

## الفصل الأول

### الإطار العام

#### ١-١ مقدمة:

النشاط الرياضي والإداري أصبح مسار إهتمام الكثير من الدول و عرفاً متبادلاً علي مختلف الأصعدة المحلية والإقليمية ، ولاشك أن الأنشطة الرياضية لها أثر كبير في رفع معدل اللياقة البدنية لدي الأفراد والجماعات وتحسين أداء الأجهزة الوظيفية لدي العاملين وكذلك تنمية العديد من السمات الشخصية والسيكولوجية مثل (الشجاعة ، الثقة بالنفس، الصفات الإدارية ، والجرأة) . والأنشطة الرياضية لها محتوى له تأثير فعال في تنمية اللياقة البدنية لدي الفرد.

وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية وسيلة فعالة من وسائل التربية في تنشئة الفرد كما أنها من أهم العوامل التي تساعد في الحفاظ علي الصحة فضلاً عن أثرها في تنمية الصفات البدنية والنفسية والإجتماعية والعقلية للإنسان .

ممارسة النشاط الرياضي حجر الزاوية لتنمية شخصية الفرد حتي تتسم بالإتزان والشعور بالنضج وتهدف إلي التكيف النفسي والإجتماعي للفرد مع مجتمعه ، في شكل سلوك مقبول داخل وخارج الصالات الرياضية. (جلود وآخرون، ١٩٩٤، ص ٢٣)

كما أنها تعمل علي تحسين القيم السلوكية والنفسية المكتسبة من الممارسة الفعلية للنشاط والقيم التي أقرها الإسلام وحققها ووضعها في مرتبة لم تصلها أمة من الأمم ، أو دين من الأديان كيف لا وهو السابق إلي إعلاء شأن المسلم في كل مكان إنطلاقاً من هديه النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في حديث أبو بكر بن أبي شيبة وابن نميرٍ قالَا حَدَّثَنَا عَبْدُ اللهِ بْنُ إِدْرِيسَ عَنْ رَبِيعَةَ بْنِ عَثْمَانَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانَ عَنِ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللهِ -صلى الله عليه وسلم- « الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ. (صحيح مسلم، ص ٥٦)

وفي حديث عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْلَمَةَ حَدَّثَنَا حَاتِمُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ عَنْ يَزِيدَ بْنِ أَبِي عُبَيْدٍ قَالَ سَمِعْتُ سَلْمَةَ بْنَ الْكُوعِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ مَرَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى نَفَرٍ مِنْ أَسْلَمَ يَنْتَضِلُونَ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ارْمُوا بَنِي إِسْمَاعِيلَ فَإِنَّ أَبَاكُمْ كَانَ رَامِيًا ارْمُوا وَأَنَا مَعَ بَنِي فُلَانٍ قَالَ فَأَمْسَكَ أَحَدُ الْفَرِيقَيْنِ بِأَيْدِيهِمْ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا لَكُمْ لَا تَرْمُونَ قَالُوا كَيْفَ نَرْمِي وَأَنْتَ مَعَهُمْ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ارْمُوا فَأَنَا مَعَكُمْ كُلُّكُمْ. (البخاري ، ص ٣٠)

ممارسة الرياضة أمر مؤصله في الإسلام فأحاديث النبي صلى الله عليه وسلم متحتم على ممارسة الرياضة كحديث سَعِيدُ بْنُ مَنْصُورٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ وَهْبٍ أَخْبَرَنِي عَمْرُو بْنُ الْحَارِثِ عَنْ أَبِي عَلِيٍّ : ثَمَامَةَ بْنُ شَفِيٍّ الْهَمْدَانِيِّ أَنَّهُ سَمِعَ عَفْبَةَ بْنَ عَامِرٍ الْجُهَنِيِّ يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- وَهُوَ عَلَى الْمِنْبَرِ يَقُولُ : (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ) أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ. (سنن أبي داود ، تصحيح الألباني، ص ٣٢١)

## ١-٢ مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثة وجدت أن الكثير من الصالات الرياضية في ولاية الخرطوم ومن خلال واقع ممارسة النشاط الرياضي والعمل الإداري أنها تقتصر إلي وجود خطه متكامله للتربية الرياضية ولأي معلومات أو بيانات عن الإمكانيات المتاحة للتربية الرياضية بالدولة وبها سوء تنظيم وإدارة لها إنكاسات سالبة علي المستوي الرياضي تتعلق بإنخفاضه رغم إهتمام الدولة بالتربية الرياضية وأن ثمة حاجة ماسه لدراستها وتحليلها، بغرض تطويرها ، وتحسين أداء النشاط الرياضي والعمل الإداري بصورة المختلفه فيها، وتقديم مقترحات ترتكز على معايير جيده تسهم في الوصول بالصالات الرياضية إلى درجة عاليه من إتقان المواصفات المعياريه للتربية الرياضية، لما لها من إقبال شديد من الجنسين (الذكور ، الإناث) يحتم علي القائمين علي أمرها الإهتمام بها .

## ١-٣ أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه البحث في محاولته إمداد المكتبات في الوطن العربي بالمعارف والمهارات الجوهرية المتعلقة بالنشاط الرياضي والإداري في الصالات الرياضية في ولاية الخرطوم. وترى الباحثة أن هذا الموضوع يكتسب أهمية كبيرة من خلال :

١/ إفتقار المكتبات السودانية الى البحوث التي تتناول موضوعه لحدائته.

٢/ من البحوث القليلة - على حد علم الباحثة - التي قامت بالربط بين النشاط الرياضي والإداري.

٣/ التعرف علي الفوائد الصحية والنفسية والإجتماعية جراء ممارسة النشاط الرياضي.

٤/ التعرف علي رغبة المتدربون في ممارسة النشاط الرياضي.

#### ١-٤ أهداف البحث:

يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية :

١/ التعرف علي واقع النشاط الرياضي والعمل الإداري في الصالات الرياضية .

٢/ التعرف عليواقع الأنشطة الرياضية التي يمارسها الإداريون والمدربون والمتدربونبالصالاتالرياضية بولاية الخرطوم.

٣/ التعرف علي واقع الأنشطة والمفاهيم .

#### ١-٥ تساؤلات البحث:

يسعى هذا البحث إلى الإجابة علي التساؤلات التالية :

١/ ما هو واقع النشاط الرياضي في الصالات الرياضية؟.

٢/ ما هو واقع النشاط الإداري في الصالات الرياضية؟.

٣/ ما هو واقع البرامج المتنوعة في الصالات الرياضية؟.

#### ١-٦ حدود البحث:

تقتضى منهجية البحث العلمى بهدف الإقتراب من الموضوعية والوصول إلى إستنتاجات منطقية ، ضرورة وضع حدود لمشكلة الدراسة ولتحقيق ذلك يجب مراعاة الأبعاد أدناه :

### ١-٦-١ الحدود البشرية:

تشمل الإداريون والمدربون والمتدربون في الصالات الرياضية.

### ١-٦-٢ الحدود المكانية:

تشمل الإداريون والمدربون والمتدربون في الصالات الرياضية في ولاية الخرطوم بمحلياتها المختلفة (محلية الخرطوم، محلية أدرمان، محلية بحري)

### ١-٦-٣ الحدود الزمانية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة ما بين العام ٢٠١٣-٢٠١٥ م.

### ١-٧ إجراءات البحث:

#### ١-٧-١ منهجية البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لإنجاز هذا البحث .

#### ١-٧-٢ مجتمع البحث:

يشتمل البحث على الإداريين والمدربين والمتدربين في الصالات الرياضية بولاية الخرطوم بحري، (أدرمان، الخرطوم).

#### ١-٧-٣ عينة البحث :

تمَّ إختيار مفردات عينة البحث بطريقة العينة (العشوائية البسيطة) وإختارتها الباحثة للحصول على آراء أو معلومات من مفردات المجتمع موضع الدراسة. وتم توزيع الإستبانات لمجتمع الدراسة بالصالات الرياضية في ولاية الخرطوم.

تم تحديد حجم العينة بناءً على عدد الإداريين والمدربين والمتدربين في الصالات المشمولة بالدراسة وعددهم (٣٨٥) شخص، حيث أن (حجم العينة: ٨٠) تمثل نسبة ٢١% من مجتمع الصالات الرياضية المبحوثة.

#### ١-٧-٤ أدوات البحث:

أداة الإستبيان

#### مصادر جمع البيانات والمعلومات:

إعتمدت الباحثة على مصادر عديدة للحصول على المعلومات شملت:

#### (أ) المصادر الثانوية للبيانات:

أعتمدت الباحثة في هذا البحث على الكتب والمراجع المتخصصة، ومجلات الأبحاث العربية وغيرها، ومواقع الإنترنت والرسائل والأطروحات والأبحاث المنشورة وغير المنشورة.

#### (ب) المصادر الأولية للبيانات:

هي البيانات والمعلومات المتحصل عليها من مجتمع الدراسة والمتمثل في الإدارة العليا والإدارة التنفيذية والإشرافية والعمال بالصالات الرياضية بولاية الخرطوم.

#### ١-٨ المعالجة الإحصائية:

الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

تم تطبيق بعض الأساليب الإحصائية التي توفرها مجموعة الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات طبقاً لنوعيتها ولطبيعية المتغيرات وأغراض التحليل، وذلك لإختبار صحة الفروض بإستخدام الأساليب الوصفية التالية:

- الوسط الحسابي، الوسيط .
- الإنحراف المعياري.
- إختبارات الإعتدالية لكموموجروف.

- إختبار التجانس.

## ٢-١-٩ مصطلحات البحث:

يكون للمصطلحات الواردة في البحث الدلالات التالية ما لم يمتد لالقرينة عليغير ذلك:

### الرياضة:

مجموعة من الأنشطة البدنية المختارة التي يمارسها الأفراد وفقاً لحالات كل منهم وهذه الأنشطة أُختيرت علي أساس السن والجنس. (رياض، ٢٠٠١، ص ١٩)

### النشاط الرياضي:

هو نشاط تربوي يعمل على تربية الفرد تربيته متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والإجتماعية والبدنية والعقلية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة .

### التربية الرياضية :

هي العملية التربوية التي تأتي نتيجة لعملية التعليم ويظن البعض أنها نتيجة ما يلقاه الفرد المحترف من معاملات وهي عملية مستمرة.

### الصالات الرياضية:

هي المكان الذي يضم الأدوات والمعدات لغرض ممارسة الرياضه البدنية( جيم انيزيوم) للمحافظة علي صحة ورياضة الإنسان ويحتوي علي التدريب، اللياقة البدنية، التغذية، المشورة الصحية، العلاج الطبيعي.

### الإداري:

هو الشخص المنوط به توجيه كافة الجهود داخل الصالة الرياضية لتحقيق أهدافها.

## الفصل الثاني

### ٢-١ المبحث الأول: التربية البدنية والنشاط الرياضي والإداري

#### ٢-١-١ مقدمة :

أصبح من الضروري في هذه المرحلة الهامة من حياة الشعب السوداني النظر إلى التربية الرياضية نظره علميه خاصه وإنها مرحلة إقامة ووضع أسس سليمة ودعائم قوية للبناء الديمقراطي من خلال تصحيح المسار الإقتصادي والعمل على زيادة الإنتاج الذي يُعتبر الشباب بمختلف فئاته من أهم دعوماته. وحيث إن التربية الرياضية تعتبر من أهم الوسائل التي يمكن عن طريقها تربية وتنشئة الشباب تنشئة متكاملة فإنها تستلزم وتحتاج إلى خلق وتوفير جميع الإمكانيات اللازمة لرعاية الشباب وتربيته رياضياً. ( أحمد ريد، ١٩٧٥، ص ٢٢ )

#### أهمية الإدارة:

تعتبر الإدارة ضروره لأي جماعة من الجماعات سواء كانت تلك الجماعات عالميه أو إقليميه أو دوليه بصيغها المختلفة أو قطاعات من دول أو منظمات سياسيه أو جمعيات خيريه أو منشآت إقتصادييه أو منظمات إجتماعيه وهذه كلها لا بد لها من إدارة. والإدارة لها أهمية كبيرة بالنسبة للمجتمع وفي كافة وحداته فيقدر مناسبتها لظروف المجتمع تفيد مرتادي الصالات الرياضية بصورة عامة. ( أحمد ، المرجع السابق ذكرة ، ص ٢٧ )

#### ٢-١-٢ أهمية الإدارة في مجال التربية الرياضية :

١/ توفير البرامج والمعدات والأدوات والأماكن والخدمات التي تتناسب وحاجة المستفيدين.

٢/ تحسين نوعية وطرق تقديم هذه الخدمات .

٣/ العمل على تحقيق نتائج طيبة للهيئة.

٤/ العمل على تقوية مركز المؤسسة والتوسع فيها.

٥/ محو الإسراف وترشيد الصرف.

٦/ ضمان الإستقرار والإستمرار في العمل وفتح باب التطور .

٧/ تحسين المستوى المادي والأدبي والإجتماعي للعاملين .

٧/ توفير الخدمات الصحية والإجتماعية والثقافية والترفيهية.

## ٢- ١- ٣ التربية البدنية والرياضية:

### ١- مفهوم التربية البدنية:

لقد إهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية إهتماماً كبيراً نظراً لما اكتشفتها من آثار إيجابية

بناءً على إعداده الشخصية المواطنسواً من الناحية العقلية أو البدنية أو النفسية أو

الإجتماعية حتى أنها أصبحت المؤشر الهام للتقدم الحضاري للمجتمع

على عكس ذلك ما زال يعتقد كثير من الناس أن التربية البدنية هي مختلفاً عن ألعاب الرياضة

أو أنها عضلات عرقاً أو أر جلقوية، أو أنها تربية الأقسام، ولهذا تعددت

مفاهيم التربية البدنية من عالم الأخر، فرغم إختلاف فهمها شكلت تعريفاتها أهميتها في

المضمون وأهميتها في تذكرها فيما يلي:

فعر فهناش "بأنها جزء من التربية وبأنها تستغل وفعال نشاطات الطبيعية الموجودة في

الشخص لتتمتعها من الناحية العضوية والنواقيتية العقلية والإنفعالية وهذا لأعراض

تتحقق حيثما يمارس الفرد أو جهنشاط التربية البدنية سواءً في الملعب أو في حمام السباحة". (عزمي، ٢٠٠٤، ص

(١١)

ويعر فهناك سولو أر نز "بأنها ذلك الجزء من التربية التي تنص الأناشطة القوية التي تتضمن عملاً للجهاز العضلي

وما ينتجنا لإشتر أكفي هذا أو جهن النشاط من تعلم".

