

اثر تمارين م المقترحة من مسابقات العاب القوى للاطفال على تنمية قوة الرجلين لدى فئة اقل من (13) سنة

The effect of suggested exercises from children's athletics competitions on developing leg strength in a group Less than (13) years old

غلاب حكيم

Ghella Hakim¹

جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة¹

hakim.ghellab@univ-constantine2.dz 2

2024/12/01 تاريخ النشر:

2024/08/25 تاريخ القبول:

2024/06/18 تاريخ الاستلام:

الملخص:

هدف هذه الدراسة معرفة اثر التمارين المقترحة من مسابقات العاب القوى للاطفال على تنمية قوة الرجلين لدى فئة اقل من 13 سنة، حيث شمل مجتمع الدراسة نوادي ولاية المسيلة، وقد تكونت عينة البحث من 12 مترب من نادي شبيبة سيدى حملة لألعاب القوى بالطريقة العمدية، كما اعتمدنا على المنهج التجاربي بتصميم المجموعة الواحدة و كذا الاختبارات البدنية ، و خلصت الدراسة إلى وجود اثر التمارين المقترحة من مسابقات العاب القوى للاطفال على تنمية قوة الرجلين

الكلمات المفتاحية: التمرين البدني، مسابقات العاب القوى للاطفال، القوة العضلية.

Abstract :

This study aims to determine the effect of the exercises suggested in children's athletics competitions on the development of leg strength among a group under 13 years of age. The study population included clubs in the state of M'sila, and the research sample consisted of 12 trainees from the Shababiba Sidi Hamla Athletics Club using the intentional method. We relied on the experimental approach with a single group design and physical tests, and the study concluded that there is an effect of the exercises suggested by children's athletics competitions on the development of leg strength

Key words: Physical exercise, children's athletics competitions, muscle strength

مقدمة:

تعد رياضة العاب القوى من أهم الأنشطة الرياضية الفردية الأكثر ممارسة حيث تمثل عروس الألعاب الاولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد في الفعاليات بشكل كبير، مما تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة تبرز إمكانيات الفرد والجماعة في التنافس (ريسان خريبيط، عبد الرحمن الانصارى، 2002، ص5)، كما أن التطور الذي تشهده هذه الرياضة أنها لا تعتمد على الخبرة فقط بل كذلك على المعرفة العلمية المرتبطة بها لمختلف الأعمار حتى نتمكن من بناء بطل الغد، هذا ويعتبر إشراك الأطفال الصغار في مسابقات العاب القوى للأطفال من أهم العوامل الأساسية لبناء عداء المستقبل في رياضة العاب القوى التي تعد من أهم الأنشطة الرياضية الأكثر ممارسة وهي رياضة محبة لدى الأطفال الصغار نظراً لتنوع النشاطات فيها من مشي وجري ورمي وواثب وغيرها، ويسعى هذا الأخير إلى تحقيق أفضل النتائج عند التنافس، لهذا فتحظى تمارينات تناسب مع الفئة العمرية لتنمية مختلف الجوانب التحضيرية وهذا حسب طبيعة التمرن سواء بدني أو حركي أو نفسي أو تقني وغيرها وحسب اتجاه هذا التمرن الذي يمثل القاعدة الأساسية لحصة التدريب مع الأطفال بل الحجز الأساسي لتنظيم وحدة التدريب ونجاح تقنين التمرن يسهم في البناء التنظيمي للمخطط السنوي، غالباً ما نجد ممرني ومدربى هذه الفئة يسعون وبشكل كبير إلى إعداد الطفل إعداداً متكاملاً من الجوانب التربوية والتعليمية في رياضة العاب القوى التي تشمل الركض والمشي لمسافات مختلفة، والقفز العالى والطويل، ورمي المعدات الرياضية، والتنافس المتعدد في العاب القوى وهي أحد الرياضة الأساسية وأكثرها شيوعاً (أوليغ كولودي، وأخرون، ترجمة مالك حسن، 1986، ص7)، كما يمثل التدريب الرياضي مجموعة التمارين أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص20)، بالإضافة إلى أن العاملين في مجال العاب القوى قد راعوا جوانب التنمية لدى الطفل والابتعاد عن نمط النظرة المصغرة للكبار من خلال إطلاق مشروع الاتحاد الدولي للألعاب القوى للأطفال حيث يتضمن جملة المسابقات التي من خلالها نتمكن من تصميم تمارينات موجهة لتحقيق التكيف الوظيفي والبدني وغيرها من الجوانب الأخرى خاصة الجانب البدني لتنمية الصفات البدنية للطفل لا تتم إلا من خلال استخدام الألعاب المتنوعة الهدافة إلى تنمية صفة معينة، ومن أهم العوامل التي تساعده نجاح عملية التدريب

