

تأثير استخدام برنامج kids' athletics علي تطوير بعض المهارات الاساسية والانجاز الرقمي لمسابقات ألعاب القوي للمبتدئين

* د/ محمد الحسيني المتولي الحسيني

المخلص :

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي لألعاب القوي للأطفال لتطوير المهارات الاساسية للمبتدئين حيث تكونت عينة الدراسة من ٢٦ مبتدئ ممن يمارسون نشاط ألعاب القوي بالأكاديمية تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة ٩ أسبوع بواقع ٤ وحدات تدريبية في الاسبوع تم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام أدوات وأجهزة القياس وتم معالجتها احصائيا. وكانت أهم النتائج: البرنامج التدريبي يؤدي الى اكتساب وإتقان الأداء الفني للمهارات الاساسية لألعاب القوي للأطفال والمستوي الرقمي للجري والوثب والرمي للناشئين. التوصيات: تنظيم مسابقات وتدريب الناشئين على ألعاب القوي للأطفال يتم اكتشاف المواهب الشابة وتوجيه. التدرج في كمية ونوعية التدريبات المناسبة للمرحلة العمرية لمهارة العدو والوثب الطويل والرمي مع المبتدئين، إجراء مزيد من الدراسات حول استخدام برامج ألعاب القوي للأطفال مع مراعاة تقنين كل من الحجم والشدة والكثافة المناسبة لكل طفل بناء على قدراته. الكلمات المفتاحية : فاعلية برنامج تدريبي ، تطوير المهارات الاساسية للألعاب القوي للأطفال

* استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة

الرفازيق . mohamedelhussini48@gmail.com

Research Summary

Research goal:

Suggesting a training program for athletics for children to develop basic skills for beginners. The study sample consisted of 26 novices who practice athletics activity at the Academy. The training program was applied for a period of 9 weeks, with 4 training units per week. The pre- and post-measurement of one experimental group was done using measuring tools and devices, and it was statistically processed. **The most important results:** The training program leads to the acquisition and mastery of technical performance of the basic skills of athletics for children and the digital level of running, jumping and throwing for juniors.

Recommendations:

1. Organizing competitions and training juniors in athletics for children. Young talents are discovered and directed.
2. Graduation in the quantity and quality of age-appropriate exercises for sprinting, long jumping and throwing with beginners
3. Conducting more studies on the use of strong games programs for children, taking into account the legalization of the appropriate size, intensity and density for each child based on his abilities.

Keywords: the effectiveness of a training program, Develop kids' athletics basic skills.

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر ألعاب القوى للأطفال من البرامج التي تتميز بجاذبيتها للأطفال بما تحتويه من مسابقات متنوعة ومشوقة تعمل على تلبية الاحتياجات التنموية للأطفال حيث انها تعمل على توفير واتاحة خبرات حركية جديدة ومتنوعة للأطفال في جو من التلقائية والاستمتاع والتي تعطي للطفل حق المشاركة في ممارسة ألعاب القوى بدون اي تمييز فهي حق لجميع الاطفال. لذلك يعد مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال مثير تنافسي جماعي للأطفال يتيح لهم فرصة التعلم التدريجي ومواجهة الضغوط التنافسية التي تناسب هذه المرحلة وتشجيع الاطفال على القيام بدور المنظمين والمسؤولين مما يتيح الفرصة لتنمية قدراتهم الانفعالية والادراكية حيث ان اهم خصائص هذا المشروع هو التقدم والبساطة وفاعلية التطبيق. (١٢ : ١٤٢٧)

ويذكر "شارلز جوزو واخرون" (٢٠٠٦م) ان مسابقات ألعاب القوى للأطفال تتميز بالاثارة اثناء ممارسة المسابقات الجديدة والمبتكرة التي تمكن الاطفال من اكتشاف الانشطة الاساسية مثل (العدو، الجري، الوثب، الرمي) في اي مكان كالإستاد، الملعب، صالة الالعاب. (٤ : ١٠)

لذلك يري كلا من "وائل رمضان، تامر الجبالي" (٢٠٠٩م) أن ألعاب القوى عند الأطفال تعد ركيزة أساسية لبناء وتأسيس القدرات الحركية والتوافقية للأطفال في هذه المرحلة السنية حيث ان الاطفال يهتمون بالتنافس مع بعضهم البعض ووضع أنفسهم في مقارنة مع أقرانهم بما تحتويه من مسابقات متنوعة تعتبر بمثابة منتدى فعال لهذا النوع من التنافس النبيل، لذا وجب على المهتمين بالرياضة على وجه العموم ابتكار منافسات تتناسب مع قدرات الأطفال البدنية والوظيفية والنفسية. (١٢ : ١٤٢٥، ١٤٢٧)

من هنا أصبح الاهتمام بتدريب الأطفال و الناشئين لانهم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنا باللاعبين المعدين إعدادا جيدا تربويا وفنيا، ونتيجة الرغبة الملحة للاهتمام بالأطفال والناشئين في المجال الرياضي ارتبطت بمناداة الكثير من العلماء بالاهتمام بالتربية الحركية كأحد العوامل الهامة في الاسهام بصورة إيجابية في تنمية قدرات الناشئ في مختلف جوانبه وإعداده إعدادا متكاملًا من النواحي الحركية والبدنية والعقلية والاجتماعية. (٢٤، ٢٣ : ١١)

لذا يرى الباحث ضرورة الاهتمام بالنمو الحركي للطفل حيث ان رياضة ألعاب القوى تتطلب استعداد خاص من الناشئ حتى يكون لديه الاستعداد لتقبل المهارات المختلفة لألعاب

القوي لذلك يجب ان تصاغ المهارات بشكل يمكن الناشئ من استوعب المهارات بالنسبة لقدراته وان يتقبلها بدافع ايجابي، حيث ان الطفل اليوم يختلف عن طفل الماضي نتيجة شغف بالألعاب الالكترونية في هذه المرحلة ولا ننسى ان الطفل بطبيعة الحال في هذه المرحلة يتميز بأنه ديناميكي في حركته المستمرة وله ميل كبير في الاشتراك في الانشطة الحركية والرياضية لذلك يجب العمل علي جذبته لممارسة الرياضة بأسلوب تنافسي حتي تضمن استمرارية في التدريب وبما ان مسابقات العاب القوى تحتوي على حركات الانسان الطبيعية التي تشمل مهارات (الجري-الوثب-الرمي) وهي من الرياضات التي تتأثر بجميع عناصر اللياقة البدنية.

لذلك علي المدرب أن يتعامل مع الاطفال تبعا لسنهم والتأكيد علي القرارات والتغذية الرجعية مع الاستماع إلى متطلبات الأطفال وشؤونهم والعمل علي تنويع التمرينات التي تعمل علي روح المنافسة، والراحة النشطة والفترات التدريبية، وكذلك الراحة بعد التدريب. (١ : ٣٠) لذلك تتمثل مشكلة البحث فيما لاحظه الباحث من خلال خبرته والاطلاع والمتابعة ومقابلة اولياء الامور والشكاوي من عدم رغبة الاطفال في ممارسة اي نشاط بدني والاكتفاء بالألعاب الالكترونية مما دعي الباحث بالتفكير والاجتماع بأولياء الامور والتواصل مع اساتذة العاب القوى ذو الخبرة والمدربين عن طريق برامج التواصل الاجتماعي والاطلاع على برامج التدريب للصغار تبيين وجود قصور في نشر الوعي من خلال اهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للمرحلة العمرية لذلك توصل الباحث الي بعض الافكار التي تشجع الاباء والاطفال علي ممارسة الرياضة من خلال نشر اعلانات علي مواقع التواصل بالإضافة الي رفع بعض وحدات تدريبية للأطفال اثناء التدريب علي اداء المهارات الأساسية لألعاب القوى للأطفال لتحفيز الاباء والابناء علي الاشتراك في اكااديمية العاب القوى من خلال عمل رسوم متحركة في كل جوانب النادي الرياضي ولوحة اعلانات عن مسابقة العاب القوى وكيفية الاشتراك للأطفال بالرغم من ابتكار الاتحاد الدولي سياسة عالمية خاصة بألعاب القوى للأطفال من سن (٧-١٣) سنة، وهدفها جعل ألعاب القوى أكثر المسابقات الفردية ممارسة في المدارس على مستوى العالم، قد اتضح للباحث مدي الأهمية القصوى لوضع برنامج تدريبي لنشر الوعي لممارسة اهم رياضة بالنسبة للأطفال في هذه المرحلة السنية والتي تعتبر الأساس الذي تبني عليه كل المهارات الخاصة برياضة ألعاب القوى للأطفال، من هنا كان لأنظمة التدريب التي يتم القيام بها في الوقت المناسب خلال مرحلة نمو الطفل دوراً هاماً في إحداث تغييرات إيجابية في التركيب الفسيولوجي للطفل بالقدر المتوقع حدوثه عند البالغين. (٢ : ١٤)

