



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: نشاط بدني رياضي تربوي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

العنوان:

الاحتياجات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في

الوسط المدرسي

دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية تبسة

إشراف:

الدكتور: أحمد لقوقي

إعداد الطلبة:

علي بوتوي

غرغوط عبد الفتاح

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
فيصل قاسمي	أستاذ تعليم عالي	رئيسا
أحمد لقوقي	أستاذ محاضر ب	مشرفا و مقررا
محمد رضا سريوط	أستاذ مساعد ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: نشاط بدني رياضي تربوي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

العنوان:

الاحتياجات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في

الوسط المدرسي

دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية تبسة

إشراف:

الدكتور: أحمد لقوقي

إعداد الطلبة:

علي بوتوي

غرغوط عبد الفتاح

لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
فيصل قاسمي	أستاذ تعليم عالي	رئيسا
أحمد لقوقي	أستاذ محاضر ب	مشرفا و مقررا
محمد رضا سريوط	أستاذ مساعد ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر وعرفان

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل
المتواضع

نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد،

يسعدنا أن نتقدم بأسمى عبارات التقدير وجزيل الشكر إلى
الأستاذ المشرف * الدكتور: أحمد لقوقي * الذي لم يبخل علينا
بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث،
ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى اللجنة الموقرة
المشرفة على مناقشة المذكرة.

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا
البحث سواء من قريب أو من بعيد،

دون نسيان عمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية، أساتذة وإداريين.

إهداء

اهدي هذا العمل المتواضع إلى كافة أفراد العائلة

كما اهدي هذا العمل الى كافة الأصدقاء

أهدي هذا العمل إلى كل قريب ويعيد ساعدني في انجاز هذا

العمل

بوتي علي

إهداء

اهدي هذا العمل المتواضع إلى كافة أفراد العائلة

كما اهدي هذا العمل الى كافة الأصدقاء

أهدي هذا العمل إلى كل قريب وبعيد ساعدني في انجاز هذا

العمل

غرغوط عبد الفتاح

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعرهان
ب	الإهداء
د	فهرس المحتويات
ز	قائمة الجداول
1	مقدمة
الجانأ التمهيدى	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1. الإشكالية
6	2. الفرضيات
6	3. أهداف الدراسة
6	4. أهمية الدراسة
7	5. تحديد المصطلحات
الجانأ النظرى	
الفصل الثانى: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
10	1- الخلفية النظرية
10	01. النشاط البدنى الرياضى
10	1- ماهية النشاط البدنى الرياضى
10	1-1- تعريف النشاط:
10	1-2- تعريف النشاط البدنى:
10	1-3- تعريف النشاط البدنى والرياضى المدرسى
11	1-4- الوسط المدرسى
11	2- أسباب ممارسة النشاط الرياضى :
12	3- دوافع ممارسة النشاط الرياضى المدرسى :
12	4- أنواع النشاط البدنى الرياضى المدرسى:
13	5- النشاط الداخلى المدرسى
13	5-1- أهمية النشاط الداخلى المدرسى :

13	5-2- مميزات النشاط الداخلي
14	5-3- أهداف النشاط الداخلي :
15	5-4- أنواع النشاط الداخلي :
15	5-5- برنامج النشاط الداخلي :
15	6- واجبات المدرس نحو النشاط الداخلي
16	02- نشاط دفع الجلة
16	2-1- نبذة تاريخية:
17	2-2- الخطوات الفنية لدفع الجلة
20	2-3- دفع الثقل بالطريقة الدورانية:
21	2-2- الأسس الميكانيكية المؤثرة في الأداء الحركي للرمي والدفع:
22	II- الدراسات السابقة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
27	1- المنهج
27	2- الدراسة الاستطلاعية
28	3- مجتمع الدراسة والعينة
28	3-1- المجتمع
28	3-2- عينة البحث
28	3-3- طريقة إختيار العينة
28	4- مجالات البحث
29	5- ضبط متغيرات الدراسة
29	6- أدوات البحث
30	7- الأسس العلمية لأدوات البحث
30	8- الوسائل الاحصائية المستعملة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
32	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
45	2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات
48	3- نتائج الدراسة
50	خاتمة

53	قائمة المصادر والمراجع
//	قائمة الملاحق
//	الملخص

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
32	عند دفع الجلة يرفع التلميذ الكتف الأيمن ويخفض الكتف الأيسر	01
32	يقوم التلاميذ باتجاه خاطئ لحركة الكتف الأيمن	02
33	تقدم توضيح لحركة الدفع	03
33	تقدم تصور لحركة ترك الجلة مع شرح الأداء الحركي	04
34	تقوم بتدريبات بجلل أثقل من القانونية لتمكين التلاميذ من الحركات.	05
34	تقدم شروحات بعدم دفع اللاعب الجلة من الأصابع	06
35	وقوع مركز ثقل الجسم على الرجل اليمني في وضع البدء	07
35	يميل الجسم نحو الرجل اليمني والإحساس بثقل الجسم على الركبة اليمني	08
36	نقص في مرجحة الرجل اليسرى (الحرّة)	09
37	يدور الجذع مبكرا أثناء عملية الزحقة باتجاه منطقة الدفع	10
37	عند دفع الجلة يرفع التلميذ الكتف الأيمن ويخفض الكتف الأيسر	11
38	يراعى دوران قدم الزحقة في اتجاه منطقة الدفع	12
38	يراعي التلميذ التركيز على دوران القدم حتى 180 درجة مع خط المنتصف	13
39	يقوم التلميذ بترك الجلة مبكرا من منطقة الرقبة	14
39	يراعي التلاميذ تمارين الاحماء لتجنب تشنج العضلات	15
40	يمتاز التلاميذ بتركيز عالي عند تنفيذ الحركات	16
40	يقوم التلاميذ بالاسترخاء والتركيز على الأداء الفني مع أخذ التنفس الطبيعي	17
41	يقوم التلاميذ بوضع الجلة في راحة اليد مباشرة	18
42	يضع التلاميذ الجلة في نهاية الأصابع وليس في راحة اليد.	19
42	نقص التلاميذ استيعاب التكنيك	20
43	يتدرب التلاميذ على عمل الرجل الحرّة	21
43	يقوم التلاميذ بمرجحة من وضع البدء، مع انخفاض مركز ثقل الجسم	22
44	استعجال التلاميذ لحركة الدفع	23
45	مراعاة الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية	24
46	تطبق الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية	25

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية، لا يمكن تجاوزها أو الاستغناء عنها في حياة التلميذ خاصة أنه يمر بمرحلة هامة في حياته وهي المراهقة وما تضمنه من تربية وتنمية وصل لكل مركباته البدنية، النفسية، الفكرية و الاجتماعية المؤسسة له.

يعتبر النشاط البدني الرياضي المدرسي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق ويتجلى لنا أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا، واجتماعيا وبدنيا، وعقليا وانفعاليا، وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعله عنصر فعال في بناء المجتمعات ، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط

إن الاستغلال الأمثل لأهمية احتياطات الأمان في مجال التدريب الرياضي و مما ينجر عنه في مجال التعليم للتلاميذ في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي نشاط دفع الجلة، حيث يعد نشاط دفع الجلة، من فعاليات ألعاب القوى التي تتميز سواء أكانت بطريقة الدوران أو الزحقة بتكونها من سلسلة خطوات تندمج مع بعضها لتشكل في النهاية حركة انسيابية واحدة .مما يستدعي أن يكون هناك طرق ووسائل تعليم تتناسب مع طبيعة هذه المهارات وتساعد على تعليمها وتثبيتها، فقد يؤدي تكرار الأداء بصورة غير صحيحة، إلى تثبيت الأخطاء في المرحلة الأولية للتعلم، الأمر الذي ينعكس على مستوى الأداء والإنجاز، وكون عملية التعليم تعد حجر الأساس أثناء تكوين المهارة فيجب أن يكون هناك وعي تام بالاحتياطات الواجبة عن ممارسة هذا النشاط لدى الأستاذ والتلميذ.

ولهذا الغرض قمنا بتقسيم الدراسة إلى ثلاث جوانب:

الجانب التمهيدي: الذي يشتمل على الفصل الأول: الإطار العام للدراسة، والذي طرحنا فيه إشكالية البحث والفرضيات التي تحيط بجوانب الموضوع واهداف واهمية الدراسة، إضافة إلى تحديد المصطلحات.

الجانب النظري اشتمل على الفصل الثاني: الخلفية النظرية واشتمل على النشاط البدني الرياضي المدرسي، نشاط دفع الجلة، والدراسات السابقة.

الجانب التطبيقي: يحتوي على الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة، المتمثلة في تحديد منهج الدراسة وعينة البحث و مجالاته و الطرق المتبعة و وسائل جمع البيانات المتمثلة في استبيان، والوسائل الإحصائية و الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، تم فيه عرض و قراءة النتائج المتحصل عليها، ثم عرضها وتحليلها، ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

الجانب التمهيدي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

لم تعد التربية البدنية و الرياضة عبارة عن نشاط رياضي، يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم بصورة متكررة وفي أوقات متنوعة بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة أو أنها عبارة عن حركات يؤديها الشخص لتعمل على تنشيط الدورة الدموية ليجري الدم في عروق البدن فيكسب بذلك الجسد نشاطه ويدفع بها كسله، بل صارت التربية البدنية و الرياضة جزءا من التربية العامة التي لا يمكن الاستغناء عنها، و هي المحاولة العملية و الايجابية التي يتربى بها الفرد تربية كاملة عن طريق إجراء نشاط متكامل وسيلته الأولى حركة الجسم، كما وتعتبر التربية البدنية و الرياضة عملية تستهدف تحقيق النمو الأمثل للإنسان من جميع النواحي بما يكفل تكوين شخصيته المتكاملة والمتزنة.

لذلك إن التربية البدنية و الرياضية بمفهومها الحديث تهدف إلى التوفيق بين القوة الكامنة داخل الفرد ليسعد في حياته ويكون فعالا في المجتمع، فالتمرينات البدنية تنمي في الفرد النشاط والحيوية وتكسبه الصحة نحو العناية بجسمه ونموه المستقر، وأنها تتجه اليوم اتجاها قويا نحو العناية بالكمال الجسمي واللياقة البدنية بما فيها رشاقة الجسم الناشئ في كل مرحلة من مراحل نموه، وقد اتخذت هذه الاتجاهات عوامل كثيرة من الناحيتين البيولوجية والاجتماعية، فالعناية بالصحة والحياة المنظمة لها أثر في سعادة الفرد و هي الأساس إلى الحياة الصحية لأنها تنمي الثقة بالنفس، ولذلك فإن أغراض التربية الرياضية كثيرة ومتعددة منها النمو البدني، النمو الحركي، النمو العقلي.

وبما أن نشاط دفع الجلة يعتبر مكونا رئيسا وفعالاً ومركزياً وشاملاً من مكونات منظومة التربية البدنية و الرياضة، بل و تعتبر من الأنشطة الرياضية المعقدة التي تحتاج لكل مكونات الجسم و بالأخص العقل القائم على الإدراك و الإرادة ليتم تطبيق مهاراته على أتم وجهه، ومن خواص النشاط الرياضي هو أن جسم اللاعب و الحركة الخاصة به تخضع لموضوع الإرادة و الإدراك الشعوري وهذا الإثبات يتفق مع رمي الجلة بقدر كبير، حيث إنها لها فعالية ذات طابع فني تتطلب مع تعدد مكوناتها و تعقيداتها من الجهاز العصبي مركبا لجميع الفعاليات الحركية في أعلى درجة من الكمال و الرقة فضلا على ضرورة توفر الدقة.

ومن هنا نطرح التساؤل الرئيسي التالي:

ما مدى تطبيق ومراعاة الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي؟

التساؤلات الفرعية:

- هل تراعى الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية؟

- هل تطبق الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية؟

2. الفرضيات:

الفرضية العامة

- عند ممارسة نشاط دفع الجلة يتم مراعاة وتطبيق الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي.

الفرضيات الجزئية:

- يتم مراعاة الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- يتم تطبيق الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

3. أهداف الدراسة:

- التعرف بالاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- معرفة مدى مراعاة الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- معرفة مدى تطبيق الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية
- معرفة مدى توفر المؤسسات التربوية على ميادين لدفع الجلة وكم الامكانات المادية الموفرة لنشاط دفع الجلة.
- معرفة مدى تنفيذ نشاط دفع الجلة ضمن المنهاج التربوي

4. أهمية الدراسة

- وقد ارتأى الباحث أن يستغل أهمية احتياطات الأمان في مجال التدريب الرياضي ليستخدمه في مجال التعليم للتلاميذ في نشاط دفع الجلة، حيث يعد نشاط دفع الجلة، من فعاليات العاب القوى التي تتميز سواء أكانت بطريقة الدوران أو الزحلقة بتكونها من سلسلة خطوات تندمج مع بعضها لتشكل في النهاية حركة انسيابية واحدة. مما يستدعي أن يكون هناك طرق ووسائل تعليم تتناسب مع طبيعة هذه المهارات وتساعد على تعليمها

وتثبيتها، فقد يؤدي تكرار الأداء بصورة غير صحيحة، إلى تثبيت الأخطاء في المرحلة الأولية للتعلم، الأمر الذي ينعكس على مستوى الأداء والإنجاز، وكون عملية التعليم تعد حجر الأساس أثناء تكوين المهارة فيجب أن يكون هناك وعي تام بالاحتياجات الواجبة عن ممارسة هذا النشاط لدى الأستاذ والتلميذ.

