

اثر تدريبات وثب المقترحة من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في رفع مستوى سباقات الوثب الأفقي لدى عدائى 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

خلفة عماد الدين

Khalfa Imededdin

جامعة محمد خيضر - بسكرة ١ مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Imededdin.khalfa@univ-biskra.dz

تاريخ النشر: 01/06/2025

تاريخ القبول: 15/02/2025

تاريخ الاستلام: 01/01/2025

الملخص: تهدف دراستنا إلى التعرف عن اثر تدريبات الوثب من سباقات (IAAF) لألعاب القوى للأطفال في رفع مستوى سباقات الوثب الأفقي لدى عدائى صنف (u13) ، وتمثل مجتمع دراستنا في نوادي رابطة المسليمة، 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 اثر في رفع مستوى الوثب الأفقي لدى عدائى فئة (u13).

الكلمات المفتاحية: مسابقات (IAAF) لألعاب 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 دوراً مهماً في حياة الرياضيين من جميع النواحي، وهذا المجال تعدد فيه النشاطات الرياضية بمختلف أنواعها الفردية والجماعية التي يسعى فيها الرياضيين إلى تحقيق مستويات رياضية عالية وفقاً لمراحل متدرجة من الممارسة بدايةً من سن الصغر إلى فئة الأكابر، وتعتبر رياضة العاب القوى من أهم الرياضات الأكثر الممارسة بين مختلف الفئات العمرية، حيث أن ممارستها في متناول الجميع لأن تمارينها تواجهنا في الحياة اليومية الاعتيادية منذ الطفولة، ومن السهل تحديد مستويات التحمل فيها، ويمكن ممارستها في كل مكان وزمان (أوليغ كولودي، وأخرون، ترجمة مالك حسن، 1986، ص 7)، كما أن تقدم مستويات الرياضيين في رفع الانجازات لا يتم فقط من التدريب العشوائي بل من خلال الاعتماد على المعرف العلمية التي تتعلق بعلوم النفس الرياضي والفيسيولوجية 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 يتاسب والاتجاهات الرياضية والثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص 04)، وهذا من خلال تخطيط التدريب الرياضي لإنجاز أهداف مستقبلية ولتوسيع أهمية هذا النوع من التخطيط علينا تصور المقابل له ... فنجد أن الارتجال والعشوائية في التدريب الرياضي تنتج عشوائية وتذبذب النتائج (مفتي إبراهيم، 2001، ص 253)، ولبناء البرامج التدريبية لا بد من مراعاة متطلبات الفئات العمرية في الجانب الإعدادي 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 فعالياتها 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 التدريسي 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 أحياناً خارج هذا المضمار لتفادي الإصابات للعدائين أو للحفاظ على الوسائل والإمكانيات الرياضية، وتمثل سباقات ميدان الوثب أو القفز في رياضة العاب القوى في فاعلية القفز العالي والقفز العللي والوثب الطويل الثلاثي ، فالقفزة تمثل الوسيلة لاجتياز الحاجز الأفقي (القفز الطويل والقفزة الثلاثية) أو العمودية (القفز العالي والقفز بالزانة) ويسعى للحصول على أحسن النتائج من خلال القفز إلى أعلى أو أبعد ما يمكن.

قفزات العاب القوى تتنسب إلى مجموعة الأنواع المختلطة (الدورية - غير الدوري) ذات صفات السرعة- القوة (أوليغ كولودي، وأخرون، ترجمة مالك حسن، 1986، ص 37) ، ونجد أن العداء في الوثب الطويل والثلاثي يسعى إلى تحقيق أبعد مسافة ممكنة عند الاشتراك في المسابقة مع مراعاة المرحلة العمرية في عملية التدريب على اعتبار أن الطفل ليس بصورة مصغرة لمنافسات الكبار ، بل يجب تقوين وتكيف برامج تدريبية مناسبة لهذه الفئة العمرية والتي تتعلق بالألعاب القوى للأطفال حتى لا تقتصر فقط على الجري بمختلف أنواعه ففي ممارسة الطفل لمختلف الفعاليات الرياضية في رياضة العاب القوى حتماً يكسبه خبرات سابقة بكل فعالية مع زيادة توجهه لبعض منها مع التقدم في العمر وهذا حسب رغباته وإمكانياته البدنية والنفسية والفيسيولوجية والعقلية والتقنية والحركية خاصة في مسابقات الوثب الأفقي التي أصبح لا يرتكز عليها الكثير من النوادي الرياضية في غضون تدريب الأطفال خلال البرنامج التدريسي 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 التدريسي والتخطيط للمسابقات (ريسان خريبيط مجید، عبد الرحمن مصطفى الأنصاري 2002، ص 05) 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 للعشوانية 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 والمارسة (غول إبراهيم وأخرون، 2024، ص 156)، وانطلاقاً من خبرة الباحث في مجال رياضة العاب القوى ومدى إشرافه على العملية التدريبية فيها، وحضوره للكثير من مسابقات الأطفال (الكيدمس) 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 للأطفال، 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 لأنلعاب القوى للأطفال اثر في
رفع مستوى سباقات الوثب الأفقي لدى عدائي صنف (U13)؟
التساؤلات الجزئية:

- هل لتدريبات الوثب المقترحة من مسابقات الاتحاد الدولي لأنلعاب القوى للأطفال اثر
في رفع مستوى مسابقة الوثب الطويل لدى عدائي صنف (U13)؟
- هل لتدريبات الوثب المقترحة من مسابقات الاتحاد الدولي لأنلعاب القوى للأطفال اثر
في رفع مستوى مسابقة الوثب الثلاثي لدى عدائي صنف (U13)؟
- فرضية عامة:

لتدريبات الوثب المقترحة من مسابقات الاتحاد الدولي لأنلعاب القوى للأطفال اثر في رفع
مستوى سباقات الوثب الأفقي لدى عدائي صنف (U13).
- الفرضيات الجزئية:

- لتدريبات الوثب المقترحة من مسابقات الاتحاد الدولي لأنلعاب القوى للأطفال اثر في
رفع مستوى مسابقة الوثب الطويل لدى عدائي صنف (U13)
- لتدريبات الوثب المقترحة من مسابقات الاتحاد الدولي لأنلعاب القوى للأطفال اثر في
رفع مستوى مسابقة الوثب الثلاثي لدى عدائي صنف (U13)
- أهداف الدراسة:

- تكييف التدريبات المقترحة بالوثب من مسابقات الاتحاد الدولي لأنلعاب 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 عدائى صنف (U13).
- التعرف على اثر التدريبات المقترحة بالوثب من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في رفع مستوى سباقات الوثب الثلاثي لدى عدائى 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 العاب القوى للأطفال:

اصطلاحاً: تعتبر هذه المسابقات من أهم المسابقات التي تمكن الأطفال من كشف الأنشطة الرئيسية من الجري والقفز والرمي والدفع في مختلف الأماكن وتم داخلي الصلات المغلقة أو الملاعب المفتوحة (غلاب حكيم، 2024، ص 101)

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

3- القفز:

اصطلاحاً: في رياضة العاب 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 بعد ما يمكن وتقاس نتيجة القفزات بالأمتار والستنيمترات (البيغ كولودي وأخرون، ترجمة مالك حسن، 1986، ص 11)

إجرائياً: يمثل القفز إحدى فعاليات رياضة العاب القوى التي يسعى العداء فيها إلى تحقيق بعد مسافة ممكنة خلال القفز الأفقي مثل الوثب الطويل والثلاثي والقفز العمودي القفز على الزانة أو العالي وتقاس بالمترا والستنتمر.

3 - مسابقات الوثب الطويل:

اصطلاحاً: الوثب الطويل من أهم فعاليات ألعاب القوى التي يسعى فيها العداء الوثب لمسافة طويلة في حفرة الرمل (مشوش مفيدة، 2018-2019، ص46)

إجرائياً: يعتبر الوثب الطويل من بين المسابقات الأفقيه الأكثر ممارسة في رياضة العاب القوى ممارسة وملتخص الفئات العمرية نظراً لتميزه بالإثارة والتشويق، حيث يسعى فيه الطفل إلى تحقيق بعد مسافة ممكنة .

4- مسابقات الوثب الثلاثي:

اصطلاحاً: يتكون الوثب الثلاثي من المراحل الآتية الاقتراب والحلة والخطوة والوثبة، وتكون كل من الخطوة والحلة والوثبة من ارتقاء وطيران وهبوط (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2009، ص180)

إجرائياً: يعد الوثب الثلاثي من أكثر سباقات الوثب الأفقيه ممارسة، حيث يتميز بجملة من المتطلبات البدنية والتكنية والنفسية والعقلية الخ وفي هذا النوع من الوثب يسعى العداء إلى تحقيق بعد مسافة من خلال القيام بثلاث وثبات من الحلة والخطوة والوثبة.

