

عزوف الطلبة عن ممارسة ألعاب القوى في مرحلة التعليم المتوسط بمدارس مراقبة التعليم ببلدية الأصابعة

الجهول الباشير

كلية التربية / الأصابعة

مقدمة:

يُعتبر النشاط الرياضي أحد أهم المجالات التي يجد فيها الفرد ذاته، لذا كان الاهتمام بكل جوانب ومتطلبات الممارسة الرياضية لبناء اتجاهات مرغوب فيها من خلال تنظيم العمليات الدافعية، والانفعالية، والإدراكية، والمعرفية، وتوضح العلاقة بين الفرد ومحيطه الاجتماعي وتوجيه سلوكه نحو الموضوعات بطريقة ثابتة نسبياً ويهتم المنهج المدرسي الحديث بالطلبة والطالبات ويعتبرهم محورا هاما وأساسيا في العملية التربوية والتعليمية، مراعيًا بذلك خصائص نموهم، والاهتمام بجوانب شخصياتهم الجسمية، والعقلية، والاجتماعية، والانفعالية، ويراعي أيضا حاجاتهم وميولهم واستعداداتهم وقدراتهم، كما اهتم المنهج المدرسي بالنشاط الرياضي لما له من أهمية في العملية التربوية والتعليمية شأنه في ذلك شأن الأنشطة الأخرى، وأصبح ما يجري في هذا النشاط مماثلاً لما يجري في الدروس المنفذة داخل الفصل، إذ يستطيع الطلبة من خلاله أن يعبر عن ميولهم وتشبع حاجاتهم ورغباتهم، ويتعلموا مهارات يصعب تعلمها في الفصل ويعتبر شمول تأثير التربية البدنية والرياضة في العملية التربوية وفي التنشئة المتكاملة للفرد. مفهومها - .

تاريخ الاستلام:

2024/11/16م

القبول:

2024/11/23م

تاريخ النشر:

2024/12/01م

لا يحتاج إلى أدلة وقرائن جديدة لتأكيد، فقد اهتمت بها المجتمعات الإنسانية في مختلف العصور بالرغم من اختلاف أهدافها، حيث يؤكد رونييه أوبير (1977) نقلاً عن روسو (Rosso) الذي يعطي للتربية البدنية والرياضة شأنًا كبيراً إلى اتفاق أسلافه من المربين على هذا الأمر، فلا العصور القديمة ولا العصور الوسطى تجاهلتا هذه التربية، بل إن المكانة التي كانت تشغلها الحروب في تلك المجتمعات ومكانة الجسد كفيان لتبرير مزيد العناية بها . (أوبير 1977: ص 389).

من المرجح أن أول سباق للعدو جرى منذ آلاف السنين. فلقد ورد وصف سباق العدو في الملحمة الشعرية الإغريقية الإلياذة التي يرجح أنها أُلُفَتْ في القرن الثامن قبل الميلاد.

كان سباق العدو هو المسابقة الوحيدة في الألعاب الأولمبية الأولى التي أقيمت في اليونان عام 776 ق.م وتم إدخال ألعاب القوى إلى إنجلترا في القرن الثاني عشر الميلادي ؛ ولكنها لم تصبح شعبية وشائعة حتى حلول القرن التاسع عشر .

أقدم أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان، وتتضمن فروعاً متعددة مثل المشي والجري والقفز والوثب والرمي والدفع تحت أسم (فن الأتلاتيكا). عرفها أحد اختصاصي الطب الرياضي بقوله: إذا كان الإنسان يمشي بعضلاته، ويجري برئتيه، ويسرع بقلبه، فإنه يصل إلى الهدف بذكائه .

وربما ألعاب القوى انتشرت في الحضارات القديمة، فعرفت الصين والهند، وبلاد ما بين النهرين، وجزيرة كريت منذ ثلاثين قرناً أو يزيد.

اشتق اسمها من اللغة اليونانية القديمة، وأطلق على مجموع ألعاب القوى كمصطلح رياضي، وذلك منذ سنة 600 ق.م. عندما ظهر هذا المصطلح في كتابات (بندارس) و(جلادياتورك) واستقر في كتابات (بليينوس) كمصطلح رياضي شائع الاستعمال والدلالة .

جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة 1453 ق.م. في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية.

وكانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية، فاكتملت بعداً روحياً إضافة لبعدها الرياضي، ابتداء من سنة 1500 ق.م. وكانت أساس الألعاب الأولمبية القديمة التي اقتصر في دورات كثيرة على ألعابها وحدها .

لم تكن ألعاب القوى في ذلك الزمن، تمارس على النحو الذي نعرفه اليوم، فمسابقات المسافات الطويلة في الجري، كانت تقاس بعدد المرات التي يجتاز العداء فيها الملعب ذهاباً وإياباً، وأقصر مسافة في سباقات الجري كانت 27، 192م، أي طول الملعب. أما الوثب الطويل، فكان يمارس على أنغام المزممار، وقد حمل المتسابق بيديه أثقالاً تزيد الحركة صعوبة. وكان القرص يقذف من فوق منصة من التراب تعلو قليلاً عن الأرض. أما الرمح فكان يصوب نحو أهداف عالية أو أرضية والعبرة في إصابة الهدف لا في المسافة التي يجتازها الرمح .

وعندما استولى الرومان على بلاد الإغريق، وكانوا أقل تقدما ومستوى حضاريا من الإغريق، فنقلوا الثقافة الفكرية اليونانية واحترموا الثقافة الرياضية كثيرا، لأن ألعاب القوى بصفة أساسية تبني أجسام الجنود وتساعدهم على القتال بشكل جيد .

استمرت ألعاب القوى وزميلاتها من الألعاب الرياضية الأخرى مزدهرة حتى سنة 393م حين رأى القيصر الروماني (سيوديسيوس) وجوب إيقاف الألعاب الأولمبية وتحريمها، لما كان يرافق هذه الألعاب من شعائر وعادات وثنية لا تتفق وأصول الديانة المسيحية ولما تمثله هذه الألعاب من تمجيد للقوة وأبطالها يفوق تمجيد الرسل والقديسين ولأنها أخيرا وسيلة من وسائل التدريب العسكري الباعث للحروب والمسبب للخراب.

فانطفت بذلك الشعلة الأولمبية، وركدت الرياضة طويلا. لتعود فتزدهر وتنتشر من جديد في العصور الوسطى، معتمدة على مجتمع الفروسية الذي ساد الأشراف، فنمت وأصبحت هدفا أساسيا. وصارت ألعاب القوى جزءا من التربية العامة للشباب الذين تدربوا على الجري والوثب والرمي. وتباروا في هذه الألعاب أثناء مسابقات الفروسية .

