مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

التدريبات الرياضية وعلاقتها باللياقة البدنية لدى أطفال الروضة في مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة

م.م زهراء علي عباس حمزة الشمري

[1] مديرية تربية بغداد الكرخ3، العراق.

*الايميل: d.zhaa.ali@gmail.com

تاريخ استلام: 2026/07/18 تاريخ القبول: 2026/08/25 تاريخ نشر:2026/10/25

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين التدريبات الرياضية واللياقة البدنية لدى أطفال الروضة في مديرية تربية الكرخ الثالثة خلال العام الدراسي. (2025-2026). أعتمد البحث المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تكونت عينة الدراسة من (50) طفلًا تتراوح أعمارهم بين (5-6) سنوات. تم تطبيق برنامج تدريبي رياضي لمدة (6) أسابيع، شمل تدريبات متنوعة لتعزيز القوة، التوازن، السرعة، والمرونة. استخدمت الباحثة اختبارات بدنية مقننة لقياس مستوى اللياقة البدنية قبل وبعد البرنامج. أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدريبات الرياضية المنتظمة وتحسن عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال. كما تبين أن نوع التدريب الرياضي يؤثر بشكل مباشر على العنصر البدني المستهدف. أوصت الدراسة بإدماج برامج تدريبية بدنية منتظمة في مناهج رياض الأطفال، مع تدريب المعلمات على تنفيذ هذه الأنشطة، وتهيئة بيئة آمنة ومشجعة لممارسة الرياضة.

الكلمات المفتاحية:

التدريبات الرياضية ، اللياقة البدنية، أطفال الروضة.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4tbqax34

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

Physical Training and its Relationship to Physical Fitness among Kindergarten Children in Baghdad's Third Karkh Education Directorate

Asst. Lect. Zahraa Ali Abbas Hamza Al-Shammari

[1] **Baghdad's Third Karkh Education Directorate, Iraq**.

***Corresponding author**: d.zhaa.ali@gmail.com

Received date:18/07/2026 **Accepted date: 25/08/2026** **Published date: 25/10/2026**

Abstract

This research aims to study the relationship between physical training and physical fitness among kindergarten children in the Third Karkh Education Directorate during the 2025-2026 academic year. The research adopted a descriptive correlational approach, with a sample of (50) children aged (5-6) years. A sports training program was implemented for (6) weeks, which included various exercises to enhance strength, balance, speed, and flexibility. The researcher used standardized physical tests to measure the level of physical fitness before and after the program. The results showed a statistically significant relationship between regular sports training and the improvement of physical fitness components in the children. It was also found that the type of sports training directly affects the targeted physical component. The study recommended integrating regular physical training programs into kindergarten curricula, training teachers to implement these activities, and creating a safe and encouraging environment for physical activity.

Keywords:

Physical training, fitness, kindergarten children.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4tbqax34

1. التعريف بالبحث

1-1المقدمة وأهمية البحث

تُعد مرحلة رياض الأطفال من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الطفل، حيث تُشكّل الأساس لنموه الجسدي والعقلي والاجتماعي. وتُعد اللياقة البدنية جزءاً أساسياً من النمو الشامل للطفل، حيث تساهم في تحسين وظائف الجسم، وتطوير القدرات الحركية، وتعزيز الصحة العامة. وفي هذا السياق، تبرز أهمية التدريبات الرياضية كوسيلة فعّالة لتنمية عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال في هذه المرحلة العمرية المبكرة.

ومع تزايد الاهتمام بالتربية البدنية في المراحل الأولى من التعليم، أصبحت الحاجة ماسة إلى فهم العلاقة بين التدريبات الرياضية المنتظمة واللياقة البدنية لدى أطفال الروضة، بهدف تحسين مستوى النشاط البدني، وتجنب الخمول والسمنة، وتكوين عادات صحية تستمر مع الطفل في مراحل عمره اللاحقة.

