وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

دور برامج ألعاب القوى للأطفال في بناء شخصية طور متوسط

اعداد الطالبتين

زعبون ميمونه

وناس عبد القادر

اشراف :

لخضاري عبد القادر

السنة الجامعية: 2024/ 2025

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وتقدير

بسم الله و الحمد لله القائل: **"لئن شكرتم لأزيدنكم"**

و الصلاة و السلام على المبعوث رحمة للعالمين نبينا محمد صلى الله عليه و سلم القائل:

"من لا يشكر الناس لا يشكر الله "

فإننا نشكر الله غلى فضله الشاسع و كرمه الواسع, و سبحان الله الذي خلق الإنسان فقدره و هداه فعلمه.

أما بعد يطيب لنا أن نتقدم بالشكر الجزيل و الامتنان لمساعدة الأستاذ المشرف

" لخضاري عبد القادر"

الذي تكرم بالإشراف على هذه الدراسة، على الرغم من مسؤولياته و مهامها الجمة ،و كان عونا لنا طيلة فترة الإعداد, و منحنا من وقته و خبرته.

كما نتقدم بالشكر و التقدير لكافة الأساتذة كل باسمه و كل من قدم يد العون

اهداء

لم تكن الرحلة قصيرة ، ولا ينبغي لها أن تكون ، لم يكن الحلم قريبا ، ولا الطريق كان محفوفا بالتسهيلات ، لكنني فعلتها أهدي تخرجي

إلى من كلله الله بالهيبة و الوقار ، إلى من علمني العطاء دون انتظار ، إلى من أحمل اسمه بكل افتخار ، إلى من كان سندا و عونا عند الشدائد طوال عمري إلى من رفعت رأسي عاليا افتخارا به " **والدي العزيز** " إلى من أضاءت في ليالي العتمة طريقي ، إلى من أفنت عمرها في سبيل أن أحقق طموحي و أحلق في أعلى المراتب ، إلى من سهرت و ساندت و كافحت دوما ، إلى من كان دعاؤها سر نجاحي ، إلى تلك الإنسانة العظيمة التي طالما تمنت أن تقر عينها برؤيتي في يوم كهذا إلى "**أمي الغالية**" إلى الذين قال عنهم الله عز وجل سنشد عضدك بأخيك إلى إخوتي كل

إلى أخواتي كل بإسمها إلى زوجات الإخوة كل بإسمها دمتم سندا لي

اهداء

إلى الأيادي الطاهرة التي أزالت عن طريق أشواك الفشل

إلى من ساندني بكل حب عند ضعفي

إلى من رسم لي المستقبل بخطوط من التفت والحب اهدي فرحة تخرجي إلى :

إلىٰ سندى و مسندي و إتكائي و ملكي ومملكتي و ضلعي الثابت الذي يميل إلى من أحمل اسمه بكل افتخار و صاحب الشهامة والوجه الطيب والامثال الحسنة والدي العزيز **أطال الله في عمره و أسعده**

إلى تلك الإنسانة العظيمة التي طالما تمنت أن تقر عينها في - يوم كهذا رفيقة دربي إلى من سهرت من أجلي و قدمت ومنحت بكل شيء من اجل مواصلة تعليمي وشجعتني على الاستمرار حتى وصلت إلى ما أنا فيه الأن أمي قرة عين "" حفظها الله وأطال عمرها .

إن أخاك من يسعى معك ومن يضر نفسه لينفعك - وإن كان عز الإخوة يرفع الرأس فإني رأسي إلى أخي "" وأخواتي" " بارك الله لهم في ذرياتهم و يرزقهم من حيث لا يحتسيون .

يا من كنت أبي الثاني يا من شجعني الدعاء رفيق دربي عمي "" رحم الله وجعل مثواه الجنة

ملخص الدراسة :

ملخص الدراسة:

تُعد ألعاب القوى من الأنشطة الرياضية الأساسية التي تلعب دورًا حيويًا في بناء شخصية الأطفال. فهي تجمع بين التحدي البدني والتفاعل الاجتماعي، مما يساعد الأطفال على تطوير مهاراتهم البدنية والنفسية. في مرحلة الطفولة، حيث تتشكل الهوية وتنمو القيم، تساهم ألعاب القوى في تعزيز الثقة بالنفس، وتعليم العمل الجماعي، وتنمية القدرة على التحمل. من خلال الممارسة المنتظمة، لا تتطور المهارات الرياضية فحسب، بل تتعزز أيضًا صفات مثل الانضباط والصبر، مما يساهم في تكوين شخصية متوازنة وقادرة على مواجهة تحديات الحياة. و على هذا الأساس تهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور العاب القوى في بناء شخصية أطفال المتوسط ،ولتحقيق هذا المسعى قمنا باستخدام المنهج الوصفي الملائم لطبيعة الدراسة، كما اعتمدنا على استمارة الاستبيان التي تم توزيعها على عينة عشوائية من التلاميذ والذين بلغ عددهم 50 تلميذ، وقد وضحت النتائج الدور الكبير الذي تشكله العاب القوى في بناء شخصية أطفال المتوسط.

الكلمات المفتاحية: العاب القوى، بناء شخصية ، أطفال المتوسط.

abstract :

Athletics is one of the essential sports activities that plays a vital role in building children's personalities. It combines physical challenges with social interaction, helping children develop their physical and psychological skills. In childhood, where identity is formed and values grow, athletics contributes to enhancing self-confidence, teaching teamwork, and developing resilience. Through regular practice, not only do athletic skills improve, but traits such as discipline and patience are also strengthened, contributing to the formation of a balanced personality capable of facing life’s challenges. Based on this, this study aimed to identify the role of athletics in building the personalities of middle school children. To achieve this goal, we employed a descriptive methodology suitable for the nature of the study, and we relied on a questionnaire distributed to a random sample of 50 students. The results highlighted the significant role that athletics plays in shaping the personalities of middle school children.

Keywords: athletics, personality building, middle school children..

فهرس المحتويات

شكر وتقدير	
اهداء	
ملخص	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
مقدمة	1
1 – إشكالية الدراسة	2
2 – فرضيات البحث	4
3 – أهمية البحث	4
4- أسباب اختيار الموضوع	5
5_ الدراسات السابقة	6
6 -تحديد المفاهيم والمصطلحات	12
الفصل الأول: مدخل عام الى ألعاب القوى	
التمهيد	17
1-لمحة تاريخية حول ألعاب القوى.	18
2- تاريخ ألعاب القوى في الجزائر	19
3- تعريف ألعاب القوى	21

4- أنواع ألعاب القوى	25
5- أهمية ألعاب القوى	32
6- طبيعة وطرق التدريب في ألعاب القوى	34
7- أهم متطلبات فعاليات العاب القوى من الناحية البدنية	35
8- الوسائل المستخدمة في ألعاب القوى للأطفال	37
9- علاقة ألعاب القوى بالألعاب الأخرى	38
خلاصة	40
الفصل الثاني: إجراءات الدراسة الميدانية	
1- مجالات الدراسة	43
2- متغيرات الدراسة	44
3- نموذج الدراسة	45
4- منهج الدراسة	45
5- مجتمع وعينة الدراسة	46
6- أدوات جمع البيانات	49
7- الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات	52
8- الأساليب الاحصائية المستخدمة	55
الفصل الثالث: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد	57
1-خصائص عينة الدراسة	58
2-النتائج المتعلقة برامج ألعاب القوى	59
3-النتائج المتعلقة بعد بناء شخصية الأطفال	63
4- اختبار نتائج الفرضية الأولى	66

5- اختبار نتائج الفرضية الثانية	67
6- اختبار نتائج الفرضية الثالثة	68
7- اختبار نتائج الفرضية الرابعة	69
8- اختبار نتائج الفرضية الخامسة	70
9- تحليل وتفسير نتائج الدراسة الميدانية	71
10- اقتراحات الدراسة	79
خاتمة	82
قائمة المراجع	84
الملاحق	89

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نموذج الدراسة	45
02	نسبة عينة الدراسة من اجمالي المجتمع الأصلي	48
03	توزيع مفردات الدراسة حسب متغير الجنس	58
04	توزيع مفردات الدراسة حسب متغير العمر	59

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	خصائص مفردات الدراسة حسب السن	47
02	هيكلة استمارة استبيان الدراسة الأساسية	50
03	العبارات الايجابية والسلبية في لاستمارة استبيان	51
04	المتوسط المرجح بالأوزان للعبارات الموجبة والسالبة لاستمارة استبيان	51
05	معامل الثبات Alpha Cronbach لاستمارة استبيان	53
06	الاتساق الداخلي لأبعاد استبيان	54
07	توزيع مفردات الدراسة حسب متغير الجنس	58
08	توزيع مفردات الدراسة حسب متغير العمر	59
09	النتائج المتعلقة برامج ألعاب القوى	59
10	النتائج المتعلقة بعد بناء شخصية الأطفال	63

11	اختبار الفرضية الأولى	66
12	اختبار الفرضية الثانية	67
13	اختبار الفرضية الثالثة	68
14	اختبار الفرضية الرابعة	69
15	اختبار الفرضية الخامسة	70

مقدمة

مقدمة:

تعتبر ألعاب القوى من الأنشطة الرياضية الأساسية التي تساهم بشكل فاعل في بناء شخصية الأطفال، خاصة في مرحلة التعليم المتوسط. تتميز ألعاب القوى بتنوعها وشموليتها، حيث تشمل مجموعة واسعة من الفعاليات مثل الجري، ورمي الكرة، والقفز، والمشي، مما يتيح للأطفال فرصة اكتشاف مهاراتهم البدنية وتعزيز قدراتهم. في هذه المرحلة الحيوية من حياتهم، يكون الأطفال عرضة لتشكيل هويتهم الشخصية وتطوير مهاراتهم الاجتماعية والنفسية، وهو ما يجعل دور ألعاب القوى محوريًا.

تساهم ألعاب القوى في تعزيز الثقة بالنفس لدى الأطفال، حيث يحققون إنجازات فردية وجماعية، مما يعزز شعورهم بالقوة والقدرة على تجاوز التحديات. كما تعزز هذه الأنشطة من قيم العمل الجماعي والتعاون، حيث يتعلم الأطفال كيفية العمل مع الآخرين لتحقيق هدف مشترك، مما يبني علاقات إيجابية بينهم.

علاوة على ذلك، تلعب ألعاب القوى دورًا مهمًا في تعزيز المرونة النفسية والقدرة على التحمل، حيث يواجه الأطفال تحديات تتطلب منهم الصبر والإصرار. هذا النوع من التحدي يسهم في تطوير صفات مثل الانضباط والتحكم في النفس، وهي من الصفات الأساسية التي تساهم في تكوين شخصية ناجحة.

كما أن ممارسة ألعاب القوى تساهم في تحسين الصحة البدنية والنفسية للأطفال، حيث تساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق، مما ينعكس إيجابًا على أدائهم الأكاديمي والعلاقات

الاجتماعية. من خلال توفير بيئة صحية ومشجعة، يمكن لألعاب القوى أن تلعب دورًا كبيرًا في خلق جيل من الأطفال الأصحاء والمتوازنين نفسيًا.

باختصار، يمكن القول إن دور ألعاب القوى في بناء شخصية أطفال المتوسط يتجاوز مجرد النشاط البدني، فهو يشمل تعزيز القيم الاجتماعية، وتطوير المهارات النفسية، وبناء الهوية الشخصية. لذلك، يجب أن تكون هذه الأنشطة جزءًا أساسيًا من المناهج التعليمية، لضمان تنمية شاملة ومتوازنة لأطفالنا في هذه المرحلة المهمة من حياتهم.

1-اشكالية الدراسة:

تعتبر برامج ألعاب القوى للأطفال أدوات فعّالة تسهم في تشكيل وتنمية شخصياتهم بطرق شاملة. في عالم معقد مليء بالتحديات والضغوط، توفر هذه البرامج بيئة مثالية تعزز الجوانب النفسية والاجتماعية للأطفال، مما يساعدهم على التكيف والنجاح في مختلف مجالات حياتهم.

تُعد المشاركة في الأنشطة الرياضية تجربة غنية تعزز من تقدير الأطفال لذاتهم. عندما يكتسب الأطفال مهارات جديدة ويحققون أهدافهم، يشعرون بالإنجاز والفخر، مما يعزز من ثقتهم بأنفسهم. هذه الثقة تتجذر في نفوسهم وتؤثر إيجابًا على سلوكهم وتفاعلاتهم اليومية.

علاوة على ذلك، تسهم برامج ألعاب القوى في تعزيز الروابط الاجتماعية بين الأطفال. من خلال العمل مع زملائهم في الفريق، يتعلمون كيفية بناء علاقات إيجابية وتقدير الاختلافات. هذه التجارب الاجتماعية تعزز من روح التعاون وتتيح للأطفال فرصة لتطوير مهارات التواصل.

تؤكد الأبحاث على أهمية الانضباط والتفاني في الرياضة، حيث يكتسب الأطفال عادة الالتزام التي تنعكس على حياتهم اليومية. يساعد هذا الانضباط في مواجهة التحديات وتحقيق الأهداف، سواء في المجال الرياضي أو الدراسي.

ويتمثل الاشكال الرئيسي في التالي:

ماهو دور برامج ألعاب القوى للأطفال في بناء شخصية الأطفال في متوسطة سهلي عبد القادر بن بوزيد؟

- للإجابة على الاشكال المطروح قمنا بتفكيكه الى التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما هو تأثير ألعاب القوى في تعزيز الثقة بالنفس لدى أطفال التعليم المتوسط؟
2. ما هو تأثير ألعاب القوى في تعزيز القدرة على العمل الجماعي لدى أطفال التعليم المتوسط؟
3. ما هو تأثير ألعاب القوى في تعزيز احترام الذات لدى أطفال التعليم المتوسط؟
4. ما هو تأثير ألعاب القوى في تعزيز القدرة على التفاني والانضباط لدى أطفال التعليم المتوسط؟
5. ما هو تأثير ألعاب القوى في تعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط لدى أطفال التعليم المتوسط؟

2-**فرضيات البحث**

الفرضية الأولى: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز الثقة بالنفس لدى أطفال التعليم المتوسط

الفرضية الثانية: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز القدرة على العمل الجماعي لدى أطفال التعليم المتوسط

الفرضية الثالثة: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز احترام الذات لدى أطفال التعليم المتوسط

الفرضية الرابعة: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز القدرة على التفاني والانضباط لدى أطفال التعليم المتوسط

الفرضية الخامسة: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط لدى أطفال التعليم المتوسط

3-أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهمية كبيرة في ظل التحديات المتعددة التي يواجهها أطفال التعليم المتوسط خلال مراحل نموهم. تعتبر فترة التعليم المتوسط مرحلة حيوية، حيث يتعرض الأطفال لضغوط نفسية واجتماعية تتعلق بالتحصيل الأكاديمي، والصداقات، وتكوين الهوية الشخصية. في هذا السياق، تلعب ألعاب القوى دورًا محوريًا في تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية للأطفال، مما يسهم في تشكيل شخصياتهم بشكل إيجابي.

تساعد برامج ألعاب القوى في تطوير مهارات متعددة لدى الأطفال، مثل العمل الجماعي، والانضباط، والتعامل مع الضغوط. هذه المهارات ليست مهمة فقط في السياق الرياضي، بل

تنعكس أيضًا على جوانب حياتهم اليومية، مما يساهم في بناء جيل قادر على مواجهة التحديات الحياتية بثقة وكفاءة.

علاوة على ذلك، فإن النتائج المتوقعة من هذه الدراسة ستوفر معلومات قيمة للمعلمين والمربين. من خلال فهم تأثير ألعاب القوى على الثقة بالنفس والقدرة على العمل الجماعي واحترام الذات، يمكن للمعلمين تصميم برامج رياضية فعّالة تلبي احتياجات الأطفال وتساعدهم في تحقيق إمكاناتهم الكاملة.

كما أن هذه الدراسة يمكن أن تسهم في تطوير المناهج التعليمية، مما يعزز من التكامل بين التعليم الأكاديمي والتربية البدنية. في النهاية، ستمكن هذه المعرفة المربّين من توفير بيئة تعليمية شاملة تدعم النمو الشخصي والاجتماعي للأطفال، مما يسهم في إعدادهم لمواجهة تحديات المستقبل بثقة ونجاح.

4-أسباب اختيار الموضوع:

تم اختيار موضوع تأثير ألعاب القوى في تعزيز الثقة بالنفس لدى أطفال التعليم المتوسط نظرًا لأهمية الرياضة في حياة الأطفال وتأثيرها على نموهم الشخصي والاجتماعي. بالإضافة إلى ذلك، فإن هذه المرحلة العمرية تعتبر حرجة، حيث يحتاج الأطفال إلى دعم لتطوير مهاراتهم وتعزيز سماتهم الشخصية. كما أن الفهم الجيد لهذا الموضوع يمكن أن يساهم في تحسين البرامج التعليمية والرياضية المقدمة في المدارس.