أما المفهوم الحديث لهذه الرياضة فقد تأصل في إنكلترا، وتحديدًا في عشرينات القرن الماضي، عندما بدأ الشباب الإنكليزي، يبدون اهتماما فائقا بالرياضة، ويستفسرون عن ظواهرها العظيمة، ويشتركون بأعداد كبيرة في برامج المسابقات المتنوعة .

فنظم معهد (اكسترا) بجامعة اكسفورد أول وأكبر مسابقة منفردة وذلك عام 1850 .

وفي عام 1866 نظمت أول بطولة إنكليزية، وبهذا بدأت الحركة الرياضية الجدية، فتكونت الاتحادات الرياضية وأنشئ الاتحاد الإنكليزي لألعاب القوى سنة 1880 وأسهمت بريطانيا بقوة بنشر هذه الرياضة في عدد من البلدان الأخرى حيث اشترك عدد كبير من الرياضيين في مسابقات دولية. فأقيمت في نيويورك أول مسابقة عالمية، وفي عام 1896 اشتركت إحدى عشرة دولة في أولمبياد أثينا، وكانت ألعاب القوى إحدى ألعابها الأساسية.

وفي سنة 1913 تأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى، ومنذ ذلك الوقت والأرقام القياسية العالمية تتعزز سنة بعد سنة، حتى أصبح العالم يعتقد أن الإمكانيات البشرية لا تقف عند حدود، ما دامت التقنية وطرق التدريب في تقدم مستمر.

موقع المكتبة الرياضية الشاملة (www.sport.ta4a.us)

ويذكر بسطويسي أحمد بسطويسي / (1997) يجب ممارسة رياضة ألعاب القوى في سن مبكرة في المدرسة او الروضة، مع استخدام الأجهزة والأدوات البديلة والمنافسة التي تتمشي مع سن وامكانيات وقدرات الطالب (بسطويسي 1997: ص 7).

وقد أشار إبراهيم سلامة (1973) الي أهمية درس التربية الرياضية فقد أوضح أنه على الرغم من انتشار النشاط الرياضي بمختلف صوره ومجالاته المتعددة بالأندية والمدارس والمؤسسات الاجتماعية المختلفة. الا أن التركيز يجب أن يكون موجها نحو زيادة الاهتمام بدرس التربية البدنية والرياضية بالمدارس كأساس ودعامه ولا يمكن للمستوي الرياضي أن يرتفع دون توجيه الاهتمام به (سلامة 1973 : ص 34).

ولقد أحتلت التربية البدنية والرياضية جانبا هاما من جوانب المنهج المدرسي متمثلة في دروس التربية البدنية والرياضية بالإضافة الي كل من النشاط الداخلي والنشاط الخارجي ورغم أهمية النشاط الداخلي والخارجي لتنمية وتحسين المهارات الحركية التي يتعلمها الطلاب من خلال الدروس اليومية الان دروس التربية البدنية والرياضية لازالت تعاني من عدم الاهتمام بمادة التربية البدنية والرياضية من حيث الوعاء الزمني المخصص لها، وتوزيع حصص التربية البدنية والرياضية خلال الجدول الدراسي اليومي حيث توضع غالبا في نهاية الجدول الدراسي .

مشكلة الدراسة:

تعد المرحلة الثانوية من أهم المراحل السنية التي يمر بها الفرد باعتبارها تدرج تحت مرحلة المراهقة وهي بذلك تعتبر من تلك الفترات التي تتطلب حسن التوجيه والتربية باعتبارها تشكل محورا هاما وحيويا تجاه مستقبل الفرد، لذلك فإن الدراسة خلال المرحلة الثانوية تلعب دوراً هاماً في هذا الصدد، حيث تذكر بعض الآراء ووجهات النظر بوجود بعض الأشياء التي تقف حائلا أمام تحقيق الأهداف والمتطلبات التعليمية والتربوية لدرس التربية البدنية (علي 1988: ص 23).

وقد لاحظ الدارس ومن خلال عمله في مجال التربية البدنية وخبرته المعرفية والميدانية، ونتيجة لاستطلاع آراء بعض مدراء المدارس و مدرسي ومدرسات التربية البدنية والرياضة وموجهي التربية البدنية والرياضة أن هناك ظاهرة تستحق الدراسة وهي عزوف الطلبة في مدارس التعليم الثانوي على ممارسة أنشطة رياضة ألعاب القوى بالمدارس، وهذه الظاهرة السلبية تعد أمرا من الأمور الخطيرة في تربية الأجيال القادمة وتؤثر على درجة تكامل الشخصية، حيث إن ممارسة الأنشطة الرياضية والاشتراك في دروس التربية البدنية والرياضية يشكل جزءاً كبيراً .

وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة في المدارس هي أحد الأنشطة الرياضية التي يمارسها الطلبة خلال اليوم الدراسي، وأن هذه الأنشطة تعتبر جزءا من المنهج الدراسي وما تم ملاحظته في المدارس المستهدفة من التدريب الميداني بأن حصة التربية البدنية ليس لها أهمية تذكر على الإطلاق حيث وضعت تحت المجموع وليس لها أي تقدير يذكر، فمن هنا زادت قلة الاهتمام بها وكذلك ما نلاحظه بعدم الاهتمام بتنفيذ حصة التربية البدنية على الوجه الاكمل من مدرس التربية البدنية وقد لاحظ الدارس ومما لا يدعو للشك أن الاهتمام ببرنامج التربية البدنية يتركز على الألعاب الجماعية كالعبة كرة القدم وكرة الطائرة وعدم الاهتمام بالألعاب الأخرى وخاصة ألعاب رياضة القوى التي تعتبر من الألعاب الأساسية.

ولا يخفي على أحد أن البرامج التنفيذية لمناهج التربية البدنية بالمدارس قد تم وضعها من قبل أساتذة متخصصين في هذا المجال حيث شملت على مناهج جميع الألعاب الفردية والجماعية وما تم ملاحظته في مدارس التعليم المتوسط من خلال ما يطبق أو ينفذ في حصة التربية البدنية هو ممارسة الألعاب الجماعية وبالتحديد لعبة كرة القدم ولعبة كرة الطائرة فقط بالإضافة إلى إهمال الإدارة المدرسية لحصة التربية البدنية الأمر الذي حير الباحث في عدم ممارسة رياضة ألعاب القوى داخل مدارس التعليم المتوسط وأثناء حصة التربية البدنية نهائيا رغم وجود بعض الإمكانيات المتاحة وهذا مما قلل من ممارسة رياضة ألعاب القوى على مستوى الأندية والاتحادات الرياضية وحيث ان رياضة ألعاب القوى من أكثر الرياضات الفردية التي تهتم بها الدول المتقدمة في البطولات والدورات الدولية والاولمبية، الأمر الذي دعا الباحث الي معرفة الأسباب التي أدت الي عدم الاهتمام بممارسة رياضة ألعاب القوى داخل مدارس التعليم المتوسط.

