



بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في التدريب الرياضي

بعنوان:

تقصي أسباب عزوف الاناث من سن 25-40 سنة عن

ممارسة الانشطة البدنية بمحلية امبدة . ولاية الخرطوم

Investigating Causes for Reluctance of Women over the Age of 25-40 Years for Local Sport Activities Khartoum-State Ambdh

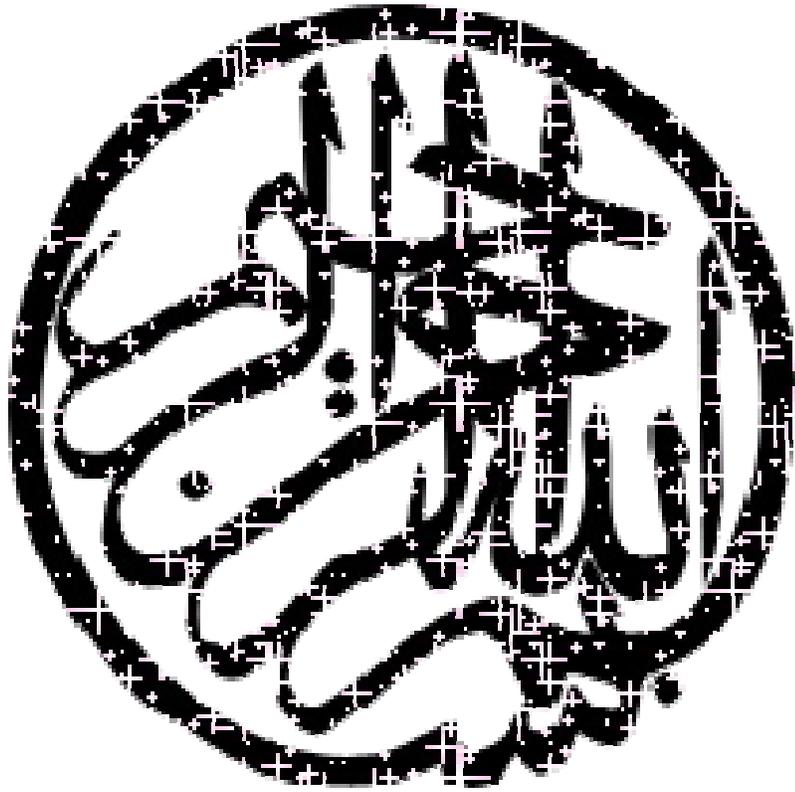
إعداد الدارسة:

سمراء عثمان عبد الرحمن

إشراف:

د سهير احمد محمد احمد

2017م - 1438هـ



الآية

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى:

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي
السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ
أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

صدق الله العظيم

سورة البقرة الآية 255

الإهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العاطين..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من كلفه الله بالهيبه والوفار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل أسمى بلل افتخار ..

أرجو من الله أن يهد في عمرك لذي ثماراً قد خان فطافها بعد طول انتظار وسنبقى كلما نك نجوم الهدى

بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد .. والدي العزيز

إلى بسمه الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أعلى

الحبايب.....أمي الحبيبة

إلى من بوجودهم أكتسب قوة ومحبته لا حدود لها إلى من عرفتهم معنى الحياة.....اخواني و

اخواتي

جهدنا انادي باسمك امنسوح من برد التوهج والجمال،،حسبي لقاءك في عيون الناس في بلدي جنوبا

اوشمال سمر اطلامح بشبهونك في مشيتك او فامتك لكنهم لا يشبهونك في الخصال

.....زوجي الغالي

إلى من عرفتهم كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم

زملائي و زميلاتي.....

وإلى من شجعني على اتمام العمل

الشكر والتقدير

قال تعالى

(رب اوزعني ان اشكر نعمتك التي انعمت علي وعلى والدي وان اعمل صالحا ترضاه وادخلني برحمتك في عبادك الصالحين) سورة النمل الاية (19)
ويقول رسولنا الكريم (لايشكر الله من لايشكر الناس) الترمذي 1877
عفوا اليكم يتوقف القلم عن الرسم علي الورق خجلا من أن يخط بضع حريفات لا تفيكم حقا
كاملا عزرا فان مفرداتي تعجز عن قول ما اجيش به اليكم لكم ودي،ولكنها الحياة تسرق
اجمل لحظاتي معكم ،، عباراتي لاتفيكم شكري لانكم فوق كل الشكر،اسره جامعة السودان
للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة وهيئة التدريس ومكتبة كلية التربية
البدنية والرياضة والموظفين.

إلى الشمعة المضيئة التي تحترق لتنير لي الدرب والتي شملتني بدعواتها وسهرت لانام وضحت
لاسعد وصبرت لانجح وكانت خير معين لي طيلة مسيرتي وساهمت معي بكل ماملك حتي تم اخراج
هذا العمل بصورته الحالية الشكر للمشرفة/ د. سهير احمد محمد كنتم ولازلتم تلکم الطيور التي تخلق
معني في بحر العلم..... معا لنشكل ذلك الالق الناجح لنري ثمرة جهدي.... كما اهدي هذا البحث
المتواضع تقديرا لكل من ساهم في انجاز هذا البحث وتحيية مني لكم جميعا ولكن أبي القلب ألا أن يبوح
لما يحالجه من مشاعر تفيض شكراً وامتنانا وثناء ..

ثناء على من نذروا أنفسهم لخدمتنا امتنانا لما بذلوه معي من جهد حتى خرج هذا العمل

المتواضع

الشكر للاساتذة الاجلاء جزاها الله عني خيرا وبارك الله فيها واثابها الجنة.

ويطيب لي ان اتقدم باسمي ايات الشكر والامتنان الى التي تعجز الكلمات عن الوصف والتعبير

عن توفيتهم حقهم الى الزملاء ورفقاء الدرب

لو كان امرء يهدي قدر طاقته لكان قدركم اسمي من الدنيا وما فيها

والشكر لكل من لم تسعفي الذاكره بذكرهم شكرا وتقديرا بجميل سداهم فلمهم مني جميعا

عظيم الشكر والتقدير والاحترام

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى تقصي أسباب عزوف الإناث عن ممارسة النشاط الرياضي واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، وتم اختيار عينة عشوائية مكونة من (150) أنسة وسيدة تتراوح أعمارهم من 25-40 سنة بولاية الخرطوم محلية امبدة واستخدمت الاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات وكانت أهم النتائج هي عدم توفر المراكز الرياضية والأندية وبعدها عن المنطقة السكنية وعدم توفر عوامل الأمن والسلامة و عدم توفر طبيب مختص ومدرب مختص بالأنشطة الرياضية

واهم التوصيات التي توصلت إليها الدراسة هي .:

- ❖ ضرورة اهتمام المؤسسات الحكومية أو الجهات الخاصة بالمنطقة اهتمام اكبر بالنشاط الرياضي للسيدات
- ❖ تشجيع المرأة على ممارسة النشاط الرياضي من خلال الإعلام وإبراز فوائد ممارسة النشاط الرياضي علي الصحة
- ❖ إعداد برامج تسهم في توعية المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي ومعرفة اهمية
- ❖ إنشاء وتوفير مراكز وصالات رياضية مغلقة لممارسة النشاط الرياضي
- ❖ عمل رسوم رمزية للاشتراك بالمراكز والصالات الرياضية وتوفير الزي الرياضي
- ❖ الاهتمام بالنشاط الرياضي ومعرفة اهمية لطالبات المدارس لإعداد جيل خالي من الأمراض

ABSTRACT

The aim of this study to investigate the causes for reluctance of the women on the practice of sports Activity and was used researcher descriptive approach the candidates and choose a random sample of 150 ms will be aged from 25-40 years old in Khartoum state ,local Om bada and used the questionnaire as the main data collection was the most important results are lack of sports centres and Arabia, and then from the residential area and the lack of consequences and lack of specialist activities sports the most important recommendations of the study are:-

- ❖ The need to the attention of government institutions or private actors in the region the attention of the biggest active sports for ladies.
- ❖ Encourage are the practice of sports acuties through the media to highlight the benefits of physical activity health
- ❖ preparation programs contribute in raising the awareness of the women towards physical activity and its importance .
- ❖ Establish and provide centers and gyms closed for the exercise of sports activity
- ❖ Interest in activity sports and the importance of this students schools to prepare generation free from diseases

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى	الرقم
أ	الآية	
ب	الإهداء	
ج	الشكر والعرفان	
د	المستخلص	
هـ	ABSTRACT	
و	فهرس المحتويات	
الفصل الأول خطه البحث		
13	المقدمة	1-1
14	مشكلة الدراسة	2-1
15	اهمية الدراسة	3-1
16	اهداف الدراسة	4-1
16	تساؤلات الدراسة	5-1
16	حدود ومجالات الدراسة	6-1
16	اجراءات الدراسة	7-1
17	ادوات جمع البيانات	8-1
17	المصطلحات	9-1
الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة		
20	المبحث الأول: النشاط البدني	1-2
30	المبحث الثاني: اللياقة البدنية والصحة	2-2
38	المبحث الثالث: المرأة وممارسه الرياضة	3-2
47	المبحث الرابع: الامكانيات	4-2
50	الدراسات املتشابهة والسابقة	5-2
50	الدراسات العربية	6-2
58	الدراسات الأجنبية	7-2
الفصل الثالث		

إجراءات الدراسة		
63	تهييد	1-3
63	منهج البحث	2-3
63	مجتمع البحث	3-3
67	وسائل جمع البيانات	4-3
69	تصميم الاستبانة	5-3
69	وصف الاستبانة	6-3
الفصل الرابع		
عرض ومناقشة النتائج		
74	عرض ومناقشة النتائج	1-4
74	عرض النتائج وتحليلها	1-1-4
77	المحور الثاني : اللياقة الصحية	2-1-4
79	المحور الثالث : النواحي النفسية والاجتماعية	3-1-4
71	المحور الرابع : الامكانيات	2-4
84	مناقشة النتائج	2-1-4
84	مناقشة المحور الأول	1-2-1-4
85	مناقشة المحور الثاني	2-2-1-4
87	مناقشة المحور الثالث	3-2-1-4
89	مناقشة المحور الرابع	4-2-1-4
الفصل الخامس		
91	الاستنتاجات	1-5
92	التوصيات	2-5
92	المقترحات	3-5
92	ملخص الدراسة	4-5
95	قائمة المراجع	
الملاحق		

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الجدول	رقم الجدول
51	التوزيع التكراري لأفراد وحدات مشاهدة البحث حسب المستوى التعليمي	1
52	التوزيع التكراري لأفراد وحدات مشاهدة البحث حسب المهنة	2
53	التوزيع التكراري لأفراد وحدات مشاهدة البحث حسب الحالة الاجتماعية	3
54	الاستبانة في صورتها النهائية	4
55	ثبات الاستبانة في الدراسة الاستطلاعية	5
58	نسبة الاستجابة	6
59	التكرارات والنسب المئوية لإجابات أفراد الدراسة علي عبارات المحور الاول	7
61	التكرارات والنسب المئوية لإجابات أفراد الدراسة علي عبارات المحور الثاني	8
62	التكرارات والنسب المئوية لإجابات أفراد الدراسة علي عبارات المحور الثالث	9
63	التكرارات والنسب المئوية لإجابات أفراد الدراسة علي عبارات المحور الرابع	10

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الشكل	رقم الشكل البياني
58	وحدات مشاهدة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	(1)
59	وحدات مشاهدة الدراسة حسب متغير المهنة	(2)
61	وحدات مشاهدة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية	(3)

الفصل الاول

الاطار العام

المقدمة

مشكلة الدراسة

اهمية الدراسة

اهداف الدراسة

تساؤلات الدراسة

حدود ومجالات الدراسة

اجراءات الدراسة

منهج الدراسة

عينة الدراسة

ادوات جمع البيانات

المعالجات الاحصائية

مصطلحات الدراسة

الفصل الاول

خطة البحث

1-1 المقدمة:

منذ بدا العصور وحتى ايام البدائية كان المجتمع يستغل التربية البدنية لتحقيق اهدافه ،فانثبت انها قابله للتكيف او تتميز بمرونتها ولكنها كما استخدمت لاغراض نافعة ونبيلة نجدها قد استخدمت فيما هو وحشى ومهين فالتربية البدنية تعكس صورته صادقة للمجتمع الذي يحتضنها ولنا تبدو أفضل او اسوا من العادات الشائعة والسلوك المعاصر .

وفي جميع عصور التاريخ كان هدف الوصول للياقة البدنية للبقاء هو الهدف الوحيد للتربية البدنية الذي استخدم ،لهذا كان الانسان الفطرى يتخذ التربية البدنية للمحافظة علي كيانه في الحصول على الطعام عن طريق الصيد والخلاص من مخاطر اعدائه ،سواء الحيوان ام الانسان او من قوة البيئة او سعيا للبقاء اثناء الحروب كلما قامت لها قائمة (د:ديوبولدب .فان دالين واخرون،1970،ص1024).

وان موقف الاسلام من الرياضة كان واضحا فقد ثبت ان الرسول (صلى الله عليه وسلم)سابق السيدة عائشة (رضي الله عنها)مباشرة لهاوتطيب لها واجاز العلماء ممارسة النساء للرياضة بشرط الفصل بين الرجال والنساء وهذا الموقف واضح وصريح باباحة ممارسة بعض الرياضات البدنيه للنساء شريطة فصلها عن الرجال فلا يجوز ان تصارع امراة رجلا مثلا فالتعاليم الفقهية اشترطت توحيد الاجناس في ممارسة الرياضة.

وفي العصر الاموي كانت الاميرات يتدرين على ركوب الخيل ويشتركن في السباق ، ويمكن القول بان النساء شاركن في ممارسة الرياضة في مصر الاسلامية خاصة الرياضات الذهنية المنزلية مثل لعب الشطرنج والنرد حيث كن يزاولنها في بيوتهن باستثناء ما ذكره للمقريري من ان بعض النساء كانوا يمارسون بعض الرياضات العنيفة مثل رياضة رفع الاثقال وكذلك فقد اشتهرت بعض النساء اللاتي برزن في لعبة البولو وكانو يتخذن رنوك ابائهن وازواجهن وخاصة الرنوك الرياضية ومن هؤلاء النسوة (قطلو حاتون) ابنة (بهادر الجوكندار).

وبذلك يمكن القول ان النساء مارسن الرياضات البدنية والذهنية ولعل الاشارات التي وردت عن دور نساء المسلمين اوقات الحرب زمن رسول الله صلى الله عليه وسلم يؤكد انهن تعلمن رياضات الفروسية والمبارزة بالسيف وبذلك يكن قد سبقن الاوربيات في الاشتراك في المعارك واجادتهن لفنون الفروسية وبالتالي ظل تواجد النساء خلال العصور الاسلامية المختلفة ملحوظا فى ممارسة بعض الرياضات البدنية والذهنية (عبد العزيز صلاح سالم، 1998، ص144).

كما عرفه ان ممارسة الرياضة قديمة منذ الازل وقد تطورت واصبحت معروفة لدى الجميع ومع تطور المجتمعات وظهور الاجهزة الحديثة قلت ممارسة النشاط البدنى مما ادى الى ظهور بعض الامراض نتيجة لقلة الحركة ومنها البدانة وداء السكر وارتفاع ضغط الدم وغيرها من الامراض الشائعة وخاصة المتوارثة وايضا تصلب العضلات وضمورها وتصلب المفاصل .(نقلا عن علياء احمد ابراهيم، 2004-ص2)

وللمرأة دور كبير فى بناء المجتمع ، لذلك لا بد لها من ممارسة النشاط البدنى الامر الذى لا يحدث بالدرجة الكافية، وقد يمثل انصرافا كليا عن الممارسة فى الكثير من الحالات ولعل هذا ما اوجب دراسة هذه الظاهرة ومعرفة مسبباتها وخاصة عند السيدات طالما هى تملك القدرة على ممارسة النشاط البدنى .

1-2 مشكلة الدراسة:

لقد اصبحت الحياة المدنية باختراعاتها الهيئة تلعب دور كبير فى حياة المرءة سواء كان ذلك فى الاعمال المنزلية كالتنظيف او الطهى كذلك استخدام السيارات الخاصه ومتابعة التلفزيون كل هذا يقلل من حركة السيدات .

بما ان الرياضة معروف لدينا انها مفيدة للصحة البدنية والعافية منالامراض وايضا مفيدة للصحة النفسية والتفاعل الاجتماعى الا أنها اصبحت لاتمارس بصورة واضحة مما يثير العديد من التساؤلات على شاكلة هل من الممكن ان يكون المجتمع سبب فى ذلك او العادات والتقاليد او هل من الممكن ان يكون للمعتقدات الدينيه سبب فى عدم ممارسة النشاط البدنى او عدم وجود خطط لتنظيم الانشطة الرياضية المفيده والخاصة بالسيدات وايضا عدم توفر المراكز الرياضية والبيئة المناسبه لممارسة النشاط الرياضى . ام هناك اسباب اخري تتعلق بالسيدات من حيث

انشغالهن بالشؤون المنزلية وتربية الابناء او قد يكون السبب ان الانسات تفضلن رفع مستوى التحصيل الاكاديمي من تضيع الوقت في ممارسة النشاط الرياضي .

وقد اظهرت الابحاث الطبيه مؤخرا ان قسما من التوعك الصحي ينتج مباشرة عن النقص في النشاط البدني.وبعد ادراك اهمية النشاط البدني واهمية العناية بالصحة بدا نمط الحياة بالتغير وان الحماس للحركه وبلرياضة السائدة هذه الايام ليس طفرة عابرة ،اذ اصبحنا نعرف الان ان المحافظة على النشاط الدائم ليس لشهر او سنه انما لمدى الحياة هي الطريقه الوحيده لتجنب الامراض والخمول والكسل.(ساهرة حنا بولص،2014،ص13)

ومن الملاحظ ان العديد من الاثا لا يمارسن النشاط البدني وذلك من خلال معرفه عدد الاثا المشتركات بالصالات الرياضيه وجد ان العدد الكلي للممارسات سنه2016 - 2017(48) سيده ونسبه عدد الاثا من سن 25- 40 سنه هو 30 سيده وانسه والنسبه المئوية لهن63% وفي نادي امبده للشباب والرياضي لا يوجد مشتركات من الاثا لعدم توفر الامكانات.

هذا مادفع الدارسة الى اختيار هذه الدراسة (اسباب عزوف الاثا من سن 25-40سنه عن ممارسة النشاط البدني بولاية الخرطوم محلية ام بدة) للوصول الى نتائج محدده بهذا الخصوص.

1-3اهمية الدراسة:-

-تعد هذه الدراسة دراسة استكشافية لمعرفة اسباب عزوف السيدات عن ممارسة النشاط الرياضي.

- قد تفيد دارسين اخرين في معرفة اسباب عزوف الاثا في السودان او بعض الولايات .

-قد يفيد بعض السيدات في تنظيم اوقاتهم لممارسة النشاط الرياضي .

- قد يفيد السيدات بمعرفة اهمية الرياضة للصحة البدنية والنفسية والفسولوجية وممارستها .

1-4اهداف الدراسة:-

-التعرف على بعض اسباب عزوف الاثا من سن 25-40سنة عن ممارسة النشاط البدني بولاية الخرطوم محلية امبدة .

1-5 تساؤلات الدراسة:

مادور المفاهيم والمعتقدات دور فى عدم ممارسة النشاط الرياضي؟

مادور الحالة الصحية دور فى عدم ممارسة النشاط الرياضي؟

مادور النواحي النفسية والاجتماعية دور فى عدم ممارسة النشاط الرياضي؟

مادور الوقت والجانب الاقتصادي والامكانيات دور فى عدم ممارسة النشاط الرياضي؟

1-6 حدود ومجالات الدراسة:

المجال المكانى:

تقتصر هذه الدراسة على محلية امبده ولاية الخرطوم

المجال البشرى:

سيدات وانشات من سن 25-40سنه بولايه الخرطوم محلية امبده

المجال الزمانى:

2016 - 2017 م - 1438هـ

1-7 اجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدمت الدارسة المنهج الوصفى لملاءمة لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يتمثل المجتمع فى سيدات وانشات من سن (25-40)سنة بولايهاالخرطوم محلية امبده .

عينة الدراسة.:

تم اختيارها بطريقه عشوائيه من انسات وسيدات من سن 25-40سنه والبالغ عددهن 150 انسه وسيده بولاية الخرطوم محلية امده.

1-8 ادوات جمع البيانات.:

استخدمت الدارسة الاستبانة فى جمع البيانات.

المعالجات الاحصائية.:

استخدمت الدارسة فى المعالجات الاحصائيه

-معامل (الفا كرونباخ) لاختبار الصدق والثبات

-التكرارات والنسب المئوية

-الوسط الحسابى

-الانحراف المعيارى

-درجات الحريه

-اختبار مربع كاي

1-9 المصطلحات.:

النشاط البدني :

هوكل حركه جسميه تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب انفاق كميته من الطاقه.

النشاط الرياضى:-

مجموعه من الممارسات العمليه التي يمارسها الطلاب خارج الفصل ويرمي إلى تحقيق بعض الأهداف التي يحصل عليها الطلاب داخل الفصل الدراسي أي هو العمل الذي يساعد في

اكتساب المتعلمين الجوانب المعرفية و المهارية و الوجدانية بفعالية .(عصام الدين متولي2012م-ص11).

الصحة:-

عرفتها منظمة الصحة العالمية بانها:

هي حالة من السلامة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد خلو الفرد من المرض او العجز. (ابو العلا احمد عبدالفتاح واحمد نصر الدين ،2003،ص31)

الامكانيات :-

هي التسهيلات المادية اوالبشرية التي تساهم وتساعد فى تطور الاتجاز البدنى والرياضي وتحقق اهداف التربية البدنية والرياضة(فائق ابو حليلةوعربى حموده :نقلا عن تماضر عبدالرحمن 2014،ص5)

-العزوف:

يقصد به الامتناع الارادى عن ممارسة الانشطة البدنية (تعريف إجرائي).

محلية امبدة:

تتكون من اربعة وحدات وهي:الامير،البقعة،السلام،الريف الغربي ومساحتها 920كيلو متر مربعتقع محلية امبدة في الركن الشمالي الغربي لولاية الخرطوم وتتصل شرقا بمحلية ام درمان وكرري وجنوبا بامدرمان وتودع غوافل شمال كردفان غربا وتتصل بود اليف بولايتي الشمالية ونهر النيل.