ويعرفها فولترو وإسليجر " بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني ".

وعرفتها الو ميكين بأنها " العملية التي اكتسبها الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني. ( الحماحي، والخولي، ١٩٩٤، ص ١٧)

وعرفتها تشارلز بيوتشر: أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية، والتي تهدف إلى تكوين الفرد اللائق في الجوانب البدنية والعقلية والإنفعالية وذلك عن طريق ما يسمون النشاط البدني المختار بغرض تحقيق هذه الحاصلات. تستخلص الباحثة من خلال هذا التعريف المختلفة للتربية البدنية، بأنها يتعرف في تضمين بعض المفاهيم مثل: النشاط البدني والتعلم الذي يصاحبه عن طريق الممارسة، هنا تظهر أن التربية البدنية جزء متكامل من التربية.

## ٢- مفهوم التربية الرياضية:

عند سؤال الاناس بمختلفاتهم عن مفهوم التربية الرياضية، فإن النتيجة ستثير الدهشة، فالبعض يرى أن التربية الرياضية هي المهارات والترويحية أو هي تعليم الخلق الرياضي، أو هي تنمية اللياقة البدنية، بل منهم من يراها على أنها هي الرياضة أو التدريب الرياضي على وجه التحديد. (الخولي، مرجع سبق ذكره، ص ١٠٤)

حيث أن التربية الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أو جهاز النشاط التي تتميز بشخصية الفرد وليست جزءاً إضافياً إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لتشغيل الطلاب ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية، فعن طريقها التربية الرياضية وتوجهاتها وجهاً صحيحاً، يكتسب الطلاب المهارات اللازمة لقضاء أوقاتهم بطرق مفيدة، وينمو اجتماعياً أما أهميتها كونها نشاطاً من الأنشطة الذي يسبب على حياتهم السعادة يكتسبها بالصحة الجسمية والعقلية. (محمد سعيد عزمي، ٢٠٠٤، ص ١٤)

وتتناول التربية الرياضية نشاطاتها المتعددة في الحياة الاجتماعية والمقدرة على التفكير، بجانب عنايتها بالصحة ونمو الأعضاء الحيوية ومناجرتهم للمستوى الحضاري بجوانبها السياسية والاقتصادية، فهي عملية تتم عن طريق اللعب لهذا فهي أعمق آثاراً عند الأفراد مناينواً وآخر من انواً التربية.

إذا التربية الرياضية هي عنصر وجزء أساسي من التربية أو أسلوباً من أساليبها ولون من

أولها ولهذا يمكننا اعتبارها نظاماً تربوياً لأن تركيزها

الأساسي منصب على دراسة حركة الإنسان ونشاطها البدني. (أديخصور، ١٩٩٤، ص ٤١-٤٢)

وترى الباحث أن التربية الرياضية هي العملية التربوية التي تأتي نتيجة لعملية التعليم ويظن البعض أنها نتيجة ما يلقاه الفرد من مختلف المعاملات بالمنزل من الوالدين وغيرهما كما يختلف معنى التربية من شخص لآخر تبعاً لفلسفة الأشخاص وثقافتهم ويمكن القول أن التربية عملية مستمرة تحدث كنتيجة لكل ما يمر به الشخص من أحداث وما يمارسه من تجارب وعملية التربية لا تتوقف إطلاقاً طالما كان الفرد حياً.

### ٣- تعريف التربية الرياضية:

تتكون من شقين - الشق الأول التربية والثاني الرياضي وبسهولة يمكن لنا أن نستنتج أن التربية الرياضية هي نوع من أنواع التربية أو أسلوب من أساليبها يتم عن طريق النشاط الرياضي.

يرى آخر أن التربية البدنية جزء من التربية العامة وأنها تشغل دوافع النشاط الطبيعي الموجود في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والإنفعالية. (بيوكر، ١٩٩٨، ص ٤٠)

كما أنها هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه إكتساب الفرد بعض الإتجاهات السلوكية.

والتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة وهدف تجربي لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني والتي أختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض كجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القومية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن المشاركة فيها من تعلم. (بيوكر، المرجع السابق، ص ٤٨)

وباستعراض الإصطلاحات والمفاهيم السابقة للتربية البدنية نجدها مختلفة ومتنوعة وكثيرة ولكن الإختلاف فيما بينها ليس كبيراً بل يكاد ينحصر في السياق العام ولكنها متفقة على العناصر الأساسية .

ويمكن للباحث صياغة تعريف إجرائي متكامل وشامل عن التربية الرياضية علي أنها " ذلك الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد وتكيفه جسمانياً وعقلياً وإجتماعياً ووجدانياً عن طريق الأنشطة البدنية المختاره والتي تمارس تحت إشراف قيادة صالحه لتحقيق أسس القيم الإنسانية " .

#### ٤- مفهوم التربية البدنية والرياضة:

عند الحديث عن العلاقة الموجودة بين النشاط البدني والرياضيو التربية فإننا نسلط الضوء مباشرة على مفهوم آخر وواسع، يسعملشملكأنواع الأنشطة البدنيو الجوانب النفسية والعقلية للفرد وهو مفهوم التربية البدنية والرياضية كما عرفها:

"ويستبوتشروآثيرامنالمفكرين:

"هيتلكالعمليةالتربويةالتيتهدفإلىتحسينالأداءالإنسانيوإثراءالجوانبالبدنيةوالعقليةوالإجتماعيةوالوجدانيةلفردباستخدامالنشاطالبدنيكأداةلتحقيقأهدافها. ( الخولي : مرجع سبق ذكره، ص ١٠٤ )

ويقصدبهاأيضابأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أو جهاز النشاط البدني الرياضي، إذ تعتبر إحدى فروع التربية التي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة، والتي تعمل على تكيف الفرد لما يتلاءم مع حاجتهو المجتمع الذي يعيش فيهو يدل على تطور هو تقدمه.

ومما سبق يتضح إن تربية الفرد تكون حصيلة كل ما يفعله وما يعترض له من مواقف وتجارب عميقة من خلال ممارسته الحياتية.

التربية الرياضية قديمه قدم الإنسان نفسه فقد مارسها منذ نشأته على ظهر الأرض وذلك لأن طبيعة الحياة حتمت عليه أن يمشى ويجري ويتسلق بحثاً عن الرزق أو دفاعاً عن النفس وعلى ذلك نجد أن التربية الرياضية كانت منذ العصور الأولى للبشرية من وسائل التربية والإعداد.

ولقد تناول المصريون القدماء والعرب والهنود وأهل الصين والإغريق والرومان وغيرهم من شعوب العالم الرياضة بشكل أو آخر ومارسوها بطرق شتى تتناسب مع بيئاتهم وعاداتهم وتقاليدهم ودياناتهم لإعتقادهم أنها أساس في إعداد المواطن الصالح.

ممارسه النشاط الرياضي ليست بجديدة بل سجل التاريخ إن الناس مارسوا ألوان النشاط الرياضي المتعدده في جميع مراحل حياتهم منذ فجر البشرية وأن الآباء علموا الأبناء الصيد والقنص والسباحة وركوب الخيل كما دربوهم على أنواع القتال ووسائل الدفاع عن النفس لأن هذه المهارات كانت من مقومات الحياة والبقاء.

وتتجه التربية الحديثه في وقتنا الحاضر إتجاها قويا نحو العناية بجسم الفرد وصحته في كل مرحلة من مراحل نموه فلقد تبين إن الناحيتين البيولوجيه والإجتماعيه ممثلتين في العناية بالصحة والحياة المنظمة ولها أثر في سعادة الفرد والجماعه كما تبين أن الناحيتين السيكولوجيه والإقتصاديه لهما أثر على صحة الجسم وحسن قيام أجهزته بوظائفها كذلك في أداء العقل نفسه لوظائفه المختلفه، وترمى التربية الرياضيه إلى التنسيق بين قوى الفرد الكامنه الجسديه،العقلية والروحيه، حتى يهنأ بالحياة في المجتمع ويرتقى به.

ويفهم الكثير من الأفراد أن تعبير التربية البدنية على أنه مختلف عن أنواع الرياضة ويظن البعض الآخر أنها تربية للأجسام فقط والبعض يعتبرها التمرينات البدنية التي تؤدي على العد التوقيتي وبسبب عدم وضوح مُصطلح التربية البدنية في أذهان الكثير وبسبب كثرة التعاريف التي أطلقت عليها فقد أصبح من الضروري إيضاح المقصود بالتربية البدنية كتطبيق للتربية العامة .

التربية البدنية هي وسيلة من وسائل التربية للأطفال من خلال نشاط العضلات الكبيرة لإكتساب التنمية والتكيف في المستوى الإجتماعي والصحي وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من خلال إستمرار العمليات التربوية دون معوقات.

(عبد الحميد شرف، ١٩٩٧، ص ٤٨)

## ٥- أهداف التربية البدنية والرياضة:

يمكن تلخيص هذا الأهداف في النقاط التالية: (محمد صبحي حسنين، ٢٠٠١، ص ١٠٦)

- ١/ ممارسة الحياة السليمة، وتعريف الأفراد بحاجات النمو الجسمي كمرحلة من المراهقة والبلوغ ودور التربية البدنية والرياضية في تحقيق هذا النجاحات.
  - ٢/ تنمية القوة الجسمية، وصفات المرونة والرشاقة وسرعة التلبية والشجاعة والجلد، لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف والأحوال.
  - ٣/ العمل على الوقاية الصحية للأفراد من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم، والتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة.
  - ٤/ العمل على تدريب الأفراد على القيادة والتبعية، والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والإحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة به.
  - ٥/ تنمية الكيفية البدنية وصيانتها فالمواطن السليم المتصل بالكفاية البدنية يتمتع بجسم صحيح سليم وتعمل أجهزته بنشاط وحيوية لتقوم بوظائفها كما تتصف بصفات القوة والجلد والتلبية السريعه والرشاقه والإتزان والقوام الجيد.
  - ٦/ تنمية المهارات البدنية النافعه في الحياة حيث يتمكن الفرد من اكتساب المهارات البدنية الأساسية كالمشي والحركة بأنواعها . (محمد صبحي حسنين، المرجع السابق ذكره، ص ١٠٨)
  - ٧/ تنمية الكفاية العقلية والجسميه تزيد من النشاط من معلومات الفرد وقدرته على التفكير الوقى على النشاط الحركى.
  - ٨/ النمو الإجتماعى .
  - ٩/ التمتع بالنشاط البدنى والترويجى وإستثمار الأوقات الحره.
  - ١٠/ ممارسه الحياه الصحيه السليمه.
  - ١١/ تنمية صفات القيادة الصالحه بين المواطنين.
  - ١٢/ إتاحة الفرصه للناخبين للوصول إلى مرتبه البطوله.
- ٦- أغراض التربية البدنية والرياضة:

١/ للتربية هدف عام يرمي إلى تكوين الإنسان الصالح وهي تعمل على تحقيق الهدف عن طريق تحقيق عدة أغراض يمكن تلخيصها في: (محمدصبيحسنين، مرجع السابق ذكره، ص ١١٢)

١/ الصحة.

٢/ الإلمام بالمعلومات الأساسية أي القراءة والكتابة ومبادئ الحساب.

٣/ التأهيل للعضوية الناجحة في الأسرة.

٤/ الإعداد المهني .

٥/ التربية الدينية.

٦/ العناية بالوقت الحر.

٧/ تربيته الخلق.

## ٧- أهمية التربية البدنية والرياضة :

إهتم الإنسان من قديم الزمان بجسمه وصحته ولياقته وشكله كما تعرف على ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي إتخذت أشكالاً إجتماعية كاللعب والألعاب والتمرينات البدنية والرقص والتدريب البدني والرياضة كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الاشكال من الانشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي وحسب وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة على الجوانب النفسية والإجتماعية والجوانب العقلية والمعرفية والجوانب الحركية والمعيارية والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكياً شاملاً منسقاً ومتكاملاً وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن إهتمام الإنسان وتقدمه وكانت التربية البدنية والرياضة هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الانشطة والتي إتخذت أشكالاً وإتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها إتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفاً غالباً وتاريخياً.

التربية الرياضية تحقق أهداف المجتمع وتسهم بما فيها من أنشطه ومزايا وفرص على تدعيم السياسه العامه للدوله وعلى تكوين المواطن الصحيح البدن الذى يثق بنفسه ويبدل جهده ويحرص على أداء واجبه ويتعاون مع غيره لصالح الجماعه.

التربية الرياضيه فى وقتنا هذا أصبحت تهدف إلى نمو الفرد نمواً متكاملأً وذلك بإتاحة الفرصه له كى يكشف عن مواهبه وقدراته فيتعهددها المربى والمدرّب عن علم وفهم بالتهذيب والتوجيه فى الإتجاهات الصالحه التى تفيده وتقود على مجتمعه بالنفع وليس من الغريب أن تصبح التربية الرياضيه فى هذا العصر بالذات أساساً من أسس إعداد النشئ وتهيئته لحياه هائنه مثمره وتمكنه من أن يأخذ دوراً إيجابياً فى بناء مجتمعه وصيانتة بطريقه علميه جذابه يكون الدافع فيها ميل النشئ التلقائى للعب مع أقرانه من سنه ورغبه الشباب فى القضاء على ما يعترى الفرد بسبب التغيير فى نظام حياته المألوفه.

من أجل ذلك إهتمت الحكومات فى شتى بقاع العالم بالنشاط الرياضى بإعتباره الوسيله المهمه فى إعداد أبناء الأمه وكعنصر من عناصر سعادتها ورفاهيتها وسبب من أسباب نموئها حتى أصبحت كل دوله تخصص للتربية الرياضيه مكاناً بارزاً فى سياستها الماليه والتربويه والإجتماعيه وتحسب لها حساباً فى شئون تنميتها الإقتصاديّه. (أمين الخولي، ١٩٩٨، ص، ٤١-٤٤)

ولعل أقدم النصوص التى أشارت إلى أهميه النشاط البدنى على المستوى القومى ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأب الفلسفة عندما كتب على المواطن إن يمارس التمرينات البدنيه للحفاظ على لياقته البدنيه كمواطن صالح يخدم شعبه.

