

فاعلية ممارسة مسابقات مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال (IAAF) علي تنمية القدرة العضلية للمرحلة العمرية من (٧-٨) سنوات

(*) محمد سعد اسماعيل

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد مرحلة الطفولة (٦-٩) سنوات من المراحل الخصبة في تنمية وتوجيه القدرات البدنية والحركية ، كما يتميز الطفل في هذه المرحلة بسرعة تعلمه للمهارات المتنوعة وبخاصة عند تحديد الهدف الحركي ، وله القدرة على ربط الحركات الأساسية المختلفة كالوثب الطويل من الجري أو رمي كرة على هدف معين من مسافة بالجري ، وأن الطفل من (٦-٩) سنوات يمكنه حل العديد من الواجبات الحركية وله امكانيه تصحيح الأخطاء ، التي تعد من أهم المعايير في الألعاب الرياضية وخاصة ألعاب القوى ، وإن أي خلل في عمليات تعليم الطفل تعمل على إعاقة النمو و التطور الحركي والمهاري للطفل ، ويشير عصام الهلالي وآخرون (١٩٩٦) إلى إن حركات الطفل الأساسية ماهي إلا قاعدة التطور المهاري الحركي لمختلف الألعاب الرياضية مساحتها تعتمد على مساحة الخبرة الحركية وتنوعها التي اكتسبها الطفل في مرحلة الطفولة ، وتتميز مرحلة الطفولة من (٦-٩) سنوات بنمو القوة في العضلات الكبيرة والصغيرة وبشكل ملحوظ إضافة الى السرعة والمرونة والرشاقة ، كما تظهر بعض المدركات الجديدة كالاستجابة السريعة وتنفيذ الواجبات الحركية وتصحيح الأخطاء بنجاح إضافة الى التفوق بالإدراك الحسي للزمن والمسافة والوزن والحجم والألوان ، وتشير نتائج الأبحاث العلمية الى وجود علاقة إيجابية بين سرعة رد الفعل الحركي وسرعة الجري في المسافات القصيرة ، وإمكانية تطوير الصفات البدنية عند الأطفال من (٦-٩) سنوات) وخاصة السرعة لتكامل الفعل الحركي للجري ، كما يمكن للطفل المشاركة في مسابقات ألعاب القوى كالجري لمسافة ٦٠م و مسابقات التتابع ، وإمكانية اختبار الرشاقة عند الأطفال من سن (٧سنوات) من خلال مهارة أداء اجتياز الحاجز المنخفض من الجري والتي تتم بتصرف حركي مترابط ، كما يمكنه حل الواجبات الحركية أثناء الوثب بعد الاقتراب وبتوقيت ، ونقل حركي واضح من الجذع الى الأطراف ، ويضيف أسامة كامل (١٩٩٩) انه تزداد استجابة الطفل وتحسن بالتدريب ، حيث تتطور القدرات الحركية الانتقالية التي تمكنه من أداء أنماط حركية بدرجة جيدة كالعدو السريع ، الجري في اتجاهات مختلفة وبأشكال متعددة ، كما يتمتع بدرجة عالية من المرونة لكنه يتعب بسرعة ويحتاج الى فترات راحة قليلة لاستعادة طاقة اللعب والنشاط ، ويلاحظ أهمية التشجيع دون ضغط بإتاحة الفرصة لتكرار المهارات التي يجيدها الطفل (١١) (٧٤:١) (٣٩:١٢)(٤) .

وأهتم الاتحاد الدولي لألعاب القوى بهذه المرحلة السنوية اهتماماً بالغاً ، وسعى خبرائه لتطوير ممارسة الأطفال بحيث تكون موائمة وملبية لاحتياجاتهم ودوافعهم بهدف (اكتساب الصحة - الاستمتاع وتكوين الذات - التكامل الاجتماعي - ترسيخ القيم الخلقية - أهداف تعليمية - تطوير بدني / حركي للوصول للبطولة) ، ولقد قام الإتحاد الدولي لألعاب القوى بتشخيص الوضع الحالي للممارسة حيث أن الوضع الحالي يتسم بما يلي :

١. إنخفاض المستوى الحركي والبدني للأطفال بسبب قلة الحركة والنشاط .
٢. صعوبة تنظيم ممارسة أي نشاط رياضي للأطفال مع نقص الإمكانيات والأدوات في العديد من الدول.
٣. صورة ألعاب القوى عند الأطفال أنها إحدى الرياضات الصعبة والمملة وذلك للصعوبة الظاهرة لها .
٤. المدربون غير مؤهلين جيداً لتدريب الأطفال .
٥. تواجد الأمراض للأطفال ومع سوء النظام الغذائي غير الصحي فيؤدي إلي الانخفاض في القدرات الحركية والبدنية الذي يتعارض بشكل متزايد مع المتطلبات الخاصة بألعاب القوى