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الاول: النشاط الرياضي

مفهوم الرياضة والنشاط الحركي

اهمية النشاط البدني

تأثير الرياضة علي اجهزه الجسم المختلفة

المبحث الثاني: اللياقة البدنيه والصحة

مفهوم اللياقة البدنية

اهمية اللياقة البدنية

فوائد اللياقة البدنية

المبحث الثالث: المرأة وممارسة الرياضة

اهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمرأة

امراض نقص الحركة والنشاط الرياضي

المبحث الرابع: الامكانيات

اهمية الامكانيات في النشاط البدني والرياضي

المبحث الخامس: الدراسات السابقة

المبحث الأول

2-1 النشاط البدني

2-1-1-1 تمهيد:

يعتبر النشاط البدني حجر الزاوية في الحصول علي المواطن السوي المحب لوطنه بالانتماء إليه والقادر علي العمل والإنتاج بخلوه من الأمراض وتمتعته بالصحة والعافية.

وتعتبر الممارسة الرياضية وسيله لتهديب النفس وبلوغ أقصى نمو ممكن للقدرات البدنية ويكتسب الفرد راحة نفسيه حيث يمكن التعبير عن نفسه في أفضل شكل ممكن من خلال ممارسه النشاط البدني المحبب لنفسه ،وتظهر عن ممارسة الرياضة ملامح الصفات الهامة للفرد.مثل مساعده الزملاء وحب الخير والنزاهة بالإضافة إلي تشكيل الشخصية الاجتماعية المتوازنة (علي جلال الدين 2006م_ص349).

2-1-2 مفهوم الرياضة والنشاط الحركي :-

تواجه التربية الرياضية ظروفًا فريدة من الإمكانيات والتي بدورها تجعلها مساهمة في تطوير نوعية وحياء الفرد ، إن التطور التكنولوجي في المجتمعات المعاصرة أدى إلي انخفاض درجة الحركة الإنسانية في الحياة اليومية ،مما أدى إلي زيادة وقت الراحة والوقت الحر خاصة في ظل الظروف الضاغطة للحياة العصرية . بالإضافة إلي ما فرزته من آثار سلبية علي صحته البدنية وكفاءته الوظيفية ، حيث ظهرت قائمه من المشكلات البدنية والصحية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسمنة ومرض السكري والمشكلات القواميه التي لم يكن لها وجود وقد أدركت المجتمعات والحكومات أهمية إعادة التوازن المفقود بين الرفاهية ومتطلبات الإنسان في الحركة والنشاط وبذل الجهد البدني حتى أصبحت النصيحة المشتركة بين الأطباء والتربويين إن العلاج لمعظم المشكلات الصحية هو الغذاء المتكامل وممارسة الرياضة وفي الرياضة نشاط حركي يساهم في تطوير قدراتهم العقلية و البدنية والنفسية والاجتماعية وأصبحت الرياضة وممارستها مطلبًا أساسيًا في الحياة.(محمد مبيضين،محمد السكران ،2012،ص11).

2-1-3 أهمية النشاط البدني:-

لقد ظهرت أهمية النشاط البدني في العصر الحديث حيث قلل التقدم السريع للمجتمعات الحديثة واستخدام تقنيات النقل الحديث الجهد الذي يبذله الإنسان في التنقل والمشي كذلك الانتشار الأخير لمجموعه من الأمراض المطلق عليها أمراض العصر أو ما يعرف بالنمط المعيشي وعلي رأسها السمنة ، وده السكر ، وأمراض الشرايين ،والسرطانات وغيرها من الأمراض ولتزايد الكلفة العلاجية لمثل هذه الأمراض توجه التركيز نحو الوقاية والتنقيف الصحي لمعالجه هذه المشاكل الصحية .

التوعية والتنقيف الصحي حول الحركة والتربية البدنية من السبل الوقائية للحيلولة دون التعرض لمثل تلك المشاكل إن لم يكن أهمها .(عصام الدين متولي ،2012،ص15).

2-1-4 هدف النشاط الرياضي:-

يهدف إلي تعمق المفهوم الأمثل للرياضة في صقل المواهب وتهذيب النفوس وتقويم السلوك وإعداد الشخصية السوية المتوازنة التي تجمع إلي قوه العقل والروح وقوه الجسم والتي حثت عليها الشريعة السمحة .(مرجع سابق 2012-ص38).

2-1-5 فوائد النشاط البدني:-

هنالك العديد من الفوائد لممارسة النشاط الرياضي علي حسب ما أورده المؤلفون من آراء فمثلا يرى (lineless,1988,p.p)إن فوائد ممارسه النشاط الرياضي تتمثل في الآتي :-

- المحافظة علي اللياقة البدنية والصحة و تطويرها .

- الشعور بالمتعة.

- الارتخاء والتخلص من الضغوط النفسية .

- مواجهه التحديات والإحساس بتطوير القدرة علي تحقيق انجازات شخصيه .

- تحسين القوام والمظهر الخارجي .

أما (مبارك 2002) فيري فوائد النشاط الرياضي في الأتي.:

- تحسين الجهاز الهيكلي وذلك بإمداده بالأملاح المعدنية وتطويرها والقدرة علي المحافظة علي صافي وزن الجسم من العضلات والعظام والأجهزة الداخلية مع تقلل تراكم الشحوم في نفس الوقت .

- تكسب الكفاءة في المهارات العضلية العصبية (المهارات الحركية) والتي تعتبر الأساس للمشاركة الناجحة في الألعاب والأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية والتعبيرية .

- تقلل احتمال الإصابة لمرض تصلب الشرايين .

- تكسب اتجاهات أكثر ايجابية نحو الاستمرار في الممارسة بالإضافة إلي التعود علي نوعية حياة ناشطة بدنيا خلال أوقات الفراغ.(نقلا عن افراح سالم بشير ،2015،ص13)

- ويكتب(Puske and Ben Benazizgg,2002,pi)إن ممارسه النشاط الرياضي يسهم في :-

- تطوير المهارات الحركية والأساسية.

- تقوية الجهاز المناعي.

- تطوير المهارات الحركية الخاصة .

- تقلل نسبة الشحوم في الجسم والمساعدة في الحصول علي وزن مثالي .

- تخفيض نسبة الكلسترول في الدم.

- زيادة كثافة العظام .

- المساعدة في تقليل الإحباط والقلق والتوتر العصبي .

- تطوير السلوك الخلفي وتنمية القدرة علي التعامل مع الآخرين .(نقلا عن علياء احمد ابراهيم فايت،2004،ص11)

ومما سبق تري الباحثة إنه يمكن إجمال فوائد النشاط البدني في :-

- تقلل نسبة الإصابة بالأمراض الناتجة عن قلة أو عدم ممارسه النشاط الرياضي.
- تساعد في تطوير السلوك أو الارتقاء والتخلص من الضغوط النفسية والشعور بالمتعة .
- التطور والمحافظة علي اللياقة الصحية .
- تنمي المهارات الأساسية.
- تحسن القوام والشكل الخارجي.

2-1-6 تأثير النشاط الرياضي علي أجهزة الجسم المختلفة :-

الجهاز العظمي:

- تعمل علي النمو السليم للهيكل العظمي وزيادة سمك العظام في بعض الأماكن .
- تقلل من الإصابة بالتشوهات القوامية والإصابة بهشاشة العظام عند كبار السن وخاصة عند النساء نسبة لنقص هرمون الاستروجين .(عبد الرحمن زاهر ، 2013-ص42).

الجهاز العضلي :

- يزيد من عدد الشعيرات الدموية المغذية للألياف العضلية.
- زيادة حجم مخازن الطاقة وتحسين عملها للقدرة علي استمرار في العمل لفترة طويلة في مواجهة التعب .
- وبصوره عامه إن ممارسة النشاط الرياضي بانتظام يؤدي إلي زيادة كفاءة عمل الجهاز العضلي (مرجع سابق 2013-ص91).

الجهاز العصبي:

- اكتساب التوافق .
- سرعة الاستجابة الواعية.
- اكتساب التوقيت الحركي .

- تنمية التوقع الحركي.

- التوقع الحركي من الناحية الشكلية يعبر عنه بان الفرد يكون مستعد للحركة التالية قبل بدء الحركة الأولى

- اكتساب الإحساس الحركي الجيد.

- تحقيق التوازن بين عمليات الكف والإثارة.

- تأخر ظهور التعب .(عصام الدين متولي2012-ص225).

الجهاز الدوري:

- زيادة حجم عضله القلب وبالتالي تزيد قوتها .

- زيادة كمية الدم المدفوع من القلب في الدقيقة فتصل من 25-30لتر في حالة بذل مجهود عضلي.

- يصل النبض عند الممارسة الى80نبضه/ق.حيث يكون عند غير الممارس 150نبضه/ق.

- سرعة تكيف الجهاز الدوري مع المجهود المطلوب بذله .

- سرعة عودة الجهاز الدوري إلي حالته الطبيعية .

- الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية .

قد ذكر الدكتور هوارد. ب - سيراج"-أخصائي القلب بمدينة بوسطن_إن أحسن ضمان ضد مرض الشريان التاجي هو النشاط الرياضي.وأيضاً طبيب القلب الخاص "بالمستر إيزنهاور"- الرئيس السابق للولايات المتحدة - الدكتور بول دودلي فيطلق علي النشاط الرياضي اسم "أفضل دواء للإنسان ويقول الدكتور إبراهيم فهم المصابون بأمراض القلب يمكن إن يمارسوا قدراً معيناً من الرياضة وفي قول آخر له "إن بعض المصابون بارتفاع الضغط يلزمون أسرتهم أو مقاعدهم ولا يتحركون إطلاقاً وهم يحسبون إن الحركة أو الرياضية ترفع الضغط فالواقع غير صحيح وذلك

لان النشاط الجسمي المعقول فانه يساعده علي انخفاض الضغط ولذلك يجب إن تكون الرياضة المعتدلة جزئيا من نظام معيشة المصاب بارتفاع الضغط.(مرجع سابق 2012ص226).

الاحتفاظ باللياقة الوظيفية بالقلب والدورة الدموية:

عرف الأمريكيون بأنهم معرضون أكثر من غيرهم للنوبات القلبية أكثر من أي بلد آخر وتهاجم أمراض القلب والدورة الدموية حوالي مليونين من البشر كل عام وقد لاحظ الأطباء إن ازدياد نسبة الوفيات بسبب أمراض القلب والدورة الدموية قد أصبحت ملحوظة من الشباب والبالغين خصوصا من الذكور ومن بين الأسباب البدانة والتوترات والانفعالات والتدخين والتوترات وسوء التغذية والافتقار إلي ممارسة النشاط الرياضي والبدني ،وقد ظهرت دلائل علي إن النشاط له تأثير في الإقلال من نسبة الكوليسترول في الدم ،إن إتباع نظام صحي في التمارين البدنية يساعد في تقليل وخفض نسبة البدانة والانفعال العاطفي وهذا مما يساعد الأفراد علي مقاومة النوبات القلبية وأوضحت الدراسات إن الحالات والمناطق التي تعاني من ارتفاع نسبة الأمراض القلبية هي التي تتصف بقلة حظها في النشاط البدني وقد لاحظ احد الأبحاث البريطانية الشهير في الطب انه بمقارنة حالات سائقي الأتوبيس في لندن مع حالات عمال البريد وجد انه في حالة سائقي الأتوبيس الأقل نشاطا فان نسبة إصابة القلب اعلي من الحالات الأخرى .

وقد أعلن عدد كبير من الأطباء و المختصين تأييدا قويا لبرامج اللياقة البدنية ورياضة الهرولة(jogging) باعتباره النشاط المناسب لمرضى القلب والتنفس خصوصا لدي الأفراد فيما بعد سن 35 سنة وهم نادرا ما يمارسون الرياضة.

وحديثا اقترح عدد من المختصين في أمراض القلب رياضة الجري وهي قوة(الجري والهرولة باعتبارها النشاط الأنسب وقد اشرف طبيب كندي علي علاج بعض مرضى القلب باستخدام برنامج تأهيل طبي لجراه في مدينة تورنتو بكندا خلال الأعوام السابقة استخدم فيه الهرولة (الجري الهادي). (كمال درويش ،أمين الخولي -2001- ص227)

الجهاز التنفسي:

- زيادة حجم الرئتين والتهوية الرئوية مما يساعد علي خروج المخلفات .

- زيادة الشعيرات الدموية مما يساعد علي عمليه التبادل الغازي.

- زيادة مقاومة الجهاز التنفسي ضد الأمراض الخاصة به.

- زيادة عمق التنفس مع زيادة القدرة علي استهلاك الأوكسجين .(عبد الرحمن زاهر،2013_ص37)

2-1-7 تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية علي النمو العقلي:

من خلال الممارسة للنشاط البدني يكتسب الفرد خبرات جديدة ومعارف رياضية وثقافية كإكتساب معلومات عن قيمة التدريب الرياضي ومبادئه، أنماط الأجسام، قوانين الألعاب، خطط اللعب، طرق الوقاية من الأمراض والإصابات، التغذية، تاريخ التربية الرياضية وتطورها في البلدان المختلفة وعبر العصور .

كما إن ممارسة النشاط البدني بصور منتظمة تزيد القدرة علي تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة التصور، التخيل، الابتكار، الإبداع ، وتخيل تغير المواقف بدقه والاستجابة الواعية بما يقتضيه الموقف وفي الوقت المناسب .(عصام الدين متولي 2012-ص228).

2-1-8 تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية عن النمو النفسي :

ممارسة النشاطات الرياضية بطريقة موجهة ومنظمة تساعد علي تحقيق التكيف النفسي لممارسيها ، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجة إلي التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان.

كما تساعد علي ترقية الانفعالات وضبط النفس ويوضح د.هانز سيلبي في كتابه الحاجة إلي الألعاب الرياضية والهوايات للتقليل والتخلص من الضغط العصبي في الحياة العصرية.(مرجع سابق2012-ص229).

2-1-9 تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية علي النمو الاجتماعي :

تعد الميادين الرياضية صور ةصغيرة لميادين الحياة والفرد من خلال ممارسته النشاطات الرياضية يمكنه اكتساب صفات وقيم اجتماعية كالتعاون والصدق و الأمانة واحترام القانون

والتبعية وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس وتنمية الروح الرياضية والوعي الاجتماعي وتوطيد العلاقات الإنسانية وتحقيق التكيف الاجتماعي .(عصام الدين متولي 2012-ص229).

2-1-10 تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية علي التحصيل الدراسي .

لقد انتهت الفكرة التي كانت توضح إن الأنشطة الرياضية واللعب تعوق الطالب عن تحصيله الدراسي فقد أكدت النتائج ان ممارسة لها تأثير ايجابي على مستوى التحصيل الدراسي للطلاب بعد الابحاث التي قام بها الكثير من الرواد في مجال التربية والتربية الرياضية مثل (روندي) و(ويتري شور)،(واومر) وقد أجريت هذه الدراسات علي الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بالمدارس والكليات المختلفة وأظهرت النتائج إن الممارسة الرياضية لها تأثير ايجابي علي مستوى التحصيل الدراسي للطلاب.

كما اتضح إن الممارسة الرياضية ليس لها أي تأثير علي مستوى التحصيل الدراسي وقد قام كل من (ويتري شور) (وويلبور بور كرمز) ببحث لإظهار تأثير ممارسة النشاط البدني علي التحصيل الدراسي لدي طلاب المعاهد والمدارس المتوسطة وأظهرت النتائج إن الطلاب الرياضيين يكون لهم دافع أقوى للتحصيل من الطلاب غير الرياضيين .

ومن هنا يتضح إن الممارسة الرياضية لا تعوق الطلاب عن التحصيل الدراسي وانه لا يوجد ثمة تعارض بين التحصيل الدراسي والممارسة الرياضية طالما عنصر تنظيم الوقت متوفر بل إن أكثر هذه الدراسات أشارت إن نسبة التحصيل الدراسي في ازدياد كما أوضحته نتائج الشهادات العامة للطلبة المقيدون بالفرق الرياضية.(مرجع سابق - ص225).

2-1-11 العلاقة بين النشاط الرياضي والصحة العامة:

يصرح كثير من الأطباء الذين يعملون مع الرياضيين يوميا إن جسم الإنسان في معظم أجزائه تشبه البناء الهندسي حيث إن البناء الجديد لا يحتاج للصيانة ولكنهم يؤكدون إن هذا البناء بعد عدة سنوات يحتاج إلي صيانة مهما كانت جود ذلك البناء .

وجسم الإنسان في معظم أجزائه هو قيد البناء والإنشاء حتى نهاية العشرينات من العمر وقليل من العظام سوف تستمر في النمو لعدة سنوات أخرى أما بقية الجسم فقد أنجز بنائه لحد معين وفي هذا السياق أكد الأطباء علي عدة تغيرات تدريجية ذكرها كما يلي:-

- نقص في كثافة العظام مما يؤدي إلي التعرض للكسور الناشئة عن الإجهاد .

- يقلل حجم الألياف العضلية وكذلك عددها لتزيد الأنسجة الداعمة في العضلات الهيكلية.

- تفقد الأوتار التي تربط بين العضلات والعظام خمس قوتها ومطاطيتها وتكون اثر عرضة للتمزق .

- تصبح ألياف الكولاجين اقل سمكا في الأربطة والمحافظ المفصالية والتي تحيط بالمفصل وتحميه.

- يصبح الغضروف اقل سمكا أو أكثر هشاشة للسطح الأملس والناعم التي يغلف العظام المكونة للمفصل.

- نقصان السرعة ورد الفعل العكسي.

- يأخذ الاستشفاء من التمرين أو العمل المجهد فترة أطول.

- التمثيل الغذائي الايض أو الميتابولزم و تزداد كميته الدهن وتقل الكتلة العضلية علما بان الايض هو كميته الطاقة التي يحرقها الجسم حتى يحافظ علي نفسه .

- نقص واضح في وظيفة الجهاز الدوري مع مرور الزمن، فالرجل ذو الأربعين ربيعا يعاني من تضيق الشريان الأورطي بنسبة 33% مما يقلل من الدورة الدموية ،والدم الواصل لأنسجة الجسم وبالتالي فان عملية شفاء الأنسجة المصابة تكون أبطأ

-ارتفاع طبيعي في معدل ضغط الدم مع تقدم العمر وتبرز مشاكل خطيرة منها أمراض الأوعية الدموية والقلب .

-تقل كمية الدفع القلبي الخاصة بكمية الدم التي تضخ من قبل القلب .

- تنخفض السعة الهوائية حوالي 9% من كل عقد من الزمن.(عشر سنوات)
- تقل قدرة الجسم على استنشاق الهواء من خلال الرئتين بسبب نقص مطاطية الأغشية في الحويصلات الهوائية للرئتين.
- ظهور مشاكل في الرؤيا مثل الجلوكوما أو الماء الأزرق في العين .(محمد مبيضين ، محمد السكران ،2012- ص15)

المبحث الثاني

2- اللياقة البدنية و الصحة

2-2-1 التمهيدي:

تعتبر اللياقة البدنية جزء من اللياقة الشاملة التي تحتوي علي جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية والصحية لهذا أصبحت مطلب أساسي للفرد العادي في مواجهة الأخطار سواء كانت صحية أو بدنية. ولم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون وحده بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة من اجل حياة أفضل للإنسان .

2-2-2 تعاريف اللياقة البدنية :

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية وكانت جميع التعريفات ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض لتعطي في نهاية الأمر مفهوم متكامل للياقة البدنية وفيما ما يلي بعض التعريفات وعرفتها وفيما يلي بعض التعريفات:-

-منظمه الصحة العالمية للياقة البدنية 2002(المقدرة علي أداء عمل عضلي علي نحو مرضي).

-فوكسوآخرون1987(fox etd) (اللياقة البدنية بأنها الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعيه الحياة.

-لامب1984(jamp) علي الجانب الذي يربط اللياقة البدنية وظروف الحياة العامة (القدرة علي مواجهه التحديات البدنية العادية للحياة والتحديات الطارئة .

- محمد صبحي حسانين إن (اللياقة البدنية هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة)

-هارسون كلارك(harrisonclarkes)من جامعه (اوريجون)كذلك اعتمده الاكاديميه الامريكه في التربية البدنية وينص:(اللياقة البدنية هي القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة

وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة الحرة ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة (أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين، 2003- ص13).

ويؤكد (اكرم خطابه 2011-ص24) ان اللياقة البدنية هي قدرة الفرد علي القيام بالأعمال اليومية بكفاءة عالية والاستمتاع بالأنشطة الترويحية دون الشعور بالتعب الزائد مع بقاء بعض الطاقة لاستغلالها عند الضرورة ومواجهة الحالات الطارئة بالإضافة إلي القدرة علي مقاومة الأمراض)

2-2-4 المفهوم المتكامل للياقة البدنية:-

إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدره بدنية تتناسب مع عمليات فسيولوجية مختلفة وتؤثر بالنواحي النفسية .ولها مستوي معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته .

وإن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدره الجسم علي مواجهة المتطلبات البدنية العادية والتي تستلزمها ظروف الحياة اليومية بالإضافة إلي إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية واللياقة البدنية لها شق آخر وهو تنميته القدرة البدنية التي تعتمد علي مجموعة العمليات الفسيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد في سبيل ذلك تحاول اللياقة تحقيق التكافؤ بين هذين العاملينالهدف المهم للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد وبناء على ذلك يمكن القول بان اللياقة البدنية عملية فرديه إي إنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية ، حيث يختلف الأفراد في قدراتهم البدنية و الفسيولوجية ومدى دوافعهم النفسية كما أنهم يختلفون أيضا في ظروف معيشتهم اليومية ،وما تحتاجه بعض المهن من متطلبات بدنية أو ذهنية .(أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد 2003 ص13)

كما ان اللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى إن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية وبأقل درجة من التعب ويمكنه في نفس الوقت مواجهة الظروف البدنية الطارئة مع تمتعه بحالة صحية جيدة يمكن لنا إن نصف هذا الشخص بأنه لائق بدنيا غير إن

هذا الشخص ذاته إذا ما شارك في نشاط رياضي يتطلب منه بذل نوع من الجهد الذي لم يتعود على مواجهته من قبل نجد إن مقدرته في مواجهة هذا النوع من التحديات البدنية ستكون اقل وبذلك يظهر بشكل يجعلنا نحكم بأنه غير لائق بدنيا ، وبالرغم من وجود مستوى اللياقة البدنية يمكن من خلالها الحكم على حالة اللاعب ألا إن اللياقة البدنية ترتبط بالخصوصية إي تطبيق الأداء البدني في كل رياضة . (مرجع سابق 2003، ص 14).

