

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص التدريب الرياضي و التحضير البدني

العنوان:

**اقتراح برنامج تدريبي لألعاب القوى للأطفال لتطويع بعض القدرات  
البدنية و الانجاز الرقمي في مسابقات العدو، الوثب و الرمي**

بحث تجريبي اجري على مبتدئات النادي الرياضي للمصارعة و العاب القوى وهران (12-13 سنة).

إشراف:

د/ بن سي قدور الحبيب

إعداد الطالب:

بن أحمد محمد

السنة الجامعية: 2013-2014.

# إهداء

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام، إلى منبع الحنان إلى رمز الصفاء و الوفاء و العطاء، إلى أمي الغالية، حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام.

إلى رمز العز و الشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز أطال الله في عمره. و إلى كل الأخوات وكل الأهل و الأقارب. إلى جدتي مريم و جدي علي الشريف و حفيظ يرحمهم الله.

إلى من يجري في عروقي حبههم و ينبض قلبي بحبهم:  
إلى الدكتور المشرف بن سي قدور الحبيب الذي لم يبخل علينا بأي شيء فالشكر له على كل المعلومات التي أفادنا بها و أطال الله في عمره.  
إلى كل تلامذتي بمتوسطة الشهيد قادري لعرج سيدي الشحمي وهران.  
إلى كل أفراد عائلة العاب القوى لوهران.  
إلى الدكتور شعلال عبد المجيد يرحمه الله.  
إلى المدرب المحترم دلال عبد الكريم.  
إلى رئيس الجمعية الرياضية للمصارعة و العاب القوى وهران.  
إلى رئيس و أعضاء رابطة العاب القوى لوهران.  
و إلى جميع طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم.

الطالب بن أحمد محمد

# شكر و تقدير

اللهم صل على سيدنا محمد النور الذاتي و السر الساري في سائر الأسماء و الصفات  
و على اله وصحبه وسلم.  
لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا  
فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفتتنا إليه.  
يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجل عرفان إلى أستاذنا المشرف بن سي قدور  
الحبيب، الذي دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة:  
فشكرا لما بدلت وتبذل في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين،  
فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء و العرفان.  
كما نتقدم بالشكر إلى رياضيين العاب القوى من جمعية ASCAO و جمعية  
الذين تم انجاز هذا البحث معهم.  
إلى رئيس جمعية ASCAO عمر عبد القادر ورئيس جمعية  
إلى رئيس رابطة العاب القوى لوهان مكي محمد وكل المسيرين.  
إلى رئيس قسم التدريب الرياضي السيد حجار فركان محمد.  
إلى السيد حاج براهيم فاللي.  
إلى جميع أساتذة التربية البدنية و الرياضية و مدربين العاب القوى لوهان الذين  
أقيمت معهم المقابلات الشخصية.  
وفي الأخير نضع تمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين طالب علم  
فيجد فيه مبتغاه.

الطالب بن أحمد محمد

# محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	شكر و تقدير

## الفهرس

ج	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال

## التعريف بالبحث

2	المقدمة
3	المشكلة
4	أهداف البحث
4	فرضيات البحث
4	أهمية البحث
5	التعريف بمصطلحات البحث



# الباب الأول

(الدراسة النظرية)

## الفصل الأول

### الدراسات السابقة و المشابهة

8	تمهيد
8	1-1 دراسة بلغالي العجال وبكريتي الشارف.
10	2-1 دراسة سعيداني سمير - حلوي محمد فرق عبد العزيز
12	3-1 دراسة بوزنزن مریم و ميصايبس زهيرة
14	4-1 مختاري حفيضة و كافية لوهاب
15	5-1 دراسة جون كلود،فرانك كلوتي
17	6-1 التعليق على الدراسات السابقة
17	7-1 نقد الدراسات
17	الخلاصة

## الفصل الثاني

### برنامج العاب القوى للأطفال

19	تمهيد
19	1-2 مفهوم مسابقات العاب القوى للأطفال
19	2-2 أهداف الاتحاد الدولي لنظام العاب القوى للأطفال
20	3-2 محتوى أهداف مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال
20	1-3-2 تحسين الحالة الصحية
20	2-3-2 التفاعل الاجتماعي
20	3-3-2 تنمية روح المغامرة
20	4-3-2 مبدأ الفرق
21	4-2 برنامج المسابقات و المجموعات حسب العمر
21	5-2 تصنيف مسابقات العاب القوى للأطفال حسب متغير السن 12/11 سنة
23	6-2 الوسائل المستخدمة في العاب القوى للأطفال
24	7-2 - بعض المسابقات لمجموعة عمرية 12/11 سنة
32	الخلاصة

## الفصل الثالث

### الأسس الحديثة في تدريب الناشئين

#### تمهيد

- 34 1-3 مفهوم التدريب
- 35 2-3 مبادئ تدريب الناشئين في ألعاب القوى
- 35 1-2-3 الاستجابة الفردية للتدريب
- 35 2-2-3 الوصول بحمل التدريب إلى الحد الخارجي لمقدرة الناشئين
- 35 3-2-3 التكيف
- 36 4-2-3 التقدم المناسب في درجة الحمل
- 36 1-4-2-3 مكونات حمل التدريب
- 36 5-2-3 الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته
- 36 6-2-3 التنويع
- 37 7-2-3 العودة للحالة الطبيعية
- 37 8-2-3 برمجة تدريب الناشئين
- 37 9-2-3 مراعاة الأمن و السلامة
- 38 3-3 تنمية السرعة لدى الناشئين
- 38 4-3 تنمية القوة لدى الناشئين
- 39 الخلاصة

## الفصل الرابع

### خصائص و مميزات الفئة العمرية

40	تمهيد
41	1-4 تعريف المرحلة العمرية 13-14 سنة.
41	2-4 أهمية دراسة المرحلة العمرية 13-14 سنة.
41	3-4 خصائص هذه المرحلة العمرية 13-15 سنة .
42	1-3-4 النمو الجسماني.
42	2-3-4 النمو الاجتماعي.
42	3-3-4 النمو العقلي.
42	4-3-4 النمو الفسيولوجي.
42	5-3-4 النمو الجنسي.
42	6-3-4 النمو الانفعالي النفسي.
43	4-4 أهم خصائص المتفوقين والموهوبين.
44	1-4-4 الخصائص الجسمية.
45	2-4-4 الخصائص العقلية.
46	3-4-4 الخصائص غير المعرفية.
49	الخاتمة

# الباب الثاني

(الدراسة الميدانية)

مدخل الباب الثاني

## فصل الأول

### منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

54	تمهيد
54	1-1 الدراسة الاستطلاعية
57	2-1 الدراسة الأساسية
57	1-2-1 منهج البحث
58	2-2-1 مجتمع عينة البحث
58	4-2-1 مجالات البحث
59	5-2-1 متغيرات البحث
60	6-2-1 أدوات البحث
61	7-2-1 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
64	8-2-1 الدراسات الإحصائية
	الخلاصة

## الفصل الثاني

### عرض و تحليل و مناقشة النتائج

66	تمهيد
66	عرض النتائج
98	استنتاجات
98	مناقشة الفرضيات
99	الخلاصة العامة
100	اقتراحات و فرضيات مستقبلية
	مصادر و مراجع
	ملاحق
	ملخص البحث باللغة الفرنسية+انجليزية
	ملخص البحث باللغة العربية

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
16	يوضح المستويات المعيارية المعمول بها لتقويم مستوى الناشئين في مسابقة العشاري.	01
22	يمثل تصنيف مسابقات العاب القوى للأطفال حسب متغير العمر.	02
39	وضح تدرج في صفات اللياقة البدنية مقارنة بعمر الطفل	03
56	يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية و البعدية للعينة الاستطلاعية.	04
60	يوضح الصدق الذاتي للاختبار	05
61	يوضح ثبات الاختبار	06
68	يوضح مدى التجانس بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار الدلالة ت.	07
70	يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث.	08
71	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار 30متر من البدء الطائر	09
73	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطيبة من الخلف	10
75	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار 3 حجلات يسرى	11
77	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار 3 حجلات بالرجل اليمنى	12
79	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 60متر	13
81	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 1000متر	14
83	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار القفز الطويل	15
85	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الجلة	16
87	يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في متغير حصيلة الأداء في الإنجاز الرقمي لفعاليات ألعاب القوى أطفال	17
90	مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الاختبار البعدي لعينتي البحث	18
91	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار جري 30متر من البدء الطائر	19
92	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار رمي	20

	الكرة الطائرة من الخلف	
93	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار 3 حجالات يميني	21
94	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار 3 حجالات يسرى	22
95	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار 60 متر	23
96	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار 1000 متر	24
97	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار القفز الطويل	25
98	يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار رمي الجلة	26
99	يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير حصيلة الأداء للإنجاز الرقمي لألعاب القوى للمبتدئات	27

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
24	يوضح مسابقة فورميلا الجري حول المنحنيات العدو/ الحواجز	01
25	يوضح مسابقة فورميلا المنحنيات	02
26	يوضح مسابقة الحواجز	03
27	يوضح سباق 1000 متر	04
28	يوضح مسابقة رمي الرمح للمراهقين	05
29	يوضح مسابقة رمي القرص للمراهقين	06
30	يوضح مسابقة الوثب بالعصا في حفرة الرمل	07
31	يوضح مسابقة الوثب الطويل من اقتراب قصير	08
32	يوضح مسابقو الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير	09
72	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية عند العينة الضابطة في اختبار 30 م من البد الطائر	10
72	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية عند العينة التجريبية في اختبار 30 م من البد الطائر	11
74	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية عند العينة الضابطة في اختبار رمي الكرة الطيبة من الخلف	12
74	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية عند العينة التجريبية في اختبار رمي الكرة الطيبة من الخلف	13
76	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية عند العينة الضابطة في اختبار وثب 3 حجلات بالرجل اليسرى	14
76	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية عند العينة التجريبية في اختبار وثب 3 حجلات بالرجل اليسرى	15
78	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية عند العينة الضابطة في اختبار وثب 3 حجلات بالرجل اليمنى	16
78	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية عند العينة التجريبية في اختبار وثب 3 حجلات بالرجل اليمنى	17

80	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعديّة عند العينة الضابطة في اختبار عدو 60 متر	18
80	يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعديّة عند العينة التجريبيّة في اختبار عدو 60 متر	19
82	يوضح مقارنة النتائج القبليّة و البعديّة عند العينة التجريبيّة عدو 1000متر	20
82	يوضح مقارنة النتائج القبليّة و البعديّة عند العينة الضابطة عدو 1000متر	21
84	يوضح مقارنة النتائج القبليّة و البعديّة عند العينة التجريبيّة القفز الطويل	22
84	يوضح مقارنة النتائج القبليّة و البعديّة عند العينة الضابطة القفز الطويل	23
86	يوضح مقارنة النتائج القبليّة و البعديّة عند العينة التجريبيّة دفع الجلة	24
86	يوضح مقارنة النتائج القبليّة و البعديّة عند العينة الضابطة دفع الجلة	25
89	يوضح مقارنة النتائج القبليّة و البعديّة لعينيّ البحث في متغير حصيلة الأداء للانجاز الرقمي لألعاب القوى مبتدئات	26
91	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين عينيّ البحث في اختبار 30 م من البد الطائر	27
92	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين عينيّ البحث في اختبار رمي الكرة الطيبة من الخلف	28
93	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين عينيّ البحث في اختبار وثب 3حجلات بالرجل اليمنى	29
94	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين عينيّ البحث في اختبار وثب 3حجلات بالرجل اليسرى	30
95	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين عينيّ البحث في اختبار عدو 60 متر	31
96	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين عينيّ البحث في اختبار عدو 1000متر	32
97	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين عينيّ البحث في اختبار رمي القفز الطويل	33
98	يوضح مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة بين عينيّ البحث في اختبار دفع الجلة	31

# التعريف بالبحث

المقدمة

1- مشكلة البحث

2- أهداف البحث

3- فرضيات البحث

4- أهمية البحث

1-4 الجانب العلمي

2-4 الجانب العملي

5- التعريف بمصطلحات البحث

6- الخلاصة

## المقدمة:

تعد رياضة العاب القوى من الأشكال الرياضية الأساسية لرفع الكفاءة و القدرة الصحية و البدنية و العملية للفرد، وهي من الرياضات العريقة في الألعاب الاولمبية القديمة و عروس الألعاب الحديثة حيث شملت عدة اختصاصات و قسمت إلى مسابقات الجري، المشي، الرمي و القفز. حيث تقدم لممارسيها فوائد كثيرة و متعددة منها الجوانب البدنية، و الصحية، و النفسية و كل هذه الفوائد يمكن تحقيقها عن طريق الاستمرارية في التدريب و تطبيق أساليب علمية مقننة التي تساهم في تطوير أداء الرياضي و الرفع من مستواه حيث "دلت الخبرات العلمية و نتائج البحوث في مجال التدريب الرياضي إلى ضرورة التكامل و الارتباط الوثيق بين الأسس و مبادئ التدريب لتحقيق الارتقاء بالمستوى الرياضي" (البساطي، امر الله، 1998).

. تنطلق عملية التدريب الرياضي أساسا من منطلقات علمية تم التوصل إليها من خلال العديد من الأبحاث و الدراسات لفترات طويلة من الزمن و سواء كان التدريب الرياضي للبالغين أو الناشئين فإنه من الأهمية مراعاة الالتزام بمبادئ التدريب الرياضي و مختلف طرق التدريب خاصة العاب القوى التي تعتبر من الأشكال الرياضية الأساسية لرفع الكفاءة و القدرة الصحية و البدنية و العملية للفرد، وهي من الرياضات العريقة في الألعاب الاولمبية القديمة و عروس الألعاب الحديثة حيث شملت عدة اختصاصات من العدو، القفز، و الرمي و مع التقلص المستمر للأرقام القياسية في هذه الاختصاصات ازداد تركيزها و بشكل كبير لاستخدام أحدث الطرق التدريبية لتنمية بعض القدرات البدنية فالتنمية الشاملة المتزنة لمختلف أعضاء الجسم، هي الوسيلة التي تمكن الفرد من ممارسة العمل الشاق و أدائه مع البدن اقل ما يمكن من جهد و طاقة، فلقد أثبتت الأبحاث ضرورة تحسين و تطوير المكونات البدنية و الرياضية ففي الاتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية نجد مصطلح الصفات البدنية وهو ما يقصد به الطالب الباحث بالقدرات البدنية في البحث. فمن خلال خبرة الطالب الباحث الميدانية كمسئول أول عن تنظيم مسابقات العاب القوى للأطفال برابطة العاب القوى لوهان و عضو اللجنة الفنية للرياضة المدرسية لألعاب القوى للأطفال و هذه الأخيرة المتمثلة في " شكل العاب تزود الأطفال بفرصة التدريب على العاب القوى بأفضل الطرق من الناحية الصحية، التعليمية و تحقيق الذات" و التي تم عرضها من طرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى لجميع بلدان العالم منذ سنة 2003 باعتبارها برنامج جديد لتدريب الناشئين بالعباب القوى.

ومن خلال الدراسات السابقة و المشاهدة التي تطرق لها الطالب الباحث في الفصل الأول كدراسة جون كلود فرانك كلوتي و التي تناولت موضوع انتقاء العشاري لدى الناشئين 9-10 سنة و التي ساهمت بعرض الطالب الباحث مجموعة من التساؤلات.

كما تمثلت أهمية هذا الموضوع في تدريب الناشئين بطريقة سهلة وممتعة لمجموعة من فعاليات العاب القوى الخاصة بفئة المبتدئات لتحقيق نتائج جيدة في مسابقات المبرجة لهذه الفئة و تطوير بعض القدرات البدنية. ومنه استخلصت المشكلة على الشكل التالي: هل نظام العاب القوى للأطفال لديه جانب إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية و الانجاز الرقمي لفعاليات العاب القوى للمبتدئات 12-13 سنة؟ كما تم تقسيم الطالب الباحث الدراسة إلى بابين:

الباب الأول يخص الدراسة النظرية و المقسم إلى أربعة فصول، الفصل الأول تم فيه عرض مختلف الدراسات السابقة و البحوث المشاهدة. الفصل الثاني تم فيه عرض برنامج العاب القوى للأطفال. الفصل الثالث تم فيه عرض الأسس الحديثة في تدريب الناشئين بالعاب القوى أما الفصل الرابع تم فيه عرض المرحلة العمرية 12-13 سنة.

أما الباب الثاني تناول فيه الطالب الباحث الدراسة الميدانية و المقسمة بداتها إلى فصلين الفصل الأول تمثل في منهجية البحث و الإجراءات الميدانية أما الفصل الثاني تمثل في تحليل و مناقشة النتائج.

## 1- مشكلة البحث:

شهد عالم العاب القوى في الآونة الأخيرة ظهور مشروع العاب القوى للأطفال يخص تدريب و تدريس العاب القوى للناشئين و الذي سطرته الاتحادية الدولية لألعاب القوى و المتضمن طرق تدريب العاب القوى الخاصة بفئة الناشئين و كيفية تنظيم المسابقات لهذه الفئة في المجالين التدريب و التدريس، فمن خلال المقابلات الشخصية لبعض رؤساء رابطات العاب القوى ومدربين في العاب القوى و أساتذة التربية البدنية و الرياضية في مختلف الأطوار وكذلك من خلال التربص الذي قام به الطالب الباحث سنة 2008 لنيل شهادة مدرب للناشئين درجة أولى للاتحاد الدولي لألعاب القوى، و تنظيمة لعدد من المسابقات لهذا

المشروع لانتقاء المواهب الشابة، وكخبيرة ميدانية في تدريب الناشئين في النادي الرياضي ASCAO مند سنة 2012 و بعد انتقاء مجموعة من العداءات و تدريبهم خلال السنوات الأخيرة و الوصول بهم إلى البطولة الجهوية لألعاب القوى بعد المشاركة في البطولة الولائية و مع ظهور مشروع ألعاب القوى للأطفال و بما يتطلبه الناشئين في مجال التدريب من تنمية بعض العناصر البدنية و البحث عن الانجاز الرقمي لفعاليات ألعاب القوى الخاصة بهذه الفئة تم طرح التساؤلات التالية:

- هل نظام ألعاب القوى للأطفال لديه جانب إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية و الانجاز الرقمي لفعاليات ألعاب القوى للمبتدئات 12-13 سنة؟
- هل البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى للأطفال لديه تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية؟
- هل البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى للأطفال لديه تأثير إيجابي في تحسين الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات لمبتدئات ألعاب القوى 12-13 سنة؟

## 2- أهداف البحث:

- تطبيق مشروع الاتحاد الدولي ألعاب القوى للأطفال في تدريبات الناشئين 12-13 سنة لألعاب القوى لتطوير بعض القدرات البدنية و الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات.
- اقتراح برنامج تدريبي لفئة المبتدئات 12-13 سنة باستخدام نظام ألعاب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية.
- اقتراح برنامج تدريبي لفئة المبتدئات 12-13 سنة باستخدام نظام ألعاب القوى للأطفال لتطوير الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات في ألعاب القوى.

## 3- الفرضيات:

- إن نظام ألعاب القوى للأطفال لديه جانب إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية و الانجاز الرقمي لفعاليات ألعاب القوى للمبتدئات 12-13 سنة.

- البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى للأطفال لديه تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية.
- البرنامج التدريبي المقترح لألعاب القوى للأطفال لديه تأثير ايجابي في تحسين الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات لمبتدئات العاب القوى 12-13 سنة.

#### 4- أهمية البحث:

#### 4-1 الجانب العلمي:

- إثراء مكتبة معهد التربية البدنية و الرياضية بموضوع العاب القوى للأطفال الذي يخص الاتحاد الدولي لألعاب القوى.
- تزويد الطلبة الباحثين بمعطيات نظرية في المستقبل للتدريب و التنظيم الأحسن لمسابقات لألعاب القوى للأطفال.

#### 4-2 الجانب العملي:

- تزويد الطلبة الباحثين بمعطيات ميدانية في المستقبل للتدريب و التنظيم الأحسن لمسابقات العاب القوى للأطفال.
- إعداد برامج تدريبية لفئة الناشئين باستعمال مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى kids' athletics.
- تطوير بعض القدرات البدنية لمبتدئات العاب القوى باستخدام نظام العاب القوى للأطفال.
- تطوير الانجاز الرقمي لبعض فعاليات العاب القوى للمبتدئات باستعمال نظام العاب القوى للأطفال.
- تنظيم مسابقات العاب القوى للأطفال لاكتشاف المواهب الشابة و التعريف برياضة العاب القوى في عالم التدريب و التدريس.

#### 5- التعريف بمصطلحات البحث:

- 5-1 البرنامج التدريبي: عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الأنشطة و العمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية معينة.

ويعرفه عبد الحميد الشريف " البرنامج هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة سميت سلفاً" وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذه وإمكانيات تحقيق هذه الخطة (شرف, عبد الحميد, 2001).

### 5-2 التدريب:

هناك مصطلحات كثيرة في تفسير معنى التدريب حيث يرجع ذلك لاختلاف في تفسير المدربين و الأطباء و الرياضيين. يرى البعض أن كلمة التدريب مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية Gramaire يسحب أو يجذب وقد انتهى المر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديماً سحب أو جذب الجواد من مربط الجياد لإعداده الاشتراك في السباقات (علاوي, محمد حسن, 1992).

### 5-3 العاب القوى للأطفال:

سعى الاتحاد الدولي لألعاب القوى إلى اقتراح نظام العاب القوى للأطفال لتحفيز الأطفال على ممارسة العاب القوى و التعرف على فعاليتها المختلفة بطريقة سهلة وممتعة عن تنظيم مسابقات في جميع الفعاليات الخاصة بالناشئين من جري، قفز، رمي باستعمال مجموعة من الألعاب. (gozzoli, charles, 2002).

### 5-4 الانجاز الرقمي:

هي تلك النتيجة الرياضية المتحصل عليها خلال منافسة رياضية، أو هو التحصيل الحادث في مجال رياضي معين (Ray.autre:, 1999).

### 5-6 القدرات البدنية:

هي مجموعة خصائص الأداء البدني، كالعدو بسرعة ومقاومة ثقل معين و الاستمرار في الأداء البدني لأطول فترة ممكنة وغير ذلك من القدرات التي تشكل في مجموعها اللياقة البدنية. (الفتاح, أبو العلا أحمد عبد, 2003)



الباب الأول

الدراسة النظرية

## مدخل الباب

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى أربعة فصول، بحيث يوضح الفصل الأول الدراسات و البحوث المشاهدة للاستفادة من استنتاجاتها في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل . الفصل الثاني يتناول برنامج العاب القوى للأطفال الباب الثالث يضم الأسس الحديثة في تدريب الناشئين في العاب القوى أما الفصل الرابع فتناول فيه الطالب الباحث المرحلة العمرية لفئة 12-13 سنة.

# الفصل الأول

## الدراسات و البحوث المشابهة

تمهيد

1-1 دراسة بلغالي العجال و بكرتي الشارف

2-1 دراسة سعيداني سمير - حلوي محمد فرق عبد العزيز

3-1 دراسة بوزنن مريم و ميصابيس زهيرة

4-1 مختاري حفيضة و كافية لوهاب

5-1 دراسة جون كلود،فرانك كلوتي

6-1 التعليق على الدراسات السابقة

7-1 نقد الدراسات

الخاتمة

## تمهيد:

إن الهدف الأساسي من الدراسات المشابهة لموضوع البحث هو لتحديد ما سبق إتمامه و خاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل و يذكر محمد محسن علاوي و أسامة كامل راتب أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن في أنها تدل الباحث على المشكلات التي لازالت بحاجة إلى الدراسة أو البحث، وما الذي ينبغي إنجازه، كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية أو توضح للباحث ما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل، الأمر الذي يستدعي إجراء مزيد من البحوث (راتب, محمد حسن العلاوي و أسامة كامل، 1987).

وعلى هذا الأساس عمل الطالب الباحث على جمع عدد من الدراسات العلمية مستفيد من نتائجها في إنجاز هذا البحث.

### 1-1 دراسة بلغالي العجال و بكرتي الشارف:

أجريت هذه الدراسة سنة 2002 لنيل شهادة الماستر تحت عنوان: مقترح برنامج تدريبي خلال فترة الإعداد البدني العام و الخاص لتطوير بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرياضي في الوثب الطويل.

#### 1-1-1 مشكلة البحث:

هل البرنامج التدريبي المقترح يطور بعض الصفات البدنية للناشئين في الوثب الطويل.  
هل البرنامج التدريبي المقترح يطور الإنجاز الرياضي للناشئين في الوثب الطويل.

#### 1-1-2 أهداف البحث:

إنجاز وحدات تدريبية منهجية مبنية على أسس علمية موجهة.  
معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرياضي في الوثب الطويل.

#### 1-1-3 فرضيات البحث:

البرنامج التدريبي المقترح يطور بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرياضي للوثب الطويل لدى الناشئين للعينة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في بعض الصفات البدنية و الانجاز الرياضي في الوثب الطويل.