5. تحديد المصطلحات:

• دفع الكرة

- اصطلاحا

نشاط رمي الكرة: يعرف بانه، : العمل على تحويل اكبر قدر ممكن من القوة للأداة، لضمان دفعها إلى أبعد مسافة ممكنة وفق أسس قانونية معينة من حيث الميدان و الكيفية المفتشية التربية و التكوين، من داخل ميدان مستدير الشكل وفق طريقة معينة بإتباع القوانين الخاصة بهذا النشاط (بوجليدة و بن ثابت ، 2020).

- إجرائيا

نشاط رمي الكرة: هو النشاط الممارس ضمن حصة التربية البدنية والرياضية وفقا للمنهاج المسطر من طرف الوزارة الوصية لتلاميذ الطور المتوسط.

• الوسط المدرسي :

- اصطلاحا:

هو فضاء المدرسة الذي يتواجد فيه التلاميذ، الأساتذة وأعوان المدرسة ويشمل العلاقات بين الطلبة وزملائهم، والمعلمين وزملائهم، والطلبة والمعلمين والإدارة والموارد والأبنية والمرافق المدرسية.(حمودة، 2010، صفحة 102).

- إجرائيا:

- يقصد بالوسط المدرسي الوسط الذي يتعلم فيه التلميذ الأنشطة البدنية الرياضية (دفع الكرة) في الطور المتوسط (المتوسطات).

الجانب النظري

الفصل الثاني:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

I- الخلفية النظرية

01. النشاط البدني الرياضي المدرسي:

1- ماهية النشاط البدني الرياضي المدرسي

النشاط البدني الرياضي المدرسي هو جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق ويتجلى لنا أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا، واجتماعيا وبدنيا، وعقليا وانفعاليا، وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعله عنصر فعال في بناء المجتمعات ، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

1-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.(الحمامي و الخولي، 1996، صفحة 20)

1-2- تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتريص في مقابل الكسل و الوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز **larsen** الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.(الخولي، 2001، صفحة 12)

1-3- تعريف النشاط البدني والرياضي المدرسي

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيما و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضي على النشاط الرياضي طبعا اجتماعيا ضروريا وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي. أو نسبة إليه، كما

أنه مؤسس أيضا على ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة. و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا والنشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب .

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية اجتماعية، العقلية و المعرفية، الحركية والمهارية، جمالي و فني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكامل(الخولي أ.، 2001، صفحة 22)

1-4- الوسيط المدرسي

هو فضاء المدرسة الذي يتواجد فيه التلاميذ، الأساتذة وأعاون المدرسة ويشمل العلاقات بين الطلبة وزملائهم، والمعلمين وزملائهم، والطلبة والمعلمين والإدارة والموارد والأبنية والمرافق المدرسية. إن البيئة الداخلية للمدرسة تحتوي على ثلاثة أبعاد هي - البعد الأيكولوجي أو البيئي، ويتضمن الجوانب المادية للمدرسة مثل حجم المدرسة وعمر المبنى ومرافق المدرسة، البعد الاجتماعي، يتضمن خصائص الأفراد داخل التنظيم المدرسي، كما يتضمن النمط السائد للعلاقات بين الأفراد والمجموعات داخل المدرسة وخارجها - البعد الثقافي، ويتضمن هذا البعد القيم والمعاني والميادين والبناء الإدراكي في المدرسة. ويضاف لذلك بعد آخر هو البعد النفعي: والذي يتمثل في تلك المحركات والأحاسيس والمشاعر والاتجاهات التي يحملها التلميذ إزاء الوسيط المدرسي إجرائيا: يقصد بالوسيط المدرسي في هذه الدراسة المدارس المتوسطة.(حمودة، 2010، صفحة 102)

2- أسباب ممارسة النشاط الرياضي :

تعتبر هذه الأسباب من أهم المواضيع التي تشغل المربي الرياضي و تثير اهتمامه حتى إلى درجة دراسة نفسية التلاميذ ومعرفة اهتمامهم الشخصي كذلك نظرة كل فرد إلى النشاط الرياضي ، بمعنى آخر لماذا يمارس البعض نشاط رياضي في حين يكتفي البعض الأخر بالمشاهدة والنظر؟، ذلك لعدة عوامل وأسباب تتحكم فيه ، منها المحيط الذي يعيش فيه التلاميذ (البيئة والوراثة) أي ما اكتسبه وراثيا ، واتجاه والديه نحو هذا النشاط الرياضي ، وكذلك العاب الفرد في مرحلة ما قبل المدرسة ، وحتى التربية الرياضية في مرحلة الدراسة الأولى وما تشمل عليه من مثيرات ومنبهات ، نشاط داخلي أي داخل درس التربية البدنية والرياضية على سبيل المثال

" النشاطات الصيفية " خارج الجدول الدراسي ، ما كان للفرد من اقتحام في بعض النوادي لتعلم نشاط ما الغرض إدراجه في المشاركة من خلال جميع الدورات والمسابقات الرياضية وجعله يتلقى برامج إعلامية وثقافية تبين مدى أهمية هذا النشاط الرياضي في حياة الإنسان".(راتب، 2004، صفحة 44)

3- دوافع ممارسة النشاط الرياضي المدرسي :

هناك الكثير من الدوافع المختلفة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي، فمنها ما يرتبط بممارسة النشاط كهدف في حد ذاته ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية. من أهم الدوافع التي تحفز الفرد بصفة عامة والتلميذ بصفة خاصة إلى ممارسة النشاط الرياضي هو الإحساس بالرضا والإشباع البدني ، نتيجة لميل خاص نحوه.(علاوي، 1996، صفحة 211)

بحيث يقوم هذا الأخير بكسب اهتمام وإعجاب التلميذ إلى جانب اكتساب التلميذ قدرات خاصة في أي نوع من الأنشطة الرياضية فيسعى إلى تنميتها وتطويرها عن طريق المثابرة في الممارسة .

كذلك فان النشاط له دور في عملية تحصيل المعارف المختلفة خاصة بنوع من أنواع الأنشطة الرياضية وهذا ما يساعد التلميذ على التفوق على زملائه في ممارسة هذا النشاط في حصة التربية البدنية والرياضية ، أو المباريات بين أقسام المدرسة إضافة إلى زيادة الثقة بالنفس وشعور التلميذ بالارتياح والافتخار ، بحيث يتغلب على بعض التدريبات التي تتطلب جهدا كبيرا وشجاعة وقوة وإرادة معتبرة . ومن ناحية أخرى " الاشتراك في المنافسات (دوري المدارس الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة . التي لها اثر كبير في تحفيز التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة التقدم بمستواه الرياضي.(علاوي، 1996، صفحة 212)

إن أي إنسان يبحث عن الصحة ويسعى دائما إلى اكتسابها بجميع الوسائل ، فالنشاط الرياضي يعتبر أحد أهم هذه الوسائل ، بحيث يسعى التلميذ بصفة خاصة إلى تحسين الجانب الصحي الجسماني واكتساب لياقة بدنية جيدة ، ويحقق هذا عن طريق ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية .

4- أنواع النشاط البدني الرياضي المدرسي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة المبارزة ، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح ، رمي القرص، تمرينات الجمباز . وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته كرة السلة كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة والجري ، ورياضة الهوكي.

هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها

هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

- ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

- ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب الأطفال.

- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا. (المنصور، 2001، صفحة 20)

5- النشاط الداخلي المدرسي :

ونقصد به ذلك النشاط الذي يقدم خلال أوقات الجدول الدراسي لأي مؤسسة تعليمية ، والغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ للممارسة ، والذي بدوره يختلف من مؤسسة إلى أخرى وهذا حسب الإمكانيات المتوفرة ، كما ينظم هذا النشاط داخل المؤسسة التعليمية طبقا للخطة التي ينظمها المدرس والمعمول بها في منهاج التربية البدنية والرياضية.(بسيوني و الشاطي، 1996، صفحة 95)

5-1- أهمية النشاط الداخلي المدرسي :

إن النشاط الداخلي بالمؤسسة التربوية يعد نشاطا تربويا خارج أوقات الدراسة والفائدة منه هو إتاحة الفرص الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية ويعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية للمدرسة فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلاميذ من خلال دروس التربية البدنية والرياضية ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة (بسيوني و الشاطي، 1996، صفحة 24).

5-2- مميزات النشاط الداخلي:

أهم المميزات التربوية للنشاط الداخلي بالإضافة إلى كونه مكملًا للمنهاج المدرسي:

- يعتبر حقلًا لتنمية المهارات التي تعلمها في الدرس فالدرس عادة يقدم مجموعة من الأنشطة وقت محدود وقد تتمشي جميعا مع ميول جميع الأفراد التي عادة ما تختلف وتتباين لذلك النشاط الداخلي فرصة لاختيار الفرد ما يتناسب مع ميوله ، من أنشطة وأن يمارسها لحسن مسار أدائه فيها وبذلك

تتحقق أهداف التربية الرياضية بطريقة أشمل وأعمق.

- يتيح النشاط الداخلي فرصة لكل تلميذ أن يشترك اشتراكا إيجابيا في النشاط المحبب إلى التلميذ والذي يناسب قدراته، وان يحقق فيه النجاح والتقدم.
- يتيح النشاط الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العلمية فيكتسب التلميذ المعارف الجديدة ويتعلم قواعد وقوانين اللعبة ويمارس الناحية الاجتماعية ويشترك في مواقف مشحونة بالانفعالات والتي تشابه على حد كبير مواقف الحياد الواقعية، فينموا سلوكه الاجتماعي بطريقة عملية تربوية.
- يساعد الاشتراك في برنامج النشاط الداخلي على الترويج وحسن استغلال وقت الفراغ فالمشاركة في النشاط الداخلي لا يتطلب مستوى عال من المهارة وعن طريقه يمكن للتلميذ أن يجيد لعبة أو أكثر لمستوى لا بأس به.
- يتيح النشاط الداخلي الفرصة لتنمية الصفات الاجتماعية وتنمية روح الجماعة.
- يتيح النشاط الداخلي لأفراد فرصة اكتشاف مجالات عديدة وجديدة واكتساب خبرات لم يسبق لهم أن طرقتها. ومما سبق ذكره يمكننا القول أن النشاط الرياضي الداخلي وبرامجه تمثل مجالا واسعا لتحقيق أهداف التربية الرياضية ومجالاتها الفنية والمعرفية والسلوكية(الخولي أ.، 1996، صفحة 120)

3-5- أهداف النشاط الداخلي :

- تحقيق أهداف منهج النشاط البدني الرياضي التربوي.
- رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة .
- تدعيم روح التعاون والمحبة بالمدرسة .
- تقوية الولاء للمدرسة .
- الكشف عن المواهب الرياضية لدى المتعلمين.
- التعرف على ميول المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها.
- التدريب على القيادة والتبعية السلمية .
- استثمار وقت الفراغ للمتعلمين .
- تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي .
- تنمية الصفات البدنية والحركية .
- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين
- التقارب بين الأسرة والمدرسة وأولياء الأمور.(أبو جهرة و زغلول، 1999، صفحة 108)

4-5- أنواع النشاط الداخلي :

- منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) .
- منافسات في الأنشطة الجماعية والاجتماعية (العاب صغرى) بين هيئة التدريس والتلاميذ .
- منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة ، الجمباز والعباب القوى،... الخ)، منازلات فردية (جيدو ، مصارعة ،.... الخ) .
- منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام .
- عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة.
- مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية والاجتماعية.(سعد و فهيم، 1998، صفحة 240)

5-5- برنامج النشاط الداخلي :

يختلف حجم أنشطة الداخلي من مدرسة إلى أخرى وفق اعتبارات عدة منها الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة ومنها عدد المتعلمين في المدرسة ورغباتهم ويلاحظ أن أنشطة هذا الجزء يجب أن تكون امتداد للدرس التربوية البدنية حتى يتمكن المتعلم من التدريب عليها وبذلك يصبح هذا النشاط جزءا مكملًا لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويفضل اختيار الأنشطة التي تحتاج إلى مساحات واسعة أو أجهزة عالية أو تستغرق وقتًا طويلاً في التدريب داخل هذا الجزء حيث يقاس نجاحه بعدد من الممارسين أو المتعلمين في مختلف أنواع الأنشطة

لكي يحقق النشاط الرياضي الداخلي أهدافه يجب أن يراعي في تنظيمه ما يلي:

- تحديد أوجه النشاط وفقاً لخصائص نمو الأفراد وخصائصهم.
- اشتراك التلاميذ في تخطيط وإعداد واختيار أنشطة البرنامج.
- أن تتناسب مع الإمكانيات المتوفرة والوقت المحدد له.
- أن تنظم له بعض المنافسات الداخلية بين الفصول بالفرقة الدراسية الواحدة وبين الفرق المختلفة وأن يكون وفقاً لجدول زمني ونظام ومعروف لجميع التلاميذ(طلحة، 1999، صفحة 108)

6- واجبات المدرس نحو النشاط الداخلي :

- وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة .
- اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول واختصاص التلاميذ.
- اشتراك تلاميذ المدرسة أو هيئة المدرسين في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط الداخلي تناسب الأنشطة والإمكانيات المادية بالمدرسة.