2-2-4 المفهوم الحديث للياقة البدنية:-

لقد تغير مفهوم اللياقة البدنية في القرن العشرين حيث كانت القوة العضلية مقياسا للياقة البدنية وخاصة إنها نالت الاستحسان فيما مضى ، حيث كانت تضم العضلة ذات الرأسين مظهرا مرادفا للياقة البدنية والرجولة أما لياقة المرأة فكانت مقترنة أولا بالجاذبية الجسمانية ، وقد نظر إلي المرأة النشطة وخاصة تلك التي تمارس الجري أما "ريفية" أو امرأة "خليعة" ولم تكن الأناقة من صفات المرأة النشطة التي تجهد نفسها وتتصبب عرقا (عباس الرملي، محمد إبراهيم شحاده 1991- ص 11)

في القرن التاسع عشر ظهرت مفاهيم عديدة وجهت الأنظار إلي ضرورة قياس بعض السمات الهامة كالسعة الحيوية واستخدام في ذلك جهاز الاسبيروميتر، ونسبة الدهون في الجسم وقوة القبضة وبالإضافة إلي قوة عضلات الرجلين والذراعين والظهر، وفي نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين بدأت الدراسات والملاحظات الميدانية توجه الأنظار نحو حقيقة هامه وهي إن القوه العضلية ليست وحدها السمة اللازمة للياقة البدنية فقد أشار (سار جنت وشيفر) إن القوه العضلية وحدها لاتسهم بدرجة قاطعتي الحكم علي قدرة الشخص وكفائه في العمل والرياضة وتعتبر العبارات التالية بمثابة نقطه تحول هامة في تاريخ اللياقة البدنية:-

حجم الجسم والعضلات لا تكفي بيان قوه الفرد وطاقته في العمل .

- الرجل الضخم ليس دائما الرجل القوي.
- الرجل القوي لا يستطيع استخدام قوته في كل الأوقات بأحسن صوره .
- الرجل القوي ليس دائما الرجل الجلد.

وفي العصر الحديث تبوّأت الرياضة مكانة هامة من بين الاهتمامات المتعددة للناس كوسيلة لحفظ الصحة وصيانتها، وأيضاً كوسيلة لتخفيف وزن جسم الإنسان وأذابة فضلات الجسم من شحوم زائدة تؤثر سلباً على صحته ولياقته ولقد عضدت هذه الاتجاهات الايجابية نحو الرياضة مما دفعت به نتائج البحث العلمي سواء في مجال البحث الرياضي أو البحث الطبي في العصر الحديث اضيف مبحثاً جديداً في الطب هو الطب الرياضي الذي يعالج هذه الموضوعات والقضايا المتعلقة بأداء الرياضي علي المستوى الوظيفي والصحي وان كان ارتباط الرياضة بالعلوم الطبية كالتشريح ووظائف الأعضاء، والصحة، والتغذية وعلاج الإصابات والعلاج الطبيعي اخذ مكانته من بداية العصر الحديث، فالمتخصصون في التربية الرياضية يعلمون إن (اريسبالد ماكلارين arsebaldmaclaren) الطبيب في الجيش البريطاني هو الذي اجتهد في ربط التمرين البدني بالمفاهيم والحقائق التشريحية والوظيفية، ومن اللافت للنظر إن العلماء المسلمون أدلو بدلوهم في هذه الموضوعات منذ قرون طويلة. (نقلا عن ايمان عبدالرحمن نافع- 2001-ص33)

2-2-5 أهمية اللياقة البدنية:-

للياقة البدنية عامل مهم في حياة كل الناس سوا العاديين أو الرياضيين ولها أهمية من الناحية الاجتماعية والصحية والنفسية والعقلية والإنتاج .

2-2-5-1 الأهمية الاجتماعية:-

تهئ ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية كثير من الفرص التي تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية الفنية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصية الفرد لحياة الجماعة واكتسابه لمستويات سلوكية مناسبة كما أنها تشبع فيه شعور الانتماء وتتمى القيم لاجتماعية الخلقية السامية والتفاعل الاجتماعي هو عامل أساسي مصاحب للنمو البدني لهذا يجب الاهتمام بالألعاب الجماعية كونها وسيله من وسائل تطور اللياقة البدنية لتنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد (ساري احمد حمدان، نورما عبد الرزاق سليم - 2011-ص32).

2-2-5-2 الأهمية الصحية:-

تساهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر علي الأجهزة الوظيفية.

حيث يزداد حجم القلب وقوة الدفع القلبي مما ينتج عنه زيادة في كمية الدم المتدفقة في كل ضربة من ضربات القلب. وتؤثر اللياقة البدنية علي ضغط الدم حيث يكون ارتفاع الضغط لدى الشخص اللائق بدنيا اقل منها في غير اللائق بدنيا .

وأيضاً تزيد من السعة الحيوية للرئتين وتزيد من اتساع القفص الصدري وتبسط سرعة التنفس ويزداد عمقا وأيضاً تعمل علي تطوير الجهاز العضلي وذلك من خلال زيادة سمك العضلة وتضخم كمية النسيج الضام داخل العضلة ويزاد حجمها وقوتها وتكتسب الجلد .(مرجع سابق - ص32)

2-2-6 أغراض وأهداف اللياقة البدنية:-

لقد أجمعت البحوث العلمية والدراسات المتعلقة بالتربية البدنية وأنشطتها المختلفة إن اللياقة البدنية تهدف إلي :-

- المحافظة علي الجسم البشري سليما صحيحا خاليا من الأمراض والتشوهات التي تصيب القوام نتيجة للتعود على القيام بعمل يومي أو نتيجة لتعوده على عاده غير سليمة وخاطئة كالجلوس علي الكرسي بالمكتب أو المقعد المدرسي.
- تكوين اتجاهات وعادات صحية سليمة وصحيحة
- رفع مستوي اللياقة البدنية لعناصرها ومكوناتها لجميع الأفراد علي اختلاف أجناسهم وأعمارهم.
- تنمية الصفات الاجتماعية كالشجاعة والمثابرة والتعاون وضبط النفس .
- تنمية الصفات القيادية الحكيمة .
- القدرة علي إدراك أخطار الحياة اليومية وتفاديها.
- التأهيل إلي حياه سعيدة وخلق مواطن صالح قادر علي العمل وخدمة المجتمع المحيط به والتقليل من بعض حالات الصداع وتصلبات الشرايين والآلام التي تصيب أجهزة أعضاء الجسم.
- تصحيح أوضاع القوام الخاطئة واكساب الفرد المظهر العام السليم .(عبد المنعم سليمان برهم، محمد خميس أبو نمره، 1996، ص86)

- زيادة حماية العاملين في مجال المهن للخطرة كرجال الإطفاء والإنتقاذ ورجال الفضاء فالضغوط البدنية التي يواجهونها خلال العمل تستدعي إن يكون لديهم مستوى عال من اللياقة البدنية لمواجهة مخاطر المهنة .(عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد إبراهيم شحاتة ،1991،ص5).

2-2-7 أنواع اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية تنقسم إلى نوعين : اللياقة العامة واللياقة الخاصة

اللياقة العامة:

تعنى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على أفضل صورته ويعنى مفهوم اللياقة العامة الارتقاء بتطوير مكونات اللياقة الأساسية مثل القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن .(ساري احمد حمدان ، نورما عبد الرازق سليم-2011- ص24).

اللياقة الخاصة :

تعنى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات العمل المعين وفي المجال الرياضي تعنى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات اللعبة التي يخض بها الفرد وتعمل اللياقة الخاصة على تنمية مكونات معينه تتطلبها طبيعة اللعبة المعينة التي يمارسها الفرد (محمد صبحي حسانين، 1996، ص234).

ويقول أبو العلا احمد نصر الدين سيد 2003 بان اللياقة البدنية ترتبط بالخصوصية أي بطبيعة الأداء البدني في كل رياضة، فعلي سبيل المثال فان متسابقى العدو تواجههم متطلبات بدنية وفسيوولوجية تختلف عن المتطلبات التي تواجه لاعبي جري المسافات الطويلة أو المارثون فبينما تعتمد طبيعة الأداء لمتسابقى العدو علي مصادر لا هوائية تنتج طاقة في الجسم باقصي سرعة نجد إن متسابقى جري المسافات الطويلة او المارثون يتطلب استخدام مصادر الطاقة الهوائية التي تستمر مع أداء اللاعب لفترة طويلة (أبو العلا احمد، احمد نصر الدين، 2003- ص16).

كذلك نجد إن اللياقة تختلف من مهنة لمهنة وعليه يمكن عمل برنامج لياقة بدنية عامه يشترك فيه جميع الأفراد في مصنع مثلا ثم يتم وضع برامج تعويضية خاصة أو برنامج لياقة خاصة بكل قسم أو فصيلة ،ويجب إن يراعي فيها ما يلي :-

- إن تختص بالمهنة أو اللعبة أو المهارة.
- تعطي وفقا للمتطلبات الوظيفية للمهنة.
- تعطي بعد تحليل عناصر هذه المهنة أو اللعبة أو السلاح .
- يراعي إعطاء برامج تعويضية لكي تعمل الأجزاء التي لا تعمل في العمل الخاص .
- ويجب إن تبني علي أساس من اللياقة البدنية العامة (علي بشير الغاندي ، واخرون 1993-

(ص43)

2-2-8 فوائد اللياقة البدنية:-

قد لخص ليندا مكس ميتشل وفليب هت ،(1987 lindameeksmitchellKphilipheit)فوائد

اللياقة البدنية بما يلي:-

-الحفاظ علي الوزن المثالي.

-توفير طاقة اكبر والعمل دون جهد.

- احتمال إصابة أقل بالأمراض النفس الجسمية والأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم

وأمراض القلب والسكري.

- عظام اقوي (تقوية العظام).

- هضم أفضل واحتمال اقل للإصابة بالامساك.

- زيادة السعة الحيوية.

- تقوية عضلات القلب.

- احتمال اقل للتعرض للإصابة والحوادث.

-تبطئ عملية الشيخوخة (ليندا مكس ميتشل وفيليب هت ص2،نقلا عن ايمان عبدالرحمن

نافع،2001، ص274).

2-2-9 مفهوم الصحة الرياضية وأهدافها:-

العلاقة بين الرياضة والصحة علاقة قديمة منذ الأزل وأيضاً متجددة ومتغيرة ولكنها وثيقة الصلة

دائماً حيث تؤثر ويتأثر كل عنصر بالآخر سواء كانت الممارسة للقاعدة العامة حتى مستويات

البطولة فآثار الرياضة ايجابية ومختلفة كوسيلة علاجية ووقائية للصحة النفسية وصحة القوام

والمقدرة على التكيف واكتساب اللياقة وصحة الجهاز الدوري التنفسي والقلب وغيره من الأجهزة

الحوية المختلفة ولصحة المرأة والطفل والمسنين والمعوقين ويمتد أثرها لاستعادة شفاء المدمن

لقدراته وتؤثر كذلك التغذية على الممارسين ولذلك يجب التأكد على الاتجاهات الحديثة للعلاقة

بين النشاط الرياضي والصحة وذلك من خلال التوعية الصحية من اجل التأثير في الصحة

العامة للمجتمع والتقييم الرياضي المستمر ووضع الاستراتيجيات الخلاقة التي تساعد العامة

على تحقيق البعد الصحي أقصى درجات الصحة . (علاء الدين محمد عيلوه، 2006 ، ص9).

10-2-2 مكونات البعد الصحي للياقة البدنية تشمل :

- سلامة وكفاءة القلب والأوعية الدموية والرئتين .
- سلامة العظام والعضلات والمفاصل .
- الوزن المناسب للجسم مقارنة بطول القامة.
- المناعة الطبيعية للجسم وقدراته على مقاومة المرض.(محمد نصر الدين رضوان , احمد المتولي منصور، 2000، ص 6)

المبحث الثالث

2-3 المرأة وممارسه الرياضة

2-3 المرأة وممارسة الرياضة:-

الرياضة النسوية لم تكن وليدة الصدفة، بل شهد لها التاريخ و لها صفحات واسعة، فالرياضيات العربيات الرائدات اثبتن جدارتهن في مواكبة التطورات الرياضية و خوض قمار المنافسة في معظم الألعاب الرياضية فكانت فرق أندية ومنتخبات تمثلها في المحافل القارية والدولية .

و الحركة الرياضية النسوية التي تأثرت في القرن الماضي بالظروف السياسية والاقتصادية والتي وفقت عاتقا أمام تطورها ، عادت في القرن الحالي الي الانتعاش من جديد لكن ليس بالمقدار المطلوب وليس بمستوى الطموح .

وعلي الرغم من التغيير الذي حدث في البلدان العربية بقيت المرأة الرياضية تعاني من المعوقات والمشاكل من اجل العودة الكاملة إلى الرياضة ، إذ مازالت هناك بقيه من أفكار ميثة تنظر إلي المرأة الرياضية وكأنها شيطان يتحرك في الملاعب ، وهذا ما يدفع البعض ليس للوقوف في وجه المرأة الرياضية فحسب بل منعها بالقوة من ممارسة الرياضة .

اصبح النشاط البدني أساسيا في حياتنا اليومية ولا يوجد فرق بين النساء والرجال، لكن مع الأسف الشديد يختلف الوضع تماما عند العرب إذ لا يوجد إي اهتمام بالرياضة النسوية لذلك بدأت تنحسر تدريجيا ، فهي تحتاج إلى وعى والى برنامج متكامل كي ترتقي إلى مستوى يؤهلها لأخذ موقعها المناسب بانطلاقة تضعها في الطريق القويم نحو رياضة نسوية متطورة تليق بنساء العرب .

لابد من النظر إلى الواقع الاجتماعي للمرأة في مجتمعنا الذي يوجب علينا الوقوف إلى جانبها من اجل تجاوز الجوانب السلبية المؤثرة في تخلفها والعمل في شكل جماعي خصوصا في وزارات الشباب والرياضة ، على ان تمارس الرياضة في أماكن لا يمكن المرأة ان تظهر فيها علانية من خلال منتديات نسوية خاصة تديرها مدربات متخصصات وتأكيد الجانب الشمولي للرياضة النسويه وتوفير الأجواء الملائمة لها للترويج عن النفس والحفاظ على اللياقة البدنية والرشاقة . (www.alriyadh.com)

يظن البعض بان الرياضة غير ضرورية للمرأة، وإنها لا تتناسب وتكوينها البيولوجي كما إن وقارها وحشمتها تمنعها من ممارسة الأنشطة الرياضية خصوصا في مرحلة المراهقة والرشد وهذا الموقف خاطئ يتنافى مع الحاجات الفسيولوجية والنفسية للمرأة ،وتشير الدراسات الحديثة إلى أهمية ممارسة الرياضة للمرأة وضرورتها في مختلف مراحلها العمرية مثل الرجل مع الفارق في طبيعة الرياضات ونوعها وتباين قواعد الممارسة وأسسها .

المرأة أكثر تعرضا للسمنة وضعفا في اللياقة بحكم تكوينها البيولوجي وبالأخص في مرحلة سن اليأس ومن ثم فإنها تحتاج إلى مزاولة الأنشطة الرياضية لمواجهة التقلبات النفسية والعاطفية أكثر من الرجل.

ومن هذا نعرف انه حتى سن البلوغ تكون الإناث مثل الذكور ، عند الوصول لسن البلوغ وبسبب تأثير هرمون الاستروجين لدى الإناث وهرمون للترسرون لدى الذكور تبدأ التغيرات في حجم الجسم وتركيبه بصورة واضحة ، إذ يعمل هرمون الأنوثة على زيادة ترسيب الدهن لدى الإناث وعلى الرغم من ذلك نجد إن الإناث الرياضيات وخاصة العداءات يتمتعن بالنعافة والرشاقة ولديهن القدرة على التخلص من الدهون.

ممارسه التدريبات الرياضية الخاصة وتحت إشراف أخصائيات ورياضه المشي من الأنشطة المفضلة خلال فترة الحمل ويفضل إن تكون الممارسة وفق برنامج مقنن وتحت إشراف مختص.

www.alriyadh.com

2-3-2 أهمية النشاط البدني بالنسبة للمرأة:

يمكن إن تودي المواظبة علي ممارسة النشاط البدني وإتباع العادات الغذائية الجيدة إلي تحسين صحة المرأة ،وان تساعد علي وقايتها من كثير من الأمراض والأحوال التي تمثل أسبابا رئيسية للوفاة والعجز ، في مختلف أنحاء العالم.

وللنشاط البدني المنتظم فوائد عديدة بالنسبة للمرأة:

-يقلل من الوفاة المبكرة بسبب المرض القلبي والسكتة الدماغية
-يساعد النشاط البدني إلي حد بعيد علي الوقاية من تخلخل العظام،وأیضا یقلل نسبة الإصابة بالألم أسفل الظهر

-يقلل من الإصابة بسرطان القولون بنسبة تصل إلي 50%

- يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بداء السكري بنسبة 50%

- يساعد علي تخفيف الوزن مما يقلل من الإصابة بالسمنة بنسبة 50% وأيضاً يكسب المرونة إي قدرة المفاصل علي الحركة وهي من علامات جمال الجسم وصحته ورشاقتة وشبابه

- يساعد على خفض التوتر النفسي

وفي العالم أكثر من 70 مليون امرأة مصابة بداء السكري ،وهو رقم يتوقع له إن يتضاعف بحلول عام 2025،ويمكن ان يودي داء السكري والأمراض القلبية الوعائية إلي الإصابة بالعمى وتلف الأعصاب والفشل الكلوي وتقرح القدمين والبتير،وقد اتضح من دراسة أجريت حديثاً إن مجرد المواظبة على ممارسة قدر معتدل من النشاط البدني وتغيير النظام الغذائي . يمكن إن يمنع حدوث اكثر من نصف حالات داء السكري غير المعتمد علي الأنسولين (www.susteeh.ed>staff-publication)

2-3-3 مراحل عمر الانسان:

المرحلة الاولى: (الرضاعه/ الحضانه) تبدأ من الولادة وحتى 3 من العمر

المرحلة الثانية: (الطفولة الاولى) وهي تبدأ من سن 3 سنين الي 5 سنين يتعلم فيها الطفل الخطا والصواب

المرحلة الثالثة: (الطفولة الثانية المتاخرة) تبدأ من سن 6 الي 12 سنه وهي المرحلة الدراسية للطفل

المرحلة الرابعة: (المراهقة) وهي من 12 الي 21 عام وهذه المرحلة هي اصعب مرحلة يمر بها الانسان وسبب ذلك التغير الفزيولوجي الكبير الذي يطرا علي الفكر والفرد

المرحلة الخامسة: (الرشداو النضج) وهي من 21 الي 30 عام يكون الشاب فيها قد انهى مرحلة المراهقةوهنا يبدأ بالتفكير في مستقبله وعملة وحياته الزوجية واستقراره الاجتماعي والنفسي فيبدأ بالتكيف مع الحياة ألا ان مطالب الحياة أحيانا تنقل العبء عليه ويصطدم بالمشكلات والصعوبات العديدة في هذه الحياة

التطور الجسمي و الفسيولوجي في مرحلة الرشدالاولي 20-35 عام:ـ

يرى ترول 1975 ان مرحلة الرشد بصفه عامة ومرحلة الرشد الاولى بصفة خاصة تمثل عند الفرد قمة نضجة الجسمي والفسيولوجي والتي بداها في المرحلة السابقة (المراهقة) وبذلك تعتبر

مرحلة الرشد الاولي امتداد لاكتمال وعطاء في جميع جوانب تطور الفرد ونضجة ونمائه حيث يكتمل عند الرشد معظم وظائفه الجسمية والفسولوجية ، فترى ثباتا في الطول وزيادة في الوزن والتي تصل الي 20% من وزن الجسم مع تحديد نهائي لملامح ومقاييس الجسم. ان بداية تلك المرحلة تمثل عند الر اشد اوج عطائه حيث نرى تميزا واضحا في صحته وسرعته استجابته الحركية والتي تبدأ في الهبوط النسبي في اواخر المرحلة التالية مع وجود فروق كبيرة والتي يتميز بها الافراد وعلي ذلك تشهد الفروق بين الجنسين تمايزا واضحا حيث يصل هذا التمايز في الطول في حدود 8_10 سم والوزن 8_10كجم (بسطويسي احمد ،1996،ص191) المرحلة السادسة: (الشباب والرجولة)وهي منسن 31الي40 عام ويكون الانسان قد بلغ اشد م يمكن من استقرار فكره علي العقلانية الواقعية ويعتبر من تجاربه السابقة وبصمد امام صراعه مع الحياة الي ان يدرك النجاح الذي يمكن ادراكه ويطمح اليه

التطور الجسمي والفسولوجي في مرحلة الرشد الثانية 35_60 عام:ـ

وهي تعتبر امتداد للمرحلة الاولي ولكنها تختلف اختلافا كبيرا وجوهريا من حيث القدرات فاذا وصفنا المرحلة الاولي بمرحلة المحافظة الجادة علي مستوي القدرات والمهارات فان المرحلة الثانية فيها هبوط تدريجي وهذه المرحلة تحدد من 35_45 وحتى 50عام وفي نهاية هذه المرحلة نلاحظ هبوط كبيرا في مستوي تلك القدرات والمهارات والتي تحدد من 45 وحتى 60_65 عام والنمو النفسي حركي والذي بلغ اوج نضجة في مرحلة المراهقة وتم المحافظة عليه في المرحلة الاولي يبدأ في الانخفاض تدريجيا بهبوط نسبي في اواخر تلك المرحلة حيث نجد استمرارية في الهبوط النسبي حتي بداية المرحلة الثانية هذا بالاضافة الي تدهور ملحوظ في الجانب البيولوجي للفرد وان القدرات الحسية للفرد والتي اكتملت ونمت ونضجت والمستوي الصحي العام للفرد ايضا يشهد تدهورا مابعد سن الستين حيث يظهر ضعفا واضحا في قدرات كثير من الاجهزه الداخلية كالقلب والرئتين والكليتين وغيرها من تلك الاجهزه الحيوية بالجسم (بسطويسي احمد،1999،ص194)

المرحلة السابعة: (الكهولة) وهي من 40 الي 60 سنة يكون الانسان فيها علي مشارف التقاعد
المرحلة الثامنة: (الشيخوخة المبكرة) وهي من سن 60 الي 70 عام ويكون الفرد اكثر انعزاله وميلا للمكوث في المنزل

المرحلة التاسعة:(الشيخوخة)من70الي80 عام وهي المرحلة م قبل الاخيره ويكون الشخص ملتزم في المنزل تماما

المرحلة العاشرة:(ارذل العمر)تبدا من سن 80 فما فوق وهذه المرحلة تغني عن التعريف لان الكل يعرف ما تؤول له وهي عودة الانسان كالطفل تمام(www.mawdoo3.com)

2-3-4جوانب النمو .:

هي مظاهر او نواحي او اركان النمو وهي تقسيمات نظريه هدفها تسهيل دراسة مظاهر النمو لدي الفرد اما من الناحية الواقعية فالنمو وحده واحدة متكاملة تؤثر ويتأثر كل جانب منها بالآخر ويقسم النمو الي اربعة محاور جوانب رئيسية هي .:

النمو الجسمي .:

ويشمل النمو الفسيولوجي ،والحركي،والحسي ،ويختص نمو الجسم بنمو الهيكل والطول والوزن والانسجة واعضاء الجسم المختلفة

النمو العقلي .:

ويختص بنمو الوظائف العقلية كالذكاء والقدرات والعمليات العقلية كالادراك والانتباه والتذكر والخيال.... الخ

النمو الاجتماعي .:

ويعني تتطور الحياة الاجتماعية وعملية التنشئة والتطبيع الاجتماعي واكتساب القيم والمعايير والاخلاقيات التي منها النمو الديني والاخلاقي ومهارات الاتصال الاجتماعي المختلفة

النمو الانفعالي .:

هو تطور الانفعالات من تهيج عام بعد الولادة الي انفعالات متميزه مثل الخوف، والحب والغضب، النفور، الانسراح، الحنان،...الخ(محمد عبد الله العابد ، 2014، ص 51)

2-3-5 أمراض نقص الحركة والنشاط الرياضي:

ويقصد بها الأمراض التي تنتج عن قلة الحركة والنشاط البدني مما يؤدي إلى هبوط كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي والقلب والرئتين والأوعية الدموية "الجهاز الهيكلي والعضلي والعظام والعضلات والأوتار والأربطة ومن هذه الأمراض أمراض القلب، السمنة، الألم أسفل الظهر هشاشة العظام وغيرها (محمد مبيضين، محمد السكران، 2012، ص 145)

2-3-5-1 السمنة أو البدانة:

تعتبر السمنة أو البدانة من المشكلات الأكثر أهمية لدى الإنسان المعاصر وقد تحتل مرتبة الصدارة بين طرفي المعادلة: المريض والمعالج وقد حذر خبراء دوليون من السمنة وانتشار ازدياد الوزن الذي يمكن إن يصل إلى حد الكارثة ويشير (جيمس) من منظمه الصحة العالمية إلى إن الإصابة بالسمنة تزداد إلى الضعف كل 5 سنوات .