أهداف الدراسة

1. **تحديد تأثير ألعاب القوى على الثقة بالنفس** :تسعى الدراسة إلى قياس مدى تأثير برامج ألعاب القوى في تعزيز ثقة الأطفال بأنفسهم وكيفية ذلك.
2. **استكشاف تأثير ألعاب القوى على العمل الجماعي** :تهدف الدراسة إلى فهم كيفية تعزيز ألعاب القوى لمهارات العمل الجماعي لدى الأطفال.
3. **تحليل تأثير ألعاب القوى على احترام الذات** :تهدف الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الرياضية وتحسين احترام الذات لدى الأطفال.
4. **تقييم تأثير ألعاب القوى على التعامل مع الضغوط** :تهدف الدراسة إلى معرفة كيف تسهم برامج ألعاب القوى في تعزيز قدرة الأطفال على التعامل مع الضغوط والتحديات.

5-الدراسات السابقة:

تنبع أهمية الدراسات السابقة من طبيعة العلم والذي يتميز بالتتبع فمجال البحث لا يبتدئ من العدم بل لابد وأن يبدأ من النقطة التي توصل اليها الباحثون السابقون أو من الفجوة المعرفية التي لم يتم تسليط الضوء عليها مسبقا، والمقصود بالدراسات السابقة هي كافة الدراسات التي تناولت أحد متغيرات الدراسة أو كلاهما.

1-دراسة بوشيبة مصطفى الموسومة بـ: دور الألعاب القوى المصغرة للأطفال في تنمية المهارات الحركية الأساسية (رمي، جري، قفز لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11) سنة.

تهدف الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه ألعاب القوى المصغرة للأطفال في تنمية المهارات الحركية الأساسية (رمي، جري، قفز لدى تلاميذ الابتدائي (9-11) سنة، حيث اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي، بحيث بلغت عينة الدراسة في 63 تلميذ قسمت على مجموعتين 31 تلميذ للعينة الضابطة و 32 تلميذ للعينة التجريبية، التي تم اختيارها بطريقة عشوائية، واستعمل الباحث الاختبارات كأداة لجمع البيانات، وأسفرت النتائج على أن برنامج ألعاب القوى المصغرة للأطفال أفضل من البرنامج العادي في تنمية المهارات الحركية الأساسية (الرمي الجري، القفز لدى تلاميذ الابتدائي (9-11) سنة.[1]

2-دراسة بن قنابذ عبد الرحمان وبن سي قدور حبيب الموسومة بـ: دور الألعاب القوى المصغرة للأطفال في تنمية المهارات الحركية الأساسية (رمي، جري، قفز لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11) سنة

تهدف الدراسة إلى معرفة فاعلية العاب القوى باستخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض عناصر الأداء البدني | لدى تلاميذ (1312) سنة ومعرفة نوعية الفروق الحاصلة بين عينتي البحث جراء تطبيق أنشطة المقترحة كما تم افتراض أن استخدام العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني لها تأثير فعال في تنمية بعض عناصر الأداء البدني والمهاري لدى تلاميذ (1312) سنة. حيث تمثلت عينة البحث في 30 تلميذ قسمت إلى مجموعتين تم

[1]بوشيبة، مصطفى،دور الألعاب القوى المصغرة للأطفال في تنمية المهارات الحركية الأساسية (رمي، جري، قفز لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9-11) سنة، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، مج 06، ع 02 ، 2021، ص: 229_245

اختيارها بطرقة عشوائية، تمثلت أداة البحث في مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية وقد خلص فريق البحث أن استخدام أنشطة العاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني له تأثير فعال في تنمية بعض عناصر الأداء البدني والمهاري.[1]

3-دراسة حمدي محمد علي الموسومة بـ: تأثير برنامج ألعاب القوي للأطفال علي بعض المهارات الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة

يهدف البحث الى تصميم برنامج لألعاب القوى للأطفال لمعرفة تأثيره على بعض المهارات الأساسية لدى الاطفال ما قبل المدرسة رياض اطفال)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذات التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسيين القبلي والبعدي نظرا لملائمته لطبيعة واهداف البحث، كما تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من أطفال المرحلة السنية (٥ – ٦) سنوات وقد بلغ العدد الكلي لأفراد عينة البحث (٢٠) طفل وتم تقسيمهم الى (١٥) طفل كعينه تجريبية، (٥) أطفال كعينة استطلاعية من خارج العينة الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، وأشارت أهم النتائج الى:

1. وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية ومتوسطات القياسات البعدية في مسابقات العاب القوي للأطفال ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

[1] بن قنابذ، عبد الرحمان ، بن سي، قدور حبيب، فاعلية ألعاب القوى أطفال باستخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض عناصر الأداء البدني والمهاري لدى تلاميذ سنة أولى متوسط (12 – 13) سنة، مجلة المنظومة الرياضية،مج 08، ع01 ، 2021

2. وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية ومتوسطات القياسات البعدية في مستوى بعض المهارات الأساسية ولصالح متوسطات القياسات البعدية[1]

4-دراسة سعدية صالح علي خسران وعفاف على الطيب الموسومة بـ "دور الألعاب الصغيرة في بناء شخصية طفل الروضة مجلة علوم الأداء الرياضي"

تناولت الدراسة الألعاب الصغيرة ودورها في تكوين شخصية طفل الروضة وهدفت إلى التعرف على تحقيق الالعاب الصغيرة للأهداف الوجدانية والمعرفية والنفس حركية. وتكون مجتمع الدراسة من مرشدات رياض الأطفال بمدينة الدلنج البالغ عددهم (14) كما تكونت العينة من مرشدات رياض الأطفال بالطريقة القصدية. البالغ عددها (10) وتم إستخدام المنهج الوصفي في الدراسة كما تم إستخدام النسب المئوية والمتوسطات الحسابية لتحليل الدراسة.

وتوصلت الدراسة إلى أهم نتائج منها:

- الألعاب الصغيرة تحقق الأهداف الوجدانية والأهداف المعرفية والنفس حركية.
- كما أوصت الدراسة الى ضرورة الإهتمام باللعب في فترة الطفولة المبكرة لأنه وسيلة الطفل للتعلم وإكتساب المعارف والمفاهيم.[2]

[1] حمدي، محمد علي، تأثير برنامج ألعاب القوي للأطفال علي بعض المهارات الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج33، ع 2 ،2024

[2] سعدية، صالح علي خسران، عفاف على الطيب، دور الألعاب الصغيرة في بناء شخصية طفل الروضة مجلة علوم الأداء الرياضي، مج (02)، ع (02)، 2020 ص 48- 86

5-دراسة كل من سنوسي الرحماني وبن عكي آكلي وحمري إيمان، الموسومة بـ " دور اللعب والألعاب الرياضية في تكوين شخصية الطفل "

تهدف الدراسة الى اختبار أهمية تنمية شخصيته وبناء ذاته، وتبرز أهمية اللعب لدى الأطفال من خلال القدرة على التخلص من الطاقة الزائدة وبالتالي زيادة فعالية الانتباه، فالطفل يدرك ويتخيل ويفكر ويتذكر بواسطة اللعب، وهذا يؤدي إلى تطوير عمليات نمو النشاط النفسي في الطفل كما بينت بعض الدراسات وجود علاقة وطيدة بين ارتفاع الذكاء عند الطفل واللعب ونظرا لأهمية موضوع اللعب في حياة الطفل ارتأينا لأن يكون مقالنا حول دور هذا الأخير في تنمية وتكوين شخصية الطفل من خلال الأصناف والأنواع المختلفة للعب، وتعرف كذلك على دور الألعاب الرياضية في تنمية جميع جوانب شخصية الطفل وتطرقنا إلى أهم نظريات اللعب وعلاقتها بشخصية الطفل.[1]

[1]سنوسي الرحماني، بن عكي آكلي حمري إيمان،دور اللعب والألعاب الرياضية في تكوين شخصية الطفل، مجلة مجتمع تربية عمل، مج. 4، ع 2، 2019

6-دراسة مناد، فوضيل، بن سي، قدور حبيب ، صياد حاج، بلفوضيل، خديجة. الموسومة بـ: " أهمية تعليمية ألعاب القوى أطفال (عدو ، وثب ، رمي) وفق التعلم باللعب في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية لدى تلميذات (10-11) سنوات "[1]

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية تعليمية ألعاب القوى أطفال وفق التعلم باللعب في تحسين بعض عناصر القدرات البدنية والحركية لدى تلميذات (10_11) سنوات. وفي ضوء مناقشة فرضية البحث تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لهذه الدراسة وتم اختيار عينة عشوائية مكونة 30 تلميذة موزعة على مجموعتين بالتساوي (15) ضابطة و15 تجريبية)، إذ اعتمد على مجموعة من الاختبارات المقننة لقياس بعض القدرات البدنية والحركية لدى التلميذات وبعد تحليل البيانات تبين أن التعليمية ألعاب القوى أطفال وفق التعلم باللعب أثر ايجابي في تحسين بعض عناصر القدرات البدنية والحركية أوصى الباحثون بضرورة التنويع في محتوى المادة والعمل بالوحدات التعليمية المقترحة.

- **مكانة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة:**

بعد عرض الدراسات السابقة يمكننا القول ان هذه الدراسات تصنف على أنها دراسات مشابهة للدارسة الحالية كونها تناولت أحد متغيرات الدراسة سواء التابع أو المستقل، حيث أننا لم نتمكن من الوصول الى دراسة مطابقة للدارسة الحالية والتي تهدف الى دراسة دور

[1] مناد، فوضيل، بن سي، قدور حبيب ، صياد حاج، بلفوضيل، خديجة. أهمية تعليمية ألعاب القوى أطفال (عدو ، وثب ، رمي) وفق التعلم باللعب في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية لدى تلميذات (10-11) سنوات، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مج، 207، ع01، 2022، ص: 1102_1119

برنامج ألعاب القوى للأطفال في بناء شخصيتهم في طور المتوسط غير أن هذا لا ينفي أننا استفدنا من الدراسات السابقة في عدة جوانب من بينها تحديد اشكالية الدراسة وتوجيهها اضافة الى بناء أدوات جمع البيانات وصياغة فرضيات الدراسة، خاصة وأن كافة الدراسات سابقة الذكر هي دراسات ميدانية.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

تشكل مصطلحات البحث العلمي أحد أهم الركائز الأساسية التي تدعم وتقوي محتوى الدراسة كونها تساعد في تحديد الخطوط العريضة لها، وتوضح وجهة نظر الباحث وتساعده على وضع إطاره المرجعي، وذلك من خلال تحديد التعاريف الإجرائية التي يتبناها والتي قد يكون هناك اختلاف حول ضبط تعريف علمي موحد لها، خاصة في ظل تداخل المفاهيم المتعلقة ببعض المصطلحات المستعملة من قبل المختصين حتى في المجال العلمي الواحد، وسيتم فيما يلي ضبط المفاهيم الأساسية للدراسة كالتالي:

1-ألعاب القوى:

ألعاب القوى هي مجموعة من الأنشطة الرياضية التي تشمل مسابقات الجري، القفز، والرمي. تُعتبر هذه الألعاب أساسًا للرياضات الأخرى، حيث تركز على تطوير القوة، السرعة، والقدرة على التحمل. يتم تنظيم مسابقات ألعاب القوى على مستويات مختلفة، بدءًا من المدارس وحتى البطولات الدولية، وتُستخدم كوسيلة لتعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة.

2-ألعاب قوى الأطفال:

ألعاب قوى الأطفال تشير إلى البرامج والأنشطة الرياضية المصممة خصيصًا للأطفال في مراحلهم المبكرة. تركز هذه الألعاب على تطوير المهارات الحركية الأساسية مثل الجري، القفز، والرمي، مع التركيز على المتعة والتعلم. تهدف هذه الأنشطة إلى تعزيز الثقة بالنفس، التعاون، والانضباط لدى الأطفال، مما يسهم في تحسين صحتهم البدنية والنفسية.

3-بناء شخصية الأطفال:

بناء شخصية الأطفال هو عملية تطوير الصفات والسلوكيات التي تشكل هويتهم وتوجهاتهم المستقبلية. تشمل هذه العملية تعزيز القيم مثل الثقة بالنفس، المسؤولية، والانضباط. تلعب الأنشطة الرياضية، مثل ألعاب القوى، دورًا مهمًا في بناء شخصية الأطفال من خلال توفير بيئة تساعد على تطوير المهارات الاجتماعية والعاطفية، وتعزيز روح الفريق والعمل الجماعي، مما يسهم في تشكيل شخصية متكاملة.

الإطار النظري

الفصل الأول

مدخل عام

الى ألعاب القوى

تمهيد:

ألعاب القوى هي مجموعة واسعة من الرياضات التي تركز على الأداء البدني والتنافس، وتشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل الجري، القفز، والرمي. تُعتبر هذه الألعاب من أقدم الرياضات التي مارسها الإنسان، حيث تعود جذورها إلى العصور القديمة، وتحديدًا إلى الألعاب الأولمبية في اليونان، حيث كانت تمثل تجسيدًا للقوة والقدرة على التحمل. تنقسم ألعاب القوى إلى فئات متعددة، حيث تتضمن الجري بمسافات مختلفة، من السباقات القصيرة مثل 100 متر إلى الماراثونات الطويلة التي تتجاوز 42 كيلومترًا. كما تشمل القفز، الذي يتضمن القفز الطويل والقفز العالي والقفز بالزانة، حيث تتطلب هذه الأنشطة مهارات خاصة وتنسيقًا عالياً. بالإضافة إلى ذلك، توجد مسابقات الرمي، مثل رمي القرص ورمي المطرقة ورمي الجلة، التي تركز على قوة الجسم ودقة الأداء. تُعتبر ألعاب القوى مهمة ليس فقط في تطوير اللياقة البدنية والقدرة على التحمل، بل أيضًا في تعزيز القيم الرياضية مثل المنافسة الشريفة والتعاون بين الرياضيين. علاوة على ذلك، تساهم هذه الرياضات في تحسين الصحة العامة والوقاية من الأمراض، مما يجعلها جزءًا أساسيًا من نمط حياة صحي. في المجمل، تمثل ألعاب القوى منصة مثالية لتطوير المهارات البدنية وتعزيز الروح الرياضية، مما يجعلها جذابة للرياضيين من جميع الأعمار والمستويات.

1.لمحة تاريخية حول ألعاب القوى:

حسب حسين أحمد الشافعي ترجع نشأة اللعبة إلى الفراعنة، فهي أقدم الحضارات التي اهتمت بألعاب القوى، و أثارهم تدل على هذا في مختلف التماثيل التي تركوها. يتضح ذلك في صور الملك زوسر.

اشتق اسمها من اللغة اليونانية القديمة و أطلق على المسابقات الخاصة بها مصطلح ألعاب القوى و ذلك منذ 600 عام قبل الميلاد عندما ظهر هذا المصطلح في كتابات بندارس وجلادياتورك و استقر في كتابات بلينوسك مصطلح رياضي شائع الاستعمال.

جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان 1453 قبل الميلاد في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية.

أما المفهوم الحديث لهذه الرياضة فقد تأصل في إنجلترا وتحديدا في عشرينات القرن الماضي، فنظم معهد أكستر بجامعة أكسفورد أول أكبر مسابقة منفردة و ذلك عام 1850م نظمت أول بطولة إنجليزية. و بعدها أنشأ إتحاد ألعاب القوى 1880م و أسهمت بريطانيا في نشر هذه الرياضة في عدد من البلدان الأخرى، أقيمت في نيويورك أول مسابقة عالمية في عام 1896م و اشتركت 11دولة في أولمبياد أثينا وكانت ألعاب القوى إحدى ألعابها الأساسية.

- في 1930 ظهرت starting blocks التي عرضت الحفر في المضمار.

- في 1936 ألمانيا ، الرياضي الأمريكي Jesse Owens فاز بأربع ميداليات ذهبية ف الألعاب الأولمبية.
- في 1951 تشكوسلوفاكيا Emil Zatopek أول من يجري 20كم في الساعة.
- في 1964 ظهور مضمار من نوع Tartan
- في 1996 الألعاب الأولمبية أتلانتا Marie Jose Perec تحصلت على 4 ميداليات ذهبية 400 م و 200م[1]

2.تاريخ ألعاب القوى في الجزائر:

إن التيار الرياضي قد أتى من انجلترا مرورا بفرنسا وصولا إلى الجزائر في بداية القرن العشرين حيث اعتبروا ذلك تأخرا كبيرا ورغم ذلك نجد فرق فرنسية وأوربية

على التراب الجزائري وكان, هنا تكوين على ثلاث ولايات وهي : "الجزائر وهران قسنطينة" كما نجد نخبة من العدائين وهم عدائي الماراتون وعدائي المسافات نصف الطويلة بحيث تم تكوينهم وترعرعهم في الفرق الفرنسية الجزائرية آنذاك.