والرفع من مستوى العدائين إلى أفضل النتائج نجد المدرب الرياضي الذي يعد إحدى الرموز والشخصية التي تملك فلسفة خاصة تحدد له الواجبات والخصائص والمواصفات التي يجب أن يتحلى بها (مولود مجناح، 2023، ص 77) ، وكثير ما يعتمد المدربين على تدريب القوة العضلية للأطراف السفلية من خلال التركيز على أبجديات الجري دون غيرها ، وبالتالي فتخطيط مجموعة من التمرينات المكيفة من برنامج العاب القوى للأطفال يسمى وبشكل كبير في تنمية القوة العضلية التي تعد من أهم مكونات الإعداد البدني وترتبط بأداء العداء ارتباط وثيق ولكن يختلف استخدامها مع المراحل السنوية ومع متطلبات النشاط وكيفية تنفيذها حيث تمثل القوة العضلية حسب زاتسيورسكي zatsuresky على أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها، وتخالف أنواع المقاومات الخارجية التي يمكن للعضلة او العضلات التغلب عليها او مواجهتها حسب النشاط الرياضي الممارس (يعي السيد الحاوي، 2002، ص 139)، خاصة قوة الرجلين التي تعتمد عليها كثيرا لتوجيه العدائين وفقا لقدراتهم في رياضة العاب القوى علما بأن النشاط تتعدد فيه الفعاليات الرياضية خاصة في سباقات الميدان والمضمار ، وانطلاقا من خبرات الباحث في رياضة العاب القوى وحضوره لعدد من مسابقات الأطفال في رياضة العاب القوى التي تنظم على مستوى رابطة العاب القوى وانطلاقا من الدراسات السابقة لوحظ اختلاف في طبيعة التدريب مع هذه الفئة العمرية حسب المسابقات المقررة في برنامج العاب القوى للأطفال مما يستلزم تكيف مجموعة من التمرينات المبنية لخوض عملية تحضير العدائين أقل من 13 سنة وفقا لهذا المعيار ونماذج التي تتوافق مع كفاءة الطفل وقدراته المختلفة وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل للتمرينات المقترحة من مسابقات العاب القوى للأطفال اثر على تنمية قوة الرجلين لدى فئة اقل من 13 سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للتمرينات المقترحة من مسابقات العاب القوى للأطفال اثر على تنمية قوة الرجلين في انجاز الوثب بالقدمين فوق المربعات المتقطعة ؟
- هل للتمرينات المقترحة من مسابقات العاب القوى للأطفال اثر على تنمية قوة الرجلين في انجاز الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير ؟
- فرضية عامة:

للتمرينات المقترحة من مسابقات العاب القوى للأطفال اثر على تنمية قوة الرجلين لدى فئة اقل من 13 سنة.

- الفرضيات الجزئية:

- للتمرينات المقترحة من مسابقات العاب القوى للأطفال اثر على تنمية قوة الرجلين في انجاز الوثب بالقدمين فوق المربعات المتقطعة.

- للتمرينات المقترحة من مسابقات العاب القوى للأطفال اثر على تنمية قوة الرجلين في انجاز الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير.