أهمية الدراسة:

إن أهمية الدراسة تتمثل في محاولة ومعرفة الأسباب التي تحول دون ممارسة الطلبة لأنشطة رياضة ألعاب القوى بالمدارس ومدى توضيح أهمية الأنشطة الرياضية داخل المدارس وخاصة في تلك المناطق الريفية ومالها من أثر إيجابي على الصحة والتحصيل المعرفي والعلمي ونظرة المجتمعات المتقدمة للأنشطة الرياضية داخل المدارس.

وفي ضوء أهمية النشاط الرياضي ومكانته في تربية الطلبة تربية متزنة في الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية، والانفعالية، ونظرا لقلة الدراسات التي تناولت موضوع العزوف التي تحد من ممارسة الطلبة بمرحلة التعليم الثانوي من ممارسة أنشطة رياضة ألعاب القوى، تكونت لدى الدارس فكرة التطلع والانطلاق في محاولة جادة لإلقاء الضوء وتحديد أسباب العزوف التي تواجه

الطلبة من ممارسة رياضة ألعاب القوى، ثم إعداد التوصيات الكفيلة بتذليل تلك الأسباب إن وجدت. (سلامة 1973: ص82)

كما أصبحت التربية البدنية والرياضية تقدم خدمات جليلة للمجتمع عن طريق تحسين الوظائف والأجهزة العضوية، ويبدو أن الأفراد الذين لا يزاولون النشاط الرياضي، فهناك حاجة ماسة إلى التربية البدنية باعتبارها جزءا مكملا للحياة.

- مسابقات الميدان والمضمار تعتبر من المسابقات العريقة بفضل اعتبارها قياسا لحضارة الشعوب.
- تعتبر جزءاً من التربية العامة والتعليم فهي تتضمن جميع برامج مناهج الرياضة المدرسية بمراحلها المختلفة.

- أن مسابقات الميدان والمضمار تعد من الوسائل الأساسية للوصول إلى متطلبات المجتمع، حيث أنها تعتمد على تحقيق أفضل النتائج.

- كما تحقق مسابقات ألعاب القوى تطوير وتنمية الفكر والتكيف على معرفة فن الأداء الحركي وطرق تدريب المبادئ الرياضية والقدرة على ممارسة النشاط الرياضي وزيادة قدرة الذكاء واكتساب العادات الجيدة وغرس المبادئ والمثل والصفات الأخلاقية. (سلامة 1973: ص82).

هدف الدراسة:

التعرف على أسباب عزوف طلاب مرحلة التعليم المتوسط عن ممارسة رياضة ألعاب القوى بالمدارس.

تساؤل الدراسة :

ماهي الأسباب التي أدت الي عزوف طلاب مدارس التعليم المتوسط عن ممارسة رياضة ألعاب القوى.

مصطلحات الدراسة:

العزوف: "هي الأسباب التي تحول دون ممارسة الطلاب لرياضة ألعاب القوى داخل المدرسة" (تعريف إجرائي).

النشاط الرياضي: "هو النشاط الرياضي الذي ينمي القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية للجسم وينتج عنها القدرة على الاحتفاظ بالتكيف، والقدرة على الشفاء ومقاومة التعب". (علاوي 1983: ص 12، 13).

النشاط الرياضي الداخلي: "هو امتداد لدرس التربية البدنية وجزء هام من البرنامج الرياضي المدرسي داخل أسوار المدرسة". (خطابية 1997: ص78).

النشاط الرياضي الخارجي: "هو النشاط الرياضي الرسمي الذي يقوم بين المدارس في مختلف المسابقات ويكون خارج أسوار المدرسة". (فرج 2002: ص78). ألعاب القوى: هي نشاط بدني يتضمن حركات طبيعية كالمشي والوثب والرمي وملحقاتها ولألعاب القوى مسابقاتها التي تعتمد على الأرقام المنجزة التي تقاس بالزمن والمسافة وتختلف هذه المسابقات عن بعضها وما تتطلبه من مهارات فنية وصفات بدنية وفيزيولوجية ونفسية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية. (مداده 2018-2019: ص3).

الإطار النظري والدراسات السابقة: مقدمة:

تعد فعاليات ألعاب القوى إحدى الرياضات الفردية العريقة المنظمة التي يحكمها قياس المتر وتسجيل الساعة ، فهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة وعروس الألعاب الأولمبية الحديثة أمام الرياضات الأخرى ، ومقياس لحضارة الشعوب وتقدمها يشترك في مسابقاتها العديدة المتنافسون من الجنسين على حد سواء ، فهي تمارس على مدار السنة في جميع الفصول وتقام من أجلها البطولات المحلية والدولية والإقليمية والأولمبية والعالمية فضلا على أنها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي ، لذلك اعتبرت الرياضة الأساسية الأولى في العالم وركن هام من أركان التعليم في مجال التربية العامة فهي تدخل في جميع برامج المدارس ومناهجها بمراحلها المختلفة وكذلك الكليات على اختلاف تخصصاتها (درويش وآخرون 1983) .

الوثب العالي:

إن الوثب العالي من وجهة نظر علم الحركة تقع تحت الحركات الوحيدة والتي تمثل نفسها مرة واحدة حيث يمكن تقسيم أدائه الحركي إلى سلسلة فنية متتالية من ثلاث مراحل وهي الاقتراب، الارتقاء، والطيران والهبوط.

الاقتراب: تمتاز هذه المرحلة بفترة انتظار طويلة قبل بداية الاقتراب للاعب وذلك لزيادة التركيز في أداء الوثبة، ويبدأ اللاعب الاقتراب من أمام العارضة على شكل قوس (نصف دائرة) بسرعة لا تتعدى سرعة لاعب مسابقات متوسطة حيث يقطع اللاعب مسافة الاقتراب البالغة (15 – 25 م) بعدد خطوات تتراوح ما بين (9 – 13) خطوة وهذا يعتمد على قدرة اللاعب في توليد أكبر سرعة ممكنة في أقل عدد من الخطوات (احمد 1997).

الارتقاء : تبدأ عملية الارتقاء من لحظة لمس اللاعب الارض بقدم الارتقاء والقدم البعيدة وتمتد حتي لحظة انفصال القدم عن الارض وتستغرق هذه المرحلة بأكملها من (0.14 – 0.18) ث وكقاعدة عامة تبلغ المسافة بين قدم الارتقاء والعارضة ما بين (0.90 – 1.40 م) وهذا يعتمد على سرعة لاعب الوثب واسلوب الاقتحام واسلوب اجتياز العارضة (دابيننا 2006) .