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى ازدياد السمنة بشكل كبير ومنها دراسة بلاكيون وزملاؤه 1994م والتي أشارت إلى إن 33% ((34 مليون إنسان تقريباً)) من البالغين في الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من السمنة وازدياد الوزن وهذه النسبة أكبر ب 25% من النسبة ما بين عام 1976- 1980م وتشير بعض الإحصائيات إلى إن 25% من الأطفال المصريين ما بين سن 11- 16 يعانون من السمنة أو البدانه (عائد فضل ملحم، 2011- ص 177).

السمنة:

هي حالة تتميز بتخزين كمي زائدة من الدهون. وبالنسبة للرجال عندما تزيد نسبة الدهون عن 20% أما بالنسبة للنساء عندما تزيد 30% علما بان النسبة الطبيعية هي 15% للرجال و25% للمرأة والسمنة تمثل عدم توازن بين الطاقة المكتسبة والطاقة المنطلقة. (حسين حشمت ومحمد صلاح الدين، 2009- ص 219).

والسمنة نوعان وراثية ومكتسبة فالوراثية تظهر منذ الطفولة بغض النظر عن نوعيه الغذاء وكميتها أما المكتسبة فأسبابها عديدة أهمها :

اسباب السمنة المكتسبه:

الأسباب الداخلية:

- نقص إفرازات الغدة النخامية .
- نقص إفرازات الغدة الكظرية.

- نقص إفرازات الغدة الدرقية.

الاسباب الخارجيه:

- الشراهة والإفراط في الطعام (لاسيما في تناول النشويات والحلويات والشحميات).

- الخمول والإعمال المكتتية.

- أسباب نفسية وعصبية .

- قلة الحركة والنشاط البدني.

هذه الأسباب تؤدي جميعها إلى السمنة خاصة قلة الحركة وعدم القيام بالنشاط البدني لان السرعات الحرارية التي توفرها الأطعمة تصبح أكثر مما يستهلكه الجسم ،فتحزن كمية شحمية تحت الجلد أو داخل الجسم .(فوزي الخضري، 2000- ص54)

إن أفضل الأساليب للتخلص من السمنة هو الجمع ما بين النشاط البدني والحركي والحمية وتعديل السلوك الإنساني وبشير (زيلاسك 1995م) إلى إن أسلوب النشاط البدني والحمية هما انجح أسلوبين للتخلص من السمنة وهذا ما أكدته الكثير من الجمعيات والمراكز العلمية مثل الجمعية الأمريكية للطب الرياضي والجمعية الأمريكية للحمية والمركز القومي الأمريكي للصحة والجمعية الوطنية الأمريكية للعلوم إن فوائد النشاط البدني والتمارين الرياضية تتعدى عمليه خفض الوزن و لرفع مستوى اللياقة البدنية إلى حماية الفرد من أمراض القلب والشرابين وارتفاع ضغط الدم والسكري والكولسترول غير الحميد وغيرها. (عائد فضل ملحم، 2011-ص192)

إن التمرينات البدنية التي ينصح بها الأفراد المصابين بالسمنة يفضل إن تتضمن التمرينات التي تؤديها العضلات الكبيرة في الجسم مثل عضلات الأطراف، كما انه يمكن استخدام بعض الأجهزة والأدوات خاصة لأولئك الأفراد الذين يعانون من الآم المفاصل أثناء المشي أو الجري وهذه الأجهزة قد تشمل الدراجات الثنائية أو حمل الأثقال وغيرها.(مرجع سابق - ص195).

2-3-6 الرياضة ومرض السكر:

يعتبر مرض السكر (diabetes) من الأمراض الشائعة إذ تصل نسبة انتشاره في بعض الدول العربية إلى حوالي 6% من عدد السكان ، ففي المملكة المتحدة مثلا يصل عدد المصابين به إلى حوالي المليون ،وفى الولايات المتحدة الأمريكية يصل خمسه ملايين ، أما في العالم العربي

فيبلغ عدد المصابين به حوالي 135 الف نسمة تقريبا ممن يعتمدون على الأنسولين في العلاج وتؤكد بعض الإحصائيات إن هناك واحد من 600 طفل أو مراهق مصاب بمرض السكر . ومن الملاحظ ازدياد عدد المصابين بمرض السكر ،كلما زاد التقدم العلمي الطبي والتكنولوجي سواء في أدوات التشخيص أو العلاج ،و ليس هناك عمر محدد للإصابة به . ومريض السكر ليس قابل للشفاء التام في اغلب الأحوال ولكن من المؤكد انه إذا نال الرعاية المناسبة فسوف يمكنه التحكم في أعراض المرض مما يودي إلى حياة طبيعية عادية .وهذه الرعاية تعتمد قبل كل شي على المريض ومدى ثقافته عن المرض ، وبعد هذا الوعي تأتي العناصر الثلاثة للعلاج وهي الطعام والأنسولين والرياضة ، تماما مثل الأسطورة الروسية القديمة عن مهارة الفارس الذي يفوز في السباق إذا استطاع التحكم في الخيول الثلاثة الفارس هو مريض السكر والخيول الثلاث التي يجب إن يتحكم فيها بكل مهارة هي الطعام والأنسولين و الرياضة والتوازن ما بين هذه العناصر الثلاثة هام للغاية حتى يستطيع مريض السكر إن يتقلب على المشاكل المصاحبة لمرضه ويستطيع إن يؤدي دوره المنشود نحو نفسه وأسرته ومجتمعه (عادل حسن ،2012، ص235).

مرض السكر:

مرض السكر كما عرفته منظمه الصحة العالمية في جينيف عام 1979م هو حالة مرضية مزمنة قد تحدث بسبب عوامل وراثية أو مكتسبة أو نتيجة عوامل أخرى ، وهي تعنى نقصا مطلقا أو نسبيا في كمية الأنسولين التي تفرزها غدة البنكرياس ، مما ينتج عنه ارتفاع في أكسدة الدهون والبروتينات و الكربوهيدرات .

تظهر أعراض مرض السكر بصورة عامة في حالة ارتفاع معدل الجلوكوز في الدم الأكثر من 180 ملغ في كل 100ملتر، عندها يبدأ السكر بالتسرب من خلال الكلى إلى البول فتكثر كمية البول ،ويحس المريض أحيانا بالحاجة للتبول أكثر على غير عادته خلال النهار والليل ، كما يشعر بعطش شديد وجفاف بالفم فيكثر من شرب الماء للتعويض عن السوائل التي فقدها وبجانب ذلك قد يفقد المريض بعض من وزنه على الرغم من الإكثار من الأكل، كما يصيبه التعب والإعياء لأقل مجهود ، وتظهر عليه بعض الالتهابات الجلدية.(مرجع سابق، ص236).

وقد تبين للأطباء ان مرض السكر إنه ليس مرضا واحدا بل يشمل على أنواع عديدة كلها تتظاهر جميعا في شكل واحد والأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بمرض السكر ليست معروفة

بوضوح حتى الآن ولكن اغلب الأطباء اجمعوا على عدة عوامل تؤدي احدها إلى الإصابة بهذا المرض أهمها، الوراثة . فيروس ، المناعة لخلايا البنكرياس ، البدانة الزائدة، إذ إن الأنسجة الدهنية تقاوم وظيفة الأنسولين ، وهذا ينتشر بين الكبار أكثر من الأطفال .(مرجع سابق، ص238).

أنواع مرض السكر :

تم تصنيف مرض السكر حديثا إلى أربعة أنواع :

- النوع الأول (Type1)الذي يعتمد على الأنسولين في علاجه
- النوع الثاني (Type2)الذي لا يعتمد على الأنسولين في علاجه
- النوع الثالث ويعرف بمرض السكر الثانوي
- النوع الرابع هو سكر الحمل(american diabetes association <2001). (محمد مبيضين ، محمد السكران، 2012. ص149).

فوائد وأهمية ممارسة الرياضة لمريض السكر :

تلعب الرياضة والحركة دورا هاما في حياة مريض السكر سواء بالنسبة لمريض النوع الأول الذي يعتمد على الأنسولين في العلاج(السكر الشبابي أو الطولي)أو مريض النوع الثاني الذي يعتمد على العقاقير وضبط الغذاء كوسيلة للعلاج (السكر النضوجي أو سكر الكبار) ويتخلص ذلك في النقاط الآتية:

- تساعد ممارسة الرياضة على حرق السكر الزائد بالجسم فتقل بالتالي الحاجة إلى الأنسولين .
- تحافظ على الوزن أو تقلل منه.
- تحافظ على الدورة الدموية مما يقلل الإصابة بأمراض الشرايين.
- تحسن في ارتخاء الجسم الذي يساعد علي ضبط مستوى السكر في الدم.
- تزيد من الثقة بالنفس وبناء العلاقات الاجتماعية الحسنة مع الزملاء.(عادل علي حسن،2012، ص141).

2-3-7 الرياضة وضغط الدم المرتفع:

لقد لوحظ في الوقت الحاضر الزيادة المطردة في عدد المصابين بارتفاع ضغط الدم إلى الدرجة التي لا يخلو مجتمع من المجتمعات من الشكوى المستمرة من هذه الزيادة في الوقت الذي نجد

فيه كثير من هؤلاء المصابين يرغبون في البدء أو الاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا يحتاج منهم و بلاشك للإلمام الجيد بنوع النشاط البدني الذي يتناسب مع حالتهم والذي يساعدهم في خفض مستوى ضغط الدم بدلا من زيادة ارتفاعه . ويمكن اعتبار ممارسة الرياضة وسيلة هامة تساعد في اكتشاف حالات ضغط الدم المرتفع كما يمكن استخدامها كذلك كعلاج ايجابي في خفض هذا الارتفاع إن وجدها ما أكدته الدراسات الحديثة مؤخرا (عادل علي حسن،2012، ص245)ويبدأ ارتفاع ضغط الدم في إي سن ولكنه عادة يبدأ في المرحلة المتوسطة من العمر .
(www.tbbeb.net)

المبحث الرابع

2-4-14 الإمكانيات :-

2-4-1 مفهومها وتعريفها :-

تعتبر الإمكانيات من أهم العوامل المؤثرة في ممارسة النشاط البدني وهي عامل اساسي وبغيابها يصبح تحقيق الأهداف المنشودة صعبا . لأنها اقوي أسباب التطور الذي حدث في مجال الأداء البشري الرياضي .

يؤكد (فائق أبو حليلة وعربي حمودة 1996م- ص12) علي إن الإمكانيات والتسهيلات المادية والبشرية هي التي تسهم أو تساعد في تطوير الانجاز البدني والرياضي وتحقق اهداف التربية البدنية والرياضة (نقلا عن تماضر عبدالرحمن، 2014، ص5) .

وأشارت (عفاف درويش 1998م- ص45)إلي إن الإمكانيات هي كل مايسهم في تحقيق هدف معين حالي أو مستقبلي،من تسهيلاتوملاعب وأجهزة وميزانية وظروف مناخية وجغرافية ومعلومات وكوادر متخصصة .

2-4-2 أهمية الإمكانيات في النشاط البدني والرياضي :-

يعتبر توفر الإمكانيات وحسن استخدامها امر ا حيويا لاغني عنه حيث أنها تؤثر وبمختلف أنواعها في نجاح الانشطة البدنية والرياضية وتحقيق أهدافها ويمكننا تحديد أهمية الإمكانيات في ممارسة النشاط البدني علي النحو التالي:-

- يعتبر توفرها وحسن استخدامها من العوامل البالغة التأثير علي المشاهدين لتنمية مختلف الجوانب الثقافية البدنية والرياضية .
- إن تواجد الإمكانيات يوفر الوقت والجهد للممارس .
- توفر الإمكانيات بمختلف أنواعها تؤثر في جذب الأفراد نحو ممارسة مختلف الانشطة البدنية والرياضية .
- توفر عدد كبير ومتنوع من الانشطة البدنية والرياضية للراغب في الممارسة .

- توفر الإمكانيات وخاصة الأجهزة والأدوات يقلل من شعور الممارسين بالملل.
- توفر الإمكانيات في المناطق الشعبية (كالمساحات الشعبية ومراكز الشباب) يحد من المظاهر السلوكية غير المرغوب فيها والتي تتنافى مع القيم الأخلاقية والعادات والتقاليد الاجتماعية .
- لا يمكن تحقيق الأهداف المنشودة كاملا في غياب الإمكانيات (عفاف عبدالمنعم شحاتة 1998م - ص24).

2-4-3 أنواع الإمكانيات:-

- يمكن تحديد الإمكانيات الضرورية لممارسة النشاط البدني علي النحو التالي :-
- إمكانيات مادية، إمكانيات بشرية، إمكانيات التمويل، إمكانيات طبيعية، إمكانيات المعلومات (مرجع سابق - ص38)

الإمكانيات المادية وتتمثل في الآتي:-

- الأجهزة والمعدات والأدوات والأجهزة الرياضية والمنشآت والملاعب وكافة التجهيزات الرياضية.
- الأموال: اللازمة للتمويل والشراء وعمل الموازنات التقديرية وبدونها او في حالة قصورها تصبح كافة الخطط المختلفة عاجزة عن تحقيق أهدافها الموضوعية.

الإمكانيات البشرية وتتمثل في الآتي :-

- العاملون: ويقصد بهم المستويات الادارية المختلفة بداية بالمخططيين حتى الإداريين والحكام .
- الفنيون وهم المدربون .
- الكوادر المساعدة: المتخصصون في المجالات المختلفة مثل الأطباء وعمال الصيانة للأجهزة الرياضية المختلفة .

الإمكانيات الطبيعية:-

هي ماخص بها الله سبحانه وتعالى الكون وأجزائه المختلفة من طبيعة تتمثل في الارض والجبال والصحارى والبحار والأنهار والوديان والسواحل وكل مايمثل الطبيعة ويمكن إن يوجه عزمه الإنسان في مختلف المجالات.

والإمكانيات الطبيعية لها دور كبير في تحديد النشاط الرياضي فالمناخ السائد الذي تقرضه المنطقة وطبيعة الموقع الجغرافي "ساحلي قاري، جبلي، سهلي، صحراوي زراعي، جليدي، استوائي

قربه من خطوط الطول والعرض"يؤثر ويوجه لنوع النشاط البدني والرياضي الممارس أو يفرضه ومن ثم يساعد على نجاح وبلوغ الاهداف،وذلك عن طريق استخدام الموارد الطبيعية بشرط إن يخضع استخدامها للقوانين دون إن تعرضها للتلف .وبالقدر الذي يجعلها صالحة لتحقيق الاهداف.

الإمكانات المعلوماتية :-

تختلف أنواع المعلومات طبقا لنوع الحاجة المراد من اجلها المعلومة ،ففي مجال النشاط البدني والرياضيتتعلق المعلومات بالإنهزة والأدوات،أماكن الممارسة،المهارة وفنياتها،الممارسين وخصائصهم،والمنفذين ،الرياضة التنافسية ،القياس والتقويم،وسائل الأمن والسلامة،الملابس الرياضية (نقلا عن نوال بشير محمد،2006،ص38).

المبحث الخامس

2-5 الدراسات المشابهة والسابقة

2-5-1 الدراسات العربية:

- دراسة علياء احمد إبراهيم فايت (2004) بعنوان أسباب عزوف الطالبات الجامعيات

بولاية الخرطوم عن ممارسه النشاط البدني .

- هدفت الدراسة للتعرف على أسباب عزوف الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم عن

ممارسه النشاط البدني.

تحديد ما إذا كانت أسباب العزف ستختلف باختلاف المنطقة الجغرافية التي تنتمي إليها
الطالبة(ريف . مدن).

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي واستخدمت الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات من عينة
اختيرت عشوائيا من طالبات الجامعات الأهلية والحكومية بولاية الخرطوم وبعد جمع البيانات
وتحليلها توصلت إلى النتائج التالية:.

العوامل المتعلقة بالإدارة والأعلام تعتبر اقوي أسباب عزوف الطالبات الجامعيات عن ممارسة
النشاط البدني .

العوامل المتعلقة بالإمكانات المادية والبشرية.

إن المفاهيم لا تشكل أسبابا لعزوف الطالبات الجامعيات عن ممارسه النشاط البدني.

أهم التوصيات التي توصلت إليها:.

ضرورة اهتمام المؤسسات الحكومية والأهلية بالنشاط البدني السنوي .

تفعيل دور الهيئة النسوية في تشجيع الطالبات على ممارسه النشاط البدني .

تأهيل المدربات.

توفير الأجهزة والأدوات الرياضية.

. وضع برامج إعلامية خاصة بالنشاط البدني النسوي.

- **دراسة عبد الجليل العاقب "1996"** بعنوان النشاط الرياضي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والاجتماعي لطلاب جامعه امدرمان الإسلامية.

- **هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على النشاط الرياضي والدور الذي يلعبه في بناء العلاقات الاجتماعية بين أفراد مجتمع البحث والتعرف على العلاقة بين التحصيل الدراسي للطلاب الذين ينتظمون في ممارسة الأنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين لهذه الأنشطة ثم توضيح العلاقة بين التوافق الاجتماعي والتحصيل الدراسي للطلاب.**

استخدم الباحث المنهج الوصفي والاستبانة . أختيرت عينه البحث من طلاب جامعه امدرمان الاسلاميه المشاركين وغير المشاركين بالنشاط من تسع كليات بالجامعة ماعدا كليات اللغات والصيدلة والعلوم.

أهم النتائج:

1/إن ممارسه الأنشطة الرياضية بصوره منتظمة لا تؤثر على مستوى التحصيل الدراسي سلبا بل تؤدي إلى تحسينه والطلاب الذين لا يمارسون النشاط الرياضي وتوجد علاقة ارتباطيه قويه بين درجات التحصيل الدراسي ودرجات التوافق الاجتماعي لعينه البحث.

2/أوصى الباحث بتوفير الإمكانيات المادية والبشرية ووضع منهج متكامل لماده التربية البدنية .

- **دراسة محمد كمال السمونودي(1995م)** بعنوان اثر ممارسه بعض الأنشطة والصعوبات الترويحية علي الحاجات النفسية للشباب.

- **هدف الدراسة إلى الكشف عن اثر ممارسه بعض الأنشطة والهويات الترويحية على الحاجات النفسية التي تكمن وراء أهداف الشباب من الالتحاق بالدراسة الجامعية .**

استخدم الباحث المنهج الوصفي

أداه الدراسة "استمارة الاستبيان"

عينه الدراسة اشتملت علي عينه عشوائية من طلاب جامعه أسيوط وكان قوامها "365" طالب وطالبه .

أهم النتائج الآتية:.

احتلت الحاجة إلى المعرفة والثقافة المرتبه الأولى ويلبها الحاجة إلى تحقيق المكانة الاجتماعية وأخيرا الحاجة إلى الناحية الأقتصادية.

- دراسة شرف الدين إبراهيم عز الدين الداروتي "1990" بعنوان (إحجام طلاب الشهادة السودانية العليا عن الالتحاق بالمعهد العالي للتربية الرياضية بالخرطوم) "دراسة منشوره"

- هدفت الدراسة إلي معرفة أسباب إحجام طلبه وطالبات المرحلة الثانوية الصف الثالث عن الالتحاق بالمعهد العالي للتربية الرياضية بالخرطوم .

اعتمد الباحث علي المنهج المسحي واستخدم الاستبانة كأداء لجمع البيانات من عينه اختيرت بالطريقة العشوائية متعددة لمراحل عددها 7750 طالبه وطالب . بعد جمع البيانات وتحليلها أفادت النتائج إلى الآتي :.

أهم النتائج:

توثر سياسة القبول على إحجام الطلبة والطالبات عن الالتحاق بالمعهد العالي للتربية الرياضية.

توثر الأسباب الأقتصادية على إحجام كل من الطلبة والطالبات عن الالتحاق بالمعهد العالي للتربية الرياضية.

تختلف أسباب إحجام الطلبة عن أسباب إحجام الطالبات بالمعهد العالي للتربية الرياضية.

أهم التوصيات:.

-العمل على توفير الإمكانيات المادية من ملاعب وأدوات وأجهزة في المدارس الثانوية حتى يتمكن اكبر عدد من الطلاب من ممارسه الأنشطة الرياضية وكذلك دعم المكتبات في المدارس حتى يتمكن الطلاب من التزويد بالمعارف والمعلومات عن التربية الرياضية.

إن تقوم وسائل الإعلام المختلفة بدور فعال في دعم مفاهيم التربية الرياضية .

إن تكون التربية الرياضية مادة دراسية داخل الجدول الدراسي ويمتحن الطلاب كغيرها من المواد الدراسية الأخرى.

-دراسة فاتن زكريا النمر "1987"بعنوان(اثر برنامج ترويحى مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لربات البيوت"

- هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج مقترح للترويح الرياضي على بعض المتغيرات الفسيولوجية لربات البيوت في المرحلة العمرية بين"35. 40"سنة من المترددات على نادي الزمالك.

المنهج والأدوات .:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي "تصميم المجموعة الواحدة"

نتائج البحث .:

البرنامج المقترح يؤدي إلى انخفاض وزن خلال ثلاثة شهور وكذلك تحسين وظائف الجهاز التنفسي وينخفض معدل ضربات القلب عن الدقيقة وتزداد الكفاءة البدنية.

