



## تأثير بعض أنشطة ألعاب القوى للأطفال على بعض القدرات البدنية وعدو ٥٠ م لتلميذات المرحلة الابتدائية الأزهرية

أ.د/ خالد سعيد صيام

(\*)؛ أ.د/ حمدي محمد علي

(\*\*); شيماء محمود عبدالنبي (\*\*\*)

ملخص البحث: يهدف البحث إلى التعرف على تأثير بعض أنشطة برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة ٥٠ م عدو لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام أنشطة برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال والتعرف على تأثير التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام أنشطة برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على تحسين بعض القدرات البدنية و تحسين المستوى الرقمي لمسابقة ٥٠ م عدو، واستخدم البحث المنهج التجريبي، وتم تم اختيار عينة عمدية من مجتمع البحث وقوامها (٢٠)، أشارت النتائج إلى ارتفاع دلالات فاعلية بعض أنشطة برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال بشكل كبير على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى عدو ٥٠ م، و فاعلية أنشطة برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة العدو للناشئين.

الكلمات الدالة: أنشطة ألعاب القوى للأطفال - القدرات البدنية - عدو ٥٠ م.

## The effect of some athletics activities for children on some physical abilities and sprinting ٥٠ m for azhar primary school students.

Prof. Dr. Khalid Said Siam

; Prof. Hamdi Muhammad Ali; (\*)

(\*\*\*) Shaima Mahmoud Abdulnabi(\*\*)

**Abstract:**The research aims to identify the effect of some activities of the IAAF program for children on improving some physical abilities and the digital level of the ٥٠-meter competition for elementary school students, by designing a training program using the activities of the IAAF program for children and identifying the effect of identifying the impact of the training program By using the activities of the

(\*) أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - جامعة بنها.

(\*\*) أستاذ ورئيس قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

(\*\*\*) باحثة ماجستير بقسم التدريب الرياضي - بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

(\*) Professor of Sports Training and Vice Dean of the College of Physical Education for Community Service and Environmental Development - Benha University.

(\*\*) Professor and Head of the Department of Theories and Applications of Field and Track Competitions, (\*\*\*) Faculty of Physical Education - Benha University.

Master Researcher, Department of Sports Training - Faculty of Physical Education - Benha University.



International Federation of Athletics Federation for Children to improve some physical abilities and improve the digital level of the ٥٠-meter competition, and the research used the experimental approach, and a sample was intentionally chosen from the research community and its strength (٢٠), the results indicated high indications of the effectiveness of some activities The International Federation of Athletics for Children greatly improves some physical abilities and the level of ٥٠ meters sprint, and the effectiveness of the activities of the IAAF program for children to improve some physical abilities and the digital level of the Junior Sprint competition.

**Key words:** Athletics activities for children - Physical abilities - ٥٠ m sprint.



## تأثير بعض أنشطة ألعاب القوى للأطفال على بعض القدرات البدنية وعدو ٥٠ م لتلميذات المرحلة الابتدائية الأزهرية

أ.د/ خالد سعيد صيام

(\*)؛ أ.د/ حمدي محمد علي

(\*\*)؛ شيماء محمود عبدالنبي (\*\*\*)

مقدمة البحث:

تعد رياضة ألعاب القوى من الأشكال الرياضية الأساسية لرفع الكفاءة والقدرة الصحية والبدنية والعملية للفرد وهي من الرياضات العريقة في الألعاب الأولمبية القديمة وعرس الألعاب الحديثة حيث شملت عدة اختصاصات وقسمت إلى مسابقات الجري، المشي، القفز. حيث تقدم لممارسيها فوائد كثيرة متعددة منها الجوانب البدنية، الصحية، النفسية وكل هذه الفوائد يمكن تحقيقها عن طريق الاستمرارية في التدريب وتطبيق أساليب علمية مقننه التي تساعد في تطوير أداء الرياضي والرفع من مستواه حيث دلت الخبرات العلمية ونتائج البحوث في مجال التدريب الرياضي إلى ضرورة التكامل الارتباط الوثيق بين الأسس ومبادئ التدريب لتحقيق الارتقاء بالمستوى الرياضي. (٦)

وتبرز أهمية ممارسة ألعاب القوى في احتوائها على جانبين أساسيين يشمل الجانب الأول كونها أنشطة رياضية شعبية تهتم بالصحة العامة للفرد في مختلف الأعمار والمستويات، والجانب الثاني كونها أنشطة تنافسية تتم وفقا للقواعد التربوية وتتعامل مع الجنس البشري للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.

تتيح ألعاب القوى بما تحتويه من مسابقات متنوعة فرصة توفر للأطفال التنافس النبيل بينهم، وتعتبر الأنشطة التي تتميز بأهميتها للأطفال، وتنافس الأطفال في ألعاب القوى غالباً ما يشبه منافسات الكبار فالاندفاع نحو مدي مطابقة شروط المسابقة كما يحدث في ألعاب القوى للكبار غالباً ما يؤدي إلى تركيز لا داعي له علي إجادته وتخصص الطفل بمسابقة واحدة وقد ينتج عن ذلك نتائج غير مشجعة لمعظم الأطفال المشتركين فقد يفوز طفل واحد بينما يخسر الآخرون ولذلك أصبحت هناك حاجة ملحة لتطوير نموذج جديد من برامج الأطفال التي يبرز تحدياً لصياغة مفهوم جديد لألعاب القوى والتي تنفرد بتلبية الاحتياجات الحركية للأطفال. (١٣ : ١٥)

(\*) أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - جامعة بنها.