- أهداف الدراسة:

- تصميم تمارينات مكيفة من برنامج مسابقات العاب القوى للأطفال موجهة باللعب لتنمية قوة الرجلين عند الوثب لدى أطفال اقل من 13 سنة.

- معرفة اثر التمارينات المكيفة من مسابقات العاب القوى للأطفال في تنمية قوة الرجلين عند الوثب في انجاز المربعات المتقطعة.

معرفة اثر التمارينات المكيفة من مسابقات العاب القوى للأطفال في تنمية قوة الرجلين عند الوثب الثلاثي من اقتراب قصير.

- تحديد الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات انجاز الوثب لهذه العينة

- أهمية الدراسة :

- الاهتمام بتكييف تمارينات من برنامج العاب القوى للأطفال لتنمية الصفة البدنية المرغوب فيها خاصة القوة العضلية عن طريق اللعب.

- إبراز اثر استخدام التمارينات المكيفة من برنامج المساقات لألعاب القوى للأطفال على تنمية قوة الرجلين لدى الأطفال في انجاز وثب المربعات المتقطعة .

- إبراز اثر استخدام التمارينات المكيفة من برنامج المساقات لألعاب القوى للأطفال على تنمية قوة الرجلين لدى الأطفال في انجاز الوثب الثلاثي.

الكلمات الدالة في الدراسة:

1- التمرين البدني:

اصطلاحا: هي مجموعة من الوضعيات والحركات البدنية الهدافة إلى تشكيل وبناء جسم العداء وتنمية قدرته الحركية وفقا للأسس العلمية والتربوية وصولا إلى أعلى مستوى من

الأداء الحركي الذي يساعد في كل نواحي حياته، غير انه تحتاج إلى جهد للقيام بها (جماي مرباط، 2019 ، ص279)

الإجرائي: التمرين هو اصغر مكون في عملية التخطيط التدريب الرياضي ويتم داخل الحصة التدريبية، ويتم تكوين وبناء التمرين وفقا لنوع التحضير واتجاهه من حيث الجهد الحيوى ويرتبط ارتباط وثيق بهدف الحصة التدريبية والغرض المراد تحقيقه

2- مسابقات العاب القوى للأطفال: تتميز مسابقات الاتحاد الدولى للألعاب القوى للأطفال بزيادة الإثارة في ممارسة العاب القوى، كما أن المسابقات الجديدة والمبتكرة تساعد الأطفال من اكتشاف النشاطات الأساسية من الجري والتحمل والوثب والرمي والدفع في أي مكان سواء داخل صالات مغلقة أو ملاعب مفتوحة، حيث إن مسابقات العاب القوى على شكل العاب ستزود الأطفال بفرصة التدريب على هذا النشاط بأفضل الأساليب من الجانب الصحي والتعليمي، تحقيق الذات (شارلز جوزولي وآخرون، مراجعة شارلز وآخرون، 2002، ص7)

الإجرائي: تعتبر مسابقات الاتحاد الدولى للألعاب القوى للأطفال من أهم الأنشطة التي تتبع الفرصة للطفل بممارسة هذا النشاط من خلال استعمال جملة من الألعاب المتنوعة لتحقيق الجوانب التنموية المختلفة بالاعتماد على الجري والوثب والرمي وغيرها.

3- القوة العضلية:

اصطلاحا: هي القدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجهما ضد مقاومة لأقصى انقباض إرادى واحد لها (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 167)

إجرائيا: هي قدرة العضلة او المجاميع العضلية على إنتاج انقباضات للتغلب على مقاومات خارجية.

- الدراسات السابقة:

1- دراسة بن قناب عبد الرحمن، بن سي قدور حبيب (2021) بعنوان : فاعلية العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض عناصر الاداء البدني والمهاري لدى تلاميذ سنة أولى متوسط (12-13) سنة.