#### 4-1-1 عينة البحث:

شملت عينة البحث 30 عداء وتم توزيعهم إلى مجموعتين 15 عداء في العينة التجريبية و 15 عداء في العينة الضابطة.

#### 5-1-1 الاستنتاجات:

- على ضوء هذه النتائج المتحصل عليها استخلص الطالبان الباحثان الاستنتاجات التالية:
- إن عملية التدريب في الواقع مقتصرة على عامل الخصوصية و العفوية إلى جانب الخلط في عملية التدريب و خاصة في فعالية الوثب الطويل.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في بعض الصفات البدنية و الانجاز الرياضي في الوثب الطويل.
  - إن البرنامج التدريبي المقترح و المطبق على العينة التجريبية أثرا إيجابيا في تطوير البعض.
  - البرنامج التدريبي المقترح تميز بفعالية من حيث الارتقاء بالمستوى الانجاز الرياضي لدى رياضيين العينة التجريبية.
  - على المدرب أن يلم بكل الأسس التدريبية ويوظفها حسن التوظيف بغرض الارتقاء بمستوى الانجاز في الوثب الطويل.

#### 6-1-1 التوصيات:

- يوصي الطالبان الباحثان على ما يلي:
- ضرورة تنظيم أيام تكوينية بما فيها الملتقيات العلمية من الجانب النظري و التطبيقي في ألعاب القوى و فعالية الوثب الطويل على وجه الخصوص.
  - تحفيز المدربين على الاهتمام باشتراك الرياضي ذوي الفئات الصغرى (10-12 سنة) في المنافسات لفعالية الوثب الطويل.
  - تقييد البرنامج التدريبي المقترح كنموذج مُمهد للسير الحسن لعملية التدريب لهدف الارتقاء بالمستوى الصفات البدنية و الانجاز في الوثب الطويل.

- ضرورة تغيير و التنوع في مضمون البرامج التدريبية حسب الفترة التدريبية أو للرياضي نفسها لفعالية المتنافس عليها.

### 2-1-2 دراسة سعيداني سمير - حلوي محمد فرق عبد العزيز:

أجريت هذه الدراسة سنة 2005 لنيل شهادة الماستر بمعهد التربية البدنية و الرياضية تحت موضوع أثر وحدات تدريبية و مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بجري المسافات المتوسطة و الانجاز الرياضي (1000م- 1200م).

#### 1-2-1 مشكلة البحث:

- هل تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة تأثيرا إيجابيا على الصفات البدنية الخاصة بالعدائين؟
- هل تؤثر الوحدات التدريبية تأثيرا إيجابيا في تحسين مستوى الانجاز الرياضي للعدائين؟

#### 1-2-2 أهداف البحث:

- معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير الصفات البدنية.
- معرفة الانجاز الرياضي لدى لاعبي العاب القوى للفئة العمرية ما بين (12-13 سنة في مسابقات الجري 1000م، 1200م).
- معرفة مستوى الانجاز الرياضي الخاص بالفئة العمرية.

#### 1-2-3 فرضيات البحث:

- للوحدات التدريبية أثر إيجابي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بالجري المسافات المتوسطة.
- للوحدات التدريبية أثر إيجابي في تطوير مستوى الانجاز الرياضي العدائين 1000م و 1200م.

#### 1-2-4 عينة البحث:

أجريت هذه الدراسة على عدائين وعداءات اختصاص المسافات المتوسطة حيث تكونت عينة البحث من 22 عداء و عداءة بمتوسطة عمر (12-13) سنة.

### 1-2-5 استنتاجات:

على ضوء الدراسة التي قام بها الباحثون بدءا بالإلمام النظري لكل متطلبات موضوع البحث و النتائج الإحصائية المستخلصة من التجربة الاستطلاعية و الأساسية وبعد المعالجة الإحصائية الحديثة استخلص الباحثون الاستنتاجات التالية:

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على الصفات البدنية و الانجاز الرياضي في فعالية الجري المسافات المتوسطة 1000م و 1200م.

- كان لتخطيط البرنامج أثر إيجابي على تطوير تلك الصفات البدنية و الانجاز الرياضي.  
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي.

### 1-2-6 التوصيات:

يوصي الباحثون بما يلي:

- تطبيق البرنامج التدريبي من أجل تنمية بعض الصفات البدنية و الارتقاء بمستوى الأداء الحركي.  
- تطبيق البرامج التدريبية من أجل الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي العاب القوى.

- ضرورة العمل بالأسس العلمية في تطبيق البرامج التدريبية.  
- إن المرحلة 12-13 سنة تعتبر مرحلة جد مهمة و عليه يجب على المدرب أن يلم بكل مميزات و الخصائص العامة لهذه الفئة.

- الاعتماد على الاختبارات العلمية لتقويم و تحديد تطور مستوى العدائين.

- تشجيع الباحثين على إجراء البحوث التجريبية في ميدان التدريب.

### 1-3 دراسة بوزنن مريم و ميصايس زهيرة:

أجريت هذه الدراسة سنة 2008 لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان: أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية و بعض المؤشرات الفيزيولوجية لدى عدائي المسافات المتوسطة (12-13) سنة.

### 1-3-1 مشكلة البحث:

- كيف هو واقع التدريب في ألعاب القوى في اختصاص جري المسافات المتوسطة لدى الناشئين (12-13) سنة.

- هل البرنامج التدريبي المقترح يطور بعض الصفات البدنية لناشئين في المسافات المتوسطة (12-13) سنة.

### 1-3-2 أهداف البحث:

- الكشف عن واقع التدريب للمسافات المتوسطة بألعاب القوى لدى الناشئين.  
- العمل على اقتراح برنامج تدريبي يعمل على القدرات البدنية و بعض المؤشرات الوظيفية لعدائي المسافات المتوسطة بمستغانم.

### 1-3-3 فرضيات البحث:

- البرنامج التدريبي المقنن يؤثر تأثيرا إيجابيا في تنمية بعض القدرات البدنية و بعض المؤشرات الفيزيولوجية في جري المسافات المتوسطة.  
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في نتائج بعض القدرات البدنية و بعض المؤشرات الفيزيولوجية في جري المسافات المتوسطة.

### 1-3-4 عينة البحث:

أخذت الطالبتان الباحثتان عينة من العدائين بلغ حجمها 28 عداء موزعة على مجموعتين متكافئتين في العدد أحدهما العينة الضابطة: ب 14 عداء و أخرى عينة تجريبية ب 14 عداء بحيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية و تراوحت أعمارهم من 12-13 سنة.

### 1-3-5 استنتاجات:

استخلصتا الطالبتان الباحثتان النتائج التالية:  
- أن عملية التدريب التوصيات في الواقع مقتصرة على العشوائية و العفوية.  
- نقص إلمام المدرب بكل الأسس التدريبية و يوظفها بأحسن شكل بغرض لارتقاء بمستوى عدائي المسافات المتوسطة.

- اظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية و المؤشرات الفيزيولوجية لعدائي المسافات المتوسطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي.

### **1-3-6 توصيات:**

- تحفيز المدربين على الاهتمام بفئة الناشئين خاصة 12-13 سنة في فعالية جري المسافات المتوسطة.
- الاعتماد على استخدام الاختبارات البدنية و الفيزيولوجية لتقوم مستوى العداء أو لتوجيهه إلى الفاعلية المناسبة له.
- تشجيع الباحثين على إجراء بحوث علمية في مجال التدريب.
- ضرورة العمل بالأسس العلمية في تطبيق البرامج التدريبية.

### **1-4-4 مختاري حفيضة و كافية لوهاب:**

#### **العاب القوى للأطفال وسيلة ممتعة لتطوير بعض الصفات البدنية للأطفال 07-10 سنة.**

**1-4-1 مشكلة البحث:** هل العاب القوى للأطفال تعتبر كإمكانية ضرورية لتطوير بعض الصفات البدنية للأطفال 7-10 سنة.

**1-4-2 فرضيات البحث:** العاب القوى للأطفال ضروري لتنمية بعض الصفات البدنية للأطفال المتراوح عمرهم ما بين 7 و 10 سنة.

**1-4-3 عينة البحث:** شملت عينة البحث 26 عداء من جنس الذكور (7-10 سنة) مقسمة إلى عينتين قوام كل منهما 13 رياضي.

**1-4-3 إجراءات البحث:** تم استخدام المنهج التجريبي.

**1-4-4 إجراءات التجربة:**

المجال الزمني 2012-2013

المجال المكاني المركب الرياضي محمد بوضياف الجزائر العاصمة.

كما تم العمل مع العينة بواقع 3 حصص في الأسبوع كما أن الحصص أخذت طابع الألعاب في محطات

1-4-5 أهم النتائج: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي البحث و لصالح العينة التجريبية في جميع متغيرات البحث (البدني- الانجاز الرقمي).

1-5-5 دراسة جون كلود،فرانك كلوتي(2003):انتقاء العشاري لدى الناشئين(9-11)سنة  
(pr/Jean-Claude ARMAND- Franck CLOTET)

1-5-1 أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن المتميزين في مسابقة العشاري المصغرة (Décapoussins).

1-5-2 عينة البحث:

الدراسة أُنجزت على مجموعة من الأطفال. بلغ حجم العينة 65 طفل.

1-5-3 إجراءات البحث:

لقد تم برمجت 10 اختبارات أو فعاليات للأطفال (بالعشاري) و شملت هذه الفعاليات ما يلي: عدو 40م، الوثب الطويل، دفع الجلة 1 كغ، الوثب العالي، 400م مشي عدو 40م الحواجز،رمي القرص 600 غ،القفز بالزانة (ثلاث مستويات)بحفرة الوثب الطويل،رمي الرمح،مسلك لمدة1د-1د30ثا.

- كل فعالية المبرمجة محددة بثلاث مستويات للنتيجة (ثلاث معايير):تحت، وسط، فوق و كل مستوى مميز بلون و بسلم تنقيطي معتمد و مقنن سابقا بحيث:
- اللون الأصفر يشير إلى نقطة واحد. و اللون الأزرق يشير إلى نقطتين.بينما اللون الأحمر يشير إلى ثلاث نقاط. كما تمنح محاولتين في كل فعالية و تأخذ له أحسن نتيجة.
- النتائج تسجل في بطاقة المتابعة لكل طفل باستخدام اللون المميز و النقطة المناسبة له.
- و يمكن للطفل ممارسة على الأقل ثلاث فعاليات من مجموع الفعاليات المبرمجة.
- و فيما يلي عرض للمستويات المعيارية المعمول بها.

جدول رقم (01) يوضح المستويات المعيارية المعمول بها لتقويم مستوى الناشئين في مسابقة العشاري.

مستوى: أصفر	المستوى: أزرق	المستوى: أحمر	المستويات المعيارية الفعاليات
فأكثر 7"9	6"9 إلى 7"8	فأقل 6"8	40م
أقل من 3.20م	3,20 م إلى 3,80 م	أكثر من 3,80م	الوثب الطويل
أقل من 6م	6م إلى 9م	أكثر من 9م	دفع الجلة 1كغ
م أو محاولة 0,75	0,95م	1,15م	الوثب العالي
فأكثر 16'3"	2'46" إلى 3'15"	فأقل 2'45"	400م مشي
فأكثر 9"8	7"9 إلى 8"8	فأقل 7"8	40م حواجز
أقل من 8م	8م إلى 16م	أكثر من 16م	رمي القرص 600غ
المستوى الأول أو محاولة	المستوى الثاني	المستوى الثالث	القفز على الزانة
أقل من 8م	13م إلى 8م	أكثر من 13م	رمي الرمح
فأكثر 1' 31"	1' 30" إلى 1' 11"	فأقل 1' 10"	مسلك

1-5-4 أهم النتائج: 5 ممارس أي ما يعادل 83,08% تمكنوا من إنجاز العشاري.

- نظام التقويم المستمر باستخدام الألوان أعطى للرياضي قدرة على تمييز دقيق لمستويات الإنجاز الرياضي المرغوب تحقيقها.

1-5-5 أهم التوصيات: الحرص على الكشف المبكر للناشئين في ألعاب القوى و الفعاليات المركبة بشكل خاص لتزاد فرص نجاحهم مستقبلا.

- التركيز على إنجاز دراسات حول الانتقاء الرياضي للناشئين في مختلف أنشطة ألعاب القوى.

## 1-6 التعليق على الدراسات السابقة:

يلاحظ أن الدراسات السابقة المتطرق إليها و التي تناولت موضوع البرامج التدريبية بهدف تنمية الصفات البدنية و الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات في العاب القوى، حيث أكدت على مجموعة من النتائج العلمية تم تلخيصها كما التالي:

- ضرورة الاهتمام بفترة الناشئين أثناء التدريب لأنها القاعدة الأساسية للوصول إلى المحتويات العلمية.
- ضرورة تطبيق الأسس العلمية أثناء إعداد البرامج التدريبية و على المدرب أن يكون ملما بمختلف العلوم لتطور الحركي.
- الاعتماد على الاختبارات البدنية لتقويم مستوى أداء العدائين.
- ضرورة انجاز بحوث علمية في مجال التدريب بحيث يكون الاهتمام الخاص بفترة الناشئين.

## 1-7 نقد الدراسات:

من خلال ما استخلصه الطالب من الدراسات السابقة وجد أن هذه الدراسات لم تعطي اهتمام أكثر في إعداد برامج تدريبية مقننة ودو طابع علمي خاص بفترة المبتدئات و الطرق الجديدة المساعدة في إنجاح الخطط التدريبية و لهذا تطرق الطالب الباحث إلى انجاز هذا الموضوع للتطرق إلى طرق ووسائل جديدة لتدريب فئة الناشئين للوصول إلى مستوى مقصود.

## الخاتمة:

إن تقدم البحث العلمي في مجال التدريب وبصورة خاصة العاب القوى، راجع إلى الدراسات و البحوث السابقة التي بدورها تمهد للطالب الباحث في مواصلة البحث الذي بصدد دراسته، حيث تلم بكل الدراسات المشابهة بموضوع بحثه، ومن هذا المنطلق اعتمد الطالب الباحث، بإلمام بكل الدراسات المشابهة. إن الدراسات التي سبق ذكرها أعطت للطالب فعالية وحماس من أجل مواصلة بحثه الذي هو قيد الدراسة.

# الفصل الثاني

## برنامج العاب القوى للاطفال

تمهيد

1-2 مفهوم مسابقات العاب القوى للاطفال

2-2 أهداف الاتحاد الدولي لنظام العاب القوى للاطفال

3-2 محتوى أهداف مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للاطفال

1-3-2 تحسين الحالة الصحية

2-3-2 التفاعل الاجتماعي

3-3-2 تنمية روح المغامرة

4-3-2 مبدأ الفرق

4-2 برنامج المسابقات و المجموعات حسب العمر

5-2 تصنيف مسابقات العاب القوى للاطفال حسب متغير السن 12/11 سنة

6-2 الوسائل المستخدمة في العاب القوى للاطفال

7-2- بعض المسابقات لمجموعة عمرية 12/11 سنة

الخاتمة

## تمهيد:

لقد اقترح الاتحاد الدولي لألعاب القوى مند سنة 2003 نظام جديد في عالم العاب القوى للناشئين لتدريب الناشئين بطريق سهلة وممتعة عن طريق مسابقات في فعاليات العاب القوى من جري، قفز، رمي باستخدام مجموعة من الالعاب و في هذا الفصل يتطرق الطالب الباحث إلى التعريف مسابقات العاب القوى للأطفال و مجموع من الألعاب المقترحة من طرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

## 1-2 مفهوم مسابقات العاب القوى للأطفال:

تتميز مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال بجلب الإثارة في ممارسة العاب القوى، كما إن المسابقات الجديدة و المبتكرة تمكن الأطفال من اكتشاف الأنشطة الأساسية العدو، جري التحمل، الوثب، الرمي و الدفع في أي مكان (الإستاد، الملعب، صالة الألعاب الرياضية "جيمنازيوم" إي منطقة رياضية متاحة...الخ).

إن مسابقات العاب القوى على شكل العاب سوف تزود الأطفال بفرصة التدريب على العاب القوى بأفضل الطرق من الناحية الصحية، التعليمية و تحقيق الذات.

## 2-2 أهداف الاتحاد الدولي لنظام العاب القوى للأطفال:

يوجد العديد من الأهداف التنظيمية لمفهوم الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال وهي كما يلي:

- يمكن تنشيط عدد كبير من الأطفال في نفس الوقت.
- تجريب أشكال متنوعة و أساسية لحركات العاب القوى
- المساهمة في تحقيق نتائج جديدة ليس مقصورا فقط على الطفل الأقوى و الأسرع.
- تنوع متطلبات المهارة و فقا للمراحل السنية و قدرات التوافق الضرورية.
- إدخال روح المغامرة على البرنامج و لفت النظر لمدى مناسبة العاب القوى للأطفال.
- تركيب المسابقات و طريقة تسجيل النتائج بطريقة سهلة جدا معتمدة على درجة ترتيب الفرق.
- الحاجة إلى عند قليل من المساعدين و الحكام.
- عرض العاب القوى كمسابقة فرق مختلطة (ذكور و إناث).

## 2-3 محتوى أهداف مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال:

### 2-3-1 تحسين الحالة الصحية:

إن احد الأهداف الرئيسية في جميع الأنشطة الرياضية هو تشجيع الأطفال على اللعب و استخدام طاقتهم و ذلك للحفاظ على حالتهم الصحية على المدى البعيد. وقد تم تصميم مسابقات ألعاب القوى للأطفال لتواجه هذا التحدي على طريق الطبيعة المتنوعة للأنشطة التي يلعبوها و المميزات البدنية التي يتطلبها التدريب، بالإضافة إلى أن الطلبات المتزايدة لأشكال الألعاب التي يتم تقديمها للأطفال ستساهم في تناسق نموهم العام.

### 2-3-2 التفاعل الاجتماعي:

إن "برنامج ألعاب القوى للأطفال" هو عامل مفيد لدمج الأطفال داخل المجتمع و مسابقات الفرق التي يشارك فيها الجميع داخل اللعبة هي فرصة للقاء الأطفال مع بعضهم البعض و قبولهم للفروق الفردية التي بينهم.

بالإضافة إلى أن سهولة قواعد المسابقات و طبيعتها غير الضارة تجعل الأطفال يقوموا بالجزء الخاص بالإداريين الفنيين و مدربي الفرق بكامله. و هذه المسؤوليات التي يقوموا بها هي لحظات خاصة تؤهلهم لممارسة واجباتهم كمواطنين عندما يمكنهم ذلك.

### 2-3-3 تنمية روح المغامرة:

لإثارة الأطفال و تشويقهم لابد أن يشعروا بإمكانية فوزهم بالمسابقة التي يشتركون فيها. و تتعاون الفورميلا التي يتم اختيارها (الفريق، المسابقات، التنظيم) للحفاظ على نتيجة المسابقات بحيث لا يمكن التنبؤ بها حتى نهاية المسابقة. و يعتبر هذا عنصر دفع لتحفيز الأطفال.

### 2-3-4 مبدأ الفرق:

إن العمل كفريق واحد هو مبدأ أساسي لمسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال. فكل أعضاء الفريق يشاركون في النتائج في مسابقات الجري (التتابع) أو كمشاركات فردية في نتيجة الفريق ككل (في كل مسابقة). لذلك فإن المشاركة الفردية تساهم في نتيجة الفريق الإجمالية ومن ثم تعزز مفهوم أن لمشاركة كل طفل قيمة في المسابقة. فكل طفل يشارك في جميع المسابقات وهذا يحول دون التخصص المبكر. تكون الفرق مختلطة (من سن "5" للبنات و "5" للولاد إذا أمكن ذلك).

## 2-4 برنامج المسابقات و المجموعات حسب العمر:

يتم تنفيذ مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في ثلاث مجموعات للأعمار:

- المجموعة الأولى 1: الأطفال في عمر 9/8 سنوات.

- المجموعة الثانية 2: الأطفال في عمر 11/10 سنوات.

- المجموعة الثالثة 3: الأطفال في عمر 13/12 سنوات.

كل المسابقات في المجموعة السنية الثالثة، تنظم المسابقات على شكل سباقات تتابع فردية، و فيها تنقسم المجموعات التي ستتنافس على نصفين فريق. و للانتقاء من شكل الفريق إلى الشكل الفردي لمنافسات الشباب، يتم تكوين المجموعات التي تشتمل على أعضاء متعددة من فريقين لكي تتنافس. إن تنظيم هذا التغيير يتم بطريقة مباشرة.

يتنافس جميع الأطفال لعدة مرات في كل مجموعات سباقات المراحل العمرية.

يتم تنظيم المسابقات وفقا لمبدأ التدوير، و بالتالي تأخذ الفرق دورها في كل محطات المسابقة.

كل عضو في الفريق له دقيقة واحدة للتنافس خلال كل محطة من المحطات (10 أطفال = 10د). بعد

الانتهاء من النظم المختلفة للمجموعات العمرية في مسابقات (العدو/ جري الحواجز/ الرمي/ الدفع

و الوثب)، تشارك في النهاية كل الفرق مع بعضها في مسابقة جري التحمل.

## 2-5 تصنيف مسابقات العاب القوى للأطفال حسب متغير السن 12/11 سنة:

هذه المقترحات لكل مجموعة عمرية مكنة التكيف عليها. كما يمكن للأطفال الانتقال إلى مجموعة عمرية

مختلفة ( الانتقال إلى المجموعات الأصغر خصوصا إذا كانوا مبتدئين).

يجب تغطية كل المسابقات خلال اللقاءات المختلفة التي ستقدم للأطفال. و سوف تضمن البرامج المنافسة

الإضافية تجربة الأطفال لجميع الأشكال المختلفة لحركات العاب القوى و إنهم يستفيدوا من تربية بدنية

شاملة و في الجدول المدون أدناه نستخلص مجموعة من مسابقات العاب القوى للأطفال حسب متغير

العمر.

جدول رقم (02): يمثل تصنيف مسابقات ألعاب القوى للأطفال حسب متغير العمر.

12-11	10-9	8-7	المجموعات العمرية
مجموعة مسابقة الجري/ العدو			
	×	×	العدو/ الحواجز-على شكل تتابع مكوكي
×			فورميلا الجري حول المنحنيات: العدو و الحواجز
×			فورميلا الجري حول المنحنيات: عدو التتابع
×	×		العدو/ العدو المتعرج
×			حواجز
	×	×	فورميلا 1 (عدو - حواجز - جري متعرج)
	×	×	سباق "التحمل" من سن 8 سنوات
×	×		سباق التحمل المتقدم
×			سباق 1000 م تحمل
مسابقات الوثب			
×	×		الوثب الطويل بالزانة
×			الوثب الطويل بالزانة فوق حفرة رمال
		×	وثب الحبل
×			الوثب الثلاثي من اقتراب قصير
	×	×	قفز القرفصاء للأمام (الضفدعة)
×	×	×	الحجل المتقاطع
×			بداية جري قصيرة للوثب الطويل
	×	×	جري السلم
×	×	×	الوثب الثلاثي في منطقة محددة
×	×		الوثب الطويل بأداء جيد
مسابقات الرمي			
	×	×	الرمي لإصابة هدف
×			رمي الرمح للمراهقين
×	×	×	رمي رمح الأطفال
×	×	×	الرمي من وضع الجثو
×			قذف القرص للمراهقين
×	×		رمي الكرة للخلف من فوق الرأس
×	×		الرمي من الدوران
			إجمالي المسابقات

## 2-6 الوسائل المستخدمة في العاب القوى للأطفال:

### 2-6-1 الأدوات و المعدات:

في بعض الحالات يتطلب الأمر استخدام أدوات خاصة متطورة لتنظيم برامج مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال. ويمكن وضع هذه المعدات معا بسهولة ونقلها بدون أي مشاكل و تركيبها أو تفكيكها بسرعة.

وفي حالة عدم إمكانية الحصول على هذه الأدوات لأي سبب. يمكن تنظيم البرنامج باستخدام أدوات مصنوعة من مواد محلية و منتجات مصنوعة يدويا مع احترام الصفات و الخواص الخاصة ببرنامج ألعاب القوى للأطفال.

### 2-6-2 الموقع و المدة:

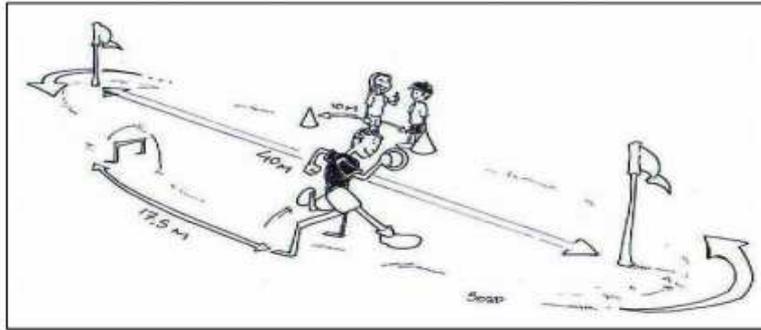
إن المساحة أو الحيز المطلوب لتنظيم مسابقات العاب القوى للأطفال واضحة المعالم وهي عبارة عن مساحة مستوية تكون مساحتها  $40 \times 60$  متر (على سبيل منطقة خضراء أو ترابية). ويمكن أن يتم تنظيم المسابقات و إتمامها خلال زمن محدد و في إطار دقيق حيث أنه في العادة يتطلب الأمر ساعتين فقط في حالة تنظيم مسابقة لعدد 9 فرق مكونة 10 أفراد لكل فرق شاملة حفل توزيع الجوائز.