قبل الحرب العالمية الأولى كان هناك قليل من العدائين الجزائريين وذلك ليس راجع لعدم وجود موهبة في الجري, ولكن لعدم الاهتمام بهذه الفعالية إلا بعد الحرب العالمية الثانية كما أن المشاركة الجزائرية آنذاك كانت مشاركة باسم فرنسا وليس باسم الجزائر, كما شكلت عدة

[1] عروسي، سعيد. ديناميكية تطور القدرات البدنية في ألعاب القوى دراسة حالة المدارس الرياضية 8 إلى 12 سنة، أطروحة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3، 2022

فرق قبل الاستقلال وكان ذلك في الثلاثينيات ومن بينها "مولودية الجزائر (M.C.A) شباب قسنطينة (C.S.C) ; (U.S.MO) وأما الفرق الأخرى فكانت في الأربعينيات, ولقلة الإمكانيات المادية والبشرية لم تساعد على الحصول على نتائج جيدة وخاصة في فعاليتي الرمي والقفز, مما جعلهم يهتمون كثيرا بالسباقات الطويلة والنصف الطويلة, واقتصرت نتائج العدائين على النحو التالي:

- 1913 م عربيدي "بطل" فرنسا في العدو الريفي[1]
- 1928م "الراقي" بوقره الفائز بالميدالية الذهبية في الماراتون للألعاب الأولمبية في أمستردام.
- 1930 م "أخ عربيدي" فاز بالماراتون الذي أقيم في باريس للأواسط.
- 1937م فوز مولودية الجزائر بالمرتبة الثالثة في بطولة شمال إفريقيا.
- 1945م معزي شايب الطيب بطل الجزائر في فعاليات 400 متر.
- 1948 علي عكاشة ميمون فاز بالميدالية الفضية في 10000 متر خلال الألعاب الأولمبية بإنجلترا.[2]
- 1952م فاز علي عكاشة ميمون" في الألعاب الأولمبية بفنلندا
- بالميداليتين الفضيتين في 5000 متر و 10000 متر.
- 1961م شلفي" كلوش يفوز بالعدو الريفي للأواسط.

[1] fédération algérienne d'athlétisme: "30ansd'histoired'athlétisme algérienne",1993,p9

[2] hamid Grine:"al manche";T.I. 1986,p 7.

وبعد الاستقلال التام للجزائر وبالضبط في 25/12/1962م تأسست الفيدرالية الجزائرية لألعاب القوى وكان الفضل للسيد محمد عبدون" الذي يعتبر من أقدم الرياضيين والعدائين, وباتفاقه مع مصطفى أوقلينو طيب معزي" وبعد تأسيس الفيدرالية الجزائرية لألعاب القوى أصبح السيد مصطفى أوقلين" رئيسا لها . ومن جهة أخرى كان بعض الرياضيين الجزائريين العاملين منهم والمغتربين يتهيئون من أجل تمثيل الجزائر في المحافل الدولية ومن أبرز هم "عمار براشي" في العدو" العداش" في القفز الطويل وكذلك نجد أن عمار بن محمود" هو الذي أهدى للجزائر المستقلة أول ميدالية ذهبية, وذلك في سباق الماراتون بمدينة "ساو باولو" بالبرازيل في 31/12/1962م.

3.تعريف ألعاب القوى:

بداية نعرف اللعب على أنه: مجموعة من الأنشطة الموجه التي يقوم بها طفل الروضة لتنمية بعض عمليات العلم والميول العلمية وتسهم أيضاً فى تنمية السلوك الايثارى لديهم[1]

كما وتعرف ألعاب القوى للأطفال على أنها برامج مقدمه من الاتحاد الدولي لالعاب القوي للاطفال مسابقات جديدة ومبتكره تمكن الأطفال من اكتشاف الانشطة الاساسية العدو المشى

[1]زينب، أبو سريع، حسن، شذا أحمد إمام، فاعلية برنامج مقترح قائم على اللعب في تنمية بعض مهارات عمليات العلم والميول العلمية لدى طفل الروضة وأثره على السلوك الإيثاري لديهم، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس،ع41، 2017

– الوثب – الرمي – القفز – الدفع مسابقات العاب القوى علي شكل العاب سوف تزود الاطفال بفرصة التدريب علي العاب القوى بشكل افضل الطرق.[1]

كما ويذهب السيد عبد الحميد في تعريفه لألعاب القوى على أنها مسابقات والعاب منظمة تنظيماً بسيطاً سهلة الاداء ولا تحتاج الي مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها وتوجد لها قوانين مبسطه تشبهه السباقات الرسمية وهي مسابقات تتميز بجلب الاثارة في ممارسة ألعاب القوى وتمكن الأطفال من اكتشاف الانشطة الاساسية (الجري، الوثب، الرمي) في اي مكان [2].

يعرفها جيرارد بأنها عبارة عن مجموعة من الفعاليات الرياضية و كوسيلة جيدة الهدف منها التحضير البدني الجيد و تنمية الجسم و الذهن معا، و هي متعددة الأنواع كالجري القفز، و الوثب، و الرمي، الدفع، و المشي.

فألعاب القوى هي أم الرياضات تتكون من 03 عائلات : الجري، الرمي ، القفز توليها كل دول العالم أهمية خاصة لأنها لها أكبر حصة في الألعاب الاولمبية من الميداليات التي تتنافس كبرى الدول على تحصيلها وتبقى الرياضة الوحيدة الت تحفظ دائما المشاركة الجزائرية في مختلف المحافل الدولية.

وبدورنا يمكننا تعريف ألعاب القوى على أنها مجموعة من الرياضات البدنية التي تركز على الأداء الفردي وتشتمل على مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل الجري، القفز، والرمي. تُعتبر

[1] حمدي، محمد علي، واخرون. تأثير برنامج ألعاب القوي للأطفال علي بعض المهارات الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع2، 2024

[2] حمدي، السيد عبد الحميد. تأثير برنامج مسابقات ألعاب قوى للأطفال على بعض الحركات الأساسية وبعض المتغيرات البدنية للأطفال مرحلة 4: 6سنوات، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج41،ع41، 2020

هذه الرياضات اختبارًا حقيقيًا للقدرة البدنية، حيث تتطلب من المشاركين مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، القوة، والمرونة. تتنوع المسابقات في ألعاب القوى لتشمل سباقات قصيرة وطويلة، وكذلك تحديات القفز والرمي التي تعكس تنوع المهارات البدنية. تهدف ألعاب القوى إلى تعزيز المنافسة الشريفة وتطوير الوعي الصحي، مما يجعلها جزءًا أساسيًا من الثقافة الرياضية العالمية. [1]

وعليه فان ألعاب القوى من الرياضات العريقة والنشاطات التي مارسها الإنسان منذ الأول، وهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة, وعروسة الألعاب الأولمبية الحديثة، كما تعتبر من أهم الرياضات الأخرى وتقاس بها الحضارات والشعوب فضلا عن ذلك فإنها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي، واعتبرت ألعاب القوى الرياضة الأساسية التي لم تكن الأولى في العالم، وكذلك ركنا مهما من أركان التعليم في مجال التربية العامة، فهي تدخل في جميع البرامج والتخصصات في جميع بقاع العالم.

وبالمفهوم العصري فإن ألعاب القوى تشمل المشي والجري لمسافات مختلفة, والقفز بأنواعه الطويل، العالي، الثلاثي، بالزانة), والرمي (الجلة، الرمح، المطرقة، القرص)، بالإضافة إلى سباقات التنافس المتعددة, العشارية للرجال والسباعية للنساء, كما أنها محكمة ومنظمة بحكمها القياسي المتري (سم، م، كلم), وبأجزائه و تسجيل الوقت (الساعة، الدقيقة الثانية، وأجزاء المائة). ويشترك في المسابقات العديد من المتنافسين من كل ناحية على حد سواء,

---

[1] شنافي، ميلود. المقياس ألعاب القوى. محاضرات موجهة لطلبة السنة الثالثة ليسانس. تخصص التدريب الرياضي التنافسي، قسم التدريب الرياضي.

كما أنها تتداول على مدار السنين، صيفا وشتاء في الملاعب المفتوحة والمغلقة، وتقام بطولاتها المحلية والدولية والإقليمية، والعالمية والقارية ويعتبر برنامج ألعاب القوى أوسع البرامج في جميع الرياضات كما أن الميداليات المخصصة لها تعتبر أكثر من جميع الألعاب. إن مسابقات ألعاب القوى عديدة متنوعة تقام بعضها في المضمار كالمشي والجري والبعض الآخر يقام في الميدان كالرمي والقذف، والوثب.

ومن أهم أهداف ألعاب القوى نذكر ما يلي:

1. التطور الشامل المتعدد الجوانب للصفات البدنية الأساسية.
2. تهذيب الأخلاق والإرادة عند الرياضي.
3. نمو السمات الحقيقية والميول والرغبات عند الرياضيين.
4. بناء قاعدة رياضية بمزاولة مختلف فعاليات ألعاب القوى.
5. اكتساب القدرة والتكامل الرياضي الضروري عن طريق تحقيق مستوى أفضل
6. لفعاليات ألعاب القوى.[1]
7. يمكن تنشيط عدد كبير من الأطفال في نفس الوقت.
8. تجريب أشكال متنوعة و أساسية لحركات العاب القوى.
9. المساهمة في تحقيق نتائج جيدة ليس مقصورا فقط على الطفل الأقوى والأسرع. تنوع متطلبات المهارة وفقا للمراحل السنية وقدرات التوافق الضرورية.

[1] قصي، محمود القيسي، محاضرات تدريب العاب، مطبوعة جامعية، جامعية جامعة مستغانم، 1989، .

10. إدخال روح المغامرة على البرنامج ولفت النظر لمدى مناسبة العاب القوى للأطفال
11. تركيب المسابقات وطريقة تسجيل النتائج بطريقة سهلة جدا معتمدة على درجة ترتيب الفرق
12. الحاجة إلى عدد قليل من المساعدين والحكام.
13. عرض العاب القوى كمسابقة فرق مختلطة أولاد وبنات)[1]

4-أنواع ألعاب القوى:

ألعاب القوى تُعد من أكثر الرياضات تنوعًا، حيث تشمل عدة أنواع رئيسية. تتضمن سباقات الجري التي تتراوح بين المسافات القصيرة مثل 100 متر والماراثونات الطويلة. كما تشمل مسابقات القفز مثل القفز العالي والطويل، ومسابقات الرمي مثل رمي الجلة والقرص. بالإضافة إلى المسابقات المركبة مثل السباعي، التي تجمع بين عدة أحداث. تساهم هذه الأنواع في تطوير مهارات الرياضيين وتعزيز روح المنافسة في البطولات الرياضية.

أولا: الجري أو العدو نشاط ترويحي ورياضي قديم، مارسته شعوب العالم أفرادا وجماعات منذ عهود التاريخ الأولى، وذلك بسبب أن الجري المهارة الأكثر التي يحتاجها الإنسان والحيوان على حد سواء، في وقت الحرب أو السلم، الأمان أو الإثارة والخوف، في الليل والنهار، في الرياضة والترويح والمشي والجري.

[1] ماسن، ت. ج. ألعاب القوى أطفال (مسابقات) الفرق مرشد تطبيقي لأنشطة العاب القوى. القاهرة: ط 1 ، مركز التنمية الاقليمي للترجمة. 2002

تعد فعاليات العدو (المسافات القصيرة) والجري (المسافات المتوسطة والطويلة) من الفعاليات التي يكون فيها الحماس والإثارة في قمته وذلك لما تتميز به من مفاجآت والركض هو حركة متصلة تتكون من خطوات متتابعة يتبادل فيها الفرد ارتكازه على الأرض من قدم إلى أخرى يعقب كل ارتكاز فترة يكون فيها الجسم معلقا في الهواء. [1]

وبدورنا نعرف رياضة الجري على أنها نشاط بدني يتمثل في التحرك بسرعة على القدمين، ويعتبر من أقدم وأبسط أشكال الرياضة. يتضمن الجري مجموعة متنوعة من المسافات والأساليب، بدءًا من السباقات القصيرة مثل 100 متر وصولاً إلى المسافات الطويلة مثل الماراثونات. تتميز رياضة الجري بفوائدها العديدة، حيث تساهم في تحسين اللياقة البدنية، وتعزيز صحة القلب، وزيادة القدرة على التحمل. كما تُعتبر وسيلة فعالة للتخلص من التوتر وتعزيز الصحة النفسية. تتطلب رياضة الجري تقنيات معينة ومستوى عالٍ من التحفيز الذاتي، مما يجعلها رياضة شاملة تناسب مختلف الأعمار والمستويات.

فمثلا تتعلق فعاليات بالمسابقات أو المسافات التي يقطعها المتسابق في أقصى سرعة وبأقل وقت ممكن وتشمل: 100م، 200م، 400م، 100 حواجز سيدات، 110م ح رجال ، 4 × 100 م تتابع، 4 ×400 تتابع، 400م ح رجال ، وتدخل المسابقات والمسافات التي تجرى في حارات ضمن مسافات العدو السريعة فراج عبد الحميد توفيق, 2004, ص 10). وتجرى

---

[1] محمد، ضياء عبد الرسول، دراسة تحليلية للسرعة والانجاز للفائزين الثلاثة في بطولة الجامعات العراقية للألعاب القوى للأعوام)(2009–2008), (2008–2007)– مجلة علوم التربية الرياضية ،ع1، مج 03، 2010 .

في مضمار خارجي، يغطى مسافات تتراوح بين 100م و10,000م . أما سباقات الجري داخل الصالات المغلقة فتبلغ مسافاتها بين 50م و 5,000م. [1]

وتتمثل أنواع العدائيين في التالي:

- **العداء الطائر:** يتميز بالخفة وطول الخطوة ويكون لمسه للأرض سريعا وبمقدمة مشط القدم.
- **العداء الحافر :** ويظهر اللاعب بأنه يضغط على الأرض ليستمد بها قوة الدفع.
- **العداء الحافر:** الطائر وهذا النوع من اللاعبين يجمع بين صفات العداء الطائر الخفيف والعداء الحافر القوي في دفعه للأرض.[2]

توجد عوامل كثيرة تؤثر على رياضي الجري, وكل منها يلعب دورا في مدى كفاءة أداء الرياضي ومستوى انجازه, وهذه العوامل هي:

العمر التدريبي – التحدي – السن – الموهبة – الصحة – التغذية المنشطات–الهرمونات بناء الجسم – تقنية الجري – القدرة –الهوائية – الوزن – دهون الجسم – طرق التدريب– التكتيكات الانضباط الذاتي – ظروف المضمار – حالة الطقس – التوازن بين ممارسة الهوائية واللاهوائية .

[1]عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، ميكانيكية تدريب وتدريس مسابقات العاب القوى دار الفكر العربي – القاهرة مصر. 2009

[2] فراج، عبد الحميد توفيق، النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري الحواجز والموانع، الطبعة 1 دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية، مصر. 2004

وعليه تؤثر العديد من العوامل على أداء رياضي الجري، حيث يلعب كل منها دورًا حيويًا في كفاءة الأداء ومستوى الإنجاز. أولاً، العمر التدريبي يعتبر من العوامل الأساسية، إذ إن الخبرة المكتسبة على مر الزمن تساهم في تحسين التقنيات وزيادة القدرة على التحمل. كما أن التحدي الذي يواجهه الرياضي يمكن أن يكون دافعًا قويًا لتحسين الأداء، حيث يساهم في تعزيز الحافز والرغبة في تحقيق نتائج أفضل.

بالإضافة إلى ذلك، السن يلعب دورًا مهمًا في القدرة البدنية، حيث تختلف مستويات القوة والقدرة على التعافي باختلاف الأعمار. أما الموهبة، فهي عامل طبيعي يؤثر بشكل كبير على سرعة التقدم، حيث يمتلك بعض الرياضيين قدرات فطرية تمكنهم من التفوق في مجالات معينة.

الصحة العامة للرياضي تعد أيضًا من العوامل المهمة؛ فالحالة الصحية الجيدة تعزز القدرة على التدريب والمنافسة، بينما الأمراض أو الإصابات يمكن أن تعيق الأداء. وفيما يتعلق بـ التغذية، فهي تعتبر أساسًا لتوفير الطاقة اللازمة للجسم، حيث أن النظام الغذائي المتوازن يساهم في تحسين الأداء والقدرة على التحمل.