ومن هنا انطلق مشروع مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال الذي تم صياغته وتصميمه خصيصاً لخدمة جميع الأطفال وخصوصاً هذه المرحلة السنية من (٧-٨) سنوات ، والاهتمام باحتياجاتهم وتنمية وتطوير قدراتهم المختلفة وتدعيم احترام الأطفال لتطويعهم ليكونوا إيجابيين ، وتتميز مسابقات هذا المشروع بالإثارة كما أنها تقدم أشكال جديدة لمسابقات ألعاب القوى التي تنمي المهارات الحركية والبدنية المختلفة في جو من المرح واللعب بصورة سهلة وبسيطة والتي يمكن لأي طفل المشاركة فيها ، وهي فرصة للترويح وإثارة الإعجاب بألعاب القوى بطريقة غير مباشرة وغير تقليدية مما يساعد علي ترك انطباع جيد وجديد عن ألعاب القوى لدي عدد كبير من الأطفال ، ويعتبر هذا الشكل من المنافسات فعالاً في تعليم وتدريب جميع الأطفال مع الإمداد المستمر بالمعلومات باستخدام لوحة التسجيل ، حيث أنها تحتوي علي سباقات جري / وثب / رمي ، وتؤدي إلي الإعداد للمسابقات الرسمية التي سيتم من خلالها بناء وتكوين التدريب والملاعب والمدربين والحكام

ومن أهداف الإتحاد الدولي لهذا المشروع ما يلي :

- جعل ألعاب القوى تمارس في المدارس علي مستوي العالم
- إنتقاء الموهوبين
- إتاحة الفرصة لأكثر عدد من الأطفال للتنافس والمشاركة
- التعاون المختلط بين البنين والبنات

وهذا المشروع العالمي للاتحاد الدولي للألعاب القوي للأطفال يحتوي علي المسابقات التالية وهي (التتابع المكوكي للعدو والحواجز ، تتابع مركب للعدو المستقيم والمتعرج وعدو الحواجز (فورميولا ١) ، التحمل لمدة ٨ ق (دقات القلب) ، وثب الحبل ، وثب المربعات المتقاطعة ، وثب القرفصاء للأمام (قفزة الضفدعة) ، الرمي من وضع الجثو ، الرمي نحو هدف فوق عارضة (رمي القنابل) ، رمي الرمح الخاص بالأطفال) (٣ : ٧) . (٨) (٩) (١٥) مرفق (٢).

ولم يعد مفهوم القدرة العضلية مثل ذي قبل كونه مجرد نوعاً من أنواع القوة العضلية بل أصبح الخبراء في الدول المتقدمة ينظرون إلي مفهوم القدرة باعتباره عنصراً مستقلاً بذاته له أنواعه وأشكاله وله طرق تدريب خاصه كما أنه يعتمد علي بعض الخصائص البدنية والوظيفية والجينية والعصبية ، وتعتبر القدرة من العناصر البدنية والتي تكاد تكون الوحيدة التي ترتبط بصورة مباشرة بطبيعة النشاط الرياضي التخصصي فكل نشاط رياضي يحتاج إلي نوع أو شكل معين من القدرة وإلي مقدار معين أيضاً حسب طبيعة الأداء الحركي في نوع التخصص لتحقيق التزامن الصحيح بين القوة والسرعة (٦ : ١٣،٥٠٠)

وتدريبات القدرة تهدف لإكساب الطفل القدرة العامة وتعني القوة والسرعة العامة عن طريق اللعب وفي حدود إمكانيات النضج ، ومشروع العاب القوي للأطفال خير مثال في استغلال خصائص هذه المرحلة السنية باللعب في تطوير خصائص القدرة العامة (القدرة لعضلات الرجلين والذراعين) للطفل بطريقة تسمح بتحقيق المتعة والمرح ، باستخدام تدريبات جري ، وثب ، رمي ، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة .

وأنواع القدرة هي (قدرة التدرج "التسارع" ، قدرة الارتقاء " الوثب " ، قدرة الرمي ، قدرة البدء ، قدرة الهبوط والإرتداد ، قدرة التباطؤ "تخفيض السرعة" ، تحمل القدرة) (٦ : ٥٠٠-٧٣) وقد تبين الباحث منها (قدرة التدرج "التسارع" ، تحمل القدرة ، قدرة الوثب "الارتقاء" ، قدرة الرمي) لمناسبتها لطبيعة مسابقات مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوي للأطفال .