- الدراسات السابقة:

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

هدفت هذه الدراسة لمعرفة حجم الإقبال والانتقال الذي تعرفه رياضة العاب القوى على مستوى الرابطة الولاية لولاية بورج بوعريريج، 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 وعداء من 9-12 سنة، وتم اختيارها بطريقة قصدية، كما استخدم الباحثان استبيان كأدلة 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 م المقترحة من مسابقات العاب القوى للأطفال على تنمية قوة الرجلين لدى فئة اقل من 13 سنة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اثر هذه التمارينات المقترحة من برنامج العاب القوى للأطفال 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 سidi حملة لأنواع العاب 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 والمشابهة :

شملت م الدراسات المشابهة على معرفة مدى إقبال الأطفال على ممارسة رياضة العاب القوى مع تحديد الجوانب النفسية والاجتماعية التي تساعد عن ذلك، والبعض يهدف إلى تحديد اثر تمارينات مكيفة من سباقات العاب القوى للأطفال على قوة الرجلين، واعتمد بعض الباحثين على المنهج والوصفي والبعض الآخر المنهج التجريبي، وتوصل الباحثين إلى ان للتمارين المكيفة من سباقات العاب القوى للأطفال تؤثر ايجابيا على تنمية قوة الرجلين، بالإضافة إلى أن البيئة المحيطة بالأطفال تساعد توجههم إلى 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 يمكن من التعرف على:

- الإلمام بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها.

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

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الدراسة والاختبارات

اثر تدريبات وثب مقتربة من مسابقات (IAAF)الألعاب القوى للأطفال على رفع مستوى سباقات الوثب الأفقي لدى فئة 13

- 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 تعرّض الباحث والتي تؤثّر على إجراء الدراسة

المجال المكاني :

ميدان العاب القوى ببلدية مسيف.

المجال الزماني:

تم إجراء الجانب التطبيقي من 17/02/2024 إلى 13/04/2024 .
المنهج المتبّع 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 بالألعاب 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 1.35 م – 1.40 م

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

- العمر التدريسي: انحصر العمر التدريسي 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 مؤدياً 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، فالمقاطعة (1) تعطى نقطة، والمنطقة (2) تعطى نقطتين وهكذا.

التسجيل:

على كل عضو في الفريق الاشتراك في المسابقة مع تسجيل النتائج لكل لاعب، وأفضل ثلاثة 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 المسابقة

أن يسجل النتائج في بطاقة التسجيل (شارلز جوزولي وآخرون، مراجعة شارلز وأخرون، 2002، ص 36)

2- الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير:

الوصف المختصر: الوثب الثلاثي بعد أداء اقتراب قصير.

الإجراء:

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

التسجيل:

تقاس أفضل نتيجة لكل عداء وتسجل لصالح مجموعة الفريق

اثر تدريبات وثب مقتربة من مسابقات (IAAF)الألعاب القوى للأطفال على رفع مستوى سباقات الوثب الأفقي لدى فئة 13

المساعدون:

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

- الانضباط والتحكم في أداء(الحجلة – الخطوة-الوثبة والببوط على القدمين معا)
- تسجيل النتائج

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

الخصائص السيكومترية :

صدق وثبات القياس

1-الثبات

الجدول رقم 01: يمثل ثبات الاختبارات:

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

2-الصدق

الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم 02: يمثل الصدق الذاتي للاختبارات

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

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

- إجراءات التطبيق الميداني :

- تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة الدراسة، بعدها قمنا بتطبيق التدريبات المكيفة من مسابقات العاب القوى للأطفال الواقع 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:

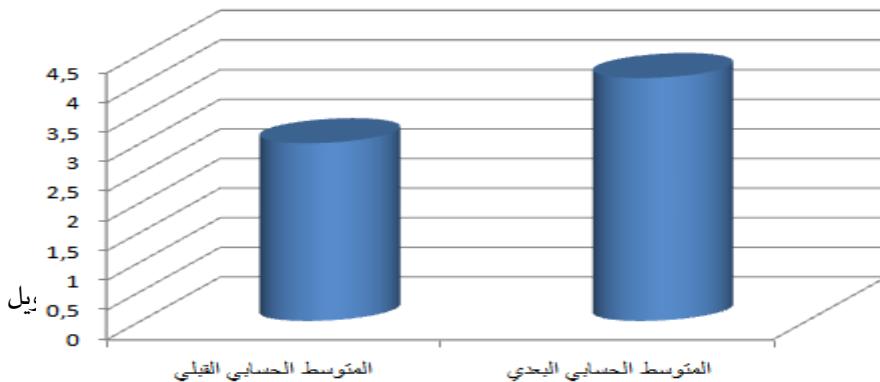
الجدول (03): يوضح الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب الطويل من اقتراب قصير:

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

- 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) و انحراف معياري (0.56)، وبلغت قيمة t (-6.128) عند القيمة الاحتمالية sig (0.001) وعند مستوى الدلالة(0.05) ، و القيمة(0.05)<0.001 أي هناك فروق دالة إحصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي ، حيث كانت لصالح الاختبار البعدي في انجاز الوثب الطويل من اقتراب قصير.