الطيران : يبدأ الوثب في نهاية الارتقاء بمواجهة العارضة ويبدأ مبد الرجل الحرة (تضل الرجل الحرة والذراع الي مستوي العارضة) على طول العارضة ثم تسحب رجل الارتقاء حيث تكون القدم خلف ركبة الرجل وتنتجه الركبة خارجا وتزداد سرعة دوران الوثب على المحور الطولي يواجه العارضة ويوازيها ويساعد هذان الدوران وجود الذراعين ممدودتين بجانب الجسم وبذلك يبدأ الجسم في اخذ وضع النفوس الظهرى او وضع الكوبري وللوصول الي ذلك الوضع نمرج الرجل الحرة لأسفل وبشدة حتي تصل الي مستوي رجل الارتقاء وبذلك تمتد مفصل المقعدة حيث يعمل زاوية مستقيمة 180 د اما زاوية خلف الركبتين فتصل الي 90 د وفي تلك اللحظة تضل الذراعان ممدودتين بجانب الجسم (حسين 1999) .

الهبوط : تبدأ عملية الهبوط في هذه المرحلة بمجرد اجتياز النصف العلوي للاعب العارضة والذي يتبعه بالنصف السفلي وبحركة مرجحة للأمام ولأعلي بالرجلين من مفصل الركبتين يأخذ اللاعب طريقة الفراشة للهبوط على كتفيه ثم عمل درجة خلفية او جانبية ولمنطقة الهبوط اثر في نفسية اللاعب حيث اطمئنانه على انه لن يصاب عند هبوطه (تأكيد لعامل الامن والسلامة) فيؤدي الوثبة بنجاح (احمد 1997)

الوثب الطويل :

يتم الاداء الحركي للوثب الطويل بمراحل فنية متلاحقة والتي تتمثل في الاقتراب ثم الارتقاء فالطيران واخيرا الهبوط ولكل مرحلة من تلك المراحل واجباتها الخاصة ولايمكن فصل بعضها عن بعض من الناحية العملية الا انه يمكن تقسيمها الي مرحلتين اساسيتين للصلة الوثيقة بينهما والمرحلتان هما :

- مرحلة الاقتراب المرتبطة بالارتقاء .
- مرحلة الطيران المرتبطة بالهبوط .

الاقتراب: ان الغرض الوحيد من الاقتراب للاعب هو الوصول لنقطة ارتقاء عند اقصى سرعة ممكنة (1995 jacoby fraley) كما يرى احمد (1997) ان واجب تلك المرحلة وصول اللاعب الي اقصى سرعة ممكنة (السرعة القصوى) في غضون مسافة مقدارها (40 - 45 ث)

لاستغلالها في الاعداد الجيد للارتقاء وتحقيق اكبر مسافة ممكنة للوصول الي مستوى الانجاز العالي وبذلك فهناك ارتباط كبير بين سرعة اللاعب ومستواه في الوثب الطويل .
الارتقاء : تبدأ عملية هذه المرحلة بداية ارتطام قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم والركبة والحوض حيث تعتبر مرحلة الارتقاء مكملية لمرحلة الاقتراب ومن اهم مراحل الوثب الطويل واصعبها حيث يحاول اللاعب اداء وظيفة حركية تعتمد على اكتساب مركز ثقل الجسم اعلى سرعة طيران ممكنة هذا بالإضافة الي وجوب انجاز الارتقاء بأسرع ما يمكن حيث يبلغ عند الوثابين المتقدمين في حدود (0.10 – 0.13 ث) وزاوية ارتقاء في حدود (67 – 80 د) وبذلك يلعب كل من سرعة الارتقاء وزاوية الارتقاء دورا حاسما في مستوى الوثب وبالرغم من قصر الزمن الذي يستغرقه الوثاب في تلك المرحلة .

الطيران :تبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل حيث تهدف هذه المرحلة الي الاحتفاظ بتوازن الجسم واخذ مركز ثقل مساره الحركي الصحيح واحتفاظ بما كسبه الجسم من مرحلة الارتقاء بالإضافة الي الاعداد لهبوط اقتصادي وجيد وبعد اتمام مرحلة الارتقاء والبدء في مرحلة الطيران لم يبق للاعب أي قدرة جديدة يضيفها لمنحني الوثب حيث لا يستطيع الوثاب اكتساب أي مسافة بعد عملية الارتقاء هذا يعني أن مرحلة الطيران هي عبارة عن مرحلة من اهم وجباتها الاحتفاظ بما اكتسبه الجسم من قدرة لحظة الارتقاء ولذلك يجب استغلال تلك المرحلة استغلالا امثل باستخدام تكنيك الطيران كما تعتبر تلك المرحلة مرحلة أعداد للهبوط حيث يمثل الهبوط اخر مرحلة من مراحل الاداء الحركي للوثب الطويل .
الهبوط :بعد اتمام مرحلة الطيران بإحدى الطرق الثلاث السابقة تمتد الرجلان للأمام وعند ملامسة الكعبين لحفرة الرمل تأخذ الذراعان في المرحجة للأمام و لأعلى وثني الركبتان كاملا استعدادا للوقوف او الاندفاع وليس للخلف (أحمد 1997) .

الدراسات السابقة :

1 - دراسة محمد سعد زغول، حنان محمد عبد اللطيف (2003) م (2).
تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة على جوانب التعلم لمهارة الوثب الطويل لتلميذات المرحلة الثانوية وهدفت الدراسة الي تقييم برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة ومعرفة تأثيره على التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهارى والرقمي لمهارة الوثب الطويل والآراء والانطباعات الوجدانية لتلميذات نحو أسلوب الوسائط المتعددة وبلغت عينة الدراسة 80 تلميذة من تلميذات الصف الأول الثانوي بمدرسة قاسم أمين الثانوية للبنات بطنطا ومن اهم النتائج يؤثر البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة تأثيرا إيجابيا أفضل من أسلوب

الشرح والعرض في كل من (التحصيل المعرفي – مستوى الأداء المهاري – مستوى الأداء الرقمي) مما يدل على فاعليته وتأثيره و أسلوب الوسائط المتعددة كان ذو فاعلية عالية على آراء وانطباعات افراد عينة البحث مما ساعد على تحقيق الجانب الوجداني.