(\*\*) أستاذ ورئيس قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

(\*\*\*) باحثة ماجستير بقسم التدريب الرياضي - بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.



وتعد المرحلة العمرية من سن ١٠-١٢ سنة إحدى المراحل المهمة في الإعداد طويل المدى داخل برنامج مسابقات ألعاب القوى حيث يشير الاتحاد الدولي لألعاب القوى (٢٠٠٢) إلى أن مسابقات ألعاب القوى للأطفال تحتوي على مسابقات متنوعة من (جري - وثب - رمي) وبذلك تعتبر منتدى ممتاز للتنافس النزيل والأطفال منذ زمن بعيد يهتموا بالتنافس مع بعضهم البعض، ومقارنة أنفسهم بالآخرين ولذلك تعتبر هذه المسابقات فرصة مناسبة لتبادل المنافسة وابتكار العديد من المنافسات لتنمية قدرات الأطفال. (٥ : ٦) مشكلة البحث :

أصبح الأطفال منهمكون في الكم التعليمي والتربوي الواقع علي عاتقهم فانهمك الطفل في الواجبات المدرسية والإضافية وقل ممارسة الطفل للنشاط الرياضي الذي اقتصر علي حصة التربية الرياضية، واشتملت علي أنشطة حركية بسيطة لا تساعد الطفل علي إشباع حاجاته من اللعب والنشاط الحركي، لذلك كان هناك حاجة ماسة إلى استخدام مشروع ألعاب القوى للأطفال لتعليم وتدريب هذه المرحلة السنية والتي تحتاج إلى رعاية خاصة ودراسات مبنية علي أسس علمية تعمل علي استثمار ذكائهم وإمكانيتهم بأفضل الطرق والي أقصى حد ممكن للأخذ بيدهم ليجدوا أنفسهم بين أفراد المجتمع محققين أكبر قدر ممكن من اللياقة البدنية والحركية التي تساعدهم علي ممارسة النشاط الرياضي بطريقة عالية تشبع رغباتهم. (٣ : ٥)

ومن خلال عمل الباحثة كمسئول مسابقات في تنظيم مسابقات ألعاب القوى بالأزهر الشريف بمنطقة الغربية الأزهرية وعضو لجنة تحكيم ألعاب القوى بالإتحاد المصري لألعاب القوى، فقد لاحظت الباحثة أن منهج تدريب ألعاب القوى لا يراعي لحد كبير خصائص المرحلة السنية ١٠-١٢ سنة من حيث التعددية في المسابقات والتي أوصت بها نشرات الإتحاد الدولي لألعاب القوى والبحوث العلمية، وأقتصر تدريب ألعاب القوى علي المسابقات الفردية.

ولذلك وجدت الباحثة ضرورة تطبيق مسابقات ألعاب القوى في التدريب لإثارة حماسهم وإعدادهم للاشتراك في مسابقات ألعاب القوى في المراحل السنية المتقدمة وذلك لأن منافسات الأطفال في هذه الرياضة غالبا ما يشبه نسخة مصغرة لمنافسات الكبار ولكن مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة، الأمر الذي دعا الباحثة للقيام بتصميم برنامج تدريبي بإستخدام بعض أنشطة برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى علي تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة العدو ٥٠م لتلاميذ المرحلة الابتدائية. هدف البحث:



يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير بعض أنشطة برنامج الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة ٥٠م عدو لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

فروض البحث:

١- توجد فروض دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لدى مجموعة البحث لمسابقة عدو ٥٠م لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

مشروع الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال Kids Athletics:

برامج مقدمه من الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال مسابقات جديدة ومبتكرة تمكن الأطفال من إكتشاف الأنشطة الأساسية: العدو، الدفع، مسابقات ألعاب القوى علي شكل ألعاب سوف تزود الأطفال بفرصة التدريب علي ألعاب القوى بأفضل طريقة. (١٠ : ٧)  
إجراءات البحث:  
منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بتصميم القياس (القبلي والبعدي) وذلك لملائته لطبيعة وأهداف البحث.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من تلميذات الصفين الخامس والسادس الابتدائي للعام الدراسي ٢٠٢٠م/٢٠٢١م بمعهد فتيات توكل النموذجي بمنطقة الغربية الأزهرية وبلغ حجم مجتمع البحث (٤٠٠) تلميذة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة عمدياً من مجتمع البحث وقوامها (٢٠) من المجتمع الأصلي قسمت وقامت الباحثة باختيار العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينه البحث وكان عددها (٢٠) تلميذة وطبق عليهم المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمتغيرات البحث.  
أسباب اختيار العينة:

١- توافر المساعدين والأدوات والملاعب والأجهزة التي يمكن استخدامها في إجراءات البحث.

٢- توافر المرحلة السنوية قيد البحث.

٣- موافقة الجهات الإدارية على إجراء القياسات.

٤- سلامة الحالة الصحية والبدنية لأفراد العينة قبل تطبيق إجراءات البحث نظراً للكشف الدوري علي تلاميذ المدرسة.

٥- مراعاة الإجراءات الاحترازية.