- مراعاة أن تكون برامج النشاط الداخلي مكملة لمناهج الدروس اليومية. (الحمامي، 1999، صفحة 199)

02- نشاط دفع الجلة

2-1- نبذة تاريخية:

ظهرت مسابقة دفع الجلة منذ قديم الزمان في حياة الإنسان على الرغم من عدم إدراجها ضمن برنامج الألعاب الأولمبية القديمة، ويرجع الفضل في ظهورها الى قوة الطبيعة التي حتمت على الإنسان أن يتمتع بقوة بدنية فائقة وصحة قوية حتى يتمكن من المحافظة على بقاءه.

وفي العصر الحديث انتشرت لعبة دفع الأحجار في المسابقات الانجليزية الذين يرجع الفضل إليهم في ظهور هذه المسابقة، وكان دفع الثقل حينئذ يرمي من خلف خط مستقيم وكان الثقل المستخدم في إثناء عملية الدفع يؤدي إلى اختلاف في النتائج العامة حيث كان المتسابقون يدفعون بأثقال وأحجار غير متساوية في الوزن والحجم.

وخلال القرن الثاني عشر صنعت لأول مرة الكرة الحديدية التي تزن (16) رطل انجليزي، اي (7,257) كيلو جرام، وهو الوزن الثابت حتى الآن بالنسبة للرجال في جميع المسابقات، وبدأت ترمي من خلال دوائر من قبل الشباب الذين أخذوا يتسابقون على دفع هذه الكرة الحديدية لقياس مقدرة قوتهم، ولم تكن مسابقة دفع الجلة مدرجة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية القديمة، وإنما أدخلت في الدورة الأولى للألعاب الأولمبية الحديثة بأثينا عام (1896) م، حيث كانت مسابقة مستقلة بذاتها إلا أنها أضيفت الى برنامج المسابقات العشارية في الدورة الثالثة بسانت لويس عام (1904) م. وفي الدورة الرابعة بلندن عام 1908م، ألغيت المسابقة العشارية ولكن بقيت مسابقة دفع الجلة مسابقة مستقلة بذاتها، وفي الدورة الخامسة باستكهولم عام (1912) م، أضيفت مسابقة أخرى من نفس النوع وهي دفع الجلة باليد اليمنى ثم اليسرى ثم يجمع ناتج المسافتين معا لتحديد الفائز.

وبعدها عادت المسابقات العشارية وكانت تشمل ضمنها مسابقاتها دفع الجلة بيد واحدة، ومنذ الدورة السابقة بأنتورب عام (1920) م أصبحت مسابقة دفع الجلة مستقلة بذاتها الى جانب كونها ضمن المسابقات العشارية، أما من حيث تطور الطرق الفنية للأداء فقد كانت تدفع الجلة من الثبات ثم من الحركة الجانبية وكان أبرز أبطالها، الفيوكس" حيث سجل 17,90 متر، عام (1950) م، ثم طوره بعد ذلك اللاعب "أوبراين" والذي يواجه بظهره مقطع الرمي بالوقوف في مؤخرة الدائرة وسميت بطريقة المواجهة الخلفية وتمكن من تسجيل مسافة 18 متر عام (1956) م، وقد ظن الكثير في ذلك الوقت بأنه من العسير إجراء أي تعديل في هذه الطريقة بغرض زيادة مسافة سير الجلة عبر الدائرة حتى قام اللاعب البريطاني "الفين" عام (1976) م، بدفع الجلة

بطريقة تسمى الخطوة الألفية ولكنها لم تنتشر. بعد ذلك تمكن "كيرسون، بروك" من استنباط طريقة الدوران بزيادة مسافة سير الجلة عبر الدائرة، كما استطاع اللاعب الروسي، باري شنكوف من تسجيل 20,45 متر بهذه الطريقة (ريسان، و الأنصاري، 2002).

2-2- الخطوات الفنية لدفع الجلة

يشير كل من (الريضي، 1998)، (ريسان، و الأنصاري، 2002) إلى الخطوات الفنية الدفع الجلة والتي تشتمل على:

- 1- مسك وحمل الجلة.
- 2- وقفة الاستعداد.
- 3- الأرجحة الأولية والتكور .
- 4- الزحف.
- 5- الوصول لوضع الدفع (وضع القوة).
- 6- حركة الدفع.
- 7- التخلص والاحتفاظ بالتوازن.

2-2-1- مسك وحمل الجلة:

• **مسك الجلة** : تتم عملية المسك والقبض على الجلة بثلاث طرق وهي:

أ- **طريقة أوبراين**: يقبض اللاعب على الجلة بحيث يضعها على نهاية سلاميات الأصابع الوسطى ويسندها بالإبهام والبنصر وتكون نقطة ارتكاز الجلة على الأصابع الوسطى.

ب- **طريقة فيوكس**: يضع اللاعب الجلة على اليد ويضعها على أطراف الأصابع الخمسة وتثبيتها بأطراف الأصابع.

ت- **طريقة يندر**: يضع الجلة على الكف قبل عملية الدفع وعند أداء الزحف وأثناء الوصول الى وضع منخفض تتدحرج الجلة الى أطراف الأصابع ليتم دفعها، وهذه الطريقة تمتاز بصعوبة الأداء ولا يؤديها إلا اللاعبين الذين يمتازون بالتوافق الحركي الكبير.

وأسهل الطرق للمسك على الجلة هي وضعها على أول المفاصل الثلاثة الأصابع الوسطى ويكون الإسناد بالإبهام والبنصر (ريسان، و الأنصاري، 2002).

• **حمل الجلة**: بعد المسك والقبض على الجلة حمل الجلة بحيث يكون وضع اليد أسفل الذقن

وفوق عظمة الترقوة، ويكون العضد متباعد عن الجذع بحيث يصنع زاوية 45° مع الجذع

(فراج، 2004).

2-2-2- وقف الاستعداد:

يقف اللاعب داخل دائرة الرمي وظهره مواجه لاتجاه مقطع الرمي ويكون جسم اللاعب ممتدة بارتخاء لإدخار طاقته محتفظاً بتوازنه، ويسمى هذا الوضع الارتكاز على الهيكل العظمي، أي أن الجهد لا يقع على العضلات، مع مراعاة عدم الميل إلى اليمين أو اليسار، ويكون اللاعب واقفاً عند حافة الدائرة المعاكسة لاتجاه الرمي، وتقل الجسم مركزة على الساق اليمني والقدم اليسرى للخلف بمسافة قدم أو قدم ونصف والارتكاز يكون على الأصابع (الأمشاط)، ويقبض اللاعب على الجلة بالطريقة المناسبة له، ثم يضعها لتستقر تحت وأمام الفك وفوق عظمة الترقوة.

• وضع الذراع الحرة: يكون وضع الذراع الحرة باتخاذ احد الأوضاع التالية:

أ- برفع الذراع الحرة عالية

ب- برفع الذراع الحرة إماماً.

ت- طريقة اوبراين" وتكون الذراع الحرة عالياً بميل بسيط للإمام مع انثناء بسيط في مفصل المرفق ويكون الرسغ في حالة استرخاء كامل. وضع الرأس: ان يكون الرأس عمودي وفي امتداد الجسم، وغير مسموح بميلها للأمام أكثر من اللازم أو دفعه للخلف، ويكون النظر على خط مستقيم في اتجاه مضاد لاتجاه الدفع (ريسان، و الأنصاري، 2002).

2-2-3- الأرجحة الأولية والتكور :

وهو الوضع الذي يتخذه اللاعب ليبدأ منه حركة الزحف، حيث يميل اللاعب بجسمه أمامه بحيث يخرج الجزء العلوي من الجسم خارج دائرة الرمي، بغرض إطالة خط سير الجلة (خط الرمي) وتكون الساق اليمني منحنية بزواوية 140° وفي هذا الوضع يجب أن يقع مركز الثقل العمودي على منتصف قوس قدم الارتكاز، وبذلك يحتفظ الجسم بقوة توازنه ويصبح مثل الميزان، وتؤدي هذه الحركة بانسياب واسترخاء، مع سحب الرجل الخلفية الحرة للإمام وتزداد درجة انثناءها وتكون بزواوية 75-80° ويزداد انحناء الجذع وينخفض مفصل المرفق على الجانب حتى يتمكن من الاحتفاظ بالجلة.

وهذا الوضع من الناحية الميكانيكية العضلية يشبه (الزنبك النابض المضغوط فإذا أزلنا عنه الضغط فانه يمتد بقوة، أي يرجع إلى حالته بطاقة دفع كبيرة ولذلك تتطلق العضلات بقوة بعد هذا الوضع التكواري استعداداً للزحف للخلف (ريسان، و الأنصاري، 2002) (الريضي، 1998).

2-2-4- الزحف:

تبدأ عملية الزحف بتأرجح ودفح الرجل الخلفية في حركة انسيابية نحو اتجاه خط الرمي وهي ممتدة للخلف وللأسفل ويجب أن لا ترتفع للأعلى لأن ذلك يسبب وصولها متأخرة للأرض، وهذه الحركة تؤدي الى رد فعل من الرجل الأمامية حيث تنفرج زاوية الرجل الأمامية وتزداد الى 140° وتبدأ في الزحف للخلف وليس للأعلى وفي اتجاه خط الرمي، حيث تصل الى منتصف الدائرة، وتتوقف حركة زحف الرجل الأمامية بهبوط الرجل الخلفية على الأرض وعلى المشط الذي يشير للخارج ويكون قريبة جدا من حافة دائرة الرمي الأمامية، وهنا يصل الجسم بحيث يكون الجذع على استقامة الرجل الخلفية والظهر مواجه تقريبا لمقطع الرمي والرجل الأمامية مثنية من الركبة استعدادا لمرحلة الدفع.

2-2-5- الوصول لوضع الدفع (وضع القوة):

عند الوصول لوضع الدفع تصل الرجل الخلفية الى الأرض وتكون قريبه أو ملامسة للوحة الإيقاف والرجل الأمامية تصبح رجل الارتكاز وتصل زاوية مفصل الركبة الأمامية الى 110 تقريبا وتكون المسافة بين القدمين في هذا الوضع من 80-85 سم وتثني الرجل الحرة (الخلفية) قليلا وتصل زاويتها من $140^\circ - 150^\circ$ ، وفي هذا الوضع يكون مركز الثقل اقرب منه الى اتجاه اليمين، أي انه يكون محور الخط المار بين الكتفين ومحور الخط المار بين حافتي عظم الحوض بشك مستوي مع خط مسار الثقل، مع انحناء الجذع اتجاه الرجل الأمامية (ريسان، و الأنصاري، 2002).

2-2-6- حركة الدفع:

من الاستعداد للدفع (وضع القوة) السابق المكمل لحركة الزحف، يقوم اللاعب بعملية المد الدوراني وفيه تمتد الرجل الأمامية مع دورانها على المشط في نفس اللحظة يدور الحوض في اتجاه مقطع الرمي، ليسقط أسفل الكتفين ويستمر مد الرجل الأمامية لينتقل مركز ثقل الجسم من فوقها ليستمر مع دوران الرجل الخلفية الملاصقة للوحة الإيقاف ليواجه مشطها مقطع الرمي وهنا ينتقل مركز نقل الجسم ليكون فوق الرجل الخلفية، وفي أثناء هذه الحركة يتم الدفع بقدم الرجل الأمامية للأرض لنقل الحركة الى الجذع ثم الذراع الدافعة مع مساعدة الرجل الخلفية في الدفع ليلتقي دفع الرجلين مكونين محصلة دفع واحده، ومع انتقال قوة الدفع من القدمين للساق فالفخذ والحوض والكتفين مع مساندة دوران الحوض السريع اتجاه الرمي، كل هذه القوى تتجمع في الذراع الدافعة والتي تمتد في اتجاه الرأس وبزاوية 45° لتنتقل الأداة تاركة آخر جزء من اليد وهي الأصابع (فراج، 2004).