ويعتبر البحث محاولة جادة لنشر رياضة ألعاب القوى بصورة واقعية من أجل التخصص المبكر في النشاط المهاري المناسب لإمكانيات الطفل والمحبة لميوله وأيضاً محاولة تكوين نواة لبطل قومي في رياضة ألعاب القوى، وتنمية قدرات الطفل عن طريق برنامج مقترح للأطفال مبني علي أسس علمية ومحتوي يشمل كل من المتعة والأمان للارتقاء بمستوي الطفل وحسن توجيهه لنوع النشاط الرياضي التخصصي المناسب منذ الصغر في ألعاب القوى.

وبذلك فان هذا البحث يعمل علي وضع قواعد أساسية للمدربين للاسترشاد بها عند وضع البرامج التدريبية للأطفال والناشئين.

أهميه البحث :

الأهمية العلمية للبحث :

- إثراء مكتبة التربية البدنية بموضوع ألعاب القوى للأطفال الذي يخص الاتحاد الدولي لألعاب القوى.
- تزويد الباحثين بمعطيات نظرية في المستقبل للتدريب والتنظيم لمسابقات ألعاب القوى للأطفال حيث يعد هذا البحث مساهمة علمية يتناول فيها الباحث مجالاً جديداً في مجال ألعاب القوى للأطفال ومكملاً للأبحاث العلمية التي سبقته وبداية للمزيد من الأبحاث العلمية الخاصة بألعاب القوى للأطفال.

الأهمية التطبيقية للبحث :

- توجيه اهتمام الباحثين والمدربين بمعطيات ميدانية في المستقبل للتدريب والتنظيم الأحسن لمسابقات ألعاب القوى للأطفال وإعداد برامج تدريبية لفئة الناشئين باستعمال مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى kids' athletics.
- تنظيم مسابقات ألعاب القوى للأطفال لاكتشاف وجذب المواهب الشابة والتعريف برياضة ألعاب القوى في عالم التدريب والتدريس والاستفادة التطبيقية الميدانية للمدربين والعاملين في مجال تدريب ألعاب القوى.

هدف البحث :

يهدف إلي التعرف علي تأثير بعض أنشطة برنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي تطوير بعض المهارات الأساسية ومستوي الإنجاز الرقمي لبعض مسابقات (العدو- الوثب- الرمي) للمبتدئين.

فروض البحث :

- لتوجيه العمل في اجراءات البحث وسعياً لتحقيق أهدافه يفترض الباحث ما يلي :
- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات الاساسية لمسابقات ألعاب القوى للمبتدئين لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوي الإنجاز الرقمي لبعض مسابقات ألعاب القوى للمبتدئين لصالح القياس البعدي.
- توجد نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للعينة قيد البحث لمهارة العدو والوثب والرمي والمستوي الرقمي للمبتدئين.

الدراسات السابقة :

- دراسة "وائل محمد رمضان، تامر عويس الجبالي" (٢٠٠٩م) بعنوان "فعالية مشروع ألعاب القوى للأطفال على بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة العمرية من (١٠ - ١٢ سنة) التنمية الشاملة والمتزنه للقدرات الحركية والتوافقية للمرحلة العمرية من (١٠-١٢) سنه"، المنهج التجريبي العينة ١٢٠ طفل، أن نظام ألعاب القوى للأطفال التابع لمشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى ومايتضمنه هذا النظام من أساليب تعليمية وتدريبية متنوعة فضلاً عن تشكيله الأدوات والأجهزة المستخدم في التعليم والتدريب تؤدي بشكل فعال وملحوظ إلى زيادة مستوى أطفال المرحلة السنية من (١٠ - ١١ سنة).
- دراسة "عزيزة سمير شلبي" (٢٠١٢م) بعنوان "برنامج تدريبات نوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأثره على المهارات الاساسية في ألعاب القوى للأطفال"، هدف البحث التعرف على برنامج تدريبات نوعية لتطوير بعض القدرات الحركية وأثره على المهارات الاساسية في ألعاب القوى للأطفال، المنهج التجريبي العينة ١٦ تلميذ اهم النتائج: أثر البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية على المهارات الاساسية للاطفال للمرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة وتطور القدرات الحركية بشكل دال إحصائياً للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.
- دراسة "بوراكزاينسك وآخرون Boraczyński, Michał1; Sozański, Henryk2; (2017) (14) Boraczyński, Tomasz1; العنوان: أثر برنامج لتدريب التوافق الحركي المركب لمدة ١٢ شهر على أداء الاولاد في كرة القدم لمرحلة ما قبل البلوغ من ١٠ الى ١١ سنة الهدف : دراسة أثر تدريب التوافق الحركي المركب على الاداء الحركي للاعبى كرة القدم قبل البلوغ الاجراءات : ٥٣ لاعب كرة قدم ذكور

تتراوح أعمارهم بين ١٠-١١ سنة تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية إنقسم البرنامج الى أربع عناصر الأول إيقاع الحركة الدوران بالكرة فى إتجاهات مختلفة والثانى التكيف الحركى وهو الجري بالكرة حول أعمدة والثالث توجيه الكرة والرابع عبارة عن الجرى التتابعى بالكرات والخامس التوازن عبارة عن التوازن الثابت على قدم النتائج : كانت هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية حقق تدريب التوافق الحركى المركب نسبة توافق وتوازن أعلى وأدى الى تحسن وتطور الاداء.

- دراسة "موران وآخرون (٢٠١٧م) (16) Moran, Jason J.; Sandercock, Gavin R.H.; بعنوان "الاختلافات المرتبطة بالعمر عند اللاعبين الناشئين من الذكور ممن يؤدون الوثب العمودي مع مرجحة الذراعين بعد تدريبات البوليومتر" الهدف: تحديد نمط الاستجابات التكيفية المتعلقة بالعمر والنضج للشباب بعد تدريب البيلوميترك العينة : ٣٠ من الشباب تم تقسيمهم الى ٣ مجموعات تم تطبيق البرنامج وإستغرق ١٦ أسبوع النتائج : كان التأثير لتدريب البيوميترك عالى فى المرحلة السنية من ١٠-١٣ وكذلك فى المرحلة السنية من ١٦-١٨ وإنخفض فى المرحلة السنية من ١٣-١٦ سن.
- دراسة (٢٠١٥م) faigenbaum, Avery D.; Bush (15) بعنوان "فوائد أساس تدريب القوة والمهارة أثناء المرحلة الإبتدائية للتربية البدنية" الهدف: دراسة تأثير القوة المتكاملة والمهارات الاساسية على قياسات اللياقة البدنية للأطفال فى المرحلة الإبتدائية فى الصفين الثانى والرابع الإبتدائى العينة: عينة عددها ٤٠ تلميذ تم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة ٢٠ تلميذ الاجراءات: تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية المجموعة الضابطة لم يخضعوا للبرنامج مدة البرنامج ٨ اسابيع بواقع ٢ وحدة فى الاسبوع طبق فى أول ١٥ دقيقة من الحصة وكان التدريب يتم بشكل دائري مكون من القوة والمهارات الحركية الاساسية وتم تقييم جميع المشاركين فى اللياقة البدنية قبل التدريب وبعد التدريب النتائج : وجود إرتباط معنوى دال إحصائيا بين التدريبات وتطوير السعة الهوائية وتمارين دفع الارض باليدين (الضغط) والمرونة (ثني الركبتين كاملا والوصول لوضع الانبطاح) والوثب الطويل ولم يتم أى إصابات فيجب التركيز على الفوائد الناتجة من هذه التدريبات التى تحسن الصحة واللياقة لأطفال المرحلة الإبتدائية.