كما ذكر المفكر (شيكلكر) فى رسالته جماليات التربية أن الإنسان يكون إنساناً فقط عندما يلعب ويعتقد بأن التربية البدنيه تمدنا بتهذيب للإداري ويقول أنه لا يأسف على الوقت الذى يخصص للألعاب فى مدارسنا بل أنه على النقيض الوقت الوحيد الذى يمضي على خير وجه.

ويذكر المربي الألماني (جوتس موتس) إن الناس تلعب من أجل أن يتعافوا وينشطوا أنفسهم، وينقل (الخولي عن بيتر كوبرتان ) قوله "أن التربية البدنيه قد أكتملت كلياً" ولذلك فهو يؤكد إن التربية البدنيه أحد المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب وإنما أيضاً أكد ضرورة

إعطاء المنافسات الرياضية وصفاً خاصاً في الحياة المدرسية لان عقيدة دي كوبرتان أن التربية البدنية تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة". (الخولي، المرجع السابق، ص ٤٨)

ويمكن إستنتاج بعض العناصر المشتركة لمفهوم التربية البدنية من خلال ذلك وهي:

- ١/ أن التربية البدنية جزء أو جانب مكمل للنظام التربوي .
- ٢/ تعتبر الأنشطة البدنية وسائط تربوية لإكتساب الخبرات السلوكية .
- ٣/ إن نجاح الأنشطة في تحقيق الأهداف المرغوبة يتوقف علي إختيارها وتنظيمها .
- ٤/ أن الخصائص والمكتسبات السلوكية الناتجة عن برنامج النشاط البدني هي لا تخص الجانب البدني فقط بل جميع الجوانب الأساسية للشخصية الإنسانية .
- ٥/ أن العمليات الأساسية من التربية البدنية تتطلب تنسيقاً وإختياراً للأنشطة وتتابعها ومجالها فهي برامج بالدرجة الأولى .

والمفهوم الصحيح للتربية البدنية يمكن أن يتأسس في ضوء النقاط التالية:

- ١/ مجموعة الأساليب الفنية تستهدف كسب القدرات البدنية والمهارات الحركية بالإضافة إلى معارف وإتجاهات أخرى . (الحماحمي، والخولي، مرجع سبق ذكره، ص ٨٩)
- ٢/ مجموعة نظريات تعمل على تبرير وتفسير إستخدام الأساليب الفنية .
- ٣/ مجموعة من القيم والمثل تعبر عنها الغايات والأهداف وتكون بمثابة محاكات وموجهات كنوع وحجم التعليم .

إن مفهوم الشمول وطبيعة تكامل الوجود يشير إلى أن الانسان كل لا يتجزأ أو يرفض الفكر التربوي الذي يقسم عملية التربية في جانب والتربية البدنية في جانب آخر، ذلك لأن التربية الحديثة تهتم بالانسان ككل كما أنها تكون من أنماط التعليم وهي مؤسسة تعبر عن السلوك المتفاعل والمشارك للجوانب المعرفية والإنفعالية والحركية التي تشكل في مجملها تكوين الإنسان ولذلك يمكن القول أنها عملية لتربية البدن فحسب ، وفي سياقات معينة تعطينا معني المنهج أو

بنية المعلومات وهذا فرق بين الأمرين في المعنى والمفهوم والهدف لأن بنية المعلومات تعني المجموعة المتكاملة من الأفكار والمعاني والمفاهيم والحقائق والمهارات التي يكون النظام بينها المنهج إستراتيجيات وعمليات تربوية.(الحماحميو الخولي،،مرجع سبق ذكره، ص ٢٠)

### في سياق ما سبق تتجلى أهمية التربيه الرياضيه في الآتى :

١/ إن نموء الأجهزة والقوى العضويه يتوقف على نشاط الإنسان، وإهمال التربيه الرياضيه في مراحل النمو المختلفه تضعف النشئ ومن ثم يكون المجتمع ضعيفاً خائر القوى.

٢/ تمنع الضرر الذى ينشأ عن الأوضاع المحدده التي تتطلبها المهنة فتسبب تشوه الجسم كأثر المقاعد على العمود الفقرى كما تقى أجسام النشئ الضرر الذى قد تسببه المدرسه كأثر الجلسه الطويله على نشاط الدوره الدمويه والتنفس.

٣/ نشر الروح الإجتماعيه والصحيحه ووسيله هامه لإستقامتها.

٤/ لها أثر كبير في التقريب بين الشعوب وخلق الثقه بينهما سواءً بين الحكومات أو الأفراد.

## ٢-١-٤ النشاط (الرياضي - الإداري)

### ١- ماهية النشاط الرياضي :

تسعي دول العالم بين الحين والآخر إلى تحديث مفاهيمها ومعارفها وأغراضها لشتي دروب الحياة والتي من شأنها الإسهام في إعداد المواطن الصالح وتعتبر التربية الرياضية وحدها من أهم هذه العلوم العصريه التي بدأ يزداد الإقبال عليها علي المستوي المهني والترويحي ، كما النشاط الرياضي له دور كبير في تنمية وإعداد المواطن القادر في جو معافي مشبع بالصحة والعافيه.

إن مفهوم النشاط الرياضي في ظل التربية الرياضية ومدلولها العصري يتخطي مجرد كونه بعض الألعاب والتمرينات التي كان يهتم ويعتقد بأنها واجب حتمي يجب أن يؤديه التلاميذ مرة كل إسبوع أو ذلك الذي يخاف علي جسمه من الترهل وإزدیاد الشحوم أو يقوم به مدرس التربية البدنيه للحفاظ علي لياقته البدنيه . وقد تغير هذا المفهوم حيث إنتقل النشاط الرياضي بأغراضه

وأساسياته ومفاهيمه إلي المرحلة العلمية شأنه شأن بقية العلوم الحيوية التي يختص بها الدين والعرف والتقاليد والإرتقاء بالفرد والمجتمع كما ونوعاً.

### تعريف النشاط البدني:

هو الحركات البدنية المنظمة الموجهة غير المرتبطة بالكبد العيشي التي تتطلب إستخدام العضلات الهيكلية في الجسم ويستثني من ذلك الحركة المرتبطة بالوظيفة والمهنة ويتضمن مجالات مختلفة مثل الألعاب وأنشطة الرياضة واللياقة البدنية ونمط الحركة التعبيرية المختلفة (كرم البياني السيوعي ١٩٩٢م - ص ٢١)

### ٢- فوائد ممارسة النشاط الرياضي :

تتعدد قيم وفوائد ممارسة النشاط الرياضي في الآتي:

- ١/ المحافظة على اللياقة للصحة وتطويرها.
- ٢/ الشعور بالمتعة .
- ٣/ الإرتخاء والتخلص من الضغوط النفسية .
- ٤/ مواجهة التحديات والإحساس بتطوير القدرة علي تحقيق إنجازات شخصية .
- ٥/ الخبرة الإجتماعية من المشاركة .
- ٦/ إشباع الدافع التنافسي .
- ٧/ تحسين القوام والمظهر الخارجي للجسم .

### ويُري آخر أن من فوائد ممارسة النشاط الرياضي ما يلي:

١/ تحسن في إمداد الجهاز الهيكلي بالأملاح المعدنية وتطويرها وقدرة المحافظة على صافي وزن الجسم من العضلات والعظام والأجهزة الداخلية مع تقليل تراكم الشحوم في نفس الوقت.

٢/ كسب الكفاءة في المهارات العضلية العصبية والمهارات الحركية والتي تعتبر الأساس للمشاركة الناجحة في الألعاب والأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية والتعبيرية .

٣/ تقلل إحتتمالات الإصابة بمرض تصلب الشرايين. (مبارك أدم، ٢٠٠٢، ص، ص ١٥-١٦)

٤/ تقدير مستوي مكونات اللياقة البدنية للصحة كما تتمثل في اللياقة الهوائية والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة في المفاصل والعضلات والتركيب الجسمي.

٥/ تكسب إتجاهات أكثر إيجابية نحو الإستمرار في الممارسة بالإضافة الي التعود على نوعية حياة ناشطة بدنياً خلال أوقات الفراغ .

### وممارسة النشاط الرياضي تسهم في :

١/ تطوير المهارات الحركية والأساسية .

٢/ تقوية الجهاز المناعي.

٣/ تطوير المهارات الحركية .

٤/ تقليل نسبة إستخدام الشحوم فى الجسم والمساعدة فى الحصول علي وزن مثالي.

٥/ تخفيض نسبة الكولسترول فى الدم .

٦/ زيادة كثافة العظام .

٧/ المساعدة فى تقليل الإحباط والقلق والتوتر العصبي.

٨/ تقدير السلوك الخلقى وتنمية القدرة علي التعامل مع الآخرين .

**مما سبق يمكن للباحث القول أنه يمكن إجمال فوائد ممارسة النشاط الرياضي في الآتي:**

١/ التطوير والمحافظة علي اللياقة البدنية للصحة .

٢/ تنمية المهارات الحركية الأساسية .

٣/ الإرتخاء والتخلص من الضغوط النفسية والشعور بالمتعة .

٤/ تخفيض احتمالات الإصابة بأمراض عدم وقلة ممارسة النشاط الرياضي ، مثل مرض القلب وتصلب الشرايين وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم والسكر مما يساعد على تحسين القوام والمظهر الخارجي للجسم.

## ٢-١-٥ النشاط العلاجي:

هو مجموعة مختاره من التمرينات يقصد بها تقويم أو علاج أصابه أو إنحراف للحالة الطبيعية حيث تؤدي الى فقدان أو إعاقة على القيام بالوظيفة الكاملة بعضو ما بهدف مساعدة هذا العضو للرجوع لحالته الطبيعية ليقوم بوظيفته كامله. (حياة عيد ١٩٨٦م ، ص١٢٧).

## ٢-١-٦ النشاط الترويح:

الترويح هو حاله الراحة النفسية التي تصاحب الفرد عند ممارسة نشاط ممتع بناء وغرضه أيجاد التوازن النفسي والجسمي للإحساس بالراحة بعد الإرهاق الذي ناله من العمل الذي يمارسه. (عزام محمد الفزيوني ١٩٧٠م، ص١٢).

## ٢-١-٧ ماهية البرامج:

هي أحد عناصر التخطيط المهمة التي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وفي هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها. (عبد الحميد شرف، ٢٠٠٢، ص ١٧)

عرف ويلميز البرنامج بصفه عامة عبارة عن "عملية التخطيط للمقدرات أو الأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية"

وعرفها الدمرداش سرحان نقلاً عن عبد الحميد شرف بأنه "مجموعة خبرات منظمة في نواحي المواد الدراسية ووضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانات خاصة .

## ١- أهمية البرامج :

- ١/ تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية .
- ٢/ تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق.
- ٣/ أكساب عنصر التخطيط فاعليته .
- ٤/ الإقتصاد في الوقت .
- ٥/ البعد عن العشوائية في التنفيذ.
- ٦/ دقة التنفيذ . (عبد الحميد شرف، المرجع السابق ذكره ، ص، ص ٤٥-٤٦)

## ٢- البرامج في التربية الرياضية :

برامج التربية الرياضية تسعى لتواكب التقدم العلمي الذي يتميز به العصر الحديث ولذا تعتمد في بناءها على الأسس العلمية والتربوية الرياضية والنفسية والاجتماعية الحديثة التي تسهم في تحقيق إحتياجات المجتمع والأفراد.(الحماحي،والخولي، مرجع سبق ذكره، ص ٣٧)

## ٣- تصميم البرامج:

عملية تصميم البرامج الرياضية عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عال من الناحية العلمية والعملية ملماً بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرامج في التربية الرياضية في نفس الوقت الإلمام بالعلوم التي لها صلة بعملية تصميم البرامج مثل الإدارة .

## ٤- خصائص البرنامج الرياضي الناجح : (عبد الحميد شرف، المرجع السابق ذكره، ص ٥٠)

- ١/ يعتبر البرنامج جزءاً متكاملًا من عملية المجهود الكلي للمنشأة الرياضية .
- ٢/ يمد بخبرات متشابهة ومتوازنة في النمو والتطور .
- ٣/ يقوم على إهتمامات وإحتياجات وقدرات الأفراد.
- ٤/ يمد بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية .

٥/ يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة والوقت المبين .

٦/ يسمح بالنمو المهني والحرفي للمتدربين.

### ٥- أهم المبادئ الواجب مراعاتها عند وضع البرامج الرياضية :

إن عملية وضع البرامج الرياضية ليست بالسهولة التي يتصورها الكثير من الناس وأن هناك كثير من المبادئ التي يجب مراعاتها قبل التفكير في عملية وضع البرامج وأن تجاهل هذه المبادئ أو بعضها يؤدي دائماً الي فشل البرنامج وعدم تحقيقه لأهدافه وغرضه وهذه المبادئ هي :

#### ١/تحديد الأهداف والأغراض:

عند وضع برنامج التربية الرياضية يجب تحديد الأهداف والأغراض لهذا البرنامج أو التي من أجلها وضع البرنامج . (عبد الحميد شرف،المرجع السابق ذكره،ص٥٤)

#### ٢/فهم الأفراد:

من المعروف أن الفرد كثير الإحتياجات متغلب النزعات لذ يجب أن تصف البرامج حتي يكون في الإستطاعة دائماً إشباع حاجات الأفراد وتشجيعهم على الإقبال عليها .

#### ٣/السن والجنس:

يجب مراعاة السن والجنس عند وضع البرامج لأنها بلاشك تختلف وترتبط بإختلاف العمر والنوع.

#### ٤/ دراسة خصائص الأفراد:

تمتاز كل مرحلة من مراحل النمو بميزات خاصة وتختلف باختلاف أعمارهم ونتيجة لخصائص نمو والتفاعل مع البيئة لابد من وضع برامج للتربية الرياضية .

### ٥/مراعاة الزمن ومستوي البرنامج :

ينبغي أن تكون دراسة كل موارد البيئة المحيطة وإختيار الأصلاح لتنفيذ البرامج.

### ٦/البيئة ومستوي البرامج :

يجب عند وضع البرامج أياً كان نوعها أن تكون في مستوي يتناسب مع بيئة الأفراد .

### ٦-المبادئ التي يجب مراعاتها أثناء عملية التصميم:

١/الإعتماد على المدربين المتخصصين .

٢/ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله.

٣/التنوع.

٤/أن يراعي نوعية وعدد المشتركين .

٥/مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها .

٦/أن يتمشى مع الإمكانيات المتيسرة .

٧/مراعاة الوقت المتاح .