2-2-7- التخلص والاحتفاظ بالتوازن:

بعد الانتهاء من عملية الدفع يكون الجسم مندفعاً بقوة للأمام وربما يؤدي ذلك الى خروج اللاعب من

دائرة الرمي، وبالتالي تحسب له محاولة فاشلة، وحتى يستطيع اللاعب أن يحافظ على بقائه في الدائرة بعد الرمي يقوم بحركة التوازن التي يتم بها تبديل القدمين حيث تنتقل القدم الأمامية للإمام والقدم الخلفية للخلف للتخفيف من حدة الاندفاع والحفاظ على بقاء اللاعب داخل الدائرة، وليس بالضرورة أن يقوم اللاعب بأدائها إلا إذا اضطر لذلك (الريضي، 1998).

2-3- دفع الثقل بالطريقة الدورانية:

2-3-1- حمل ومسك الجلة: تحمل الجلة كما هو الحال في حمل ومسك الجلة بطريقة الزحلقة .

2-3-2- وقفة الاستعداد: يقف اللاعب داخل دائرة الرمي وظهره مقابل لقطاع الرمي والارتكاز يكون على القدمين بالتساوي وهما متباعدتين عن بعضهما بمسافة غالبا ما تكون باتساع الصدر ، وتكون القدم اليسرى منحرفة قليلا نحو اليسار وذلك لتسهيل عملية الدوران ويكون الارتكاز على المشط القدمين اليسرى واليمنى ومثبتيين نوعا ما .

2-3-3- الدوران قبل البدء في عملية الدوران: يبدأ اللاعب بنقل مركز ثقل الجسم من اليمين إلى اليسار وهذا للسيطرة على الجسم والإحساس به ، بعد ذلك يقوم اللاعب بعملية الدوران التي تشبه تماما الدوران في رمي القرص. ا تبدأ عملية الدوران على القدم اليسرى التي تعتبر محور الدوران الأول ثم تنتقل الرجل اليميني بشكل دائري نحو مركز أو وسط الدائرة ومعها يتحرك محور الكتفين بحركة موازية لحركة الحوض ، أثناء نقل الرجل اليميني إلى مركز الدائرة يقوم اللاعب بقفزة خفيف أين تصبح الرجلين في الهواء قبل الارتكاز على الرجل اليميني بعد وصول القدم اليميني إلى مركز الدائرة تصبح هي مركز الدوران وينتقل مركز ثقل الجسم من القدم اليسرى إلى القدم اليميني ويكون ارتكازها على المشط والتي تكون مثنية من مفصل الركبة بعدها يبدأ الدوران الثاني أين تتجه القدم اليسرى نحو لوحة الإيقاف لتبدأ مرحلة الرمي والتي تشبه طريقة الزحلقة أثناء عملية الدوران قد يفقد المبتدأ التوازن بسبب القوة الطاردة المركزية وللتخفيف منها يحسن اللاعب من أدائه بإتباع الخطوات الصحيحة والمسار الصحيح والوضعية المناسبة لوضع الجسم على الرغم من أن الكثير من المدربين يتوقعون نتيجة أفضل في هذه الطريقة على أساس أن الدوران يزيد من المسافة، ويعطي سرعة أكبر لدفع الجلة إلا أن طريقة الزحلقة تبقى الأكثر شيوعا والأفضل من ناحية النتائج ، حيث أنه منذ عام 1996 لم نرى رقما عالميا جديدا سجل بهذه الطريقة (ريسان، و الأنصاري، 2002).

2-4- الأسس الميكانيكية المؤثرة في الأداء الحركي للرمي والدفع:

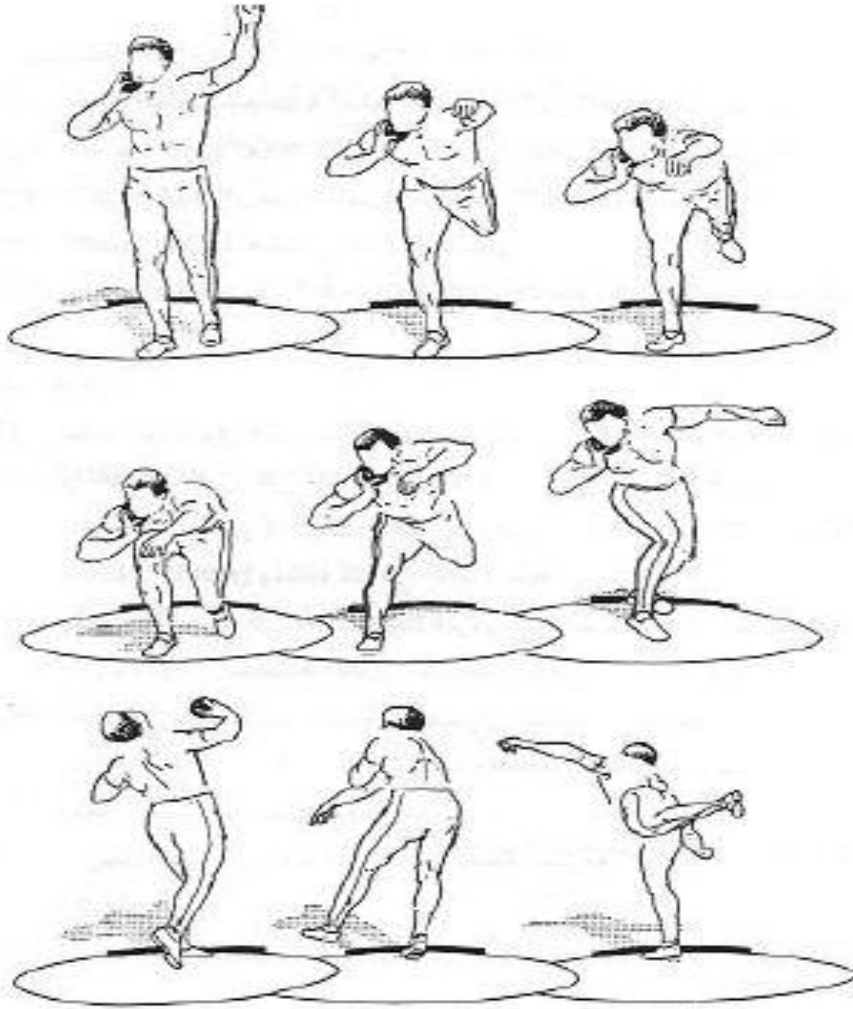
1- سرعة انطلاق الأداة: تظهر أهمية سرعة انطلاق الأداة في ناتج المسافة حيث كلما زادت سرعة الأداة كلما زادت المسافة ، وللوصول إلى مستوى عال يجب أن تزداد سرعة الأداء الحركي بدرجة كبيرة بالإضافة إلى تأثيرها بكتلة اللاعب حيث أن:

$$\text{طاقة الحركة} = (\text{كتلة اللاعب} \times \text{سرعة انطلاق الأداة})^2 / 2$$

وبذلك نجد لاعبو الرمي عامة من الرياضيين ذوي الأجسام الكبيرة مع تنمية السرعة لديهم لتأثير ذلك على طاقة الحركة

2- زاوية انطلاق الأداة (زاوية الرمي) : يكون ارتفاع انطلاق الأداة ما بين سم 150 إلى 230 سم عن الأرض لحظة الدفع أو الرمي ، وبذلك نجد أن هذا الارتفاع يبلغ أقصاه في مسافة دفع الجلة حيث يكون ذراع الدفع ممدودا أماما وأعلى ما يمكن لحظة الدفع ، بينما يبلغ أدناه عند رمي المطرقة حيث ترمي المطرقة وهي في أدنى نقطة دوران لها وبذلك تزداد زاوية انطلاق المطرقة نسبيا عن زاوية انطلاق الجلة.

3- ارتفاع نقطة انطلاق الأداة : ارتفاع نقطة الدفع أو الرمي له تأثير على منحني السقوط وعلى المسافة ، حيث يعتبر طول القامة عنصرا أنثروبومتريا هاما لمتسابق الرمي وخصوصا في دفع الجلة ، إن امتداد الجسم لحظة الرمي أو الدفع وبصورة فعالة على ارتفاع نقطة انطلاق الأداة ، هذا يعني زيادة سرعة الانطلاق وامتداد الجسم لحظة الرمي أو الدفع وهذا لا يتأتى إلا باستيعاب اللاعب التصور الحركي لهذا الوضع من ناحية، وقدرته على مد المفاصل والعضلات الخاصة بذلك من ناحية أخرى، حيث تعمل القوة العضلية والسرعة دورا أساسيا في ذلك والجدول التالي يوضح العلاقة بين ارتفاع الأداة والمسافة في دفع الجلة. (فراج، 2004).



-II- الدراسات السابقة

- **الدراسة الأولى:** دراسة بوجليدة حسان ، بن ثابت محمد الشريف (2020)، بعنوان: التدريس بأسلوب التعلم التعاوني لنشاطات الرياضات الفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية وأثره على تحسين مستوى الأداء والاحتفاظ به لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. تدريس نشاط رمي الجلة نموذجاً ، هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر تدريس نشاطات الرياضات الفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية بأسلوب التعلم التعاوني وأثره على تحسين مستوى الأداء والاحتفاظ به لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي في نشاط رمي الجلة كنموذج، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة، بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية، بحيث تظم المجموعة التجريبية الأولى مجموعات تعاونية مكونة من ستة تلاميذ من نفس الجنس في كل مجموعة، بينما تظم المجموعة التجريبية الثانية مجموعات تعاونية مكونة من ثلاث تلاميذ من نفس الجنس

في كل مجموعة ، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية الثالثة فقد ضمت مجموعات تعاونية مختلطة من الجنسين بالتساوي بواقع ستة تلاميذ في كل مجموعة، واشتملت عينة الدراسة على 72 تلميذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من تلاميذ السنة الأولى ثانوي لثانوية أسعيد بوعلي ببرج بوعريريج، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى ثلاث مجموعات بواقع 24 تلميذا في كل مجموعة، حيث خضعت جميع هذه المجموعات لنفس البرنامج التعليمي بأسلوب التعلم التعاوني في تدريس نشاط رمي الجلة، وقد استغرق تطبيق البرنامج 8 أسابيع بواقع حصة واحدة كل أسبوع، وقد اعتمد الباحث على شبكة الملاحظة لقياس مستوى أداء التلاميذ في نشاط رمي الجلة في القياسين القبلي و كذلك البعدي. ومن أهم النتائج المتوصل إليها أن التدريس بأسلوب التعلم التعاوني باستخدام المجموعات التعاونية الثلاثية أفضل من المجموعات السادسة، وأن استخدام المجموعات التعاونية الغير مختلطة أفضل من نظيرتها المختلطة في تحسين مستوى أداء تلاميذ السنة الأولى ثانوي في نشاط رمي الجلة.

• **الدراسة الثانية:** دراسة بعبوش بلال (2021)، بعنوان: أسلوب التدريس بالمقاربة بالكفاءات ومدى تأثيره على تنمية وتقييم مهارات المتعلمين في نشاط "دفع الجلة" بالطور الثانوي، هدفت الدراسة إلى تحليل أسلوب التدريس بالمقاربة بالكفاءات ومدى تأثيره على تنمية و تقييم مهارات المتعلمين لنشاط دفع الجلة في الطور الثانوي، قام الباحث في البداية بوضع حدود لمشكلة الدراسة ثم قام الباحث بالدراسة النظرية، وقد حاول الباحث من خلالها الوقوف على الخلفية النظرية لأسلوب التدريس بالمقاربة بالكفاءات، أما في الجانب التطبيقي فحاول الباحث معرفة نوعية ومستوى تطور أداء المتعلمين في نشاط دفع الجلة من الجانب التحصيلي وكذلك الجانب التصرفي ، واعتمد الباحث في هذه الدراسة على إستبيان يحتوي على 21 سؤال تم توزيعه على 90 أستاذ بولاية قسنطينة. وبعد جمع المعلومات وتحليلها إحصائياً فقد تبين للباحث جلياً بأنه توجد فروق بين أساتذة التربية البدنية والرياضية في تحديد مستويات المتعلمين في نشاط دفع الجلة، كما تبين أيضاً بأن مستوى المتعلمين قد بلغ المستوى المتوسط للجنسين (ذكور وإناث).