وعلى هامش هذه المسابقة الكبيرة، يمكن تنظيم مسابقات قصيرة تتكون من 6 فرق ومن 7 مسابقات (3 مسابقات عدو و 2 رمي) وفي هذه الحالة فان هذه المسابقة كاملة لا يمكن أن تكون مدتها أكثر من ساعة و 15د متضمنة حفل توزيع الجوائز.

### 2-7- بعض المسابقات لمجموعة عمرية 11/12 سنة:

#### 2-7-1 فورميلا الجري حول المنحنيات "العدو/ الحواجز":

شكل رقم 01: يوضح مسابقة فورميلا الجري حول المنحنيات العدو/ الحواجز.

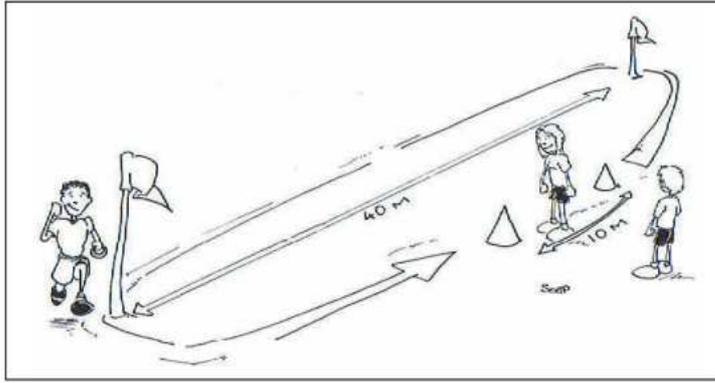


2-7-1 طريقة الأداء: يخصص لكل فريق حارتين: الأولى لمنطقة التبديل/ العدو، و الثانية لجري الحاجزين.

يتجمع أعضاء الفريق قبل (10م) هي منطقة التسليم، على أن يبدأ المشترك الأول بالجري في اتجاه القائم المثبت عليه العلم، ليدور حوله ثم يقوم بتعدية الحاجزين، ويدور حول القائم الثاني قبل العودة للفريق. وعند دخول منطقة التسليم يقوم بتسليم الحلقة اللينة (الشاهد) إلى اللاعب من أفراد الفريق، الذي يقوم بالجري المسافة لتسليم عضو الفريق الثالث... وهكذا.

2-7-2 فورميلا المنحنيات:

شكل رقم 02: يوضح مسابقة فورميلا المنحنيات.



2-7-2-1 طريقة الأداء:

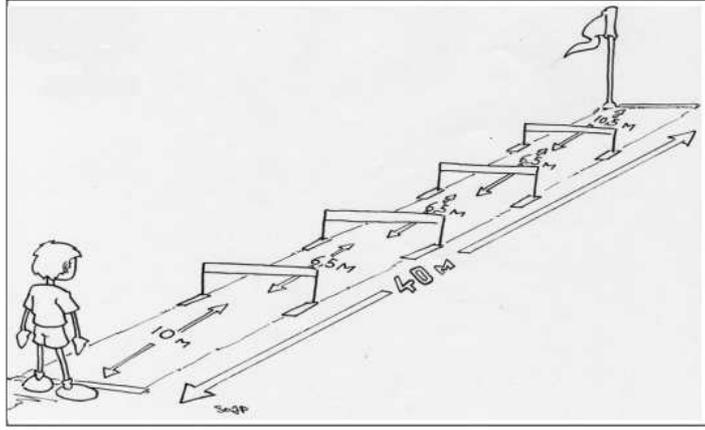
يخصص حارتين لكل فريق: الأولى كمنطقة للتسليم و الأخرى بدون.

يتجمع أعضاء الفريق قبل (10م) من منطقة التغيير. يبدأ المشترك الأول بجري المسافة في اتجاه القائم الأول الذي عليه العلم، ثم يدور حوله قبل الجري في خط مستقيم، بعد ذلك يدور حول القائم الثاني للعودة في اتجاه الفريق. وعند دخوله منطقة التسليم يتم تسليم الحلقة اللينة (الشاهد) للاعب التالي من الفريق، الذي يقوم بدوره بالجري نفس المسافة حتى تتم عملية تسليم الحلقة للاعب الثالث من أفراد الفريق و هكذا. يبدأ العداء المستلم جري المسافة (مواجهها للمسافة) وفي اتجاه منطقة التبديل.

يتم تشغيل ساعة قياس الزمن عندما يقطع المشترك الأول خط البداية (عند مدخل منطقة التبديل) ويتم إيقافها عندما يقطع المشترك الأول خط البداية (عند منطقة التبديل) أي عندما يتم المسافة.

## 2-7-3 سباق الحواجز:

شكل رقم 03: يوضح مسابقة الحواجز.



## 2-7-3-1 طريقة الأداء:

مسابقة الحواجز متطابقة مع الشكل 03. هذا السباق للفرق حيث يقوم كل مشترك بالجري بشكل فردي.

يقف المشترك مستعداً قبل خط البداية ليبدأ قبل إعطاء الإشارة، أو عند سماع جهاز التصفيق أو بالنداء وعليه إكمال المسافة لاجتياز خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة للحصول على نتيجة فردية. يقوم بالجري اثنين من المشتركين في نفس الوقت مسافتين متوازيتين بإشارة بدء واحدة.

تعلم المسافة بأربع حواجز للمسافة بين كل حاجز (7م).

المسافة بين خط البداية حتى الحاجز الأول (10م) وبين الحاجز الأخير وخط النهاية (9م).

2-7-3 1000 متر سباق التحمل:

شكل رقم 04: يوضح سباق 1000 متر

2-7-4 1 طريقة الأداء:

على كل فريق إتمام 5 دورات حول مسار السباق لمسافة 200 متر (انظر الشكل 04) من عند نقطة البداية الموضحة، على أن يسجل زمن كل أفراد الفريق. و تقطع المسافة من عند نقطتي بداية قطرية على المسار، بحيث يقف كل فريقين عند نقطة على الأكثر.

2-7-5 رمي الرمح للناشئين (12-13) سنة:

شكل رقم 05: يوضح مسابقة رمي الرمح للمراهقين.

## 2-7-5-1 طريقة الأداء:

يؤدي الرمح من منطقة (5م) للاقتراب. ويقوم اللاعب برمي الرمح لأبعد مسافة ممكنة = 30م في خط مستقيم مع العلامات. وعندما يهبط الرمح خلف مسافة لا 30م داخل المسافة 5متر المستهدفة، وتعطى 10متر إضافية.

ويتم تسجيل المستوى في الحال من عند العلامة بواسطة شريط قياسي ممتد على الأرض. على أن تسجل كل نتيجة لكل المحاولات الثلاثة.

## 2-7-6 رمي القرص للمراهقين:

شكل رقم 06: يوضح مسابقة رمي القرص للمراهقين.

## 2-7-6-1 طريقة الأداء:

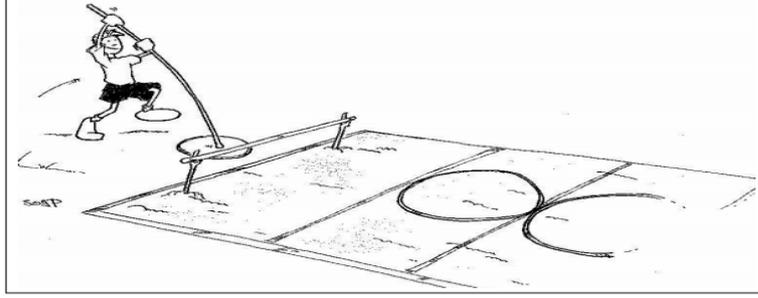
يؤدي اللاعب الرميات من منطقة اقتراب 3متر ومن حركة الدوران باستخدام أذات مفلطحة يسهل حملها. على أن تهبط الأداة داخل منطقة محدودة باتساع 10متر على الأكثر. يؤدي اللاعب الرمية لأبعد مسافة بقدر الإمكان و لأبعد من 30متر على امتداد العلامات الموضحة. وفي حالة هبوط القرص خلف مسافة لا 30متر وداخل منطقة 5متر المستهدفة يعطى 10متر إضافية.

يتم القياس من أقرب علامة حدثت من سقوط القرص بزاوية قائمة لشريط القياس على امتداد خط منطقة الهبوط. ويمنح مشترك محاولتين على أن تقاس و تسجل.

ملحوظة للأمان باعتبار أن الأمن ضروري في مسابقة رمي القرص، فيسمح للمساعدین بالتواجد داخل منطقة الرمي أو الهبوط ومنوع بشكل صارم رمي القرص قبل إعطاء إشارة البدء.

## 2-7-7 الوثب بالعصا في حفرة الرمل:

شكل رقم 07: يوضح مسابقة الوثب بالعصا في حفرة الرمل.



### 2-7-7-1 طريقة الأداء:

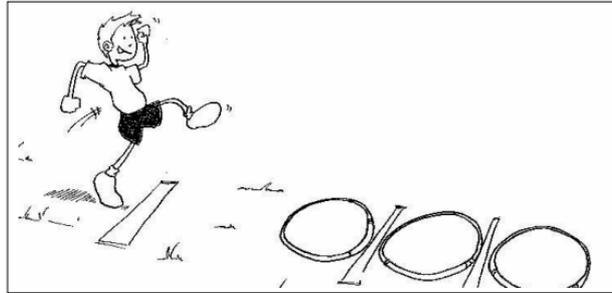
يقوم المشترك بالاقتراب جريا 10 متر على الأكثر في اتجاه (طوق/ إطار/ مرتبة) الموضوعة قبل حفرة الرمل، مع وضع بشكل إجباري علامات الهبوط: قمع، عارضة، أو شريط.

ويؤدي الارتقاء مع الوثب برجل واحدة (اليسرى بالنسبة للاعب الذي يمسك الزانة باليد اليمنى العليا) ويتم غرس الزانة لأسفل من بالقرب من خط الارتقاء بقوة في الأرض، وعلى المشترك بعد ذلك ركوب الزانة و التعلق لتخطي المانع بحيث يؤدي أعلى وثبة، وعلية الهبوط دخل الغرض المستهدف (إطارات أو مراتب).

الأغراض المستهدفة موضحة في الشكل 07 (فالهدف الأول موضع 1م خلف الصندوق، وعلى المشترك الهبوط على القدمين معا (لتجنب مخاطر الإصابة) كما يجب مسك الزانة باليدين معا (!) عاليا حتى إتمام الهبوط. وفي النهاية فإن تغيير القبضة على الزانة ممنوع أثناء الوثب.

### 2-7-8 الوثب الطويل من اقتراب قصير:

شكل رقم 08: يوضح مسابقة الوثب الطويل من اقتراب قصير.



## 2-7-8-1 طريقة الأداء:

على كل مشترك البدء عند نهاية منطقة الاقتراب مؤديا الاقتراب 10 متر باستخدام قمع أو عارضة. ويؤدي الجري بقوة من دخل منطقة باتساع 50 سم ينهي الوثب و الهبوط داخل المنطقة الموضحة بعلامة للأمام في الرمل.

باستخدام أقماع أو أطواق. فالمنطقة 1 تعطى نقطة و المنطقة 2 تعطى نقطتين...هكذا.

## 2-7-9 الوتبة الثلاثية من اقتراب قصير:

شكل رقم 09: يوضح مسابقو الوتبة الثلاثية من اقتراب قصير.

## 2-7-9-1 طريقة الأداء:

يأخذ كل عضو في الفريق ثلاث محاولات. وبعد الاقتراب المحدود 5 متر يؤدي اللاعب الوتبة الثلاثية (الحجلة، الخطوة، الوتبة و الهبوط على القدمين) وتؤدي القياسات عند نقطة الهبوط على الكعب القريبة من منطقة الارتقاء باستخدام شريط القياس مفرد على امتداد منطقة الهبوط. (شارلز جزولى، اليو لوكاتيللي، ديتير مازن و بيورنواينجمان، 2002)

### الخاتمة:

في ربيع عام 2001، تولت مجموعة العمل الخاصة بمسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال المبادرة وطورت مفهوم مسابقات الأطفال التي تبرز بوضوح الخروج من نمط العاب القوى التي يمارسها الكبار فبعد تناول كيفية تنظيم مسابقات العاب القوى للأطفال يوصي الطالب الباحث بتنظيمها للأطفال لأنها جد مشوقة للأطفال.

# الفصل الثالث

## الأسس الحديثة في تدريب الناشئين بألعاب القوى

تمهيد

1-3 مفهوم التدريب

2-3 مبادئ تدريب الناشئين في ألعاب القوى

1-2-3 الاستجابة الفردية للتدريب

2-2-3 الوصول بحمل التدريب إلى الحد الخارجي لمقدرة الناشئين

3-2-3 التكيف

4-2-3 التقدم المناسب في درجة الحمل

1-4-2-3 مكونات حمل التدريب

5-2-3 الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته

6-2-3 التنويع

7-2-3 العودة للحالة الطبيعية

8-2-3 برمجة تدريب الناشئين

9-2-3 مراعاة الأمن والسلامة

3-3 تنمية السرعة لدى الناشئين

4-3 تنمية القوة لدى الناشئين

الخاتمة

## تمهيد:

تعتبر الرياضة بشكل عام و الرياضة التنافسية بشكل خاص نموذجا مصغرا لما هو متوقع أن يحدث في المجتمع مستقبلا، وخلال ممارسة الرياضة يمكن للناشئين (البنات) الاستفادة بالعديد من الدروس التي تكسبهم خبرات متعددة في حياتهم المستقبلية.

لقد أصبح الاهتمام بفرق الناشئين في السنوات الأخيرة أمرا معتادا في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية المنظمة، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات بان الناشئين هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنا باللاعبين المعدين إعدادا تربويا وفنيا جيدا، ومنه لا بد من أن نعد مدربي الصغار إعدادا مهنيا يتناسب مع مهام التدريب في المراحل السنية المبكرة و طرق التدريب التي تخص هذه الفئة (José Manuel Ballesteros, 1992) ولهذا قام الطالب الباحث التطرق إلى هذا الفصل للتفصيل عن طرق الحديثة في تدريب الناشئين.

## 3-1 مفهوم التدريب:

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكميل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية و التربوية المستهدفة إلى مستويات مثلي في إحدى الألعاب و المسابقات عن طريق التأثير المبرمج و المنظم في كل من قدرة اللاعب وجاهزيته للأداء (ابراهيم, مفتي، 2002).

ويعرفه قاسم حسن حسين " بأنه جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي وتغيير أنسجة الجسم و أعضائه الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابلية الأداء البدني (حسين, قاسم حسن، 1998).

ومن جهة نظر الفيزيولوجية يعرف التدريب "مجموعة من التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال من الانجاز الرياضي (البساطي, أمر الله، 1998).

### 3-2 مبادئ تدريب الناشئين في ألعاب القوى:

#### 3-2-1 الاستجابة الفردية للتدريب:

من الطبيعي أن يكون الناشئون غير متشابهين في القدرات حتى في المرحلة السنوية الواحدة، ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها الوراثة و التغذية و النضج و البيئة التي يعيشون فيها و بالتالي فان استجاباتهم و تقبلهم و استفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة.

وعند القيام بتدريب الناشئين يجب أن يراعى المدرب فردية التدريب، إن ذلك يشكل له درجة من الصعوبة و بخاصة في أنواع الرياضة الجماعية. (حماد, مفتي ابراهيم, 1996)

#### 3-2-2 الوصول بحمل التدريب إلى الحد الخارجي لمقدرة الناشئين:

يعرف حمل التدريب بأنه " الجهد البدني، و النفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل للممارسة الأنشطة الرياضية" عن محمد عثمان عن هارا Harre (البشتاوي, أحمد ابراهيم الخواجا, مهند حسين, 2010)

ولتوضيح معنى الوصول بالحمل الخارجي لمقدرة الناشئين يجب أن يقدم لهم حمل يتناسب مع قدراتهم، وكلما تكيفت أجسامهم على الحمل المقدم كان من الأهمية العمل على زيادة هذا الحمل في الوقت المناسب و بالدرجة المناسبة وهو ما يزيد قدرتهم و كفاءتهم.

#### 3-2-3 التكيف:

هو تغير أو أكثر في البناء أو الوظيفة، تحدث بصفة خاصة كنتيجة لتكرار مجموعات من التمرينات البدنية" (سيد, أبو العلا احمد عبد الفتاح, أحمد نصر الدين, 2003)

يحدث التدريب الرياضي المقنن تغيرات في الأجهزة العضوية لجسم الناشئين. ففي كل وحدة تدريبية يحدث لديهم تغيرات طفيفة جدا و دقيقة، وهو أمر لا يمكن لمسه و ملاحظته بالحواس العادية ولكن يمكن لمسه بعد مرور فترات طويلة نسبيا. إن هذا التغير يكون ايجابيا بمعنى انه يحدث تحسن في كفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم.

### 3-2-4 التقدم المناسب في درجة الحمل:

هناك آراء متباينة لمكونات حمل التدريب، وهي، قد اختلفت من حيث الشكل و اتفقت من حيث الجوهر نذكر منها:

### 3-2-4-1 مكونات حمل التدريب:

- أ- التكرارات: وهي تشير إلى عدد وحدات التدريب في الأسبوع أو عدد مرات تكرار التمرين الواحد.
- ب- شدة الحمل: وهي تشير إلى درجة الحمل المقدم من حيث تناسبه مع أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله.
- ج- الوقت و استمرار الأداء: ويشير إلى زمن استمرارية أداء وحدة التدريب أو التمرين الواحد.

### 3-2-5 مبدأ الموازنة بين خصوصية التدريب و شموليته:

نقصد بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها، ومن ذلك يتضح أن شمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو أكثر على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة و تحديدها كهدف نحاول تحقيقه على مدى فترة زمنية طويلة، أي أن شمولية التدريب نعني بها أن تكون تنمية عناصر اللياقة البدنية و المهارية و الحركية شاملة و متزنة قدر المكان للناشئين و خاصة في المرحلة السنية المبكرة (حماد, مفتي ابراهيم، 1996)، إن ذلك يضمن وضع الأساس البدني و الحركي و البنائي لهم بصورة شاملة و متزنة. (حسين, قاسم حسن، 1980).

كما أن التدريب العام يأتي دائما قبل التدريب الخاص في التدريب على المدى الطويل (federation, international association of athletics).

### 3-2-6 التنوع:

التنوع و التغيير أمر لا بد أن يراعى خلال تنفيذ برامج تدريب الناشئين، فالصغار من طبيعتهم السأم و الملل السريع و الاتجاه إلى الخمول و الداء غير المتحمس. وهذا ما يؤدي غالبا إلى ضعف تحقيق الأهداف الموضوعية للبرامج، لذلك كان اللجوء إلى التنوع الدائم و التغيير في التمرينات باستخدام كافة الأساليب التربوية التي تؤدي إلى حفز الناشئين على الأداء بأفضل صورة ممكنة.

### 3-2-6-1 وسائل التنوع في تدريب الناشئين:

- استخدام المنافسات المتنوعة المصغرة و القانونية.
- تغيير ظروف التمرين.
- التغيير في أماكن تنفيذ التمرينات في حالة تكرارها.
- التغيير في مساحات الملاعب.
- التغيير في طول مدة تنفيذ التمرين.
- التنوع في شدة أحمال التمرينات المتتالية.

### 3-2-7 العودة للحالة الطبيعية:

إن توقف الناشئين عن التدريب المنتظم ينتج عنه عودتهم إلى الحالة التي كانوا عليها قبل بدء التدريب، وهذا يعني أنهم يفقدون الحالة التدريبية التي اكتسبوها بمرور فترة على توقفهم عن التمرين.

### 3-2-8 برمجة تدريب الناشئين:

نعني ببرمجة تدريب الناشئين أن تبتثق عملية تدريبهم من خلال برامج علمية منظمة تنطلق من خطط طويلة ومتوسطة وقصيرة، كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات، وتقسّم الفترات إلى مراحل و المراحل إلى أسابيع و الأسابيع إلى وحدات تدريبية. إن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين و الوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن.

### 3-2-9 مراعاة الأمن و السلامة:

إن اكتساب خبرات الألم و الإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من الناشئين من ممارسة الرياضة، بالإضافة إلى أنها قد تسبب إصابة مستديمة تستمر معهم طوال حياتهم، وقد تؤثر على ممارسة الحياة العادية مستقبلاً، إن خبرات الإصابة يمكن أيضاً أن تسبب للناشئين خبرات نفسية سلبية، وعلى هذا فإن مراعاة الأمن و السلامة تعتبر مبدأ هاماً لأقصى درجة خلال التخطيط و التنفيذ للتدريب الرياضي في قطاعات الناشئين بشكل عام.

### 3-3 تنمية السرعة لدى الناشئين:

بالرغم من أن السرعة عنصر موروث بدرجة كبيرة إلا أن محاولة تحسينها في مرحلة الناشئين تعتبر مطلبا ملحا في برامج التدريب و هنا نوضح نموذج مقترحا لتقنين الأحمال عند تنمية السرعة لدى الناشئين.

عدد مرات التدريب خلال الأسبوع: 2 إلى 3 مرات في الأسبوع.

شدة أداء التمرين: أقصى سرعة يمكن للناشئين أداؤها.

فترات الراحة بين كل أداء آخر: راحة تامة.

عدد مرات تكرار الأداء: 3 إلى 5 مرات.

### 3-4 تنمية القوة العضلية لدى الناشئين:

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن الناشئين قبل مرحلة المراهقة قادرون تماما على زيادة قوتهم العضلية وذلك بالاستجابة للمقاومات رغما عن الصعوبة في زيادة كتلة العضلة ذاتها لقد كان الاعتقاد السابق أن من الصعوبة تنمية القوة العضلية لهم ولكن من المهم مراعاة الاحتراس من تدريب الناشئين بالأثقال من خلال أقصى حمل لهم حتى الانتهاء من مرحلة طفرة النمو بسبب الخوف من إحداث دمار في مناطق النمو الحساسة في الهيكل العظمي. ومن الأهمية ملاحظة أن تنمية القوة العضلية تعتمد على طبيعة كل نوع من أنواع الانقباض العضلي.

فمن الأهمية استخدام تمارين القوة العضلية العامة في مرحلة الناشئين و خاصة مرحلة ما قبل المراهقة.

وكذلك يفضل استخدام الحمل الأقل من الأقصى في تمارين القوة العضلية باستخدام وزن الجسم.

و مثال ذلك تمرين الانبطاح المائل، ثني الذراعين و الجلوس من الرقود و تمارين الشد لأعلى على العقلة.

وهنا نوضح مقترح لتقنين تنمية القوة العضلية للناشئين.

عدد مرات التدريب خلال الأسبوع: 3 مرات أسبوعيا.

شدة أداء التمرين: 80% من أقصى ما يستطيع الناشئ مقاومته.

فترات الراحة بين كل أداء آخر: راحة تامة.

عدد مرات تكرار الأداء: 8 إلى 10 مرات.

عدد مرات تكرار المجموعات: 3 مجموعات (حماد, مفتي ابراهيم، 1996).

**جدول رقم(03): يوضح تدرج في صفات اللياقة البدنية مقارنة بعمر الطفل " Grosser et (Michel Portmann, 1987)" Col. 1981**

العمر بالسنوات (ذكور، إناث)							الصفة البدنية للياقة البدنية
20-18	18-16	16-14	14-12	12-10	10-8	8-5	
← +++++ ذكور	++ ذكور +++ إناث	+ ذكور ++ إناث	+ إناث				القوة القصوى
← +++++ ذكور	+++ ذكور +++ إناث	++ ذكور +++ إناث	+ ذكور ++ إناث	+ إناث			القوة المميزة بالسرعة
← +++++ ذكور	++ ذكور +++ إناث	+ ذكور ++ إناث	+ إناث				تحمل القوة
← +++++ ذكور	++++ ذكور. إناث ++ ذكور.	++ ذكور. إناث + ذكور.	++ ذكور. إناث + إناث	+ ذكور. إناث	+ ذكور. إناث		-التحمل الهوائي -التحمل اللاهوائي
← +++++ ذكور	+++ ذكور. إناث +++ إناث	++ ذكور. إناث ++ إناث	++ ذكور. إناث + إناث	+ ذكور. إناث	+ ذكور. إناث		سرعة الاستجابة
← +++++ ذكور	+++ ذكور +++ إناث	++ ذكور ++ إناث	+ ذكور ++ إناث	+ إناث			سرعة قصوى
← +++++ ذكور			+++ ذ، إ	++ ذ، إ	++ ذ، إ	++ ذ، إ	المرونة
<p>+ بداية (1-2 حصة في الأسبوع)                  ++ تدريب متقدم ( 2-5 حصة في الأسبوع)                  +++ تدريب من أجل النتيجة                  ← إلى أخره</p>							

**الخاتمة:**

ومما سبق ذكره يمكن القول أن التدريب الرياض الخاص بفرقة الناشئين يحتاج إلى عملية مقننة لبناء برنامج تدريبي ملائم لكل صنف و جنس وخاصة في العاب القوى ولتنمية العناصر البدنية و تحسين الأرقام في فعاليات العاب القوى.