٨/وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل (عبد الحميد شرف،المرجع السابق ذكره،ص٥٦)

### ٧-صفات البرنامج الناجح:

١/ أن يكون محققاً للأهداف التي وضع من أجلها .

٢/ أن يراعي ميول الأعضاء وإهتماماتهم .(هند بشير، ٢٠٠٢ ، ص١٨)

٣/ أن يكون البرنامج متنوعاً ويستخدم طرق مختلفة .

٤/ أن يتوفر ما يحتاجه من إمكانات مثل القائد المختص الكفاء .

٥/ أن ينتج الفرصة لتكوين صداقات ، أن يشجع الافراد على العمل .

٧/ أن يضيف شيئاً إلى حياة كل فرد يشارك في البرنامج ، وأن يتصف بالمرونة .

## ٨- خطوات تصميم البرنامج الرياضي: (عبد الحميد شرف، المرجع السابق ذكرة، ص ٦٠)

منالأسس التي يقوم عليها البرنامج .

١/ الأهتمام بعمليات الإحماء قبل البدء في أي تمرين .

٢/ مراعاة التدرج في حمل التدريب.

٣/ مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ .

٤/ تطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب .

٥/ تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ.

## الفصل الثاني

### ١-٢ المبحث الثاني: الصالات الرياضية بولاية الخرطوم

#### ١-٢-٢ المقدمة:

أصبحت الصالات الرياضية من ميادين التربية الهامة التي يوليها العالم قسطاً وافراً من العناية، ولم تعد الرياضة ضرباً من التسلية وشغل الوقت لتنمية الجسم وتقوية العضلات ، بل أصبحت وسيلة هامة من وسائل التربية وإعداد الشعوب والواقع أن ثمة تشابه كبير بين الحياة العادية وحياة الملعب، ففي كليهما تنافس ونضال مما يؤدي إلي حب وتعاون وتضامن مع الغير، وفي كليهما نجاح وفوز أو فشل وهزيمة ومسئوليات وواجبات وحقوق مما يدل دلالة قاطعة علي أن حياة الملعب هي صورة مصغرة من الحياة العادية ولذلك إعتبرت الصالات حقلاً من حقول التربية التي يمكن توجيه الأفراد فيها علي الخير .

#### ٢-٢-٢ مفهوم التمرينات البدنية :

إرتبط تطور التمرينات البدنية بتطور مفهومها من النواحي الفلسفيه والثقافيه والسياسيه والإقتصادييه والتي تختلف من مجتمع لآخر ومن عصر لعصر إلا أنها حظيت بإهتمام كبير في عصر الإسلام الذي إهتم بالرياضة حيث أوصى بها سيدنا عمر بن الخطاب (علموا أولادكم ... ) وفي عصر النهضه زاد الإهتمام بالرياضة وتقوية الجسم وإنتشرت النظرية القائله بأن الجسم والروح والعقل لا يمكن الفصل بينهما. وفي العصر الحديث حظيت التمرينات الرياضية بإهتمام عظيم وساد الإتجاه بضرورة نمو الفرد نمواً متكاملأً ومرتناً من النواحي البدنية والعقلية والإجتماعيه. (ليلي زهران، ١٩٩٧، ص ٢٩)

#### ٣-٢-٢ فوائد التمارين التي تمارس في الصالات الرياضية:

تساعد التمارين الرياضية على التحمل والصبر وذلك عن طريق تدريب الجسم على أن يكون أكثر مرونة ومن هنا نستكشف أن الرياضة تعلم الصبر، كذلك ترتبط الرياضة بالاحترام إذ على الرياضي إحترام قواعد اللعبة. هذا بالإضافة إلى أن الرياضة تعلم الفرد التنافس النزيه،

التحدي عندما تحصل مباريات بين فرق، وكذلك تعلم الجراحة، إذ أن الرياضة تنمي الثقة بالنفس في الفرد، وتعلمه التركيز وعديد من القيم الأخرى التي تساعده على التأقلم في المجتمع لأن الرياضة ليست لنيل الكؤوس ولكن لتهديب النفوس.

هناك دراسة بريطانية تقول إن الأطباء يصفون ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متزايد كعلاج لأولئك المصابين ببعض الأمراض، وذكرت الدراسة التي أجرتها مؤسسة الصحة العقلية، وشملت (٢٠٠) طبيب من الذين يندرجون تحت فئة ممارس عام، أن (٢٢%) منهم يصفون التمارين الرياضية لأولئك الذين يعانون من الإكتئاب المتوسط.

يذكر أن (٥%) فقط من الأطباء كانوا يصفون التمارين الرياضية كعلاج للإكتئاب المتوسط قبل ٣ أعوام.

وقالت المؤسسة إنه من المهم ألا يركز الأطباء على وصف العقاقير المضادة للإكتئاب باعتبار أن هناك وسائل أخرى.

وتري الباحثة إن التمارين الرياضية تساعد الذين يعانون من الإكتئاب من الدرجة المتوسطة لأنها ترفع من تقديرهم لأنفسهم من خلال تحسين صورة أجسادهم أو تحقيق أهدافهم.

كما أن التمارين الرياضية تساعد في إفراز المخ لمواد كيميائية مثل الأندورفينس التي تجعل الإنسان يشعر أنه في حالة أفضل.

وتقول سيليا ريتشاردسون المديرية بمؤسسة الصحة العقلية "إن التمارين يمكنها أن تساعد الناس جسدياً وإجتماعياً وبيولوجياً".

ووجدت الدراسة أن عدد الأطباء الذين يؤمنون بفوائد العلاج بالتمارين قد إرتفع بدرجة كبيرة، فقبل (٣) سنوات كان (٤١%) فقط يرون أن التمارين تمثل علاجاً فعالاً أو فعالاً للغاية بالمقارنة بـ (٦١%) حالياً.

ويقول (أندرو ماکولوج) المدير التنفيذي بمؤسسة الصحة العقلية "إن الإكتئاب مرض معقد لذلك يجب أن يكون العلاج متنوعاً وأن تتاح للمرضى فرصة لإختيار تمارينالرياضة التي تنشط الدورة الدموية للجسم.

تحمي الرياضة الجسم من الأمراض المتنوعة كالسمنة وهشاشة العظام وأمراض القلبوالشرايين تأكيداً للقول السائد" العقل السليم في الجسم السليم".

ومن جانبه، قال البروفيسور ستيف فيلدمن الكلية الملكية للطب العام" إن هناك وعياً في الوقت الحالي بين الأطباء لفوائد التمارين وهناك دليل متزايد على فعاليتها.

## ٢-٢-٤ المعدات الرياضية:

هو مصطلح عام يشير إلى أي شيء يُستخدم في الرياضةأو التمارين الرياضية.

## معدات التمارين الرياضية:

تتضمن أمثلة معدات التمارين الرياضية كرات التمارينوالأوزان، وهي معدات صالة تمارين،بالإضافة إلى معدات الحماية، مثل أحزمة رفع الأثقالوقمصان تمارين عضلة الصدر البنشالمستخدمة في تمارين رفع الأثقال ورياضة القوة.

## ٢-٢-٥ تعريف اللياقة البدنية:

حاول الكثير من علماء التربية الرياضية تعريف اللياقة البدنية وفيما يلي بعض التعريفات:

تعرفها منظمة الصحة العالمية بأنها "المقدرة على إداء عمل عضلي على نحو مرضى" ويعرفها (تراكستون نقلا عن: أبو العلا أحمد ، أحمد نصر الدين ٢٠٠٣م ، ص١٤) بأنها "مقدرة أجهزة الجسم على العمل عند المستوي المثالي وخاصة الجهاز الدوري التنفسي والعضلي والهيكلية".

ويقسم (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، ١٩٩٧م، ص ٢٠) اللياقة البدنية الى لياقة بدنية عامة وخاصة وتعني اللياقة البدنية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق للفرد الصحة والسعادة ويعني هذا المفهوم أن يسعى الفرد الي تطوير مكونات اللياقة البدنية الأساسية وعرفها (إبراهيم سلامه، ١٩٩٨ ص ١٠) بأنها "قدرة الفرد على أداء عمله في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه لوقت الفراغ".

ويري محمد نصر الدين وأحمد المتولي أن التدريبات الرياضية عامل أساسي لإكتساب اللياقة البدنية والمحافظة عليها ولكي يكون لها تأثير فعال يجب إختيار تمارين الأنشطة المناسبة للجنس والسن والحالة الصحية العامة والحاجات الاساسية لكل فرد كما يجب أن تختلف ودرجة وكثافة الأداء البدني وفقاً لتلك الحاجات الأساسية. (محمد نصر الدين، أحمد متولي، ٢٠٠٠ ص ١١)

## ٢-٢-٢ اللياقة البدنية في الصالات الرياضية وأهميتها:

تكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب دوراً بارزاً في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وأن ضعفها سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرابين فضلاً عن أن ممارستها ستؤدي إلى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من الإنسان شخصاً لائقاً في المجتمع . (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، ١٩٩٧م، ص ٢٥)

ولا شك في أن الرياضة تؤدي إلى تقوية الجهاز العضلي المرتبط مباشرة بالجهاز العظمي اللذان يكونان جهاز الحركة مضافاً إليهما الجهاز العصبي المركزي وتؤثر الرياضة كذلك في قدرة وكفاءة كل من الجهازين الدوري والجهاز التنفسي بالإضافة الى تجنب السمنة والكثير من أمراض العصر كأمراض الضغط والسكري والقلب.

عموماً فإن اللياقة البدنية تُعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن أن تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة .

## ٢-٢-٧ عناصر اللياقة البدنية:

للياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمة والتي من أهمها:

القوة العضلية، السرعة، المطاولة(التحمل)،المرونة،الرشاقة،التوافق، إذ لا يمكن للرياضي من تحقيق أي إنجاز متقدم بدون هذه العناصر ويجب أن يعمل جاهداً لإكتسابها بصورة شاملة ومتزنة والعمل على تطويرها وتحسينها ، ويمكن تقسيم اللياقة البدنية الى قسمين :

### أ- اللياقة البدنية العامة:

وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي تم ذكرها وهي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة . (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ،١٩٩٧م، ص ٣٠)

### ب- اللياقة البدنية الخاصة:

هي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل من الأشكال الرياضية ، هذا يعني أن كل لعبة تتطلب نوعاً معيناً من عناصر اللياقة البدنية وهذا لا يعني تفضيل عنصر على آخر فمثلاً لاعب رفع الأثقال بحاجة الى عنصر القوة ولاعب المسافات الطويلة بحاجة الى التحمل وهكذا ولكن الصفة المميزة للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الإتجاه أو المسار الحركي المستخدم في الفعالية الرياضية ، وهنا يمكن تعريف اللياقة الخاصة بأنها " كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين".

## ٢-٢-٨ مفهوم اللياقة البدنية وإرتباطها بالحياة العامة:

### ١- مفهوم اللياقة البدنية:

يختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي، فعلى الرياضي ليكون لائقاً إمتلاك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدّة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه. (مجلة التخسيس السريع المتكامل، ٢٠١٣، ص ١٢)

أما مفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي فهي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية ببسور سهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضى نفسي بقدر ما هو ممكن.

## ٢ - التوعية بأهمية النشاط البدني:

أصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفره الحضارة لنا من وسائل الراحة الرفاهية الجسمانية فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق إضافة للضغوط النفسية والحياتية، مما يؤدي إلى حياة تكثُر فيها نسبة المخاطر الصحية التي تعرض لها الفرد، ويمكن القول بأن نسبة أمراض القلب تزداد مع زيادة الإعتدال على وسائل الراحة والرفاهية والحمول المترافق بنمط غذائي تتوفر فيه كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم فيزداد معها الوزن ويرتفع الضغط الدموي وتتصلب الشرايين فتزداد الإصابة بأمراض القلب عامة كالذبحة الصدرية.

وإن إمكانية تحقيق الفوائد الجسمانية للفرد العادي يمكن أن يتم من خلال إتباع برنامج للتدرج بمتوسط الشدة ولا يسبب الإرهاق والإجهاد ويزداد بشكل متدرج لحد معين يمكن القيام به دون حدوث أضرار أو إصابات للشخص.

والسؤال المهم هو حول كيفية الوصول لأفراد المجتمع لحثهم على المشاركة في أداء التمارين الرياضية البدنية وبيان الفوائد الصحية التي ستعود عليهم بالفائدة بعد تغيير عاداتهم اليومية وإضافة الحركة. (مجلة التخسيس السريع المتكامل، ٢٠١٣، ص ١٦)

والطريق إلى ذلك هو بيان تلك الفوائد لجميع الأعمار ولكلا الجنسين لتشجيعهم على البدء والإستمرار وفق أسس ثابتة لأن تحقيق هذا الهدف يتطلب وعياً صحياً واجتماعياً لضمان إقبال الأفراد على الإشتراك ببرامج النشاط البدني.

ولا يُخفى دور الإعلام في ذلك وخاصة بمشاركة الرياضيين النجوم حيث سيكون تأثيرهم على صغار السن والشباب في إبراز دور الرياضة وتأثيرها على المظهر العام للفرد ولنبتدهم عنالعادات الضارة والسيئة كالتدخين، والإيضاح لهم بأنالرياضة طريق لكسب مهارات بدنية ومقدرات جسمانية وتحسين الحالة النفسية والمزاجية،مع الإيضاح بأن الرياضة هي وسيلة للمحافظة على الصحة والرفاهية من الأمراض المزمنةوالمساعدة في علاجها حيث أن التغيرات الفيزيولوجية الإيجابية تأتي نتيجة طبيعيةللنشاط الجسماني.

### ٣- علاقة التربية البدنية بالتربية:

إن التربية تستهدف ترفيه النظام الإجتماعي وتوفير كافة الخبرات التربوية التي تعلي من شأن القيم التي تساعد على ذلك مثل كرامة الفرد وحرية التعبير والإحترام المتبادل والحلم والتسامح. كما أن التربية تعمل على تحقيق أهداف المجتمعات في بناء الإنسان المتكامل القادر على الإنتاج والبناء من أجل رفع المستوى الحضاري بكافة جوانبه الإجتماعية والإقتصادية وإذا كانت التربية تعمل على أنماط الإنسان في كافة جوانبه البدنية والعقلية والنفسية والإجتماعية فإن التربية الرياضيةتعد جزءاً متكاملاً من التربية تعمل على تحقيق النمو الشامل والمتزن للفرد، ولقد أطلق على التربية الرياضية وقت ظهورها بالمدرسة مصطلح التدريب البدني ثم إستبدل بعد ذلك مصطلح التدريب البدني بمصطلح التربية البدنية وبذلك لم تعد تهتم بالبدن فقط ، بل أصبحت تهتم بالتنمية الشاملة المتزنه للفرد ككل من خلال تنمية جوانبه البدنية والنفسية والعقلية من خلال أوجه النشاط الرياضي المقصود والموجه توجيهاً واعياً تحت رعاية صالحة.