اعتدالية بيانات وتجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينه البحث فيما يلي:

١- العمر الزمني.

٢- (الطول - الوزن).

٣- بعض القدرات البدنية (السرعة- قوة مميزة بالسرعة - قوة عضلات الجذع - التوافق- الرشاقة).

### جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف عينة البحث في المتغيرات الأساسية

لبيان اعتدالية البيانات

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو							
١	السن	سنة/شهر	١١.٥٥٠	١١.٥٠٠	٠.٣٢٢	١.٠٧٣-	٠.١٩٢
٢	طول	سم	١.٣٢٣	١.٣٣٠	٠.٠٤٣	١.١٢٦-	٠.١٨٢
٣	الوزن	كجم	٣٣.٠٨٣	٣٤.٢٢٥	٣.٩٦٥	١.٢٦٦	٠.٨٥٩-
المتغيرات البدنية							
١	عدو ٣٠ م	ث	٦.١٣٩	٦.١٧٥	٠.١٣٠	٠.٠٩٩-	٠.٦٢٨
٢	الجري في المكان ١٥	عدد	٢٠.٤٥٠	٢١.٠٠٠	٣.٠٥٢	٠.٦٣٥-	٠.١٤٠
٣	الوثب العريض من الثبات	متر	١.٢٩٧	١.٢٩٠	٠.٠٩٨	٤.٩٢٩	١.٨٧٥
٤	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	عدد	١٧.٤٠٠	١٧.٠٠٠	٢.٧٠٣	١.٦٣٨	١.٣٠٠
٥	جري مكوكي ١٠ × ٤	ث	١٤.٦٩٢	١٤.٧٠٠	٠.٥٠٢	٠.٦٧٠	٠.٢٨١
المستوى الرقمي							
١	٥٠ متر عدو	درجة	٩.٨٨٢	٩.٨٢٥	٠.٥٧٨	٠.٢٢٦	٠.٧٢٦

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) كما أنها أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

رقم المجلد ( ٢٧ ) شهر (يونية) لعام ( ٢٠٢١ م ) ( الجزء الحادي العاشر ) (٦)



مجالات البحث:

المجال المكاني:

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية والاختبارات وتجربة البحث بمعهد فتيات توكل النموذجي.

المجال الزمني:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والأساسية في الفترة من ١٨/١٠/٢٠٢٠م وحتى ٢٧/١٢/٢٠٢٠م.

- تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأحد ١٨/١٠/٢٠٢٠م إلى يوم الأربعاء

٢١/١٠/٢٠٢٠م.

- تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث في الفترة من يوم الأربعاء ٢١/١٠/٢٠٢٠ إلى يوم الخميس

٢٢/١٠/٢٠٢٠م.

- تم تطبيق تجربة البحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٤/١٠/٢٠٢٠م إلى يوم الأربعاء

الموافق ١٦/١٢/٢٠٢٠م.

- تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث في الفترة من يوم السبت ١٩/١٢/٢٠٢٠ إلى يوم الأحد

٢٠/١٢/٢٠٢٠م.

أدوات جمع البيانات:

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية المتعلقة بالدراسة، وطبقاً لمتطلباتها قامت

الباحثة بإجراء المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية المرجعية والمراجع المتخصصة والتي

تناولت بعض المتغيرات الأساسية قيد البحث، استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة الآتية:

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلوجرام).

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).

- شريط قياس (متر).

- أدوات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال.

- مجموعة أقماع.

- ساعة إيقاف Casio لحساب الزمن.

٢- الاستثمارات:

- استمارة الحصر المرجعي لعناصر اللياقة البدنية لسباق العدو. مرفق (١)

- استمارة تسجيل بيانات الأطفال. مرفق (٢)

٣- الاختبارات البدنية المستخدمة لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث: مرفق (٣)



من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية وعددها (١٢) والمرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار مرفق (١) وهي سماح محمد (٢٠٢٠) (٩)، رشا بكير (٢٠٢٠) (٧)، محمد أبوزيد (٢٠٢٠) (١٨)، وائل خليفة (٢٠١٩) (١٩)، إبراهيم عطا (٢٠١٨) (١)، محمد درويش (٢٠١٨) (٤٥)، علا فودة (٢٠١٧) (٣٧)، عاطف أحمد (٢٠١٦) (٢٩)، ماجدة نصر وفراس حسين (٢٠١٢) (١٥)، أحمد وليد وعماد داود (٢٠١١) (٤)، إبراهيم السكار وآخرون (١٩٩٨) (٢) قد توصلت إلى الاختبارات البدنية التي تعبر عن قياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة وفقاً لمتطلبات سباق العدو قيد البحث ويتضح ذلك من جدول (٢).