ثانيا: رياضة المشي: المشي والحركة صفة لا تتنفك عن الحياة و الأحياء و هي أحد الحركات الأساسية التي يتعلمها الفرد في طفولته وهي وسيلة أساسية للعمل والتنقل، و المشي أحد النشاطات الأساسية التي يقوم بها الفرد يوميا و يعتمد بشكل رئيسي على الأطراف السفلية، و هو يعمل على تنقل الجسم في الفراغ و من خلاله يتم نقل الجسم من

قدم إلى أخرى، و المشي من الحركات الأساسية التي يأخذها كل فرد على أنها حركة مسلم بها وتتمثل في قدرته على المشي دون تفكير [1]

ويمكننا تحديد أهم أنواع المشي كالتالي:

- **المشي الطبيعي:**

سرعة المشي التلقائي تمثل الخاصية الفيزيولوجية لكل شخص، إنها تتوافق مع التوازن الامثل بين عناصر المقاومة والقصور الذاتي للحركة العمليات العضلية و المشي هو حركة معقدة تعمل على التنسيق بين الجهاز العصبي المركزي القشرة، تحت قشرة المخيخ، الحبل الشوكي و الجهاز العصبي المحيطي (الأعصاب) والجهاز الحركي (العضلات، العظام و المفاصل)[2]

- **المشي الشيخوخي:**

مشية المسن عادة تتميز بخطوات قصيرة و الذي يسبب انخفاضا في السرعة في المشي، و التأرجح والارتكاز على الذراع، و زيادة في وقت المزدوج، وتوسيع قاعدة الدعم و انخفاض ارتفاع مركز الجاذبية مع التقدم في السن ونلاحظ أيضا زيادة في عرض الخطوة نسبة إلى مستوى الجسم نجد في الشيخوخة أن عرض الخطوة يزداد تقريبا بنسبة 20% مقارنة مع الشباب، قد تكون هذه الزيادة نتيجة لانخفاض في القدرة الوظيفية و تعمل بشكل رئيسي على ضمان التوازن عند المشي، أسباب عديدة تجعل المسن يكيف وضع جسمه عند المشي، و

---

[1] الحسنات ع ، علم الصحة الرياضية. عمان: دار أسامة للنشر. 2008

[2] vile. la lmarche humaine, la course et le saut. paris: masson. 2000

هناك عدة عوامل قد تؤثر على الاستقرار في المشي نذكر بعضها : نقص النظر ، الإدراك الحسي الطرفي الضعيف و انخفاض القوة العضلية للأطراف السفلية و زمن ردّ الفعل. هذه العوامل تؤدي إلى تغيرات في المشي مثل انخفاض سرعة المشي و زيادة مدة دورة المشي (مرحلة الارتكاز (المزدوج) .[1]

ثالثا: رياضة الرمي

الرمي في اللغة: الرمي مصدر الفعل رمى تقول رميت الشيء أرميه رماية ورميا، إذا ألقيته[2].

وهو يتعدى بعلى وعن فتقول رمى عن القوس وعليها.

وأرميت بمعنى رميت تقول أرميت الحجر من يدي إرماء أي ألقيته وخرج يترمى أي يرمي في الأغراض وأصول الشجر، وخرج يرتمي أي يرمي القنص. [3]

معنى الرمي في الاصطلاح: بالنظر في كتب الفقه فإننا نجد أن معنى الرمي في استعمالهم لا يختلف عن معناه في اللغة فهو إلقاء السهم أو غيره لإصابة الغرض، وقد يكون عن آلة كالقوس في رمي السهام أو المقلاع في رمي الأحجار أو عما استحدث في عصرنا من

---

[1]béland. décembreà. impact d'un programme d'entrainement périodisé sur la distance de marche parcourue chez les programme agées de 55 ans et plus. université de québec a montrél. 2007

[2]اين ،فارس ، مجمل اللغة، الطبعة الثانية، مؤسسة الرسالة، بيروت، 1986،ص397.

[3] اين فارس، مقاييس اللغة، دار الفكر ، 1979،ص 436

الآلات كالبندقية والمسدس ونحوهما، أو يكون عن اليد مباشرة، وإن كان الغالب من إطلاق اسم الرمي أن يقع على ما يكون عن القوس أو النشاب. [1]

تتجلى أهمية رياضة الرمي في عدة جوانب رئيسية. أولاً، تساهم هذه الرياضة في تطوير القوة العضلية، حيث تتطلب استخدام مجموعات عضلية كبيرة، مما يعزز من القوة والقدرة البدنية العامة للرياضيين.

ثانيًا، تساعد رياضة الرمي على تحسين التنسيق والمهارات الفنية .يتطلب الأداء الفني في الرمي تقنيات محددة تتطلب تنسيقًا عاليًا بين الجسم والعقل، مما يؤدي إلى تحسين المهارات الحركية لدى الرياضيين.

ثالثًا، تساهم في تعزيز اللياقة البدنية بشكل عام، حيث يسهم التدريب على الرمي في تحسين القوة والسرعة والقدرة على التحمل، مما يؤثر إيجابيًا على الأداء الرياضي.

كما أن رياضة الرمي تعزز من زيادة التركيز والانضباط .يتطلب الأداء الجيد في هذه الرياضة مستوى عالٍ من التركيز والانضباط الذاتي، مما يساعد الرياضيين على التحكم في أدائهم وتحقيق أهدافهم.

علاوة على ذلك، توفر رياضة الرمي بيئة تنافسية تعزز من روح المنافسة، مما يسهم في تطوير الرياضيين وتحفيزهم على تحسين أدائهم باستمرار.

---

[1] أحمد، مختار عبد الحميد ، مرجع سبق ذكره

من جهة أخرى، تتمتع رياضة الرمي بفوائد نفسية متعددة، حيث تساعد على تعزيز الثقة بالنفس وتقليل التوتر، إذ يشعر الرياضيون بالإنجاز عند تحسين مهاراتهم وتحقيق نتائج جيدة.

يعمل هذا النوع على رفع العمل العضلي للقسم العلوي ، وكذا الجذع لأن عملية تنفيذ الرمي تتطلب العمل بجميع عضلات القسم العلوي ،كما تفيد في تنظيم عملية التنفس وترويضها، وهذه الرياضة مفيدة للمعوقين بصفة عامة وللمعوقين حركيا بصفة خاصة وذوي الكراسي بصفة خاصة.[1]

5-أهمية ألعاب القوى:

الرياضة بشكل عام لها أهمية بالغة تعود بالنفع على الفرد، وتعتبر رياضة ألعاب القوى من الرياضات المهمة جدا والتي تتميز بمجموعة من الخصائص التي تميزها عن غيرها من أنواع الرياضات الأخرى، وسنحاول في ما يلي إبراز بعض النواحي التي تخص أهمية هذه الرياضة.

أولا: الناحية التربوية : يتجه الوصول للمستويات الرياضية العالمية في مسابقات ألعاب القوى إلى الإتجاه الأخلاقي المثالي حيث أنها منافسات لا ينهزم فيها فرد من آخر كما هو الحال في الألعاب والمنازلات الأخرى، إنما هي منافسات بين أفراد لإظهار كفاءاتهم وقدراتهم ومهاراتهم لتحقيق الأرقام، وبذلك بعدت بهذا المفهوم من القتال من أجل الفوز إلى مفهوم

[1] Hanifi (R) sport et handicap moteur .science de sport CNIDS magatine .juin. 1995. P 18

آخر وهو الكفاح من أجل تحقيق الذات بالعمل والجهد والعرق للوصول إلى الأرقام القياسية حتى يعترف بها وتسجل تقديرا للبطولات، وكذلك فإن ممارسة المتسابق لمسابقات الميدان والمضمار تجعله يمر بإنفعالات متعددة قد يكون لها تأثيرها الإيجابي على شخصيته وبالتالي على نفسيته وسلوكه.

ثانيا: الناحية البدنية : إن مسابقات الميدان والمضمار متعددة ولذلك فهي تجمع بين أكثر عناصر اللياقة البدنية فهي تجمع بالدرجة الأولى بين السرعة والقوة والتحمل، فكل رياضي يرغب في التفوق في هذا المجال عليه أن يتميز بهذه العناصر فهي من المميزات التي قد تجتمع في بعض المسابقات أو تنفرد بها.

ثالثا: الناحية الوظيفية : إن ممارسة رياضة ألعاب القوى يرفع من كفاءة وعمل الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم بما يعود على المتسابق بالحيوية والنشاط والقدرة على العمل بكفاءة عالية، فممارسة مسابقات ألعاب القوى يتطلب جهدا كبيرا للإستمرار في التدريب وتحقيق الأرقام، ولكي يستطيع أن يؤدي المتسابق جهدا ما يجب أن يكون قادرا على تحويل الجليكوجين في الأنسجة العضلية إلى طاقة ومن أجل ذلك يجب أن يتزود بكمية كافية من الأكسيجين، ويتم أداء أي عمل يتسم بالإستمرارية عن طريق إحتراق الأكسيجين.

رابعا: الناحية المهارية : إن مسابقات ألعاب القوى المتعددة والتي ينفرد كل منها بأداء خاص عن غيرها من المسابقات تكون لدى الفرد مهارات حركية يتميز بها بجانب القدرات البدنية بالرغم من أن البعض يعتقد أن مسابقات ألعاب القوى لا تتطلب مهارة حيث طبيعة

قانونها لا يتطلب مهارة فالتحكيم بالقدرة على تحقيق رقم معين في أي مسابقة من مسابقات ألعاب القوى يتطلب الأداء المهاري الجيد مع بذل الجهد لتحقيق هذا الرقم وهذه معادلة صعبة حيث يتطلب من المتسابق الجهد والأداء المهاري معا ولكن في بعض الرياضات الأخرى قد يكون التحكيم على الأداء المهاري فقط ولذلك لا يتطلب جهدا[1]

6-طبيعة وطرق التدريب في ألعاب القوى:

تتنوع طرق التدريب العلمي الحديث المستخدمة في تنمية عناصر إنتاج الطاقة الحيوية في جسم لاعب ألعاب القوى لتشمل في أغلبها الطرق التالية:

- طريقة تدريب الفارتلك (مناورات السرعة).
- طريقة التدريب الاستمراري
- طريقة التدريب الفعال.
- طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة والمرتفع الشدة).
- طريقة التدريب التكراري.
- طرقية التدريب الدائري.

[1] سعد، الدين الشرنوبي، عبد المنعم، هريدي، مسابقات الميدان والمضمار بدون طبعة، مكتبة الإشعاع للنشر والتوزيع، 1998.

التدريبات سالفة الذكر هي أساس التدريب في مختلف ألعاب القوى، ولكل من الطرق السابقة أهدافها وتأثيرها وخصائصها الفنية التي تميزها والتي تسبب تطور عناصر اللياقة البدنية للاعب وكفاءة أجهزته الفسيولوجية المختلفة[1]

تتنوع طرق التدريب العلمي الحديث المستخدمة في ألعاب القوى، حيث تهدف جميعها إلى تنمية عناصر إنتاج الطاقة الحيوية في جسم الرياضي. تشمل هذه الطرق طريقة تدريب الفارتلك التي تعتمد على البدء بمهام سريعة تتخللها فترات من الراحة، وطريقة التدريب الاستمراري التي تركز على تحسين القدرة الهوائية من خلال الحفاظ على مستوى ثابت من الجهد. كما تشمل طريقة التدريب الفعال التي تجمع بين تقنيات متنوعة، وطريقة التدريب الفتري التي تتضمن فترات من الجهد العالي تليها فترات من الراحة. بالإضافة إلى ذلك، توجد طريقة التدريب التكراري التي تركز على تكرار الحركات لتحسين الأداء الفني، وطريقة التدريب الدائري التي تتضمن تنفيذ مجموعة من التمارين بشكل متسلسل. تعتبر هذه الطرق أساسية في مختلف ألعاب القوى، حيث تسهم في تطوير اللياقة البدنية وكفاءة الأجهزة الفسيولوجية للاعب، مما يؤدي إلى تحسين الأداء العام في المنافسات الرياضية[2].

7-أهم متطلبات فعاليات العاب القوى من الناحية البدنية:

إن تعدد وتنوع فعاليات العاب القوى جعل من الضروري إن تتنوع معها متطلبات كل فعالية من الصفات البدنية والحركية وسوف نوضح بشكل مبسط متطلبات كل فعالية

[1] أسامة ،رياض، الطب الرياضي والعاب القوى الطبعة الأولى دار الفكر العربي القاهرة مصر ،2003

[2] أسامة ،رياض، مرجع سابق

أولا: المسافات القصيرة:

إن أهم ما تتطلبه هذه الفعاليات عنصر السرعة و القوة العضلية للرجلين بصورة خاصة ويكون للقوى القصوى نصيب كبير في فعالية (100) متر عدو وكذلك القوة المميزة بالسرعة والقابلية على الارتخاء وسرعة رد الفعل وكذلك المرونة وفاعلية السرعة.

أما فعالية (200) متر عدو فإنها تحتاج إلى الصفات البدنية السابقة بالإضافة إلى مطاولة السرعة ومطاولة القوة بنسب اكبر. أما بالنسبة إلى فعالية (400) فإنها تعتمد على النظام اللاهوائي وتحتاج إلى صفات بدنية عالية حيث تحتاج إلى قدر كبير من مطاولة القوة ومطاولة السرعة بالإضافة إلى العناصر البدنية السابقة ولكن بنسب متفاوتة.

ثانيا: المسافات المتوسطة:

تحتاج مسابقات المسافات المتوسطة إلى عنصر تحمل السرعة حيث تحتاج هذه الفعاليات إلى عنصر السرعة الممزوج بقوة التحمل، وترتبط قوة التحمل بالقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم كالجهاز العضلي والدورة الدموية والمتغيرات الكيميائية داخل العضلات المسافات الطويلة والعدو الريفي.

إن أهم ما يميز هذه الفعاليات هو اعتمادها على التحمل الدوري التنفسي وتحتاج إلى تحمل القوة لما تمتاز به من فترات عمل طويلة. أما اختراق الضاحية فليس هناك شروط محددة توضح مميزات المتسابقين ولكنهم يمتازون بالنحافة ولكن هناك صفات وقدرات طبيعية توصل بعض الأفراد إلى التفوق في هذه المسابقات واهم المميزات عامل الجلد والسرعة.

ثالثا: فعاليات الرمي والدفع:

إن فعالية رمي الرمح تحتاج إلى صفات بدنية عالية وأهمها القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والسرعة الحركية والسرعة الانتقالية والمرونة وصفات بدنية أخرى ولكن بنسب اقل . أما فعالية رمي القرص تحتاج إلى سرعة قصوى وقوة مميزة بالسرعة بالإضافة إلى السرعة الحركية وصفات بدنية أخرى بنسب اقل.

رابعا: فعاليات الحواجز والموانع:

تحتاج هذه الفعاليات إلى صفات بدنية وحركية عالية ففعاليات الحواجز تحتاج إلى عنصر السرعة والقوة للرجلين وعنصر المرونة بالإضافة إلى التوازن والرشاقة والتحمل وفعاليات الموانع تحتاج إلى ما سبق ذكره بالإضافة إلى مطاولة القوة.[1]

8-الوسائل المستخدمة في ألعاب القوى للأطفال:

أولا: الأدوات والمعدات:

في بعض الحالات يتطلب الأمر استخدام أدوات خاصة متطورة لتنظيم برامج مسابقات الاتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال ، و يمكن وضع هذه المعدات معا بسهولة و نقلها بدون أي مشاكل وتركيبها أو تفكيكها بسرعة ، وفي حالة عدم إمكانية الحصول على هذه الأدوات لأى سبب ، يمكن تنظيم البرنامج باستخدام أدوات مصنوعة من مواد محلية أو منتجات مصنوعة يدويا مع احترام الصفات والخواص الخاصة ببرنامج ألعاب القوى للأطفال

[1] شهات، مراد ،مقياس: العاب القوى جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية والرياضية، **2021**

ثانيا: المكان والزمان:

إن المساحة أو الحيز المطلوب لتنظيم مسابقات ألعاب القوى للأطفال واضحة المعالم و هي عبارة عن مساحة مستوية تكون مساحتها 40 × 60م (على سبيل المثال منطقة خضراء أو ترابية أو أسفلت ويمكن أن يتم تنظيم المسابقة و إتمامها خلال زمن محدد و في إطار دقيق حيث أنه في العادة يتطلب الأمر ساعتين فقط في حالة تنظيم مسابقة لعدد 9علاقة ألعاب القوى بالألعاب الأخرى[1]

و يمكن أن يتم تنظيم المسابقة 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 من 10 أفراد لكل فريق شاملة حفل توزيع الجوائز . وعلى هامش هذه المسابقة الكبيرة ، يمكن تنظيم مسابقات قصيرة تتكون من 6 فرق و من 7 مسابقات (3 مسابقات عدو و 2 وثب و 2 رمي) وفي هذه الحالة فإن المسابقة كاملة لا يمكن أن تكون مدتها اكثر من ساعة و 15 ق متضمنة حفل توزيع الجوائز[2]

9- علاقة ألعاب القوى بالعلوم الأخرى :

إلى جانب المحافظة على الصحة البدنية والأداء الفني، وتحقيق الإنجازات العالية، تقدم ألعاب القوى اختبار وبحث يشمل قدرات الإنسان وصفاته ومميزاته التي تمكنه من تسجيل

[1] Björn Wangemann. IAAF KIDS. ASSOCIATION INTERNATIONALE DES FÉDÉRATIONS D’ATHLÉTISME. 2002

[2] Elio Locatelli. IAAF KIDS. ASSOCIATION INTERNATIONALE DES FÉDÉRATIONS D’ATHLÉTISME. 2002

الأرقام. لقد أصبح مجال ألعاب القوى مسرحاً للتجارب فتدخل العلم في قياس التطور البدني، والتغير النفسي، والتأثير والتأثر الفيزيولوجي في مجال نمو العضلات وقوتها ومطاطيتها وتكون أليافها (ألياف السرعة، وألياف التحمل) وأثر شكل العظام وطولها ومفاصلها ، وأثر العتلات والروافع وعمل الأجهزة الداخلية وتأثيرها على القدرة على الإنجاز في المجالات الرياضية.