1-2 مشكلة البحث

على الرغم من الأهمية البالغة للنشاط الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة، إلا أن بعض رياض الأطفال لا تولي التدريبات الرياضية الاهتمام الكافي، مما يؤدي إلى تدنّي مستوى اللياقة البدنية لدى الأطفال. ومن هنا تبرز مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

1-3 اهداف البحث

- التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى أطفال الروضة.
- تحديد نوعية التدريبات الرياضية المستخدمة في رياض الأطفال.
- بيان العلاقة بين التدريبات الرياضية واللياقة البدنية للأطفال.

1-4 فرضا البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدريبات الرياضية ومستوى اللياقة البدنية لأطفال الروضة.
- تسهم التدريبات الرياضية المنتظمة في رفع مستوى اللياقة البدنية لدى الأطفال بشكل ملحوظ.

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري :عينة من أطفال الروضة بعمر (5-6) سنوات

المجال البشري :العام الدراسي (2025-2026)

المجال المكاني :بعض رياض الأطفال في مديرية تربية الكرخ الثالثة

المجال الموضوعي : تقتصر الدراسة على دراسة العلاقة بين التدريبات الرياضية وعناصر اللياقة البدنية (التحمل – القوة – السرعة – المرونة – التوازن).

تعريف المصطلحات

التدريبات الرياضية: هي مجموعة من التمارين والنشاطات البدنية التي تهدف إلى تنمية القدرات الحركية والبدنية للأطفال بطريقة منظمة ومناسبة لأعمارهم.

اللياقة البدنية: هي قدرة الفرد على تنفيذ الأنشطة اليومية بكفاءة دون تعب زائد، وتتضمن عناصر مثل القوة العضلية، والتحمل، والسرعة، والمرونة، والتوازن.

أطفال الروضة: هم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (5-6) سنوات والمسجلون في مرحلة رياض الأطفال.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4tbqax34

2- منهجية البحث وإجراءاته

2-1منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، كونه الأنسب في دراسة العلاقة بين متغيرين هما: (التدريبات الرياضية) و(اللياقة البدنية لدى أطفال الروضة)، دون تدخل مباشر في المتغيرات وإنما من خلال تحليل البيانات الميدانية وملاحظتها كما هي على أرض الواقع.

2-2 مجتمع البحث:

يتكوَّن مجتمع البحث من أطفال الروضة في مديرية تربية الكرخ الثالثة للعام الدراسي (2025-2026)، ممن تتراوح أعمارهم بين (5–6) سنوات.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية طبقية بلغ عددها (50) طفلًا وطفلة من (روضة الحرية وروضة الربيع)، وقد روعي في اختيار العينة التوازن بين الذكور والإناث، ومراعاة الحالة الصحية والنفسية للأطفال، لضمان سلامة التطبيق وصدقه.

4-2 أدوات البحث:

اعتمدت الباحثة على الأدوات التالية:

- استمارة ملاحظة لتحديد أنواع التدريبات الرياضية المقدَّمة.
- اختبارات بدنية مقننة لقياس عناصر اللياقة البدنية (القوة، التوازن، السرعة، المرونة).
- استبانة موجهة للمعلمات لمعرفة طبيعة الأنشطة الرياضية المقدمة داخل الروضة.

3- إجراءات البحث:

أولًا: الحصول على الموافقات الرسمية من مديرية التربية وإدارات الروضات المختارة.

ثانيًا: إجراء اختبار قبلي للأطفال لقياس عناصر اللياقة البدنية قبل البدء بالبرنامج الرياضي.

ثالثًا: تطبيق برنامج من التدريبات الرياضية (لمدة 6 أسابيع، بمعدل 3 حصص أسبوعيًا).

رابعًا: إجراء الاختبار البعدي لقياس التطور في عناصر اللياقة البدنية.