## جدول (٢)

التكرار والأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية للاعبين مسابقات الميدان والمضمار بالدراسات والمراجع العلمية

ن = ١٢

م	عناصر اللياقة البدنية	موجود		غير موجود		الأهمية النسبية
		التكرار	%	التكرار	%	
١-	السرعة	١١	٩١.٦٧	١	٨.٣٣	١١
٢-	تحمل	٦	٥٠.٠٠	٦	٥٠.٠٠	٦
٣-	القوة	١١	٩١.٦٧	٢	١٦.٦٧	١١
٤-	الرشاقة	٨	٦٦.٦٧	٤	٣٣.٣٣	٨
٥-	المرونة	٧	٥٨.٣٣	٥	٤١.٦٧	٧
٦-	التوازن	٥	٤١.٦٧	٧	٥٨.٣٣	٥
٧-	التوافق	٤	٣٣.٣٣	٨	٦٦.٦٧	٤

يتضح من جدول (٢) أن نتائج المسح المرجعي قد أشارت إلى أن أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة برياضة ألعاب القوى هي (السرعة - القوة) ويليهما الرشاقة في الأهمية حيث تراوحت الأهمية النسبية ما بين (٩١.٦٧% إلى ٣٣.٣٣%) كما هو موضح بمرفق (المسح المرجعي).

ومما تقدم من نتائج بجدول (٢) قد توصلت الباحثة إلى عناصر اللياقة البدنية واختباراتها

لسباق العدو لأطفال المرحلة الابتدائية وهي كالتالي:

- السرعة: اختبار عدو ٣٠م. (١٤ : ٣٤١)، (١٧ : ٢٩٢)
- السرعة: اختبار الجري في المكان ١٥ث. (١٤ : ٢٩٢)
- القوة: اختبار الوثب العريض من الثبات. (١٤ : ١٨٥)، (١٤ : ٣٠٧)

رقم المجلد ( ٢٧ ) شهر (يونية) لعام ( ٢٠٢١ م ) ( الجزء الحادي العاشر ) ( ٨ )

- القوة: اختبار الجلوس من الرقود ٣٠ ث. (١٤ : ١٧١)، (١٤ : ٢٢١-٢٢١)
  - الرشاقة: اختبار جري مكوكي ١٠ م × ٤. (١٤ : ٣٠٦)، (١٧ : ٢٨٣-٢٨٤)
  - ٣- المتغيرات المهارية:
- اتبعت الباحثة مسابقات المشروع العالمي للاتحاد الدولي للألعاب القوي للأطفال من سن (١٠-١٢) سنة واستخدمت الباحثة منها: قياس المستوى الرقمي لعدو ٥٠ م. (٥)
- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:
- صدق الاختبارات:**

قامت الباحثة لحساب الصدق باستخدام صدق التمايز لتحقيق من صدق الاختبارات البدنية قيد البحث ومدى مناسبتها لجنة البحث وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعة مكونة من (١٢) تلميذ بواقع (٦) تلاميذ مميزين و (٦) تلاميذ غير مميزين من أفراد عينة التقنين للدراسة الاستطلاعية وهم مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، كما هو موضح بالجدول التالي.

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان  
حجم التأثير للاختبارات البدنية قيد البحث

$$n=2=1=5$$

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
١	عدو ٣٠ م	٦.٠٢٥	٠.١٣٧	٦.٦٣٣	٠.٠٤٢	٠.٦٠٨	١٠.٤٢ ٩
٢	الجري في المكان ١٥ ث	١٩.٠٠٠	٢.٢٥١	٢٥.٦٦٧	٠.٦٣٢	٦.٦٦٧	٦.٩٨٤
٣	الوثب العريض من الثبات	١.٤٧٨	٠.٠٩٢	١.٢٥٨	٠.٠٣٤	٠.٢٢٠	٥.٤٧٩
٤	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	٢٢.٨٣٣	٢.١٣٧	١٧.٣٣٣	٠.٥١٦	٥.٥٠٠	٦.١٢٨
٥	جري مكوكي ١٠ م × ٤	١٣.٩٥٨	٠.٢٨٢	١٥.١٧٥	٠.٢٥٦	١.٢١٧	٧.٨٢٢

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبار (ت) وفقاً لمعامل آيتا: من صفر إلى أقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف، من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط، من ٠.٥٠ إلى أعلى = تأثير قوي يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠١ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث كما يتضح

حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير وكما أن حجم التأثير أكبر من ٠.٨٠ حيث تراوحت بين ١.٧٣٣ و ٣.٢٩٨.

**ثبات الاختبارات:**

قامت الباحثة بحساب الصدق من خلال تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة من (١٢) تلميذ وأفراد عينة التقنين للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك كما هو موضح بالجدول التالي:

**جدول (٤)**

**معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات  
الاختبارات البدنية قيد البحث**

ن = ٢٠

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط	معامل الثبات
		س	ع±	س	ع±		
١	عدو ٣٠م	٦.٣٠٨	٠.٣٤٦	٦.٢٨٤	٠.٣٧٨	٠.٩٨٤	٠.٩٩٢
٢	الجرى في المكان ١٥ ث	٢٢.٣٣٣	٣.٨٢٢	٢٣.٠٨٣	٣.١١٨	٠.٩٧٤	٠.٩٨٧
٣	الوثب العريض من الثبات	١.٣٨٢	٠.١٤٠	١.٣٩٨	٠.١٤٩	٠.٩٩٨	٠.٩٩٩
٤	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	٢٠.٠٨٣	٣.٢٣٢	٢٠.٥٨٣	٢.٧٧٨	٠.٩٧٦	٠.٩٨٨
٥	جرى مكوكي ١٠م × ٤	١٤.٥٦٧	٠.٦٨٥	١٤.٤٨٣	٠.٦٥٦	٠.٩٨٩	٠.٩٩٤

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦.

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.