# الفصل الرابع

## خصائص المرحلة العمرية 12-13 سنة

تمهيد

- 1-4 تعريف المرحلة العمرية 13-14 سنة.
- 2-4 أهمية دراسة المرحلة العمرية 13-14 سنة.
- 3-4 خصائص هذه المرحلة العمرية 13-15 سنة .
  - 1-3-4 النمو الجسماني.
  - 2-3-4 النمو الاجتماعي.
  - 3-3-4 النمو العقلي.
  - 4-3-4 النمو الفسيولوجي.
  - 5-3-4 النمو الجنسي.
  - 6-3-4 النمو الانفعالي النفسي.
- 4-4 أهم خصائص المتفوقين والموهوبين.
  - 1-4-4 الخصائص الجسمية.
  - 2-4-4 الخصائص العقلية.
  - 3-4-4 الخصائص غير المعرفية.

الخاتمة

## تمهيد:

يحتل الأطفال مكانة خاصة في برنامج التنمية البشرية للدول، ويتصدر النظام التعليمي قائمة المؤسسات التي يوكل إليها مهمة القيام بتنفيذ ما يخص تربية الأطفال وإعدادهم للمستقبل، ويجيء اهتمام النظام التعليمي بتربية ورعاية الأطفال الموهوبين متسقاً ومتجاوباً مع هذه المسؤولية ومع التعامل الجاد مع المستقبل، ويفترض أن يستند النظام التربوي في الاضطلاع بهذه المهمة على ما كشفت عنه الدراسات العلمية مؤخراً في مجال العلوم التربوية من نتائج تؤكد على ضرورة الاهتمام بتنمية ما لدى الأطفال عامة والموهوبين منهم خاصة من قابليات وجدانية يتم تناولها في التراث السيكولوجي المعاصر تحت مسمى الذكاء الانفعالي بالتكامل مع الاهتمام بتنمية الجوانب العقلية.

ويشهد علمنا اليوم سباقاً عالمياً في مجال رعاية الموهوبين والمتفوقين من منطلق أن هذه الطاقات البشرية المتميزة تمثل الروة القومية الحقيقية، وفي إطار هذا الاهتمام تناومت البحوث والدراسات في مجال تربية ورعاية الأطفال الموهوبين انطلاقاً من الخصائص النفسية والسلوكية المصاحبة للموهبة والإبداع (ولا نقول الناتجة عن الموهبة والإبداع) إذ يمكن الإدعاء بتحفظ أن معظم هذه المشكلات تعزى في جزء كبير منها إلى ردود أفعال المحيطين بالطفل تجاه سلوكياته، والتدعيمات الاجتماعية السلبية التي يتلقاها، ومن مختلف أشكال الإساءة التي يتعرض لها في ظل الإبداع شيوع ثقافة التوسط والجذب التام للمجارات والمسايرة الاجتماعية المختلفة.

#### 4-1 تعريف المرحلة العمرية 12-13 سنة:

ويطلق عليها باسم "مرحلة البلوغ"، وهي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب، والتغيرات التي تتم في هذه المرحلة ذات نوعية معقدة، وانطلاقاً من المعارف الخاصة بعلم التربية وعلم وظائف الأعضاء الفسيولوجي والبيولوجي، فإن هذه المرحلة حالة من عدم الاستقرار الانفعالي وذلك راجع إلى عامل الكبت الجنسي، كما هذه فترة انتقالية من الحالة الاجتماعية الحيوية، حيث يحدث فيها تغيرات في الوجبات والمسؤوليات والحقوق بسبب التغيرات الجسمية والبيولوجية، مما يؤدي إلى التغير في الدور الذي يلعبه الرياضي في هذه المرحلة و في علاقته بينه وبين غيره. وعليه نجد أن الرياضي في هذه المرحلة ينمي في نفسه اتجاهات جديدة تميز فكرته عن نفسه واتجاهات والديه و زملائه و ممن يكبرونه واتجاهات مميزة نحو الأماني و الأهداف فهي تعتبر فترة إعادة تنظيم للشخصية والتغيرات العنيفة في الاتجاهات والميول والسمات عند الرياضي في هذه المرحلة. وتصادف هذه المرحلة فترة هامة ألا وهي المراهقة التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تتحد معالم الجسم وتتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية علاقته اتجاهاته قيمه ومثله كونه اكتسبها من الوسط المحيط به ولهذا تحتاج عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و استعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا (عمار محمد اسماعيل، 1982)

#### 4-2 أهمية دراسة المرحلة العمرية (12-13) سنة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة بشكل عام ومرحلة المراهقة بشكل خاص بطبيعتها، وهي مرحلة دقيقة، من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الرياضي تحمل المسؤولية وواجباته، والغرض من التطرق إلى هذه المرحلة هو معرفة كل الجوانب حيث أن هذه المرحلة تتسم بالتوتر والضييق، تكتسيها الأزمات وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق، كما يرى البعض أن نبحت في خصائص هذه المرحلة مفيدة للرياضي وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع المراهق.

#### 4-3 خصائص هذه المرحلة العمرية 12-13 سنة:

يصاحب المراهقين في هذه المرحلة من النمو تغيرات جسمانية وعقلية واجتماعية تصاحبها حالات تميز هذه المرحلة عن غيرها من مراحل النمو ونذكر منها:

#### 4-3-1 النمو الجسماني:

- زيادة ملحوظة للنمو في هذه المرحلة وخصوصا بالنسبة للطول الذي يسبق الوزن.
- زيادة كبيرة في حجم القلب مع زيادة الوزن، وملاحظة أن البنات يسبقن الأولاد في النمو.
- تغير ملحوظ في صوت المراهق في هذه المرحلة حيث يتميز بالخشونة فيبدو عليه عدم التحكم في نبرات صوته من علو أو انخفاض.
- نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالغدد النخامية والتناسلية.

#### 4-3-2 النمو الاجتماعي:

- سيطرة وحب الأطفال وتقدير البطولة على التفكير.
- الرغبة في الانتماء والتوحد مع الجماعة والوضع أو المكانة الاجتماعية.
- الإدراك للمعنويات و الأخلاق في سياقها الثقافي.
- الرغبة في تقليد الزملاء والإثارة ومقاومة السلطة.
- الرغبة في تكوين صداقات دائمة.
- الخجل الغالب على الذات وفقدان الثقة بالنفس.
- عدم الثبات و الاستقرار على الحال والقلق.
- الرغبة في الاستقلال عن الوالدين والاعتماد على الذات.
- الرغبة في التعرف و جمع المعلومات عن الجنس الآخر وتكوين علاقات معه (المحامي أ الخولي، 1990)

#### 4-3-3 النمو العقلي:

تشير معظم الدراسات إلى منحنيات الذكاء في فترة 12-13 سنة لا تظهر على هيئة فترة سريعة فما هو الحال في النمو الجسماني، ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج، كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية الوضوح، وتبدأ قدراته واستعداداته في الظهور، أما عن خاصية التذكر عند المراهق فيعتمد على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكّرة وبالتالي تزداد القدرة حول الكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل، ويأخذ البالغ في البلورة والتركيز حول نوع معين من النشاط بدلا من تنوع نشاطه، سواء كان يتجه نحو الدراسة أو الأدبية.(العساوي، 1993م، ص40)

#### 4-3-4 النمو الفسيولوجي:

نلاحظ في هذه الفترة عدة تغيرات فسيولوجية، فنلاحظ تغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم وقد ركز العلماء في دراساتهم على البلوغ الجنسي لما يكسبه من أهمية بالغة، والذي يعبر عن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في المراهقة الأولى. (عبد الرحمان محمود العيساوي، 1993)

#### 4-3-5 النمو الجنسي:

يعتبر البلوغ الجنسي بمثابة تحول وعلامة انتقال من الطفل إلى المراهق، ويسبق البلوغ الجنسي فترة نمو جسمي سريع خاصة في الطول وليس هذا النمو السريع نتيجة للبلوغ الجسمي، إنما تابع له، وأهم شيء في البلوغ هو نضج الغدد الجنسية، والنمو الجنسي يبدأ بنمو الغدد التناسلية ويلاحظ هنا أهمية الغدد النخامية.

بالإضافة إلى النمو الجنسي هناك تغيرات أخرى تحدث على مستوى جسم المراهق، وهذه التغيرات تتمثل في نمو حجم القلب بنسبة أكبر للأوردة والشرايين مع زيادة ضغط الدم الذي يعتبر انعكاس لنمو حجم القلب. (السلام ح.، 2000)

تتصل الانفعالات في هذه المرحلة العمرية بأنها انفعالات عنيفة منطلقة و متهورة لا تناسب مع مشيرات المراهق، وقد لا يستطيع التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها، ويظهر التذبذب الانفعالي والتناقض وثنائية المشاعر نحو نفس الشخص أو الموقف، كما يظهر عليه الخجل والميل إلى الانطواء، والتركيز حول الذات والاكتئاب، وقد أثبتت بعض الدراسات أن للخيال دور في انفعالات المراهق ففي الخيال يتخطى المراهق حدود الزمان والمكان وحدود قدراته العقلية والجسمية، ويستطيع تحقيقه في الواقع. ويعبر عن هذه المرحلة بأنها مرحلة الاضطراب الانفعالي والحساسية الشديدة للنقد، وخاصة فيما يتصل بالتغيرات والصوت ومظهر الجسم ومحاولة المراهق التكيف مع هذه التغيرات، ويتقلب بتصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار، ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم ويزداد الاعتزاز بالنفس (محمد حسن علاوي، 1989).

#### 4-4 أهم خصائص المتفوقين والموهوبين:

لتسهيل مهمة القارئ فقد تم استخلاص أهم النتائج لخصائص وسمات الطلبة المتفوقين والموهوبين من الأبحاث والدراسات المتعددة في هذا المجال، بغرض الوصول إلى معرفة شاملة وواضحة لتلك الخصائص

والسمات والتي تم تصنيفها على النحو التالي:

- الخصائص الجسمية.
- الخصائص العقلية.
- الخصائص الغير معرفية.

#### 4-4-1 الخصائص الجسمية:

تعددت الدراسات والأبحاث حول خصائص المتفوقين والموهوبين الجسمية منذ وقت مبكر. وقد أكد جالتون ( 1869م ) على تأثير العوامل الوراثية على مختلف جوانب النمو حيث قام بعمل دراسة تتبعيه لعينة مكونه من ألف شخص تنتمي إلى ( 300 ) أسرة و أظهرت النتائج أن هناك تشابها ملحوظا لهؤلاء الأفراد في النواحي الجسمية والعقلية للعائلات والأسر التي ينتمون إليها خلال الأجيال المتعاقبة. إن الأطفال ذوي التفوق والموهبة يتميزون بالآتي من الناحية الجسمية:

- أكثر وزناً عند الولادة إلى جانب ظهور الأسنان لديهم في وقت مبكر.
- تفوقهم على أقرانهم في النطق والكلام في أعمار مبكرة و كذلك في المشي المبكر.
- زيادة في الطول وقوة البنية في مرحلة الطفولة.
- يصلون إلى مرحلة البلوغ في عمر أصغر من العاديين.
- مستوى عالي من اللياقة والقوة البدنية.
- يتميزون بقسط وافر من الحيوية والنشاط خلال مراحل نموهم.
- الصحة الجيدة والطاقة العالية لممارسة الألعاب الرياضية والأعمال اليدوية.
- ندرة الأمراض لديهم وقلة الأمراض المعدية والضعف العام للإصابات وسوء التغذية.
- قلة العيوب الحسية والأمراض العصبية مقارنة بالأطفال العاديين.
- فترة النوم والاسترخاء تطول لديهم مقارنة بالعاديين وتستمر إلى مراحل الرشد.
- قد تظهر زيادة في الوزن لدى البعض من الموهوبين أو المتفوقين وذلك نتيجة للاهتمام في العمل الفكري والابتعاد عن الأنشطة الرياضية، فتظهر لديهم زيادة في الوزن تتراوح بين اثنين إلى ثلاثة كيلوجرامات عن أقرانهم العاديين.
- الخلو من عيوب النطق والكلام، ويظهر لديهم تقدم في نمو العظام.

- طول ووزن أكبر خلال فترة المراهقة وقدرة حركية عالية السرعة.
- يتميزون بتنفس سليم ونادراً ما تظهر لديهم حالة صداع.

#### 4-4-2 الخصائص العقلية:

#### 4-4-2-1 النمو العقلي:

إن النمو العقلي للمتفوقين والموهوبين الصفة الهامة السائدة و الأساسية التي من خلالها يتم التعرف عليهم، والذكاء نتيجة للتفاعل بين العوامل الوراثية والبيئة. وإن الشكل الأساسي لتنظيم العمليات العقلية يتكون منذ الولادة، فعند ولادة الطفل، فإن دماغه يحتوي على عدد من الخلايا تتراوح بين ( 100 ) إلى ( 200 ) بليون خلية دماغية.

#### 4-4-2-2 القدرة على فهم واكتساب اللغة:

إن الطفل المتفوق والموهوب يتميز بتعلم اللغة وفهمها، حيث تعتبر من الخصائص الدالة على التفوق والموهبة في وقت مبكر من عمر الطفل ومن الخصائص الأولوية في الظهور والتي تتضح في النمو السريع في اكتساب اللغة، فيظهر لديهم التعبير اللفظي لتفسير ما يدور حولهم، فتصبح لديهم من الكلمات والمفردات مما يساعدهم على إجراء العمليات الذهنية المجردة وتكوين مفاهيم أخرى معقدة، ومعالجة الموضوعات وحل المشكلات، وتكوين بناء معرفي يساعدهم على فهم العلاقات والترابط للموضوعات المتعددة.

#### 4-4-2-3 القدرة على التفكير الاستنتاجي:

أظهرت الدراسات أن للطفل المتفوق والموهوب قدرة على التحليل المنطقي السريع والقدرة على التقاط الإشارات غير اللفظية والتوصل من خلالها إلى استنتاجات للمعاني والموضوعات التي يتم فهمها من خلال تحليلها، وهو لا يقبل المسلمات المتعارف عليها، ولكن هو في حالة دائمة لتحليل ما يصل إليه من معلومات وإيجاد ارتباطات غير تقليدية بين عناصر المعرفة، القدرة على التفكير الاستدلالي: ويتميز المتفوق والموهوب بقدرة على الاستدلال وفهم وإدراك العلاقات، حيث يضع القوانين والقواعد والتي تتطلب تفكيراً استدلالياً قائماً على الاستنباط وصياغة المفاهيم والتجريد والربط لمختلف العناصر والأفكار، والقدرة على اكتشاف القاعدة والاستقراء للتكوينات والارتباطات الصعبة والخفية وإيجاد وتكوين علاقات جديدة.

#### 4-2-4-4 القدرة الحسابية العددية:

يظهر لدى الطفل المتفوق والموهوب وفي سن مبكرة القدرة على التعامل مع الأرقام والأعداد، فيبدأ العد رياضياً بأجزاء العشرات، وإجراء العمليات الحسابية مثل الطرح والجمع واستخدام الأرقام التي تتكون من عددين وهو تقريباً في عمر السنتين، فيظهر لديه الميل إلى الأشياء التي يستخدم فيها الأرقام والعد، وربط الأرقام مع بعضها، القدرة على التفكير الإبداعي:

يتميز هؤلاء المتفوقين والموهوبين بالتفكير المبدع وإيجاد الارتباطات بين الأفكار والأشياء والمواقف بطريقة جديدة، وطرح العديد من الاحتمالات والنتائج والأفكار ذات الصلة واستخدام البدائل والطرق المختلفة لحل المشكلات، فهم يتميزون بطلاقة في الأفكار وتعددتها وحل المشكلات بطريقة غير مألوفة (أحمد عباس السمراني، 1984)

#### 4-4-3 الخصائص غير المعرفية:

إن السمات أو الخصائص غير المعرفية ليست ذات طبيعة معرفية ذهنية وهي تشمل كل ماله علاقة بالجوانب الشخصية العاطفية والاجتماعية والانفعالية ولا يمكننا الفصل بين العوامل المعرفية العقلية والانفعالية أو فصل التفكير عن النواحي العاطفية والشخصية. وجاء الفصل لهذه المتغيرات بهدف دراستها وتحليلها ومعرفة الثغرات التي قد تحدث نتيجة إغفال إحدى الجوانب من هذه المتغيرات عن الجانب الآخر. إن تقدم الطفل المتفوق والموهوب في الجوانب العقلية والمعرفية لا يعني تفوقه في الجوانب الانفعالية والاجتماعية، فهما قد لا يسيران في نموها جنباً إلى جنب، مما يستدعي مراعاة ذلك عند التعامل مع هؤلاء المتفوقين والموهوبين.. ومن أهم الخصائص غير المعرفية الآتي:

#### 4-4-3-1 الثقة بالنفس:

إن هؤلاء المتفوقين والموهوبين يتميزون بقدر عالٍ من الاعتزاز بالنفس والثقة بالأعمال التي يقومون بها بدون تردد ويظهر ذلك من خلال الإصرار والمثابرة على الانتهاء من الأعمال بدون أن يتعرضوا للإحباط أو التراجع.

#### 4-3-4-2 الشعور بالمسؤولية:

وهؤلاء المتفوقون والموهوبون أهل للثقة والاعتماد عليهم، فتظهر لديهم المقدرة على تحمل المسؤولية والمخاطر المترتبة عليها، وتحمل المواقف الغامضة، والاستمرار في المهام الملقاة على عاتقهم والإصرار على إنهاؤها وحل المشاكل المرتبطة بها.

#### 4-3-4-3 القيادة:

نظرا لما يمتلكه المتفوقون والموهوبون من قدرات مثل القدرة على التعبير وحل المشكلات ولما يتميزون به من ثبات انفعالي وثقة عالية بالنفس والنظرة الثاقبة والبعيدة للأمور والشعور بالمسؤولية والاستقلالية فيما يطرحونه من آراء وأفكار، مما يؤدي إلى امتلاك القدرة في التأثير على الآخرين، والقدرة على إقناعهم وتوجيههم وقيادتهم.

#### 4-3-4-4 الدافعية:

تعتبر سمة الدافعية من أهم الخصائص المرافقة للتفوق والموهبة. ولقد اعتبرها رنزولي (Renzulli) أحد المكونات الرئيسية في تعريفه ذو الحلقات الثلاثة للدافعية تتضح في الإصرار والمثابرة والرغبة في العمل لتحقيق الإنجاز والتفوق في أحد المجالات التي تثير اهتمام المتفوق أو الموهوب.

#### 4-3-4-5 الاستقرار النفسي:

إن الأشخاص المتفوقين والموهوبين مثلهم مثل غيرهم من العاديين يوجد لديهم مشاعر تجعلهم عينة غير متجانسة في النواحي الانفعالية والنفسية، لكن معظم الدراسات والأبحاث أكدت أن هؤلاء المتفوقين والموهوبين يتمتع أغلبهم بالسعادة والرضا والاطمئنان وهم أكثر ثباتا من الناحية النفسية واستقرارا إذا ما توفرت لهم الظروف البيئية المناسبة ولم يكن هناك عوامل خارجية تؤثر على سلامتهم النفسية الداخلية.

#### 4-3-4-6 التكيف الاجتماعي:

إن ما يتميز به المتفوقون والموهوبون من مستوى عالٍ من القدرة الذهنية، يكون عاملا هاما مساهماً في التوافق الاجتماعي وتحقيق التكيف للفرد. فبناء على بعض الدراسات في هذا المجال فإن المتفوقين والموهوبين أكثر اندماجا في الجماعة وانقيادا للمعايير، فتظهر لديهم روح الصداقة، والميل للتعاون والانتماء والشعور بالمسؤولية الاجتماعية.

#### 4-4-3-7 الحس بالدعابة والنكتة:

إن الإحساس بالفكاهة وروح الدعابة هي السمة العفوية الطبيعية التي تظهر لدى بعض المتفوقين والموهوبين وبشكل تلقائي، وهي نتيجة لقدرتهم المتميزة ولتفكيرهم السريع ولثقتهم العالية بأنفسهم وتعدد خبراتهم خلال حياتهم اليومية، ولقدرتهم التحليلية للمعلومات وربطها معاً مما يجعلها تأخذ طابع الغرابة في الصياغة والجددة مما يثير الضحك.

#### 4-4-3-8 الحساسية الزائدة:

أشارت الأبحاث أن بعض المتفوقين والموهوبين قد يظهرون حساسية مفرطة تجاه ما يدور حولهم سواء على المستوى الأسري أو المدرسي أو على المستوى الاجتماعي. ونظراً لحساسيتهم المفرطة.

#### 4-4-3-9 السمو الأخلاقي:

يعتبر الرقي الأخلاقي والترفع عن صغائر الأمور من السمات المرافقة للتفوق العقلي والموهبة، فالعلاقة إيجابية بينهما، حيث أكدت الأبحاث أن الطلبة الأكثر تفوقاً من الناحية العلمية والأدبية يبدون أقل تمركزاً حول الذات، ويتميزون بأخلاق عالية.

#### 4-4-3-10 الكمالية:

يميل بعض المتفوقين والموهوبين إلى تحقيق صفة الكمال حيث يضعون معايير عالية لكل تصرفاتهم وعلاقاتهم فلديهم التفكير دائماً بالوصول إلى مرتبة الكمال والإنقار للأشياء والموضوعات، فهم يفكرون بطريقة الحصول على كل شيء أو لا شيء ويضعون معايير عالية قد تكون في بعض الأحيان غير قابلة للتحقيق أو الوصول إليها أو غير معقولة وهم يسعون بشكل قهري للوصول إلى تحقيق تلك الأهداف المستحيلة فهم يقيمون ذاتهم على أساس الوصول إلى الإنجاز المرتفع.

#### 4-4-3-11 الميول والاهتمامات:

يظهر كثير من المتفوقين والموهوبين ميولاً واسعاً في عدة مجالات، فهم يميلون للموضوعات ذات الطابع المجرد والتفكير المعقد، فهم يميلون إلى قراءة الكتب والمجلات ذات المستوى العالي في مجالات العلوم والأدب والتراجم والشعر والحقائق العلمية والكونية، ويظهرون ميلاً نحو التأليف والتمثيل وكتابة الشعر والرسم وتصميم المشاريع ولديهم ميل نحو التفكير والبحث في مجال الفضاء والكون والكواكب، ومكونات الطبيعة.

## الخاتمة:

أشارت الدراسات أن التكوين الجسماني والصحي للمتفوقين عقليا أفضل من التكوين الجسماني والصحي للعاديين من حيث الطول والوزن والخلو من الأمراض والإعاقات والقصور الحسي. ولا يعني أن الأطفال أو الأشخاص من ذوي الإعاقات لا يتميزون بالذكاء والموهبة، ولهذا يجب التنويه هنا على أن التفوق العقلي المصاحب للبنية الجسمية السليمة والصحة العامة قد لا ينطبق على كل طفل متفوق أو موهوب، و أظهرت دراسة (لايكوك وكايلور ، 1964) عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية للنواحي الجسمية للمتفوقين وغير المتفوقين من الجنسين الذكور والإناث. وقد أرجع بعض العلماء تلك الفروق التي تتضح بين التفوق العقلي والسلامة الجسدية والصحية إلى العوامل المحيطة بالفرد كالاقتصادية والاجتماعية للأسرة التي نشأ فيها الفرد.

## خلاصة الباب الأول

لقد تجسد الإلمام بالمتطلبات العلمية النظرية لهذا البحث العلمي في أربعة فصول تناول الطالب الباحث في هذه الفصول كل من الفل الأول الدراسات المشابهة و البحوث السابقة، الفصل الثاني برنامج العاب القوى للأطفال الذي يضم مجموعة من المسابقات المقترحة من الاتحاد الدولي لألعاب القوى و مفهومها، الباب الثالث الأسس الحديثة في تدريب الناشئين في العاب القوى الذي أعطى للطالب الباحث معلومات عن التدريب للناشئين من مبادئ و طريقة تدريب هذه الأخيرة أما الفصل الرابع تناول الطالب الباحث المرحلة العمرية التي أنجز عليها البحث و أخيرا تمحور هذا الباب إلى الجانب النظري الذي استفاد منه الطالب الباحث لتعزيز هذا البحث العلمي و إبراز مدى أهميته العلمية.

# الفصل الأول

## منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد

1-1 الدراسة الاستطلاعية

2-1 الدراسة الأساسية

1-2-1 منهج البحث

2-2-1 مجتمع البحث

3-2-1 عينة البحث

4-2-1 مجالات البحث

5-2-1 متغيرات البحث

6-2-1 أدوات البحث

7-2-1 الأسس العلمية للأداة

8-2-1 الدراسة الإحصائية

3-1 صعوبات البحث

الخاتمة

## مقدمة:

لقد تمحور هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالب الباحث خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية تماشياً مع البحث العلمي ومتطلباته العلمية و العملية، في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة من هذا البحث.