التعليق علي الدراسات :

تعددت الدراسات التي تناولت الاداء الحسي حركي المهارات الاساسية على قياسات اللياقة البدنية للأطفال في المرحلة الابتدائية في الصفين الثاني والرابع الابتدائي (2015, faigenbaum, Avery) (١٥) ودراسات اخري تناولت مشابهة الاختلافات المرتبطة بالعمر عند اللاعبين الناشئين من الذكور ممن يؤدون الوثب العمودي مع مرجحة الذراعين بعد تدريبات البلومترك (٢٠١٧، Moran, Jason J.; (١٦)، في حين اتجهت بعض الدراسات الى معرفة تاثير بعض وسائل التدريب كالاتقال والبلومترك للمهارات الاساسية، وباستعراض الدراسات السابقة لاحظ الباحث ان بعض الدراسات تناولت المهارة قيد الدراسة من الناحية الميكانيكية أو التدريبات النوعية، (١٣) واخري تناولت الموضوع من خلال تفعيل ممارسة ألعاب القوى (الجبالي، رمضان ٢٠٠٩) (١٢)، (عزة العمري ٢٠٠٩م) (٧) واخري تناولت من خلال تدريبات نوعية وتأثيرها على المهارات الاساسية للأطفال (عزيرة شلبي ٢٠١٢م) (٦) ولم توجد دراسة في حدود علم الباحث تناولت مهارة الوثب والعدو والحواجز والرمي للأطفال كمهارات اساسية لتعليم ثم تطوير مستوى الانجاز لهذه المسابقات من خلال برنامج تدريبي، لذلك استفاد الباحث من هذه الدراسات في تحديد مشكلة بحثه وصياغة الاهداف والفروض وتحديد الخطوات الاجرائية والاسلوب الاحصائي المناسب وعرض ومناقشة النتائج.

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحده.

مجتمع وعينة البحث :

يشتمل مجتمع البحث على المبتدئين المشاركين في أكاديمية العاب القوي بنادي اتحاد السنبلوين الرياضي وعددهم ٤٠ ناشئ، تم اختيار ٣٧ ناشئ كعينة كلية للبحث من الذكور بالطريقة العشوائية من المرحلة السنية ١١ الى ١٣ سنة تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الي، (١١) ناشئ للعينة الاستطلاعية و٢٦ ناشئ للعينة التجريبية وتم استبعاد ثلاث ناشئين لظروف خاصة بهم وعدم التزامهم بالتدريب.

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

مجتمع البحث	عينة البحث الاستطلاعية		عينة البحث التجريبية		المستبعدون		عينة البحث الكلية	
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
٤٠	١١	٢٧,٥ %	٢٦	٦٥ %	٣	٧,٥ %	٤٠	١٠٠ %

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث الكلية في متغيرات (الطول- الوزن- السن) قيد البحث ن=٣٧

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	الوسيط	الالتواء
١	الطول	سم	١٤٥,٤٨	٥,٥٧	١٤٤	٠,٧٩
٢	الوزن	كجم	٤١,٢٦	٢,٥١	٤٢	٠,٤٥-
٣	السن	سنة	١٢,٧٢	٠,٥٢	١٣	١,٥٩-

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الالتواء في متغيرات الطول والوزن والسن تنحصر ما بين (١,٥٩- : ٠,٧٩) وأنها تقع ما بين ± ٣ ، وهذا يدل على أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتدالي مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لمتغيرات (العدو- الحواجز- الوثب- الرمي) لألعاب القوي للأطفال قبل التجربة ن=٣٧

م	المتغيرات	وحدة القياس	م ±	ع ±	الوسيط	الالتواء
١	العدو / العدو المتعرج	ثانية	١٠٥,٢٦	٢,٠٩	١٠٥	٠,٣٨
٢	فورميولا المنحنيات : العدو والحواجز	ثانية	١٣,٥	٠,٩٤	١٣,٤	٠,٣١
٣	سباق الحواجز	ثانية	٨,٥٥	٠,٥٤	٨,٦٦	-٠,٥٦
٤	رمي الرمح للمراهقين	متر	١١,٦٨	١,٨٧	١٢	-٠,٤٩
٥	الرمي من وضع الجنو	متر	٣,١٧	٠,٤٨	٣	١,٠٤
٦	رمي الكرة للخلف من فوق الرأس	متر	٤,٧٢	٠,٧٥	٤,٧	٠,٠٨
٧	الوثب الطويل بأداء جيد	متر	٢,٩١	٠,٢٧	٢,٩٩	-٠,٨٢
٨	الوثب الطويل اقتراب قصير	متر	٢,٦٧	٠,٣٤	٢,٦٦	٠,٠٩٥
٩	الوثبة الثلاثية	متر	٥,٢٧	٠,٤٢	٥,٣٣	-٠,٣٩

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الالتواء في مسابقات (العدو- الحواجز- الوثب- الرمي) لألعاب القوي للأطفال تنحصر ما بين (-٠,٨٢ : ١,٠٤) وأنها تقع ما بين ± ٣ ، وهذا يدل على أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتدالي مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات الخاصة بمسابقات ألعاب القوي للأطفال.

أدوات جمع البيانات:

قام الباحث بالاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب العاب القوي بصفة خاصة وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي وتحديد اهم المتغيرات المرتبطة بالبحث وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس هذه المتغيرات وطرق قياسها وتحديد الاجهزة والادوات المناسبة وهى :

الأجهزة والأدوات المستخدمة لقياس متغيرات البحث:

- ميزان طبي معاير .
- جهاز رستاميتير .
- ساعة إيقاف مقدره (بالثواني) .
- أعلام وأعمدة أحبال وكنزات وكرات الطبية، طباشير وجير لرسم الخطوط . .
- حفرة وثب قانونية وشريط قياس لقياس المسافات (بالمتر) .
- حقيبة العاب القوى للأطفال والخاصة بالتعليم والتدريب بمشتملاتها الخاصة بالمهارات قيد البحث .

قياسات واختبارات البحث: مرفق (٢)

بناء علي مسابقات ألعاب القوى للأطفال سن ١١-١٣ سنة المستخدمة في البحث:

- قام الباحث بالاطلاع على مراجع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال والمرشد التطبيقي لأنشطة ألعاب القوى للأطفال موضوع البحث ومختلف المراجع العلمية المتخصصة
- توصل الباحث إلى مجموعة من المسابقات المناسبة لهذه المرحلة السنية مرفق (٢) وهى:-
- استمارة بيانات خاصة بأفراد العينة (الاسم- العمر- الطول- الوزن). مرفق (١)
 - استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات والقياسات قيد البحث. مرفق (٢)

➤ العدو / العدو المتعرج

* فورمولا المنحنيات : العدو والحواجز

* سباق الحواجز

➤ الوثب الطويل بأداء جيد

- الوثب الطويل من اقتراب قصير

- الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير

➤ رمي الرمح للمراهقين

* الرمي من وضع الجثو

* رمي الكرة للخلف من فوق الرأس.