أولا: علاقة ألعاب القوى بالرياضات الأخرى :

أن تطوير عناصر اللياقة من سرعة – وقوة – وتحمل – ومرونة – ورشاقة عن طريق تمارينها يقدم الخدمة لكل أنواع الرياضات الأخرى.

وهي تقدم المجال المناسب لإجراء الاختبارات الدقيقة لتقويم الحالة التدريبية الضرورية لألعاب القوى نفسها وللألعاب الأخرى.

كما تقدم المجال المناسب للبحث العلمي الدائم لتطوير القدرات والمهارات لتحسين مستوى الإنجاز في مجال ألعاب القوى وفي المجالات الأخرى.

ثانيا: علاقة ألعاب القوى بالتقدم التقني :

- أفادت ألعاب القوى من التقدم التقني وذلك بالاستفادة من استخدام أجهزة القياس، كجهاز فرق الطاقة الكهربائي لقياس استطاعة العضلات ومن جهاز قياس استهلاك الأوكسجين. كما استفادت من المختبرات لكشف حالات تعاطي المنشطات، ومن علم الإحصاء، ومن دخول الحاسوب بقدراته الهائلة.

- واستفادت أيضا من اختراع ألياف الزجاج لصنع الزانات مما رفع مستوى الإنجاز إلى ما فوق 6 م ولصنع عارضات الوثب والقفز مما سهل إجراء البطولات, فألياف الزجاج مطاوعة مرنة ولا يعتريها اعوجاج أثناء السقوط عليها كما هو الحال في العارضات المعدنية.
- كما استفادت أيضا من أجهزة تصوير النهاية التي تعطي نتائج غاية في الدقة حول ترتيب وصول المتسابقين في الجري، وحول زمن كل منهم، مما ألغى الحاجة في البطولات الدولية [1]

خلاصة الفصل:

تعتبر ألعاب القوى من الأنشطة الرياضية الأساسية التي تقدم فوائد متعددة للأطفال، حيث تساهم في تعزيز اللياقة البدنية وتطوير القوة والسرعة والقدرة على التحمل. تساعد هذه الأنشطة في تحسين المهارات الحركية والتنسيق بين الجسم والعقل، مما يسهم في تعزيز الأداء الرياضي. بالإضافة إلى ذلك، تعزز ألعاب القوى الثقة بالنفس لدى الأطفال وتساعدهم على تحقيق الإنجازات، مما يرفع من روحهم المعنوية. كما تنمي الروح الجماعية من خلال تعزيز التعاون والتواصل بين الأقران، مما يؤدي إلى بناء صداقات جديدة. علاوة على ذلك، توفر ألعاب القوى وسيلة فعالة لتخفيف التوتر والقلق، مما يحسن الصحة النفسية

[1] نوار، مدادة، العاب القوى، جامعة جماه، كلية التربية الرياضية، 2019

للأطفال. بشكل عام، تمثل ألعاب القوى نشاطًا مهمًا يعزز النمو البدني والنفسي والاجتماعي للأطفال، مما يجعلها جزءًا أساسيًا من حياتهم اليومية.

الفصل الثاني

إجراءات

الدراسة الميدانية

1-مجالات الدراسة:

من بين المتطلبات المنهجية في البحث العلمي، يتم تحديد مجالات الدراسة البشرية، الزمنية، والمكانية، التي تسمح بتحديد الإطار العام للبحث حول "دور برنامج ألعاب القوى للأطفال في بناء شخصيتهم في طور المتوسط"، وهي كالتالي:

المجال المكاني:

يقصد به النطاق الجغرافي لإجراء الدراسة، حيث تتوضح الحدود الجغرافية في المدارس المتوسطة التي تنفذ فيها برامج ألعاب القوى. سيتم التركيز على المدارس المتواجدة في منطقة معينة تسهم في تعزيز الأنشطة الرياضية.

المجال البشري:

تتمثل الحدود البشرية للدراسة في أطفال التعليم المتوسط المشاركين في برامج ألعاب القوى. تشمل العينة الأطفال من مختلف الفئات العمرية والفئات الاجتماعية، مما يتيح دراسة تأثير البرامج على تنمية شخصياتهم وثقتهم بأنفسهم.

المجال الزمني:

يشمل الوقت الذي استغرقته الدراسة بشقيها النظري والتطبيقي، والذي يقدر بخمسة أشهر (جانفي2025 إلى ماي2025). يمكن تقسيم الدراسة إلى المراحل التالية:

2. **المرحلة الأولى** :التفكير في الموضوع والاطلاع على ما كُتب فيه من خلال تصفح الأدبيات العلمية، مما ساعد على وضوح الفكرة الأولية للبحث.

3. **المرحلة الثانية** :تحديد الإطار النظري المفاهيمي للدراسة، ومراجعة المراجع ذات الصلة حتى انتهاء البحث.

4. **المرحلة الثالثة** :تحديد الإطار التطبيقي والميداني للدراسة من خلال الزيارات الاستكشافية، وإعداد استمارة الاستبيان وتجريبها وتحكيمها، ثم توزيعها على عينة الدراسة.

5. **المرحلة الرابعة** :تفريغ الاستبيان، تحليل البيانات، تفسير النتائج، ثم عرض النتائج العامة وتقييمها بناءً على الفرضيات المطروحة.

2-متغيرات الدراسة:

نموذج الدراسة ومتغيراتها

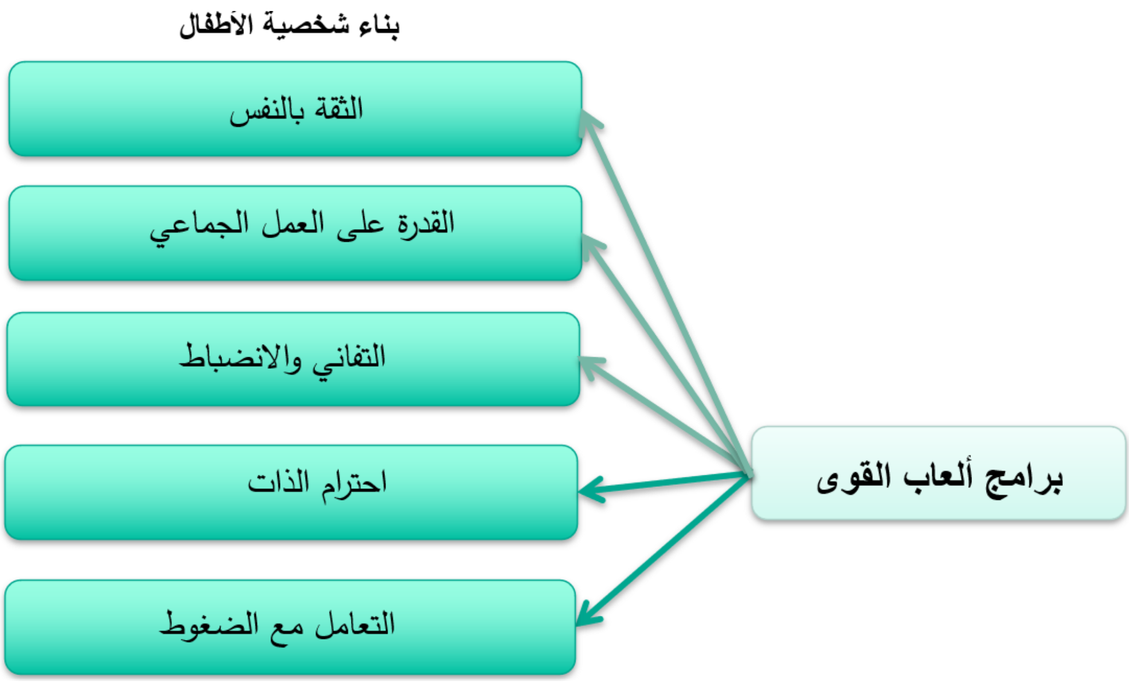
تتناول هذه الدراسة تأثير ألعاب القوى في تعزيز الثقة بالنفس لدى أطفال التعليم المتوسط.

ولذا، سنقوم بتحديد المتغيرات الأساسية للدراسة كما يلي:

المتغير المستقل: برامج ألعاب القوى

المتغير التابع: مستوى الثقة بالنفس لدى الأطفال

3-نموذج الدراسة



الشكل رقم (01): نموذج الدراسة

4-منهج الدراسة:

عرف أصحاب "منطق بور رويال" المنهج بأنه "فن التنظيم الصحيح لسلسلة الأفكار العديدة، اما من أجل الكشف عن الحقيقة، حين نكون بها جاهلين، أم من أجل البرهنة عليها للآخرين، حين نكون بها عارفين[1]، بحكم حاجتنا في هذه الدراسة الى جمع مجموعة من الحقائق والمعلومات عن ظاهرة محل الدراسة ارتأينا في دراستنا الاعتماد على المنهج

[1] عبد الرحمن بدوي، 1977. *مناهج البحث العلمي* . الكويت: وكالة المطبوعات شارع فهد السالم، ص.6 .

الوصفي تعتبر هذه الدراسة من "الدراسات الوصفية" التي تسعى إلى وصف وتحليل مستوى تأثير ألعاب القوى على الثقة بالنفس. المنهج الوصفي يُعد من أكثر مناهج البحث العلمي استخدامًا في كافة ميادين العلوم ، حيث يهدف إلى ملاحظة الظواهر ووصفها دون التلاعب بها. سيتم التركيز على تقديم وصف دقيق لموضوع الدراسة بهدف إنشاء فهم شامل لتأثير ألعاب القوى على الأطفال، حيث يعرفه بابي(Babbie) على أنه أسلوب بحث علمي يهدف إلى ملاحظة الظواهر ووصفها وتوثيقها دون التلاعب بها أو التأثير عليها. ويتم التركيز في هذا المنهج على تقديم وصف دقيق ومفصل لموضوع الدراسة بهدف إنشاء فهم شامل له.[1] سنبدأ باستخدام هذا المنهج للوقوف على مستوى تأثير ألعاب القوى على ثقة الأطفال بأنفسهم، مع قياس مدى التحسن في هذه الثقة نتيجة المشاركة في الأنشطة الرياضية.

5-مجتمع وعينة الدراسة :

يعرف موريس أنجلس مجتمع البحث على أنه:" مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات وهو مجموعة من العناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث

[1] Babbie, Earl R., 2021. *The Practice of Social Research* [Online]. United States: Cengage Learning, p. 137. Available at : https://books.google.dz/books/about/The_Practice_of_Social_Research.html?id=KrGeygEACAAJ&redir_esc=y (visited10/12/2023)

والتقصي"، [1] كما يعرفه حسين سمير محمد على أنه "جميع الوحدات التي يرغب الباحث في دراستها"[2]، وفي دراستنا الحالية يتكون مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة المتوسطة

إن الحجم الكبير لمجتمع الدراسة وعدم قدرة الباحث على الوصول إلى جميع مفرداته ومحدودية الوقت والجهد كلها عوامل تجعل منه يلجأ إلى عملية المعاينة لاختيار عينة ممثلة للمجتمع الأصلي، حيث تسمح العينة في الكثير من الوقت بالحصول على المعلومات المطلوبة مع اقتصاد ملموس في الوقت والجهد.

فيما يتعلق بدراستنا الحالية، وبحكم أنه يستعصي الوصول الى كل أفراد مجتمع البحث سنعتمد على أسلوب المعاينة، وبما أن مجتمع البحث هو مجتمع محدد غير متجانس فان العينة ستكون عينة قصدية حيث أننا سوف نتوجه الى التلاميذ الذين سبق لهم ممارسة أنواع ألعاب القوى في المدرسة أو النوادي الرياضية فهم الأكثر قدرة على تحديد مدى تأثيرها على بناء شخصيتهم

وتتمثل خصائص مفردات الدراسة حسب السن كالتالي:

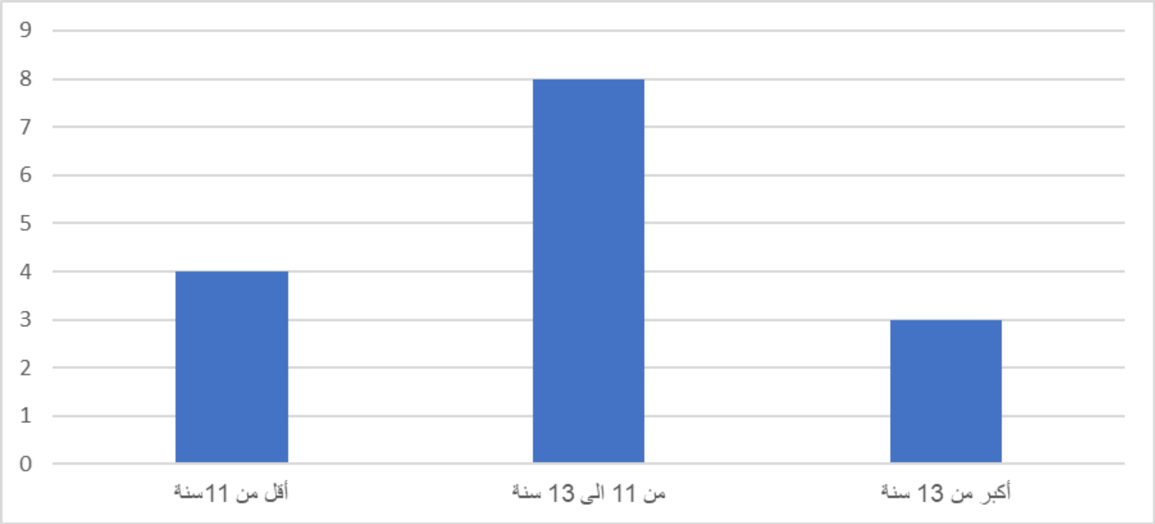
الجدول رقم(01): خصائص مفردات الدراسة حسب السن

الأقسام	العدد	النسبة
أقل من 11سنة	08	26.67%
من 11 الى 13 سنة	16	53.33%

[1] أنجلس ، موريس، 2008 . *منهجية البحث في العلوم الانسانية: تدريبات عامة*. الجزائر: دار القصبة، ص298 .

[2] محمد، حسين سمير ، 2006 . *بحوث الاعلام*. القاهرة: عالم الكتب، ص292 .

أكبر من 13 سنة	06	20%
المجموع	30	%100



الشكل رقم (02): نسبة عينة الدراسة من اجمالي المجتمع الأصلي

تتوزع مفردات الدراسة حسب الفئات العمرية كما يلي: تشكل الفئة العمرية "أقل من 11 سنة" 26.67% من إجمالي العينة، مما يشير إلى أن عدد الأطفال في هذه الفئة ليس كبيرًا مقارنة بالفئات الأخرى. أما الفئة "من 11 إلى 13 سنة"، فهي الأكثر تمثيلًا، حيث تشغل 53.33% من العينة، مما يعكس تركيز معظم المشاركين في هذه الفئة العمرية. في المقابل، تمثل الفئة "أكبر من 13 سنة" 20%

6-أدوات جمع البيانات:

إن السعي لفهم، وصف، استكشاف مجال جديد، طرح فرضية أو التحقق منها، تقييم أداء الفرد، تقييم إجراء ما، هي بعض الخطوات الأساسية التي يرتبط نجاحها في المقام الأول بجودة المعلومات التي يتم الاعتماد عليها في الدراسة والتي تعد نتاجا لاستخدام مختلف أدوات جمع البيانات[1]. ومن هذا المنطلق ونظرا لطبيعة الموضوع وحاجتنا لدراسته من كافة جوانبه فقد اعتمدنا على الاختبار القبلي والبعدي.