والتربية البدنية جزءاً بالغ الأهمية من عملية التربية العامة وهي ليست حاشية في البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل أوقات الفراغ لدى الأطفال ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوي وفعال من التربية فعن طريق برنامج للتربية الرياضية الموجه والمقصود يكتسب التلاميذ المهارات اللازمة لقضاء وقت الفراغ بطريقة مفيدة ، وينمسون إجتماعاً ، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يسبغ عليهم ، وعلي حياتهم الصحية بإكسابهم الصحة الجسمية والعقلية والتفسيية.

وللحصول على أقصى فائدة تربوية من التربية الرياضية يجب على المدارس أن تقدم التوجيه والبرامج المترنة والشاملة وتوفير الأجهزة والأدوات والتسهيلات الأخرى اللازمة للعمل لتحقيق ذلك النمو المتزن من خلال العرض السابق يمكن التعرف على العلاقة الوثيقة بين التربية والتربية البدنية .

#### ٤- فوائد اللياقة البدنية التي تعود على المجتمع بشكل عام والوطن :

١/ الحصول على مجتمع نشيط ، ذا قوة إنتاجية كبر في العمل والأداء ، إيجابية في التفكير ، البعد عن السلبية والتوتر الزائد .

٢/ الحصول على تفكير إيجابي ونظرة مستقبلية طموحة للحياة مليئة بالتفاؤل ، مقدره أكبر على الاستيعاب والتفكير للأفراد والنشاط الذهني والخروج بأفكار إيجابية تعود على الشخص والمجتمع بشكل عام بالمصلحة والفائدة .

٣/ الحصول على مجتمع يحتوي على أفراد ( مخترعين ، مبتكرين ، مهارات مختلفة في عدة مجالات : الفن ، الموسيقى ، الرسم ، الدراما ) .

#### ٥- تمارين الأيروبيكس لحرق الدهون:

يمكن تعريف رياضة الأيروبيكس على إنها "حركات رياضية تؤدي بإيقاع موسيقي وهي تشبه الرقص الى حد كبير". هناك نوعان من تمارين الأيروبيكس الشهيرة:

١/ النوع الأول يسمى بالضغط الخفيف .

٢/ والآخر يطلق عليه الضغط العالي .

ويتميز تمرين الضغط الخفيف بأنه لا يوجد به جري أو نط أو حركات كثيرة وتكون به

القدم ثابتة على الأرض . (مجلة التخسيس السريع المتكامل، ٢٠١٣، ص ١٨)

بينما تمارين الأيروبيكس التي تسمى بالضغط العالي فيتفرع منها العديد من أنواع التمارين على درجات السلم وحتى الضربات بالأرجل والتايكوندو والألعاب القتالية وكلها تمارين ممتعة وتعتبر رياضة الأيروبيكس أحد أشهر الرياضيات المتوفرة بالصالات والمراكز المتخصصة وذلك لما فيها من متعة وتسليه وفوائد عديدة كما أنها وسيلة للتخسيس بدون رجيم أو حمية أو معاناة .

## ٦- من أهم فوائد تمارين الأيروبيكس أنها :

١/ تعمل على تحسين كفاءة الدورة الدموية وتقوية جهاز المناعة وزيادة قوة العضلات والعظام والإرتقاء بصحة الإنسان النفسية .

٢/ تعمل على حرق الدهون حيث تساهم في تحسين المظهر الخارجي للإنسان ومنع تكوين الترهلات في جسمه وحمايته من السمنة وزيادة الوزن لذا تعد ممارسة الرياضة وسيلة جيدة للتخسيس بدون رجيم .

## ٨- أهم مميزات تمارين الأيروبيكس :

١/ أنها لا تحتاج الى معرفة مسبقه حيث يقوم المدرب في هذه التمارين بقيادة المجموعة حيث يبدأ المدرب بإحماء عضلات الجسم بحيث يتم التركيز على العضلات الرئيسية كعضلات اليدين والرجلين والساق والخصر وذلك لمدة ٥-١٠ دقائق بعد هذه الفترة تكون قد تسارعت دقات القلب وتأهب الجسم لممارسة حركات تمارين الأيروبيكس وفي النهاية تختتم التمارين بحركات خفيفة لإعادة دقات القلب إلي مستواها الطبيعي ولإرخاء الجسم .(مجلة التخسيس السريع المتكامل، ٢٠١٣، ص ١٩)

٢/ أنها تصلح لجميع الأعمار من الجنسين . كما يجب أن تتم ممارسة التمارين بالشكل السليم وبالطريقة الصحية ليحصل منها الشخص على الفائدة المرجوة.

## الجيم :

هو منشأة رياضية تدريبية هدفها مساعدة الآخرين على تحقيق أهدافهم البدنية وزرع روح التحدي والرغبة والصبر والإرادة. (مجلة التخسيس السريع المتكامل، ٢٠١٣، ص ٢٣)

### ٩- فوائد تدريبات اللياقة البدنية المنتظمة :

١/ الحصول على المظهر المطلوب والحفاظ على الوزن .

٢/ إنخفاض مستوى الكوليسترول .

٣/ الثقة بالنفس

٤/ قوة جهاز القلب والدورة الدموية وتقوية العضلات .

### المشاكل:

١/ الجلوس غير الصحيح على أجهزة التدريب يجب التنبيه على أن لكل أجهزة التدريبات البدنية دعائم للظهر يجب أن يلتصق الجزء الخلفي إلي هذه الدعائم لكي تحافظ على الظهر .

٢/ التمسك الجيد بدعائم أجهزة التدريبات الهوائية أجهزة (مسارات المشي) الثابتة وأجهزة (التزلج) كذلك أجهزة بدعائم هدفها هو عدم فقدان التوازن أثناء التدريب الهوائي . وهذه الدعائم عادة ما تكون من الأمام أو علي الجانبين .

٣/ القراءة أثناء التدريب الهوائي فالعديد ممن يتدربون على أجهزة مسارات المشي الثابتة في صالات الجيم يقرؤون الصحف أو الكتب خلال التدريب والقراءة تجعلهم يفقدون التركيز مما يمكن أن يؤدي للسقوط وعادة ما يتدفق ذلك بوضعيات غير مثالية أثناء التدريب بسبب الحاجه الي إمعان النظر في الصحيفة أو الكتاب.

٤/ السير مع الأثقال:

حمل الأثقال أثناء التمارين الرياضية يتسبب في الكثير من الضغط على الركبتين والظهر والمفاصل المختلفة فقد يسبب ذلك كسور الجهد . فيجب ترك الأثقال لتدريبات القوة العضلية.

٥/ السرعة في تنفيذ التدريبات:

السرعة الزائدة في تنفيذ تدريبات القوة ترفع ضغط الدم كما يجب تنفيذ التمارين ببطء والتنفس أثناء الاسترخاء والزفير أثناء القيام بالجهد ثواني بين كل تمرين .

٦/ تمارين عضلات البطن غير الصحيحة:

فهناك العديد من المتدربين يتساهلون في كل ما يتعلق بتمارين البطن حتي عندما يتعلق الأمر بالأجهزة المعده لذلك فهم يؤديون نصف التمرين عن طريق منطقة الرقبة والصدر فمجال الحركة الفعال لتمارين عضلات البطن يجب أن يتم فيه حتي الجزء العلوي من الجسم الى الخصر .

٧/ القيام بتمارين الشد قبل التسخين يؤدي إلي تمزق الأنسجة العضلية ويجب إجراء تسخين (إحماء) لمدة ١٠-١٥ دقيقة أو أكثر .

٨/ التدريب الزائد منذ البداية:

يجب الحرص على البدء بنشاط معتدل جداً والقيام بزيادة منحنى الجهد بشكل تدريجي .

## ٢-٢-٩ خطوات الإشتراك في الصالة:

١/ إختيار الصالة الرياضية يجب أن يتم وفق معايير تحفز الشخص على الإستمرار والمواظبة والإستمتاع بالتجربة .

٢/ التحقق من أن المدربين والعاملين والمتخصصين داخل الصالة يقومون بمساعدة الفرد علي إختيار النشاط الملائم وفي كيفية أداء الحركات ومدى متابعتهم الدقيقة للأعضاء كل علي حده وكفاءتهم في مساعدة المتدربين .

٣/ فحص الآلات الرياضية الموجودة في الصالة وخامتها عند الإستخدام ومدى تنوعها فإذا كانت الأدوات قليلة العدد ومتهالكة فهذا يعني أن المكان لا يهتم بجودة معداته ولا يعتني بها .

٤/ وجود مساحة واسعة لممارسة التمارين براحة هل هناك أماكن متوفرة على الآلات الرياضية أم أن الشخص بحاجة للإنتظار كثيراً .

٥/ نظافة المكان من الأمور المهمة للحكم على الصالة الرياضية.

## ١-مسئوليات إداري الصالة الرياضية:

مدير الصالة هو المسئول عن كل ما يجري داخل الصالة لذا عليه معرفة مستوى تأهيل العاملين معه وتأهيل وتدريب من هم في حاحه لذلك ثم توزيع المهام حسب الإختصاص والكفاءة لكي يتمكن من تحقيق الهدف الذي من أجله أوجدت الصالة الرياضية وعليه القيام بالمسئولياتالمتعلقة بالجوانب التالية.

### (أ) الجانب المعرفي:

- ١/ عدد ونوعية الأفراد المستفيدين من الصالة .
- ٢/ عدد ونوعية ومواعيد الأنشطة التي تمارس في الصالة .
- ٣/ عدد الأنشطة التي تمارس في نفس الوقت .
- ٤/ الوقت اللازم لإعداد المنشأة للنشط الحالي واللاحق.
- ٥/ أوقات الصيانة الدورية .
- ٦/ الأجهزة المستخدمة في كل نشاط .
- ٧/ الأدوات التعليمية المساعدة .

### (ب) الجانب الإشرافي :

- ١/ الإشراف العام على المنشأة وأدائها .
- ٢/ توزيع المشرفين على جميع أجزاء الصالة .
- ٣/ التأكد من قدرة المشرفين على إتخاذ القرارات القيادية السليمة حسب المواقف .

٤/ تقييم أداء المشرفين والتزامهم بالأعمال المؤكدة اليهم.

٥/ تحفيز المشرفين على الإرتقاء بمستوي أدائهم (عن طريق الدورات التدريبية).

٦/ التأكد من وضع اللوحات الإرشادية (تحذيرية أو توجيهية) في الأماكن الملائمة.

٧/ التأكد من إجراء أعمال الصيانة وفحص الأجهزة بشكل مستمر.

## الفصل الثاني

٢-٣ الدراسات السابقة:

٢-٣-١ المبحث الثالث: الدراسات السابقة والتعليق عليها:

وفيما يلي عرضاً لأهم تلك الدراسات التي ركزت على واقع ممارسة النشاط الرياضي والإداري في الصالات الرياضية:

١/ دراسة (مصعب عبدالرؤوف عبدالرحمن ٢٠١٢) بعنوان: واقع ممارسة النشاط الرياضي لدى العاملين بمدينة جباد الصناعية - ولاية الجزيرة.

هدفت الدراسة إلى: التعرف على واقع ممارسة النشاط الرياضي لدى العاملين بمدينة جباد الصناعية - ولاية الجزيرة.

وإستخدم الباحث: المنهج الوصفي.

وكان من أبرز نتائجها:

١/ إن العاملين بمدينة جباد الصناعية يمارسون نشاطاً رياضياً واحداً فهو كرة القدم.

٢/ عدم وجود تخطيط لممارسة النشاط الرياضي.

٣/ عدم وجود كادر مؤهل للتخطيط لممارسة النشاط الرياضي .

٤/ عدم توفير الدعم المادي للممارسين للنشاط الري.

### من أهم النتائج والتوصيات :

١/ علي الإدارة الإهتمام بالنشاط الإداري لأنه يعمل علي تهيئة الفرد وتحسين مستوي الأداء وتهيئة الأجهزة الوظيفية ورفع كفاءتها.

٢/ إنشاء وتوفير مراكز وملاعب وصالات جمنيزيوم مغلقة للممارسة النشاط.

٣/ توجيه إهتمام خاص بالنشاط الرياضي داخل مدينة جياذ الصناعية وذلك للتخطيط السليم وتأهيل الكوادر المختصة والأخذ بأرائهم عند إعداد البرنامج الرياضي.

٤/ تفعيل النشاط من خلال المشاركة الداخلية والخارجية للأنشطة الرياضية المختلفة.

٢/دراسة (هويدا حيدر الشيخ، ٢٠١١) بعنوان : أثر برنامج مقترح للعلاج الطبيعي والتمرينات العلاجية على المصابين حديثاً بالشلل الناتج عن الجلطة الدماغية.

هدفت الدراسة إلى: تصميم وتطبيق برنامج لعلاج الشلل الدماغى .

وإستخدم الباحث :المنهج الوصفى.

وكان من أبرز نتائجها: الإستدلال بالبرنامج العلاجى عند الاصابه بالشلل.

وإقترح الباحث عدد من التوصيات من أهمها:

١/ تطبيق برنامج التمرينات العلاجية عن طريق كوادر متخصصه من خريجى التربية البدنية.

٢/ إجراء مزيد من البحوث في مجال التمرينات.

٣/ دراسة (آمنة ابراهيم أبو القاسم محمد أحمد، ٢٠١١) بعنوان :دراسة مؤهلات القائد الإداري .

## أهم الأهداف:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مؤهلات القائد التي منها:

١/ أن يحافظ الإداري على المسلك الإداري.

٢/ أن يستخدم الإداري الجدارة في التنظيم.

٣/ أن يثير الإداري العمل الجماعي.

٤/ أن يتصف الإداري بكل الصفات الخلقية الجيدة.

وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي.

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

١/ إن جميع الأهداف المرجوه في عينه البحث بالنسبة للقائد الإداري تمثلت فيه بصورة واضحة وجليه .

٢/ إن صفات القائد الإداري شكلت وجوداً ملحوظاً (شخصية سلوكية - معرفيه - فنيه).

٣/ تختلف أنماط القائد الإداري الجسمية ولكن إجتمعوا في الأنماط بنسبة ٧٦%.