- دراسة عدنان جواد الجيبوري وآخرون "1985العراق بعنوان(أسباب عزوف طالبات جامعات البصرة عن ممارسه الأنشطة الرياضية)"بحث منشور"

-هدفت الدراسة إلى معرفة العوامل التي تمنع الطالبات أو تعوقهن عن ممارسه النشاط البدني والتعرف على طبيعة الألعاب الرياضية الملائمة لطالبات جامعه ألبصره ونسبها في كل كليه

استخدم الدارس المنهج الوصفي و الاستبانة كأداء لجمع البيانات اختيرت عينه البحث من طالبات جامعه البصرة بنسبه 20% من كل كليه عدا طالبات كليه التربية الرياضية.

عدد أفراد عينه البحث "573"طالبه تم اختيارهن عشوائيا

اهم النتائج:.

توصل الباحث إلى إن أهم الأسباب التي تقود إلى عزوف هي:

- 1/عدم وجود ميزانيه للنشاط الرياضي قصور الوعي الرياضي بصوره عامه .
- 2/وجود نقص في الأدوات والأجهزة يعوق قيام النشاط الرياضي.
- 3/انتشار المدركات الخاطئة.
- 4/عدم اهتمام أولياء الأمور بالنشاط الرياضي،
- 5/عدم توفر الأدوات والزي الرياضي بسبب سوء الحالة الاقتصادية .
- 6/وتوصل أيضا إلى إن كثير من طالبات جامعه البصرة لا يزاولن النشاط الرياضي بسبب ضيق الوقت والحجل وعدم توفر محددات الممارسة .
- 7/أما بالنسبة للرياضيات المفضلة فهي العاب المضرب والسباحة والكره الطائرة والسباحة.

- دراسة هند محمد إبراهيم "1985م" قامت بها:

-هدفت الدراسة للتعرف على أسباب إحجام تلميذات المرحلة الثانوية عن ممارسةالنشاط الرياضي من خلال التعرف على الأسباب المتعلقة بالنواحي الصحية الاجتماعية والنفسية ومعلمه التربية الرياضية والدعاية والإعلام.

استخدمت المنهج المسحي واستمارة الاستبيان كاداه لجمع البيانات وكانت عينه الدراسة من"600"تلميذه و"50"معلمة من معلمات محافظه الشرقية اختيرت بالطريقة العشوائية واستخدمت الباحثة من المعالجات الإحصائية النسب المئوية وتحليل التباين.

أهم النتائج:.

إن النشاط الرياضي لا يتيح فرض التدريس على القيادة والتبعية .

خجل التلميذات من وجود الجنس الآخر عند ممارسه النشاط،

عدم وجود صالات مغلقة.

نظره المجتمع إلى الفتاه غير مشجعه على الممارسة.

عدم اهتمام أولياء الأمور بالنشاط الرياضي.

انتشار المفاهيم والمدرجات الخاطئة عن التربية الرياضية بين أفراد المجتمع بصفه عامه وأولياء الأمور بصفه خاصة

- دراسة سهير مصطفى المهندس"1984" بعنوان(اثر برنامج ترويجي رياضي علي

بعض الأجهزة الحيوية للمسنين)

- هدفت الدراسة إلى وضع برنامج مقترح للأجهزة الحيوية.

عينة الدراسة: استخدمت عينه قوامها 89 مسنا ومسنه من أعضاء أندية مصر الجديدة لمتوسط بين"60. 70"سنة كما استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظام المجموعتين ضابطة وتجريبية وتطبيق البرنامج لمده 12 اسبوع.

أهم النتائج:.

إن البرنامج المقترح أدى انخفاض معدل سرعة النبض وضغط الدم كما أدى إلى زيادة فوق عضلات الظهر والرجلين في المدى الحركي وكذلك تحسين التوافق العضلي العصبي.

- دراسة عاطف محمد احمد بركات "1983م"بعنوان(مشكلات الوقت الحر عن طلاب

الجامعة)

هدفت الدراسة إلى: تحديد أهم المشكلات التي تواجه طلاب الجامعة نتيجة الوقت الحر. عينه الدراسة أجريت هذه الدراسة على عينه قوامها "800"طالب وطالبة من كليات التربية والآداب والعلوم بجامعة الاسكندرية .

استخدم الباحث الاستبانة لجمع المعلومات .

أهم النتائج:

المجال النفسي: الشعور بالتوتر النفسي عندما لا يجد الفرد ما يفعله الفرد أثناء الوقت الحر .

المجال الاجتماعي: عدم إتاحة الفرصة للمساهمة في المشروعات لخدمة البيئة .

المجال الرياضي :. عدم توافر الملاعب الرياضية والنشاط الرياضي بالكلية قاصر على فئة قليلة من الكليات وعدم وجود أماكن لممارسة النشاط البدني وعدم توفر أندية رياضية بالأحياء السكنية.

- دراسة راشد حمدون ذو النون "1979" بعنوان (دراسة لبعض العوامل التي تؤدي إلى عزوف الطلبة عن ممارسة النشاط الرياضي في جامعة الموصل) "دراسة ماجستير غير منشورة

- هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل التي تمنع أو تعوق الطلبة عن ممارسه الأنشطة الرياضية في جامعه الموصل.

منهج الدراسة اعتمد الباحث على المنهج المسحي واستخدم الاستبانة كاداة لجمع البيانات .

- عينه الدارسة "1000" مفحوص "من الجنسين اختيرت بالطريقة العشوائية بمواقع "751" طالب و"255" طالبه

النتائج:

أفاد تحليل البيانات بالنتائج التالية:

إن الطلاب القادمين من الريف أكثر تأثير ببعض العوامل من الحضريين كنتائج لعملية التنشئة الاجتماعية.

ارتبطت درجة العزوف بالمستوى الاقتصادي لأسر الطلاب حيث ظهر إن أبناء الأسر المتيسرة الحال نقل بينهم العزوف وذلك مقارنة بأبناء الأسر الفقيرة

عوامل أخرى تؤثر في ممارسة الطلاب منها البرامج الرياضية الجامعية الحوافز المقررات الدراسية مدرس التربية الرياضية واهميه الإشراف . هناك عوامل تؤثر على ممارسة النشاط الرياضي بعضها صحي البعض الأخر اسري واجتماعي ونفسي .

- دراسة فوزي السيد قادوس "1976" بعنوان (عزوف طلبة المرحلة الثانوية عن ممارسة النشاط البدني بمحافظة الاسكندرية)"دراسة ماجستير غير منشورة"
- هدفت الدراسة إلى:

معرفة الأسباب التي تؤدي إلى ظاهره عزوف تلاميذ المرحلة الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضي بمحافظة الاسكندرية

استخدم الباحث المنهج المسحي و الاستبانة والمقابلة الشخصية كاداهلجمع البيانات

عينه الدراسة اختيرت بالطريقة العشوائية بلغ حجمها "741" من طلاب المرحلة الثانوية و"42" من مدرسي التربية الرياضية في المرحلة الثانوية و"519" من أولياء الأمور طلاب مرحلة الثانوية.

أهم النتائج:.

أفاد تحليل البيانات بالنتائج الآتية:أهم أسباب العزوف تتمثل في الآتي:.

وجود نقص في الأدوات والأجهزة يعوق قيام النشاط الرياضي

عدم وجود ميزانيه للنشاط الرياضي .

قصور الوعي الرياضي بصوره عامه .

انتشار المدركات الخاطئة .

عدم توفر الأدوات ولإي الرياضي بسبب سوء الحالة الاجتماعية والاقتصادية .

2-5-2 الدراسات الأجنبية:-

دراسة "eyleihandothers" 2002

بعنوان (استعراض بعض أسباب العزوف عن ممارسه النشاط البدني بين نساء من مجتمعات عرقيا وعنصريا) "دراسة منشورة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب انخفاض معدلات ممارسة النشاط البدني بين النساء اللاتي يشكلن أقليات في مجتمعاتهن بسبب انخفاض معدلات ممارسة النشاط البدني بين الفترة الزمنية التي تستعرض "1980 - 1999م" واختاروا قواعد البيانات التي سيحثون فيها ومنها مركز مصادر المعلومات التربوية "kirc" شرط لتضمين الدراسة إن تركز على أسباب العزوف عن ممارسة في النشاط أو التدريب البدني وان يتضمن مجتمع الدراسة توصل الباحثون الي 85دراسه يتوفر فيها الشرطان .

النتائج:-

من أهم النتائج التي توصل إليها من الدراسات التي استعرضها الأتي:-

في حين إن هناك عداد كبير من الدراسات تتناول النساء البيض فان الدراسات التي طالت النساء السود لم تكن كافيه أكثر من ذلك إن عداد اقل من هذه الدراسات طال النساء الهنود الحمر .

لم يتم التواصل إلى إي دراسة تتناول النساء الآسيويات من جدار الباسيفيكي

معظم أسباب العزوف التي تم تناولها تضمنت العوامل اجتماعيه الديموغرافية والنفسية .

دراسات قليله تناولت أسباب العزوف البيئية وتلك المنطقه بالسياسات الحكوميه .

وضع إن نقص الدعم الاجتماعي هو السبب الأكبر للعزوف عند كاهه مجموعات البناء .

وجدت أيضا أسباب العزوف تتعلق بالعرف والثقافة لها تأثيرها على الممارسة

في ضوء هذه النتائج قدم الباحثون توصيات:-

إن يشمل البحث المستقبلي مجموعات سناء أكثر تنوعا واختلافا .

التركيز على أسباب العزوف القابلة للمعالجة أو التعديل مثل العوامل النفسية والبيئية .

إن تعتمد كافة الأنشطة الخاصة وضع الحلول والمعالجات المستقبلية على نتائج البحث العلمي .

2/ دراسة "leslie andothers"1999

بعنوان (معوقات النشاط البدني بين مجموعه من المراهقات المختلفات عرقيا) "دراسة منشورة"

هدفت الدراسة إلى معرفة اتجاهات ومعوقات التغذية الصحية السليمة وممارسه النشاط البدني بين الفتيات الأمريكيات من أصل إفريقي ولاتيني عمر "11 . 13" وأمهاتهن بهدف تطوير برنامج علاجي لهذا المجتمع

اتخذت الدراسة طابعا نوعيا حيث أجريت مقابلات ومناقشات مع مجموعة من النساء والفتيات تعلقت بدوافع ممارسه النشاط البدني ومعوقات تلك الممارسة والقضايا المتعلقة بالتغذية والحمية "IFD" ثم تسجيل المقابلات والمناقشات على شريط كاسيت ' وبعدها مراجعتها من قبل فريق البحث ثم التوصل إلى النتائج التالية:

النتائج:-

السبب الأول الذي بررت به الفتيات عدم مشاركتهن في النشاط البدني هو عدم رغبتهن في تخريب تصفيف شعرهن .

الاقتناع بكفاية ما يمارس في برامج التربية البدنية المدرسية .

أشارت النتائج أيضا إلى إن :-

اكبر دافعين للفتيات للممارسة هما المحافظه على المظهر والتحكم في الوزن

الأمهات يشعرن بان الممارسة تعمل على تطوير الصحة البدنية والمظهر وتشغل أوقات فراغ بناتهن وان النجاح في النشاط يكسب الثقة بالنفس ويساعد في تحقيق الذات

3/دراسة "SPENCE" "1998م"

بعنوان "معوقات النشاط البدني " "دراسة منشوره"

هدفت الدراسة إلى التعرف على حاله ممارسه النشاط البدني في المجتمع الكندي .

تم اختيار بيانات الدراسة من المعهد الكندي لأبحاث اللياقة البدنية ومنها الحياة والتقارير الخير للجراح الامريكى العام عن النشاط الرياضي البدني والصحة والذي حدد حياة الجلوس كأحد خمسه عوامل خطورة تقود إلى أمراض القلب قابله للتعديل "بقية العوامل هي التدخين ، ارتفاع ضغط الدم والكليسترول " .

جمعنا بيانات الدراسة من عينه من الجنسين فوق " 18 "سنة وفقا للدراسة المسحية لمقاطعته البرتا ثم التوصل للنتائج التالية .:

النتائج:

الزمن والصحة والجوانب النفسية اكبر الأسباب لعدم الممارسة.

وجدت أسباب أخرى للعزوف عن الممارسة تتعلق بالعمر والحالة الاقتصادية والاجتماعية.

نصف الأسر الكندية الفقيرة ترى التكلفة المادية سببا من أسباب العزوف

أشارت الأغلبية بغض النظر عن الطبقة الاقتصادية والاجتماعية إلى إن الوقت سبب من أسباب العزوف .

4/دراسة "MMWR" " 1995 "

بعنوان "الالتزام بالمستويات الموصى بها من النشاط البدني وفقا لنظام عوامل الخطورة " "دراسة منشوره".

هدفت الدراسة إلى توفير المشاركة المنتظمة في الأنشطة البدنية والتوعية بفوائد الصحة التي تعود على النساء لما فيها توعيه بمخاطر الإصابة بمرض الشريان التاجي وبض السرطانات ومسببات أخرى رئيسيه للموت والإعاقة جمعت بيانات الدراسة من "5505506"مرأة عمر "18"

سنه فما فوق ثم تصنيفها "غير ممارسات ،ممارسات غير منتظمات ،ممارسات ،ممارسات منتظمات" تمثل العينة 48 ولاية ،اجري المسح بواسطة الهاتف حيث تم سؤال المفحوصات عن تكرار وزمن شده الأنشطة البدنية الممارسة خلال الشهر السابق .

النتائج:

بعد جمع البيانات وتحليلها أفادت النتائج بالاتي .:

72% من النساء مشاركات في النشاط البدني وفقا للمستويات الموصى بها وهى نسبة ثابتة في كافة المجموعات العمرية .

انخفاض في نسبة الممارسة مع التقدم في العمر .

اختلفت الممارسات باختلاف الجماعات العرقية البيض أرجح إلى إن يكن ممارسات وذلك مقارنة بالسود .

انتشار الممارسات يرتبط طرديا بمستوى التعليم والدخل المادي.

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

تم استعراض الدراسات السابقة والتي تناولت الأسباب والمعوقات التي تؤدي إلي العزوف أو الإحجام عن ممارسة النشاط الرياضي. اتضح إن هنالك تشابه في معظم هذه الدراسات ولقد اعتمد معظمها على المنهج الوصفي وعلي الاستبانة كأداة لجمع البيانات وكان الاختلاف في عدد العينة وأعمارهم.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

وقد استفادت الباحثة من الدراسات المشابهة في تحديد أهداف الدراسة والإطار النظري و طريقة اختيار العينة والمنهج وأداة جمع البيانات والطرق و الأساليب الإحصائية المناسبة لجمع البيانات وتحليلها وتفسيرها وهذه الدراسة تأتي امتداد للدراسات السابقة للكشف عن أسباب العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي .

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

اداة جمع البيانات

خطوات تصميم الاستبانة

المعاملات العلمية

تطبيق الاستبانة

المعالجات الاحصائية

الفصل الثالث

3/ إجراءات الدراسة

3-1 تمهيد:

في هذا الفصل توضح الباحثة الإجراءات الخاصة بالبحث وذلك وفقا لمناهج البحث والمجتمع والعينة والكيفية التي أجريت بها كما توضح الأدوات التي استخدمتها والتي تمثلت في تصميم استبانة لجمع البيانات من العينة كذلك تبين الإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تطبيق الاستبانة بالإضافة للمعالجات اللازمة لهذه البيانات .

3-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وذلك لملائمة لطبيعة الدراسة ويعرف (احمد اللوح مصطفى أبو بكر ،2002،ص141)إن المنهج الوصفي المسحي يقوم على تفسير الوضع القائم للظاهرة أو المشكلة من خلال تحديد ظروفها وأبعادها وتوصيف العلاقات بينها بهدف الانتهاء إلى وصف علمي دقيق متكامل للظاهرة أو المشكلة يقوم الحقائق المرتبطة بها .

3-3 مجتمع البحث :

يقصد بمجتمع البحث المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة قيد البحث .

يتكون مجتمع هذا البحث من سيدات وآنسات بمحليه امبده بولاية الخرطوم .

3-4 عينه البحث :

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية البحتة من سيدات وآنسات محلية امبده بولاية الخرطوم بلغ عددها (150) سيده وآنسة .

3-5 توصيف العينة: القسم الأول: البيانات الشخصية

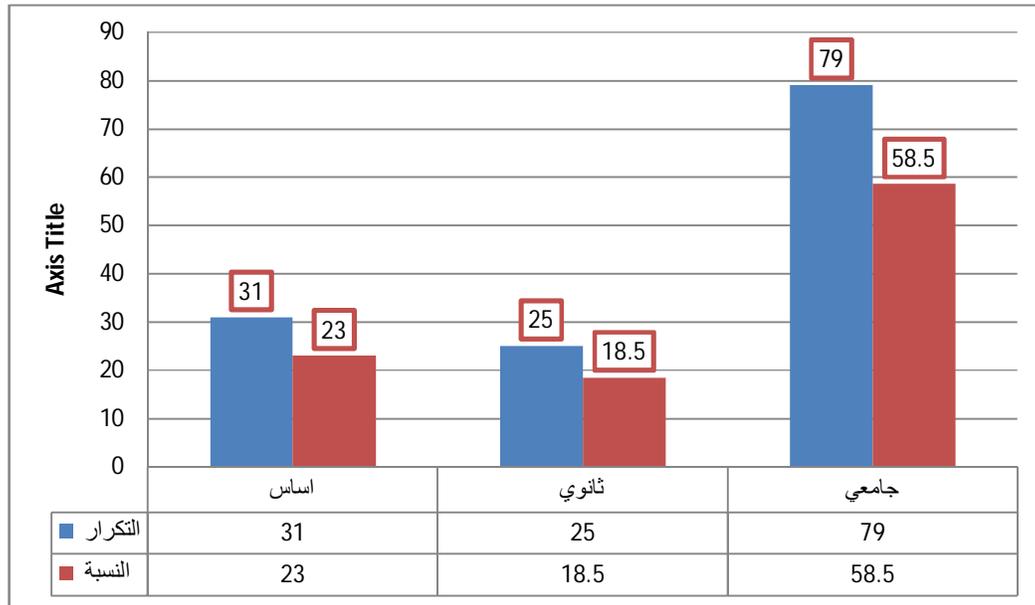
المستوي التعليمي:

جدول رقم (1) التوزيع التكراري لأفراد وحدات مشاهدة البحث حسب المستوى التعليمي

المتغير	التكرار	النسبة
اساس	31	23
ثانوي	25	18.5
جامعي	79	58.5
المجموع	135	100

المصدر: إعداد الباحثه بالاعتماد علي بيانات الاستبانة 2016م

شكل بياني رقم (1) وحدات مشاهدة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي



المصدر: إعداد الباحثه بالاعتماد علي بيانات الاستبانة 2016م

من الجدول رقم والشكل البياني تلاحظ الباحثه ان نسبة 23 من المبحوثات من خريجي مدارس الاساس ونسبة 18.5% من حملة الشهادة الثانوية ونسبة 58.5% من جامعيين

مما سبق تلاحظ الباحثة ان اعلي نسبة شملت الجامعات مما يدل علي ان الاستبانات تمت
تعبئتها بواسطة افراد مؤهلين مما يحقق اهداف البحث

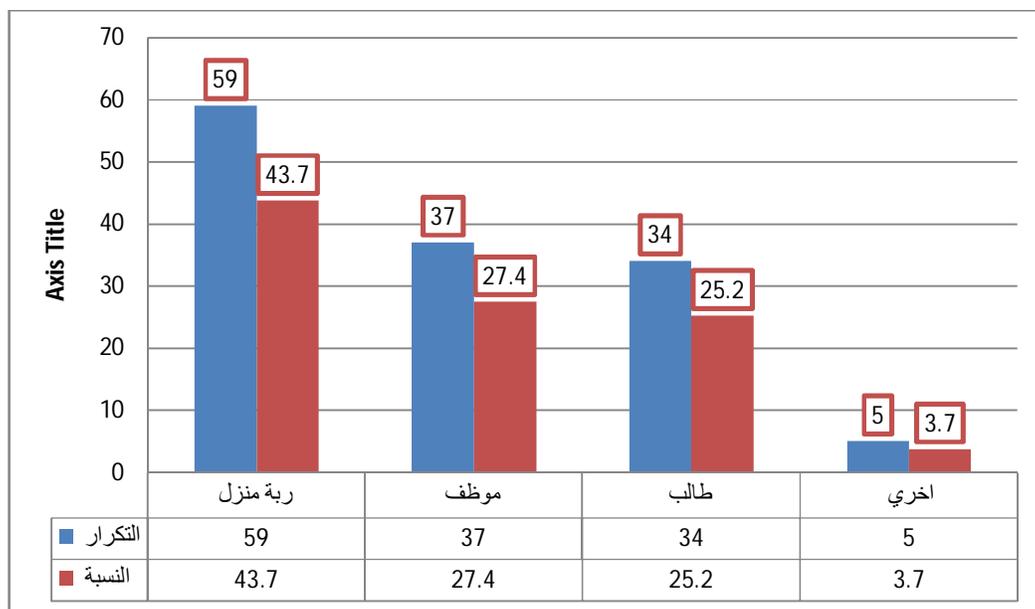
ثانيا : المهنة

جدول رقم (2) التوزيع التكراري لأفراد وحدات مشاهدة البحث حسب المهنة

المتغير	التكرار	النسبة
ربة منزل	59	43.7
موظف	37	27.4
طالب	34	25.2
اخرى	5	3.7
Total	135	100

المصدر: إعداد الباحثة بالاعتماد علي بيانات الاستبانة 2016م

شكل بياني رقم (2) وحدات مشاهدة الدراسة حسب متغير المهنة



المصدر: إعداد الباحثة بالاعتماد علي بيانات الاستبانة 2016م

من الجدول والشكل البياني تلاحظ الباحثة ان نسبة 43.7% من المبحوثات ربات منازل ونسبة 27.4% من المبحوثات موظفات ونسبة 25.2% من المبحوثات طالبات ونسبة 3.7% يعملن في وظائف اخري