### 1-1 الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن لتجربة البحث قام الطالب الباحث بهذه التجربة الاستطلاعية لمعرفة:

- واقع تدريب الناشئين في ألعاب القوى (العاب القوى أطفال).
- تحديد أنسب للاختبارات لقياس بعض القدرات البدنية و نتائج الأنجاز الرقمي في بعض الفعاليات.
- قياس صلاحية الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية لمعرفة صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات حتى يكون لها ثقل علمي.

ولقد أنجزت التجربة الاستطلاعية على ممر الخطوات التالية:

- 1- لقد شرع الطالب الباحث خلال هذه الدراسة في الوقوف على الصعوبات التي تواجه المستجوبين في فهم أسئلة استمارة المقابلة التي تعتبر من أحد الأدوات الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع البحث و ذلك إعداد مجموعة من الأسئلة للإجابة عليها بنعم أو لا، و أسئلة مفتوحة يطرح السؤال بشكل مفتوح و يترك للمستجوب حرية الإجابة دون التقيد، و أسئلة أخرى مغلقة مفتوحة و هي تمتاز بالكفاءة في الحصول على معلومات، حيث تعرف حسب محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "بالاستبيان الشفهي موجهة إلى شخص أو لعدة أشخاص بهدف الحصول على أنواع معينة من البيانات أو المعلومات المفيدة في البحث العلمي" (محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب ، 1999) و يشير الطالب الباحث انه تم توزيع هذه الاستمارات الاستبائية على بعض مختصين ألعاب القوى بولاية وهران ومدرسين محاضرين للاتحادية الدولية لألعاب القوى حيث ثم العمل عن طريق المقابلة المباشرة قصد الأخذ بأرائهم و قد تم ذلك من 2013/12/01 إلى 2014/01/05.

وفي هذا السياق اعتمد الطالب الباحث على المقابلة المقننة كون المستوجب فيها اعتمد على توجيهات محددة من طرف الباحث و التي تمحورت حول مقترح تطبيق برنامج ألعاب القوى أطفال لتطوير بعض القدرات البدنية و الإنجاز الرقمي لدى المبتدئات (12-13) سنة في بعض مسابقات (عدو، وثب، رمي). ولقد شملت المقابلة بعض مسؤولي ألعاب القوى و بعد الأخذ و العطاء، الحوار و التفاعل في جو من الصداقة والأخوة وعلاقة الود إضافة إلى مراعاة الباحث لبعض الاعتبارات:

- إعطاء المستوجب الوقت الكافي للإجابة.
- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان.
- مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي.
- محتوى الاستبيان جذاب و قصير لا يؤخذ وقت طويل للإجابة.
- ارتبطت أسئلة الاستبيان بمشكلة البحث وهذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.
- كما تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل، ذلك من خلال التدرج من العام إلى الخاص و البدء بالأسئلة السهلة فالصعبة إلى السهلة المستثيرة لاهتمام المستجوب، و مشجعتة إلى تكملة الإجابة على بقية الأسئلة. و **كصدق الظاهري** تم إعداد تلك الأسئلة في البداية على شكل مقترح و عرضها للأستاذ المشرف.
- عدم توجيه أكثر من سؤال في وقت واحد حتى لا يحدث الخلط في الإجابة.
- كما تم مراعاة المستوى الثقافي للمستجوب حيث عمل الباحث على تبسيط الأسئلة للمستجوب لتفاديه الإحراج و لضمان إجابات واضحة تخدم موضوع البحث.
- و عليه خلص الطالب الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
- أفضل سن لممارسة ألعاب القوى على وجه الخصوص ابتداء من 10 سنوات.
- نقص التكوين للمدربين والإمكانيات والوسائل.
- هناك ضعف من حيث التواصل و التعاون بين المدارس و الأندية الرياضية من حيث الكشف عن الطاقات الشبانية و توجيهها حسب قدراتها إلى الأندية الرياضية.
- نقص إتباع ومسايرة الناشئين منذ تكوينهم والعناية بهم .

- العاب القوى أطفال لا تتطلب إمكانية ضخمة لممارستها ميدانيا بل على أبسط الوسائل البديلة منها (علب كرتون ، حبل ، محيط ملعب، جلة..)

- يوجد سلم تنقيطي واحدا على المستوى الوطني معتمد و مطبق على مختلف الفئات الصغرى لأجل التبكير في عملية الانتقاء المتفوقين لكم تطبيقه ميدانيا يبقى ضعيف المنال.  
- على الرغم من تطور وسائل القياس الحديثة إلا أن مسألة الانتقاء لا زالت تخضع للخبرة.  
- ضرورة تعليم و تعميم ممارسة العاب القوى أطفال بدرس التربية البدنية مع إقحام هذه المسابقة ضمن برنامج المسابقة المدرسية المحلية ، الجهوية و الوطنية و ذلك لأجل الكشف المبكر على المتفوقين و رعايتهم لضمان في المستقبل أبطال في مختلف فعاليات العاب القوى و على أعلى مستوى ممكن.

- انتقاء العدائين لا بد أن يخضع إلى مقاييس ومعايير علمية وموضوعية من ضمنها المستويات المعيارية حسب كل اختصاص رياضي مثلما هم موضح و مفصل في مشروع العاب القوى أطفال و التي هي في الواقع و بالإجماع غير متوفرة بالنسبة لمدربي العاب القوى، كما أصبحت اليوم هذه الوسائل مطلبا أساسيا لأي تطور رياضي كما أن تطبيق المشروع لازال ضعيف على الرغم من أهميته في التنقيب عن المتفوقين باعتبار أن المدرسة خزان حقيقي للأبطال و لها دور كبير فيما إذا حظيت بالاهتمام و الرعاية اللازمة و الضرورية كما هو الشأن لدى بعض الدول المتطورة .

2- و خلال المرحلة الثانية تناول الطالب الباحث تلك الاختبارات بالتحريب للتأكيد من ثقلها العلمي حيث تم اختيار عينة عشوائية من صنف المبتدئات 13/12 سنة و المقدر عددهم ب 06 عداءات و طبقت عليهم مجموعة من الاختبارات المستخلصة بعد عملية التحكيم، و لقد أشرف الطالب الباحث على إجراء الاختبارات كما هو موضح في الجدول الموالي كيفية تنظيم أداء الاختبارات في كل مرحلتين حيث أجزت الاختبارات القبلية لمدة يومين و البعدية كذلك.

الجدول رقم(04): يوضح رزنامة تنفيذ الاختبارات المبرمجة خلال المرحلة القبلية و البعدية للعيينة  
الاستطلاعية.

الاختبارات	زمان و مكان الاختبار القبلي	زمان و مكان الاختبار البعدي
الاختبارات الانجاز الرقمي	يوم الجمعة 13 ديسمبر 2013 10:00 – 09:00 ملعب العاب القوى كاستور وهران	يوم الجمعة 20 ديسمبر 2013 10:00 – 09:00 ملعب العاب القوى كاستور وهران
الاختبارات الإعداد البدني	يوم السبت 14 ديسمبر 2013 10:00 – 09:00 ملعب العاب القوى كاستور وهران	يوم الجمعة 21 ديسمبر 2013 10:00 – 09:00 ملعب العاب القوى كاستور وهران

أما الأغراض المنشودة من هذا الإجراء العلمي تمثلت في السيطرة على المتغيرات العشوائية الأخرى التي قد تؤثر على صدق نتائج الدراسة الأساسية.

## 1-2-1 الدراسة الأساسية:

### 1-2-1 منهج البحث:

اعتمد الطالب الباحث على المنهج التجريبي بغية انجاز البحث على نحو أفضل نظرا لأنه و على رأي محمد موسى "من أنسب المناهج العلمية المستخدمة في تحديدا لأسباب الظاهرة المطروحة و إيجاد حلولها".  
(عثمان, محمد موسى، 1996)

و اقتصرت العملية التجريبية على تناول الطالب الباحث دراسة اقتراح برنامج تدريبي لألعاب القوى للأطفال كمتغير مستقل لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في تطوير الانجاز الرقمي و الإعداد البدني لصف المبتدئات.

و لإصدار أحكام موضوعية حول المتغير المستقل و تأثيره على المتغير التابع طبق الطالب الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية و بعض الفعاليات لألعاب القوى لمعرفة تحقيق الانجاز الرقمي، أما الدرجات الخام المتحصل عليها ثم معالجتها باستخدام بعض الوسائل الإحصائية المناسبة.

## 2-2-1 مجتمع البحث:

بعد الدراسة الاستطلاعية و بعد تحديد الطالب الباحث المجتمع الأصلي الذي تمثل في عداوات العاب القوى صنف المبتدئات 12-13 سنة، ونظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية.

تم اختيار مجتمع البحث من رياضيين صنف المبتدئات 12-13 سنة لولاية وهران و المقدر عددهم بـ 138 رياضية و بعد ضبط المتغيرات العشوائية من الوزن و الطول و الخبرة الرياضية تم التحصل على 24 رياضية من الاتحاد الرياضي لحي البدر و الجمعية الرياضية للمصارعة و العاب القوى لولاية وهران.

## 3-2-1 عينة البحث:

أخذ الطالب الباحث عينة من الرياضيين صنف المبتدئات بلغ عددهم بـ 24 عداة موزعة على مجموعتين متكافئتين في العدد إحداهما العينة الضابطة بـ 12 عداة من الاتحاد الرياضي لحي البدر IRHB و أخرى عينة تجريبية بـ 12 عداة من الجمعية الرياضية للمصارعة و العاب القوى وهران ASCAO بحيث تم اختيار العينة بطريقة عشوائية و تراوحت أعمارهم من 12 إلى 13 سنة. بالإضافة إلى رؤساء رابطات العاب القوى و مدربين لألعاب القوى الخاصة بالمقابلة الشخصية.

## 4-2-1 مجالات البحث:

### 1-4-2-1 المجال البشري:

تمثلت عينة البحث في عداوات العاب القوى من صنف المبتدئات من سن 12 إلى 13 سنة لكل من الجمعية الرياضية للمصارعة و العاب القوى لوهران ASCAO و الاتحاد الرياضي لحي البدر IRHB حيث بلغ عددهم 24 رياضية موزعين على مجموعتين حجم كل مجموعة 12 رياضية حيث تمثلت المجموعتين من مجموعة للعينة التجريبية و أخرى للعينة الضابطة كما تم تطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية كما تم استجواب رؤساء الرابطات لألعاب القوى.

### 1-2-4-2 المجال المكاني:

أنجز البحث بملعب كاسطور لألعاب القوى بوهران.  
متوسطة الشهيد قادري لعرج سيدي الشحمي وهران.

### 1-2-4-3 المجال الزمني:

لقد امتدت فترة العمل التحريبي على مرحلتين أساسيتين:

#### - المرحلة الأولى:

تمثلت في انجاز التجربة الاستطلاعية و التي امتدت من 2013/12/13 إلى 2013/12/21  
و تضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:

- فترة إعداد و توزيع الاستبيان على رؤساء رابطات العاب القوى و مدربين و أساتذة التربية البدنية  
و الرياضية لكل الأطوار التي امتدت من 2013/12/01 إلى 2014/01/05.

- فترة انجاز الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة الاستطلاعية و قد تمت من 2013/12/13 إلى  
2013/12/21.

#### - المرحلة الثانية:

و تمثلت هذه المرحلة في تطبيق المرحلة التجريبية الأساسية امتدت من 2014/01/03 إلى  
2014/03/08 و خلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2014/01/03 إلى  
2014/01/04، أما الاختبارات البعدية فقد أنجزت بعد شهرين من العمل التدريبي أي  
2014/03/07 إلى 2014/03/08.

### 1-2-5 متغيرات البحث:

#### 1-5-2-1 المتغير المستقل:

برنامج العاب القوى للأطفال: عبارة عن مجموعة من الألعاب في فعاليات العاب بالقوى من قفز، رمي و  
جري باستعمال وسائل بيداغوجية بسيطة و ملائمة للناشئين أنجزها الاتحاد الدولي لألعاب القوى منذ سنة  
2003.

## 1-2-5-2 المتغير التابع:

الإعداد البدني: يتمثل الإعداد البدني في تنمية بعض الصفات البدنية من قوة و تحمل وسرعة و لاكتساب لياقة بدنية عالية.  
الانجاز الرقمي: هو النتيجة النهائية المتحصل عليها الرياضي بعد أداء فعالية معينة و المعبر عنها بالزمن أو المسافة بالمتر.

## 1-2-5-3 المتغيرات المشوشة :

قام الطالب الباحث بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها و التي تمثلت فيما يلي:

- لأجل تجانس الوسط المبحوث فيه التزم الطالب بمراعاة النقاط الأساسية التالية:
- إبعاد الرياضيين الذين تم تطبيق عليهم اختبار العينة الاستطلاعية.
- كلا العينتين من نفس الجنس (إناث) و السن من 12 إلى 13 سنة صنف مبتدئات.

## 1-2-6 أدوات البحث:

لقد استخدم الطالب الباحث لأجل انجاز البحث على نحو أفضل مجموعة من الأدوات المقدمة على النحو التالي:

- 1- الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال دراسة في كل من المصادر و المراجع.
- 2- الاستبيان الموجه إلى مدربين و رؤساء رابطات العاب القوى و أساتذة التربية البدنية و الرياضية في كل الأطوار للتعرف على مدى تطبيق برنامج العاب القوى للأطفال الخاص بالاتحادية الدولية لألعاب القوى IAAF.

## 3- قياس القامة:

الغرض: لقياس طول القامة

الأدوات: قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 2 متر.

مواصفات الاختبار: يقف المختبر مع استقامة جذعه و النظر للأمام ثم تسجل طول القامة بالسنتيمتر.

## 2- قياس الوزن:

الغرض: لقياس وزن الجسم.

الأدوات: ميزان طبي.

مواصفات الاختبار: يقف المختبر فوق الميزان بحدوء و بعد ثبات المؤشر يسجل له الوزن بالكيلوغرام.

التوجيهات: يجب نزع الملابس الثقيلة، و الالتزام بالثبات فوق الميزان.

### 1-2-7 الأسس العلمية للأداة:

#### 1-2-7-1 صدق الاختبار:

يذكر من بارومك جي: أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من أجله.

(حسنين, محمد صبحي) و بغرض التعرف عل الصدق الذاتي للاختبارات استخدم الطالب الباحث

المعادلة التالية:

الصدق الذاتي:  $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

### الجدول رقم(05): يوضح الصدق الذاتي للاختبار.

مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	حجم العينة	المقاييس الإحصائية للاختبارات
0.05	5	0.75	0,94	06	اختبار 60 متر
			0,90		اختبار 1000 متر
			0,95		القفز الطويل
			0,88		رمي الجلة
			0,93		30م من البدء الطائر
			0,95		رمي الكرة الطبية
			0,94		3 حجلات يمنى
			0,94		3 حجلات يسرى

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه، و هذا بحكم أن كل مؤشرات الثبات التي تأرجحت بين 0,88 و 0,95 وهي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي بلغت 0,75 و هذا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 5.

### 1-2-7-2 ثبات الاختبار:

يذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي "يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى" (الهادي, نبيل عبد, 1999) و استبعادا لأي متغيرات أخرى مؤثرة، امتدت الفترة الزمنية بين الاختبار القبلي و البعدي خلال التجربة الاستطلاعية لمدة أسبوع و دون أن يمارس المختبرين لأي نشاطات. و بعد إنهاء إجراءات الاختبارات البدنية و الانجاز الرقمي القبلي و البعدي للتجربة الاستطلاعية على حسب مواصفاتها المحددة، قام الطالب الباحث بتحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى درجات معيارية باستخدام معامل الارتباط بيرسون و أقررت هذه المعالجة عم مجموعة من النتائج الملخصة في الجدول التالي:

### الجدول رقم(06): يوضح ثبات الاختبار.

الاختبارات	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
اختبار 60متر	06	0,84	0,75	5	0,05
اختبار 1000متر		0,81			
القفز الطويل		0,90			
رمي الجلة		0,78			
30م من البدء الطائر		0,87			
رمي الكرة الطبية		0,90			
3 حجلات يميني		0,88			
3 حجلات يسرى		0,89			

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن كل القيم المتحصل عليها حسابيا بلغت أدنى قيمة 0,78 و أعلى قيمة 0,90 وهي أكبر من القيمة الجدولية التي بلغت 0,75 عند درجة الحرية ن-1= 5

ومستوى الدلالة 0,05 مما تشير إلى مدى ارتباط بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي، وهذا التحصيل يؤكد على ثبات جميع الاختبارات المستخدمة.

### 1-2-7-3 موضوعية الاختبار:

يعني موضوعية الاختبار في قول " اخلاص محمد عبد الحفيظ" و "مصطفى حسنين" بأنها مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حساب الدرجات و النتائج (خلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسنين، 2000). و في هذا السياق استخدم الطالب الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة و الواضحة و بعيدة عن التقييم الذاتي أي أنها تتميز بموضوعية عالية. وقد تم اختيار هذه الاختبارات بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر و كذلك بعض اللقاءات مع أساتذة و دكاترة مختصين في التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية بهدف استشارتهم و الاستفادة من خبرتهم و كذلك عرضها على المشرف.

### 1-2-8 الدراسة الإحصائية:

بهدف إصدار أحكام موضوعية حول فاعلية البرنامج التدريبي لألعاب القوى للأطفال في تطوير بعض القدرات البدنية و الانجاز الرقمي، عمل الطالب الباحث على تحويل مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها من التجربة الأساسية إلى درجات معيارية، وذلك باستخدام الأساليب التالية:

#### -المتوسط الحسابي:

و هو من أشهر مقاييس النزعة المركزية الذي يستخرج بجمع القيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر و يحسب من خلال القانون التالي: (الحفيظ, مقدم عبد، 1993)

#### -الانحراف المعياري:

و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي،

حسب المعادلة الإحصائية التالية:(يوسف، 1989)

## - معامل الارتباط لبيرسون:

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة و يرمز له بالرمز "ر" و يشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين و التي تنحصر في المجال [-1.1] فإذا كان الارتباط سالبا فهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط موجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين.

ويحسب معامل الارتباط وفق المعادلة التالية: (رضوان, محمد حسن علاوي و محمدنصر الدين، 1994)

## - الصدق الذاتي:

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات و صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس و بذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار. (رضوان, محمد حسن علاوي و محمدنصر الدين، 1994)

و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية التالية: (حسانين, محمد صبحي، 1990)

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

## -اختبار الدلالة ت:

يستعمل اختبار الدلالة ت لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة و الغير المرتبطة و للعينات المتساوية و الغير متساوية و في هذا الصدد استخدمت المعادلتين التاليتين:

- دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين بحيث (ن=1=2)

وتحسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص وهذا عن مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية (ن-1).

-بينما الثانية دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث ن=1=2 (الحفيظ, مقدم عبد، 1993)

## الخاتمة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي أنجزها الطالب الباحث

من خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية و العملية حيث تطرقت في بداية هذا الفصل إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية حيث من خلال التجربة الاستطلاعية أشار الطالب الباحث على عدة خطوات علمية أنجزت تمهيدا للتجربة الأساسية .

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

## مدخل الباب

لقد احتوى هذا الباب على فصلين الفصل الأول الذي تناول فيه الطالب الباحث منهجية البحث و الإجراءات الميدانية أما الفصل الثاني فقد تطرق الطالب الباحث إلى تحليل ومناقشة النتائج إلى جانب مجموعة من الاستنتاجات و التوصيات التي تشير إلى موضوع البحث الذي أظهرت نوع من الأهمية لرياضة ألعاب القوى وخاصة النظام الجديد الذي اقترح من طرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

# الفصل الثاني

## عرض ومناقشة النتائج

- 1-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث
- 2-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث
- 3-2 مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في متغير حصيلة الأداء للإنجاز الرقمي
- 4-2 مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الاختبار البعدي لعينتي البحث
- 5-2 مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير حصيلة الأداء في الإنجاز الرقمي لفعاليات ألعاب القوى أطفال.

## تمهيد:

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها، وعلى هذا الأساس سيتناول الطالب الباحث في هذا الفصل معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في الجداول ثم تحليلها و مناقشتها ومن تم تمثيلها بيانيا ليقوم الطالب الباحث باستخلاص مجموعة من النتائج يعتمد عليها في إصدار الأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث.

## 1-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث:

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث الضابطة و التجريبية من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبلية عمل الطالب الباحث على معالجة مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها و ذلك باستخدام اختبار "ستودنت" لدلالة فروق بين متوسطين كما هو مبين في الجدول رقم(07).

جدول رقم(07): يوضح مدى التجانس بين العينة التجريبية و العينة الضابطة في نتائج الاختبارات

### القبلية باستخدام اختبار الدلالة ت.

مقاييس إحصائية الاختبارات	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة الإحصائية	دلالة الفروق
اختبار 60متر	0,53	2,201	11	0,05	غير دال إحصائيا
اختبار 1000متر	1,30				غير دال إحصائيا
القفز الطويل	0,11				غير دال إحصائيا
رمي الجلة	0,47				غير دال إحصائيا
30م من البدء الطائر	0,73				غير دال إحصائيا
رمي الكرة الطبية	0,66				غير دال إحصائيا
3 حجلات بمجي	0,22				غير دال إحصائيا
3 حجلات يسرى	0,34				غير دال إحصائيا

لقد تبين من خلال الجدول أن جميع القيم المحسوبة و التي تأرجحت بين 0,11 كأصغر قيمة و 1,30 كأكبر قيمة وهي أصغر من قيمة الجدولية التي بلغت 2,201 عند درجة الحرية  $n-1=22$  ومستوى الدلالة 0,05 مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة إحصائية وهذا يدل على مدى تجانس القائم بين العينتين من حيث التماثل في مستوى بعض الصفات البدنية و الإنجاز الرقمي لبعض الفعاليات.

2-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث:

جدول رقم(08): يوضح دلالة الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لعينتي البحث.

العينة الضابطة										العينة التجريبية						المقاييس الاحصائية
مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدلالة الاحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
					2ع	س <sub>2</sub>	1ع	س <sub>1</sub>				2ع	س <sub>2</sub>	1ع	س <sub>1</sub>	
0,05	11	غير دال	2,074	0,35	0,52	4,84	0,52	4,95	دال	2,074	2,94	0,46	4,81	0,39	5,09	اختبار 30متر من البدء الطائر
		غير دال		1,15	0,88	8,78	1,27	8,54	دال		3,27	1,66	10,28	1,06	8,87	اختبار رمي الكرة الطبية من الخلف
		غير دال		0,36	0,41	4,78	0,47	4,73	دال		8,90	0,53	5,18	0,55	4,66	اختبار 3حجلات يسرى
		غير دال		0,85	0,55	4,68	0,58	4,61	دال		6,83	0,49	5,26	0,65	4,55	اختبار 3حجلات يمنى
		غير دال		0,93	0,30	9,99	0,29	10,12	دال		3,90	0,59	9,68	0,47	10,03	اختبار 60متر
		غير دال		0,24	23,92	167,92	21,24	269,33	دال		2,80	24,49	244,33	24,43	256,67	اختبار 1000متر
		غير دال		0,82	0,25	3,07	0,22	2,92	دال		6,83	0,30	3,38	0,22	2,97	اختبار القفز الطويل
		غير دال		0,52	0,72	5,86	0,73	5,78	دال		4,72	1,08	6,64	0,8	5,93	اختبار رمي الجلة

## 2-2-1 عرض و مناقشة نتائج الاختبار جري 30متر من البدء الطائر:

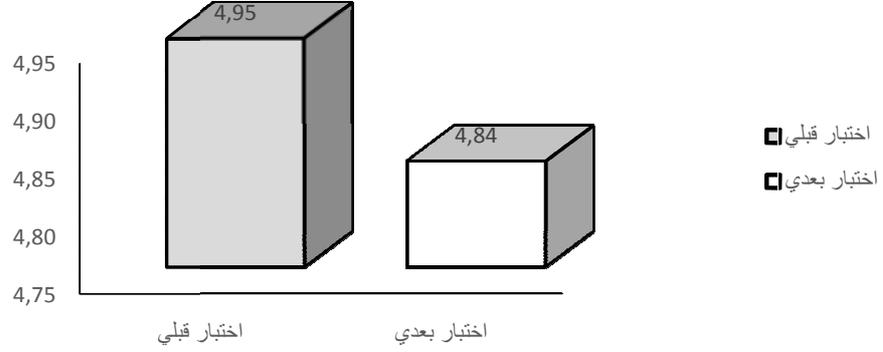
الجدول رقم(09): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيتتي البحث في اختبار 30متر من البدء

### الطائر.

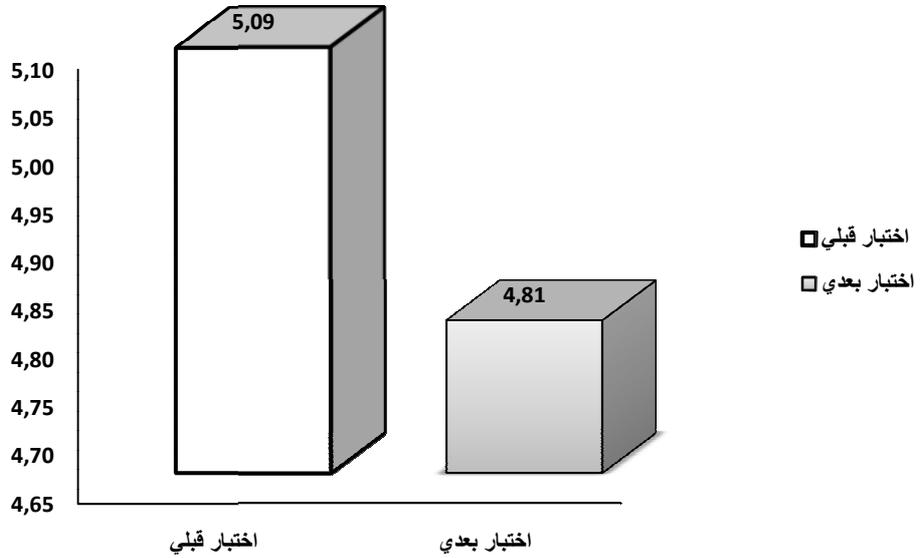
مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية الاختبارات
				2ع	2س	1ع	1س		
0,05	11	2,074	2,94	0,46	4,81	0,39	5,09	12	العينة التجريبية
			0,35	0,52	4,84	0,52	4,95	12	العينة الضابطة

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت  $0,52 \pm 4,95$  أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي  $0,52 \pm 4,84$  بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $\pm 5,09$  أما الاختبار البعدي فبلغ  $0,46 \pm 4,81$  وبعد استخدام ت "ستودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.35 وهي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية ن-1=11 ومستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,074 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي. أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 2,94 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالب الباحث أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا إيجابيا في تطوير السرعة القصوى لمبتدئات العاب القوى.