البرنامج التدريبي:

١- الهدف من البرنامج:

- تحسين المستوى الرقمي لعدو ٥٠ متر لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
  - تحسين بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
  - ٢- الأسس العلمية لوضع البرنامج:
- بعد الاطلاع على المرجع والدارسات العلمية أمكن للباحثة أن تحدد الأسس التي سوف

يبني عليها البرنامج وهي:

- الأسس العامة:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث.
- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في المجال بالعديد من الدراسات.
- تطبيق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي.
- مراعاة التدرج في الحمل من السهل إلى الصعب توافر عوامل الأمن والسلامة.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- مراعاة الفروق الفردية في مستوى أداء اللاعبين.
- تحديد واجبات وحده التدريب اليومية.
- بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.
- مساهمة كافة محتويات وحده التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة.

- الأسس الخاصة:

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
- تحديد الأغراض الفرعية.
- اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج.
- تمرينات للإحماء والإطالة.
- تمرينات لتحسين السرعة.
- تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفني لمسابقة العدو قيد البحث.
- تمرينات للتهدئة والاسترخاء.
- تطبيق متغيرات تشكيل حمل التدريب (الشدة - التكرارات - الحجم - فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي.
- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقة.

- مراعاة التموج خلال البرنامج في المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية
  - يتم خلال تطبيق البرنامج التدريبي تحديد كل من (زمن الوحدة التدريبية - عدد الوحدات المطبقة خلال البرنامج - محتوى جزء الإحماء - محتوى جزء الإعداد البدني العام - محتوى الجزء الأساسي - محتوى الجزء الختامي).
  - يستغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع.
  - تحديد أيام التدريب الأسبوعية.
- ٣- المحتوي العام للبرنامج:

### جدول (٥)

#### المحتوى العام للبرنامج

المحتوي العام	متغيرات البرنامج
من (١٠ - ١٢) سنة	المرحلة السنوية
شهران	مدة البرنامج
٨ أسابيع	عدد الأسابيع
٢٤ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريبية
٣ وحدات	عدد وحدات التدريب في الأسبوع
يتراوح من (٧٠ دقيقة - ١٠٠ دقيقة)	زمن الوحدة التدريبية
يتراوح من (١٦٨٠ دقيقة - ٢٤٠٠ دقيقة)	الزمن الكلي للوحدات التدريبية

٤- الأحمال البدنية للوحدات التدريبية الأسبوعية:

### جدول (٦)

#### الأحمال البدنية للوحدات التدريبية الأسبوعية

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
درجة الحمل								
حمل أقصى								
حمل عالي								
حمل متوسط								

٥- أجزاء الوحدة التدريبية:

-الإحماء:

اشتمل الجزء الخاص بالإحماء على أشكال من الجري الخفيف وتدرجات الإطالة وتدرجات الوثب وذلك بهدف:

- رفع درجة حرارة الجسم.
- زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب.
- تهيئه الجسم لممارسة التمرينات في المرحلة الأساسية.

-الجزء الرئيسي:

ويهدف هذا الجزء لتحقيق الغرض الأساسي للوحدة التدريبية، حيث يشتمل على الجزء الرئيسي علي جزئين هم:

- ويضم النماذج التعليمية الخاصة بالاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في مسابقات الجري المكوكي والفورميلا ١ وجري السلم.
- نماذج تعليمية للوثب والرمي: ويضم النماذج التعليمية بالاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في مسابقات وثب القرفصاء للأمام ورمي الكرة من خلف الرأس.

-الجزء الختامي:

يهدف لخفض درجة حرارة الجسم ويقلل ضربات القلب والرجوع بحالة الجسم البدنية والفسولوجية والنفسية للحالة الطبيعية، واشتملت تدريبات الجزء الختامي على تدريبات الجري الخفيف وعمل بعض إطالات لعضلات الجسم.  
الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية البحث تم تطبيق التجربة الاستطلاعية على عدد (١٢) تلميذ من غير أفراد عينة الدراسة الأساسية في الفترة من يوم الأحد ١٨/١٠/٢٠٢٠م إلى يوم الأربعاء ٢١/١٠/٢٠٢٠م، وكان منها الآتي:

- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من فهم العينة لمحتوى الوحدة التدريبية وتدرجاتها.
- تحديد الزمن الذي يستغرقه الوحدة التدريبية.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للأجراء البحث.
- تدريب المساعدون على إجراء القياسات والاختبارات.
- تحديد الزمن الذي يستغرقه كل اختبار.

وقد أسفرت التجربة الاستطلاعية على النتائج الآتية:

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس.
  - فهم عينة البحث لمفردات الوحدة التدريبية.
  - إتقان الباحثة والمساعدين لطرق القياس.
  - ترتيب الاختبارات بما يتوافق مع الوقت والجهد وسهولة القياس.
  - قلة ظهور الأخطاء قياس أثناء تطبيق الاختبارات أو بعده.
- التجربة الأساسية:
- حيث أن الباحثة قامت بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والتدريبية المتبعة بالاتحاد الدولي لألعاب القوى الخاصة للأطفال وما يتفق عليها الدراسات والبحوث والمراجع العلمية فقد استطاعت الوصول إلى تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح المناسب لعينة البحث.
- ١- القياسات القلبية:
- تم إجراء الباحثة للقياس القلبي لجميع أفراد عينة البحث يوم الأربعاء ٢١/١٠/٢٠٢٠ واشتملت القياس على (الوزن "كجم" - الطول "سم" - العمر الزمني "بالسنة" - العمر التدريبي "بالسنة") ، والاختبارات البدنية وقياس المستوى الرقمي
- ٢- تنفيذ البرنامج التدريبي:
- قد قامت الباحثة بتطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث ، وتطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٤/١٠/٢٠٢٠م إلى يوم الأربعاء الموافق ١٦/١٢/٢٠٢٠م وتم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً في أيام (السبت والاثنين والأربعاء).
- ٣- القياسات البعدية :
- قامت الباحثة خلال في الفترة من يوم السبت ١٩/١٢/٢٠٢٠ إلى يوم الأحد ٢٠/١٢/٢٠٢٠م بتطبيق القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث لعينة البحث متبعة نفس إجراءات والشروط القياس القبلي

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات الإحصائية، واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي-الوسيط - الانحراف المعياري- معامل الالتواء - معامل التقلطح - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) - اختبار دلالة الفروق (ت) للقياسات - نسبة التحسن % - معامل آيتا<sup>٢</sup> - حجم التأثير باستخدام معادلة كوهين. عرض ومناقشة النتائج: عرض النتائج:

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى عينة البحث  
في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		فروق المتوسطات	قيمة (ت)	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±			
١	عدو ٣٠م	ثنية	٦.٢٣٥	٠.٣٩٢	٥.٨٠٥	٠.٤٠٦	٠.٤٣٠	٨.٩٥١	٦.٨٩٧
٢	الجرى في المكان ١٥ اث	عد	٢١.٥٥٠	٣.٠٦٩	٢٤.٧٠٠	٣.٧٢٩	٣.١٥٠-	٨.١٦٦	١٤.٦١٧
٣	الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١.٣٠٥	٠.٠٩٢	١.٤٣٧	٠.٠٥٩	٠.١٣٢-	٧.٩٢٩	١٠.١١٥
٤	الجلوس من الرقود ٣٠ اث	عد	١٧.٥٥٠	٣.٠٠٠	٢٣.٢٠٠	٢.٥٢٦	٥.٦٥٠-	٢٢.٢٢٩	٣٢.١٩٤
٥	جرى مكوكى ١٠ م × ٤	ثنية	١٤.٦٧٤	٠.٤٧١	١٣.٩٧٠	٠.٤٣٥	٠.٧٠٤	١٤.٥٤٠	٤.٧٩٨
١	٥٠ متر عدو	ثنية	٩.٠٣٨	٠.٤٨٦	٩.٩٨٠	٠.٥١٥	٠.٩٤٢	٢١.١٣٨	١٠.٤١٧

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠١ بين القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث ويتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٧.٩٢٩) إلى (٢٢.٢٢٩) كما تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (٤.٧٩٨% إلى ٣٢.١٩٤%).

جدول (٨)

دلالة مستوى حجم التأثير بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث  
في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث

ن = ٢٠

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		حجم التأثير	دلالة
		س	ع±	س	ع±		
١	عدو ٣٠م	٦.٢٣٥	٠.٣٩٢	٥.٨٠٥	٠.٤٠٦	٢.٠٥٣	مرتفع
٢	الجري في المكان ٥ ا٥	٢١.٥٥٠	٣.٠٦٩	٢٤.٧٠٠	٣.٧٢٩	١.٨٧٣	مرتفع
٣	الوثب العريض من الثبات	١.٣٠٥	٠.٠٩٢	١.٤٣٧	٠.٠٥٩	١.٨١٩	مرتفع
٤	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	١٧.٥٥٠	٣.٠٠٠	٢٣.٢٠٠	٢.٥٢٦	٥.١٠٠	مرتفع
٥	جري مكوكي ١٠ م × ٤	١٤.٦٧٤	٠.٤٧١	١٣.٩٧٠	٠.٤٣٥	٣.٣٣٦	مرتفع
١	٥٠ متر عدو	٩.٠٣٨	٠.٤٨٦	٩.٩٨٠	٠.٥١٥	٢.٣٩٠	مرتفع

مستويات حجم التأثير: ٠.٢٠: منخفض، ٠.٥٠: متوسط، ٠.٨٠: مرتفع.

يتضح من جدول (٨) أن قيم حجم التأثير للمتغيرات أكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (١.٨١٩ إلى ٥.١٠٠) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل كبير.

مناقشة النتائج:

من خلال نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية وبتغير المستوى الرقمي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠١ حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٩٢٩ إلى ٢٢.٢٢٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١.٧٢٩) كما تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسات ما بين (٤.٧٩٨٪ إلى ٣٢.١٩٤٪)، كما يتضح من جدول (٨) أن القياسات أن قيم حجم التأثير للمتغيرات أكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (١.٨١٩ إلى ٥.١٠٠) وهي دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية بعض أنشطة برنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال بشكل كبير على تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة العدو لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

ومما تقدم من نتائج ترى الباحثة أن تلك النتائج تتفق مع دراسة محمد أبو زيد (٢٠٢٠) (١٨) التي توصلت إلى أن استخدام النماذج التعليمية الخاصة بالاتحاد الدولي لألعاب

