

اثر تمارينات مقترحة 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

Ghellab hakim¹

¹ جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة

hakim.ghellab@univ-constantine2.dz 2

تاريخ النشر: 2024/12/01

تاريخ القبول: 2024/08/25

تاريخ الاستلام: 2024/06/18

الملخص:

تهدف هذه الدراسة لمعرفة اثر التمارينات المقترحة من مسابقات العاب القوى للاطفال على تنمية قوة الرجلين لدى فئة اقل من 13 سنة، حيث شمل مجتمع الدراسة نوادي ولاية المسيلة، و قد تكونت عينة البحث من 12 متدرب من نادي شيببة سيدي حملة لألعاب القوى بالطريقة العمدية، كما اعتمدنا على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة و كذا الاختبارات البدنية، و خلصت الدراسة إلى وجود اثر التمارينات 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 ألعاب 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 خريبط، عبد الرحمان الانصاري، 2002، ص5)، كما أن التطور الذي تشهده هذه الرياضة أنها لا تعتمد على الخبرة فقط بل كذلك على المعارف العلمية المرتبطة بها لمختلف الأعمار حتى يتمكن من بناء بطل الغد، هذا ويعتبر إشراك الأطفال الصغار في مسابقات ألعاب القوى للأطفال من أهم العوامل الأساسية لبناء عداء المستقبل في رياضة ألعاب القوى التي تعد من أهم الأنشطة الرياضية الأكثر ممارسة وهي رياضة محببة لدى الأطفال الصغار نظرا لتعدد النشاطات فيها من مشي وجري ورمي ووثب وغيرها، ويسعى هذا الأخير إلى تحقيق أفضل النتائج عند التنافس، لهذا فتخطيط تمارينات تتناسب مع الفئة العمرية لتنمية مختلف الجوانب التحضيرية وهذا حسب طبيعة التمرين سواء بدني أو حركي أو نفسي أو تقني وغيرها وحسب اتجاه هذا التمرين الذي يمثل القاعدة الأساسية لحصة التدريب مع الأطفال بل الحجز الأساسي لتنظيم وحدة التدريب ونجاح تقنين التمرين يسهم في البناء التنظيمي للمخطط السنوي، وغالبا ما نجد ممرني ومدربي هذه الفئة يسعون وبشكل كبير إلى إعداد الطفل إعدادا متكاملًا من الجوانب التربوية والتعليمية في رياضة ألعاب القوى التي تشمل الركض والمشي لمسافات مختلفة، والقفز العالي والطويل، ورمي المعدات الرياضية، والتنافس المتعدد في ألعاب القوى وهي احد الرياضة الأساسية وأكثرها شيوعا (أوليف كولودي، وآخرون، ترجمة مالك حسن، 1986، ص7)، كما يمثل التدريب الرياضي مجموعة التمارينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي (أمرالله احمد البساطي، 1998، ص02)، بالإضافة إلى أن العاملين في مجال ألعاب القوى قد راعوا جوانب التنمية لدى الطفل والابتعاد عن نمط النظرة المصغرة للكبار من خلال إطلاق مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال حيث يتضمن جملة المسابقات التي من خلالها يتمكن 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 الهادفة إلى تنمية صفة معينة، ومن أهم العوامل التي تساعد 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، ص77) ، 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 يسهم وبشكل كبير في تنمية القوة العضلية التي تعد من أهم مكونات الإعداد البدني وترتبط بأداء العداء ارتباط وثيق ولكن يختلف استخدامها مع المراحل السنية ومع متطلبات النشاط وكيفية تنفيذها حيث تمثل القوة العضلية حسب زاتسيورسكي zatsuresky على أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، وتختلف أنواع المقاومات الخارجية التي يمكن للعضلة أو العضلات التغلب عليها أو مواجهتها حسب النشاط الرياضي الممارس (يعني السيد الحاوي، 2002، ص139)، خاصة قوة الرجلين التي نعتمد 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 المقننة لخوض عملية تحضير العدائين اقل 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 المتقاطعة ؟
- هل للتمرينات المقترحة من مسابقات العاب القوى للأطفال اثر على تنمية قوة الرجلين في انجاز الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير ؟
- فرضية عامة:

للتمارين المقترحة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال اثر على تنمية قوة الرجلين لدى فئة أقل من 13 سنة.

- الفرضيات الجزئية:

- للتمارين المقترحة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال اثر على تنمية قوة الرجلين في انجاز الوثب بالقدمين فوق المربعات المتقاطعة.

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

- أهداف الدراسة:

- تصميم تمارين مكيفة من برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال موجهة باللعب لتنمية قوة الرجلين عند الوثب لدى أطفال أقل من 13 سنة.

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

- معرفة اثر التمارين المكيفة من مسابقات ألعاب 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 تمارين من برنامج ألعاب القوى للأطفال لتنمية الصفة البدنية المرغوب فيها خاصة القوة العضلية عن طريق اللعب.