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية هذا البرنامج باستخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض صفات الأداء البدني والحركي لدى التلاميذ 12-13 سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافتين، وشملت عينة الدراسة 30 تلميذ مقسمة إلى مجموعتين

متكاثتين اختيرت بطريقة عمدية، واستخدم الباحثان الاختبارات البدنية والمهارية كأداة لجمع البيانات، وأسفرت النتائج على أن ممارسة العاب القوى للأطفال باستخدام اساليب التدريب يسهم في تحقيق الهدف المنشود، وان هذا البرنامج له اثر فعال في تنمية بعض العناصر المرتبطة بالأداء البدني والمهاري.

2- دراسة لغورو عبد الحميد، شنوف خالد (2020) بعنوان: تأثير برنامج مسابقات العاب القوى للأطفال (IAAF) في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى متدربى المرحلة العمرية (5-6) سنوات ، تهدف هذه الدراسة لمعرفة اثر برنامج مسابقات العاب القوى للأطفال في تحسين بعض القدرات الحركية لدى متدربى صنف 5-6 سنوات،

حيث اعتمدا الباحثان على المنهج التجربى بتصميم المجموعة الواحدة، وبلغت عينة الدراسة 20 متدرب من كلا الجنسين اختيرت بطريقة عمدية، واعتمدا على الاختبارات الحركية كأداة لجمع البيانات، وأسفرت النتائج وجود اثر لهذا النوع من البرامج في تحسين بعض القدرات الحركية لدى مرحلة 5-6 سنوات

- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

شملت معظم الدراسات برنامج مسابقات العاب القوى للأطفال لتنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية، حيث كانت تهدف معظمها إلى معرفة مدى فعالية برنامج العاب القوى للأطفال على تنمية الأداء البدني والمهاري عند الصغار، واعتمدت أغلب الدراسات على المنهج التجربى وتنوع المجال البشري بين الفئات العمرية، وأسفرت جميع النتائج على الأثر الايجابي لمارسة العاب القوى للأطفال في تنمية الجوانب البدنية والمهارية لمختلف الفئات العمرية .

- الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية إحدى أنواع الدراسات التي تتضمن جملة من الإجراءات المنضمة لمعرفة:

- متطلبات النادي من وسائل وإمكانيات وغيرها
- بناء وتكييف مجموعة من التمارينات التي ستستخدم باللعب لتنمية قوة الرجلين عند الوثب.
- تحديد انساب الاختبارات البدنية لما يتواافق مع الفئة العمرية..

- تحديد أفراد عينة الدراسة

- التعرف عليهم المشاكل التي ستواجه الباحث ووضع الحلول الازمة

- تحديد أولوية اختيار التمرينات

- المجال المكاني :

المركب الرياضي بمسيف.

- المجال الزمني:

الجانب التطبيقي انطلق من 17/10/2023 إلى غاية 01/12/2023.

- المنهج المتبعة في الدراسة: المنهج التجاري بتصميم عينتين مرتبطتين (قبلية - بعدي).

- مجتمع وعينة الدراسة : شمل مجتمع الدراسة نوادي رابطة العاب القوى بولاية المسيلة صنف اقل من 13 سنة.

العينة: تمثلت عينة الدراسة في نادي (ISH) بمسيف والبالغ عددها 12 متدرب منهم 05 عينة استطلاعية و 07 متدربين كعينة أساسية، حيث تم تقسيمهم إلى التالي:

- 05 متدربين عينة استطلاعية

- 07 متدربين عينة أساسية.

ضبط متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: التمرينات المقترحة من مسابقات العاب القوى للأطفال

- المتغير التابع: قوة الرجلين

ضبط متغيرات أفراد العينة:

- الجنس: قمنا بإجراء الدراسة على الأطفال الذكور فقط.