2 – دراسة عبد الوهاب الصادق راشد (2002). (4)

دراسة مقارنة لتأثير التدريب البليومتري باستخدام وسائل مختلفة على مستوى الرقمي للوثب العالي بليبيا وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام كل وسيلة من الوسائل المستخدمة للتدريب البليومتري في بعض القدرات البدنية ومستوى الإنجاز الرقمي لمسابقة الوثب العالي واستخدام الدارس للمنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات متكافئة وبلغت عينة الدراسة 18 طالبا من طلاب السنة الرابعة بكلية التربية البدنية والرياضية جامعة الزاوية، ثم تم اختيارهم بالطريقة العمدية ومن اهم النتائج أدى البرنامج التدريبي إلى تحسين القدرات البدنية وإنتاجية القدرة والانجاز الرقمي للمجموعات التجريبية الثلاثة.

3 – دراسة عبد العزيز عبد الطاهر حسين (1979) (12).

بعض القياسات المورفولوجية وعلاقتها بمسافة الوثب الطويل ومسافة الوثبة الثلاثية في مسابقات ألعاب القوى وهدفت الدراسة إلى التعرف على أهم القياسات المورفولوجية اللازمة للاعب الوثب الطويل والوثب الثلاثي والتعرف على اختلافات هذه القياسات المورفولوجية اللازمة للاعب الوثب الطويل والوثب الثلاثي وتضمنت الدراسة القياسات التالية: (الطول الكلي – طول الجذع – طول الفخذ – طول الساعد – طول الرجل – طول الساق – محيط الفخذ – عرض الكتفين – عرض الحوض) ومن اهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين لاعب الوثب الطويل ولاعب الوثب الثلاثي لصالح لاعبي الوثب الطويل في كل من الطول الكلي، طول الرجل، طول الساق، طول الساعد، محيط الفخذ.

4 – دراسة ماهر أحمد علي (1983): (13).

عناصر اللياقة البدنية الخاصة المساهمة في تحقيق المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب.
هدف الدراسة:

التعرف على عناصر اللياقة البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الطويل، العالي – الثلاثي وتحديد أكثر العناصر اللياقة البدنية المساهمة في المستوى الرقمي ودراسة إمكانية التنبؤ عن طريقها ومن اهم النتائج لقد توصلت الدراسة إلى أن عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى متسابقى الوثب الطويل في السرعة الانتقالية والقوة العضلية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية، التوافق، مرونة الظهر وخلف الفخذ، والرشاقة، تحمل خاص كما توصل الدارس إلى أن عناصر اللياقة

البدينية الأكثر مساهمة في المستوي الرقمي للوثب العالي هي السرعة الحركية والقوة العضلية للرجلين، بينما كان أكثر مساهمة في الوثب الثلاثي، التوافق، التحمل الخاص، السرعة الانتقالية، القوة العضلية للرجلين، السرعة الحركية، الرشاقة.

الاستفادة من الدراسات السابقة :

يتضح من عرض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة أنها قد تناولت العديد من الدراسات العلمية عزوف الطلاب عن ممارسة أنشطة ألعاب القوى داخل المدارس والجامعات والاندية في مختلف المراحل السنية كما استخدمت الدراسة الاستبانة كمقياس للتعرف على العزوف عن المشاركة في الأنشطة الرياضية لألعاب القوى وبالتالي استفاد الدارس منها في اختيار المقياس المناسب وكذلك التعرف على المنهج المناسب وهو المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة .

إجراءات الدراسة :

- 1 منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لمتطلبات الدراسة .
- 2 مجتمع الدراسة : تم اختيار طلبة التعليم المتوسط (مدارس التعليم الثانوي) بمراقبة التربية والتعليم الأصابعة والذي كان عددهم (160 طالب) .
- 3 عينة الدراسة : تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية ، حيث اشتملت العينة على عدد (40 طالب) موزعة على (4) مدارس من مدارس التعليم المتوسط ببلدية الأصابعة .

مجالات الدراسة :

المجال البشري : طلبة التعليم المتوسط (الثانوي) بمراقبة التعليم ببلدية الأصابعة .
المجال المكاني : مدارس التعليم المتوسط ببلدية الاصابعة والمستهدفين طلبة التعليم المتوسط (الثانوي) .

المجال الزمني : في الفترة ما بين 11 - 10 الي 20 - 11 / 2023 ف / بمدارس التعليم المتوسط ببلدية الأصابعة .

أداة الدراسة :

استخدام الدارس استبيان يتضمن ابعاد المشكلة ويتضمن ثلاثة محاور موزعة عليهم مجموعة من العبارات كم موضح بالجدول التالي .

الجدول رقم (1) يوضح محاور المقياس

ت	ابعاد المقياس	عدد العبارات
1	الادارة المدرسية	10 – 1
2	المدرسين	20 – 11
3	الامكانيات	30 – 21
	المجموع الكلي	30

الدراسة الاساسية :

تمت الدراسة الاساسية خلال الفترة من 18 – 12 الي 18 - 1 / 2023 ف واشتملت على مدارس التعليم المتوسط (الثانوي) بمراقبة التعليم الاصابعة .

المعالجات الاحصائية :

استخدام الدراسات المعالجات الاحصائية الاتية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- المنوال
- النسبة المئوية

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً: عرض النتائج :

الجدول رقم (2) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء والنسب المئوية لعبارات

المحاور

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية
الادارة المدرسية	2.31	0.43	2.45	-0.97	%77
المدرسين	2.23	0.23	2.25	-0.18	%74
الامكانيات	2.80	0.33	3	-2.06	%93
المقياس الكلي	2.44	0.33	2.56	-1.06	%81.33

يتضح من الجدول رقم (2) أن النسبة المئوية لمحور الامكانيات كانت أعلى نسبة لمحور الامكانيات حيث توضح الاهتمام بممارسة ألعاب القوى .وقد بلغت النسبة 93 % وتليها نسبة الادارة المدرسية حيث بلغت نسبتها 77 % بينما كانت نسبة المدرسين تمثل اقل نسبة حيث بلغت 74 % .

الجدول رقم (3) يبين النسب المئوية لاستجابات المفحوصين على عبارات محور المدرسين

الترتيب	النسب المئوية	العبارات	رقم العبارة
2	86.67	مدرس التربية البدنية لا يتوجد طلية اليوم الدراسي بالمدرسة .	1
4	82.50	مدرس التربية البدنية غير حريص على الحضور بالزي الرياضي .	2
3	84.17	مدرس التربية البدنية يقوم بالإشراف مباشرة على طابور الفترة الصباحية	3
1	95.00	مدرس التربية البدنية لا يقوم بمراقبة الطلاب من الفصل الي الساحة والعكس	4
8	65.83	مدرس التربية البدنية لا يراعي الفروق الفردية بين الطلاب في تعلم المهارة	5
5	80.83	مدرس التربية البدنية لا يدخل عامل التشويق والاثارة في درس التربية البدنية.	6
9	63.33	مدرس التربية البدنية لا يستخدم الأدوات البديلة في تعليم المهارة	7
10	58.33	مدرس التربية البدنية يهتم بكرة القدم دون الألعاب الرياضية الأخرى .	8
6	78.33	يقوم مدرس التربية البدنية بتوعية الطلاب عن أهمية ممارسة النشاط الرياضي	9
7	75.00	مدرس التربية البدنية لا يستخدم الوسائل الحديثة من صور ومجسمات في درس التربية البدنية .	10

يتضح من الجدول رقم (3) أن عبارات النحور بالاستبيان رقم (4 - 1 - 3 - 2 - 6) وكانت نسبتها قد تراوحت ما بين 95.00 % الي 80.83 % وهي الاعلى نسبة تبين مدي اهمية تلك العبارات المساهمة والمؤثرة على عدم مزاوله رياضة ألعاب القوى بالمدارس في حين جاءت ارقام العبارات (9 - 10 - 5 - 7 - 8) وهي تمثل الاقل نسبة من حيث فاعلية العبارة في مزاوله رياضة ألعاب القوى بالمدارس .