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

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

الكلمات الدالة في الدراسة:

1- التمرين البدني:

اصطلاحاً: هي مجموعة من الوضعيات والحركات البدنية الهادفة إلى تشكيل وبناء جسم العداة وتنمية قدرته الحركية وفقاً للأسس العلمية والتربوية وصولاً إلى أعلى مستوى من

الأداء الحركي الذي يساعده في كل نواحي حياته، غير انه تحتاج إلى جهد للقيام بها (جماي مرابط، 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 الحيوي ويرتبط ارتباط وثيق بهدف الحصة التدريبية والغرض المراد تحقيقه

2- مسابقات ألعاب القوى للأطفال: تتميز مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال بزيادة الإثارة في ممارسة ألعاب 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 ألعاب القوى على شكل ألعاب 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 الدولي لألعاب القوى للأطفال من أهم الأنشطة التي تتيح 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 تنتجها ضد مقاومة لأقصى انقباض إرادي 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 الرحمان، بن سي قدور حبيب (2021) بعنوان : فاعلية ألعاب 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 المتكافئتين، وشملت عينة الدراسة 30 تلميذ مقسمة إلى مجموعتين

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

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

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

- التعليق على الدراسات السابقة والمساهمة :

شملت معظم الدراسات برنامج مسابقات العاب القوى للاطفال لتنمية بعض الجوانب البدنية والمهارية، حيث كانت تهدف معظمها إلى معرفة مدى فعالية برنامج العاب القوى للاطفال على تنمية الأداء البدني والمهاري عند الصغار، واعتمدت أغلب الدراسات على المنهج التجريبي وتنوع المجال البشري بين الفئات العمرية، وأسفرت جميع النتائج على الأثر الايجابي لممارسة العاب القوى للاطفال 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 التمرينات التي ستستخدم باللعب لتنمية قوة الرجلين عند الوثب.

- تحديد انسب الاختبارات البدنية لما يتوافق مع الفئة العمرية..

- تحديد أفراد عينة الدراسة
- التعرف علناهم المشاكل التي ستواجه الباحث ووضح الحلول اللازمة
- تحديد أولوية اختيار التمرينات

- المجال المكاني :

المركب الرياضي بمسيف.

- المجال الزمني:

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

- المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي بتصميم عينتتين مرتبطتين (قبلي – بعدي).
- مجتمع وعينة الدراسة : شمل مجتمع الدراسة نوادي رابطة العاب القوى بولاية المسيلة صنف اقل من 13 سنة.

العينة: تمثلت عينة الدراسة في نادي (JSH) بمسيف والبالغ عددها 12 متدرب منهم 05 عينة استطلاعية و07 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

1- المتغير التابع: قوة الرجلين

ضبط متغيرات أفراد العينة:

- الجنس: قمنا بإجراء الدراسة على الأطفال الذكور فقط.

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

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

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

- العمر التدريبي: تراوح العمر التدريبي من سنة إلى سنتين

أدوات جمع البيانات والمعلومات:

1- المربعات المتقاطعة

وصف موجز: الوثب بالقدمين مع تغيير الاتجاه

طريقة الأداء:

من وضع الوقوف في المربع الأوسط يثب العداء للأمام ثم للخلف وللجانبيين، وبصفة خاصة من وضع الوقوف في المربع الأوسط يثب اللاعب للأمام ثم للخلف للمربع الأوسط ثم للمربع الأيمن ثم العودة للمربع الأوسط ثم ليسار ثم العودة للمربع الأوسط ثم وثب للخلف ثم العودة للمربع الأوسط حتى النهاية.

طريقة التسجيل:

لكل عداء في الفريق 15 ثا وعليه أداء أكبر عدد من الثبات بالقدمين يمكن أدائها خلال هذا الوقت ، ويتم تسجيل نقطة واحدة لكل مرة يثب فيها العداء حول المربعات (للأمام- الوسط – ثم الجانبيين- 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 ببدا اللعبة
- أن ينظم ويشرف على طريقة الأداء
- أن يسجل الزمن ويحصى 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 ثلاث محاولات ، وبعد الاقتراب المحدود 05م يؤدي العداء الوثبة الثلاثية (الحجلة- الخطوة- الوثبة ثم الهبوط على القدمين وتؤدي القياسات عند نقطة الهبوط على الكعب القريبة من نقطة الارتقاء باستخدام شريط القياس مفرد 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 وآخرون، مراجعة شارلز وآخرون، 2002، ص37)

الخصائص السيكمترية :

صدق وثبات القياس

1- الثبات

الجدول رقم 03: يمثل ثبات الاختبارات:

الاختبار	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-)	مستوى الدلالة
المربعات المتقاطعة الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير	05	01	0.811	04	0.05
		0.895			

الصدق

الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم 04: يمثل الصدق الذاتي للاختبارات

الاختبارات	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-)	مستوى الدلالة
المربعات المتقاطعة الوثبة الثلاثية من اقتراب قصير	05	01	0.811	04	0.05
		0.946			