مما سبق تلاحظ الباحثة ان اعلي نسبة شملت ربات المنازل

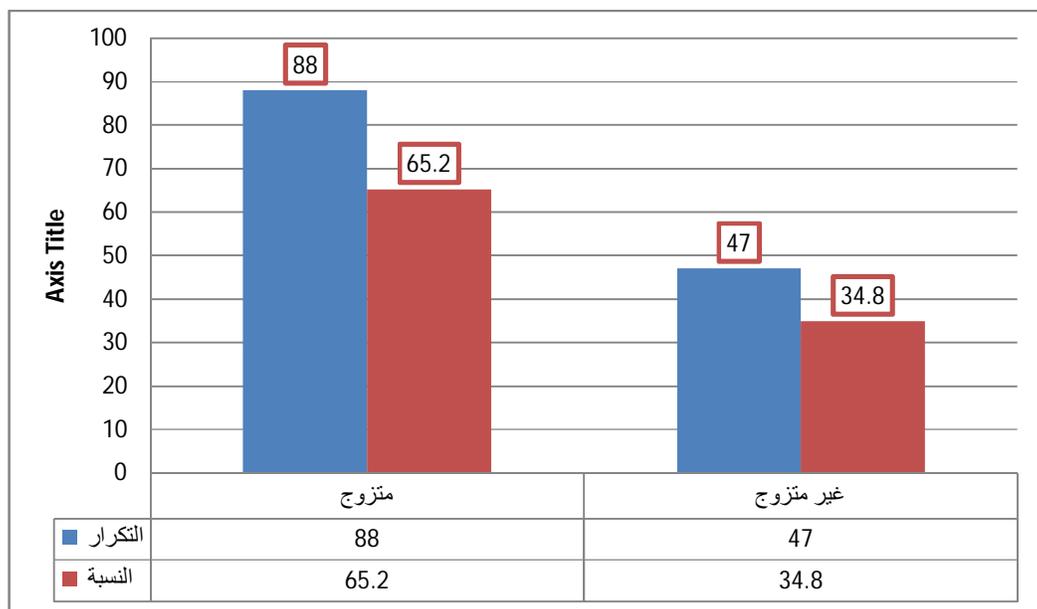
ثالثا: الحالة الاجتماعية

جدول رقم (3) التوزيع التكراري لأفراد وحدات مشاهدة البحث حسب الحالة الاجتماعية

المتغير	التكرار	النسبة
متزوج	88	65.2
غير متزوج	47	34.8
Total	135	100

المصدر: إعداد الباحثة بالاعتماد علي بيانات الاستبانة 2016م

شكل بياني رقم (3) وحدات مشاهدة الدراسة حسب متغير الحالة الاجتماعية



المصدر: إعداد الباحثة بالاعتماد علي بيانات الاستبانة 2016م

من الجدول والشكل البياني تلاحظ الباحثة ان نسبة 65.2% من المبحوثات متزوجات ونسبة 34.4% من المبحوثات غير متزوجات

مما سبق تلاحظ الباحثة ان اعلي نسبة شملت المتزوجات

3-6 وسائل جمع البيانات:

استخدمت الباحثة استبانته كأداة لجمع البيانات وقد عرف (محمد حسن علاوي واسأمة كامل راتب، 1999، ص152) الاستبانة بأنها هي احد أدوات المسح العامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين خلال إعداد مجموعه من الأسئلة المكتوبة يقوم المفحوص بالا جابه عليها بنفسه وفيما يلي تتناول الباحثة الخطوات التي اتبعتها لتصميم الاستبانته .:

خطوات تصميم الاستبانته:

- 1/القرءات النظرية في المراجع العلمية المتخصصة المرتبطة بموضوع الدراسة .
- 2/تم القيام بمسح مرجعي مكثف للدراسات السابقة والمراجع ذات الصلة لتحديد المحاور المختلفة والمتغيرات التي تتضمنها والتي ترتبط بموضوع الدراسة .
- 3/لدراسة محاور الاستبانته التي تم تصميمها من قبل الباحثين في الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة.
- 4/من خلال ذلك تمكنت الدارسة من تحديد مبدئي للمحاور التي تتضمن أسباب العزوف واشتملت على أربعة محاور هي السيدات ، اللياقة والصحة ،النشاط الرياضي ، الإمكانات
- عدد العبارات في محور السيدات (14) عبارة وفي محور اللياقة والصحة (15)عبارة وفي محور النشاط الرياضي (15)عبارة وفي محور الإمكانات (14)عبارة

3-7 تصميم الاستبانته:

عن طريق المسح المرجعي وآراء الخبراء قامت الباحثة بتصميم استبانته عينه البحث

ثم تم عرض الاستبانة في شكلها المبدئي ملحق رقم (1) على مجموعه من الخبراء وبلغ عددهم (19) محكم ملحق رقم (2) لإبداء الرأي من حيث .:

1/ارتباط الفقرات بالمحور

2/ارتباط الفقرات بالمحاور التي وردت فيها

3/أهميه الفقرة في الذي ورد فيه

قامت الباحثة في ضوء آراء الخبراء والمتخصصين بالحذف والتعديل والإضافة في صياغة بعض المفردات بالاستبانة

جدول رقم (2) يوضح شكل الاستبانة والمحاور بعد التعديل

جدول رقم (4) الاستبانة في صورتها النهائية

عدد المفردات	المحاور	عدد المحاور
8	آراء ومفاهيم السيدات حول ممارسه النشاط الرياضي	1
9	اللياقة والصحة	2
8	النواحي النفسية والاجتماعية	3
9	الإمكانات	4
34	4محاور	المجموع

3-8 وصف الاستبانة :

أرفقت الباحثة مع استبانة خطاب للمبحوث تم فيه تنويره بموضوع الدراسة وهدفه وغرض الاستبانة ومحتويات استبانة وتحتوي الاستبانة على عدد (34) عبارة تحل وفق مقياس ليكرت الخماسي المتدرج الذي يتكون من خمسة مستويات (موافق بشدة ، موافق ، محايد ، لا اوافق ، لا اوافق بشدة)

3-9 الدراسة الاستطلاعية:

تتم اجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها عشرة تم اختيارها بطريقة عشوائية وتعد التجربة الاستطلاعية طريقة لاكتشاف مدى ملائمة اداء البحث المصممة وهو اختبارها قبل تنفيذها أي اجراء دراسة استكشافية (استطلاعية) تبين مدى صدق اداة المقياس ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس جمعت الباحثة الدرجات التي حصلت عليها المبحوثين ومن ثم تم اخذها لبرنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج الصدق والثبات بطريقة الفا كرونباخ وكان الغرض من الدراسة الاستطلاعية التأكد من وضوح المقياس التأكد من وضوح فقرات المقياس وعدم وجود اخطاء فيها التعرف على مدى تفهم عينة البحث للاستبانة .

3-10 ثبات وصدق أداة الدراسة :

الثبات والصدق الإحصائي :

يعرف الثبات بأنه مدى الدقة والاتساق للقياسات التي يتم الحصول عليها مما يقيسه الاختبار . ومن أكثر الطرق استخداماً في تقدير ثبات القياس هي :

معادلة ألفا - كرونباخ .

أما الصدق فهو مقياس يستخدم لمعرفة درجة صدق المبحوثات من خلال إجاباتهم على مقياس معين ، وبحسب الصدق بطرق عديدة أسهلها كونه يمثل الجزر التريبيعي لمعامل الثبات .

وتتراوح قيمة كل من الصدق والثبات بين الصفر والواحد الصحيح ، ومقياس الصدق هو معرفة صلاحية الأداة لقياس ما وضعت له .

استخدمت الباحثة طريقة معامل ألفا من أجل اختبار ثبات الاجابات علي فقرات الاستبيان حيث يقيس هذا المعامل مدي الثبات الداخلي لفقرات الاستبيان ومقدرته علي إعطاء نتائج متوافقة لردود الموحثين تجاه فقرات الاستبيان وتتراوح قيمة معامل ألفا بين (0 - 100) وتكون مقبولة إحصائياً إذا زادت عن 60% فعندها يكون ثبات الأداة جيداً ويمكننا تعميم النتائج .

والجدول التالي يوضح اختبار المصادقية لفرضيات الدراسة :

جدول رقم (5) يوضح ثبات الاستبانة في الدراسة الاستطلاعية :

الفرضية	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ للثبات
المحور الاول	8	54%
المحور الثاني	9	61%
المحور الثالث	8	66%
المحور الرابع	9	68%
مجموع المحاور	34	78%

المصدر :إعداد الباحثة من بيانات الاستبيان 2016 م

تلاحظ الباحثة من خلال الجدول رقم أن صدق الاستبانة 78% أي أن الاستبانة تتمتع بمعامل ثبات جيد وهذا ما يحقق أغراض البحث ويجعل التحليل الإحصائي مقبولاً .

جدول رقم (6) بوضوح نسبة استجابة العينة للاستبانة بعد تطبيقها :

م	البيان	الاستجابة
1.	مجموع الاستبانات الموزعة للمستجيبين	150
2.	مجموع الاستبانة التي تم ارجاعها	135
3.	الاستبانات التي لم تسترد	15
4.	مجموع الاستبانات المستخدمة	135
5.	نسبة الاستجابة	90%

حرصت الباحثة على تنوع وحدات المشاهدة وان هذا التنوع في خصائص المبحوثين له علاقة بالرائهم حول اسباب عزوف الاناث عن ممارسة النشاط البدني وكانت نسبة الاستجابه 90%.

11-3 الأساليب الإحصائية المستخدمة :

استخدم برنامج أُل (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً SPSS مختصراً Statistical Package for Social Sciences والتي تعرف بالعربية الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات هي :

- أ- معامل (ألفا كرونباخ) لاختبار الصدق والثبات لاسئلة الاستبانة المستخدمة في جمع البيانات.
- ب- التكرارات والنسب المئوية لوصف أفراد الدراسة وتحديد نسب إجاباتهم علي عبارات الاستبانة.

ج- الوسط الحسابي: تعني مجموع البيانات مقسومة على عددها أي ان س- = $\frac{\text{سمج}}{ن}$

د- الانحراف المعياري للدلالة علي كفاءة الوسط الحسابي في تمثيل مركز البيانات ويحسب على المعادلة الآتية:

$$ع س = \text{مج} \sqrt{\frac{-(س-س)}{ن-1}}$$

هـ- درجات الحرية وهي الخيارات التي تم الإجابة عليها بواسطة المبحوثات ناقص واحد ويستفاد منها في قراءة القيم الجدولية للاختبار المحدد.

و- اختبار مربع كأي لقياس المدى الذي تقترب او تبتعد فيه التكرارات المشاهدة من التكرارات المتوقعة أي انه الفرق بين التكرارات المتحصل عليها والتكرارات المتوقعة .

نحصل علي اختبار مربع كأي وفق المعادلة الآتية :

$$x^2 = \sum_{i=1}^n \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

O_i // التكرارات المشاهدة المتحصل عليها

E_i // التكرارات المتوقعة من الدراسة

$$\sum_{i=1}^n // \text{المجموع}$$

n // عدد أفراد العينة

i // 1 . 2 . 3 .

القيمة الاحتمالية فهي التي تحدد ما إذا كان هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات المتوقعة والتكرارات المشاهدة وذلك بمقارنة القيمة الاحتمالية بمستوى معنوية (5%) فإذا كانت أقل من (5%) فهذا يدل علي أنه توجد فروق بين التكرارات المشاهدة والتكرارات المتوقعة .

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

تحليل بيانات عبارات المحور الاول الخاص بممارسة النشاط الرياضي

تحليل بيانات عبارات المحور الثاني الخاص باللياقة الصحية

تحليل بيانات عبارات المحور الثالث الخاص بالنواحي النفسية والاجتماعية

تحليل بيانات عبارات المحور الرابع الخاص بالامكانيات

مناقشة النتائج

الفصل الرابع

1-4 عرض و مناقشة النتائج

1-1-4 عرض النتائج وتحليلها

اولا: عرض وتحليل النتائج الخاصة بالتساؤل الاول والذي يجيب عليه محور اراء

ومفاهيم الاناث حول ممارسة النشاط البدني

جدول (7) التكرارات والنسب المئوية لإجابات أفراد الدراسة علي عبارات المحور الاول:الاراء

والمفاهيم .

مستوي الدلالة	مربع كاي	الوسط الحسابي	أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا اوافق		لا اوافق بشدة		العبرة
			نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	
0.65	110.96 3a	2185.1	4.4	6	11.1	15	4.4	6	51.9	70	28.1	38	ممارسة النشاط البدني مضيق للوقت
.055	63.111 a	2.4074	4.4	6	19.3	26	10.4	14	44.4	60	21.5	29	ممارسة النشاط البدني ترهقني وتشعرني بالتعب
.051	144.00 0a	2.0963	1.5	2	8.9	12	8.9	12	59.3	80	21.5	29	ممارسة النشاط البدني تشغلني عن دراستي
.051	57.407 a	2.4148	6.7	9	19.3	26	7.4	10	42.2	57	24.4	33	اشعر بالخل عند ممارسة النشاط البدني امام الاخرين
.000	87.852 a	3.9185	31.9	43	45.9	62	10.4	14	5.9	8	5.9	8	اشعر بالفرح والسرور عند ممارسة النشاط البدني
.054	28.593 a	2.9185	11.9	16	26.7	36	14.8	20	34.8	47	11.9	16	اتخوف من التاثيرات السالبة علي انوثتي
.000	54.074 a	3.3852	20.0	27	40.0	54	5.9	8	26.7	36	7.4	10	لممارسة النشاط البدني اجد التشجيع

اهتم بانشطة اخري غير الانشطة البدنية	8	5.9	14	10.4	14	10.4	66	48.9	33	24.4	3.7556	83.556 a	.000

من الجدول رقم (7) تلاحظ الباحثة أن غالبية أفراد وحدات المشاهدة المبحوثة يوافقون علي العبارات بالجدول حيث نجد ان اجاباتهم نحو هذه العبارات تشير في الاتجاه الايجابي.

ولكن تلاحظ الباحثة ان النتائج المتحصل عليها من الجدول (7) لاتعني أن جميع أفراد وحدات المشاهدة للدراسة يوافقون علي كل العبارات حيث ورد في الجدول أعلاه أن هنالك أفراد محايدون أو لا يوافقون او لا يوافقون بشدة علي ذلك ولاختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعداد الموافقين والمحايدين وغير الموافقين للنتائج تم اختبار مربع كاي لدلالة الفروق بين الإجابات علي كل عبارة من عبارات الفرضية .

تلاحظ الباحثة من خلال الجدول (7) أن الوسط الحسابي لمعظم العبارات أكبر من الوسط الحسابي الفرضي (3) وهذا يشير الي ان اجابات المبحوثات نحو هذه العبارات تشير الي الاتجاه الايجابي أي موافقتهم علي صحة المحور

وبالنظر الي قيمة مستوي الدلالة لاختبار مربع كاي لكل عبارات الفرضية تلاحظ الباحثة أن قيمة مستوي الدلالة أقل من قيمة مستوى المعنوية (5%) لكل عبارات المحور الاول اختبار الفرضية الاولى

العبارة رقم (1) تبين ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي (3) وان مستوي الدلالة لمربع كاي اكبر من مستوي المعنوية مما يدل علي ان ممارسة النشاط البدني ليست مضيعة للوقت

العبارة (2) تبين ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي (3) وان مستوي الدلالة لمربع كاي اكبر من مستوي المعنوية مما يدل علي ان ممارسة النشاط البدني لاترهق وتشعر بالتعب

العبارة (3) تبين ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي (3) وان مستوي الدلالة لمربع كاي اكبر من مستوي المعنوية مما يدل علي ان ممارسة النشاط البدني لا تشغل عن الدراسة

العبارة (4) تبين ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي (3) وان مستوي الدلالة لمربع كاي اكبر من مستوي المعنوية مما يدل علي ان المبحوثات لايشعرن بالخجل عند ممارسة النشاط البدني امام الاخرين

العبارة (6) تبين ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي (3) وان مستوي الدلالة لمربع كاي اكبر من مستوي المعنوية مما يدل علي ان المبحوثات لايتخوفن من التاثيرات السالبة علي انوثتهن

اما بقية العبارات فقد اثبت صحتها

اختبار صحة الفرضية الاولي : لمحور اراء ومفاهيم الاناث حول ممارسة النشاط البدني

بعد المناقشة والتحليل تم اثبات صحة الفرض القائل :مادور المفاهيم والمعتقدات في عدم ممارسة النشاط البدني

2-1-4 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني والذي يجيب عليهم محور اللياقة الصحية

جدول (8) التكرارات والنسب المئوية لإجابات أفراد الدراسة علي عبارات المحور الثاني

العبارة	لا اوافق بشدة		اوافق بشدة		اوافق		محايد		لا اوافق		لا اوافق بشدة	
	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة
ممارسة النشاط البدني ضروري لتحقيق اللياقة الصحية العامة	1	.7	86	63.7	45	33.3	14	2	1	.7	217.642	a
ممارسة النشاط البدني	0	0	72	53.3	53	39.3	3	5	5	3.7	103.311	b

	18.250b												البدني مهمة لشكل القوام
.002	169.259 c	4.3852	48.1	65	46.7	63	1. 5	2	3.0	4	.7	1	ممارسة النشاط البدني فرصة للاسترخاء والتنفيس عن ضغوط الحياة
.000	46.296c	4.4667	57.0	77	36.3	49	3. 0	4	3.7	5	0	0	ممارسة النشاط الرياضي تقوي جهاز المناعة وتقي من الامراض
.000	187.185 c	3.5407	18.5	25	39.3	53	23 .0	31	16. 3	2 2	3. 0	4	ممارسة النشاط الرياضي مفيدة لصحة المرأة الحامل والجنين
.000	26.178d	4.5037	57.8	78	37.8	51	2. 2	3	1.5	2	.7	1	ممارسة النشاط الرياضي تعمل علي تنشيط الدورة الدموية وتقلل من فرص الاصابة بامراض القلب وضغط الدم والشرايين
.000	159.060	4.2519	38.5	52	48.1	65	13	18	0	0	0	0	ممارسة

	a						.3						النشاط الرياضي تكسب الفرد اللياقة لمواجهة متطلبات الحياة
.060	127.66 7b	4.2687	37.8	51	53.3	72	5.9	8	1.5	2	.7	1	ممارسة النشاط الرياضي تزيد من كفاءة الاجهزة الحيوية الداخلية
000	3	4.4741	0	0	60.7	82	34.1	46	2.2	3	3.0	4	ممارسة النشاط الرياضي تقلل من مستوى البدنية

من الجدول رقم (8) تلاحظ الباحثة أن غالبية أفراد وحدات المشاهدة المبحوثة يوافقون علي العبارات بالجدول حيث نجد أن اجاباتهم نحو هذه العبارات تشير في الاتجاه الايجابي أي يعني موافقتهم علي صحة المحور ولكن تلاحظ الباحثة ان النتائج المتحصل عليها من الجدول لاتعني أن جميع أفراد وحدات المشاهدة للدراسة يوافقون علي كل العبارات حيث ورد في الجدول أعلاه أن هنالك أفراد محايدون أو لا يوافقون أو لا يوافقون بشدة علي ذلك ولاختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعداد الموافقين والمحايدين وغير الموافقين للنتائج تم اختبار مربع كاي لدلالة الفروق بين الإجابات

تلاحظ الباحثة من خلال الجدول (8) أن الوسط الحسابي لجميع العبارات أكبر من الوسط الحسابي الفرضي (3) وهذا يشير الي ان اجابات المبحوثات نحو هذه العبارات تشير الي الاتجاه الايجابي أي موافقتهم علي صحة المحور .

وبالنظر الي قيمة مستوي الدلالة لاختبار مربع كاي لكل عبارات الفرضية تلاحظ الباحثة أن قيمة مستوي الدلالة أقل من قيمة مستوى المعنوية (5%) لمعظم عبارات الفرضية الاولي وهذا يدل علي اهمية اللياقة الصحية

تبين مما سبق انه تم قبول كل العبارات في المحور الثاني

اختبار صحة المحور الثاني : اللياقة الصحية

بعد المناقشة والتحليل وبعد المعالجة تم اثبات صحة الفرض القائل مادور الحالة الصحيه في عدم ممارسة النشاط البدني.

3-1-4 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث والذي يجب عليه محور النواحي النفسية والاجتماعية

جدول (9) التكرارات والنسب المئوية لإجابات أفراد الدراسة علي عبارات المحور الثالث

العبارة	لاوافق بشدة		لأوافق		محايد		أوافق		أوافق بشدة		مربع كاي	مستوي الدلالة
	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة		
ممارسة النشاط الرياضي تساعد في بناء اتجاهات سليمة نحو الرياضة	1	.7	3	2.2	9	6.7	80	.000	42	59.3	4.1778	170.741a
ممارسة النشاط الرياضي تساعد علي تنمية القدرات العقلية	0	0	2	1.5	2	1.5	64	.000	66	47.4	4.4478	118.537b
ممارسة النشاط الرياضي تساعد علي اكتشاف المواهب وتعمل علي تنميتها	0	0	2	1.5	7	5.2	62	.000	63	45.9	4.3881	100.806b
ممارسة النشاط الرياضي تساعد علي	0	0	10	7.4	48	35.6	52	.000	25	38.5	3.6815	34.867c

													تنمية وتقوية العلاقات والروابط الاسرية
136.074 a	4.177 8	36.3	49	51.1	.000	69	8.9	12	1.5	2	2. 2	3	ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد روح التعاون ومساعدة الاخرين
160.519 a	4.370 4	46.7	63	46.7	.000	63	4.4	6	1.5	2	.7	1	ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد الثقة بالنفس
123.104 c	4.192 6	31.1	42	61.5	.000	83	5.2	7	0	0	2. 2	3	ممارسة النشاط الرياضي تجعل الفرد يشعر بالرضا النفسي
92.585c	4.333 3	43.7	59	47.4		64	7.4	10	1.5	2	0	0	ممارسة النشاط الرياضي تنمي الشجاعة

من الجدول رقم (9) تلاحظ الباحثة أن غالبية أفراد وحدات المشاهدة المبحوثة يوافقون علي العبارات بالجدول حيث نجد أن اجاباتهم نحو هذه العبارات تشير في الاتجاه الايجابي أي يعني موافقتهم علي صحة المحور الثالث : ولكن تلاحظ الباحثة ان النتائج المتحصل عليها من الجدول) لاتعني أن جميع أفراد وحدات المشاهدة للدراسة يوافقون علي كل العبارات حيث ورد في الجدول أعلاه أن هنالك أفراد محايدون أو لا يوافقون أو لا يوافقون بشدة علي ذلك ولوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعداد الموافقين والمحايدين وغير الموافقين للنتائج تم اختبار مربع كاي لدلالة الفروق بين الإجابات علي كل عبارات المحور

تلاحظ الباحثة من خلال الجدول (9) أن الوسط الحسابي لجميع العبارات أكبر من الوسط الحسابي الفرضي (3) وهذا يشير الي ان اجابات المبحوثات نحو هذه العبارات تشير الي الاتجاه الايجابي أي موافقتهم عليها .

وبالنظر الي قيمة مستوي الدلالة لاختبار مربع كاي لكل عبارات الفرضية تلاحظ الباحثة أن قيمة مستوي الدلالة أقل من قيمة مستوى المعنوية (5%) لكل عبارات المحور وهذا يدل علي صحة المحور

اختبار المحور الثالث : النواحي النفسية والاجتماعية

بعد المناقشة والتحليل و المعالجة تم اثبات صحة الفرض القائل مادور النواحي النفسية والاجتماعية في عدم ممارسة النشاط البدني .