• **الدراسة الثالثة:** دراسة لخضاري عبد القادر (2022)، بعنوان: برنامج تعليمي مقترح باستخدام بعض ألعاب الكيدس اتلتيك في تعلم تقنيات دفع الجلة لدى تلاميذ الطور المتوسط هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الوحدات التعليمية المعروضة باستخدام بعض ألعاب Kidds Athletic في تعلم تقنيات وضع اللقطة لطلاب المرحلة المتوسطة ، بالإضافة إلى محاولة تبسيط تطبيق ألعاب Kidlat كوحدة نموذجية في اللقطة التعليمية وضع التقنيات لطلاب المدارس الإعدادية وفقاً لأهداف القائد ، مع عينة من 30 طالباً متأثرين في مجموعتين ، 15 طالباً للعينة الضابطة و 15 طالباً للعينة التجريبية ، وقد تم اختيار هذه العينة عن قصد ،

وقد تم افتراض أن الوحدات التعليمية المقدمة باستخدام بعض ألعاب Kids يؤثر التعلم الصحيح لتقنيات رمي الجلة أو الوحدات التعليمية المعروضة باستخدام ألعاب معينة من كيدلايت على تعلم تقنيات رمي الجلة ، وقد اعتمدنا في هذا البحث على المنهج التجريبي ، استنتج أن الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام بعض ألعاب - Kids Athletic تساهم بشكل واضح في تعلم تقنيات وضع الجلة لتلاميذ المدارس المتوسطة ، وبالتالي يُقترح تضمين ألعاب كوحدة نموذجية في المناهج. التربية البدنية والرياضة لأن من خصوصيتهم ونشاطهم المتميز عن الموضوعات الأخرى.

• **الدراسة الرابعة:** دراسة طوالبية عمر ، سبع بوعبدالله (2020)،، بعنوان: تأثير استخدام جلة ذات أوزان (3 كغ و 4 كغ) على بعض المتغيرات الكنماتيكية في رمي الجلة الكاتب :. الملخص يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير استخدام جلة ذات أوزان (3 كغ و 4 كغ) على بعض المتغيرات الكنماتيكية أثناء مرحلة الرمي في رمي الجلة، و أجريت الدراسة على عينة من 03 أفراد ذكور من فريق وفاق أمل الخميس، و احتسبت أفضل 05 محاولات لكل لاعب و لكلا وزني الجلة، و تم التصوير الأداء الفني بكاميرا من نوع SONY بتردد (50 صورة/ثا) ، و تم استخراج المتغيرات الكنماتيكية بواسطة برنامج التحليل الحركي KINOVEA V 0.8.15. و تم التوصل إلى أن هناك تأثير ايجابي لاستعمال جلة بوزن 3 كغ في مقابل وزن 4 كغ على المتغيرات الكنماتيكية لكل من قيم السرعة الخطية للكتف اليد الرامية و زاوية انطلاق الجلة ، كما يعتقد الباحثان أن هذا النوع من التدريب يساعد على التقليل من الإصابات على مستوى مفصل الكتف.

• **الدراسة الخامسة:** دراسة أحمد حمدي أحمد علي (2020)، بعنوان: فاعلية استخدام الوسائط الفائقة علي تعلم مسابقة دفع الجلة لتلاميذ المرحلة الاعدادية هدف البحث الى تصميم برنامج تعليمي باستخدام الوسائط الفائقة (الهيبرميديا) ومعرفة تأثيره على تعلم مسابقة دفع الجلة للتلاميذ. واشتملت عينة البحث تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمحافظة الشرقية ، حيث بلغ عدد العينة الأساسية 24 تلميذ وقد تم تقسيمهم عشوائيا الي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة 12 تلميذ، بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم 10 تلميذ من داخل مجتمع البحث ، ليصبح إجمالي العينة الكلية 34 تلميذ وقد اتبع معهم استخدام برمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيبرميديا (الوسائط الفائقة التداخل) ، والأخرى ضابطة قوامها 30 ثلاثون طالبا واتبع معهم طريقة التدريس التقليدية (المتبعة) لتدريس المهارة وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى ان الطريقة المعتادة ساهمت بطريقة ايجابية في تحسين مستوى التعلم للمهارة قيد البحث للمجموعة الضابطة كما ان البرنامج التعليمي باستخدام برمجية الوسائط الفائقة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث:

الاجراءات المنهجية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة التداول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها .

والهدف من الدراسة الاستطلاعية في أي بحث إلى التحقق من سلامة الأداة المستخدمة والتحقق من سلامة العينات وأسلوب اختيارها وتقدير الوقت اللازم والمناسب لتطبيق هذه الأداة عليها، بما في ذلك طريقة تطبيق وشروطها وذلك كله لان الدراسة الموضوعية للشخصية تتطلب استخدام أدوات مقننة حتى لا تكون الدراسة تحكمها العوامل الذاتية . (أنجرس، 2000)

وبعد أن استعرض الباحثان الإطار النظري للدراسة والذي تم من خلال تحديد المفاهيم الأساسية لها و المتمثلة أساسا في موضوع الاحتياطات الواجبة في نشاط دفع الجلة، فالباحث يركز على ضبط الإشكالية والفرضيات عند الانطلاق في البحث العلمي ومنها يحتم عليه اختيار أدوات البحث الضرورية والمناسبة الانجاز الدراسة الميدانية الذي يعطي مصداقية كبيرة للإشكالية المطروحة من جهة ومن جهة أخرى تأكيد أو نفي الفرضيات الموضوعية مسبقا كحل نظري للموضوع، ومما لاشك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلا دقيقا.

ولأجل ذلك استخدمنا إستمارة استبيان عبارة عن مجموع عبارات تحدد كيفية تعامل الأستاذ مع الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة وتتبعنا لأجل ذلك الخطوات التالية:

- تحديد عينة (مجتمع الدراسة والمثل في تلاميذ الطور المتوسط الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 2022/2021.

- تسليم التلاميذ استمارة من أجل الاطلاع عليها جيدا والإجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون وعبارات الاستبيان.

2- المنهج المتبع

في حقيقة الأمر ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسباً للدراسة بقدر ما طبيعة الموضوع المتداول هي التي تحدد نوع المنهج وبما أن الدراسة التي بين أيدينا دراسة مستوى المهارات الخطية لدى لاعبي كرة اليد وكرة الطائرة، وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة يحتم علينا استعمال المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة الإشكال المطروح حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات

والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور (الجابي و أبو حلو، 2009)، كما يهدف أيضا إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة والمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، يهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كلفيا أو تعبيراً كميا، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى . فالمنهج الوصفي لا يتوقف عند وصف الحالة فقط بل يتعدى ذلك ليصل إلى تحليل و استنتاج النتائج إذ يرى محمد شفيق أن الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع المعلومات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها وتحديدتها بالصورة التي هي عليها كما وكيفا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها (عبد الحفيظ و باهر، 2000).

3- مجتمع وعينة البحث

3-1- مجتمع للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة (الرشيدي، 2000)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث أسانذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط بولاية تبسة .

3-2- عينة الدراسة :

العينة في معناها هي مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته، وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في الدراسة في أغلب الأحيان وتطبق نتائجها على المجتمع (بن مرسل، 2008) وتقدر العينة في دراستنا الحالية 27 أستاذة للتربية البدنية والرياضية للطور المتوسط بولاية تبسة.

4- مجالات الدراسة

4-1- المجال الزمني: يمثل المجال الزمني الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز أي عمل أو بحث انطلقنا

في بحثنا مع بداية شهر جانفي 2022 إلى غاية شهر ماي 2022

وفق الخطوات التالية :

- موافقة الأستاذ المشرف على مشروع البحث بالإضافة إلى الإدارة وذلك في نهاية شهر ديسمبر 2021 .
- انطلقنا مباشرة في بداية البحث وذلك بجمع المراجع والمصادر المتعلقة بالدراسة من إجراء الخلفية النظرية إلى غاية شهر أواخر مارس 2022 .
- قمنا بتصميم الاستبيان المناسب بالتشاور وتصديق من الأستاذ المشرف على صورته النهائية تم تطبيقه

على التلاميذ المذكورين في العينة ابتداء من شهر أفريل إلى شهر ماي 2022 وهذه المدة تم التطبيق الميداني، وتحليل النتائج المتحصل باستعمال الوسائل الإحصائية .

4-2- المجال المكاني: يمثل المجال المكاني الإطار المكاني الذي تم إنجاز عمل أو بحث، إذ يقوم الباحث في هذه الخطوة بتحديد المكان الذي تم إنجاز هذا العمل فيه واعتمد الباحثون على تطبيق الاستبيان على أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط بولاية تبسة .

4-3- المجال البشري: تمثل في مجتمع الدراسة والمتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط بولاية تبسة والبالغ عددهم 27 أستاذ .

5- متغيرات الدراسة:

5-1- المتغير المستقل: العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج (زرواتي، 2007). تحديد متغير مستقل في دراستنا: الاحتياطات الواجبة

5-2- المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها (زرواتي، 2007). تحديد متغير التابع في دراستنا: نشاط دفع الجلة

6- أداة الدراسة :

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص، وهي مجموعة الأسئلة المترابطة بطريقة منهجية وتعرف استمارة الاستبيان بأنها: مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو الكترونيا أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق. (عيشور، 2017)

انطلاقا من الدراسات السابقة والمعلومات المجموعة قمنا ببناء وتصميم أداة جمع المعلومات المتمثلة في الاستبيان وارسالها للأستاذ المشرف من اجل تحكيمها.

ومن أجل تصميم وبناء الاستبيان اتبعنا الخطوات التالية:

- حددنا نوع المعلومات المطلوبة (المعلومات الشخصية).
- تحديد نوع الاستبيان وكان عبارة عن أسئلة مغلقة ومفتوحة وواضحة ومفهومة متعلقة بإشكالية الدراسة.
- بدأنا بالأسئلة السهلة ثم التدرج نحو الأصعب.
- وضوح الأسئلة والابتعاد عن الأسئلة المركبة.

- قمنا بعرض الاستبيان على الأستاذ المشرف الذي أجرى عليه بعض التعديلات
- تحكيم الاستبيان لدى اساتذة مختصين حتى جاء في حلتها الأخيرة.

7- الأسس العلمية لأدوات البحث

7-1- صدق الأداة :

يعد الصدق أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الاختبار، إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار، وكيفية صحة هذا القياس، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه (رضوان، 2006، صفحة 177). ومن أجل التأكد من صدق الأداة اتبعنا الطرق التالية لتقنين معامل صدق الاستبيان وهي كالآتي:

• الصدق الذاتي:

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة، وبما أن معامل ثبات الاستبيان يساوي: 0.904 فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالآتي :

معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات

الصدق الذاتي = 0.950.

7-2- ثبات الأداة :

تم التحقق من ثبات الاستبيان من خلال معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام "معادلة كرونباخ المعروفة بمعامل ألفا (α) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختبار، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفرا أي ليست ثنائية البعد (رضوان، 2006). بلغ ثبات الاستبيان ألفا كرونباخ 0.904.

8- الوسائل الإحصائية المستعملة

بعد تفريغ بيانات الاستثمارات الصالحة للدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي واستعمالنا لبرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v25) لتحليلها ومعالجتها من أجل مناقشة الفرضيات على ضوء أهداف البحث، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- حساب معادلة ألفا كرونباخ لتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق والثبات).

- حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة للاستبيان

- كا².

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

الجدول رقم 01: تقدم تصور للحركة

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	5.99	8.222	44,44%	12	دائما
			48,15%	13	أحيانا
			7,41%	2	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه المتعلق ب تقدم تصور للحركة نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت ب 44.44%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم ب 48.15%، أما من إختاروا إجابة أبدا فقدرت نسبتهم ب 7.41%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 8.222 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2 ، وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج معظم أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط يقدمون تصور عن حركة دفع الجلة للتلاميذ من أجل أخذ فكرة عن المهارة وعن كيفية تنفيذها.

الجدول رقم 02: عند دفع الجلة يرفع التلميذ الكتف الأيمن ويخفض الكتف الأيسر

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	5.99	16.222	3,70%	1	دائما
			66,67%	18	أحيانا
			29,63%	8	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت ب 3.70%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم ب 66.67%، أما من إختاروا إجابة أبدا فقدرت نسبتهم ب 29.63%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 16.222 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2 ، وهي دالة إحصائيا.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

مما سبق نستنتج أن تلاميذ الطور المتوسط لا يقومون برفع الكتف الأيمن وخفض الكتف الأيسر وهذا ما ينعكس على دقة تنفيذ المهارة.

الجدول رقم 03: يقوم التلاميذ باتجاه خاطئ لحركة الكتف الأيمن

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دالة	5.99	4.222	44,44%	12	دائما
			40,74%	11	أحيانا
			14,81%	4	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 44.44%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 40.74%، أما من إختاروا إجابة أبدا فقدرت نسبتهم بـ 14.81%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 4.222 وهي أقل من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي غير دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج التلاميذ أثناء تنفيذ مهارة دفع الجلة يقومون بتنفيذ في اتجاه خاطئ لحركة الكتف الأيمن، وهو راجع لصغر سن التلاميذ وكذا صعوبة تأدية الحركة التي تتطلب ممارسة وتدريب مكثف.