٤/ ساهمت وظائف القائد الإداري برغم حجمها بنسبة كبيرة فهي المرتبة الأولى على قائمة المحاور الأساسية ٨٦% .

٥/ يتضح أن مؤهلات القائد الإداري متفاوتة من الناحية المهنية الأكاديمية .

من توصيات الدراسة:

١/ إجراء دراسة قومية لكافة الإداريين بولاية الخرطوم مقارنة بولاية أخرى لتحديد مدى فعالية الإداريين .

٢/ عمل ميادين للإستفادة من مساحتها في أغراض متعددة .

٣/ وجود فرق عمل تجوب أنحاء البلاد المختلفة لنشر طرق وإستخدام إستراتيجيات التعليم بوسائل متنوعة لتطوره كافة الإداريين .

٤/ دراسة (هويدا الصادق عطا الله محمد ، ٢٠١١) بعنوان : أثر برنامج مقترح للتمرينات الهوائية لإنقاص الوزن للسيدات من سن (٣٥-٤٥) سنة.

هدفت الدراسة إلى:

تقديم برنامج مقترح للتمرينات الهوائية لإنقاص الوزن للسيدات من سن (٣٥-٤٥) سنة.  
وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

وأوصت الدراسة بنقاط أهمها:

١/ ضرورة تنظيم برنامج غذائي إلى جانب البرنامج التدريبي للبرنامج لإنقاص الوزن ليكون له تأثير إيجابي وفعالية أكثر .

٢/ إجراء دراسات مماثلة للقياسات الجسمية للسيدات في كل مرحلة سنيه .

٣/ إجراء مزيد من الدراسات المشابهة في هذا المجال بالنسبة للرياضات الأخرى التي تعتمد في طبيعتها على الوزن .

٤/ إعداد برامج رياضية مقننه للسيدات في المراحل السنيه المختلفة لما لها من أثر إيجابي في تحسين القياسات الاثروبومترية لأجسامهن وخاصة قياسات الوزن ونسبة الدهون .

٥/ دراسة (إقبال بشري طه محمد ، ٢٠١١) بعنوان : أثر برنامج مقترح للتدريبات الهوائية في التحمل الدوري التنفيس ومعدل ضربات القلب للفتيات المشاركات في الصالات الرياضية بولاية الخرطوم.

هدفت الدراسة إلى:بيان أثر التدريبات الهوائية في التحمل الدوري التنفيس ومعدلضربات القلب للفتيات المشاركات في الصالات الرياضية بولاية الخرطوم.

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

وأوصت الدراسة بنقاط أهمها:

- ١/ الإعتقاد علي البرامج التدريبية المقننة أساس لتطوير اللياقة البدنية بمراكز اللياقة .
- ٢/ إستخدمت معدلات النبض لتوجيه العمل التدريبي والإستدلال عن طريقها علي تطور الأداء.
- ٣/ وضع برامج تدريبية وتطبيقها على أسس عملية مع الامام بعلم التدريب الرياضي الذي يساعد المدرب تنفيذ برامج التدريبية بنجاح.
- ٤/ التوعية بأهمية ممارسة النشاط الرياضي.
- ٥/ إجراء دراسات على عينات مختلفة من حيث السن والجنس.

٦/دراسة (مدحت قاسم عبدالرازق ،٢٠١١) بعنوان:  
تقويم إدارة الأندية الصحية وصالات اللياقة البدنية.

هدفت الدراسة إلى: تقويم إدارة الأندية الصحية وصالات اللياقة البدنية.

وإستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

تمثلت أهم النتائج في :

- ١/ الإنتظام في الأندية الصحية يستثمر الوقت ويشعر الفرد بالسعادة والرضي.
  - ٢/ التردد على النادي الصحي يسبب الفرد المعلومات الصحية الجديدة.
  - ٣/ التدريب في النادي الصحي يؤثر إيجاباً في سلوك واتجاهات المجتمع ويبعد عن التطرف.
- ٧/دراسة (محجوب سعيد محجوب ،١٩٧٩) بعنوان: التطور التنظيمي والإداري للتربية الرياضية في السودان.

هدفت الدراسة إلى:

- ١/ الوقوف علي التطور التنظيمي والإداري للتربية الرياضية في السودان.
- ٢/ إعداد إحصائيات متكاملة عن الإمكانيات المتاحة للتربية الرياضية.

٣/ الوقوف علي أهم معوقات ومشاكل التربية الرياضية.

وإستخدام الباحث: المنهج المسحي.

وكان من أبرز نتائجها:

١/ تفعيل النشاط من خلال المشاركات الداخلية والخارجية للأنشطة الرياضية المختلفة.

٢/ بناء وتجهيز صالات وأدوات لممارسة النشاط الرياضي .

### الصعوبات التي واجهت الباحثة:

من المنفق عليه أن نجاح أي دراسة يعتمد على كمية ونوعية البيانات التي توفرها الصالات محل الدراسة، وفي تقدير الباحثه أن بعض هذه الصالات لا تتوفر لدى المتدربون والمدربون والإداريون فيها ثقافة البحث العلمي بدرجة كبيره .

وتعتبر إدارات بعض الصالات موضوع الدراسة أن أي بيانات تتعلق بعملياتها وممارساتها سريه للغاية لدرجة أنها لا يُمكن الإطلاع عليها وخاصة تلك البيانات المتعلقة بالأساليب الإدارية التي تطبقها بين مستوياتها الإدارية المختلفة.

ومن بعض الصعوبات:

١/ صعوبة الحصول على البيانات وقلة المراجع في موضوع البحث.

٢/ الموقف السلبي الذي يفتقه بعض المسؤولين في الصالات تجاه نشر معلومات خاصة بدوائرها لأسباب متباينة، أو محاولة تأثيرهم على إتجاه الباحث حتى تكون نتائجهم وافقة لما يريدون فيه.

٢-٣-٢ التعليق علي الدراسات السابقة:

من خلال إستعراض الدراسات السابقة تلاحظ الباحثة إنها أجريت علي إمتداد الفترة من عام (١٩٧٩م إلي م٢٠١٢) مما يدل علي أن البحث في هذا الموضوع قديم وحاول الباحثون أن يضعوا له الحلول. ويعتبر ذلك خطوة ضرورية لوضع المعالجات الضرورية.

الدراسة الحالية تستفيد مما سبقها من فكرة ممارسة النشاط الرياضي والإداري في الصالات الرياضية في ولاية الخرطوم.

من الواضح أن هنالك تنوع في العينات (كبيرة ومتوسطة إلي صغيرة) وإستخدمت فيها مختلف أنواع العينات وأستخدم في أغلبها المنهج الوصفي. وقد إستفادت الباحثة من ذلك في تحديد نوع العينة (العينة العشوائية البسيطة) ومنهج البحث.

وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي بإعتباره الأكثر إستخداماً في الدراسات السابقة التي إستخدمت الإستبانة كوسيلة لجمع البيانات والمعلومات عن مجتمع البحث.

أخيراً فإن الدراسات السابقة ساعدت الباحثة في التعرف علي ممارسة النشاط الرياضي والإداري في الصالات الرياضية كقاعدة بيانات مما يساعد علي المقارنة بين نتائج هذه الدراسة وتلك الدراسات.

## الفصل الثالث

### منهجية إجراء الدراسة التطبيقية

#### ٣-١ مقدمة:

يشتمل هذا المبحث على منهجية إجراء الدراسة الميدانية ويشمل ذلك تصميم أداة الإستبانة، وإجراء إختبارات الثبات والصدق لهذه الأداة للتأكد من صلاحيتها ووصف لمجتمع وعينة الدراسة، والأساليب الإحصائية التي تم بموجبها تحليل البيانات وإستخراج النتائج. وذلك على النحو التالي:

#### أولاً- مجتمع وعينة الدراسة:

#### ٣-٢ مجتمع الدراسة.

يقصد بمجتمع الدراسة المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بمشكلة البحث ، ويتكون المجتمع الأساسي للدراسة من الإداريين والمدربين والمتدربين في الصالات الرياضية بولاية الخرطوم. وقد تم إختيار الصالات الرياضية بولاية الخرطوم لتكون مجتمع لهذه الدراسة لتناسبها مع الدراسة الحالية من حيث التطبيق.

### ٣-٣ عينة الدراسة:

تمّ إختيار مفردات عينة البحث بطريقة العينة العشوائية البسيطة) للحصول على آراء أو معلومات من مفردات المجتمع موضع الدراسة وعددهم (٩٦) شخص (مدربون، متدربون، إداريون) حسب البيان أدناه:

جدول رقم (١) الإستبانة الموزعة والمعادة

النسبة %	العدد	البيان
٨٣.٣	٨٠	إستمارات تم إعادتها بعد تعبئتها كاملة
١٦.٧	١٦	إستمارات لم يتم إعادتها
١٠٠	٩٦	إجمالي الإستمارات الموزعة

وتعتبر العينة كبيره نسبياً من الناحية الإحصائية مما يؤدي إلي قبول نتائج الدراسة وتعميمها علي مجتمع الدراسة.

### ٣-٤ أداة الدراسة:

إعتمدت هذه الدراسة على وسيله الإستبانة كأداة رئيسية للحصول على البيانات والمعلومات اللازمة لموضوع الدراسة وتحقيقاً للغرض السابق تم تصميم إستمارة إستبيان للتعرف على واقع ممارسة النشاط الإداري والرياضي في الصالات الرياضية بولاية الخرطوم.

#### الإستبانة:

وخصت لقياس رأى أفراد العينة المبحوثة حول واقع ممارسة النشاط الإداري والرياضي في الصالات الرياضية. وتشتمل علي عدد (٢٧) عبارة تمثل محاور الدراسة وفقاً لما يلي:

أولاً: المحور الأول: يقيس محور المفاهيم نحو النشاط الرياضي في الصالات الرياضية. (ويتكون من ٩ عبارات).

ثانياً: المحور الثاني: يقيس محور مواصفات الإداري الرياضي في الصالات الرياضية (ويتكون من ٩ عبارات).

ثالثاً: المحور الثالث: يقيس محور الأنشطة في الصالات الرياضية. (ويتكون من ٩ عبارات).

### ٣-٥ مقياس الدراسة:

أعتمدت الباحثة على مقياس ليكرت الخماسي في القسم الأول والثاني لكل فقره من فقرات الإستبانة حيث أن هذا المقياس صمم للتعرف على قوة موافقة أو عدم موافقة المستقصى منه على جمل معينة، وذلك بإستخدام مقياس مكون من خمس فئات (درجات) ، بحيث تعطى إجابة " أوأفبشدة" خمسة درجات أوأفبشدة "أربعه درجات و"محايد" ثلاث درجات أوأفبشدة "درجتين" ولا أوأفبشدة درجة واحدة كما في الجدول رقم (٤-٢).

#### جدول رقم (٢) مقياس درجة الموافقة

التصنيف	موافق بشدة	موافق	أحياناً	غير موافق	غير موافق بشدة
النقاط	٥	٤	٣	٢	١

#### وعليه فإن الوسط الفرضي للدراسة هو:

- الدرجة الكلية للمقياس هي مجموع درجات المفردة على العبارات  $(1+2+3+4+5)/5 = 3$  وهو يمثل الوسط الفرضي للدراسة وعليه إذا زاد متوسط العبارة عن الوسط الفرضي (٣) دل ذلك على موافقة أفراد العينة على العبارة .

### ٣-٦ تقييم أدوات القياس:

يقصد بصدق أو صلاحية أداة القياس أنها قادرة على قياس ما صممت من أجله وبناءً على نظرية القياس الصحيح تعنى الصلاحية التامة خلو الأداة من أخطاء القياس سواء كانت عشوائية أو منتظمة ، وقد إعتمدت الدراسة في المرحلة الأولى على تقييم مدى ملائمة المقاييس المستخدمة في قياس عبارات الدراسة بإستخدام إختبارات الثبات والصدق لإستبعاد العبارات غير المعنوية من مقاييس الدراسة والتحقق من أن العبارات التي أستخدمت لقياس مفهوماً معيناً تقيس بالفعل هذا المفهوم ولا تقيس أبعاد أخرى وتتميز هذه الإختبارات بقدرتها على توفير مجموعة من المقاييس التي تحدد مدى إنطباق البيانات للنموذج الذي تم الكشف عنه وإستبعاد أى نماذج أخرى بديلة يمكن أن تفسر العلاقة بين عبارات المقياس بناءً على إستجابة مفردات عينة الدراسة . وفيما يلي تعرض الباحثة نتائج التحليل للمقاييس المستخدمة في الدراسة.

### ٣-٧ إختبار صدق محتوى المقياس:

تم إجراء إختبار صدق المحتوى لعبارات المقاييس من خلال تقييم صلاحية المفهوم التي قد ترجع إما إلى إختلاف المعاني وفقاً لثقافة المجتمع أو نتيجة لترجمة المقاييس من لغة إلى أخرى وبداية تم عرض عبارات المقاييس على عدد (٧) من المحكمين المختصين في الدراسة من أصحاب الخبرة والكفاءة في مجال البحث العلمي بهدف إبداء ملاحظاتهم وفقاً للآتي:

- دقة التسمية لكل بعد ، وتدرج مقياسه.
  - التأكد من قياس العبارة لما وضعت له.
  - تناسب وشمول متغيرات البيانات.
  - مدي أهمية ، ووضوح الصياغة اللغوية للعبارات.
- وبعد إستعادة الإستبانة من المحكمين وبناءً علي ملاحظاتهم ، قام الباحث بالتعديلات حذفاً ، وإضافة، وتصويباً حتي تكون الأداة مناسبة لتأدية هدفها. وتمّ تصميم الإستبانة في صورتها النهائية ، أنظر ملحق رقم (٢).

### ٣-٨ إختبار الثبات الداخلي للمقاس المستخدم في الدراسة:

يبين الثبات مدى تأثير الصدفة (العشوائية) على نتائج الإختبار أو المقياس ، وعليه فكلما كان الثبات مرتفعاً كان ذلك تأكيداً على ضعف تأثير عوامل الصدفة ، وكانت الدرجات التي يتم الحصول عليها دالة على المستوى الحقيقي للظاهرة المقيسة .(محمود علي الحاج ،2013، ص١٧٨).