4-1-4 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالتساؤل الرابع الذي يجيب عليه محور

الامكانات

جدول (10) التكرارات والنسب المئوية لإجابات أفراد الدراسة علي عبارات المحور الرابع

مستوى الدلالة	مربع كاي	الوسط الحسابي	أوافق بشدة		أوافق		محايد		لاوافق		لاوافق بشدة		العبرة
			نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	نسبة	عدد	
.052	44.6 67a	2.54 81	8.1	11	23.7	32	6.7	9	37	51	23	32	تتوفر مراكز كافية لممارية النشاط الرياضي
.000	41.3 33a	3.50 37	23.	32	40.0	54	10.4	14	14	20	11	15	بعد المراكز والاحذية الرياضية عن المنطقة التي اسكن فيها
.000	35.0 37a	3.10 37	9.6	13	38.5	52	17.0	23	22	30	12	17	توجد ادوات رياضية لممارسة النشاط الرياضي
.053	17.7 04a	2.91 11	14.	19	17.0	23	26.7	36	30	41	11	16	تتوفر عوامل الامن والسلامة بصورة دائمة ومستمرة
.000	21.1 85a	3.16 30	14.	19	28.1	38	25.2	34	25	34	7.	10	يوجد بالمراكز والاندية الرياضية طبيب ومدرب متخصص بالمراكز والاندية الرياضية
.000	91.4 81a	3.83 70	28.	39	48.1	65	5.9	8	11	16	5.	7	قلة الاهتمام بالانشطة الرياضية الخاصة بالسيدات مقارنة بالانشطة الاخرى

.052	32.0 00a	2.94 07	11. 1	15	30.4	41	12.6	17	33 .3	45	12 .6	17	تناسب الادوات الرياضية المتوفرة مع نوع النشاط الذي اريد ممارسته
.000	20.5 93a	3.38 52	22. 2	30	28.1	38	20.7	28	23 .7	32	5. 2	7	الزي الرياضي باهظ الثمن بالنسبة لمستوي معيشتي
.000	16.2 96a	3.39 26	22. 2	30	31.1	42	20.7	28	15 .6	21	10 .4	14	استخدام الاندية او المراكز لاغراض اخرى غير الانشطة الرياضية

من الجدول رقم (10) تلاحظ الباحثة أن غالبية أفراد وحدات المشاهدة المبحوثة يوافقون علي العبارات بالجدول حيث نجد أن اجاباتهم نحو هذه العبارات تشير في الاتجاه الايجابي أي يعني موافقتهم علي صحة المحور الرابع : ان تقدم هذه المراكز خدمات ترضي وتلبي حاجة المريض من ناحية المختصين والوسائل والاجهزة ولكن تلاحظ الباحثة ان النتائج المتحصل عليها من الجدول (10) لاتعني أن جميع أفراد وحدات المشاهدة للدراسة يوافقون علي كل العبارات حيث ورد في الجدول أعلاه أن هنالك أفراد محايدون أو لا يوافقون او لا يوافقون بشدة علي ذلك ولاختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعداد الموافقين والمحايدين وغير الموافقين للنتائج تم اختبار مربع كاي لدلالة الفروق بين الإجابات علي كل عبارات المحور

تلاحظ الباحثة من خلال الجدول (10) أن الوسط الحسابي لجميع العبارات أكبر من الوسط الحسابي الفرضي (3) وهذا يشير الي ان اجابات المبحوثات نحو هذه العبارات تشير الي الاتجاه الايجابي أي موافقتهم عليها .

وبالنظر الي قيمة مستوي الدلالة لاختبار مربع كاي لكل عبارات الفرضية تلاحظ الباحثة أن قيمة مستوي الدلالة أقل من قيمة مستوى المعنوية (5%) لكل عبارات المحور وهذا يدل علي صحة المحور

ولكن العبارة رقم (1) تبين ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي (3) وان مستوي الدلالة لمربع كاي اكبر من مستوي المعنوية مما يدل علي انه لا تتوفر مراكز كافية لممارسة النشاط الرياضي

العبارة رقم (4) تبين ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي (3) وان مستوي الدلالة لمربع كاي اكبر من مستوي المعنوية مما يدل علي انه لا تتوفر عوامل الامن والسلامة بصورة دائمة ومستمرة

العبارة رقم (7) تبين ان الوسط الحسابي اقل من الوسط الفرضي (3) وان مستوي الدلالة لمربع كاي اكبر من مستوي المعنوية مما يدل علي انه لا تتناسب الادوات الرياضية المتوفرة مع نوع النشاط الذي يمارسه المبحوثين

اختبار المحور الرابع : الامكانيات

بعد المناقشة والتحليل والمعالجة تم اثبات صحة الفرض القائل مادور الوقت والجانب الاقتصادي والامكانيات في عدم ممارسة النشاط البدني .

4-1-2 مناقشه النتائج

4-1-2-1 مناقشة المحور الأول:

من خلال محاولة الاجابه على تساؤلات المحور الاول وبناء على استجابات العينه واستنادا على النتائج الاحصائيه التي أشارت على الاتجاه الايجابي لبعض عبارات المحور الاول . هل للمفاهيم والمعتقدات وآراء السيدات دور في عدم ممارسه النشاط الرياضي :اتضح انه:-

- ان ممارسه النشاط الرياضي ليست مضيعه للوقت .
- إن ممارسه النشاط الرياضي لا يشعرهن بالإرهاق والتعب ولا يشغلهن عن الدراسه .
- إن ممارسه النشاط الرياضي لا يشعرها بالخجل امام الاخرين بل تشعر بالفرح والسرور .
- لممارسه النشاط الرياضي تجد التشجيع الكاف ولا تخاف على نفسها من التأثيرات السالبه.

اتضح للباحثه من خلال تحليل عبارات المحور الاول (آراء ومفاهيم السيدات حول ممارسه النشاط الرياضي) إن استجابات عينه البحث فى الاتجاه الايجابى وانه يوجد وقت كافي لممارسه النشاط الرياضي ولا يشعرن بالتعب ،وايضا لا يشغلهن عن الدراسه ، وليست هنالك تأثيرات سالبه على انوثتهن وانهن يجدن التشجيع الكافي لممارسه الرياضة ومن هنا ترى الباحثة ان استجابات عينه البحث في محور آراء ومفاهيم السيدات حول ممارسه النشاط الرياضى كانت فى الاتجاه الايجابى.

كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسه (علياء احمد ابراهيم فايت ،2004)والتي كانت بعنوان اسباب عزوف الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم عن ممارسه النشاط البدنى والتي اوضحت ان المفاهيم لاتشكل اسبابا لعزوف الطالبات الجامعيات عن ممارسه النشاط البدنى ، وايضا تتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبد الجليل العاقب، 1996)التي كانت بعنوان النشاط الرياضى وعلاقته بالتحصيل الدراسى الاجتماعى لطلاب جامعه ام درمان الاسلاميه والتي اوضحت ان ممارسه الانشط الرياضيه بصوره منتظمه لاتؤثر سلبا على مستوى التحصيل الدراسى بل تودى الى تحسينه.

ويجب ان نستغل اوقات الفراغ بطريقة ايجابية وذلك من خلال ممارسة النشاط الرياضى وليس مشاهدتها من خلال العروض التلفزيونية واذا اردنا التزهر علينا المشى سيراً وعدم ركوب وسائل المواصلات لان ممارسة النشاط الرياضى فى ملى اوقات الفراغ ساهم فى تكوين الشخصية الانسانية المبدعة والخلاقة المتجددة (كمال درويش ، امين الخولى ، 2001، ص117)

وقد اتفق احدى العبارات مع نتيجة دراسة ازاهر عبدالله محمد احمد والتي جاءت بعنوان (واقع ممارسة النشاط الرياضى لدى الطالبات فى المجمعات السكنية بالصندوق القومى لرعاية الطلاب "ولاية الخرطوم") والتي اوضحت فيها ان ممارسة النشاط تبعث فى النفس الفرح والسرور وان ممارسة النشاط الرياضى لا تجهد الفرد بل تسبب له الراحة

ولم تتفق نتيجة هذا المحور مع دراسة هند محمد ابراهيم 1985م بعنوان (احجام تلميذات المرحلة الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضى بمحافظة الشرقية والتي اوضحت ان ممارسة ان اسباب عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط البدنى هى هي خجل التلميذات من وجود الجنس الاخر عند ممارسة النشاط الرياضى وانتشار المفاهيم والمدرجات الخاطئة عن التربية الرياضية بين افراد المجتمع بصفه عامة واولياء الامور بصفه خاص

4-1-2-2 مناقشه المحور الثانى .:

من خلال محاوله الاجابه على تساؤل المحور الثانى وبناء على اجابات العينه استنادا على النتائج الاحصائية التي اشارت إلى الاتجاه الايجابى لعبارات المحور الثانى هل للحالة الصحية دور فى عدم ممارسة النشاط البدنى :اتضح ان .:

- ممارسه النشاط البدنى ضرورى لتحقيق اللياقه الصحيه العامه لمواجهة متطلبات الحياة
 - ممارسة النشاط البدنى مهم لشكل القوام ويقلل من مستوى البدانة
 - ممارسه النشاط البدنى فرصه للاسترخاء ومفيد لصحة الحامل والجنين
 - ممارسه النشاط البدنى تقوى جهاز المناعة وتزيد من كفاءة الاجهزة الحيويه الداخليه وتقلل من فرص الاصابة بامراض القلب وضغط الدم والشرابين ويعمل تنشيط الدوره الدمويه
- اتضح للباحثه من خلال تحليل عبارات المحور الثانى (اللياقه الصحيه) ان استجابات عينه البحث فى الاتجاه الايجابى وان ممارسة النشاط البدنى مفيد للصحة العامه والمرأة الحامل

والجنين مهم لشكل القوام ويقلل من الوزن وايضا له دور في تقوية جلف المناعه وتنشيط الدور ة الدموية ويقي من فرص الاصابة بامراض ضغط الدم والقلب والشرايين وايضا يعمل على الاسترخاء وتنفيس الضغوط ومن هنا ترى الباحثه ان استجابات عينة البحث فى محور اللياقة الصحية كانت فى الاتجاه الايجابى.

وقد اتفقت النتيجة مع دراسة (فاتن زكريا النمر، 1987) بعنوان اثر برنامج ترويحى مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لربات البيوت والتي اوضحت فيه ان البرنامج المقترح يودى الى انخفاض الوزن خلال ثلاث شهور وكذلك تحسين وظائف الجهاز التنفسى ويخفض معدل ضربات القلب فى الدقيقة وتزيد الكفاءة البدنية، وأيضاً تتفق مع دراسة (سهير مصطفى المهندس، 1984) بعنوان اثر برنامج مقترح ترويحى وايضى على بعض الاجهزة الحيوية للمسنين والتي اوضحت فيه ان البرنامج المقترح ادى الى انخفاض معدل سرعة النبض وضغط الدم كما ادى الى زيادة قوة عضلات الظهر والرجلين فى المدى الحركي كذلك تحسين التوافق العضلى العصبى.

ويقول (عباس عبد الفتاح ومحمود ابراهيم شحاتة، 1991، ص97) تتحقق اللياقة البدنية بواسطة التمرين المنتظم الذى ينتج عنه جسما قويا قادرا على التحمل وهذا يمكن الفرد من مقابلة الطواري باكثر فعالية وايضا تساعد على الاحتفاظ بالكفاء الوظيفية لاجهزة الجسم الداخلية بالاضافة الي ذلك ان النشاط البدني ضرورى للوقاية من السمنة.

وقد اكد (عادل علي حسن، 2012، ص64) عندما يتخلص الفرد من الوزن الزائد فان ممارسة الانشطة البدنية المختلفة سوف تساعد حتما علي استمرار فقدان الوزن .

ويؤكد (ساري احمد حمدان ونورما عبدالرازق سليم، 2000، ص24) ان رياضة المشي ترفع من درجة كفاءة البدنية وتقلل من نسبة الكوليسترول السي في الدم ويقلل من الاصابة بامراض القلب والدورة الدموية كما يؤكد ايضا ان المشي لمدة عشرة دقائق يوميا يقلل من خطورة الاصابة بالامراض التى تودى الي الوفاء المبكر بنسبة 60% حسب م اشار الية معهد كوير للابحاث الهوائية فى دالاس (عادل علي حسن، 2012، ص63)

وقد ذكر كمال عبد الحميد وآخرون ان ممارسة النشاط الرياضى تساعد علي السيطرة على البدانة والمحافظة على القوام المقبول واستكمال تناسق الجسم وايضا الاحتفاظ باللياقة الوظيفية

للأجهزة الحيوية للجسم واكتساب الصحة العامة ومقاومة بعض الأمراض العضوية وتأخر الشيخوخة

و أكد (عادل علي حسن ،2012،ص134)القوام الجيد وهو الناتج الحقيقي لهذه الممارسة لان العضلات القوية هي التي تحفظ العظام في مكانها وتساندها وتؤدي الي جسم متناسق. وقد ارتبط القوام بعدة جوانب في حياتنا فنجد له تأثير واضحا علي الناحية الجمالية للفرد ويتمثل في المظهر اللائق وجاذبية الافراد له . ومن الناحية النفسية الشخصية المحبوبة وقوة الارادة والقدرة على التفكير ومواجهة الصعاب والتحمل النفسي فكلها تظهر علي من يمتلك القوام المعتدل .اما من الناحية الصحية والبدنية فالقوام الجيد يظهر تاثيره علي كفاءة الاجهزة الحيوية وسهولة الحركة والطاقة الاقتصادية وتأخر الشعور بالتعب والتوافق والتناسق مابين العضلات وسلاوة الجهاز التنفسي والدوري ومن الناحية الاجتماعية زيادة الاشتراك في الانشطة والتمتع بالحياة (مرجع سابق ،ص133)

4-1-2-3 مناقشه المحور الثالث:

من خلال محاولة الاجابه علي تساؤل المحور وبناء علي استجابات العينة واستنادا علي النتائج الاحصائية التي اشارت الي الاتجاه الايجابي لعبارات المحور الثالث هل للنواحي النفسية والاجتماعية دور في عدم ممارسة النشاط الرياضي :- اتضح إن:

- ممارسة النشاط الرياضي تساعد علي بناء اتجاهات سليمة نحو الرياضة وتقوي العلاقات والروابط الاسريه
- ممارسة النشاط البدني تساعد في تنمية القدرات العقلية واكتشاف المواهب وتميها
- ممارسة النشاط البدني تكسب الفرد الثقة بالنفس وتتمى شجاعته
- ممارسة النشاط البدني تكسب الفرد روح التعاون ومساعدة الاخرين وتجعله يشعر بالرضا النفسي

اتضح للباحثة من خلال تحليل عبارات المحور الثالث النواحي النفسية والاجتماعية ان استجابات عينة البحث في الاتجاه الايجابي وان الممارسة تقوي العلاقات والروابط الاسرية وتتمى القدرات العقلية وتساعد علي اكتشاف الموهوبين وتكسب الثقة بالنفس والشجاعة وروح التعاون وتجعله يشعر بالرضا النفسي ومن هنا تري الباحثة ان استجابات عينة البحث في محور النواحي النفسية والاجتماعية كانت في الاتجاه الايجابي وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة -

(عاطف محمد احمد بركات ،1983) بعنوان مشكلات الوقت الحر عند طلاب الجامعة والتي أوضحت أن الفرد يشعر بالتوتر النفسي عندما لأيجاد مايفعله اثناء الوقت الحر .

يقول (على جلال الدين ،2006،ص349) ان ممارسة الرياضة وسيلة لتهديب النفس ويكسب راحة نفسية وتظهر ملامح الصفات الهامة مثل النزعة لمساعدة زملاء وحب الخير وتحمل المسؤوليات الصعبة وايضا يعتبر طريقة لاكتشاف وتربية للموهوبين رياضيا .

ويضيف الباحث (عبدالله ابوسنينة ،2000،ص171)في دراسة بعنوان (اتجاهات الاسره السودانية نحو النشاط الرياضي وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي للابناء)ان اكثر من دراسة حديثة اكدت علي ان العلاقة بين الحركة والفكر علاقة وثيقة لاتنفصم . فقد اكد العالم "سجافلت" في بعض مؤلفاته ان العمل الحركي يتضمنى اعمليات ادراكية ومعرفية وعمليات عقلية كالنتذكر والتوقع والتصحيح والتحكم وقد اظهر بحث كولتسوبا ان نمو القدرة على الكلام عند الاطفال يرتبط بشكل وثيق بالحركات وبصفة خاصة تمرينات معينة للاصابع بالاضافة الي النشاط الحركي المنتظم خلال عملية الكلام نفسها لة تاثير طيب علي النمو العقلي للطفل ممايساعدة علي عمليات التفكير والانتباه والتركيز

ويذكر (كمال عبد الحميد وآخرون ،2012، ص126) ان من اهداف ممارسة الترويج الرياضي تنمية وتدريب القدرة علي الانتباه والتركيز والادراك وايضا تساعد في تكوين العلاقات كالصداقات والمعارف والتقارب بين الافراد بصفة عامة والعائلات بصفة خاصة

ويذكر (عباس عبد الفتاح ومحمد ابراهيم شحاتة ،1991، ص105) ان الالعاب والانشطة الرياضية لة تاثير في تطوير القيم الشخصية والسلوك الاجتماعي المقبول كالعاب التنظيف والامانة والتعارف والعمل الجماعي والتسامح ومن خلال ممارسة الرياضة يتعلم المشاركون تقدير كل فرد لمجهودات الاخرين وانجازاتهم وامكانية التنفيس عن الغضب واكتساب عادة الكرم وهناك فوائد اجتماعية اخري تستمد من الاشتراك في بعض انواع الانشطة البدنية التي تتضمن توثيق للصداقات الجديدة والاحساس بالانتماء وتحسين الثبات العاطفي والنضج

وتري ع(طية محمود وآخرون ،1960، ص105) ان عوامل التاخر الدراسي تختلف باختلاف الحالات فبعضها يرجع الي ضعف الاستعداد من ناحية معينة وبعضها يؤجع لعوامل اجتماعية كالنزاع العائلى ونقص الرعاية فى المنزل (مقتبس . عبدالله ابو سنيننه)

4-2-1-4 مناقشة المحور الرابع:-

يقول (أمين الخولي، 1990، ص63) علي انه لايمكن تنفيذ برامج التربية الرياضية أن لم يكن هنالك توفير للأماكن المادية تتمثل في وجود المنشآت الداخليه مثل الصاله، دورات المياه، وتتفق هذه مع دراسه (عدنان جواد الجبوري واخرون، 1985) والتي اوضحت عدم وجود المنشآت الرياضيه وعدم توفير الزى الرياضى بسبب سوء الحالة الاقتصادية وايضا اتفق مع دراسة (هند محمد إبراهيم، 1985) والتي أوضحت عدم وجود صالات مغلقة وكذلك اتفقت مع دراسة (فوزي السيد قادوس، 1976) بعنوان عزوف طلبة المرحلة الثانويه عن ممارسه النشاط الرياضى بمحافظة الاسكندرية والتي اوضحت ان اهم اسباب العزوف تتمثل وجود نقص فى الادوات والاجهزة يعوق قيام النشاط البدني وعدم وجود ميزانية للنشاط الرياضى وعدم توفر الأدوات والزي الرياضى بسبب سوء الحالة الاجتماعيه والاقتصادييه. وقد اظهرت دراسة (هيثم احمد ابو ضوة فضل الله 2014) بعنوان (واقع التخطيط الاستراتيجي في ادارة الانشطة الرياضية بهيئة الجمارك السودانية ولاية الخرطوم) التي اوضحت عدم كفاية الميزانية المقدمة لممارسة الانشطة البدنية وتكلفة المنشآت الرياضيه لممارسة الانشطة الرياضيه مرتفعة وتؤكد (عفاف عبد المنعم شحاتة، 1998، ص24) أهميه الامكانيات الماديه بقولها ان توفر الامكانيات وحسن استخدامها يعتبر امرا حتميا لاغنى عنه باعتبارها احد العوامل المؤثرة في تقدم الدول وتطورها رياضيا فهي تؤثر في نجاح الانشطه وتحقيق اهدافها .

وتعزى الباحثة هذه النتائج في محور الإمكانيات إلى:-

- قلة الاهتمام بالانشطه البدنية الخاصه بالسيدات مقارنة بالانشطه الاخرى
- عدم توفر المراكز الرياضيه وبعدها عن المناطق السكنيه
- قلة عوامل السلامه
- عدم وجود اطباء ومدربين مختصين بالمراكز الرياضيه
- ارتفاع ثمن الزى الرياضى بالنسبة لمستوى المعيشة

ومن هنا ترى الباحثة إن استجابات عينة البحث لمحور الإمكانيات يحتل المرتبه الاولى من حيث كونه سبب من أسباب العزوف .