ومما سبق طرأ إلي ذهن الباحث فكرة ألقاء الضوء وتعميم الهدف الأساسي للمشروع العالمي للاتحاد الدولي لألعاب القوي للأطفال وتطبيقه في المدارس علي المرحلة السنية من (٧-٨) سنوات فوجدت ، عدم أقبال الأطفال علي ممارسة العاب القوي لصعوبتها وعدم مناسبتها ، وعدم وجود الأدوات المساعدة ، وعدم وجود الكوادر المؤهلة للعمل والتدريب ، وأكد ذلك الين وديع (٢٠٠٠) في تغير نمط الحياة والجلوس أمام التلفاز والكمبيوتر الساعات الطوال مما أدي إلي إنخفاض القدرات البدنية والمهارية الحركية والجسمانية للأطفال التي لا تؤهلهم للممارسة

الرياضة وخاصة ألعاب القوى ، وما قد يعود عليهم من خطورة الأمراض العضوية والنفسية مثل أعراض الضعف في عضلات الجسم عموماً خاصاً بضعف عضلات الجذع (الظهر والبطن) وظهور البطن (الكرش) سواء الطفل السمين أو النحيف (٢ : ٧)

ورأت الباحثة أن المشروع العالمي للاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال قد أهتم بتنمية القدرة العضلية للأطراف فقط مع افتقاراً لتطوير قدرة عضلات الجذع ، ومن هنا رأت الباحثة وضع رؤية لتنمية القدرة العضلية لعضلات الجذع للأطفال حيث أن الجذع يشمل العضلات (البطن وأسفل الظهر والناصبة للعمود الفقري) وتقوية عضلات الجذع تعني التوازن واستقرار محور الجسم (الحوض ، العمود الفقري ، القفص الصدري) والحفاظ علي الجزء المركزي من الجسم في حالة ثبات وقوة لنتحرك الأطراف علي هذه القاعدة القوية بفاعلية ، وأن أقل تقوية لعضلات الجذع تدعم وتظهر قدرة عضلات الأطراف التي أهتم بتنميتها مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال (٢٣ : ٩٦) (١٣ : ١٨)

ويقترح الباحث دراسة منهجية علمية في محاولة منها للتنمية الشاملة للأطفال والاستفادة المثلي من تطبيق وممارسة مسابقات المشروع العالمي الذي يعتبر نقطة تحول ايجابية لممارسة الأطفال لألعاب القوى وقد قام الباحث بعمل برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للجذع (الظهر والبطن) باستخدام كور التمرينات (Swiss Balls) للأطفال للمرحلة السنية من (٧-٨) بجانب تطبيق مسابقات المشروع العالمي للاتحاد الدولي للألعاب القوى للأطفال علي مجموعة تجريبية واحدة .

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلي وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة لعضلات الجذع (الظهر والبطن) ومعرفة تأثيره علي تنمية القدرة العضلية للأطراف (قدرة التدرج "التسارع" ، تحمل القدرة ، قدرة الوثب "الارتقاء" ، قدرة الرمي) من خلال التدريب علي مسابقات المشروع العالمي للاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال .

فرض البحث :

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في القدرة لعضلات الأطراف (قدرة التدرج "التسارع" ، تحمل القدرة ، قدرة الوثب "الارتقاء" ، قدرة الرمي) ولصالح القياسات البعدية

المصطلحات :

قدرة التدرج "التسارع" Acceleration Power

هو ذلك النوع من القدرة الذي يهدف الوصول باللاعب لمرحلة ثبات السرعة الانتقالية القصوي.

(٦ : ٦٦)

تحمل القدرة Power Endurance

هو قدرة اللاعب علي توليد انقباضات عضلية انفجارية لأطول فترة زمنية ممكنة . (٦ : ٧٢)

قدرة الوثب "الارتقاء" Take off Power

هو ذلك النوع من القدرة الذي يهدف الوصول بالجسم لأقصى مسافة عمودية أو أفقية (٦ : ٥٥).

قدرة الرمي Throwing Power

هو ذلك النوع من القدرة الذي يهدف الوصول للأداة لأقصى مسافة ممكنة . (٦ : ٥٢)