الجدول رقم 04: تقدم توضيح لحركة الدفع

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	5.99	8.222	18,52%	5	دائما
			59,26%	16	أحيانا
			22,22%	6	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 18.52%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 29.26%، أما من إختاروا إجابة أبدا فقدرت نسبتهم بـ 22.22%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 16.222 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائيا.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

مما سبق نستنتج أغلبية أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط يقدمون توضيح لحركة الدفع مع مثال حي، ونرجع هذا إلى اتباع الأساتذة الطريقة الجزئية في تعليم المهارات وهذا من أجل تطبيق احتياطات الواجبة لتجنب الاصابة على مستوى اليد والرقبة.

الجدول رقم 05: تقدم تصور لحركة ترك الجلة مع شرح الأداء الحركي

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	5.99	9.556	37,04%	10	دائما
			55,56%	15	أحيانا
			7,41%	2	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 37.04%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 55.56%، أما من إختاروا إجابة أبدا قدرت نسبتهم بـ 7.41%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 9.556 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج أغلبية أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط يقدمون تصور لحركة ترك الجلة مع شرح الأداء الحركي للتلاميذ من أجل تجنب الوقوع في الأخطاء وكذا تطبيق الاحتياطات المتعلقة بنشاط دفع الجلة جنب إصابة التلاميذ المجاورين في حالة خطأ في ترك الجلة أو إصابة التلميذ لنفسه عند تركها.

الجدول رقم 06: تقوم بتدريبات بجلل أثقل من القانونية لتمكين التلاميذ من الحركات

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دالة	5.99	4.667	18,52%	14	دائما
			29,63%	8	أحيانا
			51,85%	5	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 51.85%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 29.63%، أما من إختاروا إجابة أبدا قدرت نسبتهم بـ 18.52%. وأن كا2 المحسوبة بلغت

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

4.667 وهي أقل من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي غير دالة إحصائياً.

مما سبق نستنتج أن أغلبية أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط لا يقومون بتعليم التلاميذ المهارات الحركية بجلل أثقل من القانون لتمكين التلاميذ من الحركات وهذا من أجل مراعاة الحالة الصحية للتلاميذ وتجنب وقوع كسر أو إصابة عضلية للتلاميذ، إلا في الحالات النادرة بعد تمكن التلاميذ من المهارة جيداً يقوم الأساتذة بتعليمهم بجلل أثقل من أجل الحصول على مسافة رمي أكبر.

الجدول رقم 07: تقدم شروحات بعدم دفع اللاعب الكرة من الأصابع

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دالة	5.99	2.889	37,04%	10	دائماً
			44,44%	12	أحياناً
			18,52%	5	أبداً
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائماً قدرت بـ 37.04%، بينما من أجابوا أحياناً قدرت نسبتهم بـ 44.44%، أما من إختاروا إجابة أبداً فقدرت نسبتهم بـ 18.52%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 2.889 وهي أقل من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي غير دالة إحصائياً.

مما سبق نستنتج أن أغلبية أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط يقدمون شروحات عن الاحتياطات المتعلقة عن عدم دفع الكرة من الأصابع، لأن هذا الأسلوب مخالف للاحتياطات الواجبة أثناء دفع الكرة، وتؤدي إلى إصابة على مستوى الأصابع أو المعصم.

الجدول رقم 08: وقوع مركز ثقل الجسم على الرجل اليمني في وضع البدء

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	5.99	8.000	11,11%	3	دائماً
			55,56%	15	أحياناً
			33,33%	9	أبداً
			100%	27	المجموع

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائماً قدرت بـ 11.11%، بينما من أجابوا أحياناً قدرت نسبتهم بـ 55.56%، أما من إختاروا إجابة أبداً فقدرت نسبتهم بـ 33.33%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 8.000 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائياً.

مما سبق تبرز لنا أن أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط يلاحظون أن معظم التلاميذ أثناء نشاط رمي الجلة وأثناء التنفيذ يخطؤون كثيراً بترك مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى في وضع البدء في الحركة/ مما يسبب في وقوع التلميذ أو صعوبة تنفيذ المهارة خاصة ترك الجلة، ما يعود سلباً على التقيد باحتياجات دفع الجلة، وهذا الخطأ يؤدي إلى سقوط الجلة على جسم التلميذ.

الجدول رقم 09: يميل الجسم نحو الرجل اليمنى والإحساس بثقل الجسم على الركبة اليمنى

التكرار	النسبة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	الدالة
دائماً	18,52%	10.667	5.99	دالة
أحياناً	62,96%			
أبداً	18,52%			
المجموع	100%			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائماً قدرت بـ 18.52%، بينما من أجابوا أحياناً قدرت نسبتهم بـ 62.96%، أما من إختاروا إجابة أبداً فقدرت نسبتهم بـ 18.52%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 10.667 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائياً.

مما سبق نستنتج التلاميذ أثناء تنفيذ دفع الجلة بسبب عدم التحكم التام في تأدية المهارة أو نقص في التكنيك نجد أجسامهم تميل نحو الرجل اليمنى ما يسبب الشعور بثقل الجسم مركز على الركبة اليمنى، وهذا ما يدفع بالأستاذ إلى توضيح الحركة وتطبيق احتياطات لتجنب الإصابة بأن على التلاميذ مرجحة الرجل اليسرى لتجنب الضغط على الركبة اليمنى.

الجدول رقم 10: نقص في مرجحة الرجل اليسرى (الحرية)

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	5.99	8.222	48,15%	13	دائما
			44,44%	12	أحيانا
			7,41%	2	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 48.15%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 44.44%، أما من إختاروا إجابة أبدا فقدرت نسبتهم بـ 7.41%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 8.222 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج من ردود أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط أن التلاميذ يعانون دائما من نقص مرجحة الرجل اليسرى ما يؤدي إلى الضغط على الرجل اليمنى ووقوع مركز ثقل الجسم على الركبة اليمنى ما يؤدي غالبا إلى الاصابة، وهو شرط هام من شروط تطبيق الاحتياطات المتعلقة بدفع الجلة والمتمثل في مرجحة الرجل اليسرى.

الجدول رقم 11: يدور الجذع مبكرا أثناء عملية الزحقة باتجاه منطقة الدفع

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	5.99	8.667	25,93%	7	دائما
			59,26%	16	أحيانا
			14,81%	4	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 25.93%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 59.26%، أما من إختاروا إجابة أبدا فقدرت نسبتهم بـ 14.81%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 8.222 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نجد أن أساتذ التربية البدنية والرياضية يحاول تعليم التلاميذ حركة دوران الجذع اثناء عملية الزحقة باتجاه منطقة الدفع إلا ان أغلبية التلاميذ لا يراعون هذا الجزء من الحركة بسبب نقص التوافق

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

العضلي العصبي وصعوبة المهارة التي تتطلب تركيز عالي وأداء فني متقن، هذا ما يؤدي بالاستاذ من أجل تطبيق الاحتياطات الواجبة في دفع الجلة بعزل التلميذ الرامي عن باقي زملائه لتجنب حدوث إصابة أثناء ترك الجلة.

الجدول رقم 12: يراعى دوران قدم الزحلقة في اتجاه منطقة الدفع

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دالة	5.99	2.889	22,22%	6	دائما
			48,15%	13	أحيانا
			29,63%	8	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 22.22%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 48.15%، أما من إختاروا إجابة أبدا فقدرت نسبتهم بـ 29.63%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 2.889 وهي أقل من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج أن أغلب تلاميذ الطور المتوسط أثناء نشاط دفع الجلة لا يراعون دوران قدم الزحلقة في اتجاه منطقة الدفع، هذا ما يؤدي إلى عدم تطبيق الاحتياطات الواجبة بدفع الجلة ما يسبب في ضعف الرمية أو خروجها عن منطقة الدفع، وأحيانا يكون التلاميذ يراقبون كيفية تنفيذ زميلهم للحركة ما يسبب إصابات.

الجدول رقم 13: يراعى التلميذ التركيز على دوران القدم حتى 180 درجة مع خط المنتصف

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	5.99	1.556	37,04%	10	دائما
			40,74%	11	أحيانا
			22,22%	6	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 37.04%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 40.74%، أما من إختاروا إجابة أبدا فقدرت نسبتهم بـ 22.22%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 1.556 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائيا.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

مما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يراعون التركيز على دوران القدم حتى 180 درجة مع خط المنتصف، وهذا من خلال تكرار الحركات حتى إتقانها، في حين نجد تلاميذ ينقصهم التركيز ما يسبب في عدم تطبيق المهارة بصورة صحيحة ما يسبب وقوع اخطاء وإصابات على مستوى رقبة التلميذ.

الجدول رقم 14: يقوم التلميذ بترك الجلة مبكرا من منطقة الرقبة

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دالة	5.99	3.556	33,33%	9	دائما
			48,15%	13	أحيانا
			18,52%	5	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 33.33%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 48.15%، أما من إختاروا إجابة أبدا فقدرت نسبتهم بـ 18.52%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 3.556 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي غير دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يقومون بترك الجلة مبكرا من منطقة الرقبة وهذا خطأ فني ويعتبر التلميذ غير مراعي للاحتياطات بعدم ترك الجلة من منطقة الرقبة إلا في اللحظة المناسبة بغرض تجنب اصابة الفك أو الرقبة أو خروج الجلة على مسارها واصابة الزميل.

الجدول رقم 15: يراعي التلاميذ تمارين الاحماء لتجنب تشنج العضلات

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	5.99	10.889	85,18%	23	دائما
			11,11%	3	أحيانا
			3,70%	1	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 85.18%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 11.11%، أما من إختاروا إجابة أبدا فقدرت نسبتهم بـ 3.70%. وأن كا2 المحسوبة بلغت

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

10.889 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2 ، وهي دالة إحصائياً.

مما سبق ومن خلال ردود أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط نستنتج ان جل التلاميذ قبل بداية حصة التربية البدنية يقومون باجراء عملية التحمية التي تخدم النشاط المنفذ في الحصة وذلك تجنباً للأصابات العضلية.

الجدول رقم 16: يمتاز التلاميذ بتركيز عالي عند تنفيذ الحركات

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دالة	5.99	1.556	29,63%	8	دائماً
			44,44%	12	أحياناً
			25,93%	7	أبداً
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائماً قدرت بـ 29.63%، بينما من أجابوا أحياناً قدرت نسبتهم بـ 44.44%، أما من إختاروا إجابة أبداً فقدرت نسبتهم بـ 25.93%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 1.556 وهي أقل من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2 ، وهي غير دالة إحصائياً.

مما سبق نستنتج أن التلاميذ معظمهم لا يمتازون بتركيز عالي عند تنفيذ الحركات ومرد ذلك إلى ان الحركات التي تتركب منها مهارات دفع الجلة معقدة وصعبة وتتطلب مستوى عال من الدقة والتركيز وكذا كثرة الممارسة حتى يستطع التلاميذ تنفيذها بسهولة، والتلميذ في الطور المتوسط مطالب فقط بتعلم المهارات الأساسية واتحكم فيها بدرجة معينة.

الجدول رقم 17: يقوم التلاميذ بالاسترخاء والتركيز على الأداء الفني مع أخذ التنفس الطبيعي

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دالة	5.99	0.222	33,33%	9	دائماً
			37,04%	10	أحياناً
			29,63%	8	أبداً
			100%	27	المجموع

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائماً قدرت بـ 33.33%، بينما من أجابوا أحياناً قدرت نسبتهم بـ 37.04%، أما من إختاروا إجابة أبداً فقدرت نسبتهم بـ 29.63%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 0.222 وهي أقل من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي غير دالة إحصائياً.

مما سبق نستنتج أن التلاميذ في معظمهم يركزون إلى حد ما أثناء الأداء الفني للحركات وذلك من أجل التمكن من الحركة والمهارة وعدم الوقوع في الخطأ وتجنب الإصابات وتطبيق الاحتياطات المتعلقة بدفع الجلة المقدمة من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 18: يقوم التلاميذ بوضع الجلة في راحة اليد مباشرة

التكرار	النسبة	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	الدالة
دائماً	14,81%	10.889	5.99	دالة
أحياناً	62,96%			
أبداً	22,22%			
المجموع	100%			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائماً قدرت بـ 14.81%، بينما من أجابوا أحياناً قدرت نسبتهم بـ 62.96%، أما من إختاروا إجابة أبداً فقدرت نسبتهم بـ 22.22%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 10.889 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائياً.

مما سبق نستنتج أن اغلب الأخطاء الشائعة عند التلاميذ هي وضع الجلة في راحة اليد، وهذا خطأ فني ينجر عنه عدم دفع الجلو بالطريقة الصحيحة ومخالفة التعليمات ما يحث ضرر للتلميذ أثناء ترك الجلة، ما قد يصيب رأسه أو رقبته أو الزميل القريب منه.