رقم المجلد ( ٢٧ ) شهر (يونية) لعام (٢٠٢١ م) ( الجزء الحادي العاشر ) (١٦)

القوي للأطفال والخاصة بالمرحلة السنية من ٨ : ١٢ سنة زالت تأثير إيجابي على رفع كفاءة بعض عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الابتدائية الأزهرية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في رفع كفاءه بعض عناصر اللياقة البدنية لأطفال المرحلة الابتدائية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي، ودراسة **أبهايديف وآخرون** **Abhaydev et al** (٢٠٢٠)(٢٠) أظهرت فعالية البرنامج المقترح في تحسين مهارات اللياقة الحركية لأطفال المدارس غير الممارسين للرياضة من قبل، ودراسة **سماح محمد** (٢٠٢٠)(٢٥) توصلت إلى فاعلية استخدام المسابقات المحددة من قبل الاتحاد الدولي لمشروع ألعاب القوى للأطفال لما لها من تأثير إيجابي على الأداء، ودراسة **أبابي ولاسكوس** **Ababei & Lascus** (٢٠٢٠)(٢١) أظهرت بشكل دال في كل من اختبار عدو ٥٠ م، ودراسة **رشا بكير** (٢٠٢٠)(٢١) توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي، وأظهرت نتائج دراسة **حليمة Halimah** (٢٠١٩)(٢٣) أظهرت النتائج تحسن مستويات القياس في اختبارات سرعة العدو إلى جانب مكونات القوة البدنية بعد ١٢ أسبوع من التدريب، ودراسة **كالك و آخرون** **Çalik et al** (٢٠١٩)(٢٢) أظهرت نتائج القياسات تفوق جميع قياسات اللياقة البدنية قيد الدراسة مما يؤكد التأثير الإيجابي لبرنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للصغار على بعض مكونات اللياقة البدنية، وتوصلت دراسة **وائل خليفة** (٢٠١٩)(١٩) إلى أن استخدام برنامج ألعاب القوى للأطفال والذي تميز بطابع المرح والسرور، أثر بشكل إيجابي وكبير في فاعلية أداء الطلاب لمسابقات ألعاب القوى المختارة قيد البحث وتحسن مستوى الصفات البدنية لديهم، وتوصلت دراسة **أحمد عبد الله** (٢٠١٨)(٣) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى تعليم مهارات مسابقات الميدان والمضمار للأطفال ما قبل المدرسة لصالح القياس البعدي، ووجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى تعليم مهارات مسابقات الميدان والمضمار ومسابقات مهرجان ألعاب القوى للأطفال ما قبل المدرسة للمجموعة التجريبية، وتوصلت دراسة **عاطف أحمد** (٢٠١٦)(١١) أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن في مستوى القدرات الإدراكية، حيث بلغ معدل تحسن (١٦.٦٧٪) في متغير سرعة الاستجابة، وأكدت نتائج دراسة **علا فودة** (٢٠١٧)(١٢) على أن البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم التنافسي يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض مهارات ألعاب القوى للأطفال من (١٠ - ١١) سنة، وأن البرنامج التعليمي باستخدام ألعاب القوى للأطفال ساهم في المتغيرات البدنية والمهارية بشكل إيجابي لتلاميذ المجموعة التجريبية، وتوصلت دراسة **ماجدة**



نصر وفراس حسين (٢٠١٢)(١٥) إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على تنمية بعض القدرات الحركية باستخدام بعض مسابقات ألعاب القوى للأطفال للمرحلة السنوية (٨ - ١٢) سنة، ودراسة بيتروس وآخرون **Petros et al** (٢٠١٦)(٢٤) أظهر تطبيق البرنامج لمدة ١٢ أسبوع وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ما يشير إلى فعالية البرنامج في تحسين مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء لدى الأطفال.