المستوي الرقمي للوثب والرمي والعدو. (٤ : ٩)

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية على ١١ مبتدئي من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية في يوم الثلاثاء الموافق ١٦/٥/٢٠٢٣م وحتى يوم السبت ٢٠/٦/٢٠٢٣م وكان الهدف منها إجراء المعاملات العلمية لمسابقات ألعاب القوى للأطفال قيد البحث، والجدولين (٤، ٥) يوضحا ذلك.

من خلال الدراسة الاستطلاعية أسفرت النتائج على :-

- تم تدريب المساعدين والتعرف على صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث اثناء التطبيق.
- تم العمل على مرونة البرنامج وقابلية للتطبيق.
- تم تحديد تدريبات التوافق الحركي للعينة والعمل على ضبط وتقنية لتتناسب المرحلة السنية.
- تم تحديد زمن التدريبات المستخدمة وبالتالي الزمن الكلى للوحدة والزمن الكلى للبرنامج.
- تم التأكد من تحديد الزمن اللازم لعملية قياس كل اختبار.
- تم اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشيها.
- تم حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (الصدق - الثبات)

لذلك استخدام الباحث مبدأ التحميل الفردي لعينة البحث كل حسب قدراته على أن التدرج في شدة التدريب عامل من عوامل زيادة القوة العضلية وأن الناشئين يمكنهم الوصول إلى تكيف ثابت وتطوير للمستوى عندما ترتفع مع الشدة بحذر وتدرج مع مراعاة التشكيل السليم للحمل من حيث الحجم والشدة لتلافى حدوث التعب والاهتمام بالإحماء المناسب الشامل لجميع أجزاء الجسم من تمرينات متنوعة في شكل ألعاب صغيرة تتسم بالسهولة في الاداء. (٨ : ٩٨)

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

معامل الصدق:

لحساب معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة (١١) ناشئي، والأخرى غير مميزة (١١) من ناشئي النادي تحت ١٢ سنة، وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث وجدول (٣) يوضح ذلك :

جدول (٣)

معامل الصدق في مسابقات (العدو والحواجز - الوثب - الرمي) لألعاب القوى للأطفال

ن = ١١، ن = ٢، ١١ = ٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
			م	±ع	م	±ع		
(الحواجز - العدو)								
١	سباق الحواجز	ثانية	٧,٣٣	٠,٦٥	٨,٢٦	٠,٤٢	١٠,٣١	٠,٠٠١
٢	العدو / العدو المتعرج	ثانية	٩١,٦٧	١,٣٨	١٠٢,٩١	٢,٠١	١٣,٣٢	٠,٠٠١
٣	فورميولا المنحنيات : العدو والحواجز	ثانية	١١,٢٧	٠,٦٨	١٣,٠٧	٠,٦٥	١٤,٥١	٠,٠٠١
الرمي								
٤	رمي الكرة للخلف من فوق الرأس	متر	٦,٢٩	٠,٥٠	٤,٧٩	٠,٥٥	٢٤,٤٣	٠,٠٠١
٥	رمي الرمح للمراهقين	متر	١٥,٤٩	٠,٤٩	١٢,٦٣	١,٣٣	١١,٤٦	٠,٠٠١
٦	الرمي من وضع الجثو	متر	٤,٧٧	٠,٣٣	٣,٢٦	٠,٢٠	٢١,٨٨	٠,٠٠١
الوثب								
٧	الوثب الطويل بأداء جيد	متر	٤,٧١	٠,٤٩	٢,٨٥	٠,٥٦	١٧,١٣	٠,٠٠١
٨	الوثب الطويل اقتراب قصير	متر	٣,٤٩	٠,٥٥	٢,٩٦	٠,٤٧	١١,٢١	٠,٠٠١
٩	الوثبة الثلاثية	متر	٦,٨٣	٠,٢٧	٥,٢٤	٠,٢٨	٢١,١٠	٠,٠٠١
اختبارات البحث								
١٠	عدو ٦٠ متر	ث	١٠,٤٩	٠,٨٧	١١,٣٧	٠,٤٩	٨,١١	٠,٠٠١
١١	رمي جلة	متر	٥,٧٥	٠,٧٩	٥,٢٧	٠,٢٠	١٤,٥٣	٠,٠٠١
١٢	الوثب الطويل	متر	٣,٣٨	٠,٣٠	٢,٩٧	٠,٢٢	٦,٨٣	٠,٠٠١

* دال إحصائياً عند Sig. (p.value) > ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما تقيس.

معامل الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test, Retest بفارق زمني (٥) أيام على عينة التجربة الاستطلاعية ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين والجدول التالي رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات قيد البحث ن=١١

قيمة "ر" ودلالاتها	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	±ع	م	±ع	م		
*٠,٩٤٧	٠,١٥	٨,٣٢	٠,١٦	٨,٣٤	ثانية	سباق الحواجز
*٠,٩٢٤	٢,٢٣	١٠٢,٨٨	١,٨٤	١٠٣,٩١	ثانية	العدو / العدو المتعرج
*٠,٩٩٤	٠,٣١	١٣,٥٨	٠,٣٠	١٣,٥٧	ثانية	فورميولا المنحنيات (العدو والحواجز)
*٠,٩٦٢	٠,٠٩	٤,٧٩	٠,١٠	٤,٧٨	متر	رمي الكرة للخلف من فوق الرأس
*٠,٩٨٧	٤,٧٠	١٢,٤٦	٤,٧٢	١٢,٥٠	متر	رمي الرمح للمراهقين
*٠,٩٥٦	٠,١١	٣,١٤	٠,١٢	٣,١٣	متر	الرمي من وضع الجثو
*٠,٩١٥	٠,٢٤	٢,٨٦	٠,٢٨	٢,٨٩	متر	الوثب الطويل بأداء جيد
*٠,٩٤٩	٠,٠٩	٢,٦٤	٠,٠٩	٢,٦٤	متر	الوثب الطويل اقتراب قصير
*٠,٨٦٩	٠,١٦	٥,٢٨	٠,١٥	٥,٢٥	متر	الوثبة الثلاثية
*٠,٩٩٤	٠,٨٩	١٠,٤٧	٠,٨٧	١٠,٤٩	ث	عدو ٦٠ متر
*٠,٩٨٩	٠,٨٠	٥,٧٦	٠,٧٩	٥,٧٥	متر	رمي جلة
*٠,٨٨٧	٠,٢٧	٣,٣٠	٠,٣٠	٣,٣٨	متر	الوثب الطويل

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط قوي ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المهارات الأساسية لألعاب القوى للأطفال والاختبارات قيد البحث حيث ان قيمة ر المحسوبة تتراوح ما بين (٠,٨٦٩ : ٠,٩٨٩) وجميعها أكبر من قيمة ر الجدولية وقيمتها ٠,٥٧٦ عند مستوي معنوية ٠,٠٥.

٨/٣ البرنامج التدريبي : مرفق (٦)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح تم وضع البرنامج التدريبي المقترح بواقع (٣٦) وحدة تدريبيه لمدة (٩) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبيه في الأسبوع وفقا لآراء السادة الخبراء مرفق (٥).