- العمر: تم إجراء الدراسة على الفئة التي ينحصر سنهما من 11-12 سنة

- الطول: تراوح طول المتدربين بين 1.39 م - 1.41 م

- الوزن: تراوح وزن المتدربين بين 36 كلغ - 39 كلغ

- العمر التدريبي: تراوح العمر التدريبي من سنة إلى سنتين

أدوات جمع البيانات والمعلومات:

1- المرباعات المتقطعة

وصف موجز: الوثب بالقدمين مع تغيير الاتجاه

طريقة الأداء:

من وضع الوقوف في المربع الأوسط يثب العداء للأمام ثم للخلف وللجانبين، وبصفة خاصة من وضع الوقوف في المربع الأوسط يثب اللاعب للأمام ثم للخلف للمربيع الأوسط ثم للمربيع الأيمن ثم العودة للمربيع الأوسط ثم لليسار ثم العودة للمربيع الأوسط ثم وثب للخلف ثم العودة للمربيع الأوسط حتى النهاية.

طريقة التسجيل:

لكل عداء في الفريق 15 ثا وعليه أداء اكبر عدد من الثبات بالقدمين يمكن أداؤها خلال هذا الوقت ، ويتم تسجيل نقطة واحدة لكل مرة يثبت فيها العداء حول المربعات (للأمام- الوسط - ثم الجانبين- الخلف) ولهذا فيمكن تحقيق 8 نقاط كحد أقصى في الدورة الواحدة ، يتم تسجيل أفضل محاولة من الاثنين.

المساعدون:

يتطلب وجود مساعد واحد فقط من اجل تنظيم هذه اللعبة بكفاءة ويجب عليه القيام بالمهام التالية:

- أي يعطي الأمر ببدء اللعبة
- أن ينظم ويشرف على طريقة الأداء
- أن يسجل الزمن ويحصي الوثبات

أن يسجل النتائج في بطاقة التسجيل(شارلز جوزولي وآخرون، مراجعة شارلز وآخرون، 2002، ص16)

2- الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير:

الوصف المختصر: الوثب الثلاثي بعد أداء اقتراب قصير.

الإجراء:

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

التسجيل:

تقاس أفضل نتيجة لكل عداء وتسجل لصالح مجموعة الفريق

المساعدون:

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

- الانضباط والتحكم في اداء(الحجلة - الخطوة-الوثبة والهبوط على القدمين معا)
- تسجيل النتائج
- قياس وتسجيل النقاط في بطاقة المسابقة (شارلز جوزولي وأخرون، مراجعة شارلز وأخرون، 2002، ص 37)

الخصائص السيكومترية :

صدق وثبات القياس

1- الثبات

الجدول رقم 03: يمثل ثبات الاختبارات:

مستوى الدلالة	درجة الحرية (n)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الثبات	العينة	الاختبار
0.05	04	0.811	01	05	المربعات المتقاطعة
			0.895		الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير

الصدق

الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم 04: يمثل الصدق الذاتي للاختبارات

مستوى الدلالة	درجة الحرية (n)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الصدق	العينة	الاختبارات
0.05	04	0.811	01	05	المربعات المتقاطعة
			0.946		الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير

من خلال الجدول رقم 02: نجد أن قيمة معامل الصدق للاختبارات و التي كانت (-0.946) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي بلغت ب(0.811) عند مستوى الدلالة(0.05) و درجة الحرية (04) .

- إجراءات التطبيق الميداني :

- تم القيام بتطبيق الاختبارات القبلية على عينة الدراسة، ثم شرعنا في القيام بتطبيق التمارين المكيفة من برنامج العاب القوى للصغرى لمدة 06 أسابيع بمعدل 02 حصة في الأسبوع وترتكز التمارين على تمارينات اللعب بالوثب على الرجلين .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 25
المتوسطات الحسابية

الانحراف المعياري

معامل الارتباط بيرسون

اختبار ت لعينتين متراقبتين

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

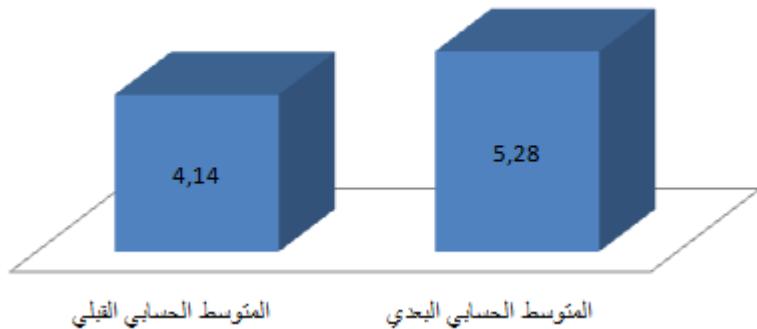
الجدول (05): يوضح الاختبار القبلي والبعدي في اختبار انجاز وثب المربعات المقاطعة