ومن خلال ما تقدم من نتائج تكون الباحثة قد توصلت إلى صحة تحقق فرض البحث الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لصالح القياس البعدي".  
الاستنتاجات والتوصيات:  
استنتاجات البحث:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفي حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات التالية:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٠١ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى عدو ٥٠م قيد البحث لصالح القياس البعدي بنسب تحسن ما بين (٤.٧٩٨٪ إلى ٣٢.١٩٤٪)، وقيم حجم تأثير للمتغيرات تراوحت ما بين (١.٨١٩ إلى ٥.١٠٠).
- أشارت النتائج إلى ارتفاع دلالات فاعلية بعض أنشطة برنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال بشكل كبير على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي عدو ٥٠م.
- فاعلية أنشطة برنامج الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال على تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة العدو للناشئين.  
توصيات البحث:
- اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكنت الباحثة من التوصل إليها والاسترشاد بالاستنتاجات وفي إطار حدود نتائج البحث توصي بما يلي:
- ضرورة استخدام أنشطة برنامج ألعاب القوى للأطفال لتطوير أداء مسابقات ألعاب القوى بشكل عام والمستوى الرقمي لمسابقة العدو بصورة خاصة.
- الاهتمام بتنمية القدرات البدنية المختلفة للناشئين باستخدام أنشطة برنامج ألعاب القوى للأطفال.
- ضرورة وضع البرامج الرياضية بما يتناسب مع مراحل النمو والاحتياجات المهارية باستخدام أنشطة برنامج ألعاب القوى للأطفال.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم محمد عطا (٢٠١٨). الأسس النظرية والعملية لمسابقات الميدان والمضمار: تعليم - تكتيك - تدريب - قانون، ج١، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢- م سالم السكار وعبد الرحمن عبد الحميد زاهر وأحمد سالم حسين (١٩٩٨). موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣- وزي عبدالله (٢٠١٨). تأثير استخدام مشروع الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال علي تعليم بعض المهارات الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار لمرحلة ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٤- وليد وعمار داود (٢٠١١). تحديد بعض الاختبارات لمعرفة تأثير التدريب أحادي الغرض والأغراض المتعددة على القدرات البدنية والحركية والفسولوجية لمتسابقى ألعاب القوى بأعمار (١٠ - ١٢) سنة، مجلة علوم التربية الرياضية، مج(٤)، ع(٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٥- الدولي لألعاب القوى (٢٠١٢). ألعاب القوى للأطفال، مسابقات الفرق، مرشد تطبيقي لأنشطة ألعاب القوى للأطفال، ط٣، الإتحاد الدولي لألعاب القوى، ترجمه، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة.
- ٦- أحمد الباسطي (١٩٩٨). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، نشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- صام الدين محمد بكير (٢٠٢٠). تأثير تدريبات قوة وثبات المركز على مستوى أداء مسابقات مشروع الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال في المرحلة العمرية من (١١-١٢) سنة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ج(٣)، مج(٢٥)، ع(٣)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٨- خريبط مجيد وعبد الرحمن مصطفى الأنصاري (٢٠٠٢). ألعاب القوى، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
- ٩- كمال محمد (٢٠٢٠). فاعلية استخدام مسابقات ألعاب القوى للأطفال في الإحماء وتأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء لدي طالبات الفرقة الأولي. بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج(٢٤)، ع(٢٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٠- وآخرون (٢٠٠٦). ألعاب القوى للأطفال (مسابقات الفرق) مرشد تطبيقي لأنشطة ألعاب القوى، الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال، ط٢، مركز التنمية الإقليمي.

١١- سيد أحمد (٢٠١٦). تأثير استخدام مسابقات ألعاب القوى للأطفال "٥-٧ سنوات" على تنمية بعض القدرات الإدراكية "الحس-حركية"، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع(٤٣)، ج(٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

١٢- عبيد عليوة فودة (٢٠١٧). تأثير استخدام أسلوب التعلم التنافسي على مستوى أداء بعض مهارات ألعاب القوى للأطفال من ١١ - ١٠ سنة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج(٥٠)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١٣- الجبالي وتامر عويس الجبالي (٢٠٠٩). منظومة التدريب الحديث (النظرية والتطبيق)، القاهرة.

١٤- عبد الحميد إسماعيل (٢٠١٦). اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحب لعلم حركه الإنسان، مركز التاب للنشر، القاهرة.

١٥- تاجي نصر وفراس محمد حسين (٢٠١٢). تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض القدرات الحركية باستخدام بعض مسابقات ألعاب القوى للأطفال للمرحلة السنوية (٨- ١٢) سنة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع(٣٤)، ج(٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

١٦- سالم حسين درويش (٢٠١٨). تأثير برنامج تعليمي باستخدام الدراما التعليمية على تطوير بعض القدرات والمهارات الحركية الأساسية في ألعاب القوى للأطفال، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج(٥١)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١٧- سبحي حسنين (٢٠٠٤). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٨- عبد المذعم أحمد أبوزيد (٢٠٢٠). تأثير استخدام ألعاب القوى للأطفال علي رفع مستوي كفاءة بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الابتدائية الأزهرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

١٩- سيد العبد خليفة (٢٠١٩). تأثير استخدام برنامج الاتحاد الدولي لتعليم ألعاب القوى للأطفال على تحسين الصفات البدنية وتعلم بعض مهارات ألعاب القوى لطلاب المرحلة الإعدادية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع(٨٥)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية

٢٠- i, C., & Lăscuș, O. M. (٢٠٢٠). Study Regarding The Development Of Leg Strength In Fifth Graders Through Plyometrics. Bulletin of the Transilvania University of Brasov. Series IX, Sciences of Human



- Kinetics, ١٣(١), ٢٧-٣٦.
- ٢١- *dev, C. S., Bhukar, J., & Thapa, R. K. (٢٠٢٠)*. Effects of IAAF Kid's Athletics Programme on Psychological and Motor Abilities of Sedentary School Going Children. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, ٢٠(٤), ٢٣٤-٢٤١.
- ٢٢- *S. U., KAMIŞ, O., PEKEL, H. A., & AYDOS, L. (٢٠١٩)*. IAAF Çocuk atletizm programının ortaokul öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk testlerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, ٢٤(١), ٥١-٦١.
- ٢٣- *ah, H. N. (٢٠١٩)*. Meningkatkan keterampilan gerak fundamental melalui program kids'athletics: studi eksperimen pada Siswa Kelas IV SDN ١٥٠ Gatot Subroto (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- ٢٤- *B., Ploutarhos, S., Vasilios, B., Vasiliki, M., Konstantinos, T., Stamatia, P., & Christos, H. (٢٠١٦)*. The effect of IAAF Kids Athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. *Journal of Physical Education and Sport*, ١٦(٣), ٨٨