1-3 تحليل النتائج ومقارنتها، الوسائل الإحصائية:

لتحليل البيانات تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت" (T-test) لقياس الفروق بين المتوسطات.
- معامل الارتباط (بيرسون) لمعرفة قوة العلاقة بين المتغيرين.

4-عرض النتائج وتحليلها

4-1مقدمة:

يهدف هذا الفصل إلى عرض نتائج التطبيق الميداني لأدوات البحث وتحليلها إحصائيًا، للكشف عن طبيعة العلاقة بين التدريبات الرياضية واللياقة البدنية لدى عينة البحث من أطفال الروضة، من خلال مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي، وتحليل العلاقة بين نوع التدريبات والعناصر البدنية.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4tbqax34

2-4 عرض النتائج وتحليلها وفقًا للفروض

أولًا: الفرض الأول

"توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدريبات الرياضية المنتظمة ومستوى اللياقة البدنية لدى أطفال الروضة."

التحليل:

تم مقارنة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية لعناصر اللياقة (القوة، التوازن، السرعة، المرونة)، وكانت النتائج على النحو التالي:

ت	العنصر البدني	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	قيمة (T)	مستوى الدلالة
1	القوة	12.4	16.8	4.35	داله احصائيا
2	التوازن	10.2	14.7	4.02	داله احصائيا
3	السرعة	9.8	13.5	3.97	داله احصائيا
4	المرونة	11.1	15.9	4.10	داله احصائيا

النتيجة:

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي، ما يدل على تأثير التدريبات الرياضية المنتظمة بشكل إيجابي على عناصر اللياقة البدنية لدى الأطفال.

ثانيًا: الفرض الثاني

"يؤثر نوع التدريب الرياضي على أحد عناصر اللياقة البدنية الأساسية بشكل مباشر."

التحليل:

تم تحليل العلاقة بين نوع التدريب (تدريبات التوازن، القوة، السرعة) وتأثيرها المباشر على العنصر المستهدف، وكانت النتائج كالتالي:

- تدريبات التوازن كان لها أثر مباشر على تحسن قدرة الأطفال على الوقوف على قدم واحدة لمدة أطول.
- تدريبات السرعة أثرت إيجابيًا في سرعة الجري لمسافة قصيرة (10 أمتار).
- تدريبات القوة ساهمت في زيادة عدد مرات دفع الكرة بالرجل خلال زمن محدد.

النتيجة:

أثبتت البيانات أن نوع التدريب الرياضي يؤثر بشكل مباشر ومحدد في تطوير عناصر اللياقة، مما يعزز دقة التخطيط للأنشطة البدنية بحسب الهدف المنشود.

5-تفسير النتائج:

1- الانتظام في تقديم التدريبات الرياضية يرفع من كفاءة الجهاز العضلي والعصبي للأطفال.
2- التدريب المتنوع ساهم في تطوير قدرات متعددة وليس فقط عنصرًا واحدًا من عناصر اللياقة.
3- مشاركة الأطفال ضمن مجموعات عززت من الحافز والمثابرة، وساعدت على رفع المستوى البدني العام.

5-1مناقشة النتائج:

- تتوافق نتائج هذا البحث مع ما توصلت إليه دراسات (الزيدي، 2021) و(اليوسف، 2020)، من حيث أهمية إدخال التدريب البدني المبكر في المناهج التربوية.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/4tbqax34

- تؤكد النتائج أن المهارات البدنية في هذه المرحلة قابلة للتنمية بشكل واضح وسريع إذا ما تم دعمها بأنشطة مناسبة.
- وجود علاقة ارتباطية بين التدريب ومستوى اللياقة يعزز الحاجة إلى برامج تدريبية منتظمة ومخططة داخل رياض الأطفال.