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	قيمة t	القياس البعدي		القياس القبلي		عدد العينة	الاختبار
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	06	0.001	-8.000	1.11	5.28	0.89	4.14	07	المربعات المقاطعة

- يمثل الجدول رقم 03: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار انجاز وثب المربعات المقاطعة

حققت عينة الدراسة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (4.14) و انحراف معياري قدره(0.89)، في حين أنها حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ(5.28) و انحراف

معياري قدره (1.11)، أما قيمة β بلغت (-8.000) عند القيمة الاحتمالية $sig = 0.001$ (0.001) بمستوى الدلالة (0.05) ، و القيمة ($0.001 < 0.05$) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدى لعينة الدراسة في اختبار انجاز وشب المربعات المقاطعة.



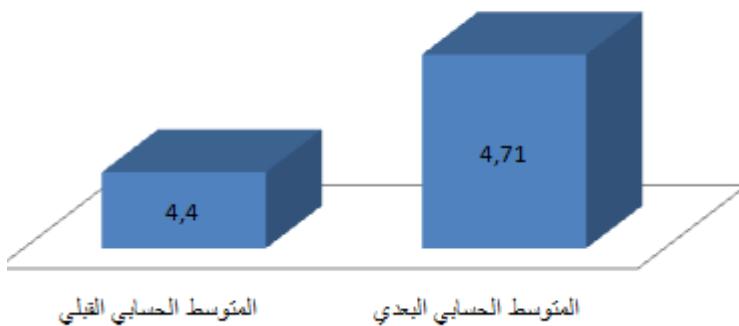
يمثل الشكل البياني (01): المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في الاختبار القبلي و البعدي

الجدول 06: يوضح الاختبار القبلي والبعدي في اختبار انجاز الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية sig	قيمة z	القياس البعدي		القياس القبلي		عدد العينة	الاختبار
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	06	0.001	-17.380	0.60	4.71	0.62	4.40	07	الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير

يمثل الجدول رقم 04: مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في انجاز الوثبة الثلاثية من اقتراب قصیر .

حققت عينة الدراسة في الاختبار القبلي لها متوسط حسابي قدره (4.40) و انحراف معيار قدره(0.62)، في حين أنها حققت في الاختبار البعدي متوسط حسابي بلغ(4.71) و انحراف معياري قدره(0.60)، أما قيمة Δ بلغت(17.380)- عند القيمة الاحتمالية sig (0.001) بمستوى الدلالة(0.05) ، و القيمة($0.05 > 0.001$)أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار انجاز الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير



يمثل الشكل البياني(02): المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في الاختبار القبلي و البعدي

مناقشة النتائج و الفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى: و التي افترض الباحث على أنها "للتمرينات المقترحة من مسابقات العاب القوى للأطفال اثر على تنمية قوة الرجلين في انجاز الوثب بالقدمين فوق المربعات المتقطعة " .