شكل بياني رقم ( 10 ) يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية عند العينة الضابطة في اختبار عدو ل 30 م من البدأ الطائر



شكل بياني رقم ( 11 ) يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعدية عند العينة التجريبية في اختبار عدو ل 30 م من البدأ الطائر



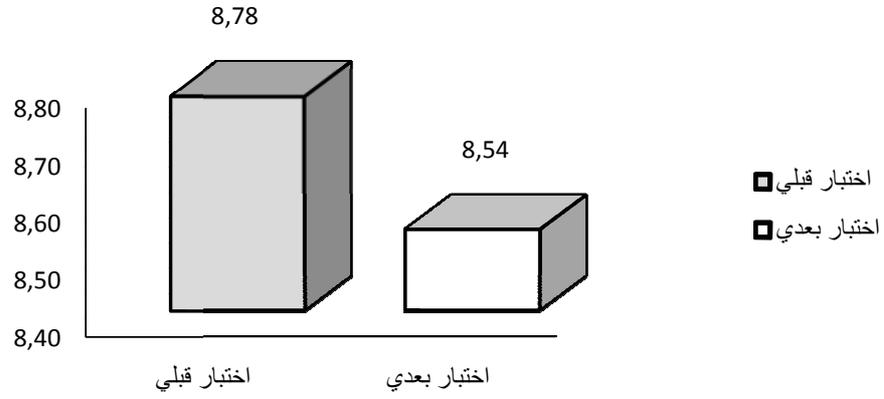
## 2-2-2 عرض و مناقشة نتائج الاختبار رمي الكرة الطيبة من الخلف:

الجدول رقم(10): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار رمي الكرة الطيبة من الخلف.

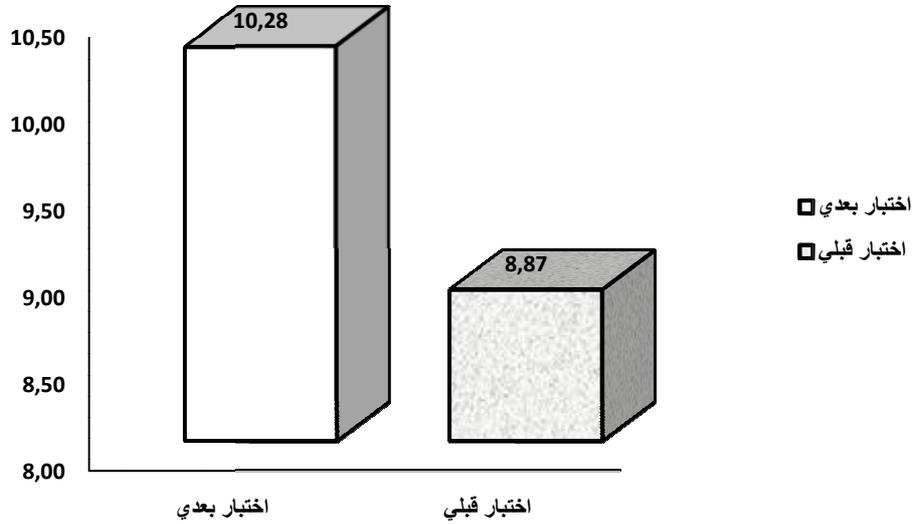
مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				ع2	س2	ع1	س1		عينتي البحث
0,05	11	2,201	3,27	1,66	10,28	1,06	8,87	12	العينة التجريبية
			1,15	0,88	8,78	1,27	8,54	12	العينة الضابطة

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت  $1,27 \pm 8,54$  أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي  $0,88 \pm 8,78$  بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $8,87 \pm 1,06$  أما الاختبار البعدي فبلغ  $1,66 \pm 10,28$  وبعد استخدام ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت  $1,15$  وهي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية  $n-1=11$  ومستوى الدلالة  $0,05$  القيمة  $2,074$  ما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية. أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة  $3,27$  وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت  $2,074$  عند درجة الحرية  $11$  ومستوى الدلالة  $0,05$  مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالب الباحث أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا إيجابيا في تطوير القوة الانفجارية للذراعين لمبتدئات العاب القوى.

شكل بياني رقم (12) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينة الضابطة في اختبار رمي الكرة الطيبة من خلف



شكل بياني رقم (13) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينة التجريبية في اختبار رمي الكرة الطيبة من خلف



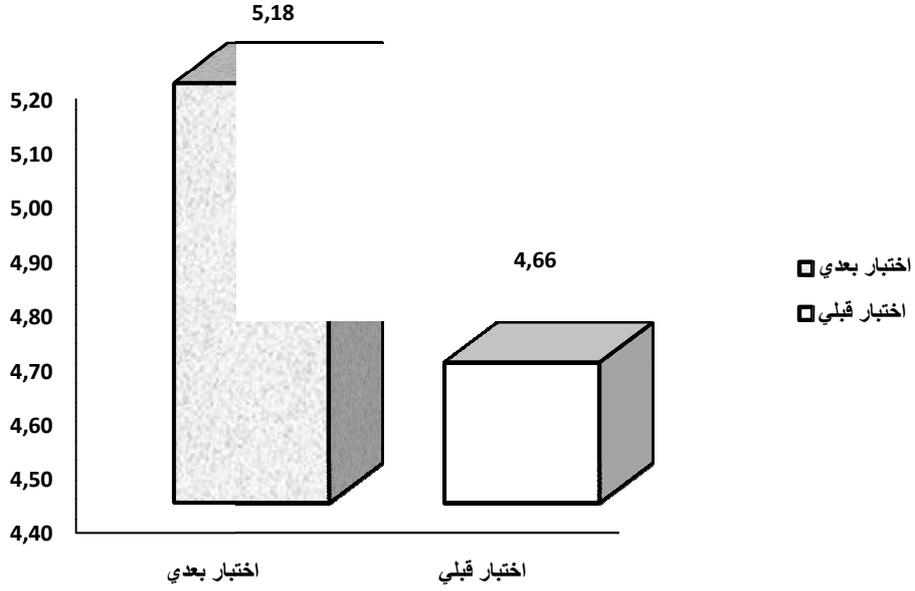
## 2-2-3 عرض و مناقشة نتائج الاختبار 3 حجرات يسرى:

الجدول رقم(11): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيتتي البحث في اختبار 3 حجرات يسرى.

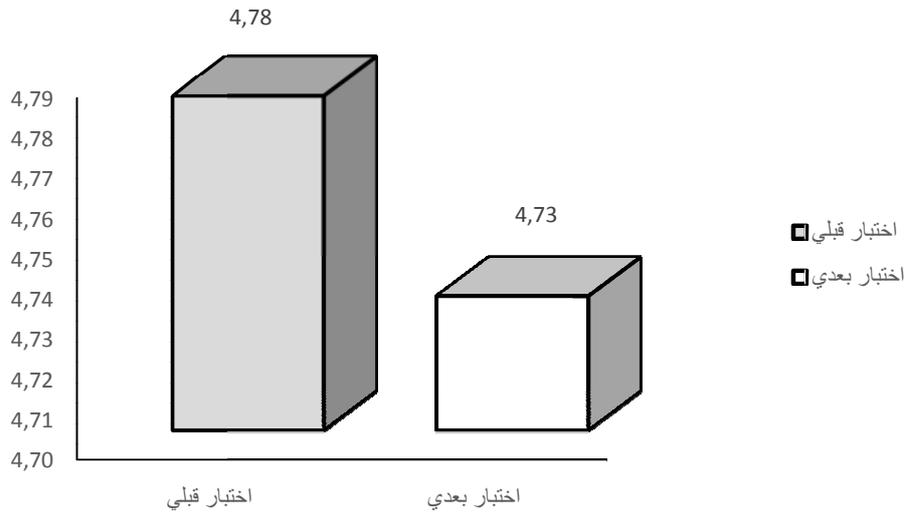
مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عيتتي البحث
				2ع	2س	1ع	1س		
0,05	11	2,074	8,90	0,53	5,18	0,55	4,66	12	العينة التجريبية
			0,36	0,41	4,78	0,47	4,73	12	العينة الضابطة

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت  $0,47 \pm 4,73$  أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي  $0,41 \pm 4,78$  بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $0,55 \pm 4,66$  أما الاختبار البعدي فبلغ  $0,53 \pm 5,18$  وبعد استخدام ت "ستيوذنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.36 وهي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية  $n-1=11$  ومستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,074 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي. أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 8,90 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالب الباحث أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا إيجابيا في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لمبتدئات العاب القوى.

شكل بياني رقم (14) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينة  
التجريبية في اختبار الوثب لـ 3 حجرات بالرجل اليسرى



شكل بياني رقم (15) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينة  
الضابطة في اختبار الوثب لـ 3 حجرات بالرجل اليسرى



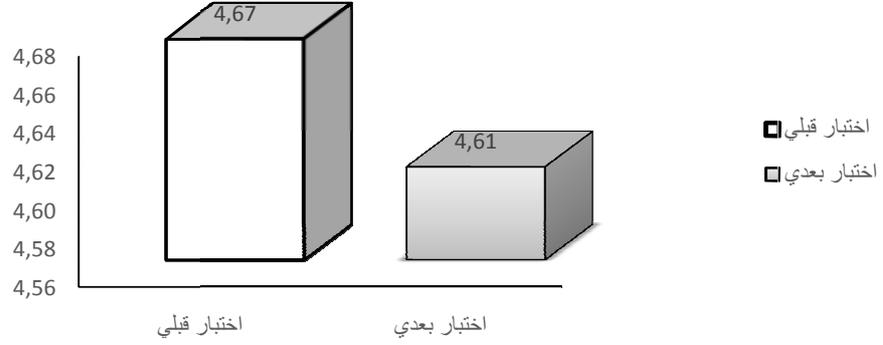
## 2-2-4 عرض و مناقشة نتائج الاختبار 3 حجرات بالرجل اليمنى:

الجدول رقم(12): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار 3 حجرات بالرجل اليمنى.

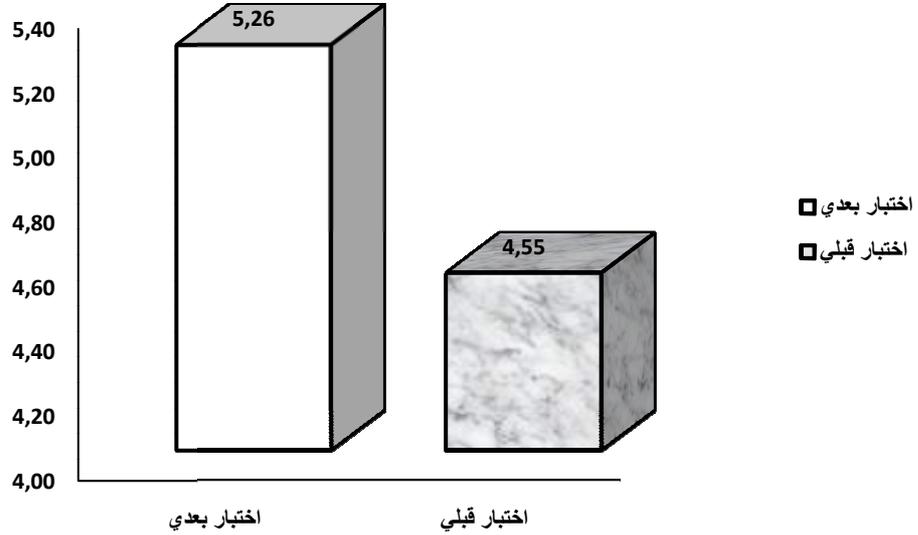
مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية
				2ع	2س	1ع	1س		عينتي البحث
0,05	11	2,074	6,83	0,49	5,26	0,65	4,55	12	العينة التجريبية
			0,85	0,55	4,68	0,58	4,61	12	العينة الضابطة

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت  $0,58 \pm 4,61$  أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي  $0,55 \pm 4,68$  بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $0,65 \pm 4,55$  أما الاختبار البعدي فبلغ  $0,49 \pm 5,26$  وبعد استخدام ت "ستودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.58 وهي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية  $11-1=11$  ومستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,074 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية. أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 6,83 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالب الباحث أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا إيجابيا في تطوير القوة الانفجارية للرجلين لمبتدئات العاب القوى.

شكل بياني رقم (16) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينة الضابطة في اختبار الوثب لـ 3 حجرات بالرجل اليمنى



شكل بياني رقم (17) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينة التجريبية في اختبار الوثب لـ 3 حجرات بالرجل اليمنى



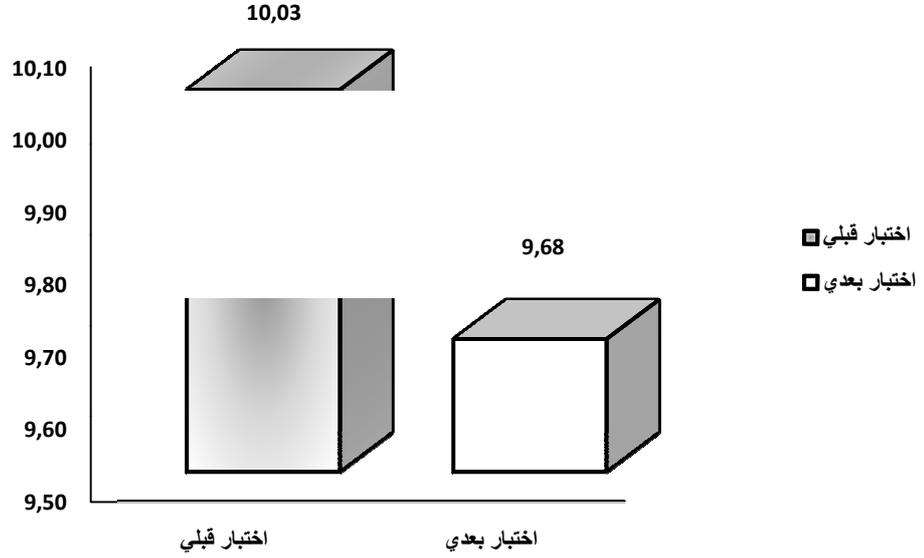
## 2-2-5 عرض و مناقشة نتائج الاختبار جري60 متر :

الجدول رقم(13): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيتي البحث في اختبار جري 60 متر .

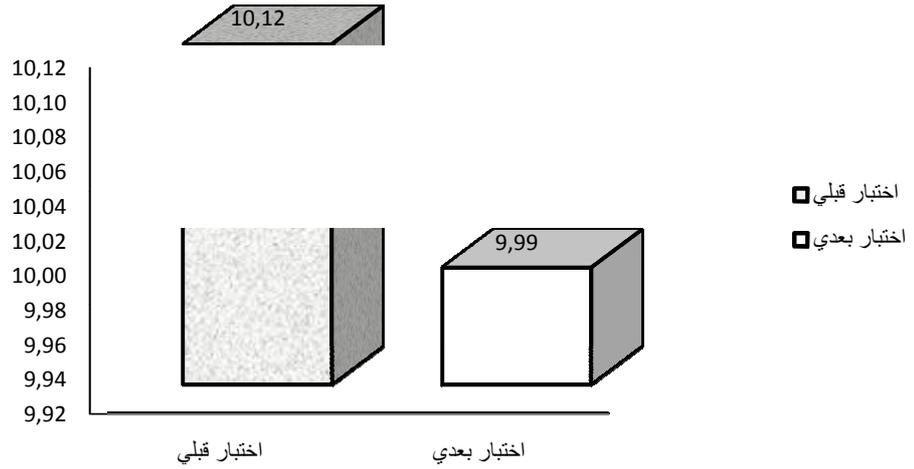
مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الاحصائية عيتي البحث
				ع2	س2	ع1	س1		
0,05	11	2,074	3,90	0,59	6,68	0,47	10,03	12	العينة التجريبية
			0,93	0,30	9,99	0,29	10,12	12	العينة الضابطة

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت  $0,29 \pm 10,12$  أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي  $0,30 \pm 9,99$  بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $0,47 \pm 10,03$  أما الاختبار البعدي فبلغ  $0,59 \pm 6,68$  وبعد استخدام "ستيوذنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.93 وهي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية  $n-1=11$  ومستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,074 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي. أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3,90 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالب الباحث أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا إيجابيا في تطوير الأنجاز الرقمي في فعالية السرعة عدو 60 متر لمبتدئات العاب القوى.

شكل بياني رقم (18) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينة  
التجريبية في اختبار عدو ل 60 م



شكل بياني رقم (19) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينة  
الضابطة في اختبار عدو ل 60 م



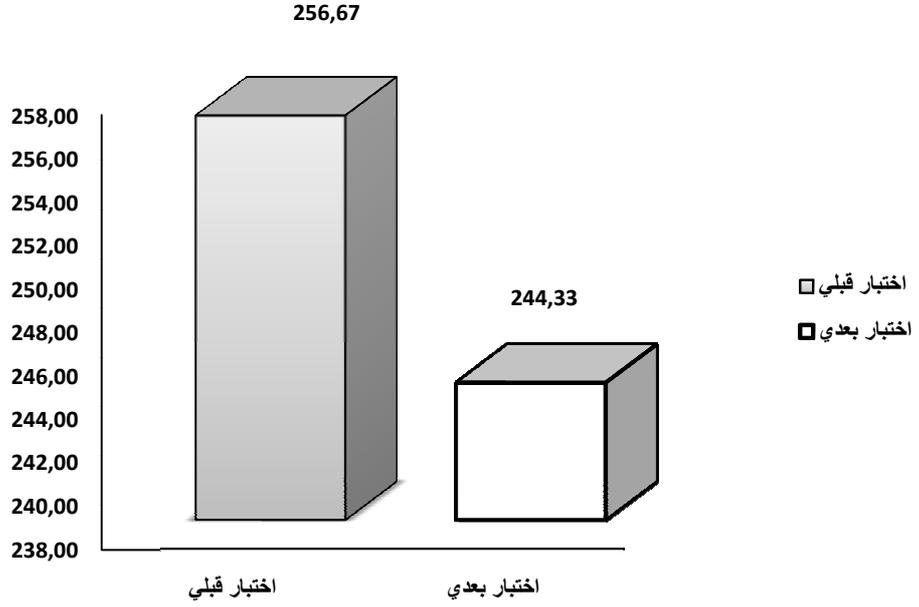
## 2-2-6 عرض و مناقشة نتائج الاختبار جري 1000 متر :

الجدول رقم(14): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار جري 1000 متر.

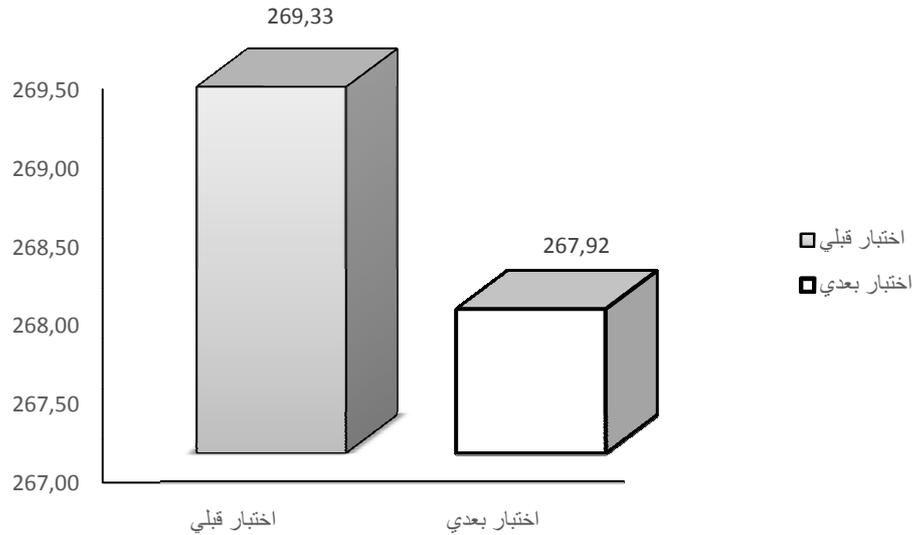
مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينتي البحث
				ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>	ع <sub>1</sub>	س <sub>1</sub>		
0,05	11	2,074	2,80	24,49	244,33	24,43	256,67	12	العينة التجريبية
			0,24	23,92	167,92	21,24	269,33	12	العينة الضابطة

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت  $21,24 \pm 269,33$  أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي  $23,92 \pm 167,92$  بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $24,43 \pm 256,67$  أما الاختبار البعدي فبلغ  $24,49 \pm 244,33$  وبعد استخدام ت "ستودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.24 وهي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية  $11-1=11$  ومستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,074 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية. أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 2,80 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالب الباحث أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا إيجابيا في تطوير الانجاز الرقمي في فعالية عدو 1000 متر لمبتدئات العاب القوى.

شكل بياني رقم (20) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينة  
التجريبية في اختبار عدو ل 1000م



شكل بياني رقم (21) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينة  
الضابطة في اختبار عدو ل 1000م



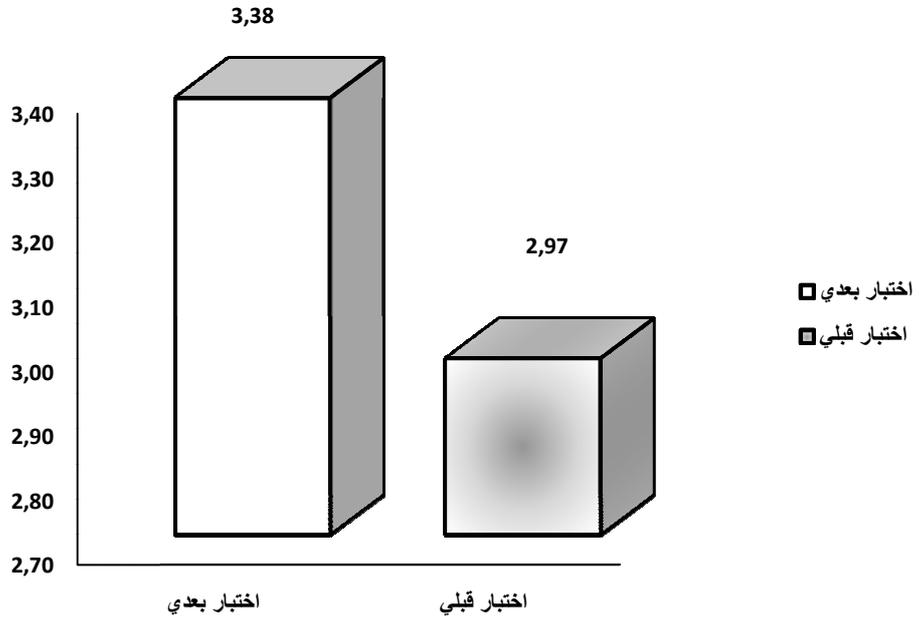
## 2-2-7 عرض و مناقشة نتائج الاختبار القفز الطويل :

الجدول رقم(15): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيتي البحث في اختبار القفز الطويل.