جدول (٥)

توزيع درجة الحمل التدريبي خلال الأسابيع التدريبية لمحتوى البرنامج التدريبي

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
حجم الحمل	١٨٠ق	١٧٠ق	١٦٠ق	١٥٠ق	١٦٠ق	١٤٥	١٨٠ق	١٧٧ق	١٥٠ق
درجة الحمل	أقصى								
	عالي								
	متوسط								
تشكيل الحمل	٢ : ١								

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث يوم الثلاثاء الموافق ٢٣/٥/٢٠٢٣ بإستاد نادى اتحاد السنبلاوين، وقام بإجراء الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج التدريبي

المقترح على عينة البحث الأساسية في الفترة من الاربعاء ٢٤/٥/٢٠٢٣ إلى الثلاثاء ٢٥/٧/٢٠٢٣ ولمدة ٩ أسابيع.

القياسات البعدية :

قام الباحث بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج المقترح بإجراء القياس البعدي وفق المتغيرات الخاصة لعينة البحث بنفس الشروط والمواصفات التي تمت في القياس القبلي وذلك لضمان دقة وسلامة البيانات وذلك يوم الاربعاء ٢٦/٧/٢٠٢٣ م، حيث تم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائياً:

المعاملات الإحصائية المستخدمة في البحث :

- المتوسط الحسابي.
 - الوسيط.
 - معامل الارتباط.
 - النسب المئوية للتحسن.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - اختبار T-Test .
- عرض ومناقشة النتائج:
عرض النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات مسابقات (العدو - الحواجز - والوثب والرمي) لألعاب القوى للأطفال ن = ٢٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس التبعي		القياس البعدي		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
			م	±ع	م	±ع	م	±ع		
(الحواجز - العدو)										
١	سباق الحواجز	ث	٨,٤٩	٠,٢٦	٨,٢٢	٠,٥٦	٧,٥٨	٠,٦١	٣,٨٢	٠,٠٠١
٢	العدو / العدو المتعرج	ث	١٠٤,٢٠	٢,٥٢	١٠٤,٠٤	٢,٧٢	٩٩,٣٦	١,٠٧	٦,٨٢	٠,٠٠١
٣	فورميولا المنحنيات: العدو والحواجز الرمي	ث	١٣,٥٦	٠,٣٦	١٣,٥٢	٠,٣٩	١٢,٦٤	٠,٥٥	٧,٧١	٠,٠٠١
٤	الوثب الطويل بأداء جيد	متر	٢,٨٨	٠,٢٦	٢,٩٢	٠,٢٧	٣,٨٢	٠,٠٨	١١,٨٠	٠,٠٠١
٥	الوثب الطويل اقتراب قصير	متر	٢,٦٣	٠,١٦	٢,٦٨	٠,١٣	٢,٩٥	٠,١٥	٨,٧١	٠,٠٠١

تابع جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات مسابقات (العدو - الحواجز - الوثب والرمي) لألعاب القوى للأطفال ن = ٢٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس التبعي		القياس البعدي		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
			م	±ع	م	±ع	م	±ع		
٦	الوثب الثلاثية	متر	٥,٢١	٠,٤٩	٥,٣٣	٠,١٢	٥,٥١	٠,١٣	٧,٢٩	٠,٠٠١
٧	الوثب									
٧	رمي الكرة للخلف من فوق الرأس	متر	٤,٧١	٠,٠٧	٥,٠٦	٠,١٧	٥,٢٧	٠,٢٠	١٢,٧٣	٠,٠٠١
٨	رمي الرمح للمراهقين	متر	١٢,٧٢	٣,٧٩	١٣,٣٤	٤,٥٩	١٦,٢٤	٠,٨٣	٨,٤٧	٠,٠٠١
٩	الرمي من وضع الجثو	متر	٣,١٤	٠,١٥	٣,٢٩	٠,١٦	٣,٥٦	٠,١٩	٩,٦٤	٠,٠٠١

* دال إحصائيا عند Sig. (p.value) > ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والتبعي والقياس البعدي في مسابقات العدو والحواجز والوثب والرمي لألعاب القوى للأطفال للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيم ت المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث ما بين (٣,٨٢ : ١٢,٧٣)، وكانت جميع قيم مستوي الدلالة ٠,٠٠١ وجميعها أقل من مستوي الدلالة ٠,٠٥.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لمسابقات (العدو - الرمي - الوثب) ن = (٢٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس التبعي		القياس البعدي		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
			م	±ع	م	±ع	م	±ع		
٦٠	عدو متر	ث	١٠,٣٣	٠,٤٧	١٠,١٣	٠,٦٧	٩,٦٨	٠,٥٩	*٦,٢٩	٠,٠٠١
	رمي جلة	متر	٥,٩٣	٠,٨	٦,١٠	١,٧٧	٦,٦٤	١,٠٨	*٤,٧٢	٠,٠٠١
	الوثب الطويل	متر	٢,٩٧	٠,٢٢	٣,١٠	٠,٤٧	٣,٣٨	٠,٣٠	*٢,٨٩	٠,٠٠١

* دال إحصائيا عند Sig. (p.value) > ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المستوى الرقمي، حيث تراوحت قيم ت المحسوبة ما بين (٢,٨٩ : ٦,٢٩) وكانت جميع قيم مستوي الدلالة ٠,٠٠١ وجميعها أقل من مستوي الدلالة ٠,٠٥.

جدول (٨)

نسبة التحسن للمهارات الأساسية لألعاب القوى للأطفال والمستوي الرقمي للعينة قيد البحث
ن = ٢٦

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي المتوسط الحسابي	القياس البعدي المتوسط الحسابي	نسبة التحسن "%"
سباق الحواجز	ث	٨,٤٩	٧,٥٨	١٠,٧١
العدو / العدو المتعرج	ث	١٠٤,٢٠	٩٩,٣٦	٤,٦٤
فورميولا المنحنيات : العدو والحواجز	ث	١٣,٥٦	١٢,٦٤	٦,٧٨
الوثب الطويل بأداء جيد	متر	٢,٨٨	٣,٨٢	٣٢,٦٣
الوثب الطويل اقتراب قصير	متر	٢,٦٣	٢,٩٥	١٢,١٦
الوثبة الثلاثية	متر	٥,٢١	٥,٥١	٥,٧٥
رمي الكرة للخلف من فوق الرأس	متر	٤,٧١	٥,٢٧	١١,٨٨
رمي الرمح للمراقبين	متر	١٢,٧٢	١٦,٢٤	٢٧,٦٧
الرمي من وضع الجثو	متر	٣,١٤	٣,٥٦	١٣,٣
المستوي الرقمي للمتغيرات (وثب - رمي - عدو)				
الوثب الطويل	متر	٢,٩٧	٣,٣٨	١٣,٨٠
رمي جلة	متر	٥,٩٣	٦,٦٤	١١,٩٧
عدو ٦٠ متر	ث	١٠,٣٣	٩,٦٨	٦,٢٩

يتضح من جدول (٨) وجود نسب تحسن في متغيرات المهارات الأساسية لألعاب القوى للأطفال حيث بلغت اقل نسبة تحسن في مهارات (العدو/ العدو المتعرج وبلغت ٤,٦٤%) و اعلي نسبة تحسن في مهارات (الوثب الطويل بأداء جيد حيث بلغت نسبة التحسن ٣٢,٦٣%) اما بالنسبة للمستوي الرقمي لـ (العدو بلغت نسبة التحسن ٦,٢٩% بينما بلغت نسبة التحسن لمستوي الرقمي للوثب الطويل ١٣,٨٠ الوثب ، وبلغ التحسن في مهارة دفع الجلة ١١,٢٩%).

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات قيد البحث بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث التجريبية، حيث تراوحت قيم ت المحسوبة ما بين (٣,٨٢ : ١٢,٧٣) وكانت اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (p.value) Sig .(p.value) > ٠,٠٥ في كل من المهارات الأساسية للعدو والحواجز والوثب والرمي للمتغيرات قيد البحث.