الدراسات المرتبطة

١ . دراسة تامر عويس الجبالي ، وائل رمضان (٢٠٠٩م) بعنوان " فعالية مشروع ألعاب القوي للأطفال وتأثيرها علي بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة السنية من ١٠ - ١٢ سنة " بهدف مقارنة نظام ألعاب القوي للأطفال بنظام التخصص المبكر لدي أفراد العينة فيما يتعلق بمستوي تطور بعض القدرات الحركية والتوافقية لديهم ، باستخدام المنهج التجريبي ، علي عينة قدرها (١٢٠) طفلاً مقسمة إلي مجموعتين متساويتين إحدهما ضابطة والأخرى تجريبية ، طبق علي التجريبية التدريب مشروع ألعاب القوي للأطفال والضابطة تمارس الأنشطة التخصصية في سباقات الجري والوثب والرمي ولمدة ثلاث شهور ، وكانت من أهم النتائج انه أدي نظام ألعاب القوي للأطفال والذي يتضمنه مشروع الإتحاد الدولي لألعاب القوي إلي زيادة ملحوظة في مستوي بعض القدرات الحركية والتوافقية لأفراد المجموعة التجريبية . (٧)

٢ . دراسة فاليري الفونس وآخرون Valero, Alfonso et al (٢٠٠٩م) بعنوان " التحفيز تجاه ممارسة ألعاب القوي في التعليم الابتدائي علي الطريقة التقليدية والمقترحة " ، وهذا البحث يهدف إلي المقارنة بين طريقتين للتحفيز تقليدية وحديثة في ممارسة ألعاب القوي للأطفال ، باستخدام المنهج التجريبي علي عينة قدرها (٣٢) طفل مقسمة إلي (٩) مجموعات بالاستعانة بثلاث معلمات ابتدائي ، وكان من أهم النتائج أن طريقة ممارسة

العاب القوي للأطفال متعة وتؤثر في التحفيز بطريقة إيجابية ، مع تقليص عدد حالات السلوك غير اللائق ، وتقليل مناخ الأنا (٢٣) .

التعليق علي الدراسات المرتبطة :

أستفاد الباحث من الدراسات المرتبطة في تحديد العينة واختيار الأدوات وتحديد متغيرات البحث ومناقشة النتائج ، حيث توصلت الى أن الدراسات لم تغطي الجوانب المختلفة لاحتياجات الطفل بالرغم من الاهتمامات العالمية بالطفولة كمرحلة خصبة وأهم المراحل جميعا ، وتأثيرها المضاعف في صقل المواهب وتوجيهها ، ولقلة البحوث والوسائل والأدوات المتنوعة المستخدمة خلال درس التربية الرياضية وبخاصة في العاب القوي التي تعد أساس وقاعدة للرياضات الأخرى واحتياج المرحلة السنوية لبرامج موجهة مقننة حديثة لتقوية العضلات والتحفيز علي الممارسة مع قلة عدد الدراسات المستخدمة لبرنامج مسابقات الفرق للأطفال التابع للاتحاد الدولي للألعاب القوي ، وشبه اتفاق علي استخدام المنهج التجريبي لمدة لاتقل عن ثلاث شهور ، والفوائد الجمة البدنية العائدة من البرامج الموجهة وقد حاول الباحث وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة لعضلات الجذع (الظهر والبطن) باستخدام كور التمرينات (Swiss Balls) ومعرفة تأثيره علي تنمية القدرة العضلية للأطراف وهي (قدرة التدرج "التسارع" ، تحمل القدرة ، قدرة الوثب الارتقاء ، قدرة الرمي) من خلال التدريب علي مسابقات المشروع العالمي للاتحاد الدولي للألعاب القوي للأطفال .

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي - البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لهذا البحث .

ثانياً : مجتمع وعينة البحث

العدد الكلي لمجتمع البحث (٢٠٠) طفل وطفلة بالمدرسة الملكية للغات بمدينة السادس من أكتوبر من الصف الثاني الابتدائي (٧-٨ سنوات) وتضمنت عينة البحث عدد (١٥٠) طفل وطفلة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، الذين لم يسبق لهم ممارسة أي تدريب تخصصي ، متضمنة (٧٥) طفل ، (٧٥) وطفلة ، وبنسبة مئوية قدرها (٧٥%) وعدد (٢٠) طفل وطفلة للدراسة الاستطلاعية ، وعدد (٣٠) طفل وطفلة لم يوافقوا علي الاشتراك في البرنامج المقترح أو لم ينتظموا في التدريب .

أسباب اختيار العينة

أختار الباحث هذه العينة للأسباب التالية :

١. يحدث النضج والنمو في هذه المرحلة
٢. تصقل القدرات الحركية الأساسية لينتقل الطفل الى مرحلة تأسيس المهارات الحركية الانتقالية التمهيديّة للألعاب الرياضية
٣. تظهر وبشكل واضح المهارات الحركية الأساسية ويقل الوقت اللازم لعملية التعليم لاكتساب المهارة والفروق تكاد تكون طفيفة نسبيا بين الجنسين في القدرات الحركية عندما يأخذون نفس التدريب والتشجيع للتعلم وحتى نفس الأدوات أو الأجهزة لنمو المهارة