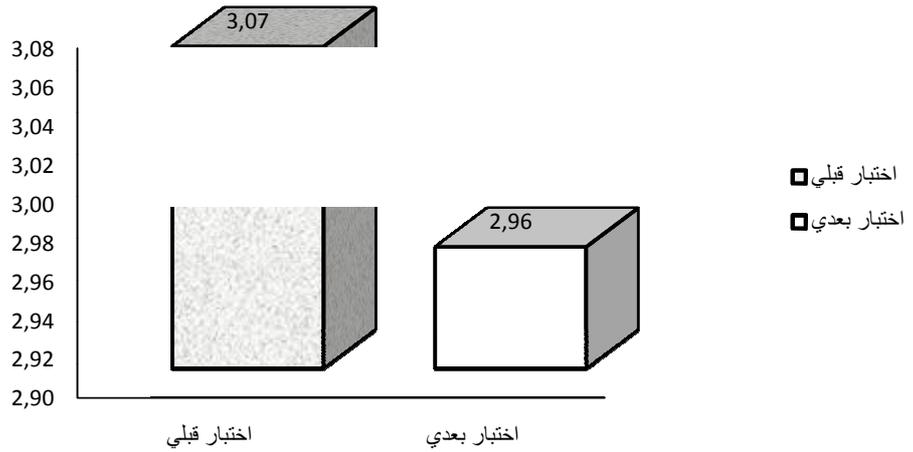
مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عيتي البحث
				ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>	ع <sub>1</sub>	س <sub>1</sub>		
0,05	11	2,074	6,83	0,30	3,38	0,22	2,97	12	العينة التجريبية
			0,82	0,25	3,07	0,22	2,92	12	العينة الضابطة

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت  $0,22 \pm 2,92$  أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي  $0,25 \pm 3,07$  بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $0,22 \pm 2,97$  أما الاختبار البعدي فبلغ  $0,30 \pm 3,38$  وبعد استخدام ت "ستودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.82 وهي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية  $11-1=11$  ومستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,074 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية. أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 6,83 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالب الباحث أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا إيجابيا في تطوير الانجاز الرقمي في فعالية القفز الطويل لمبتدئات ألعاب القوى.

شكل بياني رقم (22) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينة التجريبية في اختبار القفز الطويل



شكل بياني رقم (23) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينة الضابطة في اختبار القفز الطويل



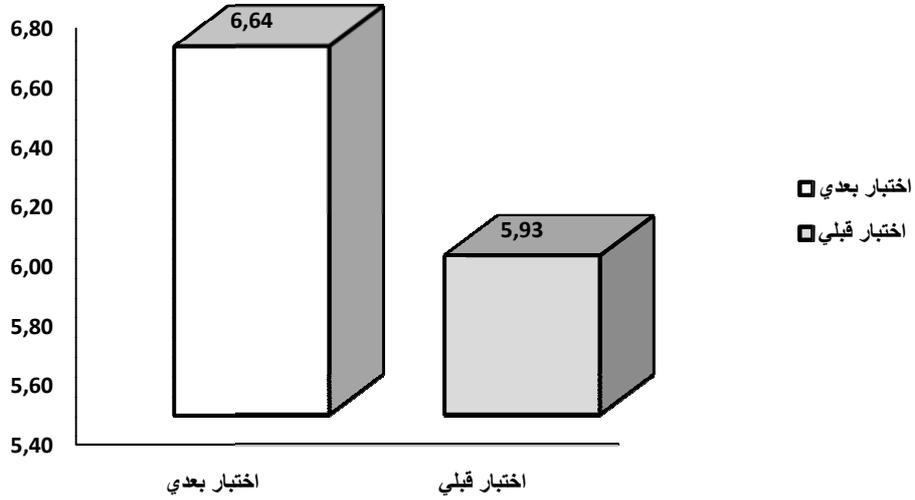
## 2-2-8 عرض و مناقشة نتائج الاختبار رمي الكرة :

الجدول رقم(16): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار رمي الكرة.

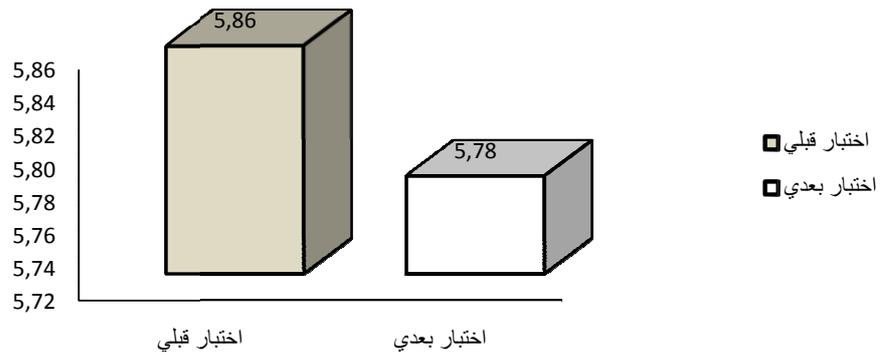
مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عيني البحث
				ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>	ع <sub>1</sub>	س <sub>1</sub>		
0,05	11	2,074	4,72	1,08	6,64	0,8	5,93	12	العينة التجريبية
			0,52	0,72	5,86	0,73	5,78	12	العينة الضابطة

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت  $0,73 \pm 5,78$  أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي  $0,72 \pm 5,86$  بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي  $0,8 \pm 5,93$  أما الاختبار البعدي فبلغ  $1,08 \pm 6,64$  وبعد استخدام ت "ستودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.52 وهي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية  $11-1=11$  ومستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,074 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي. أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 4,72 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات و عليه يستخلص الطالب الباحث أن البرنامج التدريبي أعطى أثرا إيجابيا في تطوير الانجاز الرقمي في فعالية رمي الكرة لمبتدئات العاب القوى.

شكل بياني رقم (24) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينة  
التجريبية في اختبار دفع الجلة



شكل بياني رقم (25) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية عند العينة  
الضابطة في اختبار دفع الجلة



## 3-2 مقارنة النتائج القبليّة البعديّة لعينيّ البحث في متغيّر حصيلة الأداء للإنجاز الرقمي:

جدول رقم (17) يوضح مقارنة النتائج القبليّة البعديّة لعينيّ البحث في متغيّر حصيلة الأداء في الإنجاز الرقمي لفعاليات ألعاب القوى أطفال.

دلالة الفروق	"ت" ج	"ت" م	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
			2ع	2س	1ع	1س		
دال	2,201	2,81	8,60	52,42	7,30	50,00	12	العينة الضابطة
دال	2,201	3,94	17,26	68,58	12,72	53,75	12	العينة التجريبية

درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0,05

إن عملية الانتقاء تهدف أساساً إلى اختيار أفضل الناشئين لممارسة نشاط رياضي معين نتيجة اختلاف الناشئين في استعداداتهم البدنية و المهارة و من هذا الشيء عمل الطالب الباحث على معالجة النتائج بعد تطبيق نظام ألعاب القوى للأطفال تم تحويل النتائج الخام درجات معيارية ذلك استناداً بجدول التنقيطي للاتحادية الجزائرية لألعاب القوى FAA (ارجع الملحق 6). حيث بلغ المتوسط الحسابي القبلي لحصيلة الأداء لمتغير المعبر عن مجموع الاختبارات للإنجاز الرقمي للعينة التجريبية بـ  $12,72 \pm 53,75$  أما في الاختبار البعدي فبلغ  $17,26 \pm 68,58$  بينما العينة الضابطة قدر بـ  $07,30 \pm 50,00$  أما في الاختبار البعدي فبلغ  $\pm 52,42$  و  $08,60$  ولمعرفة دلالة الفروق عمل الطالب الباحث على معالجتها باستخدام ت ستودنت حيث بلغت المحسوبة قيمة 3.94 لدى العينة التجريبية وهي أكبر من ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية ن-1 لاحظ الشكل رقم (26).

و مما سبق خلص الطالب الباحث إلى ما يلي:

عينة البحث أفضل من أقرانهم من العينة الضابطة في جميع مفردات العاب القوى و التي تجلت متطلباتها في مدى وفرة أو تمتع المختبر بالقدرات البدنية و خاصة منها القوة العضلية و السرعة لاستخدامها في العدو و الوثب و كذلك في مسابقات الرمي إلى جانب قياس القامة و الوزن . و يشير الطالب الباحث أن هذه النتائج قد اتفقت مع رأي أحمد خاطر و علي فهمي البيك القائلان بأن هناك علاقة بين تحقيق المستويات الرياضية العالية و تركيب الجسم، حيث يمثل عنصر القوة العضلية إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الرياضي، و التي يمكن تنميتها، كما تعتبر مقياسا للتنبؤ بالتفوق الرياضي و تحقيق إنجازات رياضية ذات مستوى عالي (حنيفي محمود مختار، 1980). كذلك اتفقت نتائج البحث مع رأي مختار حنيفي على أن "عملية الاختيار تأتي عندما نحصل على فكرة ذات احتمال عالي كون هذا المتفوق يمتلك القابلية على تكميل التدريب بنجاح، أي أنه سوف يستمر في المستقبل للحصول على مستوى عالي و جيد (حنيفي محمود مختار، 1980).

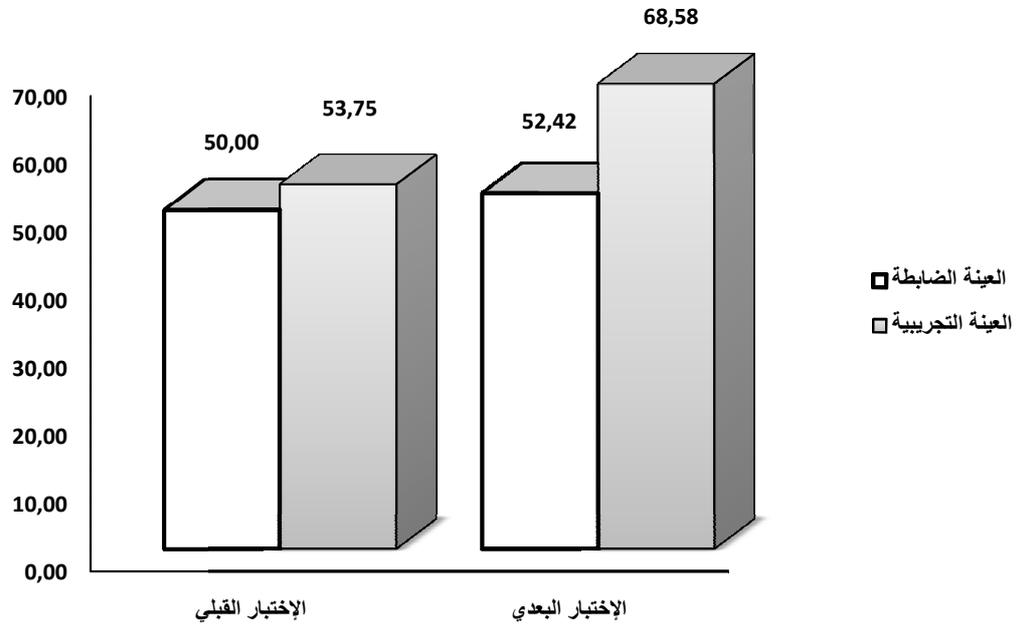
و عليه فقد اتفقت النتائج مع رأي فاينك المؤكد على " أن مستوى الانجاز الرياضي لا يمكن أن يبلغ ذروته إلا بعد عمل منهجي منظم مبني على أسس علمية و لمدة طويلة و حسب كل اختصاص رياضي (عادل عبد البصير علي، 1999).

و يشير الطالب الباحث أن هذه النتيجة قد اتفقت مع رأي ماتيف (1976) القائل "بأن هذا النجاح المستقبلي بعد عملية الانتقاء الأولي (التمهيدي) يتطلب المرور بفترة زمنية من التدريب المنتظم في دورات تدريبية صغرى دقيقة الأهداف و يلاحظ من خلالها تقدما منظما في مستوى الناشئ، فكثيرا ما يلاحظ

أن الرياضيين الناشئين يسجلون نتائج غير طيبة في البداية ثم يلي ذلك ظهور معدلات جيدة في المستوى مع تقدم التدريب، أو العكس لذا فإن دراسة سرعة التقدم في النتائج و سرعة الزيادة في حجم التدريب تعد من المؤشرات الجيدة في عملية الانتقاء.

أنظر الشكل رقم(26).

شكل بياني رقم (26) يوضح مقارنة النتائج القبلية البعدية لعينتي البحث في متغير حصيلة الأداء للانجاز الرقمي لالعب القوي مبتدعات



## 2-4 مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الاختبار البعدي لعينتي البحث:

جدول رقم (18) مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الاختبار البعدي لعينتي البحث.

الاختبار البعدي								مقاييس إحصائية الاختبارات	حجم العينة	
الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية			
					ع2	س2	ع1			س1
غير دال	0,05	22	2,074	0,23	0,52	4,84	0,46	4,81	12	اختبار 30 متر من البدء الطائر
دال				3,76	0,88	8,78	1,66	10,28		اختبار رمي الكرة الطبية من الخلف
دال				3,8	0,55	4,68	0,47	5,26		اختبار 3 حجلات بالرجل اليمنى
دال				2,76	0,41	4,78	0,53	5,18		اختبار 3 حجلات بالرجل اليسرى
دال				2,16	0,30	9,99	0,59	9,68		اختبار 60 متر
دال				3,23	23,92	267,92	24,49	244,33		اختبار 1000 متر
دال				3,77	0,25	3,07	0,30	3,38		اختبار القفز الطويل
دال				2,82	0,72	5,86	1,08	6,64		اختبار رمي الجلة

## 2-4-1 عرض و تحليل نتائج اختبار جري 30 متر من البدء الطائر:

جدول رقم (19): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في

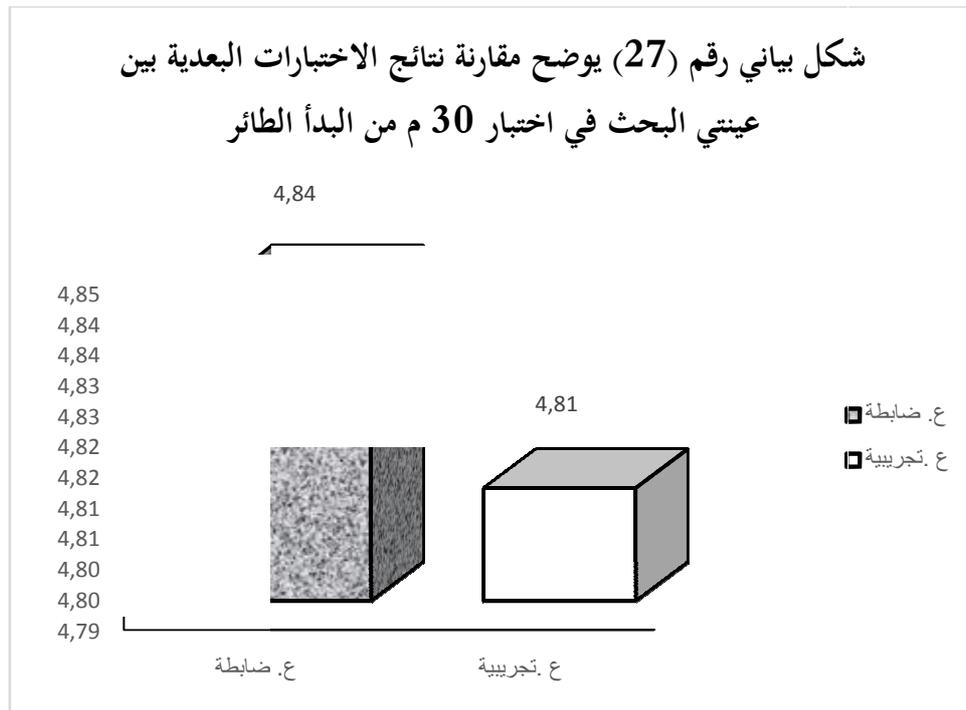
اختبار جري 30 متر من البدء الطائر.

مقاييس إحصائية الاختبار	حجم العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع <sub>1</sub>	س <sub>1</sub>	ع <sub>2</sub>	س <sub>2</sub>					
الاختبار البعدي	12	0,46	4,81	0,52	4,84	0,23	2,074	22	0,05	دال

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (19) للاختبار البعدي لعينتي البحث غير أن قيمة ت المحسوبة

للعينتين بلغت 0,23 وهي اصغر من ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة حرية 22 ومستوى الدلالة

0,23 وهذا يدل على عدم وجود دلالة إحصائية أي أن الفرق غير معنوي بين المتوسطين الحسابيين.



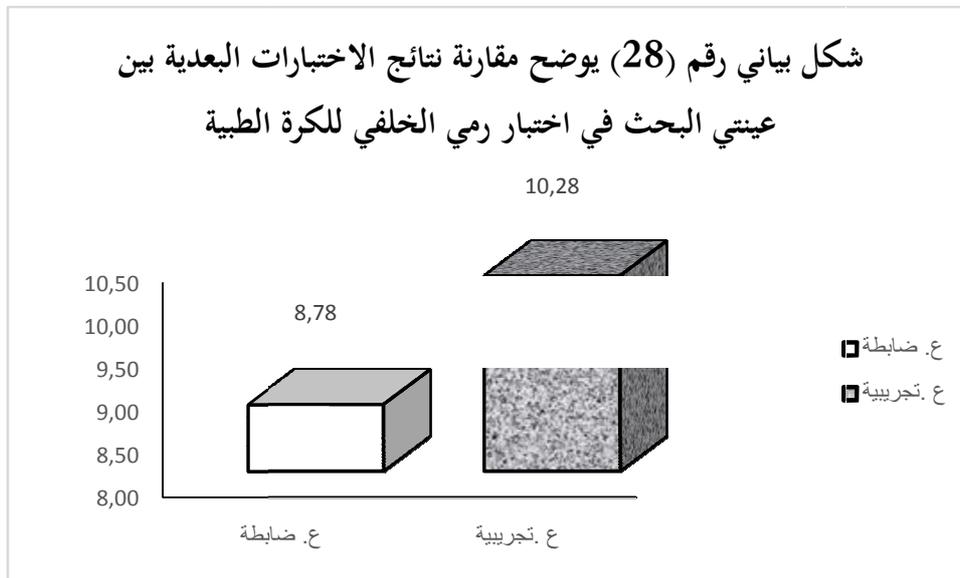
## 2-4-2 عرض و تحليل نتائج اختبار رمي الكرة الطيبة من الخلف:

جدول رقم (20): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في

اختبار رمي الكرة الطيبة من الخلف.

مقاييس إحصائية الاختبار	حجم العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س <sup>1</sup>	ع <sup>1</sup>	س <sup>2</sup>	ع <sup>2</sup>					
الاختبار البعدي	12	10,28	1,66	8,78	0,88	3,76	2,074	22	0,05	غير دال

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (20) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 3,76 وهي اصغر من ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة حرية 22 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية أي فرق معنوي بين المتوسطين لعينتي البحث في الاختبار البعدي لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر أي لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج ألعاب القوى للأطفال أنظر الشكل رقم (28).



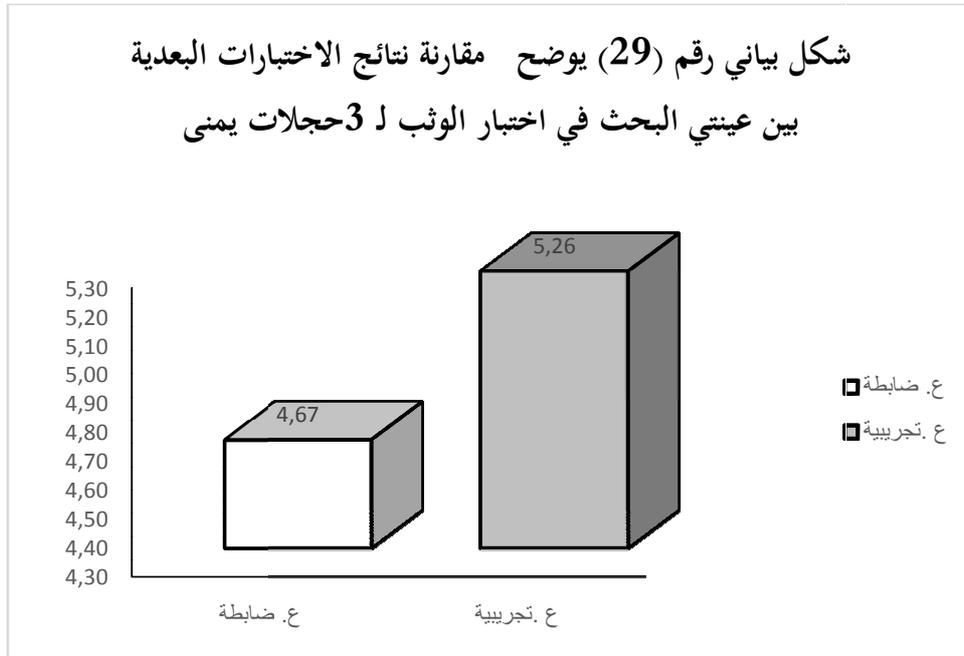
## 2-4-3 عرض و تحليل نتائج اختبار 3 حجلات يمنى:

جدول رقم (21): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في

اختبار 3 حجلات يمنى.

مقاييس إحصائية الاختبار	حجم العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س <sup>1</sup>	ع <sup>1</sup>	س <sup>2</sup>	ع <sup>2</sup>					
الاختبار البعدي	12	5,26	0,49	4,68	0,55	8,8	2,074	22	0,05	غير دال

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (21) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 3,8 وهي اصغر من ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة حرية 22 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية أي فرق معنوي بين المتوسطين لعينتي البحث في الاختبار البعدي لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر أي لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج ألعاب القوى للأطفال أنظر الشكل رقم (29).



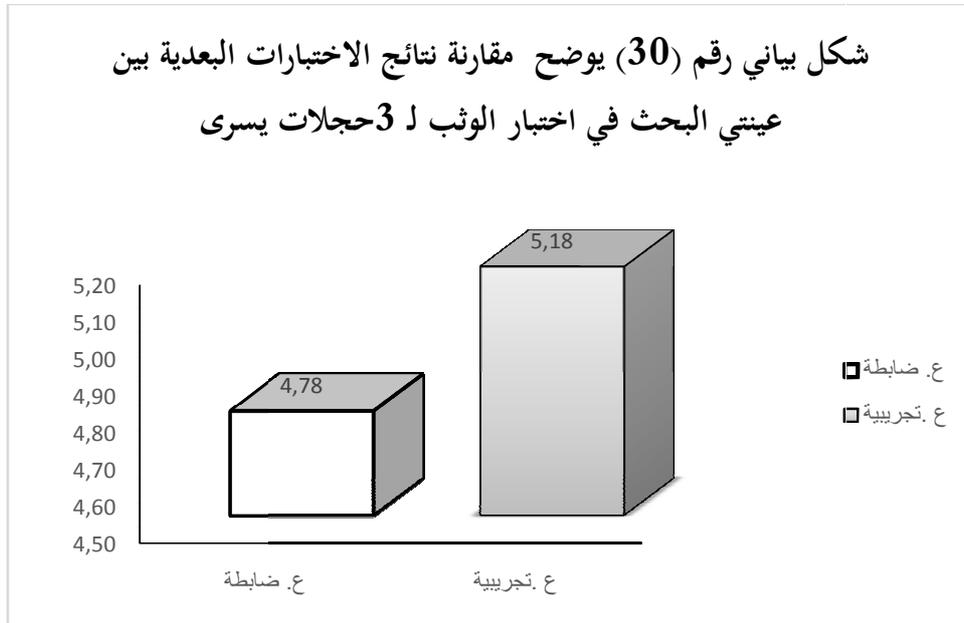
## 2-4-5 عرض و تحليل نتائج اختبار 3 حجرات يسرى:

جدول رقم (22): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في

اختبار 3 حجرات يسرى.

مقاييس إحصائية الاختبار	حجم العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س <sup>1</sup>	ع <sup>1</sup>	س <sup>2</sup>	ع <sup>2</sup>					
الاختبار البعدي	12	5,18	0,53	4,78	0,41	2,76	2,074	22	0,05	دال

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (22) للاختبار البعدي لعينتي البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 2,76 وهي اصغر من ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة حرية 22 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على وجود دلالة إحصائية أي فرق معنوي بين المتوسطين لعينتي البحث في الاختبار البعدي لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأكبر أي لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج ألعاب القوى للأطفال أنظر الشكل رقم (30).

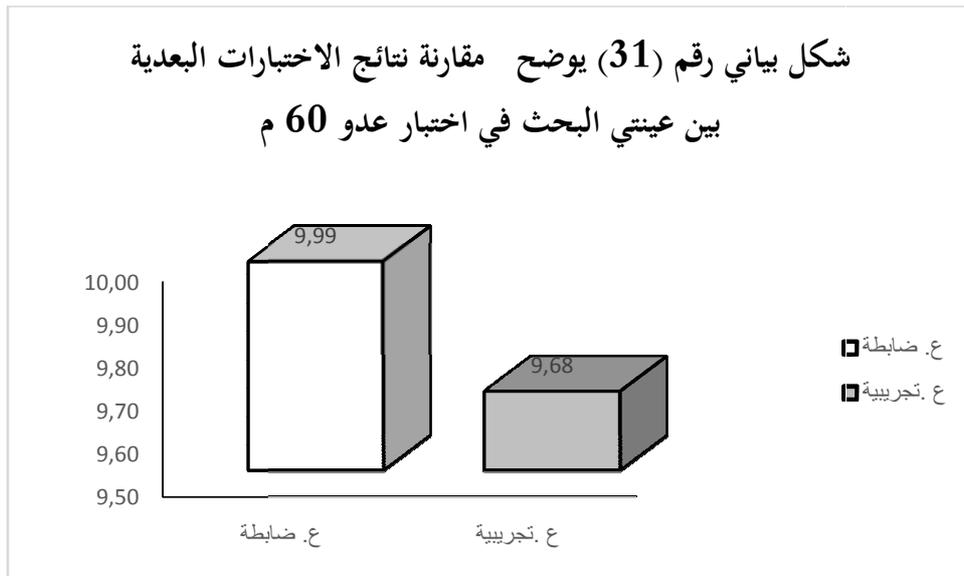


## 2-4-6 عرض و تحليل نتائج اختبار 60 متر:

جدول رقم (23): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار 60 متر.