الجدول رقم (4) يبين النسب المئوية لاستجابات المفحوصين على عبارات محور الادارة المدرسية

الترتيب	النسب المئوية	العبارات	رقم العبارة
3	90.83	الإدارة المدرسية تراعي توزيع حصص التربية البدنية في الجدول الدراسي لإقلال ضغط المواد العلمية .	1
10	61.67	الإدارة المدرسية تقوم بتوزيع حصص التربية البدنية نهاية اليوم الدراسي.	2
2	91.67	الإدارة تلزم الطلبة بممارسة النشاط الرياضي بالزّي الرياضي.	3
4	70.00	الإدارة المدرسية تخصص جوائز قيمة للطلبة المتفوقين في النشاط الرياضي .	4
5	70.00	الإدارة المدرسية تهمل الطلبة المتفوقين في مجال الأنشطة الرياضية.	5
8	62.50	الإدارة المدرسية تفرض على مدرس التربية البدنية المشاركة في المناشط الخارجية .	6
9	61.67	الإدارة المدرسية لا تهتم بتدريب الفرق الرياضية بعد انتهاء اليوم الدراسي .	7
6	69.17	الإدارة المدرسية ترى أن حصة التربية البدنية هي ضياع للوقت .	8
1	96.67	الإدارة المدرسية لا تهتم في إقامة نشاط رياضي بين الفصول وتوفير متطلبات كل نشاط .	9
7	67.50	الإدارة المدرسية تحث جميع الطلاب على مزاولة النشاط الرياضي وخاصة رياضة ألعاب القوى .	10

يتضح من الجدول رقم (4) ان عبارات المحور بالاستبيان رقم (9 - 3 - 1 - 4 - 5) حيث بلغت نسبتها ما بين 70.00 % و 96.67 % حيث توضح مدي اهمية العبارات بالجانب الاداري والتي توضح تقصير الادارة المدرسية بعدم اهتمامها بالنشاط الرياضي وممارسة رياضة ألعاب القوى خاصة في حين كانت نسبة استجابات العبارات أرقام (8 - 10 - 6 - 7 - 2) حيث تتراوح النسب ما بين 61.67 % و 69.17 % وهي تمثل النسبة الاقل في اهتمام عبارات المقياس بأهمية مزاولة رياضة ألعاب القوى .

الجدول رقم (5) يبين النسب المئوية لاستجابات المفحوصين على عبارات محور الامكانيات

الترتيب	النسب المئوية	العبارات	رقم العبارة
9	90.00	عدم توفير الأدوات الرياضية يساهم في عدم نجاح درس التربية البدنية	1
4	95.00	توفر الملاعب والمساحات الرياضية في المدارس يساعد الطلاب على مزاوله النشاط الرياضي .	2
5	94.17	كلما توفرت أدوات ألعاب القوى بالمدرسة تلزم المدرس على الاهتمام بمسابقات ألعاب القوى .	3
8	91.67	توفر الأدوات الرياضية الخاصة بمهارات ألعاب القوى تساعد على الممارسة في سن مبكرة .	4
6	92.50	توفر الأدوات والأجهزة بالمدارس تقلل من شعور الممارسين بالملل .	5
3	96.67	توفر الأدوات ووسائل الايضاح بالمدارس تساهم في اكتساب وتعلم المهارة بسرعة .	6
10	85.83	توفر الأدوات والأجهزة بالمدارس تساعد على الممارسة الرياضية بجدية	7
1	98.33	كلما توفرت الأدوات الرياضية كلما تحقق هدف الممارسة .	8
2	97.50	كثرت الأدوات الرياضية بالمدارس تساعد على ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية .	9
7	92.50	توفر الإمكانيات في المدارس يساعد إدارة النشاط المدرسي في تحقيق أهدافها .	10

يتضح من الجدول رقم (5) أن عبارات المحور بالاستبيان أرقام (3 - 2 - 6 - 9 - 8) حيث تتراوح نسبتها في ما بين 98.33 % الي 94.17 % وفي نسب عالية جدا مما يؤكد أن هذه العبارات حازت على درجة عالية من المفحوصين وتبين مدي تأثيرها ومساهمتها في مزاوله رياضة ألعاب القوى في حين كانت أرقام العبارات (7 - 1 - 4 - 10 - 5) حيث تتراوح نسبة الاستجابات للمفحوصين ما بين 92.50 % و 85.83 % وهي تبين درجة عالية للمفحوصين على العبارات وهذا يعطي مؤشر هام جدا لأهمية الامكانيات في ممارسة رياضة ألعاب القوى.

ثانيا : مناقشة النتائج :

من خلال مناقشة النتائج الاحصائية لبيانات عبارات الاستبيان وتفسيرها من خلال الدراسات السابقة والنظرية ومن خلال استجابات المفحوصين على عبارات الاستبيان بالجدول رقم (2) يتضح أن عبارات محور الامكانيات نالت أكبر نسبة من الاستجابات على عبارات المحاور

مجتمعة حيث بلغت النسبة 93.00 % حث تؤكد ان للإمكانيات أهمية بالغة في مزاولة الأنشطة الرياضية بالمؤسسات التعليمية وبهذا تعتبر الإمكانيات الخاصة بمزاولة النشاط الرياضي هي العصب والركيزة الأساسية لإتمام عملية النشاط الرياضي بالمدارس على اكمل وجه وتبين من خلال الجدول السابق ان عبارات محور الادارة المدرسية جاءت في المرتبة الثانية لم لها من دور كبير في نجاح النشاط الرياضي وذلك من خلال ما اتضح في الاستجابات على العبارات والتي بدورها المتابعة والاشراف على جميع المناشط الرياضية وذلك عن طريق دعمها المستمر للمدرس والطالب وتوفر كل ما يلزم لمزاولة النشاط الرياضي و لأثبت مكانه مشرفة بين المدارس في شي المجالات الأنشطة المدرسية سواء كانت رياضية او ثقافية او موسيقية او مسرحية وتبين من الجدول السابق أن المدرسين هم محور العملية التعليمية ويعتبر المحرك للنشاط الرياضي بالمدرسة وهو المسؤول على متابعة وممارسة النشاط الرياضي ومزاولة الالعاب الرياضية سواء كانت جماعية او فردية .