الجدول رقم 19: يضع التلاميذ الجلة في نهاية الأصابع وليس في راحة اليد

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	5.99	6.889	51,85%	14	دائما
			37,04%	10	أحيانا
			11,11%	3	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 51.85%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 37.04%، أما من إختاروا إجابة أبدا فقدرت نسبتهم بـ 11.11%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 6.889 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائيا. مما سبق يبرز جليا أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يقوم بشرح المهارات بطريقة صحيحة مع توضيح الاحتياطات اللازمة أثناء نشاط الجلة، وإن أغلب التلاميذ خاصة منهم في السنوات الأخيرة من الطور المتوسط يراعون هذا التكنيك بغرض تجنب الاصابة وكذا تطبيق المهارة بطريقة صحيحة والتمكن من دفع الجلة لأبعد نقطة ممكنة ضمن نطاق الرمي.

الجدول رقم 20: نقص التلاميذ استيعاب التكنيك

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دالة	5.99	4.222	25,93%	7	دائما
			51,85%	14	أحيانا
			22,22%	6	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 25.93%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 51.85%، أما من إختاروا إجابة أبدا فقدرت نسبتهم بـ 22.22%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 4.222 وهي أقل من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي غير دالة إحصائيا.

مما سبق نستنتج أن جل التلاميذ ينقصهم الاستيعاب التام لمهارات وحركات دفع الجلة وكما سبق في التعليقات السابقة أن نشاط دفع الجلة يتطلب تركيز عالي ومهارة كبيرة، من أجل تنفيذ الحركة بطريقة صحيحة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

خاصة التلاميذ في السنوات الأولى من الطور المتوسط الذين هم في بداية التعلم مع غياب تام للأنشطة الفردية والجماعية في الطور الابتدائي، فالتلميذ ينتقل للطور المتوسط لا يعرف شيء عن الرياضة سوى بعض الحركات البسيطة هذا إن وجدت أصلا.

الجدول رقم 21: يتدرب التلاميذ على عمل الرجل الحرة

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	5.99	9.556	55,56%	15	دائما
			37,04%	10	أحيانا
			7,41%	2	أبدا
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 55.56%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 37.04%، أما من إختاروا إجابة أبدا فقدرت نسبتهم بـ 7.41%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 9.556 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائية. مما سبق يرى أغلبية أساتذة التربية البدنية والرياضية أنهم يخصصون وقت في كل نشاط على التدرب على جزئيات الحركات والمهارات المتعلقة بالأنشطة الممارسة في حصة التربية البدنية مثل تدريب التلاميذ على مرجحة الرجل الحرة من أجل تجنب وضع ثقل الجسم على الركبة اليمنى، إلا أن العدد الكبير للتلاميذ لا يتوافق مع الزمن المحدد للحصة من أجل التنفيذ وتكرار الحركات، هذا ما يعود سلبا على التعلم لدى التلاميذ ويجعلهم يتركبون اخطاء ويخالفون الاحتياطات الواجبة في نشاط دفع الجلة.

الجدول رقم 22: يقوم التلاميذ بمرجحة من وضع البدء، مع انخفاض مركز ثقل الجسم

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دالة	5.99	3.000	11.11%	3	دائما
			55.55%	15	أحيانا
			33.33%	9	أبدا
			100%	27	المجموع

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائماً قدرت بـ 11.11%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 55.55%، أما من إختاروا إجابة أبداً فقدرت نسبتهم بـ 33.33%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 3.000 وهي أقل من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائياً. مما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يقوم بمرجحة من وضع البدء مع انخفاض مركز ثقل الجسم نظراً لصعوبة التحكم في الجسم وكذا صعوبة الحركة بالنسبة لسن التلاميذ، هذا الخطأ ينجر عنه عدم تطبيق الاحتياطات ما يؤدي إلى حدوث أخطاء واصابات عضلية أو اصابة الزميل.

الجدول رقم 23: استعجال التلاميذ لحركة الدفع

الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	5.99	8.667	51.85%	14	دائماً
			37.03%	10	أحيانا
			11.11%	3	أبداً
			100%	27	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة من أجابوا بدائماً قدرت بـ 51.85%، بينما من أجابوا أحيانا قدرت نسبتهم بـ 37.03%، أما من إختاروا إجابة أبداً فقدرت نسبتهم بـ 11.11%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 8.667 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائياً. مما سبق نستنتج أن أغلبية التلاميذ يستعجلون في حركة الدفع لجملة من الاسباب منها نقص التدريب إضافة إلى الخوف من الاصابة أو اصابة الزميل عند ترك الجملة.

2- مناقشة نتائج الدراسة:

2-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يتم مراعاة الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 24: يبين مراعاة الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية

الدالة	كا الجدولية	كا2	النسبة	التكرار	
دالة	5.99	7.448	30.98%	92	دائما
			51.52%	153	أحيانا
			17.51%	56	أبدا
			100%	243	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق بمراعاة الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية ، نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت بـ 30.98% في حين من أجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 51.52%، أما من أجابوا بأبدا فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 17.51%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 7.448 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2 ، وهي دالة إحصائيا.

من خلال الجدول أعلاه والنسب الموضحة نلاحظ أن نسبة من أجابوا دائما وأحيانا بلغت 82.49% وهي نسبة مرتفعة تؤكد أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يراعون الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي رغم صعوبة تطبيق هذه الاحتياطات بسبب عدم توفر ميدان مخصص لدفع الجلة مجهز ومراعي للشروط القانونية للميادين، بل هي عبارة عن أرضية ترابية يقوم الأستاذ بتجهيزها وفقا للأماكن المتوفرة، وكذا ضعف ونقص استيعاب التلاميذ للمهارات والحركات المتعلقة بدفع الجلة من جهة ومن جهة أخرى صعوبة التنفيذ بالنسبة لسن التلاميذ خاصة في السنتين الأولى من الطور المتوسط، وكذا ضيق الوقت وعدم تكافؤ عدد التلاميذ الكبير مع زمن الحصة التي يتم فيها تأدية نشاط فردي لمدة ساعة ونشاط جماعي لمدة ساعة ناهيك عن الغيابات من جهة التلاميذ، وسوء الأحوال الجوية خاصة في فصل الشتاء التي تجعل ميدان دفع الجلة غير صالح ويعرض التلاميذ لخطر الاصابات أو اصابة الزميل، رغم كل هذه الصعوبات إلا أننا نجد أساتذة التربية البدنية والرياضية يراعون ويسعون بجد إلى تطبيق الاحتياطات الواجبة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

لتجنب وقوع التلاميذ في الأخطاء أو عدم تطبيق الاحتياطات من خلال عرض نموذج حي عن المهارة وعن كيفية تنفيذه من طرفه، وكذا تصحيح الأخطاء الفنية التي يقع فيها التلاميذ، وكذا منح كل تلميذ محاولة أو محاولتين حسب ما يسمح به زمن الحصة من أجل الوقوف على المهارات وعرض مفصل لكل جزء من المهارة وتوضيح متطلباته وكيفية تجنب الوقوع في الخطأ، هذا الخطأ إن وقع سوف يؤدي بالتلميذ إلى خرق الاحتياطات الواجبة إما بإصابة نفسه أو إصابة زميله.

مما سبق يتضح لنا أن الفرضية محققة

2-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

يتم تطبيق الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية

الجدول رقم 25: يبين تطبيق الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية

الدالة	كا الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
دالة	5.99	7.734	37.65%	122	دائما
			42.59%	138	أحيانا
			19.75%	64	أبدا
			100%	243	المجموع

من خلال الجدول اعلاه المتعلق الرابطة الولائية للرياضة المدرسية لا تقوم بدورها كما يجب من أجل النهوض بالرياضة المدرسية، نلاحظ ان نسبة من أجابوا بدائما قدرت نسبتهم بـ 37.65% في حين من أجابوا بأحيانا قدرت نسبتهم بـ 42.59%، أما من أجابوا بأبدا فجاءت نسبتهم مقدرة بـ 19.75%. وأن كا2 المحسوبة بلغت 7.734 وهي أكبر من كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وبدرجة حرية 2، وهي دالة إحصائيا.

من خلال الجدول أعلاه والنسب الموضحة نلاحظ أن نسبة من أجابوا دائما وأحيانا بلغت 80.25% وهذا يعني أنه يتم تطبيق الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية من خلال أن أغلب تلاميذ الطور المتوسط أثناء نشاط دفع الجلة لا يراعون دوران قدم الزحقة في اتجاه منطقة الدفع، هذا ما يؤدي إلى عدم تطبيق الاحتياطات الواجبة بدفع الجلة ما يسبب في ضعف الرمية أو خروجها عن منطقة الدفع، وأحيانا يكون التلاميذ يراقبون كيفية تنفيذ

زميلهم للحركة ما يسبب إصابات أن أغلبية التلاميذ يراعون التركيز على دوران القدم حتى 180 درجة مع خط المنتصف، وهذا من خلال تكرار الحركات حتى إتقانها، في حين نجد تلاميذ ينقصهم التركيز ما يسبب في عدم تطبيق المهارة بصورة صحيحة ما يسبب وقوع اخطاء وإصابات على مستوى رقبة التلميذ أن أغلبية التلاميذ يقومون بترك الجلة مبكرا من منطقة الرقبة وهذا خطأ فني ويعتبر التلميذ غير مراعي للاحتياطات بعدم ترك الجلة من منطقة الرقبة إلا في اللحظة المناسبة بغرض تجنب اصابة الفك أو الرقبة أو خروج الجلة على مسارها واصابة الزميل. ان جل التلاميذ قبل بداية حصة التربية البدنية يقومون باجراء عملية التحمية التي تخدم النشاط المنفذ في الحصة وذلك تجنباً للأصابات العضلية.

أن التلاميذ معظمهم لا يمتزون بتركيز عالي عند تنفيذ الحركات ومرد ذلك إلى ان الحركات التي تتركب منها مهارات دفع الجلة معقدة وصعبة وتتطلب مستوى عال من الدقة والتركيز وكذا كثرة الممارسة حتى يستطع التلاميذ تنفيذها بسهولة، والتلميذ في الطور المتوسط مطالب فقط بتعلم المهارات الأساسية واتحكم فيها بدرجة معينة.

أن التلاميذ في معظمهم يركزون إلى حد ما أثناء الأداء الفني للحركات وذلك من اجل التمكن من الحركة والمهارة وعدم الوقوع في الخطأ وتجنب الاصابات وتطبيق الاحتياطات المتعلقة بدفع الجلة المقدمة من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية.

أن اغلب الأخطاء الشائعة عند التلاميذ هي وضع الجلة في راحة اليد، وهذا خطأ فني ينجر عنه عدم دفع الجلو بالطريقة الصحيحة ومخالفة التعليمات ما يحث ضرر للتلميذ أثناء ترك الجلة، ما قد يصيب رأسه أو رقبته أو الزميل القريب منه.

أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يقوم بشرح المهارات بطريقة صحيحة مع توضيح الاحتياطات اللازمة أثناء نشاط الجلة، وان أغلب التلاميذ خاصة منهم في السنوات الأخيرة من الطور المتوسط يراعون هذا التكنيك بغرض تجنب الاصابة وكذا تطبيق المهارة بطريقة صحيحة والتمكن من دفع الجلة لأبعد نقطة ممكنة ضمن نطاق الرمي.

أن جل التلاميذ ينقصهم الاستيعاب التام لمهارات وحركات دفع الجلة وكما سبق في التعليقات السابقة أن نشاط دفع الجلة يتطلب تركيز عالي ومهارة كبيرة، من أجل تنفيذ الحركة بطريقة صحيحة خاصة التلاميذ في السنوات الأولى من الطور المتوسط الذين هم في بداية التعلم مع غياب تام للأنشطة الفردية والجماعية في الطور الابتدائي، فالتلميذ ينتقل للطور المتوسط لا يعرف شيء عن الرياضة سوى بعض الحركات البسيطة هذا إن وجدت أصلاً.

أغلبية أساتذة التربية البدنية والرياضية أنهم يخصصون وقت في كل نشاط على التدريب على جزئيات الحركات والمهارات المتعلقة بالأنشطة الممارسة في حصة التربية البدنية مثل تدريب التلاميذ على مرجحة الرجل الحرة من أجل تجنب وضع ثقل الجسم على الركبة اليمنى، إلا أن العدد الكبير للتلاميذ لا يتوافق مع الزمن المحدد للحصة من أجل التنفيذ وتكرار الحركات، هذا ما يعود سلباً على التعلم لدى التلاميذ ويجعلهم يتركبون أخطاء ويخالفون الاحتياطات الواجبة في نشاط دفع الجلة.

أن أغلبية التلاميذ لا يقوم بمرجحة من وضع البدء مع انخفاض مركز ثقل الجسم نظراً لصعوبة التحكم في الجسم وكذا صعوبة الحركة بالنسبة لسن التلاميذ، هذا الخطأ ينجر عنه عدم تطبيق الاحتياطات ما يؤدي إلى حدوث أخطاء واصابات عضلية أو اصابة الزميل.