اثر تدريبات وثب مقترحة من مسابقات (IAAF)العب القوى للاطفال على رفع مستوى سباقات
الوثب الافقى لدى فئة 13



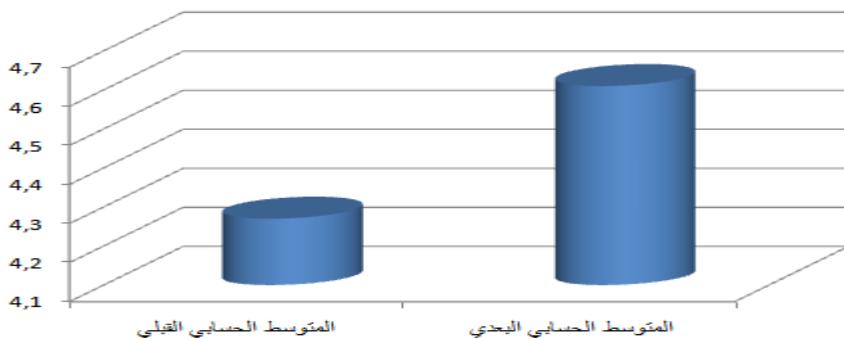
الجدول 04: يوضح الاختبار القبلي والبعدي في اختبار انجاز الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	قيمة τ	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		عدد العينة	الاختبار
				انحراف معينار	متوسط حسابي	انحراف معينار	متوسط حسابي		
0.05	09	0.001	-17.226	0.20	4.61	0.17	4.27	10	الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير

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

حقق أفراد عينة الدراسة في الاختبار القبلي متوسط حسابي بلغ (4.27) و انحراف معينار (0.17) ، في حين حقق أفراد العينة في الاختبار البعدى متوسط حسابي قدره(4.61) و انحراف معينار (0.20)، وبلغت قيمة τ (-17.226) عند القيمة الاحتمالية sig (0.001) وعندى مستوى الدلالة(0.05) ، و القيمة($0.001 < 0.05$) أي هناك فروق دالة إحصائيا

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



يمثل الشكل البياني (02): المتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينة في اختبار الوثبة الثلاثية مناقشة النتائج والفرضيات:

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 إحصائيا 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 بألعاب القوى وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة مدارسي لطفي، عبرة رابع (2020) بعنوان: مدى إقبال الأطفال من (09-12) سنة على ممارسة رياضة العاب 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)

اثر تدريبات وثب المقترحة من مسابقات (IAAF) العاب القوى للاطفال على رفع مستوى مسابقات الوثب الافقي لدى فئة 13

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 الافقي، 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 المقترحة 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 مسابقات العاب القوى للاطفال اثر ايجابي في رفع مستوى الوثب الافقي لدى الأطفال.
- أن التدريبات المكيفة باللعب من مسابقات العاب القوى للاطفال تساعده في تحسين مستوى الوثب الطويل والوثب الثلاثي لدى الأطفال.
- توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية ولصالح الاختبارات البعدية في الوثب الطويل والثلاثي.
- تكيف تدريبات من مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى يساهم في رفع مستوى الطفل في مختلف المسابقات.

الوصيات:

- ضرورة تكيف تدريبات تتناسب مع عدائى العاب القوى للاطفال من برنامج مسابقات العاب القوى للاطفال.
- الاهتمام بتكوين مربين في رياضة العاب القوى للإلمام بجوانب الطفل الإعدادية
- ضرورة زيادة القيام بالأبحاث العلمية حول تكيف التدريبات والتمرينات من مسابقات 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، يفغيني لونكوفسكي، فلاديمير أوخوف، (1986)، ترجمة مالك حسن، ألعاب القوى، دار رادوغا، موسكو.
- أمر الله أحمد البساطي(1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية
- ريسان خريبيط مجید، عبد الرحمن مصطفى الأنصاري(2002)، العاب القوى، ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع ،عمان.
- شالز جوزيولي، البيولوكتيلي، ديتير ماسن، مراجعة شالز جوزولي، جمال سي محمد، عبد الملك الهبيل، (2012)، العاب القوى للأطفال- مسابقات الفرق، ط03، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة.
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، مكаниكية تدريب وتدريس مسابقات العاب القوى، 500 تدريب للكفاءة الفسيولوجية والمهارية، ط01، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2009
- مفتى إبراهيم حماد(2001)، التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.

المذكرات:

- مقصوش مفيدة (2018-2019)، دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الكينماتيكية لفعالية الوثب الطويل ونسبة مساحتها في الانجاز الرقمي لفئة الناشئين، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التدريب الرياضي، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.

المجلات:

- غلاب حكيم (2024)، اثر تمارينات متوجهة من مسابقات العاب 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، حمادن خالد (2024)، القدرات الحركية وعلاقتها ببعض متغيرات التكوين الجسمني لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (10-12) سنة، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 15، العدد 01، ص 156
- مداسي لطفي، عبورة رابح(2020)، مدى إقبال الأطفال من (12-09) سنة على ممارسة رياضة العاب القوى، مجلة علوم الرياضة والتدريب، المجلد 4، العدد 1، ص 18