يتضح من الجدول رقم (3) أن محور المدرسين يلعب دورا هاما في مزاولة النشاط الرياضي بالمدرسة حيث تناولت اغلب عبارات المحور دور مدرس التربية الرياضية في أهمية ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة وممارسة العاب القوى بصفة خاصة ولقد تبين من خلال الاستجابة على العبارات أن مدرس التربية الرياضية لا يهتم بالنشاط الرياضي وخاصة العاب القوى حيث تبين من خلال العبارة رقم (4) حيث بلغت نسبة استجابة المفحوصين 95.00 % والتي تشير الي أن مدرس التربية الرياضية لا يقوم بمرافقة الطلاب من الفصل الي الساحة والعكس وهذا ما اوضحته نتائج الاستجابات مما يدل على عدم الاهتمام والمتابعة من قبل المدرس بالاشراف المباشر على الطلبة من بداية الحصة الي نهايتها الامر الذي يؤكد على التقصير والتسيب اتجاه حصة التربية الرياضية وتنفيذها على اكمل وجه ونلاحظ من العبارة رقم (1) حيث بلغت نسبة استجابة المفحوصين 86.67 % وهي أن مدرس التربية البدنية لا يتواجد طلية اليوم الدراسي بالمدرسة الامر الذي يؤكد عدم اهتمام مدرس التربية الرياضية بتواجده داخل المدرسة طلية الدوام الرسمي الامر الذي يربك العملية التعليمية ونلاحظ من العبارة رقم (3) وكانت نسبة استجابة المفحوصين 84.17 % الامر الذي يؤكد ان مدرس التربية الرياضية أن مسؤوليته تكون مباشرة على طابور الصباح وذلك لغرس النظام والالتزام في نفوس الطلبة والمدرسين ونلاحظ من العبارة رقم (2) والتي كانت نسبة استجابة المفحوصين 80.83 % والتي تهتم بإدخال عامل التشويق والاثارة خلال دورس التربية الرياضية من قبل المدرس الامر الذي يؤكد دور مدرس التربية الرياضية في نجاح حصة التربية الرياضية وذلك من خلال استخدام التشويق والحماس والتنافس بين الطلبة

وتبين من خلال العبارات (9 - 10 - 5 - 7 - 8) والتي كانت نسبتها اقل من نسب العبارات السابقة والتي تهتم بجوانب التوعية على ممارسة الرياضة والاهتمام بكرة القدم دون الاهتمام بالألعاب الأخرى وعدم استخدام وسائل حديثة في تعليم المهارات وتنفيذ مناهج التربية البدنية حسب البرامج التنفيذية المعدة لذلك وكذلك عدم الاهتمام بكراية التحضير وارتداء الزي الرياضي وتواجده في فترات الدوام الرسمي كل هذه العوامل السابقة ذكرها جاءت نتائجها بنسب تتراوح ما بين 78.33 % الي 58.33 % وهذا يدل على عدم الاهتمام من قبل مدرس التربية الرياضية بأهم عناصر ونجاح العملية التعليمية :-

الاستنتاجات لمتعلقة بمحور المدرس والعملية التعليمية :-

- التسبب وعدم الاشراف المباشر على طابور الصباح لمدرسي التربية الرياضية
- عدم الاهتمام بكراية التحضير والاعداد لتعليم المهارة .
- عدم مراعاة الفروق الفردية والنواحي النفسية للطلبة .
- عدم متابعة الطلبة بعد نهاية الحصة وبدايتها .
- عدم الاهتمام بالزي الرياضي لتنفيذ درس الرياضة .

ويتضح من الجدول (4) والمتعلق بمحور الادارة المدرسية حيث بلغت أعلى نسبة استجابات المفحوصين علي العبارات 96.17 % بينما كانت أقل نسبة 61.67 % وتبين من خلال العبارة رقم (9) الإدارة المدرسية لا تهتم في إقامة نشاط رياضي بين الفصول وتوفير متطلبات كل نشاط الامر الذي يؤكد أهمية ممارسة النشاط الرياضي بين الفصول ومدي توفير متطلبات كل نشاط ولا تهتم الادارة بإقامة النشاط الرياضي بين الفصول وتبين من خلال العبارة رقم (3) والتي كانت استجابة المفحوصين بنسبة 91.67 % ان الادارة المدرسية لا تلزم الطلبة بممارسة النشاط الرياضي بالزي الرياضي وتبين من العبارة رقم (1) والتي بلغت نسبة استجابة المفحوصين 90.83 % والتي تدل على ان الإدارة المدرسية لا تراعي توزيع حصص التربية البدنية في الجدول الدراسي لإقلال ضغط المواد العلمية .

ويتضح من خلال العبارات رقم (8 - 10 - 6 - 7 - 2) حيث كانت نسبة استجابة المفحوصين قد تراوحت ما بين 69.17 % الي 61.67 % على التوالي وهي اقل نسب في الجدول من نسب العبارات السابقة حيث تشير هذه العبارات الي عدم اهتمام الادارة المدرسية بالمشاركة في النشاطات الخارجية وتوزيع حصص التربية البدنية والرياضية في نهاية الدوام الدراسي الامر الذي جعل حصة التربية البدنية لا قيمة لها وكذلك عدم حث الطلاب على ممارسة

النشاط الرياضي وخاصة ألعاب القوى وتعتبر حصة التربية البدنية ضياع للوقت وهذا ينعكس سلباً على الطلاب ومدي ممارسة النشاط الرياضي بالمدارس .