من خلال الجدول رقم 02: نجد أن قيمة معامل الصدق للاختبارات و التي كانت (-0.946- 01) 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 القبليّة على عينة الدراسة، ثم شرعنا في القيام بتطبيق التمرينات المكيفة من برنامج العاب القوى للصغار لمدة 06 أسابيع بمعدل 02 حصص في الأسبوع وترتكز التمرينات على تمرينات 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 مترابطتين

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

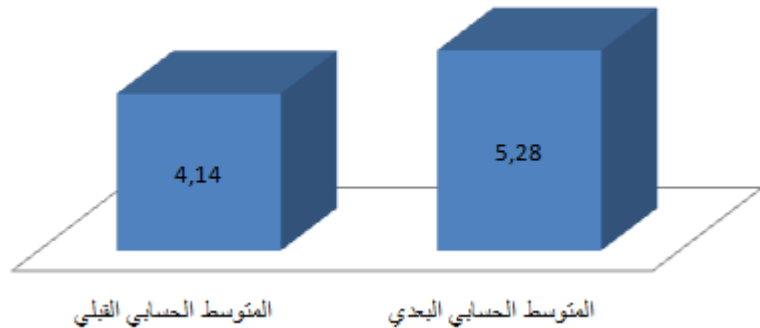
الجدول (05): يوضح الاختبار القبلي و البعدي في اختبار انجاز وثب المربعات المتقاطعة

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

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

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

معياري قدره (1.11)، أما قيمة t بلغت (-8.000) 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 و ثب المربعات المتقاطعة.



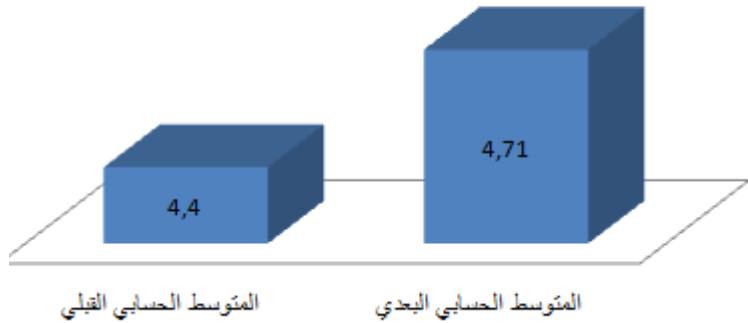
يمثل الشكل البياني (01): المتوسط الحسابي لعينة الدراسة في الاختبار القبلي و البعدي

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

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

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

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 t 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 والفرضيات:

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 المتقاطعة " .

ففي ضوء النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (03) والذي يوضح الفروق الحاصلة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة وكانت هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي الذي حقق فروق دالة إحصائية 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 التمرينات المستخدمة باللعب عن طريق الوثب وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة بن قناب عبد الرحمان، 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: و التي 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 إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 من خلال تسجيل ابعاد مسافة أفقية ممكنة في الوثب الثلاثي، ويرى الباحث ان التنمية الحاصلة على مستوى قوة عضلات الرجلين من خلال القفز لابعد مسافة راجعة الى نوعية التمرينات المكيفة من مسابقات العاب القوى للأطفال باللعب عن طريق الوثب وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة لغرور 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 تكيف التمرينات من مسابقات العاب القوى للصغار له أهمية كبيرة في تنمية قوة عضلات الرجلين باللعب لدى الطفل.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى عينة الدراسة.
- التوصيات:
- الاهتمام ببناء تمارين موجهة بأسلوب اللعب من مسابقات العاب القوى للصغار لتنمية الجوانب البدنية المختلفة.
- زيادة تكوين ممرنين في رياضة العاب القوى حتى يتمكنوا من تنشيط الأطفال لهذا النوع من الرياضة
- تنظيم أيام تكوينية لكيفية تقنين تمارين بدنية وحركية أثناء تنشيط اللعب مع الأطفال
- التوجه بتنظيم ملتقيات علمية تبرز أهمية العاب القوى للصغار من جميع الجوانب..

المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

أليغ كولودي، يفيغيني لوتكوفسكى، فلاديمير أوخوف، (1986)، ترجمة مالك حسن، ألعاب القوى، داررادوغا، موسكو.

أمرالله أحمد البساطي (1998)، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية
يعي 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 خريط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري (2002)، ألعاب القوى، ط01، دارالعلمية الدولية
ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.

شالز جوزيولي، اليولوكتيلي، ديتير ماسن، مراجعة شالز جوزولي، جمال سي محمد، عبد الملك
الهيبل، (2012)، ألعاب القوى للأطفال- مسابقات الفرق، ط03، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة.

المجلات:

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

مجنّاح 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
مابعد التمرين من خلال مؤشر سكر الدم، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم 10، العدد 02 مكرر
جزء 02، ص 279.

لغور عبد الخميد، شنوف خالد (2019)، تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال 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