مقاييس إحصائية الاختبار	حجم العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س <sup>1</sup>	ع <sup>1</sup>	س <sup>2</sup>	ع <sup>2</sup>					
الاختبار البعدي	12	9,68	0,59	9,99	0,30	2,16	2,074	22	0,05	دال

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي لعينتي البحث بلغت 2,16 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة حرية 22 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على انه يوجد دلالة إحصائية أي أن الفرق معنوي بين المتوسطين الحسابيين للعينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل أي لصالح العينة التجريبية التي طبق عليها برنامج العاب القوى للأطفال بحيث بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية بـ 9,68 وهو اقل من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة و المقدر بـ 9,99 كما هو موضح في الشكل رقم (31).



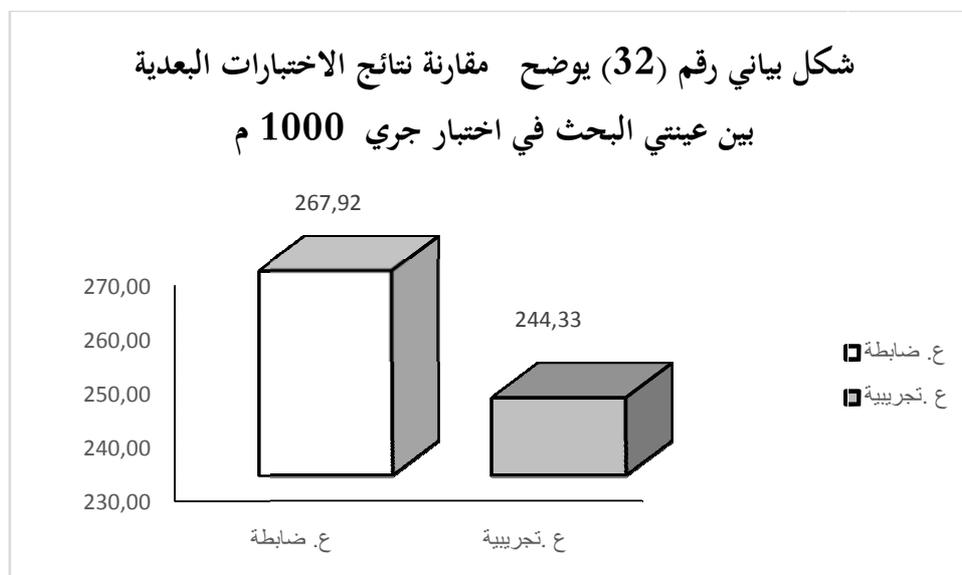
## 2-4-7 عرض و تحليل نتائج اختبار 1000 متر:

جدول رقم (24): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في

اختبار 1000 متر.

مقاييس إحصائية الاختبار	حجم العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س <sub>1</sub>	ع <sub>1</sub>	س <sub>2</sub>	ع <sub>2</sub>					
الاختبار البعدي	12	244,33	24,49	267,92	23,92	3,23	2,074	22	0,05	دال

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي لعينتي البحث بلغت 3,23 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة حرية 22 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على انه يوجد دلالة إحصائية أي أن الفرق معنوي بين المتوسطين الحسابيين للعينتين في الاختبار البعدي لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل أي لصالح العينة التجريبية التي طبق عليها برنامج ألعاب القوى للأطفال بحيث بلغ المتوسط الحسابي للعينة التجريبية 244,33 وهو اقل من المتوسط الحسابي للعينة الضابطة و المقدر بـ 267,92 كما هو موضح في الشكل رقم (32).

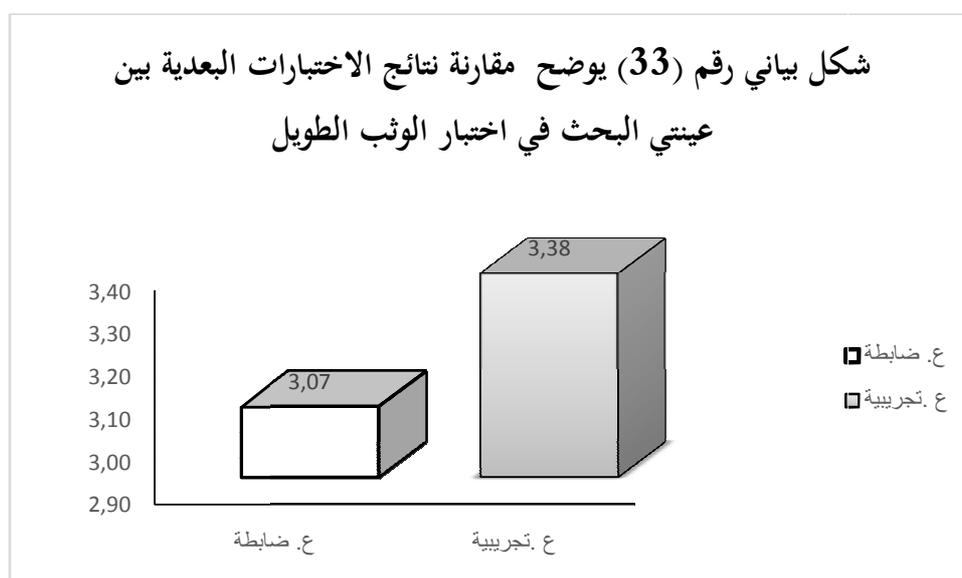


## 2-4-8 عرض و تحليل نتائج اختبار القفز الطويل:

جدول رقم (25): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار القفز الطويل.

مقاييس إحصائية الاختيار	حجم العينة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		س <sub>1</sub>	ع <sub>1</sub>	س <sub>2</sub>	ع <sub>2</sub>					
الاختبار البعدي	12	3,38	0,30	3,07	0,25	3,77	2,074	22	0,05	دال

يلاحظ من خلال الجدول رقم(25) أن قيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية و الضابطة بلغت 3,77 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة حرية 22 ومستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أن الفرق معنوي بين المتوسطين الحسابيين معنوي أنظر الشكل رقم (33).

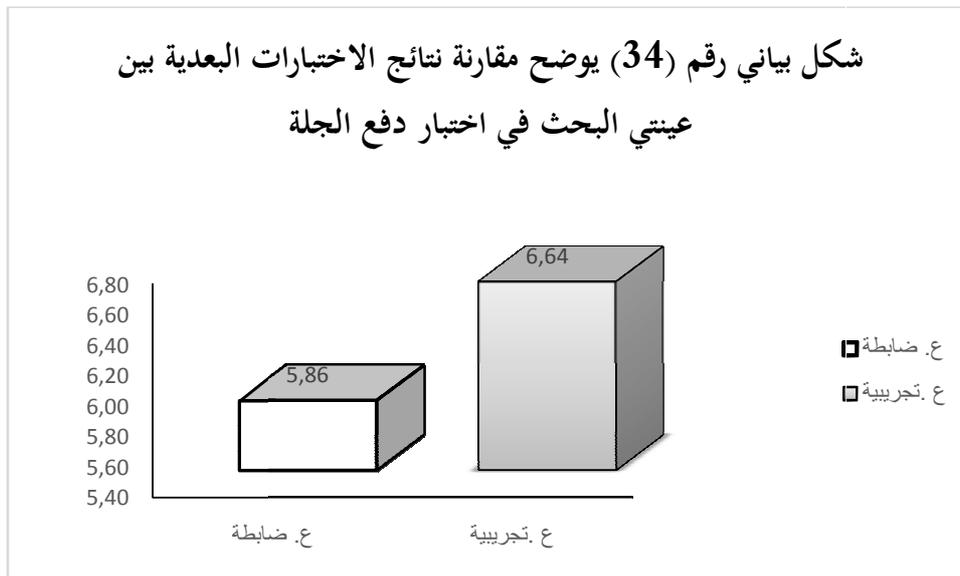


## 2-4-9 عرض و تحليل نتائج اختبار رمي الجلة:

جدول رقم (26): يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي البعدي بين العينتين التجريبية و الضابطة في اختبار رمي الجلة.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		حجم العينة	مقاييس إحصائية الاختبار
					ع2	س2	ع1	س1		
دال	0,05	22	2,074	2,82	0,72	5,86	1,08	6,64	12	الاختبار البعدي

يلاحظ من خلال الجدول رقم(26) أن قيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي لعينتي البحث التجريبية و الضابطة بلغت 2,82 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,074 عند درجة حرية 22 ومستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أن الفرق معنوي بين المتوسطين الحسابيين معنوي أنظر الشكل رقم (34).



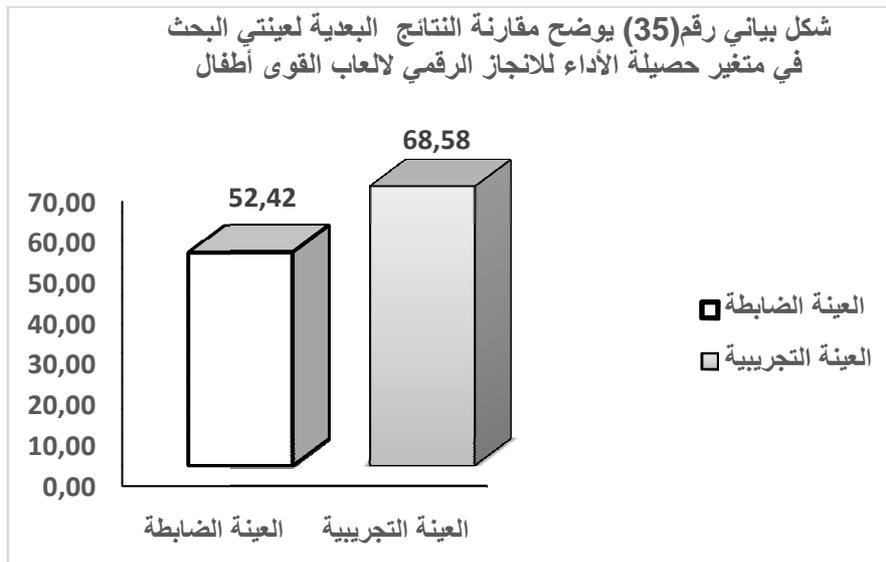
## 5-2 مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير حصيلة الأداء في الإنجاز الرقمي

لفعاليات ألعاب القوى للمبتدئات:

جدول رقم (27) يوضح مقارنة النتائج البعدية لعينتي البحث في متغير حصيلة الأداء للإنجاز الرقمي لألعاب القوى للمبتدئات..

ت"ج	ت"م	الاختبار البعدي		حجم العينة	عينة البحث الإحصائية المقاييس
		ع2	س2		
2,074	2,66	8,60	52,42	12	العينة الضابطة
		17,26	68,58	12	العينة التجريبية

يلاحظ من خلال الجدول رقم (27) أن قيمة ت المحسوبة للاختبار البعدي لعينتي البحث بلغت 2,66 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت 2,81 2,074 عند درجة حرية 11 ومستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة إحصائية أي أن الفرق معنوي بين المتوسطين الحسابيين معنوي أنظر الشكل رقم (35).



## 2-6 الاستنتاجات:

على ضوء الدراسة التي قام بها الطالب الباحث بدءاً بالإلمام النظري لكل متطلبات موضوع البحث و التحليل لمضمون الدراسات المتشابهة ثم إلى النتائج الإحصائية المستخلصة من التجربة الاستطلاعية و الأساسية وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام عدد من المقاييس الإحصائية الحديثة. استخلص الطالب الباحث الاستنتاجات التالية:

- أظهر البرنامج التدريبي العاب القوى للأطفال تأثيراً إيجابياً على تطوير بعض القدرات البدنية القوي.
- تطبيق برنامج العاب القوى للأطفال على فئة الناشئين لديه فعالية كبيرة في تطوير الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات بالعباب القوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية وهذا لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات مما يدل على نجاح البرنامج التدريبي.
- اهتمام المدربين ببرنامج العاب القوى للأطفال بتطبيقه في الحصص التدريبية.
- عن طريق تنظيم مسابقات العاب القوى للأطفال يمكن انتقاء المواهب الشابة و توجيهها إلى رياضة العاب القوي.
- العاب القوي للأطفال تعطي طابع اللعب و المرح و الاكتشاف لعائلات العاب القوي للناشئين.

## 2-7 مناقشة الفرضيات:

على اثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة ت بغرض إصدار أحكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية المطبق على هذه الأخيرة البرنامج التدريبي.

تبين من خلال النتائج الإحصائية المستخلصة من الجدول (18) أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج البعدية لعيني البحث الضابطة و التجريبية لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ما عدا اختبار 30 متر من البدا الطائر الذي بلغت قيمة ت المحسوبة 0,23 وهي أصغر من قيمت ت الجدولية التي بلغت قيمة 0,274 وهذا مما ذكره قاسم حسن حسين "أن السرعة راجعة إل عامل الوراثة" (قاسم حسن حسين، 198)،

ومن خلال الدراسة الميدانية بتطبيق البرنامج التدريبي و اعتماد الطالب الباحث على الدراسات المشاهدة التي ساعدت الطالب الباحث في إتمام البحث كدراسة دراسة جون كلود، فرانك كلوتي (2003) و مختاري حفيضة و كافية لوهاب و الدراسة النظرية و التي كانت لها أهمية كبيرة في تزويد الطالب الباحث بمجموعة من المعلومات النظرية لتطبيق البرنامج التدريبي و التعرف على ألعاب القوى للأطفال، و بالتالي يتأكد صدق الفرضية برنامج ألعاب القوى للأطفال لديه تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والانجاز الرقمي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا لصالح العينة التجريبية و التي طبق عليها البرنامج التدريبي ومنه استخلص الطالب الباحث أن جميع الفرضيات قد تحققت.

## 7-2 خلاصة عامة:

إن التدريب الرياضي في الواقع هو عبارة عن أهداف يسعى المدرب إلى تحقيقها و انجازها بكيفية منظمة على أسس و قواعد علمية، لذلك فان الهدف العام من تدريب الرياضي هو تطوير اللاعب أو الرياضي بدنيا و تكتيكيا ليكون فعال ولتحقيق انجاز أفضل و أرقام جيدة ومن تطرق الطالب الباحث إلى تناول هذا الموضوع بدراسة اقتراح برنامج ألعاب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية و الانجاز الرقمي للمبتدئات. وقد تم تقسيم هذا البحث إلى باين، الباب الأول الجانب النظري أما الباب الثاني الجانب الميداني.

## 2-8 الاقتراحات:

- إجراء بحوث مشابهة حول العاب القوى للأطفال في مجال التدريب الرياضي الخاص بالناشئين.
- ضم مشروع العاب القوى للأطفال إلى برامج التكوين بمعاهد التربية البدنية و الرياضية بالجزائر لتكوين أساتذة و مدربين في مجال العاب القوى.
- تطبيق مشروع العاب القوى للأطفال في الوسط المدرسي.
- تنظيم مسابقات العاب القوى للأطفال للتعريف بالعباب القوى.
- استعمال وسائل بيداغوجية بديلة لألعاب القوى للأطفال لفئة الناشئين شيء مساعد في التعلم لفعاليات العباب القوى.
- إجراء بحوث في المستقبل حول العاب القوى للأطفال و انتقاء المواهب الشابة في المدارس.
- استخدام نظام العاب القوى للأطفال Kids' Athlétics في تدريب الناشئين.

# المصادر و المراجع باللغة العربية

- ابراهيم, مفتي. (2002). التدريب الرياضي التربوي. القاهرة: المختار للنشر و التوزيع.
- أحمد عباس السمراني. (1984). طرق التدريس في مجال التربية الرياضية. بغداد: كلية التربية البدنية و الرياضية.
- البساطي, أمر الله. (1998). اسس و قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الاسكندرية: نشأ المعارف.
- البشتاوي, أحمد ابراهيم الخواجاء, مهند حسين. (2010). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
- الحفيظ, مقدم عبد. (1993). الاحصاء و القياس النفسي و التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- الدين, م. ن.
- الفتاح, أبو العلا أحمد عبد. (2003). فسيولوجية اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- المحامي أ الخولي. (1990). أسس برامج التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الهادي, نبيل عبد. (1999). القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفيط. 1. القاهرة: دار وائل للنشر.
- عبد الحميد الشريف. (1995). برنامج التربية البدنية و الرياضة. القاهرة: مركز الطباع للنشر.
- عبد الرحمان محمود العيساوي. (1993). علم النفس الفيزيولوجي في تغيير سلوك الانسان. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عثمان, محمد موسى. (1996). أسس و مناهج البحث العلمي. القاهرة: مكتبة زهراء الشروق.
- عمار محمد اسماعيل. (1982). النمو في مرحلة المراهقة. الكويت: دار الفكر.
- محمد حسن علاوي. (1989). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

- محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب .(1999). البحث العلمي في التربية و علم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي ابراهيم حماد. (1997). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مقدم عبد الحفيظ .(1993). الاحصاء و القياس النفسي و التربوي .الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- حسانين ,محمد صبحي .(1990). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسنين ,محمد صبحي .القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية .مصر: دار الفكر العربي.
- حسين, قاسم حسن. (1998). اسس التدريب الرياضي. عمان: دار الفكر العربي للنشر ط1.
- حسين, قاسم حسن. (1980). الأسس النظرية و العلمية لالعب الساحة و الميدان. القاهرة: دار المعرفة.
- حماد, مفتي ابراهيم. (1996). التدريب الرياضي للجنسين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حنيفي محمود مختار .(1980). الأسس العلمية في تدريب الناشئين . القاهرة: دار الفكر العربي.
- لايكوك وكالور . (1964).
- خلاص محمد عبد الحقيظ و مصطفى حسنين .(2000). طرق البحث العلمي و التحصيل الاحصائي . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- راتب, محمد حسن العلاوي و أسامة كامل. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. دار الفكر العربي.
- رضوان ,محمد حسن علاوي و محمدنصر الدين .(1994). القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- سيد, أبو العلا احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجية اللياقة البدنية. القاهرة: داتر الفكر العربي.
- شارلز جزولى، اليو لوكاتيللي، ديتز مازن و بيوزنواينجمان .(2002). العاب القوى للأطفال -مسابقات الفرق .فرنسا، الترجمة بالقاهرة: الطبعة الأولى .
- شرف, عبد الحميد. (2001). البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق. الاسكندرية: مركز الكتاب للنشر.
- عادل عبد البصير علي .(1999). التدريب الرياضي و التكامل بين النظري و التطبيق ط 1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- علاوي, محمد حسن. (1992). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعرفة ط12.
- قاسم حسن حسين. (198). علم التدريب الرياضي. الردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
- نبيل عبد الهادي. (1999). القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفيط1. القاهرة: دار وائل للنشر.
- يوسف م. أ. (1989). الاحصاء في البحوث العلمية. القاهرة: جامعة القاهرة.

## المصادر و المراجع باللغة الأجنبية

- Angleterre: Faderation international d'athlétisme.
- Federation, international association of athletics. LES BASES DE LA THEORIE DE L'ENTRAINEMENT NIVEAU 1. FRANCE: Système de formation et de certification des entraineurs (SFCE).
- Gozzoli, charles. (2002). IAAF KIDS' ATHLETICS, un guide pratique pour les organisateurs de compétition. france.
- José Manuel Ballesteros. (1992). Manuel D'entrainement de base.
- Michel Portmann. (1987). L'entrainement sportif des enfants. (E. Vigot, Éd.) Paris.
- pr/Jean-Claude ARMAND- Franck CLOTET .  
<http://perso.wanadoo.fr/gilles.follereau/divers/dpoussin.htm>.
- Ray.autre:. (1999). Le robert Micro Dictionnaire du bonne usage et des difficultés orthographique et gramaire. 1er Edition.



# الملاحق

- 1- استمارة جمع المعلومات (المقابلات الشخصية)
- 2- 1 نتائج عينة البحث
- 2-2 الرخص الرياضية الخاصة بعينة البحث
- 3- وثائق إدارية لإثبات العمل التحريبي
- 4- شهادات شرفية لإثبات تنظيم مسابقات ألعاب القوى للأطفال
- 5- مقترح البرنامج التدريبي لألعاب القوى للأطفال
- 6- الملخص بالعربية، الفرنسية و الإنجليزية

جدول يوضح نتائج القياسات الانتوبومترية للعينة التجريبية و الضابطة.

العينة التجريبية					
الجنس	الطول (كغ)	الوزن (سم)	تاريخ الازدياد	الاسم و اللقب	
إناث	142	45	2001/02/06	فرطاس حياة	
	138	36	2001/09/08	بلهاشمي هديات عائشة	
	148	47	2001/01/03	مصباح الزهرة	
	144	45	2001/10/08	يوب بوكرنافة عباسية	
	144	46	2001/12/31	نباتي شرقي لمياء	
	146	44	2001/09/30	بن مستورة مروى	
	140	38	2002/03/06	عربيى أية	
	136	32	2001/10/17	باشا كوثر	
	136	34	2002/05/20	زوقاغ هدى	
	139	40	2002/10/12	كيري إكرام	
	144	48	2002/03/17	تلامين فاطمة	
	146	46	2001/02/10	داودي سماح	
	العينة الضابطة				
	140	42	2001/06/13	عبوس حنان	
	142	44	2001/07/21	قورين هند	
	138	35	2001/10/17	بن عالية أمينة	
	138	38	2001/08/26	مجنون دوحة	
	142	40	2001/01/11	أسراوي لميس	
	145	48	2001/07/24	شادلي أمينة	
	136	41	2002/10/04	شرفي حنان	
	134	35	2002/05/26	كرومي بشرى	
	139	37	2002/01/20	حميدي فاطمة	
	140	40	2002/12/06	زهوات نرمان	
144	42	2002/11/10	سرور يامنة		
143	41	2002/03/27	قرمودي حنان		

## ملخص البحث

جاءت الدراسة تحت عنوان اقتراح برنامج تدريبي لألعاب القوى للأطفال لتطوير بعض القدرات البدنية و الانجاز الرقمي في مسابقات العدو، الوثب و الرمي. حيث تمحورت أهداف هذا البحث في تطبيق مشروع ألعاب القوى للأطفال في تدريب الناشئين 12-13 سنة لألعاب القوى لتطوير بعض القدرات البدنية و الانجاز الرقمي لبعض الفعاليات كما تم افتراض نظام العاب القوى للأطفال لديه جانب ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية و الانجاز الرقمي لفعاليات العاب القوى للمبتدئات 12-13 سنة. حيث تمثلت عينة البحث و التي قدر عددها بـ 24 رياضية قسمت على مجموعتين 12 عداءة للعينة الضابطة و 12 للعينة التجريبية كما تم استنتاج أن عن طريق تنظيم مسابقات و تدريب الناشئين على العاب القوى للأطفال Kids' Athletics يتم اكتشاف المواهب الشابة و تطوير الانجاز الرقمي،

## **Résumé de recherche**

La proposition de l'étude intitulée sur proposition d'un programme d'entraînement par le kids' athletics pour développé certain qualité physique et la performance de course, saut et lancer. Lorsque les objectifs de cette recherche ont porté sur l'application de projet de kids' athletics dans l'entraînement des jeunes 12-13 ans athlétisme pour certain qualité physique et la performance des épreuves Comme cela a été l'hypothèse le projet de kids' athletics a un aspect positif pour développé certain qualité physique et la performance chez les benjamines 12-13 ans où était l'échantillon de recherche et le nombre estimé de 24 Athlète benjamine divisé en deux groupes 12 athlète échantillon de contrôle et 12 athlète pour l'échantillon expérimental Comme il a été conclu en organisant des exhibitions et entraînement par le Kids' athlétics ca vous aidez a découvrir des jeunes talents et réalisation d'aune bonne résultat.

## **Research Summary**

The study titled propose a training program of Kids' Athletics Develop some physical abilities and achievement Digital In competitions enemy, jump and throw Where the goals of this research focused in the application of project Athletics Youth training in 12-13 year Athletics Develop some physical abilities and achievement of some digital events As has been the assumption that the system Children has a positive aspect in the development of some physical abilities and achievement Digital Athletics events for beginners, 12-13 years. Where was the research sample, which estimated the number 24 sports were divided into two groups 12 runner control sample and 12 of the experimental sample The conclusion was that by organizing contests and youth training on Are discovering young talent and developing digital achievement.