ويعزو الباحث وجود هذه الفروق المعنوية لعينة البحث في القياسات البعدية عنها في القياسات القبلية الي البرنامج التدريبي المطبق علي العينة لكافة محتوياته من تدريبات (توافق - مطاردة العاب صغيرة في شكل منافسات بين الاطفال..) بما فيها الجزاء الخاص بتدريبات تكنيك المهارة سواء كانت لمسابقات الرمي او العدو او الوثب ادت الي تطوير المتغيرات قيد البحث، حيث اشتمل البرنامج التدريبي علي تدريبات متعددة تم اختياره من بين العديد من التدريبات المقترح للأطفال والمناسبة للمرحلة السنوية بناء علي تعليمات الاتحاد الدولي للألعاب القوي للأطفال، حيث يري الباحث ان تدريبات التسارع والمطاردة وتدريبات تكنيك العدو وتدريبات التوافق والدمج بين التدريبات في صورة العاب صغيرة ادي الي تحفيز الناشئين في الاستمرار في التدريب مما ساعد الباحث علي القدرة علي تطوير المهارات الاساسية لألعاب القوي للأطفال قيد البحث لكل من (العدو- الوثب- الرمي).

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من ياسر رمضان، تامر الجبالي (٢٠٠٩م)، faigenbaum, Avery D (٢٠١٥م) (عزيزة شلبي (٢٠١٢م)(١٣)(١٥)(٦) وكانت نتائجها أن مهارات ألعاب القوى للأطفال التابع لمشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى وما يتضمنه هذا النظام من أساليب تعليمية وتدريبية متنوعة فضلا عن تشكيكه الأدوات والأجهزة المستخدم في التعليم والتدريب تؤدي بشكل فعال وملحوظ إلى زيادة مستوى أطفال المرحلة السنوية من (١٠ - ١١ سنة) في العديد من القدرات الحركية والتوافقية لهم كما يتيح هذا النظام فرصة التنمية الشاملة والمتوازنة للعديد من هذه القدرات.

حيث يؤكد "الاتحاد الدولي لألعاب القوى" (٢٠٠٢م) ان اي خطة نشاط، يجب ان تأخذ في الاعتبار مميزات تجربة الحركات الممتعة التي تحفز الاطفال، لذلك يجب تقديم العاب المضمار والميدان كتجربة (شيقة) للأطفال حيث ان المتطلبات البدنية لكل مهمة لا يجب ان تكون صعبة جدا حتى يتمكن الطفل من المشاركة في بدايات الحركة الاولية حتى الوصول الي مرحلة من الكفاءة الحركية المتقدمة لذلك يجب ان تكون التدريبات في صورة أنشطة سهلة وسريعة الادراك لإضافة خبرات حركية جديدة للأطفال توفر لهم تحديات حركية متنوعة في جو من التلقائية والاستمتاع وهذا يتطلب التغير او تعديل النماذج الحركية التقليدية المتوفرة حاليا في مسابقات العدو، التحمل، الوثب، الرمي. (٣ : ٦)

لذلك يتفق الباحث مع دراسات كلا من عزيزة شلبي (٢٠١٢م)(٦) عزة العمري (٢٠٠٩م) (٧) وائل رمضان، والجبالي (٢٠٠٩م)(١٢) - Boraczyński, Michał1; Sozański, (٢٠١٧م)(١٤) Terzis G1, Georgiadis (٢٠٠٣م)(١٧) واخرون مع شالوز

جوز وهو أن التدرج في التدريبات المناسبة للمرحلة العمرية من العوامل الهامة التي تؤثر في حدوث التعلم الحركي وهى الوسيلة الأولى الفعالة التي كلما ارتفع مستوي الفرد الرياضي في تنفيذه كلما أمكنه الوصول لمستوى أعلى في أدائه الحركي المنشود (٥ : ٢٠٧)

وتشير هذه النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي علي تطوير المهارات الاساسية للأطفال وذلك لما يحتويه البرنامج من تدريبات معدة بأسلوب علمي ومقننة من حيث الشدة والحجم والكثافة ، بالإضافة ان مسابقات ألعاب القوي تعد من الانشطة التي تحتاج لعنصر المرح في التدريبات لجذب الطفل واستمرار في العملية التدريبية.

ويتفق الباحث مع ما أكدته نتائج عزيزة شلبي (٢٠١٢م) (٦) أن التمارين التمهيدية العامة والخاصة لها تأثير إيجابي في تحسن القدرات الحركية وإنجاز مسابقات الميدان والمضمار (الجري ، الوثب ، الرمي) للأطفال وذلك ما حدث مع عينة البحث الاساسية.

ويعزي الباحث وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في مسابقات (العدو والحواجز - الرمي - الوثب) لألعاب القوى للأطفال ولصالح القياس البعدي لدى العينة قيد البحث الي البرنامج التدريبي والذي تتضمن تدريبات تعمل على تطوير المهارات الاساسية لدى الطفل، التمارين المستخدمة ك محاكاة للمهارات وتدرجات التوافق، المساعدة اثناء العدو والجري، وكذلك فترات الراحة المناسبة بين التكرارات والمجموعات، وشدة الحمل التي تم مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال وقدراتهم، كل هذا ساعد على التحسن الملحوظ من قبل عينة البحث لدى القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول: توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات درجات

القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات الاساسيه للمبتدئين لصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

أشارت نتائج الجدول (٩) والخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لنتائج مسابقات ألعاب القوى للأطفال لدي عينة البحث باستخدام اختبار T-Test إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مسابقات ألعاب القوى للأطفال ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيم ت المحسوبة ما بين (٢,٨٩ : ٦,٢٩)، وكانت قيمة $\text{Sig. p.value} > ٠,٠٥$ في جميع مسابقات ألعاب القوى للأطفال كما ان التحسن في مهارات الاساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي وعلى الرغم من وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي الا ان هذه الفروق لا تعبر عن تحسن فعلي في القدرات العضلية والبدنية للاعبين بل زيادة في الخبرات والمعرفة المسبقة باللعبة من القياس القبلي، وكذلك الوضع في مهارة الرمي

من الدوران، اما في مهارة رمي الرمح للمراهقين فكان هناك زيادة ملحوظة في نسب التحسن في القياس البعدي عنة في القياس القبلي ويعزي الباحث ذلك الي حب المهارة لدى الاطفال وشكل اداة الرمح (رمح الاطفال) حيث كانت المهارة محببه لدى الطفل وبطبيعة الطفل يحب الرمي والقذف للأشياء المثيرة منذ الولادة حتى بلوغه سن المراهقة وفهمه لطبيعة الاداء والتحدي الذي وضع فيه.

وهذا يتفق مع دراسة "عزيزة سمير شلبي (٢٠١٢م) (٦) التي اسفرت على ان استخدام التدريبات النوعية اثر ايجابي على المهارات الاساسية لألعاب القوى للأطفال للمرحلة السنية (٩-١٢) سنة وتطوير القدرات الحركية.