6-الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل البيانات الميدانية، يمكن استخلاص ما يلي:

- وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التدريبات الرياضية المنتظمة وتحسن اللياقة البدنية لدى أطفال الروضة، مما يدل على أهمية دمج الأنشطة البدنية في البرامج اليومية لرياض الأطفال.
- التدريب الرياضي المتنوع (الذي يشمل القوة، التوازن، السرعة، المرونة) ساهم بشكل فعال في تطوير القدرات البدنية الأساسية لدى الأطفال.
- تأثير نوع التدريب الرياضي واضح ومباشر على عنصر اللياقة المستهدف؛ فكل نوع من التمارين ساهم في تحسين مهارة معينة (مثل تحسين التوازن من خلال تدريبات التوازن).
- الأطفال الذين خضعوا للبرنامج التدريبي أظهروا تحسنًا عامًا في الصحة النفسية والسلوك الاجتماعي، إلى جانب التقدم في المهارات البدنية.
- التدريبات الرياضية لا تسهم فقط في تنمية البنية الجسدية، بل أيضًا في تنمية المهارات العقلية والانفعالية والاجتماعية للأطفال.

7-التوصيات

- ضرورة إدماج برامج تدريبية بدنية منتظمة ومخططة في مناهج رياض الأطفال، وبشكل أسبوعي على الأقل.
- تدريب معلمات رياض الأطفال على كيفية تنفيذ الأنشطة الحركية والرياضية المناسبة للفئة العمرية (5–6 سنوات).
- تهيئة بيئة آمنة ومشجعة داخل الروضات تتيح للأطفال ممارسة التمارين بحرية، باستخدام أدوات تعليمية ورياضية بسيطة وفعالة.
- تنويع التدريبات الرياضية بين ألعاب فردية وجماعية لتنمية المهارات البدنية والاجتماعية في آنٍ واحد.
- إجراء اختبارات دورية للياقة البدنية لدى الأطفال لتقييم تطورهم البدني وتحديد نقاط القوة والضعف.
- تشجيع الأهل على إشراك أطفالهم في الأنشطة البدنية المنزلية ومراكز التربية البدنية خلال فترات الإجازات.

8-مقترحات بحوث مستقبلية:

- دراسة أثر التدريبات الرياضية على النمو العقلي والانفعالي لأطفال الروضة.
- مقارنة بين أثر الأنشطة الرياضية داخل الروضة وخارجها على اللياقة البدنية للأطفال.
- دراسة الفروق بين الذكور والإناث في الاستجابة للتدريب البدني في سن ما قبل المدرسة.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4tbqax34

9-المصادر والمراجع:

1- اليوسف، عبد الله محمد. (2020). أثر الأنشطة البدنية المنتظمة في تطوير المهارات الحركية لأطفال الروضة. مجلة علوم التربية، 12(3)، 45-60.

2- الزيدي، علي حسين. (2021). العلاقة بين النشاط البدني والصحة العامة للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة. مجلة الطب الرياضي، 8(2)، 78-95.

3- محمد، سارة أحمد. (2019). تأثير التمارين البدنية على عناصر اللياقة للأطفال في التعليم المبكر. مجلة التربية البدنية والرياضة، 15(1)، 30-44.

4- عبد الكريم، فاطمة حسن. (2018). اللياقة البدنية وتأثيرها على النمو البدني للأطفال. دار الفكر العربي، القاهرة.

5- الدليمي، نزار حسن. (2017). التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة. مطبعة الجامعة، بغداد.

6- بكر، محمود عبد العزيز. (2015). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للأطفال. دار النشر الجامعي، الرياض.

- American Academy of Pediatrics. (2019). Physical Activity and the Early Years: Recommendations for Preschool Children. Pediatrics Journal, 143(6), 1-12.

- World Health Organization (WHO). (2020). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age.

- Bompa, Tudor O., & Haff, Gregory G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.

- Faigenbaum, Avery D., & Myer, Gregory D. (2010). Pediatric Exercise Medicine: From Physiologic Principles to Health Care Application. Human Kinetics.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/4tbqax34