أن أغلبية التلاميذ يستعجلون في حركة الدفع لجملة من الاسباب منها نقص التدريب إضافة إلى الخوف من الاصابة أو اصابة الزميل عند ترك الجلة.

مما سبق يتضح لنا ان الفرضية محققة

3- نتائج الدراسة

من خلال تحليل وعرض ومناقشة البيانات المتعلقة بالدراسة توصلنا إلى جملة من النتائج هي:

- يتم مراعاة الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- يتم تطبيق الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.
- انعدام ميادين خاصة بنشاط دفع الجلة بالمؤسسات التربوية.
- نقص الامكانيات المادية المتعلقة بنشاط دفع الجلة.
- تميز نشاط دفع الجلة بالصعوبة من ناحية التعلم ومن ناحية تنفيذ المهارة
- نقص التركيز لدى التلاميذ أثناء تعلم المهارات او أثناء التنفيذ يؤدي إلى خرق الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة.
- رغم تقديم أستاذ التربية البدنية والرياضية لتصور حي للمهارات إلى أن التلاميذ يفقدون الانتباه ولا يؤدون المهارة بطريقة صحيحة بسبب صغر سن تلاميذ الطور المتوسط.
- عدم وجود أستاذ مختص في الرياضة في الطور الابتدائي أنعكس سلباً على سرعة التعلم لدى التلاميذ.

الخاتمة

الخاتمة

من خلال جميع المعطيات النظرية والتطبيقية التي تم توضيحها في مختلف جوانب هذا البحث وانطلاقاً من المشكلة المطروحة والإجابة على فرضيات البحث التي هي عبارة عن حلول جزئية مؤقتة للإشكالية المطروحة كان لازم علينا اختبارها لتبين مدى صحتها لتحقيق ذلك قمنا بتصميم الاستبيان، وبعد القيام بعملية الفرز لاستمارات الاستبيان و المعالجة الإحصائية لها ثم عرض النتائج وتحليلها وهي نتائج تبدو منطقية إلى حد ما.

حيث كان الهدف الذي يرمي إليه البحث هو الكشف عن مدى مراعاة وتطبيق كل من أستاذ التربية البدنية والرياضية وتلاميذ الطور المتوسط الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة، حيث تبين أن إنعدام ميدان مخصص لنشاط دفع الجلة أدى إلى تعطل هذا النشاط، وإن نفذ فإنه ينفذ في ميادين ترابية غير صالحة وغير محددة المعالم لتجنب الوقوع في الأخطاء، وكذا على المؤسسات التربوية النهوض من أجل توفير ميادين خاصة بهذا النشاط ومنحه أهمية أكثر.

ومن خلال معالجتنا لبحثنا والذي كان موضوعه (الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي) توصلنا إلى بعض الاستنتاجات نذكر منها: يتم مراعاة الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية.

- يتم تطبيق الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.
- انعدام ميادين خاصة بنشاط دفع الجلة بالمؤسسات التربوية.
- نقص الامكانيات المادية المتعلقة بنشاط دفع الجلة.
- تميز نشاط دفع الجلة بالصعوبة من ناحية التعلم ومن ناحية تنفيذ المهارة
- نقص التركيز لدى التلاميذ أثناء تعلم المهارات او أثناء التنفيذ يؤدي إلى خرق الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة.
- رغم تقديم أستاذ التربية البدنية والرياضية لتصور حي للمهارات إلى أن التلاميذ يفقدون الانتباه ولا يؤدون المهارة بطريقة صحيحة بسبب صغر سن تلاميذ الطور المتوسط.
- عدم وجود أستاذ مختص في الرياضة في الطور الابتدائي أنعكس سلباً على سرعة التعلم لدى التلاميذ.
- وفيما يلي سنقوم بإعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات والتي نعتبرها نقطة الانطلاق بنشاط دفع الجلة ففي الوسط المدرسي.

1- ضرورة توفير الوسائل البيداغوجية لمادة التربية البدنية على مستوى المتوسطات.

2- توفير ميادين خاصة بنشاط دفع الجلة

3- إحياء جمعيات ونوادي تهتم بنشاط دفع الجلة

4- تكوين تمويل الفرق خاصة بنشاط دفع الجلة ماديا ومعنويا من أجل تقدم هذا النشاط

وفي الأخير نرجو أن نكون قد ساهمنا ولو بالقليل في تسليط الضوء لحقيقة ما يبعانيه نشاط دفع الجلة بشكل عام، ونتمنى أن تحظى هذه الأخيرة بإستراتيجية واضحة، كون الإستراتيجية هي العنوان الكبير أو الهدف البعيد التي تتدرج تحته الخطط الكفيلة بتحقيق الأهداف المرحلية وصولا إلى الأهداف بعيدة المدى.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. كمال جميل الرضي. (1998). *الجديد في ألعاب القوى* (المجلد 1). الأردن: المكتبة الوطنية، الجامعة الأردنية.
2. أحمد بن مرسل. (2008). *مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال* (المجلد 2). بن عكنون، الجزائر: ديوان المطاوعات الجامعية.
3. إخلص محمد عبد الحفيظ، و مصطفى حسين باهر. (2000). *طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية*. مصر: مركز الكتاب للنشر .
4. أسامة كمال راتب. (2004). *دوافع التفوق في النشاط المدرسي*. مصر: دار الفكر العربي.
5. أمين انور الخولي. (1996). *طالب الكفاءة التربوية*. بيروت: مؤسسة الشرف للطباعة.
6. أمين انور الخولي. (2001). *أصول التربية البدنية والرياضية* (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
7. أمين انور الخولي. (2001). *الرياضة والمجتمع*. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
8. بشير صالح الرشيد. (2000). *مناهج البحث التربوي*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
9. توفيق عبد الحميد فراخ. (2004). *النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمي (التكنيك - العمل العضلي - الإصابات الشائعة - القانون الدولي)* (المجلد 1). مصر: دار الوفاء للطباعة، الإسكندرية.
10. حسام الدين طلحة. (1999). *مقدمة في الإدارة الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
11. حسان بوجليدة ، و محمد الشريف بن ثابت . (2020). *التدريس بأسلوب التعلم التعاوني* لنشاطات الرياضات الفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية وأثره على تحسين مستوى الأداء والاحتفاظ به لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي - تدريس نشاط رمي الجلة نموذجاً. *مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، جامعة المسيلة*.
12. حسين أحمد الحاج حمودة. (2010). *تصور مقترح للتغلب على الصعوبات التي تواجه تدريس مقرر الجمباز بالمعاهد المتوسطة للتربية الرياضية في سوريا. رسالة ماجستير*. مصر، اتحاد مكنتبات الجامعات العربية.
13. رشيد زرواتي. (2007). *مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية* (المجلد 1). الجزائر: د ن.

14. عدنان حسين الجادي، و يعقوب عبدالله أبو حلو. (2009). الأسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية. الأردن: إثراء للنشر والتوزيع.
15. علي بخوش المنصور. (2001). الثقافة والرياضة (الإصدار 1، المجلد 1). مصر: دار الكتاب العربي.
16. مجيد ريسان، ، و عبدا لرحمن الأنصاري. (2002). العاب القوى (المجلد 1). عمان، الأردن.: دار العلمية الدولية للنشر.
17. محمد الحمامي. (1999). تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية. مصر: مركز الكتاب للنشر.
18. محمد الحمامي، و أنور الخولي. (1996). أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
19. محمد حسن علاوي. (1996). علم النفس الرياضي (الإصدار 6). القاهرة: دار المعرفة.
20. محمد عوض بسيوني، و فيصل الشاطىء. (1996). نظريات وطرق التربية البدنية (الإصدار 2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
21. محمد نصر الدين رضوان. (2006). مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية (الإصدار 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
22. مكارم حلمي أبوجهرة، و محمد سعد زغلول. (1999). مناهج التربية البدنية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
23. موريس أنجريس. (2000). منهجية البحث في العلوم الانسانية (المجلد 2). (بوزيد صحراوي، المترجمون) الجزائر: دار القصبه للنشر.
24. نادية سعيد عيشور. (2017). منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. قسنطينة، الجزائر: مؤسسة حسين رأس الجبل للنشر والتوزيع.
25. ناهد محمود سعد، و نبيلي رمزي فهم. (1998). طرق التدريس ف التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكشف للنشر.

الملاحق

الملحق 1



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH
جامعة العربي التبسي، تبسة
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities

قسم: نشاط بدني رياضي تربوي

التخصص: النشاط النني الرياضي المدرسي

مقياس مفهوم الذات البدنية

في إطار إعداد مذكرة تخرج موسومة بـ " الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي دراسة ميدانية بعض متوسطات بولاية تبسة " وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر في تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي، عزيزي الأستاذ يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاستبيان راجيا منك الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث. وأن المعلومات ستحظى بالسرية التامة، ولا تستغل إلا لأغراض البحث.

تعليمات:

- 1- فيما يلي بعض العبارات التي يمكن أن ترتبط بسلوكك واتجاهاتك نحو ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي
- 2- اقرأ كل عبارة جيدا وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك وضع علامة (X) أمام كل عبارة بما يتناسب مع حالتك.
- 3- هذا ليس اختبارا لقدراتك أو مستواك. كما أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل تلميذ يختلف عن التلميذ الآخر في خصائصه المرفولوجية والنفسية والبدنية. والمهم هو صدق إجابتك مع حالتك.
- 4- لا تترك عبارة بدون إجابة.

شاكرين حسن تعاونك معنا

الملاحق

الاستبيان

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
المحور الأول: يتم مراعاة الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية				
1	تقدم تصور للحركة			
2	عند دفع الجلة يرفع التلميذ الكتف الأيمن ويخفض الكتف الأيسر			
3	يقوم التلاميذ باتجاه خاطئ لحركة الكتف الأيمن			
4	تقدم توضيح لحركة الدفع			
5	تقدم تصور لحركة ترك الجلة مع شرح الأداء الحركي			
6	تقوم بتدريبات بجلل أثقل من القانونية لتمكين التلاميذ من الحركات.			
7	تقدم شروحات بعدم دفع اللاعب الجلة من الأصابع			
8	وقوع مركز ثقل الجسم على الرجل اليمني في وضع البدء			
9	يميل الجسم نحو الرجل اليمني والإحساس بثقل الجسم على الركبة اليمني			
10	نقص في مرجحة الرجل اليسرى (الحرّة)			
11	يدور الجذع مبكراً أثناء عملية الزحقة باتجاه منطقة الدفع			
المحور الثاني: يتم تطبيق الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية				
12	يراعي دوران قدم الزحقة في اتجاه منطقة الدفع			
13	يراعي التلميذ التركيز على دوران القدم حتى 180 درجة مع خط المنتصف			
14	يقوم التلميذ بترك الجلة مبكراً من منطقة الرقبة			
15	يراعي التلاميذ تمارين الاحماء لتجنب تشنج العضلات			
16	يمتاز التلاميذ بتركيز عالي عند تنفيذ الحركات			
17	يقوم التلاميذ بالاسترخاء والتركيز على الأداء الفني مع أخذ التنفس الطبيعي			
18	يقوم التلاميذ بوضع الجلة في راحة اليد مباشرة			

الملاحق

			يضع التلاميذ الجلة في نهاية الأصابع وليس في راحة اليد.	19
			نقص التلاميذ استيعاب التكنيك	20
			يتدرب التلاميذ على عمل الرجل الحرة	21
			يقوم التلاميذ بمرجحة من وضع البدء، مع انخفاض مركز ثقل الجسم	22
			استعمال التلاميذ لحركة الدفع	23

الملخص:

هدفت الدراسة إلى تبيان مدى تطبيق ومراعاة الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف اساتذة التربية البدنية وتلاميذ الطور المتوسط، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، أجريت الدراسة على عينة قدرها 27 أستاذ من الطور المتوسط، استخدم الباحث أداة جمع البيانات الاستبتيان، أسفرت الدراسة على أنه يتم مراعاة الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية. يتم تطبيق الاحتياطات الواجبة عند ممارسة نشاط دفع الجلة في الوسط المدرسي من طرف التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي المدرسي، الوسط المدرسي، نشاط دفع الجلة.

Abstract

The aim of the study was to determine the applicability and observance of due precautions in the exercise of the gel payment activity in the school environment by physical education professors and middle-stage pupils study was conducted on a sample of 27 intermediate-level professors s education ", the researcher used the questionnaire data collection tool. The study found that due precautions were observed in the exercise of the gel payment activity in the school environment by the professor of physical and sports education. Due precautions are applied in the exercise of the gel payment activity in the school environment by pupils practising physical and sports education.

Keywords: school sports physical activity, school environment, Gel payment activity.