استبيان الدراسة الأساسية:

لجمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة تم الاعتماد على أداة الاستبيان كأداة أساسية والتي تعد الأنسب لهذا النوع من الدراسات الذي يعنى دور برنامج ألعاب القوى للأطفال في بناء شخصيتهم في طور المتوسط، فأداة الاستبيان ليست مجرد أسئلة بقدر ما هي منبه لقضية مدروسة بعناية ومصممة بطريقة تغطي كافة المجالات والفرضيات الأساسية للدراسة وجوانب الموضوع[2]، كما أنها وفقا لـ بريمان (BRYMAN) تمثل مجموعة من الأسئلة المهيكلة التي تم تصميمها لجمع المعلومات أو الآراء من الأفراد أو المجموعات. تُستخدم

---

[1] De Ketele, Jean-Marie, GUILBERT, Louise, 2015 . *Méthodologie du recueil d'informations* [Online]. 5e éd. bruxelles :éditionde la boeck , p.5. Available at : https://www.decitre.fr/media/pdf/feuilletage/9/7/8/2/8/0/7/3/9782807300378.pdf (visited11/02/2023)

[2] خير الله عمار،2002 . *محاضرات في منهجية البحث الاجتماعي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، ص.73

هذه الأداة بشكل شائع في الدراسات الاجتماعية وتتضمن استمارة الاستبيان عادة سلسلة من الأسئلة المحددة مسبقًا تغطي مواضيع أو متغيرات محددة والتي يطلب من مفردات الدراسة الاجابة عليها.[1]

تم تصميم وبناء أداة الاستبيان باستخدام "مقياس ليكرت الخماسي "وهو مجموع الإجابات المحصلة حول "فقرات ليكرت"، والتي تتألف من قسمين: الجذع stem وهي جملة تحدد سلوكية ما، و"السلم" وهو مقياس يستعمل لتحديد درجة الموافقة وهي كالتالي موافق بشدة/ موافق / محايد / غير موافق/ غير موافق بشدة، بحيث يمكن تحليل كل جذر على حدا كما يمكن جمع مجموعة من اجابات مجموعات من الجذور للحصول على نتيجة جماعية. وفيما يلي جدول يوضح هيكلة استمارة الاستبيان:

الجدول رقم(02): هيكلة استمارة استبيان الدراسة الأساسية

<table>
<tr><th colspan="2">الأبعاد والمتغيرات</th><th>عدد العبارات</th></tr>
<tr><td colspan="2">برامج ألعاب القوى</td><td>10</td></tr>
<tr><td rowspan="3">بنـــاء شخصـية الأطفال</td><td>الثقة بالنفس</td><td>04</td></tr>
<tr><td>القدرة على العمل الجماعي</td><td>04</td></tr>
<tr><td>التفاني والانضباط</td><td>04</td></tr>
</table>

[1] BRYMAN, Alan, 2016. *Social research methods*[Online]. Oxford :Oxford university press, p.10. Available at : https://ktpu.kpi.ua/wp-content/uploads/2014/02/social-research-methods-alan-bryman.pdf (visited11/02/2023)

	احترام الذات	04
	التعامل مع الضغوط	04
المـــــــجـــــــمـــــــوع		40

مفتاح التصحيح: باعتبار أننا اعتمدنا في الدراسة على مقياس ليكارت الخماسي فان مفتاح تصحيح المقياس هو (من 5الى1) للعبارات الايجابية، ومن (1الى5) للعبارات السلبية

الجدول رقم(03): العبارات الايجابية والسلبية في لاستمارة استبيان

الإجابة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
الدرجة للعبارات الموجبة	5	4	3	2	1
الدرجة للعبارات السالبة	1	2	3	4	5

المتوسط المرجح بالأوزان للعبارات الموجبة والسالبة: من خلال الجدول التالي والذي هو مكمل لمفتاح التصحيح نوضح المتوسط المرجح بالأوزان والمستوى (التقدير) الذي يقابله، لكل من العبارات الموجبة والسالبة، وذلك باستخدام طول الفترات.

الجدول رقم(04): المتوسط المرجح بالأوزان للعبارات الموجبة والسالبة لاستمارة استبيان

العبارات الإيجابية			
الاستجابة	المتوسط المرجح بالأوزان	طول الفترة	المستوى (التقدير)
موافق بشدة	من4,20الى 5	0,79	مرتفع جدا
موافق	من3,40الى4,19	0,79	مرتفع
محايد	من2,60الى3,39	0,79	متوسط
غير موافق	من1,80الى2,59	0,79	منخفض

غيـر موافـق بشدة	من1الى1,79	800,	منخفض جدا
العبارات السلبية			
الاستجابة	المتوسط المرجح بالأوزان	طول الفترة	المستوى (التقدير)
موافق بشدة	من1الى1,79	0,79	منخفض جدا
موافق	من1,80الى2,59	0,79	منخفض
محايد	من2,60الى3,39	0,79	متوسط
غير موافق	من3,40الى4,19	0,79	مرتفع
غيـر موافـق بشدة	من4,20الى 5	800,	مرتفع جدا

7-الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات:

نظرا لاعتمدنا على استمارتي استبيان وهما استمارة الاستبيان المتعلقة باختبار فرضيات الدراسة واستمارة الاستبيان الخاصة بالاختبار القبلي والبعدي فسوف يتم فيما يلي عرض الخصائص السيكومترية لكلاهما:

- **معامل الثبات Alpha Cronbach:**

من أجل التأكد من أن أداة الدراسة تقيس الظاهرة المراد قياسها، ومن أجل التأكد من صدقها قمنا بحساب معامل الثبات (Alpha Cronbach) ولقد كانت النتائج كما هي مبينة في الجدول الاتي:

الجدول رقم(05): معامل الثبات Alpha Cronbach لاستمارة استبيان

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الثبات	معامل الصدق
برامج ألعاب القوى	11	0,701	0,837
الثقة بالنفس	03	0,784	0,885
القدرة على العمل الجماعي	03	0,811	0,900
التفاني والانضباط	03	0,901	0,949
احترام الذات	03	0,780	0,883
التعامل مع الضغوط	03	0,890	0,943
المجموع	26	0.811	0.899

نلاحظ من خلال النتائج المبينة في الجدول أن معامل الثبات لجل متغيرات الدراسة يفوق الحد الأدنى للنسبة المقبولة، وقدر معدل الثبات العام بـ (81,1) وهي نسبة عالية تثبت استقرار المقياس وتمكن من الاعتماد على نتائج الدراسة، كما قدر معامل الصدق بـ (89,9) وهي نسبة عالية وبالتالي يمكن الحكم على مدى فعالية الاستبيان وتحقيقه الهدف من الدراسة ودقة قياسها لما وضعت من أجله.

- **الاتساق الداخلي:**

جدول رقم (06): الاتساق الداخلي لأبعاد استبيان

الأبعاد	معامل الاتساق	مستوى الدلالة
برامج ألعاب القوى	,652**	,000
الثقة بالنفس	,567**	000,
القدرة على العمل الجماعي	,744**	000,
التفاني والانضباط	,857**	000,
احترام الذات	**,851	,000
التعامل مع الضغوط	**,463	,000
المجموع	,643**	000,

الجدول السابق يبين أن جميع معاملات ارتباط أبعاد الاستبيان موجبة ودالة احصائيا عند مستوى من المعنوية (0,01) فأقل، فقد تراوحت معاملات الارتباط بين 463 ,0 و0,857 وهي معاملات تبين أن الارتباط قوي وتعبر في نفس الوقت عن مدى اتساق هذه الأبعاد وبالتالي يمكن الاعتماد على أداة الدراسة أي الاستبانة كونها على درجة عالية من الصدق والثبات كما يمكن الاعتماد على الأبعاد الموضحة سابقا كونها جديرة بدراسة الظاهرة .

8-الأساليب الاحصائية المستخدمة:

بهدف الاجابة على اشكالية الدراسة واختبار فروضها وبعد جمع البيانات الأولية باستخدام استمارة الاستبيان، استعنا بالحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعيةspss version26 وذلك باستعمال مجموعة من الأساليب الاحصائية المتمثلة في التالي:

- تم استخدام جداول التوزيعات التكرارية والنسب المئوية لتمثيل متغيرات الدراسة والخصائص الشخصية لأفراد مجتمع الدراسة.
- لقياس مدى ثبات أداة الدراسة تم استخدام معامل(Cronbach de Alpha) ومعامل الصدق لقياس الصدق البنائي.
- حساب كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري كمقاييس النزعة المركزية، من أجل وصف متغيرات الدراسة.
- استخدام المتوسط المرجح لتحديد درجة موافقة عينة الدراسة ومستوى تقييمهم لعبارات الاستبيان.
- استخدام معامل الارتباط بيرسون للكشف عن وجود علاقة بين متغيرات الدراسة التابع والمستمر.
- استخدام الانحدار الخطي لتقدير حجم التأثير بين متغيرات الدراسة.

الفصل الثالث

عرض ومناقشة

نتائج الدراسة

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية تكملة للجانب النظري فمحاولة إثبات الدراسة النظرية بالدراسة الميدانية من أهم مساعي البحث العلمي لملئ الفجوة ما بين النظرية والواقع وتتجسد هذه المرحلة من خلال وسائل بحث وجمع بيانات محددة، طبقا لمنهج معين وبطريقة تحليل وتفسير واضحة للمعطيات التي يتم جمعها على أرض الميدان، بهدف التوصل إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية تعكس وتفسر الحالة التي هي عليها مفردات البحث والواقع الملموس.

نحاول في هذا المطلب القيام بعرض النتائج المتوصل إليها باستخدام الأدوات الإحصائية والقياسية والبرامج للمستعملة في معالجة البيانات التي تم جمعها عن طريق الاستبيان.

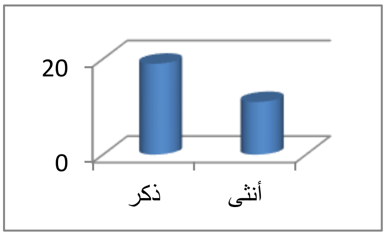
1- خصائص عينة الدراسة:

فيما يلي سوف نتطرق إلى دراسة خصائص مبحوثين عينة الدراسة حسب المتغيرات الشخصية.

➢ توزيع مفردات الدراسة حسب متغير الجنس:

الجدول رقم(07): توزيع مفردات الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	19	63.33%
أنثى	11	36.67%
المجموع	30	100%



ا

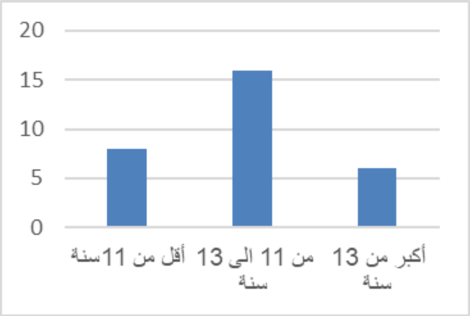
لشكل رقم(03): توزيع مفردات الدراسة حسب متغير الجنس

تشير نتائج توزيع مفردات الدراسة إلى أن الذكور يشكلون 63.33% من عينة الدراسة، بينما تمثل الإناث 36.67%

- **توزيع مفردات الدراسة حسب متغير العمر:**

الجدول رقم(08): توزيع مفردات الدراسة حسب متغير العمر

	العدد	النسبة
أقل من 11سنة	08	26.67%
من 11 الى 13 سنة	16	53.33%
أكبر من 13 سنة	06	20%
المجموع	30	100%



الشكل رقم(04): توزيع مفردات الدراسة حسب متغير العمر

تتوزع مفردات الدراسة حسب الفئات العمرية كما يلي: تشكل الفئة العمرية "أقل من 11 سنة" 26.67% من إجمالي العينة، مما يشير إلى أن عدد الأطفال في هذه الفئة ليس كبيرًا مقارنة بالفئات الأخرى. أما الفئة "من 11 إلى 13 سنة"، فهي الأكثر تمثيلًا، حيث تشغل 53.33% من العينة، مما يعكس تركيز معظم المشاركين في هذه الفئة العمرية. في المقابل، تمثل الفئة "أكبر من 13 سنة" 20%

2-النتائج المتعلقة برامج ألعاب القوى:

الجدول رقم(09): النتائج المتعلقة برامج ألعاب القوى

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	مستوى
01	رياضة المشي	4.15	.366	2	مرتفع

02	رياضة الجري	3.88	.325	4	مرتفع
03	رياضة الرمي	4.08	.286	3	متوسط
	رياضة القفز	4.82	.384	1	مرتفع جدا
المتوسط العام		4.23	.134	مرتفع جدا	

تشير نتائج الدراسة إلى أن المتوسطات الحسابية لعبارات بعد الاعتمادية تتراوح بين 3.88 و4.82، مما يدل على مستوى قبول متوسط جيد في ممارسة ألعاب القوى بين تلاميذ المتوسط. حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعد الاعتمادية 4.23 مع انحراف معياري قدره 0.134، مما يعكس تباينًا بسيطًا في الآراء حول هذا البعد. هذه الأرقام تدل على أن معظم التلاميذ يشعرون بالراحة والالتزام بممارسة الأنشطة الرياضية، مما يبرز أهمية الرياضة في حياتهم اليومية. إن ممارسة الرياضة بانتظام تُعتبر جزءًا أساسيًا من الروتين اليومي للتلاميذ، وهي تعكس التوجه الإيجابي نحو تعزيز النشاط البدني في المدارس.

تظهر البيانات أن تلاميذ المتوسط يمارسون ألعاب القوى بوتيرة مرتفعة، وهو ما يعكس التزامهم بالمشاركة في الأنشطة الرياضية. يمكن أن يكون هذا الالتزام نتيجة للتشجيع الذي يتلقونه من المدرسة أو الأسرة، مما يعزز رغبتهم في ممارسة الرياضة. إن وجود برامج رياضية منظمة في المدارس له تأثير إيجابي كبير على سلوكيات الأطفال، حيث تساهم

هذه البرامج في تعزيز النشاط البدني وتطوير مهارات التلاميذ الحركية. إن ممارسة الرياضة لا تسهم فقط في تحسين اللياقة البدنية، بل تعزز أيضًا من الشعور بالانتماء والتعاون بين التلاميذ، مما يساعد في بناء علاقات اجتماعية إيجابية.

عند النظر إلى تفضيلات التلاميذ، نجد أن ألعاب القوى الأكثر اتقانا لديهم هي الجري، يليه المشي، ثم القفز، وأخيرًا الرمي. يمثل الجري النشاط الأكثر شيوعًا، مما يعكس طبيعة التمارين السهلة الوصول إليها والمناسبة لمستوى لياقتهم البدنية. يُعتبر الجري من الأنشطة التي يمكن ممارستها بشكل فردي أو جماعي، مما يزيد من فرص التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ. في هذا السياق، يمكن أن يسهم المشي أيضًا في تعزيز الصحة البدنية والنفسية للتلاميذ، حيث يُعتبر نشاطًا بسيطًا يمكن دمجه بسهولة في الروتين اليومي، مما يشجع الأطفال على ممارسة الرياضة بشكل مستمر دون الحاجة إلى تجهيزات خاصة.

وعلاوة على ذلك، لا تقتصر فوائد ممارسة هذه الرياضات على الجانب البدني فحسب، بل تمتد أيضًا إلى الجوانب النفسية. ممارسة الجري والمشي تسهم في تحسين اللياقة البدنية، كما تعزز الصحة النفسية من خلال تقليل مستويات التوتر والقلق. إن القفز والرمي يساعدان في تطوير المهارات الحركية والتنسيق، مما يُعتبر ضروريًا لنمو الأطفال في هذه المرحلة العمرية. إن تعزيز هذه الأنشطة يُسهم في تحسين جودة حياة التلاميذ ويجعلهم أكثر قدرة على مواجهة تحديات الحياة اليومية.

من الضروري أن تعمل المدارس على تعزيز برامج ألعاب القوى، مع التركيز على الأنشطة الأكثر شعبية مثل الجري والمشي. يُنصح بتنظيم مسابقات وأحداث رياضية تشجع التفاعل والمنافسة بين التلاميذ، مما يعزز من روح الفريق ويزيد من الدافع للمشاركة. يمكن أيضًا تقديم ورش عمل حول أهمية النشاط البدني وتأثيره الإيجابي على الصحة العامة، مما يساعد في نشر الوعي بين التلاميذ وأولياء الأمور. إن التوعية بأهمية الرياضة يجب أن تُعتبر جزءًا لا يتجزأ من المنهج الدراسي، حيث يمكن أن تُساهم في خلق بيئة تعليمية تشجع على النشاط البدني.

وعليه تظهر النتائج أن تلاميذ المتوسط يمارسون ألعاب القوى بشكل منتظم وبوتيرة مرتفعة، مما يدل على أهمية هذه الأنشطة في حياتهم اليومية. إن الاستمرار في دعم هذه الأنشطة وتقديم الفرص المناسبة لتعزيز المهارات الرياضية يُعتبر أمرًا ضروريًا لتحسين صحتهم العامة ونموهم البدني. من خلال التركيز على تطوير برامج رياضية شاملة، يمكن للمدارس أن تلعب دورًا حيويًا في تعزيز النشاط البدني بين التلاميذ، مما يسهم في بناء جيل صحي ومتميز.

3-النتائج المتعلقة بعد بناء شخصية الأطفال:

الجدول رقم(10): النتائج المتعلقة بعد بناء شخصية الأطفال

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	مستوى
24	الثقة بالنفس	4.00	.099	3	مرتفع
25	القدرة على العمل الجماعي	3.31	.467	4	مرتفع
26	التفاني والانضباط	2.00	.000	5	متوسط
27	احترام الذات	4.00	.000	2	مرتفع جدا
28	التعامل مع الضغوط	4.26	.444	1	مرتفع جدا
المتوسط العام		**3.51**	**0.202**	**مرتفع**	

تشير نتائج الدراسة إلى أن المتوسطات الحسابية لعبارات بعد الملموسية تتراوح بين 2.00 و4.26، مما يدل على مستوى قبول متوسطة. حيث بلغ المتوسط الحسابي لبعد الملموسية 3.59 مع انحراف معياري قدره (0.145)، مما يعكس قدرة تلاميذ المتوسط على بناء شخصيتهم بدرجة مرتفعة. هذه النتائج تشير بوضوح إلى أن التلاميذ يمتلكون وعيًا وإدراكًا

لأهمية تطوير شخصياتهم، وهو ما يعكس بيئة تعليمية إيجابية تشجعهم على تعزيز مهاراتهم الشخصية والاجتماعية.