ففي ضوء النتائج المتوصلا إليها في الجدول رقم(03) والذي يوضح الفروق الحاصلة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة وكانت هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي الذي حقق فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 من خلال تسجيل اكبر عدد من النقاط او التكرارات في الوثب خلال 15 ثا ، ويرى الباحث ان التنمية الحاصلة على مستوى قوة عضلات الرجلين ترجع الى طبيعة التمارينات المستخدمة باللعب عن طريق الوثب وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة بن قناب عبد الرحمن، بن سي قدور حبيب (2021) حول فاعلية العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض عناصر الاداء البدني والمهاري لدى تلاميذ سنة أولى متوسط (12-13) سنة.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.
الفرضية الجزئية الثالثة: والتي افترض فيها الباحث أنها "للتمرينات المقترحة من مسابقات العاب القوى للأطفال اثر على تنمية قوة الرجلين في انجاز الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير".
ففي ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (04) والذي يوضح الفروق الحاصلة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة الدراسة حيث كانت هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي الذي حقق فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 من خلال تسجيل ابعد مسافة أفقية ممكنة في الوثب الثلاثي، ويرى الباحث ان التنمية الحاصلة على مستوى قوة عضلات الرجلين من خلال القفز لا بعد مسافة راجعة الى نوعية التمرينات المكيفة من مسابقات العاب القوى للأطفال باللعب عن طريق الوثب وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة لغورو عبد الحميد، شنوف خالد (2020) حول تأثير برنامج مسابقات العاب القوى للأطفال (IAAF) في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية (5-6) سنوات.

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.
استنتاجات عامة:

- أن تطبيق ممارسة التمرينات المكيفة حسب الفئة العمرية قد أثرت ايجابيا على قوة عضلات الرجلين لدى الأطفال.
- أن تكثيف التمرينات من مسابقات العاب القوى للصغار له أهمية كبيرة في تنمية قوة عضلات الرجلين باللعب لدى الطفل.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة الدراسة.

التوصيات:

- الاهتمام ببناء تمارين موجهة بأسلوب اللعب من مسابقات العاب القوى للصغار لتنمية الجوانب البدنية المختلفة.
- زيادة تكوين ممرين في رياضة العاب القوى حتى يتمكنوا من تنشيط الأطفال لهذا النوع من الرياضة
- تنظيم أيام تكوينية لكيفية تقويم تمارين بدنية وحركية أثناء تنشيط اللعب مع الأطفال
- التوجّه بتنظيم ملتقيات علمية تبرز أهمية العاب القوى للصغار من جميع الجوانب..

المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

أليغ كولودي، يفغيني لوتوكوفسكي، فلاديمير أوخوف ،(1986)، ترجمة مالك حسن، العاب القوى، دار رادوغا، موسكو.

أمر الله أحمد البساطي(1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية يحيى السيد الحاوي(2002)، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط01، المركز العربي للنشر، مصر.

مفتي إبراهيم حماد(2001)، التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.

ريسان خربيط، عبد الرحمن مصطفى الأنصارى(2002)، العاب القوى، ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع ،عمان.

شالز جوزيولي، البيولوكتيلي، ديتير ماسن، مراجعة شالز جوزيولي، جمال سي محمد، عبد الملك الهبيلى، (2012)، العاب القوى للاطفال- مسابقات الفرق، ط03، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة.

المجلات:

بن قناب عبد الرحمن، بن سي قدور حبيب (2021)، فاعلية العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني فيتنمية بعض عناصر الاداء البدني والمهاري لدى تلاميذ سنة اولى متوسط(12-13) سنة، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 08، العدد 01، ص

مجناح مولود، مجادي مفتاح (2023) ، بعض السمات الانفعالية للمدرب وانعكاسها على الاعداد البدني الخاص لدى لاعبي كرة اليد صنف أقل من 19 سنة، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 14، العدد 01، ص 77.

جمالي مرابط، (2019)، الاسترجاع والاستشفاء البدني لدى لاعبي كرة القدم من الجنسين بفترة ما بعد التمرين من خلال مؤشر سكر الدم، مجلة الابداع الرياضي، المجلد رقم 10، العدد 02 مكرر جزء 02، ص 279.

لغرور عبد الخميد، شنوف خالد (2019)، تأثير برنامج مسابقات العاب القوى للاطفال في تحسين بعض القدرات الحركية (السرعة الانتقالية، الرشاقة العامة، التوازن المتحرك) لدى متدربي المرحلة العمرية 5-6 سنوات، مجلة علوم الاداء الرياضي، المجلد 2، العدد 01