ويذكر مفتى ابراهيم (٢٠٠٠م) أن الأطفال تمر بعمليات تحسين وتطوير المهارات الحركية المختلفة وأن تطوير كل من التوازن والسرعة والقوة والرشاقة واستمرارية مرونة الجسم يجب وضعها في الإعتبار أثناء أداء المهارات خلال اللعب (١١ : ٣١) ويتفق الباحث مع ما أكدته نتائج تامر الجبالي (٢٠٠٩م) (١٢) أن التمارين التمهيدية العامة والخاصة لها تأثير ايجابي في تحسن القدرات الحركية وإنجاز مسابقات الميدان والمضمار (الجري، الوثب، الرمي) للأطفال.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "وائل محمد رمضان، تامر عويس الجبالي (٢٠٠٩م) وكانت نتائجها أن مهارات ألعاب القوى للأطفال التابع لمشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى وما يتضمنه هذا النظام من أساليب تعليمية وتدريبية متنوعة فضلا عن تشكيه الأدوات والأجهزه المستخدم في التعليم والتدريب تؤدي بشكل فعال وملحوظ إلى زيادة مستوى أطفال المرحلة السنية من (١٠ - ١١ سنة) في العديد من القدرات الحركية والتوافقية لهم كما يتيح هذا النظام الفرصه للتنمية الشاملة والمتوازنة للعديد من هذه القدرات. (١٢)

ويعزي الباحث وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مسابقات الوثب والرمي والعدو والمستوي الرقمي للمبتدئين، نتيجة للأثر الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تدريبات مشابهه للأداء ومناسبتها لطبيعة المرحلة السنية، حيث ساعد البرنامج في تنمية وتطوير المهارات الاساسية، وذلك حيث استخدم الباحث برنامج تدريبي ذات تخطيط جيد وعناية منظمة، تؤدي الي تنمية الاداء الحركي وتنمية القدرة العضلية للرجلين والجذع وبعض العضلات المساعدة اثناء تعليم وتدريب علي المهارات الاساسية لمسابقات العدو، الوثب، الرمي، حيث راع الباحث عند تصميم البرنامج الاسس والمبادئ العلمية المنظمة والتركيز على التمرينات الخاصة والتي تعمل في نفس المسار الحركي

للمهارات المختلفة في اثناء التدريب حيث هذه التمرينات تعمل على تنمية العضلات العاملة عند اداء المهارات بصورة مباشرة حيث تكون اكثر تركيزا على تنمية الاداء المهاري والبدني، كل هذا ساعد على التحسن الملحوظ من قبل عينة البحث مما كان لها الاثر لدى القياس البعدي للعينة الاساسية.

ويتفق الباحث مع ما أكده Moran, (م٢٠١٥) - faigenbaum, Avery D. و Jason J. (م٢٠١٧) Sandercock أن أدنى سن للطفل لبدء التدريب ٦-٨ سنوات، والتدريب من ٢-٣ أيام في الأسبوع، وأيام غير متتالية، بمتوسط شدة لايتعدي من ٥٠-٨٥ % وتكرار التمرين من ٦-١٥ تكرار، وفترة راحة لا تقل عن ٣ دقائق، والحجم الإجمالي للمجموعات ١-٣ في حين اتجهت اهدافهم الي معرفة مدي تاثير بعض وسائل التدريب علي الاداء الحركي ومدى تطور الطفل في التعليم.

فعند تحليل النتائج التي توصل اليها الباحث رأى ان المهارات الأكثر سهولة والمحبة لدى الأطفال كان مردود البرنامج التدريبي ونسب التحسن فيها عالية حتى في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي فكانت هناك تحسني مستوي الانجاز الرقمي لمسابقات الاساسية للاطفال للمهارات قيد البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في مستوي الإنجاز الرقمي لبعض مسابقات ألعاب القوى للمبتدئين لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول (٦،٧) أن نسب التحسن لدي العينة في مهاراه العدو والحواجز بلغت (١٠،٧١%) بينما رمي الرمح للمراهقين بلغ اعلي نسبة تحسن في مهارات الرمي حيث بلغت نسبة التحسن (٢٧،٦٧%) بينما مهارة الوثب الطويل بأداء جيد كانت اعلي نسبة تحسن في مهارات الوثب حيث بلغت (٣٢،٦٣%) وبلغ التحسن في المستوي الرقمي لعدو ٦٠ متر (٦،٢٩%)، بينما بلغ نسبة التحسن في رمي الجلة (١١،٩٧%) بينما التحسن في مهارة الوثب (١٣،٨٠%).

ويعزو الباحث معدل التغير ونسب التحسن للعينة قيد البحث في القياسات البعدية عنها في القياسات القبليه الي البرنامج التدريبي المعد بطريقة علمية ومدى دقة التدريبات ومناسبتها للمرحلة العمرية مع مراعاة الباحث بالالتزام بمبادئ وطرق التدريب المستخدمة ومناسبة حجم الحمل وشدة التدريب مع مراعاة الفروق الفردية وقدرة الباحث علي اقناع المبتدئين والتزامهم

بمواعيد التدريب بالإضافة الي الجدية اثناء تطبيق الوحدات داخل البرنامج التدريبي وما اشتمل عليه من تدريبات مختلفة تعمل علي اثاره الناشئ ، مما كان للبرنامج التدريبي الدور الاساسي في تطوير المهارات الاساسية والمستوي الرقمي للعينة قيد الدراسة. ويتفق الباحث مع ما أكدته نتائج دراسة كلا من (عزة العمري (٢٠٠٩م) (٧) وعزيزة شلبي (٢٠١٢م) (٦) Moran, Jason J.; (٢٠١٧) (١٦) أن التمارين التمهيدية العامة والخاصة لها تأثير إيجابي في تحسن القدرات الحركية وإنجاز مسابقات الميدان والمضمار (الجري، الوثب، الرمي) للأطفال.

ويري الباحث ان تلك الفروق ناتجة عن التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السرعة، والتكنيك والتوافق، والقوة الموجة والمناسبة للعمر التدريبي للعينة حيث عمل البرنامج بطريقة موجه الي تطوير المتغيرات قيد البحث مما زاد من دافعية اللاعبين للالتزام في التدريب نتيجة استخدام تدريبات متنوعة من حيث الشكل والاداء عملت علي تطوير المهارات الاساسية والقدرات البدنية للأطفال حيث قام الباحث بتشكيل تمرينات متخصصة لهذا الغرض بما يحقق كثافه في العمل من خلال الاداء الحركي مع تحقيق السيطرة التامة علي هذا الاداء ولذا فان تطوير القدرات البدنية ادي الي تطوير مستوي الاداء المهاري.

لذلك يري الباحث ان البرامج العلمية المقننة والمنظمة التي تتبع الاسس العلمية وفق خطة زمنية وتسلسل منطقي لوحدة التدريب وفقا لأهداف محددة مسبقة تصل لأفضل مستوي من الانجاز.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة ياسر اسماعيل (٢٠١٢م) (١٣) والتي اظهرت بأن التدريب النوعية 'athletics kids' ادى الى تحسن في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث، تحسن المستوى الرقمي لمسابقات.

لذلك يؤكد الباحث ان البرنامج التدريبي الذي تم تنفيذ علي عينة البحث لمدة تسع اسابيع بواقع اربع وحدات تدريبية في الاسبوع كان له اثر ملحوظ على تحسن الاداء للأطفال حيث ان مهارات العدو والوثب تحتاج الى تكامل بين محتويات البرنامج التدريبي حيث عمل البرنامج علي قياس اجمالاً قدرات اللاعب وتحسن خصائصه الذهنية والعقلية وثقته في نفسه وقدرته السريعة على اتخاذ القرار، كل هذه الخصائص تحسنت بشكل ملحوظ خلال البرنامج التدريبي حيث كان لكل تمرين اثر في تحسين هذه الخصائص الي جانب تدريبات الأطفال التي تمر بعمليات تحسين وتطوير المهارات الحركية المختلفة مع تطوير كل من التوازن

والسرعة والقوة والرشاقة واستمرارية مرونة الجسم يجب وضعها في الاعتبار أثناء أداء المهارات خلال اللعب.