عند النظر إلى توزيع القيم، نجد أن هناك تفاوتًا واضحًا بين الآراء حول جوانب بناء الشخصية. القيم المرتفعة، مثل 4.26، تعكس ثقة التلاميذ في قدرتهم على التعامل مع الضغوط واحترام الذات، بينما القيمة الأدنى 2.00 تشير إلى وجود تحديات في بعض المجالات. هذا التباين قد يعكس اختلاف التجارب والبيئات الاجتماعية التي ينشأ فيها التلاميذ، مما يؤكد على أهمية فهم السياقات الفردية في تحليل النتائج.

المتوسط العام (3.59) يُظهر تصورًا إيجابيًا نسبيًا عن بناء الشخصية، مما يعني أن معظم التلاميذ يشعرون بالقدرة على تطوير أنفسهم وتحقيق أهدافهم. كما أن الانحراف المعياري قدره (0.145) يشير إلى تباين بسيط بين آراء التلاميذ، مما يعني وجود توافق عام حول أهمية هذه الجوانب.

عند تحليل ترتيب مؤشرات بناء الشخصية، نجد أن القدرة على التعامل مع الضغوط جاءت في المرتبة الأولى، تليها احترام الذات، ثم الثقة بالنفس، ثم القدرة على العمل الجماعي، وأخيرًا التفاني والانضباط. هذا الترتيب يعكس أولويات التلاميذ في تطوير شخصياتهم، حيث يبدو أنهم يركزون بشكل أكبر على كيفية التعامل مع الضغوط المختلفة التي يواجهونها في حياتهم اليومية. القدرة على التعامل مع الضغوط تُعتبر مهارة حيوية في عالم

اليوم، حيث يواجه الشباب تحديات متعددة تتطلب منهم التحلي بالمرونة والقدرة على التكيف.

التأثيرات الإيجابية لتطوير هذه الجوانب في الشخصية تتجاوز مجرد تحسين الأداء الأكاديمي. القدرة على التعامل مع الضغوط تعزز من المرونة النفسية، مما يساعد التلاميذ على مواجهة التحديات بشكل أكثر فعالية. بالإضافة إلى ذلك، فإن احترام الذات والثقة بالنفس يسهمان في بناء شخصيات قوية ومستقرة، مما يجعل التلاميذ أكثر استعدادًا لمواجهة الصعوبات. من جهة أخرى، تعتبر مهارات العمل الجماعي والتفاني والانضباط ضرورية للنجاح في المستقبل، سواء في الدراسة أو في الحياة المهنية، حيث تتطلب البيئات العملية التعاون والالتزام.

من المهم أن تركز المدارس على تعزيز هذه الجوانب من خلال برامج تعليمية وتدريبية تساعد التلاميذ على تطوير مهاراتهم الشخصية. يمكن تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية تعزز الثقة بالنفس وتعلم أساليب فعالة للتعامل مع الضغوط، مما يسهم في بناء شخصية متوازنة وقادرة على مواجهة تحديات الحياة. كما يمكن إدراج أنشطة تفاعلية في المناهج الدراسية تُشجع على العمل الجماعي وتعزز من روح التعاون بين التلاميذ، مما يساعد على تعزيز التفاني والانضباط.

اختبار فرضيات الدراسة:

4-الفرضية الأولى: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز الثقة بالنفس لدى أطفال التعليم المتوسط

الجدول رقم(11): اختبار الفرضية الأولى

	لألعاب القوى			
	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R^2)	قيمة F	الدلالة (Sig)
الثقة بالنفس	0.409[a]	0.212	19.765	.000[b]

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الإرتباط (R) بلغت0.409 ، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بين الثقة بالنفس" و ألعاب القوى ، كما بلغ معامل التحديد 0.212 وهو يدل على أن 21.2 % من التغيرات التي تطرأ على بعد الثقة بالنفس كانت نتيجة ألعاب القوى الممارسة من قبل التلاميذ أما النسبة الباقية فتعود لمتغيرات أخرى ، كما أكدت قيمةFالمحسوبة معنوية الأثر حيث سجلت قيمة19.158 بمستوى دلالة0.000وهو أقل من مستوى المعنوية 0.05.

5-الفرضية الثانية: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز القدرة على العمل الجماعي لدى أطفال التعليم المتوسط

الجدول رقم(12): اختبار الفرضية الثانية

	لألعاب القوى			
	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R^2)	قيمة F	الدلالة (Sig)
القدرة على العمل الجماعي	0.403[a]	0.162	19.158	.000[b]

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الإرتباط (R) بلغت0.403، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بين القدرة على العمل الجماعي وألعاب القوى، كما بلغ معامل التحديد 0.162 وهو يدل على أن 16.2 % من التغيرات التي تطرأ على القدرة على العمل الجماعي كانت نتيجة ألعاب القوى الممارسة من قبل التلاميذ أما النسبة الباقية فتعود لمتغيرات أخرى، كما أكدت قيمةFالمحسوبة معنوية الأثر حيث سجلت قيمة19.158 بمستوى دلالة0.000وهو أقل من مستوى المعنوية 0.05.

6-اختبار الفرضية الثالثة: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز احترام الذات لدى أطفال التعليم المتوسط

الجدول رقم(13): اختبار الفرضية الثالثة

	لألعاب القوى			
	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R^2)	قيمة F	الدلالة (Sig)
احترام الذات	0.315[a]	0.313	19.670	.000[b]

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الإرتباط (R) بلغت0.315 ، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بين احترام الذات و ألعاب القوى ، كما بلغ معامل التحديد 0.313وهو يدل على أن 31.3% من التغيرات التي تطرأ على بعد احترام الذات كانت نتيجة ألعاب القوى الممارسة من قبل التلاميذ أما النسبة الباقية فتعود لمتغيرات أخرى ، كما أكدت قيمةFالمحسوبة معنوية الأثر حيث سجلت قيمة19.670 بمستوى دلالة0.000وهو أقل من مستوى المعنوية 0.05.

7- الفرضية الرابعة: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز القدرة على التفاني والانضباط لدى أطفال التعليم المتوسط

الجدول رقم(14): اختبار الفرضية الرابعة

	لألعاب القوى			
	معامل الارتباط (R)	**معامل التحديد (R^2)**	**قيمة F**	**الدلالة (Sig)**
التفاني والانضباط	0.250[a]	0.240	19.418	.000[b]

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الإرتباط (R) بلغت0.250، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بين القدرة على التفاني والانضباط و ألعاب القوى، كما بلغ معامل التحديد 0.240 وهو يدل على أن 24% من التغيرات التي تطرأ على القدرة على التفاني والانضباط كانت نتيجة ألعاب القوى الممارسة من قبل التلاميذ أما النسبة الباقية فتعود لمتغيرات أخرى، كما أكدت قيمةFالمحسوبة معنوية الأثر حيث سجلت قيمة 19.418بمستوى دلالة 0.000 وهو أقل من مستوى المعنوية 0.05.

8- الفرضية الخامسة: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط لدى أطفال التعليم المتوسط

الجدول رقم(15): اختبار الفرضية الخامسة

	لألعاب القوى			
	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R^2)	قيمة F	الدلالة (Sig)
التعامل مع الضغوط	0.412^a	0.312	19.143	$.000^b$

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الإرتباط (R) بلغت0.412^a، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بين القدرة على التعامل مع الضغوط وألعاب القوى، كما بلغ معامل التحديد 0.312 وهو يدل على أن 31,2% من التغيرات التي تطرأ على التعامل مع الضغوط كانت نتيجة ألعاب القوى الممارسة من قبل التلاميذ أما النسبة الباقية فتعود لمتغيرات أخرى، كما أكدت قيمةFالمحسوبة معنوية الأثر حيث سجلت قيمة19.143 بمستوى دلالة 0.000 وهو أقل من مستوى المعنوية 0.05.

9- تحليل وتفسير نتائج الدراسة الميدانية:

الفرضية الأولى: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز الثقة بالنفس لدى أطفال التعليم المتوسط

تشير الدراسات إلى أن ممارسة التلاميذ لألعاب القوى تسهم بشكل كبير في تعزيز ثقتهم بأنفسهم، وهو تأثير يعود إلى عدة عوامل مترابطة. أولاً، توفر الأنشطة الرياضية مثل الجري والقفز والرمي تجارب إيجابية تساهم في بناء شعور الإنجاز لدى التلاميذ. عندما ينجح التلميذ في تحقيق أهداف معينة في مجاله الرياضي، فإنه يشعر بالفخر والقدرة على التغلب على التحديات، مما يعزز من ثقته بنفسه. هذه التجارب المنجزة تعكس قدرة التلميذ على مواجهة الصعاب، مما ينقل تأثيرها الإيجابي إلى مجالات أخرى في حياته.

ثانيًا، تساهم ألعاب القوى في تطوير مهارات شخصية حيوية مثل الانضباط والتعاون والتحمل. هذه المهارات تعزز من قدرة التلاميذ على إدارة الضغوط اليومية، مما يزيد من شعورهم بالاستقلالية والثقة في اتخاذ القرارات. فعندما يتعلم التلميذ كيفية الالتزام بالتدريبات وتجاوز الصعوبات، يصبح أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية.

إضافة إلى ذلك، توفر ممارسة ألعاب القوى بيئة اجتماعية محفزة، حيث يتفاعل التلاميذ مع زملائهم ويعملون كفريق. هذه الديناميكية الاجتماعية تعزز من شعور الانتماء والقبول، مما يسهم في رفع مستويات الثقة بالنفس. الانخراط في الأنشطة الرياضية يعزز من

الروابط الاجتماعية، مما يجعل التلميذ يشعر بأنه جزء من مجتمع أكبر، مما يعزز إحساسه بالأمان والراحة.

علاوة على ذلك، تساهم ممارسة الرياضة في تحسين الصورة الذاتية للتلاميذ. من خلال تحسين لياقتهم البدنية، يزداد رضا التلاميذ عن مظهرهم، مما يرفع من مستويات ثقتهم بأنفسهم. الشعور بالكفاءة البدنية يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالثقة العامة، حيث يشعر التلاميذ بأنهم أكثر قدرة على مواجهة التحديات.

أخيرًا، تشير الأبحاث النفسية إلى أن النشاط البدني، بما في ذلك ألعاب القوى، يساهم في إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين، مما يساعد على تقليل مستويات التوتر والقلق. عندما يشعر التلاميذ بالسعادة والراحة النفسية، ينعكس ذلك بشكل إيجابي على ثقته بأنفسهم وقدرتهم على التفاعل مع الآخرين.

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن ممارسة التلاميذ لألعاب القوى تؤدي بشكل فعّال إلى تعزيز ثقتهم بأنفسهم من خلال تجارب الإنجاز، تطوير المهارات الشخصية، وتعزيز الروابط الاجتماعية. من الضروري أن تعمل المدارس والمجتمعات على توفير الدعم اللازم وتعزيز الأنشطة الرياضية كجزء أساسي من التعليم، مما يسهم في بناء جيل قوي ومؤهل قادر على مواجهة تحديات الحياة.

الفرضية الثانية: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز القدرة على العمل الجماعي لدى أطفال التعليم المتوسط

تشير النتائج إلى أن ممارسة التلاميذ لألعاب القوى تسهم بشكل كبير في تعزيز قدرتهم على العمل الجماعي، وهو تأثير يتجلى من خلال عدة جوانب أساسية. أولاً، ألعاب القوى تتطلب في كثير من الأحيان التعاون بين أعضاء الفريق لتحقيق الأهداف المشتركة. عندما يشارك التلاميذ في أنشطة رياضية جماعية، مثل كرة السلة أو كرة القدم، يتعلمون كيفية التنسيق مع زملائهم وتوزيع الأدوار، مما يعزز من مهاراتهم في العمل الجماعي.

ثانيًا، تساهم هذه الأنشطة في تطوير مهارات التواصل بين التلاميذ. خلال التدريبات والمباريات، يكون من الضروري أن يتبادل اللاعبون المعلومات والأفكار لضمان تنسيق الجهود. هذا التواصل الفعّال يعزز من قدرة التلاميذ على التعبير عن آرائهم والاستماع إلى الآخرين، مما يسهل فهمهم لاحتياجات الفريق.

علاوة على ذلك، تعزز ألعاب القوى من روح التعاون والتضامن بين التلاميذ. عندما يعملون معًا نحو هدف مشترك، يشعرون بالانتماء والاحترام المتبادل، مما يساهم في بناء علاقات قوية. هذه الروابط الاجتماعية تجعل التلاميذ أكثر استعدادًا لدعم بعضهم البعض، سواء في المجال الرياضي أو في حياتهم اليومية.

أيضًا، تساهم الأنشطة الرياضية في تعزيز قيمة المسؤولية. عندما يكون لكل عضو في الفريق دور محدد، يدرك التلاميذ أهمية الاعتماد على بعضهم البعض لتحقيق النجاح. هذا

الشعور بالمسؤولية يعزز من قدرتهم على العمل كفريق، ويعكس أهمية كل فرد في تحقيق الأهداف المشتركة.

أخيرًا، يمكن أن تسهم ممارسة الألعاب الرياضية في تطوير مهارات حل المشكلات. خلال المباريات، يتعرض التلاميذ لمواقف تتطلب اتخاذ قرارات سريعة والعمل معًا لإيجاد حلول فعالة. هذه التجارب تعزز من قدرتهم على التفكير النقدي والتعاون تحت الضغط، مما ينعكس إيجابًا على مهاراتهم في العمل الجماعي.

اختبار الفرضية الثالثة: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز احترام الذات لدى أطفال التعليم المتوسط

تشير النتائج إلى أن ممارسة التلاميذ لألعاب القوى تسهم بشكل كبير في تعزيز احترام الذات لديهم، وهو تأثير يتجلى من خلال عدة جوانب مهمة. أولاً، عندما يشارك التلاميذ في الأنشطة الرياضية، يواجهون تحديات تتطلب منهم بذل جهد وتحقيق إنجازات. كلما تمكن التلميذ من تحقيق أهداف رياضية، مثل تحسين أدائه في سباق أو التفوق في مهارة معينة، يزداد شعوره بالإنجاز والفخر، مما يعزز من احترامه لذاته.

ثانيًا، ألعاب القوى تساهم في تطوير مهارات شخصية حيوية، مثل الانضباط والتحمل. التزام التلاميذ بالتدريبات والمشاركة في المنافسات يعزز من شعورهم بالقدرة على التحكم في مصيرهم، مما يزيد من احترامهم لذاتهم. عندما يدرك التلميذ أنه قادر على تحقيق النجاح من خلال الجهد الشخصي، ينعكس ذلك إيجابًا على تقديره لذاته.

علاوة على ذلك، توفر ممارسة ألعاب القوى بيئة اجتماعية داعمة. من خلال التفاعل مع زملائهم في الفريق، يشعر التلاميذ بالانتماء والقبول، مما يسهم في رفع مستويات احترام الذات. العلاقات الاجتماعية الإيجابية تعزز من شعور التلاميذ بأنهم محبوبون ومعترف بهم، مما يعزز من تقديرهم لذاتهم.

أيضًا، تسهم الأنشطة الرياضية في تحسين الصورة الذاتية للتلاميذ. عندما يحققون تقدمًا في لياقتهم البدنية أو مهاراتهم الرياضية، يزيد رضاهم عن مظهرهم وقيمتهم كأفراد. هذا التحسن في الصورة الذاتية يُعتبر عاملاً مهمًا في تطوير احترام الذات، حيث يرتبط بشكل كبير بالشعور بالكفاءة والاستحقاق.

أخيرًا، لا يمكن إغفال التأثير النفسي لممارسة الرياضة، حيث تساهم في إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين، مما يساعد على تقليل مستويات التوتر والقلق. عندما يشعر التلاميذ بالسعادة والراحة النفسية، يتحسن احترامهم لذاتهم، مما يشجعهم على مواجهة التحديات بثقة أكبر.

الفرضية الرابعة: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز القدرة على التفاني والانضباط لدى أطفال التعليم المتوسط

تشير النتائج إلى أن ممارسة التلاميذ لألعاب القوى تسهم بشكل كبير في تعزيز التفاني والانضباط لديهم، وهو تأثير يتجلى من خلال عدة جوانب رئيسية. أولاً، تتطلب الأنشطة الرياضية التزامًا قويًا من المشاركين، حيث يحتاج التلاميذ إلى الالتزام بالتدريبات

والمنافسات لتحقيق النجاح. هذا الالتزام يعزز من شعورهم بالمسؤولية ويعلمهم أهمية الانضباط في تحقيق الأهداف.

ثانيًا، تساهم التدريبات المنتظمة في تطوير عادات العمل الجادة. عندما يتعلم التلاميذ كيفية تنظيم وقتهم بين الدراسة والتدريب، فإنهم يكتسبون مهارات إدارة الوقت التي تعزز من قدرتهم على الالتزام بالمهام المختلفة. هذه المهارات لا تقتصر فقط على المجال الرياضي، بل تمتد إلى جميع جوانب حياتهم، مما يساعدهم على تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي.