ولإيجاد الثبات قامت الباحثة بإستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS لإستخراج معامل الصدق والثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)

### جدول رقم (٣) يوضح ثبات الإستبانة

الفرضية	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ للثبات
---------	--------------	---------------------------

المحور الأول	٩	٥.95
المحور الثاني	٩	3٦.9
المحور الثالث	٩	.953
مجموع المحاور	٢٧	.98.3

لاحظت الباحثة من خلال الجدول رقم (٣) أن صدق الاستبانة 98.3% أي أن الإستبانة تتمتع بمعامل ثبات جيد وهذا ما يحقق أغراض البحث ويجعل التحليل الإحصائي مقبولاً. بعدها قامت الباحثة بجمع البيانات المطلوبة وإخضاعها للتحليل الإحصائي لمعالجتها .

### ٣-٩ المعالجات الإحصائية :

إستخدمت الباحثة المعادلات الإحصائية التالية :

- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي : وتعني مجموع البيانات مقسومة على عددها أي أن  $\bar{س} = \frac{سمج}{ن}$
- طريقة ألفا كرونباخ: لإيجاد معامل الثبات ويستخدم لقياس الإتساق الداخلي لعبارات الدراسة للتحقق من صدق الأداء .
- الإنحراف المعياري: هو الجذر التربيعي الموجب لمتوسط مجموع مربعات انحرافات القياسات عن متوسطها الحسابي ويحسب من المعادلة الآتية  $ع س = مج \sqrt{\frac{(س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$
- معامل بيرسون لإرتباط الفقرات: يقيس قوة ونوع العلاقة بين متغيرين كميين ويجسب كالاتي:

$$\frac{مج (س \times ص) - (مج س) \times (مج ص)}{ن}$$

$$\frac{(\text{مج س ٢} - (\text{مج ص ٢}) - (\text{مج ص ٢}))}{\text{ن}}$$

- برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS

#### ٤-١٠ نموذج الدراسة :

في ضوء المشكلة موضوع الدراسة وأهدافها تم تصميم نموذج الدراسة لمعرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي والإداري علي الصالات الرياضية بولاية الخرطوم . ولقد إستند في وضع نموذج الدراسة سواءً للمتغيرات المستقلة أو التابعة على الدراسات السابقة وآراء العديد من الباحثين وذلك وفقاً للمراحل التالية:

١/ البناء الأولي للنموذج ومناقشته للتحقق من شموليته وتناوله لجوانب الدراسة جميعها.

٢/ تم عرض النموذج على عدد من الأساتذة المتخصصين في مجال الإدارة للتحقق من بناء النموذج.

٣/ تم أخذ الملاحظات المختلفة المقدمة من المحكمين بعين الإعتبار قبل إخراج النموذج بشكل نهائي، حيث تم تعديل العديد من الفقرات ليصبح النموذج أكثر قدرة على تصوير عناصر المشكلة وفروض الدراسة.

### الفصل الرابع

#### عرض ومناقشة وتفسير النتائج

##### ٤-١ مقدمة:

تتناول الباحثه في هذا المبحث مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الميدانية وذلك من خلال المعلومات التي أسفرت عنها جداول تحليل البيانات الإحصائية وكذلك نتائج التحليل الإحصائي لإختبار الفروض.

في ضوء مشكلة وأهداف الدراسة ومن خلال نموذج الدراسة يمكن عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمحاور الدراسة على النحو التالي:

#### ٤-٢ عرض النتائج الخاصة بمحور المفاهيم نحو العمل الإداري والنشاط الرياضي:

قامت الباحثة بإستخراج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية وقيم الإلتواء لجميع الفقرات وكما هو موضح بالجدول لوحظ أن جميع قيم معامل الإلتواء هي أصغر من  $(\pm 3)$  مما يدل على حسن توزيع الفقرات تحت المنحنى الطبيعي بالنسبة لهذه المحاور. إن عملية تحليل البيانات ومراجعتها وتصنيفها لن يكون لها مغزى دون المعالجة والتحليل الكافيين لها، بما يضيف عليها الفائدة والنفعة، لذا قامت الباحثة وبعد معالجة البيانات إحصائياً بإستخدام مقياس (ليكرت) ذو المفتاح الثلاثي بإستخراج التكرارات والنسب المئوية الخاصة بكل عبارة من عبارات المحاور البالغ عددها (٢٧) عبارة ولجميع الإستمارات البالغ عددها (٨٠) ومناقشتها كما هو موضح بالجدول التالية:

#### ٤-٣ تحليل وعرض بيانات محور المفاهيم نحو العمل الإداري والنشاط الرياضي

جدول رقم (٤) يوضح بيانات محور المفاهيم نحو النشاط الإداري الرياضي

م	العبارة	الوسط الحسابي	الإحراف المعياري	معامل الإلتواء	النسبة %
1	ممارسة النشاط الرياضي في الصالات الرياضية يحافظ على اللياقة البدنية	2.9467	.22621	-4.057	94.7
2	الهدف الرئيسي لممارسة النشاط هو إكتساب الصحة العامة	2.8933	.38811	-3.881	92.0

86.7	-2.703	.39227	2.8533	من أهداف ممارسة النشاط الرياضي في الصالات الرياضية نشر الوعي الرياضي	3
92.0	-3.886	.33585	2.9067	أعظم قيمة للنشاط الرياضي في الصالات الرياضية هي إكتساب النواحي الصحية	4
84.0	-2.327	.41503	2.8267	يعتبر ممارسة النشاط الرياضي في الصالات الرياضية وسيلة من وسائل الترويح	5
81.3	-2.179	.47344	2.7867	ممارسة النشاط الرياضي في الصالات يعمل على تنمية الإتجاهات الإيجابية والسلوك القويم للمتدربين	6
92.0	-3.881	.3881	2.8933	ممارسة النشاط الرياضي يكسب عادات غذائية جيدة	7
97.3	-5.997	.16219	2.9733	النشاط الرياضي في الصالات ذو فائدة كبيرة	8
88.0	-3.045	.42532	2.8533	الإتصال الإجتماعي الذي يتيح النشاط الرياضي بالصالات يمثل أهمية كبيرة للمتدربين	9

يتضح من الجدول أعلاه (٤) والذي يوضح إستجابة عينة البحث لمحور المفاهيم نحو النشاط الإداري الرياضي حيث يتراوح الإلتواء بين (-2.179،-5.997) والانحراف المعياري (.16219،.47344) مما يعني أن إستجابة عينة البحث لهذا المحور ذات دلالة إحصائية للإلتواء عند مستوى ( $\pm 3$ ) مما يعني تجانس عينة البحث في الإستجابة للعبارات ، وعليه سوف تقوم الباحثة بمناقشة العبارات على أساس هذا التجانس . وبالنظر إلى نص الجدول السابق نجد أن ترتيب إستجابة عينة البحث للعبارات جاءت كما يلي :

العبارة (٨) ثم تليها (١) ثم العبارات (٢) (٤) (٧) ثم العبارة (٩) ثم العبارة (٣) تليها العبارة (٥) ثم العبارة (٦)

جاءت العبارة (٨) والتي تنص على (النشاط الرياضي في الصالات ذو فائدة كبيرة) بمتوسط حسابي (2.9733) وانحراف (0.16219). ثم تليها العبارة (١) والتي تنص على (ممارسة النشاط الرياضي في الصالات الرياضية يحافظ على اللياقة البدنية) بمتوسط حسابي (2.9467) وانحراف (0.22621). ثم تليها العبارة (٢) والتي تنص على (الهدف الرئيسي لممارسة النشاط هو إكتساب الصحة العامة) بمتوسط حسابي (2.8933) وانحراف (0.38811). تليها العبارة (٤) والتي تنص على (أعظم قيمة للنشاط الرياضي في الصالات الرياضية هي إكتساب النواحي الصحية) بمتوسط حسابي (2.9067) وانحراف (0.33585). ثم العبارة (٧) والتي تنص على ممارسة النشاط الرياضي يكسب عادات غذائية جيدة بمتوسط حسابي (2.8933) وانحراف (0.3881). تليها العبارة (٩) حيث تنص على (الإلتصال الإجتماعي الذي يتيح النشاط الرياضي بالصالات يمثل أهمية كبيرة للمتدربين) بمتوسط حسابي (2.8533) وانحراف (0.42532). ثم العبارة (٣) والتي تنص على (من أهداف ممارسة النشاط الرياضي في الصالات الرياضية نشر الوعي الرياضي) بمتوسط حسابي (2.8533) وانحراف (0.39227). ثم العبارة (٥) والتي تنص على (يعتبر ممارسة النشاط الرياضي في الصالات الرياضية وسيلة من وسائل الترويح) بمتوسط حسابي (2.8267) وانحراف (0.41503). تليها العبارة (٦) والتي تنص على (ممارسة النشاط الرياضي في الصالات يعمل على تنمية الإتجاهات الإيجابية والسلوك القويم للمتدربين) بمتوسط حسابي (2.7867) وانحراف (0.47344).

#### ٤-٤ عرض بيانات محور مواصفات الإداري الرياضي في الصالات

جدول رقم (٥) يوضح بيانات محور مواصفات الإداري الرياضي في الصالات

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	النسبة %
1	الإداري الرياضي له القدرة على إتخاذ القرار الصحيح في الصالات	2.9200	.27312	-3.160	92.0
2	الإداري الرياضي له القدرة على تنفيذ	2.9200	.27312	-3.160	92.0

				القرارات الصعبة	
97.3	-5.997	.33585	2.9467	نجاح الإداري الرياضي في الصالات يعتمد على تقبله الرأي والرأي الآخر	3
94.7	-4.057	.57328	2.9467	من مواصفات الإداري الرياضي القدرة على العمل مع الآخرين	4
92.0	-3.886	.19728	2.9067	المسؤولية والقابلية للمحاسبة مهمة للإداري الرياضي	5
73.3	-1.636	.19728	2.6800	الإداري الرياضي في الصالات الرياضية له القدرة على التوازن بين الأهداف وتحديد الأولويات	6
96.0	-4.791	.19728	2.9600	إحترام النفس والغير من مواصفات الإداري الرياضي في الصالات	7
96.0	-4.791	.22621	2.9600	يعتبر الإداري الرياضي قدوة حسنة في الصالات الرياضية	8
96.0	-4.791	.32438	2.9600	من أهم مواصفات الإداري الرياضي في الصالات القدرة على الابتكار وحسن التصرف	9

يتضح من الجدول أعلاه (٥) والذي يوضح إستجابة عينة البحث لمحور مواصفات الإداري الرياضي في الصالات حيث يتراوح الإلتواء بين (-1.636،-5.997) والانحراف المعياري (.19728 - .57328) مما يعني أن إستجابة عينة البحث لهذا المحور ذات دلالة إحصائية للإلتواء عند مستوى (±٣) مما يعني تجانس عينة البحث في الإستجابة للفقرات ، وعليه سوف يقوم الباحث بمناقشة الفقرات على أساس هذا التجانس . وبالنظر إلى نص الجدول السابق نجد أن ترتيب إستجابة عينة البحث للفقرات جاءت كما يلي :

العبارة (٣) ثم تليها العبارت (٧) (٨) (٩) ثم (٤) تليها العبارات (١) (٢) (٥) ثم العبارة (٦)

جاءت العبارة (٣) والتي تنص على (نجاح الإداري الرياضي في الصالات يعتمد على تقبله الرأي والرأي الآخر) بمتوسط حسابي (2.9467) وانحراف (0.33585). ثم تليها العبارة (٧) والتي تنص على (إحترام النفس والغير من مواصفات الإداري الرياضي في الصالات) بمتوسط حسابي (2.9600) وانحراف (0.19728). تليها العبارة (٨) والتي تنص على (يعتبر الإداري الرياضي قدوة حسنة في الصالات الرياضية) بمتوسط (2.9600) وانحراف (0.22621). ثم العبارة (٩) وتنص على (من أهم مواصفات الإداري الرياضي في الصالات القدرة على الابتكار وحسن التصرف) بمتوسط حسابي (2.9600) وانحراف (0.32438). تليها العبارة (٤) والتي تنص على (من مواصفات الإداري الرياضي القدرة على العمل مع الآخرين) بمتوسط (2.9467) وانحراف (0.57328). ثم العبارة (١) والتي تنص على (الإداري الرياضي له القدرة على إتخاذ القرار الصحيح في الصالات الرياضية) بمتوسط (2.9200) وانحراف (0.27312). ثم تليها (٢) والتي تنص على (الإداري الرياضي له القدرة على تنفيذ القرارات الصعبة) بمتوسط حسابي (2.9200) وانحراف (0.27312). تليها العبارة (٥) والتي تنص على (المسؤولية والقابلية للمحاسبة مهمة للإداري الرياضي) بمتوسط حسابي (2.9067) وانحراف (0.19728). تليها العبارة (٦) والتي تنص على (الإداري الرياضي في الصالات الرياضية له القدرة على التوازن بين الأهداف وتحديد الأولويات) بمتوسط حسابي (2.6800) وانحراف (0.19728).