وفي ضوء ما سبق للفروض يري الباحث ان هناك اسباب وعوامل من شأنها ان تؤثر على نتائج برامج تدريب العاب القوى للفئة العمرية للأطفال ما بين ١١-١٣ سنة، وهو ان ثمة خصائص تتعلق بالقدرات الذهنية والنفسية والعضلية للأطفال تختلف عن غيرها من الفئات العمرية للمراهقين او البالغين والتي يجب ان تؤخذ في الاعتبار عند تصميم البرامج التدريبية الخاصة التي تميز هذه الفئة لذلك يجب التركيز على نقاط القوة ونقاط الضعف فيها حيث توصل الباحث انه يمكن ان نضع برنامج تدريبي طويل الاجل من اجل توجيه كل لاعب في المستقبل القريب للمهارة التي تناسب قدرات البدنية والنفسية للتخصص فيها، ولذلك يتطلب من قبل المدربين والقائمين على وضع برامج التدريب ان يأخذوا نتائج هذا البحث في الاعتبار عند وضعهم لبرامج التدريب لهذه الفئة العمرية مع الاخذ في الاعتبار ان يكونوا على دراية وفهم ووعي بمكونات حمل التدريب حيث ان البرنامج التدريبي اسهم بطريقة مباشرة وملحوظة في تحسين الكفاءة البدنية والمستوي الرقمي لمهارات الاساسية للألعاب القوى للأطفال للعينة قيد البحث.

ومما سبق يتضح تحقق صحة الفرض الثالث لهذه الدراسة والذي ينص على : توجد نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للعينة قيد البحث لمهارة العدو والوثب والرمي والمستوي الرقمي للمبتدئين.

الاستنتاجات :

في ضوء ما أسفرت نتائج هذا البحث واستناداً إلي ما تم تحقيقه من أهداف وتساؤلات وفي حدود عينة البحث وإجراءاته ومن خلال المعالجات الاحصائية المستخدمة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- تطبيق مشروع العاب القوى للأطفال في الوسط المدرسي لنشر ثقافة الممارسة الرياضية للأطفال.
- تنظيم مسابقات العاب القوى للأطفال للتعريف بألعاب القوى في المنطقة.
- البرنامج التدريبي يؤدي الى اكتساب وإتقان الأداء الفني الصحيح والقدرة على تكرار الحركات بفاعلية عالية لخطوة العدو والوثب الطويل والرمي للمبتدئين.
- التدريبات المقننة بالبرنامج والمقترح من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى تؤدي الى تحسين المتغيرات البدنية لكل من مهارة العدو والوثب والرمي للمبتدئين.

التوصيات :

- استخدام البرنامج التدريبي في التأسيس لاكتساب وإتقان الاداء التكنيكي للرمي والعدو والوثب الطويل خاصة للمبتدئين نظرا لدورها الرئيسي لتحسين الفاعلية لأداء المهارات قيد البحث.
- ضرورة المحافظة على استخدام تدريبات التوافق الحركي المستمدة من التركيب الحركي لخطوة العدو والوثب الطويل والرمي ودمجها مع برامج التدريب الاخرى.
- مراعاة التدرج في كمية ونوعية التدريبات المناسبة للمرحلة العمرية للمهارات الاساسية مع المبتدئين.
- إجراء مزيد من الدراسات حول استخدام برامج العاب القوى للأطفال مع تقنين كل من الحجم والشدة والكثافة المناسبة لكل طفل بناء على قدراته مع تتبع تقدمه خلال تنفيذ البرنامج للمبتدئين.
- إجراء بحوث في المستقبل حول العاب القوى للأطفال وانتقاء المواهب الشابة في المدارس باستخدام نظام العاب القوى للأطفال Kids' Athletics في تدريب الناشئين.
- العمل علي دعوة اولياء الامور لحضور بعض الوحدات التدريبية والمشاركة في التنفيذ.
- رفع بعض الوحدات التدريبية علي مواقع التواصل لنشر الرياضة وتحفيز الأطفال.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية**

- ١- الإتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٨م): ألعاب القوى، نشرة متخصصة، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة، العدد ٤٣.
- ٢- الإتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٨م): دراسات حديثة في ألعاب القوى، مجلة ربع سنوية، المجلد الثالث والعشرين، عدد ٣.
- ٣- الإتحاد الدولي لألعاب القوى: العاب القوى للأطفال، القاهرة، مركز التنمية الاقليمي (٢٠٠٢م).
- ٤- شارلز جوزولي وآخرون: العاب القوى للاطفال. مسابقات الفرق، مرشد تطبيقي لأنشطة العاب القوى للاطفال، الإتحاد الدولي لالعاب القوى، ترجمة، مركز التنمية الاقليمي، القاهرة (٢٠٠٦).
- ٥- شارلز جوزولي وآخرون: نظريات التدريب، الإتحاد الدولي لألعاب القوى، ترجمة، مركز التنمية الاقليمي، القاهرة (٢٠٠٦).

- ٦- عزيزة سمير شلبي: برنامج تدريبات نوعية لتطوير بعض القدرات الحركية واثره علي المهارات الاساسية في العاب القوي للاطفال، رسالة ماجستير، جامعة طنطا (٢٠١٢).
- ٧- عزة محمد العمرى: "تفعيل ممارسة ألعاب القوى الجماعية لدى أطفال مدارس المرحلة الابتدائية بشعبة بنى غازى- ليبيا " بحث فردى منشور- المؤتمر العلمى لعلوم التربية البدنية والرياضة تحت شعار دور الثقافة البدنية والرياضة فى توسيع قاعدة الممارسة الرياضية جامعة السابع من إبريل كلية التربية البدنية، طرابلس- ليبيا، (٢٠٠٩).
- ٨- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات) ط٤١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٩- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف القاهرة، ط٩ (١٩٩٤م).
- ١٠- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، ج٢، ط٥، القاهرة (٢٠٠٣م).
- ١١- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الي المراهقة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦م.
- ١٢- وائل رمضان ، تامر الجبالي: فعالية مشروع العاب قوي للأطفال علي بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة، المؤتمر العلمى الدولي (٣) نحو رؤية مستقبلية لثقافة بدنية شاملة مجلد البحوث ٢٠٠٩م.
- ١٣- ياسر اسماعيل محمود: فاعلية استخدام بعض التدريبات النوعية الخاصة علي معدلات القدرة والمستوي الرقمي لدي ناشئي الرمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان ٢٠١٢م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 14- Boraczyński, Michał1; Sozański, Henryk2; Boraczyński, Tomasz1; (2017): "Effects of a 12-Month Complex Proprioceptive–Coordinative Training Program on Soccer Performance in Prepubertal Boys Aged 10–11 Years; Journal of Strength & Conditioning Research March 10.1519/JSC1878

- 15- faigenbaum, Avery D.; Bush, Jill A.; McLoone, Ryan P.; Kreckel, Michael C.; Farrell, Anne; Ratamess, Nicholas A.; Kang, Jie: (2015).** Benefits of Strength and Skill-based Training During Primary School Physical Education Journal of Strength & Conditioning Research: May - Volume 29 - Issue 5 - p 1255–1262
- 16- Moran, Jason J.; Sandercock, Gavin R.H.; Ramírez-Campillo, Rodrigo; Meylan, César M.P.; Collison, Jay A.; Parry, Dave A: (2017).** Age-Related Variation in Male Youth Athletes' Countermovement Jump After Plyometric Training: A Meta-Analysis of Controlled Trials. Journal of Strength & Conditioning Research: February - Volume 31 - Issue 2 - p 552–565.
- 17- Terzis G1, Georgiadis G, Vassiliadou E, Manta P: (2003).** Relationship between shot put performance and triceps brachii fiber type composition and power production. Eur J Appl Physiol Sep;90(1-2):5-10.
- 18- Zaras N1, Spengos K, Methenitis S, Papadopoulos C, Karampatsos G, Georgiadis G, Stasinaki A, Manta P, Terzis G (2013):** Effects of Strength vs. Ballistic-Power Training on Throwing Performance J Sports Sci Med. Mar; 12(1): 130–137