علاوة على ذلك، تتطلب ألعاب القوى من التلاميذ العمل تحت الضغط والتحمل في مواجهة التحديات. عندما يواجهون صعوبات في المنافسات، يتعلمون أهمية الصبر والإصرار، مما يعزز من قدرتهم على التفاني في السعي نحو تحقيق أهدافهم. هذه التجارب تزرع فيهم قيمة العمل الجاد والمثابرة، مما يسهم في تشكيل شخصياتهم.

أيضًا، يسهم الانضباط الذي يتعلمه التلاميذ في المجال الرياضي في تعزيز قيم أخرى مثل الجدية والاحترام. عندما يتعلم التلاميذ أهمية الالتزام بالقوانين والروح الرياضية، فإنهم ينقلون هذه القيم إلى حياتهم اليومية، مما يساهم في بناء مجتمع أكثر انضباطًا واحترامًا.

أخيرًا، يمكن أن تسهم ممارسة الأنشطة الرياضية أيضًا في تعزيز الشعور بالفخر والانتماء، عندما يحقق التلاميذ نجاحات في مجالاتهم الرياضية نتيجة للتفاني والانضباط، يزداد

شعورهم بالثقة بالنفس والقدرة على تحقيق المزيد من الإنجازات، هذا الشعور بالفخر يعزز من دافعهم للاستمرار في العمل الجاد وتحقيق الأهداف.

الفرضية الخامسة: يوجد تأثير طردي لألعاب القوى في تعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط لدى أطفال التعليم المتوسط

تشير النتائج إلى أن ممارسة التلاميذ لألعاب القوى تسهم بشكل كبير في تعزيز قدرتهم على التعامل مع الضغوط، وهو تأثير يتجلى من خلال عدة جوانب رئيسية. أولاً، تتطلب الأنشطة الرياضية من التلاميذ مواجهة تحديات جسدية ونفسية، مما يُعد تدريبًا عمليًا على كيفية التعامل مع الضغوط. خلال المنافسات، يتعرض التلاميذ لمواقف تتطلب منهم اتخاذ قرارات سريعة والتكيف مع الظروف المتغيرة، مما يعزز من قدرتهم على البقاء هادئين تحت الضغط.

ثانيًا، تساهم التدريبات المنتظمة في تطوير مهارات التحمل. عندما يتعلم التلاميذ كيفية الاستمرار في التدريب رغم التعب أو الإحباط، فإنهم يكتسبون القدرة على مواجهة الضغوط اليومية بشكل أكثر فعالية. هذا النوع من التحمل يعزز من مرونتهم النفسية، مما يساعدهم على التغلب على التحديات في حياتهم الأكاديمية والاجتماعية.

علاوة على ذلك، تتيح ألعاب القوى للتلاميذ فرصة تعلم استراتيجيات إدارة الضغوط، مثل تقنيات التنفس العميق والتركيز. خلال المنافسات، يتعلم الرياضيون كيفية تنظيم أفكارهم والتحكم في مشاعرهم، مما يساعدهم على تحسين أدائهم. هذه المهارات يمكن أن تنتقل إلى

مجالات أخرى من حياتهم، مثل الدراسة أو العمل، حيث يكون التعامل مع الضغوط أمرًا ضروريًا.

أيضًا، تساهم ممارسة الرياضة في تعزيز الثقة بالنفس، وهو عامل مهم في القدرة على التعامل مع الضغوط. عندما يشعر التلاميذ بأنهم قادرون على تحقيق النجاح في مجالاتهم الرياضية، يزداد شعورهم بالقدرة على مواجهة التحديات في حياتهم اليومية. هذا الشعور بالتمكين يسهم في تعزيز قدرتهم على التكيف مع المواقف الضاغطة.

أخيرًا، توفر الأنشطة الرياضية بيئة اجتماعية داعمة، حيث يتبادل التلاميذ التجارب والنصائح حول كيفية التعامل مع الضغوط. هذه الديناميكية الاجتماعية تعزز من شعورهم بالانتماء وتخفف من حدة الضغوط النفسية، حيث يدركون أنهم ليسوا وحدهم في مواجهة التحديات.

10- اقتراحات الدراسة:

1. تنظيم مسابقات رياضية: إقامة فعاليات ومسابقات رياضية دورية لتعزيز روح المنافسة وتحفيز المشاركة.
2. توفير بيئة رياضية ملائمة: تجهيز الملاعب والمرافق الرياضية بشكل جيد لتكون جذابة ومناسبة لممارسة الأنشطة.
3. تشجيع الفرق الرياضية: تشكيل فرق رياضية في المدارس ودعمها بالمعدات والمدربين المؤهلين.
4. تقديم ورش عمل: تنظيم ورش عمل لتعليم المهارات الأساسية في مختلف ألعاب القوى وكيفية تحسين الأداء.
5. تحفيز المكافآت: تقديم مكافآت مثل الشهادات أو الجوائز للتلاميذ الذين يحققون إنجازات رياضية.
6. تعزيز التواصل مع أولياء الأمور: إشراك أولياء الأمور في الفعاليات الرياضية ورفع وعيهم بأهمية ممارسة الرياضة.
7. توفير برامج تعليمية: إدراج مناهج تعليمية تتناول فوائد ألعاب القوى وتأثيرها الإيجابي على الصحة النفسية والجسدية.
8. تخصيص وقت في الجدول الدراسي: إدراج حصص الرياضة بشكل منتظم في الجدول الدراسي لتشجيع التلاميذ على المشاركة.

9. تنظيم أنشطة خارجية: تنظيم رحلات رياضية إلى الملاعب أو المراكز الرياضية لتعزيز الحماس والمشاركة.

10. تقديم نماذج ملهمة: دعوة رياضيين محترفين أو خريجين ناجحين للحديث عن تجاربهم وأهمية الرياضة في حياتهم.

خاتمة

خاتمة:

في الختام، يتضح أن دور ألعاب القوى في بناء شخصية أطفال المتوسط يتجاوز الأبعاد البدنية ليشمل جوانب نفسية واجتماعية حيوية. إن ممارسة ألعاب القوى لا تقتصر فقط على تحسين اللياقة البدنية، بل تساهم بشكل كبير في تعزيز الثقة بالنفس لدى الأطفال، مما يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة التحديات اليومية. عندما يحقق الأطفال إنجازات فردية وجماعية في هذه الأنشطة، يشعرون بالفخر والانتماء، وهذا يعزز من شعورهم بالقدرة على تحقيق الأهداف.

علاوة على ذلك، تساهم ألعاب القوى في تعزيز قيم العمل الجماعي والتعاون. من خلال المشاركة في الفرق الرياضية، يتعلم الأطفال كيفية العمل مع الآخرين لتحقيق أهداف مشتركة، مما يمكن أن يخلق روابط قوية بينهم ويعزز من روح المجتمع. هذه التجارب تعلمهم أهمية التواصل الفعال، وتقبل الاختلافات، واحترام الآخرين، وهي قيم أساسية في حياتهم المستقبلية.

كما أن الفوائد الصحية والنفسية الناتجة عن ممارسة ألعاب القوى تلعب دورًا أساسيًا في تحسين جودة حياة الأطفال. النشاط البدني يساعد على تقليل مستويات التوتر والقلق، مما يمنح الأطفال القدرة على التركيز بشكل أفضل في دراستهم وفي مختلف جوانب حياتهم. بالإضافة إلى ذلك، فإن ممارسة الرياضة بانتظام تساهم في تعزيز الصحة العامة، مما يقلل من مخاطر الأمراض المرتبطة بنمط الحياة غير النشط.

لذا، يجب على المؤسسات التعليمية وأولياء الأمور إدراك أهمية دمج ألعاب القوى في البرامج التعليمية. ينبغي أن تكون هذه الأنشطة جزءًا أساسيًا من المناهج الدراسية لضمان توفير بيئة تربوية شاملة تنمي قدرات الأطفال وتساعدهم في بناء شخصيات متوازنة وقادرة على التكيف مع مختلف الظروف. إن الاستثمار في هذا المجال هو استثمار في مستقبل مشرق، حيث ينشأ جيل من الشباب المتعلمين والمبدعين، الذين يسهمون بفعالية في مجتمعاتهم.

في النهاية، يمكن القول إن دعم ألعاب القوى في المدارس هو خطوة نحو بناء مجتمع أكثر صحة وتماسكًا، حيث يتعلم الأطفال ليس فقط كيفية المنافسة، بل أيضًا كيفية التعاون وبناء الصداقات، مما يساهم في تعزيز ثقافة الرياضة والرفاهية لدى الأجيال القادمة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

1. أنجلس، موريس .(2008) .*منهجية البحث في العلوم الإنسانية: تدريبات عامة* . الجزائر: دار القصبة، ص298 .
2. اين، فارس .(1986) .*مجمل اللغة* (الطبعة الثانية). مؤسسة الرسالة، بيروت، ص397 .
3. اين، فارس .*مقاييس اللغة* .دار الفكر، 1979، ص436 .
4. بن قنابذ، عبد الرحمان، بن سي، قدور حبيب. (2021). فاعلية ألعاب القوى للأطفال باستخدام التعلم التعاوني في تنمية بعض عناصر الأداء البدني والمهاري لدى تلاميذ سنة أولى متوسط (12 – 13) سنة .*مجلة المنظومة الرياضية*، مج 08، ع01 .
5. بوشيبة، مصطفى. (2021). دور الألعاب القوى المصغرة للأطفال في تنمية المهارات الحركية الأساسية (رمي، جري، قفز) لدى تلاميذ الطور الابتدائي (9–11) سنة .*مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، مج 06، ع 02، ص229–245 .
6. الحسنات، ع .(2008) .*علم الصحة الرياضية* .عمان: دار أسامة للنشر .
7. حمدي، السيد عبد الحميد. (2020). تأثير برنامج مسابقات ألعاب القوى للأطفال على بعض الحركات الأساسية وبعض المتغيرات البدنية للأطفال مرحلة 4–6 سنوات .*المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، مج 41، ع 41 .
8. حمدي، محمد علي. (2024). تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على بعض المهارات الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة .*المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، مج 33، ع 2 .
9. حمدي، محمد علي، وآخرون. (2024). تأثير برنامج ألعاب القوى للأطفال على بعض المهارات الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة .*المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، ع 2 .

10. زينب، أبو سريع، حسن، شذا أحمد إمام. (2017). فاعلية برنامج مقترح قائم على اللعب في تنمية بعض مهارات عمليات العلم والميول العلمية لدى طفل الروضة وأثره على السلوك الإيثاري لديهم .*مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، ع 41 .

11. سعد الدين الشرنوبي، عبد المنعم، هريدي .(1998) .*مسابقات الميدان والمضمار* (بدون طبعة). مكتبة الإشعاع للنشر والتوزيع .

12. سعدية، صالح علي خسران، عفاف على الطيب. (2020). دور الألعاب الصغيرة في بناء شخصية طفل الروضة .*مجلة علوم الأداء الرياضي*، مج 02، ع 02، الصفحات 48-86 .

13. سنوسي الرحماني، بن عكي، آكلي حمري إيمان. (2019). دور اللعب والألعاب الرياضية في تكوين شخصية الطفل .*مجلة مجتمع تربية عمل*، مج 4، ع 2 .

14. شنافي، ميلود .*المقياس ألعاب القوى* .محاضرات موجهة لطلبة السنة الثالثة ليسانس، تخصص التدريب الرياضي التنافسي .

15. شهات، مراد .*مقياس: ألعاب القوى* .جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية والرياضية، 2021 .

16. عابدين، م. ع .(2003) .*الطب الرياضي وألعاب القوى* (الطبعة الأولى). دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .

17. عبد الرحمن بدوي .(1977) .*مناهج البحث العلمي* .الكويت: وكالة المطبوعات، شارع فهد السالم، ص6 .

18. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر .(2009) .*ميكانيكية تدريب وتدريس مسابقات ألعاب القوى* .دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .

19. عروسي، سعيد. (2022). ديناميكية تطور القدرات البدنية في ألعاب القوى: دراسة حالة المدارس الرياضية (8 إلى 12 سنة). أطروحة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3 .

20. فراج، عبد الحميد توفيق .(2004). *النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري الحواجز والموانع* (الطبعة 1). دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر .

21. قصي، محمود القيسي .(1989). *محاضرات تدريب ألعاب* .مطبوعة جامعية، جامعة مستغانم .

22. ماسن، ت. ج .(2002). *ألعاب القوى للأطفال (مسابقات* :مرشد تطبيقي لأنشطة ألعاب القوى. القاهرة: الطبعة 1، مركز التنمية الإقليمي للترجمة .

23. محمد، حسين سمير .(2006). *بحوث الإعلام* .القاهرة: عالم الكتب، ص292 .

24. محمد، ضياء عبد الرسول. (2010). دراسة تحليلية للسرعة والإنجاز للفائزين الثلاثة في بطولة الجامعات العراقية للألعاب القوى للأعوام (2009-2008)، (2008-2007). *مجلة علوم التربية الرياضية*، ع 1، مج 03 .

25. مناد، فوضيل، بن سي، قدور حبيب، صياد حاج، بلفوضيل، خديجة. (2022). أهمية تعليمية ألعاب القوى للأطفال (عدو، وثب، رمي) وفق التعلم باللعب في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية لدى تلميذات (10-11) سنوات. *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، مج 207، ع 01، ص1102-1119 .

26. نوار، مدادة. *ألعاب القوى* .جامعة جماه، كلية التربية الرياضية، 2019.

المراجع الأجنبية:

1. Babbie, Earl R., 2021. *The Practice of Social Research* [Online]. United States: Cengage Learning, p. 137. Available at : https://books.google.dz/books/about/The_Practice_of_Social_Research.html?id=KrGeygEACAAJ&redir_esc=y (visited10/12/2023)

2. béland. décembreà. impact d'un programme d'entrainement périodisé sur la distance de marche parcourue chez les programme agées de 55 ans et plus. université de québec a montrél. 2007

3. Björn Wangemann. IAAF KIDS. ASSOCIATION INTERNATIONALE DES FÉDÉRATIONS D'ATHLÉTISME. 2002

4. Elio Locatelli. IAAF KIDS. ASSOCIATION INTERNATIONALE DES FÉDÉRATIONS D'ATHLÉTISME. 2002

5. fédération algérienne d'athlétisme: "30ansd'histoired'athlétisme algérienne",1993,p9

6. hamid Grine:"al manche";T.I. 1986,p 7.

7. Hanifi (R) sport et handicap moteur .science de sport CNIDS magatine .juin. 1995. P 18

8. vile. la Imarche humaine, la course et le saut. paris: masson. 2000

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

اســـتـــمـــارة استبيان

المــوضــوع:

دور برامج ألعاب القوى للأطفال في بناء شخصية طور متوسط

من إعداد الطالبتين

وعبون ميمونة

وناس عبد القادر

تحت اشراف الاستاذ:

لخضاري عبد القادر

السنة الجامعية: 2024/ 2025

الجزء الأول: البيانات الشخصية

أولا: العمر:

ثانياً: العاب القوى

الرقم	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
01	أحب الجري كجزء من أنشطتي اليومية					
02	أشارك بانتظام في مسابقات الجري.					
03	أستمتع بممارسة رياضة المشي كوسيلة للاسترخاء					
04	أمارس القفز في الهواء خلال حصص التربية البدنية					
05	أحب تجربة مختلف أساليب الرمي في ألعاب القوى.					
06	أمارس الجري بشكل منتظم لتحسين لياقتي البدنية.					
07	أشارك في تدريبات المشي الجماعية مع زملائي					
08	أجد القفز نشاطًا ممتعًا خلال حصص الألعاب.					
09	أشعر بالتحفيز للمشاركة في مسابقات الرمي.					
10	أعتبر ممارسة ألعاب القوى جزءًا مهمًا من نمط حياتي					

ثالثا: بناء الشخصبة

الرقم	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
01	الثقة بالنفس					
02	أشعر بأنني قادر على اتخاذ قرارات صائبة في المواقف الصعبة					
03	أؤمن بقدرتي على تحقيق أهدافي الشخصية والمهنية.					

04	أشعر بالراحة عند التحدث أمام الآخرين.					
05	القدرة على العمل الجماعي					
06	**أستمتع بالعمل ضمن فريق لتحقيق أهداف مشتركة.**					
07	**أعتبر التواصل الفعال مع زملائي ضروريًا لنجاح الفريق.**					
08	التفاني والانضباط					
09	ألتزم بالمهام التي أتعهد بها وأعمل بجد لتحقيقها					
10	أضع خطة واضحة لأهدافي وأسعى لتحقيقها بانتظام.					
11	أتحمل المسؤولية عن أفعالي ونتائجها.					
12	**احترام الذات**					
13	أقدر نفسي وأحترم قدراتي ومهاراتي					
14	أتعامل مع النقد بشكل إيجابي وأعتبره فرصة للتطور					
15	أؤمن بأنني أستحق النجاح والسعادة					
16	**التعامل مع الضغوط**					
17	أستطيع التعامل مع الضغوط بشكل فعّال دون التأثير سلبًا على أدائي					
18	أستخدم تقنيات الاسترخاء للتخفيف من الضغوط اليومية.					
19	أعتبر الضغوط تحديًا يمكنني التغلب عليه.					