ويتضح من الجدول رقم (5) والخاص بمحور استجابة المفحوصين لعبارات الامكانيات بان العبارة رقم (8) والخاصة بتوفر الأدوات الرياضية كلما تحقق هدف الممارسة والتي جاءت نسبيتها 98.33 % وهي أعلى نسبة مما يدل على ان توفر الادوات الرياضية يساعد الطلاب على تحقيق الممارسة الرياضية وخاصة فيما يتعلق بمادة التربية البدنية والرياضية كما ان توفر الادوات الرياضية المختلفة بالمدرسة يساعد الطلاب في ممارسة مختلف الانشطة الرياضية داخل المدرسة والتي كانت نسبيتها 97.50 % كما ان توفر الأدوات ووسائل الايضاح بالمدارس تساهم في اكتساب وتعلم المهارة بسرعة وكانت نسبيتها 96.67% من اجمالي المفحوصين بينما كانت العبارات (5 - 10 - 4 - 1 - 7) حيث كانت اقل نسب من نسب العبارات السابقة وتراوحت ما بين 94.17 % الي 85.83 % والتي توضح عدم وجود الادوات يصعب في تحقيق الاهداف المرجوة لنجاح العملية التعليمية ولان يتحقق الهدف الا عند توفر الادوات لمدرس التربية البدنية لان عدم وجودها لا يساهم في نجاح درس التربية البدنية وكذلك توفير الادوات الرياضية الخاصة بمهارات ألعاب القوى يساعد على الممارسة في سن مبكرة لذلك يجب توفرها والاهتمام بها من قبل ادارة النشاط الرياضي وادارة المدرسة كما يجب على مدرسي التربية البدنية تعليم التلاميذ علة كيفية استخدامها لما لذلك من اهمية كبيرة في سرعة استيعاب تعليم المهارة ، حيث كلما كان التعليم على اسس علمية كلما قلت الاصابة من خلال ممارسة النشاط الرياضي .

الاستنتاجات المتعلقة بالإدارة المدرسية والامكانيات :-

- الادارة غير مهتمة بالنشاط الرياضي .
- الادارة غير ملزمة بالمشاركة في النشاط الخارجي .
- الادارة لا تهتم بالنشاط الداخلي بين الفصول .
- قلة الامكانيات بالمدارس ساهم في عدم ممارسة رياضة ألعاب القوى .
- عدم وعلم مدرسي التربية البدنية بأهمية الادوات الرياضية .
- عدم الاهتمام بألعاب القوى قلل من ممارسة ألعاب رياضة القوى بالمدارس .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

- ♦ عدم اهتمام مدرسي التربية البدنية بألعاب القوى قلل من ممارسة ألعاب القوى بالمدارس .

- ♦ عدم اهتمام المدرسين بأهمية الأدوات الرياضية .
- ♦ عدم قيام الادارة بمتابعة نشاط التربية البدنية .
- ♦ قلة وعدم اهتمام الادارة بالأنشطة الرياضية الداخلية بين الفصول .
- ♦ اهمال الاهتمام بدرب الفرق الرياضية .
- ♦ قلة الاهتمام بالنشاط الرياضي الخارجي .
- ♦ عدم صيانة الأدوات الرياضية .
- ♦ عدم الاهتمام ومراعاة المتفوقين في الأنشطة الرياضية .
- ♦ الادارة غير مهتمة بالنشاط الرياضي المدرسي .
- ♦ الافتقار الي عدم توفر الامكانيات بالمدارس ساهم في عدم ممارسة رياضة ألعاب القوى .

ثانيا : التوصيات :

- ♦ الحث على مدرس التربية البدنية بتعليم مهارات ألعاب القوى بالمدارس .
- ♦ تطبيق وتنفيذ اللوائح والنظم المتبعة في المدارس بالمناشط الرياضية .
- ♦ الزام مدرسي التربية البدنية بالحضور بالزي الرياضي .
- ♦ تنبيه مدرسي التربية البدنية بالحرص والاهتمام بحصة التربية البدنية .
- ♦ متابعة الادارة المدرسية للأنشطة التي تتعلق بالنشاط الرياضي .
- ♦ المحافظة على الأدوات الرياضية والاهتمام بها .
- ♦ اجبار مدرسي التربية البدنية بالمشاركة الفعالة في النشاط الداخلي والخارجي .
- ♦ صقل وتوجيه المميزين في النشاط الرياضي وتوجيههم حسب قدراتهم وامكانياتهم .
- ♦ تشجيع المدرسين العاملين وتحفيزهم ماديا ومعنويا ومراقبة المقصرين .

المراجع العربية والمراجع الاجنبية

اولا : المراجع العربية :

- 1 - أحمد عزت راجح (1979): أصول علم النفس، الطبعة الثانية عشر، دار المعارف القاهرة.
- 2 - محمد سعد زغلول، حنان محمد عبد اللطيف (2003) م: مجلة نظريات وتطبيقات العدد 49 كلية التربية الرياضية للبنين، بأبي قير، جامعة الإسكندرية.

- 3 رونيه أوبير (1977): التربية العامة، ترجمة عبد الله عبد الدائم، الطبعة الثانية، دار العلم للملايين، بيروت.
- 4 - عبد الوهاب الصادق راشد (2002): دراسة مقارنة لتأثير التدريب البليومتري باستخدام وسائل مختلفة على مستوى الرقمي للوثب العالي بليبيا، جامعة الإسكندرية، مصر، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة الإسكندرية، رسالة دكتوراه.
- 5 صفوت أحمد علي (1988): تأثير طريقة البرمجة على تنمية الصفات البدنية وتعلم المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية المرحلة الثانوية رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- 6 - نورا مداده (2018 - 2019): كتاب ألعاب القوى 1 جامعة حماه، كلية التربية الرياضية، الجمهورية العربية السورية.
- 7 - بسطويس أحمد بسطويس: (1997). سباقات المضمار ومسابقات الميدان، تعليم، تكتيك، تدريب، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8 - أكرم زكي خطابه (1997): المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
- 9 - إبراهيم أحمد سلامة (1973). المجلة العلمية التربية الرياضية، المعهد العالي، التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، العدد الأول.
- 10 - عنايات أحمد فرج (2002): مناهج وطرق التدريس في التربية البدنية، دار الفكر، القاهرة.
- 11 - محمد حسن علاوي (1983): سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 12 - عبد العزيز عبد الطاهر حسين (1979): بعض القياسات المورفولوجية وعلاقتها بمسافة الوثب الطويل ومسافة الوثبة الثلاثية في مسابقات ألعاب القوى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

- 13 - ماهر احمد علي (1983): عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمساهمة في تحقيق مستوى الرقمي لمتسابقى الوثب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
- 14 - درويش زكي ، والخدام ، احمد وحسن ، سلمان (1983) التحليل العملي لمسابقات الميدان والمضمار . دار المعارف ، الاسكندرية .
- 15 - أحمد بسطويس (1997) : سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم – تكنيك – تدريب) القاهرة ، ملتزم الطبع والنشر . دار الفكر العربي .
- 16 - حسين ،قاسم حسن (1999) فعاليات الوثب والقفز ط1 دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان .

14 - موقع المكتبة الرياضية الشاملة (www.sport.ta4a.us)

ثانيا: المراجع الاجنبية :

- 1- Dapena J. (2006) scientific services project – HIGH JUMP.Biomechaics laboratory dept of kinesiol . ogy Imdiana university.