#### ٤-٥ عرض بيانات محور الأنشطة في الصالات الرياضية

جدول رقم (٦) يوضح بيانات محور الأنشطة في الصالات الرياضية

م	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	النسبة %
1	بعض الصالات تتيح زمن للراحة أثناء ممارسة النشاط	2.7067	.53960	-1.692	74.7

92.0	-3.881	.38811	2.8933	كثير من الصالات تلتزم بطرح برامج رياضية للتدريب	2
97.3	-6.894	.25680	2.9600	بعض الصالات الرياضية في ولاية الخرطوم بها برامج علاجية وبرامج لبناء الأجسام	3
88.0	-2.387	.32715	2.8800	ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ فيه ترويح عن النفس	4
88.0	-2.932	.37966	2.8667	يتوفر جدول تدريبي مناسب للبرامج والأنشطة في الصالات الرياضية	5
97.3	-5.997	.16219	2.9733	زمن ممارسة النشاط يتوافق ما بين المدرب والممارس	6
93.3	-4.260	.37392	2.9067	البرامج والأنشطة في الصالات ضرورية ومفيدة لتحقيق الصحة العامة للمتدربين	7
89.3	-3.285	.41373	2.8667	يقوم المشرفون الرياضيون بالإرشاد في الصالات الرياضية	8
81.3	-2.179	.47344	2.7867	بعض الصالات الرياضية تحتوي على برنامج الزومبا	9

يتضح من الجدول أعلاه (٦) والذي يوضح إستجابة عينة البحث لمحور الأنشطة في الصالات الرياضية حيث يتراوح الإلتواء بين (-5.997، -1.692) والإنحراف المعياري (53960). - 16219). مما يعني أن إستجابة عينة البحث لهذا المحور ذات دلالة إحصائية للإلتواء عند مستوى (±٣) مما يعني تجانس عينة البحث في الإستجابة للفقرات ، وعليه سوف يقوم الباحث بمناقشة الفقرات على أساس هذا التجانس . وبالنظر إلى نص الجدول السابق نجد أن ترتيب إستجابة عينة البحث للفقرات جاءت كما يلي:

العبارتان (٣) (٦) ثم (7) تليها العبارة (٢) ثم العبارة (8) ثم العبارتان (٤) (٥) ثم العبارة (٩) ثم العبارة (١)

جاءت العبارة (٣) والتي تنص على ( بعض الصالات الرياضية في ولاية الخرطوم بها برامج علاجية وبرامج لبناء الأجسام)بمتوسط (2.9600) وإنحراف (2.25680). ثم العبارة (٦) والتي نصت على ( زمن ممارسة النشاط يتوافق ما بين المدرب والممارس ) بمتوسط حسابي (2.9733) وإنحراف (0.16219). تلتها العبارة (7) والتي تنص على ( البرامج والأنشطة في الصالات ضرورية ومفيدة لتحقيق الصحة العامة للمتدربين) بمتوسط (2.9067) وإنحراف (0.37392). ثم العبارة (٢) والتي نصت على ( كثير من الصالات تلتزم بطرح برامج رياضية للتدريب) بمتوسط حسابي (2.8933) وإنحراف (0.38811). تلتها العبارة (8) والتي تنص على (يقوم المشرفون الرياضيون بالإرشاد في الصالات الرياضية) بمتوسط (2.8667) وإنحراف (0.41373). ثم تلتها العبارة (٤) والتي تنص على ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ فيه ترويح عن النفس بمتوسط حسابي (2.8800) وإنحراف (0.32715). تلتها العبارة (٥) والتي نصت على ( يتوفر جدول تدريبي مناسب للبرامج والأنشطة في الصالات الرياضية) بمتوسط حسابي (2.8667) وإنحراف (0.37966). ثم العبارة (٩) والتي تنص على ( بعض الصالات الرياضية تحتوي على برنامج الزومبا) بمتوسط (2.7867) وإنحراف (0.47344). ثم العبارة (١) والتي تنص ( على بعض الصالات تتيح زمن للراحة أثناء ممارسة النشاط) بمتوسط (2.7067) وإنحراف (0.53960).

### تحليل ومناقشة النتائج للمحاور الثلاث السابقة التي وافقت نتائج البحث بدلالة كبيرة :

- أهمية وجود الصالات ومزاولة النشاط الرياضي بها لما له من فائدة كبيرة.
- محافظة الصالات على اللياقة البدنية جراء ممارسة النشاط الرياضي.
- إكتساب الصحة العامة يعد الهدف الرئيسي لممارسة النشاط الرياضي.

- إكساب الصالات الرياضية العادات الغذائية الجيدة.

- إجماع رأي المبحوثين وبصورة جماعية في الناحية الإيجابية لهذا المحور مما يؤكد وجود هذه المفاهيم لدى الإداريين والمدربين بل وحتى الممارسين وتجيب هذه النتائج على تساؤل البحث الذي ينص على : هل يؤثر النشاط الرياضي الممارس على شخصية الفرد؟

**كما وافقت نتائج البحث بدلالة كبيرة بالنسبة لمحور مواصفات الإداري الرياضي بالصالات**

**على :**

١/ وجود إدارة ناجحة تتقبل الرأي والرأي الآخر.

٢/ ضرورة تحلي الإداري بالصالات الرياضية بحسن التصرف وإحترام الذات والغير ومقدرته على الابتكار إذ أنه يعتبر قدوة حسنة لمرؤوسيه.

٣/ كما وافقت نتائج البحث بدلالة كبيرة على أن إتخاذ القرار وتنفيذ القرارات الصعبة والقدرة على العمل مع الآخرين والمسؤولية والقابلية للمحاسبة من أهم مواصفات الإداري الرياضي في الصالات. وتجيب هذه النتائج على تساؤل البحث التالي : هل توجد أنشطة إدارية في الصالات الرياضية ؟

**كما أظهرت نتائج محور الأنشطة في الصالات الرياضية :**

١/ توافر البرامج العلاجية وبناء الأجسام بالصالات الرياضية في ولاية الخرطوم.

٣/ التخطيط والتنظيم الجيد للبرامج الرياضية من خلال الجدول التدريبي للأنشطة بهذه الصالات.

٣/ الزمن الكافي والذي يتوافق مع كل من المدرب والممارس.

٤/ وجود إرشاد من قبل المشرفين في الصالات الرياضية.

٥/ تحقيق هذه البرامج لأهداف الصحة العامة للمتدربين.

٦/ تعتبر رياضة الزومبا من أقوى البرامج في بعض الصالات الرياضية في ولاية الخرطوم.

وتجيب هذه النتائج على التساؤل التالي : هل توجد أنشطة رياضية في الصالات الرياضية ؟  
كما تجيب أيضاً على هذا التساؤل : هل توجد برامج متنوعة في الصالات الرياضية؟

تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن الكثير من الأفراد عندهم معلومات كافية عن إدارة النادي الصحي  
والصالات ولأن التدريب داخل هذه الصالات  
الرياضية يعمل على إكساب القوام الجيد والعضلات القوية وانقاص

الوزن الزائد ويقلل الكثير من الآلام والمشكلات التي كانت القوامية كإحناض الظهر أو ميل الرأس ويشعر الفرد بالحيوية والقوة  
كما أن الذهاب إلى النادي الصحي يميل إلى العلاقات الاجتماعية ولأن

التدريب في الصالات يؤثر إيجاباً في سلوك اتجاهات المجتمع ويعد عن التطرف  
والإنتظام في الأندية الصحية يستثمر الوقت فيما يفيد ويشعر الفرد بالسعادة والرضى .

وتلاحظ الباحثة أيضاً إن ظاهرة الصالات الرياضية  
انتشرت تقياً لآونة الأخيرة وكان تبداً يتها في صورة غير مكتملة حيث لم تتعد أن

تكون مجرد دمر اكز للتخسيس أو صالة لكمال الأجسام ، وقدير جعل ذلك إلى قلة المعرفة للأشخاص  
القائمين على تلك الأندية حيث إنهم في الغالب من المستثمرين من غير المتخصصين في إدارة الأندية

الصحية ، ومع مرور الوقت أصبحت الصالات الرياضية أمكنة تمارس فيها مجموعة من الأنشطة  
الرياضية بغرض الأرتقاء بالناحية البدنية والصحية والنفسية ولسد عجز الأندية الكبرى عن تقديم الأنشطة لعدد كبير

من المواطنين ذوي الاحتياجات الصحية مثل ( إنقاص الوزن ، التأهيل الحركي - اللياقة البدنية - الإستشفاء -  
قضاء وقت الفراغ في عملنا . وتوافق هذه النتائج .

## الفصل الخامس

## الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات والملخص

### ١-٥ المقدمة :

يحتوي هذا الفصل على الإستنتاجات، والتوصيات التي توصلت إليها الدراسة بعد التحليل والإسهامات النظرية والعملية للدراسة والدراسات المستقبلية والخاتمة.

### ٢-٥ الإستنتاجات:

١/ من خلال واقع ممارسة النشاط الرياضي بالصالات إتضح أن هناك من كافي يتوافق مع كل من المدرب والمتدرب لممارسة النشاط الرياضي.

٢/ تحافظ الصالات الرياضية على اللياقة البدنية نتيجة ممارسة النشاط الرياضي.

٣/ تتفق العينة المبحوثة وبصورة جماعية علي أن ممارسة النشاط الرياضي بالصالات الرياضية بولاية الخرطوم يعزي لوجود التخطيط والتنظيم الجيد للبرامج الرياضية من خلال الجدول التدريبي للأنشطة بهذه الصالات وأن هناك العديد من الأنشطة الرياضية والعلاجية التي تمارس، وتعتبر رياضة الزومبا من أقوى البرامج في بعض الصالات الرياضية في ولاية الخرطوم.

٤/ وجود إدارق بالصالات الرياضية بولاية الخرطوم ناجحة تتقبل الرأي والرأي الآخر.

### ٣-٥ التوصيات:

من دراسة واقع ممارسة النشاط الرياضي بالصالات تقدم الباحثه التوصيات التالية:

١/ ضرورة إنشاء المزيد من الصالات الرياضية لممارسة النشاط الرياضي.

٢/ ضرورة توفير الأجهزة والأدوات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي والإهتمام بها.

٣/ ضرورة إنشاء وحدات تخطيط متخصصة في الصالات الرياضية للممارسة السليمة.

٤/ ضرورة تفعيل المشاركات الخارجية الخاصة بالأنشطة والبرامج لتطوير النشاط الرياضي بالصالات الرياضية بولاية الخرطوم.

## ٥-٤ من واقع ممارسة النشاط الرياضي والعمل الإداري تقترح الباحثة تناول المواضيع التالية:

- ١/ واقع ممارسة النشاط الرياضي والإداري في الأندية الرياضية بولاية الخرطوم.
- ٢/ تقويم النشاط الرياضي والإداري في مراكز العلاج الطبيعي بالصالات الرياضية .
- ٣/ إجراء دراسة عن التمرينات الحركية (الزومبا- الأيروبيك).

## ٥-٥ الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلي التعرف علي ( واقع ممارسة النشاط الرياضي والعمل الإداري في الصالات الرياضية بولاية الخرطوم) ويتكون البحث من خمسة فصول ، يحتوي الفصل الأول(الإطار العام) على : مشكلة البحث، والذي يحتوي علي المقدمة وتم فيها بيان أهمية ممارسة النشاط الرياضي والعمل الإداري وأهدافه التي تحددت في الآتي:

١/ التعرف علي الأنشطة الرياضية التي يمارسها الإداريون والمدربون والمتدربون بالصالات الرياضية بولاية الخرطوم.

ثم علي ضوء هذا التساؤل خرجت الباحثة بالتساؤل الآتي:

١/ هل توجد أنشطة رياضية وإدارية وبرامج متنوعة في الصالات الرياضية بولاية الخرطوم.

كما إشتمل الفصل الأول علي حدود البحث :

١/ الحدود المكانية: ولاية الخرطوم بمحلياتها المختلفة.

٢/ الحدود البشرية: تشمل الإداريين والمدربين والمتدربين في الصالات الرياضية.

٣/ الحدود الزمانية: ٢٠١٣-٢٠١٥م.

كما إشتمل الفصل الأول علي إجراءات البحث وتضمنت المنهج والمجتمع والعينه التي تم إختيارها بطريقة العينه العشوائية البسيطة من الإداريين والمدربين والمتدربين في الصالات

الرياضية بولاية الخرطوم كما إشتهل علي أدوات جمع البيانات والمعلومات التي إستخدمتها الباحثة وتمثلت في الإستبانة. وتضمن الفصل أيضاً المنهج الذي إستخدم وهو المنهج الوصفي التحليلي كما تضمن المعالجات الإحصائية التي إستخدمتها الباحثة ، وختمت الباحثة الفصل الأول بالمصطلحات.

أما الفصل الثاني (الإطار النظري والدراسات السابقة) حيث جاء في ثلاثة مباحث ، يتناول المبحث الأول:التربية البدنية والنشاط الرياضي والإداري، وتطرق في فيه الباحثة لمفهوم وأهمية التربية البدنية وفوائد النشاط الرياضي والإداري وممارسته.

أما المبحث الثاني فقد تناولت فيه الباحثة الصالات الرياضية بولاية الخرطوم وتناول فيها مختلف أنواع الأنشطة التي تمارس فيها وأكملت الباحثة الفصل الثاني بالمبحث الثالث والذي إستعرضت فيه عدداً من الدراسات السابقة وقامت بالتعليق عليها ومناقشتها.

ثم إنتقلت الباحثة إلي الفصل الثالث الذي تضمن منهجية إجراء الدراسة التطبيقية من حيث المنهج والمجتمع والعينه وقد عالجت الباحثة البيانات إحصائياً.

كما إشتهل الفصل علي أداة جمع البيانات وهي الإستبانة حيث تم إعدادها وفق الخطوات التالية:

١/ مرحلة التصور المبدئي للإستبانة بتاريخ ٢٥/٣/٢٠١٥م.

٢/ مرحلة التحكيم الأولي للإستبانة بتاريخ ٣١/٣/٢٠١٥م.

٣/ مرحلة التحكيم الثاني للإستبانة بتاريخ ٨/٤/٢٠١٥م.

٤/ مرحلة الإعداد النهائي للإستبانة بتاريخ ١١/٤/٢٠١٥م.

٥/ تقنين الإستبانة بتاريخ ١٣/٤/٢٠١٥م.

وقد قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية لإيجاد معامل الثبات والصدق الذاتي للإستبانة وقد أشارت النتائج إلي أن الإستبانة ذات معامل صدق وثبات عالي جداً في المحاور الثلاثة بلغ نسبة (٨٣.٣%) كما إشتهل الفصل الثالث أيضاً علي المعالجات الإحصائية للبيانات الواردة في الدراسة.

أما الفصل الرابع فقد قامت الباحثة فيه بعرض ومناقشة وتفسير النتائج حيث توصلت إلي

النتائج التالية:

- ١/ أهمية وجود الصالات ومزاولة النشاط الرياضي بها لما له من فائدة كبيرة.
  - ٢/ إكتساب الصحة العامة يعد الهدف الرئيسي لممارسة النشاط الرياضي.
  - ٣/ إتخاذ القرار وتنفيذ القرارات الصعبة والقدرة على العمل مع الآخرين والمسؤولية والقابلية للمحاسبة من أهم مواصفات الإداري الرياضي في الصالات الرياضية.
  - ٤/ وجود إدارة ناجحة تتقبل الرأي والرأي الآخر في الصالات الرياضية..
  - ٥/ توافر البرامج العلاجية وبناء الأجسام بالصالات الرياضية في ولاية الخرطوم.
  - ٦/ التخطيط والتنظيم الجيد للبرامج الرياضية من خلال الجدول التدريبي للأنشطة بهذه الصالات يعد من مقومات نجاحها.
- أما الفصل الخامس فقد أشارت الباحثة فيه إلي عدد من الإستنتاجات والمقترحات والتوصيات التي تفيد المجتمع ، وأتبعتها بملخص الدراسة ، ثم ذيلتها بتثبيت للمراجع العلمية التي إستفادت منها والملاحق التي إستعانت بها في تنفيذ دراستها.