ومن خلال تحليل النتائج وبناء على استجابات العينه ومناقشتها خلصت النتائج الاتي:

ممارسة النشاط البدني ضروري لتحقيق اللياقة الصحية العامة

ممارسة النشاط البدني مهمة لشكل القوام

ممارسة النشاط البدني فرصة للاسترخاء والتنفيس عن ضغوط الحياة

ممارسة النشاط البدني تقوي جهاز المناعة وتقي من الامراض

ممارسة النشاط البدني لصحة المرأة الحامل والجنين

ممارسة النشاط البدني تعمل علي تنشيط الدورة الدموية وتقلل من فرص الاصابة بامراض القلب وضغط الدم والشرابين

ممارسة النشاط البدني تكسب الفرد اللياقة لمواجهة متطلبات الحياة

ممارسة النشاط البدني تزيد من كفاءة الاجهزة الحيوية الداخلية

ممارسة النشاط البدني تقلل من مستوي البدانة

ممارسة النشاط البدني تساعد في بناء اتجاهات سليمة نحو الرياضة

ممارسة النشاط البدني تساعد علي تنمية القدرات العقلية

ممارسة النشاط البدني تساعد علي اكتشاف المواهب وتعمل علي تميمتها

ممارسة النشاط البدني تساعد علي تنمية وتقوية العلاقات والروابط الاسرية

ممارسة النشاط البدني تكسب الفرد روح التعاون ومساعدة الاخرين

ممارسة النشاط البدني تكسب الفرد الثقة بالنفس

ممارسة النشاط البدني تجعل الفرد يشعر بالرضا النفسي

ممارسة النشاط البدني تنمي الشجاعة

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الفصل الخامس

5-1 الاستنتاجات:

فى ضوء النتائج وبناء على ما أشارت إليه النتائج بعد مناقشتها وتفسيرها تمكنت الباحثة من الوصول إلى الاستنتاجات التالية .:

• جميع فقرات محور آراء ومفاهيم السيدات حول ممارسة النشاط الرياضي لا تمثل سبب من أسباب العزوف عدا الفقرة رقم (8) في هذا المحور وهي إن الآتسات والسيدات لهن أنشطة أخرى غير النشاط الرياضي تهتم بها

• اتضح إن جميع فقرات محور اللياقة الصحية لا تمثل سبب لعزوف الآتسات والسيدات عن ممارسة النشاط الرياضي وذلك لمعرفةهن بان الرياضة مهمة للصحة العامة وتقي من الإراض والبدانة وتزيد من كفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية ومهمة لشكل القوام

• تبين إن جميع فقرات محور النواحي النفسية والاجتماعية لا تمثل مشكلة للعزوف عن ممارسة النشاط الرياضي وذلك ما اثبتته النتائج بعد استجابات العينة ويتمثل في الآتي .:

▪ ممارسة النشاط الرياضي تساعد في بناء اتجاهات سليمة نحو الرياضة وتعمل على تنمية القدرات العقلية

▪ ممارسة النشاط الرياضي تقوي الروابط والعلاقات الأسرية وتكسب الفرد روح التعاون مع الآخرين

▪ ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد الثقة بالنفس والشجاعة

▪ ممارسة النشاط الرياضي تجعل الفرد يشعر بالرضا النفسي

• اتضح إن محور الإمكانيات هو المحور الذي يشمل أكثر أسباب العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي وتمثل في الآتي .:

▪ لا تتوفر مراكز كافية لممارسة النشاط الرياضي

▪ لا تتوفر عوامل الأمن والسلامة بصورة دائمة ومستمرة

▪ الأدوات الرياضية المتوفرة لا تتناسب مع نوع النشاط الذي يمارسه المبحوثين

5-2 التوصيات .:

- ❖ ضرورة اهتمام المؤسسات الحكومية أو الجهات الخاصة بالمنطقة اهتمام أكبر بالنشاط الرياضي للسيدات
- ❖ تشجيع المرأة علي ممارسة النشاط الرياضي من خلال الإعلام مثل البرامج التلفزيونية وغيرها إبراز فوائد ممارسة النشاط الرياضي على الصحة
- ❖ إعداد برامج تسهم في توعية المرأة نحو ممارسة الرياضة ومعرفة أهمية
- ❖ إنشاء وتوفير مراكز وصالات رياضية مغلقة لممارسة النشاط الرياضي
- ❖ الاهتمام بالنشاط البدني ومعرفة اهمية لطالبات المدارس لإعداد جيل خالي من الأمراض

5-3 المقترحات .:

- إنشاء مراكز خاصة للسيدات مكتملة الأجهزة والأدوات الرياضية وشاملة لجميع الأعمار
- تنظيم مسابقات رياضية للمرأة بجميع المدن والولايات وتكريم الفائزين لتشجيع المرأة لممارسة الأنشطة البدنية
- عمل دراسات مستقبلية أخرى لزيادة معرفة أسباب العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي بالنسبة للمرأة
- رعاية الموهوبين رياضيا من الطالبات لتطوير قدراتهم الرياضية للاشتراك في البطولات العالمية
- عمل رسوم رمزية للاشتراك بالمراكز والصالات الرياضية وتوفير الزي الرياضي

5-4 ملخص الدراسة .:

هدفت هذه الدراسة إلي تقصي أسباب عزوف السيدات من سن 25-40 سنة عن ممارسة النشاط الرياضي بولاية الخرطوم محلية امبدة وقد جاءت هذه الدراسة في خمس فصول احتوي الفصل الأول على خطة الدراسة والتي اشتملت على المقدمة واستعرضت فيها الباحثة أهمية الرياضة، كما احتوي على مشكلة الدراسة والتي تمثلت في تشكيك الباحثة بوجود أسباب تمنع ممارسة

الأنشطة البدنية للسيدات بمحلية امبدة مما دفعها للتساؤل عن ماهية هذه الأسباب وقد طرحت الدراسة بهذا الصدد سؤال رئيسي وتفرعت منه عدد من الأسئلة وهي:

- . هل للمفاهيم والمعتقدات والآراء دور في عدم ممارسة النشاط البدني .
- . هل للحالة الصحية دور في عدم ممارسة النشاط البدني .
- . هل للنواحي النفسية والاجتماعية دور عدم ممارسة النشاط البدني .
- . هل للجانب للوقت والجانب الاقتصادي والإمكانات دور في عدم ممارسة النشاط البدني .

وأيضاً اشتمل الفصل الأول على مجالات البحث وهي:

- . المجال البشري :آناسات وسيدات من سن 25-40سنة بولاية الخرطوم محلية امبدة.
- . المجال لؤماني :2016-2017، 1438هـ.
- . المجال المكاني :ولاية الخرطوم محلية امبدة.

وجاء الفصل الثاني مشتملاً على الإطار النظري والدراسات السابقة حيث تناولت الباحثة خمس مباحث هي النشاط الرياضي ، اللياقة البدنية والصحة ، المرأة وممارسة الرياضة، الإمكانات الدراسات السابقة والمشابهة .

إما الفصل الثالث فقد جاء محتويًا على إجراءات الدراسة حيث تم توضيح المنهج وأداة جمع البيانات وكيفية اختيار العينة ومراحل تصميم الاستبانة وإجراءات تقنينها لتحديد ثباتها وصدقها والتطبيق النهائي لها .

وتناول الفصل الرابع تحليل ومناقشة الدراسة حيث توصلت الباحثة إلى النتائج التالية :-

جميع المحاور (آراء ومفاهيم السيدات حول ممارسة النشاط الرياضي ،اللياقة الصحية ،النواحي النفسية والاجتماعية) لا تمثل سبب في عدم ممارسة النشاط الرياضي ما عدا محور الإمكانات هنالك أسباب لها دور في عدم ممارسة النشاط الرياضي وهي:

- عدم توفر المراكز الرياضية وبعدها عن المناطق السكنية .
- قلة عوامل الأمن والسلامة .
- عدم وجود أطباء ومدربين مختصين بالمراكز الرياضية .
- قلة الاهتمام بالأنشطة الرياضية الخاصة بالسيدات مقارنة بالأنشطة الأخرى .

والفصل الخامس توصلت الباحثة بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وأيضاً احتوى على ملخص البحث .

● قائمه المراجع:-

- 1 ابراهيم عبد المقصود وحسن احمد الشافعي ، 1999، الموسوعه العلميه للاداره الرياضيه، ط1، دار المعارف ، الاسكندريه
- 2 ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين ، 2003 ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكرة العربي
- 3 احمد عبد الله اللحج ومصطفى محمود أبوبكر ، 1999 ، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهره
- 4 اكرم خطابية ، 2011 ، اسس وبرامج التربية الرياضية ، الطبعة العربية ، دار اليازوري العالمية للنشر والتوزيع
- 5 امين انور الخولي وآخرون ، 1999 ، التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل طالب التربية العملية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهره
- 6 بسطويسي احمد ، 1996، اسس ونظريات الحركة ، ط1، دار الفكر العربي
- 7 حسين حشمت ومحمد صلاح الدين ، 2009 ، بيولوجيا الرياضة والصحة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- 8 د:ديويولدب فان دالين وآخرون ، 1970 ، تاريخ التربية البدنية ، دار الفكر العربي
- 9 ساري احمد حمدان ونورما عبد الرازق سليم ، 2001 ، اللياقة البدنية والصحة ، ط1 ، دار وائل للنشر عمان الاردني
- 10 ساهرة حنا بولص ، 2014 ، ثقافة رياضيه ، ط1 ، دار المناهل للنشر والتوزيع ، الاردن
- 11 عادل علي حسن ، 2012 ، اللياقة والصحة عرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها، ط2 ، مكتبة المتنبي ، الدمام ، المملكة العربية السعودية
- 12 ، 1995 ، الرياضة والصحة ، ط1 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية
- 13 عائد فضل ملح ، 2011 ، الطب الرياضي الفسيولوجي قضايا ومشكلات معاصره ، ط1 ، دهر اليازوري حمادة للنشر والتوزيع
- 14 عباس الرملي ، محمد إبراهيم شحادة ، 1991 ، اللياقة الصحية ، ط1 ، دار الفكر العربي
- 15 عبد الرحمن زاهر ، 2013 ، علم تشريح الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر
- 16 عبد العزيز صالح سالم ، 1998 ، الرياضة عبر العصور تاريخها وأثارها ، مركز الكتاب للنشر
- 17 عبد المنعم سليمان ابراهيم ، خميس محمد ابو نورا ، 1996 ، التمرينات الرياضية ، ط2 ، دار الفكري العربي للطباعة والنشر ، عمان الاردني
- 18 عصام الدين متولي ، 2012 ، مدخل في اسس وبرامج التربية الرياضية ، ط1 ، دار الوفاء في دنيا الطباعة
- 19 ، 2012 ، النشاط الرياضي بين النظرية والواقع والتطبيق العملي ، ط1 ، دار الوفاء في دنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية

- 20 عفاف عبد المنعم شحاته درويش ، 1998 ، الامكانات في التربية الرياضية ، ط1، منشأة المعارف
- 21 علاء الدين محمد عليوة ، 2006 ، الصحة الرياضية "منشطات استعادة شفاء تغذية الرياضيين ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر
- 22 علي بشير الفاندي واخرون ، 1983 ، المرشد الرياضي التربوي ، ط1 ، المنشأة العربية للنشر والتوزيع والاعلان ، ترابلس . ليبيا
- 23 علي حسن ابو جاموس ، 2012 ، المعجم الرياضي ، ط1 ، دار اسامه للنشر والتوزيع ، عمان
- 24 علي جلال الدين ، 2006 ، الاسس الفسيولوجية للانشطه الحركية ، دار الكتب ، مصر
- 25 فوزي الخضري ، 2000 ، الطب الرياضي واللياقة البدنية ، ط3 ، دار العلوم العربية ، بيروت . لبنان
- 26 كمال درويش ، امين خوجلي ، 2001 ، التروييح واوقات الفراغ ، ط2 ، دار الفكر العربي
- 27 كمال عبد الحميد اسماعيل واخرون ، 2012 ، التروييح الرياضي للشباب ، ط1 ، دار الفكر العربي
- 28 محمد حسن علاوي واسامه كامل راتب ، 1999 ، البحث العلمي للتربية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 29 محمد صبحي حسانين ، 1996 ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط3 ، دار الفكر العربي القاهرة .مصر
- 30 محمد مبيضين ومحمد السكران ، 2012 ، الرياضة والصحة في حياتنا ، ط1 ، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع
- 31 محمد عبد الله العابد ، 2014، علم النفس النمو ،مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية ،ليبيا
- 32 محمد نصرالدين رضوان ،احمد المتولي منصور ، 2000،اللياقة البدنية للجميع ،ط1 مركز الكتاب للنشر

المراجع الاجنبية

mmwr.1995. prevalence of recommended levels of physical /33
risk factor survehllance system ,1992 .ww.mmwrg.gov ,
/ Spence , j , 1998 . barriers to pa. are there enough hours in /34
aday research update.v . 5 (3) . ap 1998
gyler , a. , and others , 2002 , areview of determinants of /35
physical activity among women of different rasical , ethnic
populations .s

قائمة الرسائل

- 36/ ازاهر غبد الله محمد احمد " واقع ممارسة النشاط الرياضي لدي الطالبات في المجمعات السكنية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب محلية الخرطوم " دراسة ماجستير غير منشوره
- 37/ افراح سالم بشير 2015 " معوقات ممارسة النشاط الرياضي في مراكز التدريب المهني وريادة الاعمال . ولاية الخرطوم " دراسة ماجستير غير منشورة
- 38/ ايمان عبد الرحمن نافع ابو جعب 2001 " اللياقة البدنية لدي طالبات الجامعات الفلسطينية " دراسة ماجستير غير منشورة
- 39/ تماضر عبد الرحمن عوض صديق 2015 س " الصعوبات التي تواجهه بعض طالبات كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا في تعلم سباحة ازحف علي الظهر " دراسة ماجستير غير منشور
- 40/ راشد حمدون ذو النون 1979 " دراسة لبعض العوامل التي تؤدي الي عزوف الطلبة عن ممارسة النشاط الرياضي في جامعة الموصل "رسالة ماجستير غير منشور
- 41/ سهير مصطفى المهندس 1984 " اثر برنامج ترويحي علي بعض الاجهزه الحيوية للمسنين " دراسه ماجستير غير منشور
- 42/ شرف الدين ابراهيم الداروتي 1990 " احجام طلاب الشهادة السودانية العليا عن الالتحاق بالمعهد العالي للتربية الرياضية بالخرطوم
- 43/ عاطف محمد احمد بركات 1983 " مشكلات الوقت والحر عند الطلاب
- 44/ عبد الجليل العاقب 1996 " النشاط الرياضي وعلاقتة بالتحصيل الدراسي والاجتماعي لطلاب ام درمان الاسلامية
- 45/ عدنان جواد الجيوري واخرون 1985 العراق " اسباب عذوف جامعات البصره عن ممارسه الانشطة الرياضية
- 46/ علي عبد الله ابو سنيينة 2000 " اتجاهات الاسرة السودانية نحو النشاط الرياضي وعلاقتها بالتحصيل الاكاديمي للابناء
- 47/ علياء احمد ابراهيم فايت 2004 " اسباب عذوف الطالبات بجامعات يولاية الخرطوم عن ممارسة النشاط البدني
- 48/ فاتن زكريا النمر 1978 " اثر برنامج ترويحي مقترح علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لربات البيوت
- 49/ فوزي السيد قادوس 1996 " عذوف طلبة المرحلة الثانوية عن ممارسة النشاط البدني بمحافظة الاسكندرية
- 50/ مبارك محمد ادم 1996 " برامج التربية البدنية في مدارس مرحلة التعليم الاساس بالسودان
- 51/ محمد كمال السمودي 1995 " اثر ممارسة بعض الانشطة والصعوبات الترويحية علي الحاجات النفسية للشباب

- 52/ نوال بشير محمد بشير 2006 " معوقات ممارسة النشاط الرياضي المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية حسب محددات المشاركة والانشطة المرغوبة
- 53/ هند محمد ابراهيم 1985 " احجام تلميذات المرحلة الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضي بمحافظة الشرقية
- 54/ هيثم احمد ابو ضوة فضل الله 2014 " واقع التخطيط الاستراتيجي في ادارة الانشطة الرياضية بهيئة الجمارك السودانية ولاية الخرطوم
- 55/ [www. Alriyadh . com](http://www.Alriyadh.com)/تاريخالدخول 29\6\2016 الساعة 10:10 م
- 56/ [www . tbeeb . net](http://www.tbceb.net) /تاريخ الدخول 21\4\2016 الساعة 3:52
- 57/ [www . mawdoo3 . com](http://www.mawdoo3.com) /تاريخ الدخول 2016/7/25 الساعة 11:11 ص
- 58/ [www . sustech . edu>staff-puplication](http://www.sustech.edu>staff-puplication)/تاريخ الدخول 2016/7/27 الساعة 10:30

الملاحق

ملحق رقم(1)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التدريب الرياضي

استبانته استطلاع رأي الخبراء في المجال

السيد/.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة/سمراء عثمان عبدالرحمن الشيخ

ببحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية والرياضية بعنوان

(أسباب عزوف السيدات 25-40سنة عن ممارسة النشاط الرياضي بولاية الخرطوم)

الرجاء التكرم بإبداء آرائكم العلمية وفقا للاتي :

1/مدي وضوح الفقرات في المحاور التي وردت فيها

2/درجة ارتباط الفقرات في المحاور التي وردت فيها

3/درجة اختار انسب عشرة فقرات

أثق في حسن تعاونكم ولكم الشكر سلفا

محور السيدات:

غير مهمة	مهمة	مهمة جدا	غير مرتبطة	مرتبطة	غير واضحة	واضحة	
							ممارسة النشاط الرياضي مضيعة للوقت
							ممارسة النشاط الرياضي ترهقني وتشعرنني بالتعب
							أفضل النوم والراحة على ممارسة النشاط الرياضي
							ممارسة النشاط الرياضي تشغلني عن دراستي
							اشعر بالخجل عند ممارسة النشاط الرياضي أمام الجميع
							قلة التوعية والإلمام بالأنشطة الرياضية المفيدة
							اشعر بالفرح والسرور عند ممارسة النشاط الرياضي
							ممارسة النشاط الرياضي تذهب عذرية المرأة
							ممارسة النشاط الرياضي تجعل المرأة عنيفة
							ممارسة النشاط الرياضي تنمي العضلات الكبيرة
							ممارسة النشاط الرياضي مفيد

							لملئ أوقات الفراغ
							لممارسة النشاط الرياضي لا أجد التشجيع
							اشعر بالألم عند ممارسة النشاط الرياضي نتيجة لتمزق العضلي
							اهتم بأنشطة أخرى غير الأنشطة الرياضية

ما هو رأيك في مسمي المحور : 1/مناسب () 2/غير مناسب ()

إذا كان غير مناسب ماهو البديل الذي تقترحه :

هل تقترح إضافة أي فقرات المحور ؟ فضلا اكتبها

...../1

...../2

...../3

العشرة فقرات الأكثر أهمية

.....

.....

.....

.....

.....

محور اللياقة والصحة :

واضحة	غير واضحة	مرتبطة	غير مرتبطة	مهمة جدا	مهمة	غير مهمة	
							ممارسة النشاط الرياضي ضروري لتحقيق اللياقة والصحة العامة
							ممارسة النشاط الرياضي مهم لشكل القوام
							ممارسة النشاط الرياضي فرصة للاسترخاء والتنفيس عن ضغوطات الحياة
							ممارسة النشاط الرياضي تقوي جهاز المناعة وتقي من الأمراض
							ممارسة النشاط الرياضي مفيد لصحة المرأة الحامل والجنين
							ممارسة النشاط الرياضي تقلل من الإصابة بأمراض القلب وضغط الدم
							ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد اللياقة لمواجهة متطلبات الحياة
							ممارسة النشاط الرياضي يساعد في ضبط النفس وخفض نسبة التوتر

							ممارسة النشاط الرياضي تنشيط الدورة الدموية
							ممارسة النشاط الرياضي تزيد من كفاءة الأجهزة الحيوية
							ممارسة النشاط الرياضي تعمل على تنبيه الجهاز العصبي

ما هو رأيك في مسمي المحور : 1/مناسب () 2/غير مناسب ()

إذا كان غير مناسب ما هو البديل الذي تقترحه :

هل تقترح إضافة أي فقرات المحور ؟ فضلا اكتبها

...../1

...../2

...../3

العشرة فقرات الأكثر أهمية

.....

.....

.....

.....

.....

محور النشاط الرياضي :

واضحة	غير واضحة	مرتبطة	غير مرتبطة	مهمة جدا	مهمة	غير مهمة	
							ممارسة النشاط الرياضي مجهد للبدن
							ممارسة النشاط الرياضي تقي من الإصابة بهشاشة العظام
							ممارسة النشاط الرياضي تنمي روح التعاون ومساعدة الآخرين
							ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد الأخلاق الحميدة
							ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد الثقة بالنفس
							ممارسة النشاط الرياضي تجعل الفرد يشعر بالرضي

							(الراحة النفسية)
							ممارسة النشاط الرياضي تكسب الصحة العامة للفرد
							ممارسة النشاط الرياضي تساعد في تنمية سرعة البديهة والتصرف علي حسب الموقف
							ممارسة النشاط الرياضي تقوي الروابط الأسرية
							ممارسة النشاط الرياضي تبني علاقات جديدة وتقوي العلاقات العامة
							ممارسة النشاط الرياضي تساعد في التركيز والانتباه
							ممارسة النشاط

							الرياضي تساعد في التفتح الذهني
							ممارسة النشاط الرياضي تتبع الشجاعة
							ممارسة النشاط الرياضي تتبع المواهب وتساعد علي اكتشافها
							ممارسة النشاط الرياضي يخفف من آلام الظهر والمفاصل

ما هو رأيك في مسمي المحور : 1/مناسب () 2/غير مناسب ()

إذا كان غير مناسب ما هو البديل الذي تقترحه :

هل تقترح إضافة أي فقرات المحور ؟ فضلا اكتبها

...../1

...../2

...../3

العشرة فقرات الأكثر أهمية

.....

.....

محور الإمكانيات:

واضحة	غير واضحة	مرتبطة	غير مرتبطة	مهمة جدا	مهمة	غير مهمة	
							توفر مراكز كافية لممارسة النشاط الرياضي
							وجود أدوات رياضية كافية لممارسة النشاط الرياضي
							توفر عوامل الأمن والسلامة بصورة دائمة ومستمرة
							الأنشطة الرياضية الموجودة لا تتناسب مع صحتي
							بعد النوادي والمراكز المنطقة التي اسكن فيها
							الاهتمام بالأنشطة الرياضية الخاصة بالسيدات قليل بالأنشطة الأخرى
							الأنشطة الرياضية المتوفرة لا تتناسب مع سني
							بالمراكز الرياضية والنوادي لا يوجد مدرب لكل نشاط
							المراكز الرياضية والنوادي لا يوجد طبيب أو مسعف مؤهل

							ومختص بالإصابات الرياضة
							للاشتراك بالنوادي والمراكز الرياضية لأبد من دفع رسوم الاشتراك
							الزى الرياضي باهظ مركز التمن بالنسبة لمستوي معيشتي
							الأدوات الرياضة الموجودة لا تتناسب مع نوع النشاط الذي أريد ممارسة
							استخدام النادي أو المراكز لأغراض أخرى غير الأنشطة الرياضة
							قلة حملات التوعية والإرشاد لممارسة الأنشطة الرياضة

ما هو رأيك في مسمي المحور : 1/مناسب () 2/غير مناسب ()

إذا كان غير مناسب ما هو البديل الذي تقترحه :

هل تقترح إضافة أي فقرات المحور ؟ فضلا اكتبها

...../1

...../2

...../3

العشرة فقرات الأكثر أهمية

.....

.....

.....

.....

.....

ملحق رقم (2)

أسماء السادة الخبراء (المحكمين)

الرقم	الاسم	المؤهل العلمي	الصفة	مكان العمل
1	ا.د. مبارك محمد ادم	بروفيسور	أستاذ دكتور	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
2	ا.د. مأمور كنجي سلوب	بروفيسور	أستاذ دكتور	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
3	د. الطيب حاج إبراهيم عبد الله	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
4	د. احمد ادم محمد	دكتوراه	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
5	د. حاكم يوسف الضوء	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
6	د. زينب محمد السيد إبراهيم	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
7	د. سميح جعفر حميدي	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
8	د. بسارة حسن على حسن	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
9	د. صلاح جابر	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
10	د. عبد الناصر عابدين محمد عثمان	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
11	د. عمر محمد على	دكتوراه	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
12	د. عبد الحفيظ عبد المكرم	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
13	د. د. مكي فضل المولى		أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
14	د. ناهد سليمان الضوء ميسو	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
15	ا. تماضر عبدالرحمن عوض	ماجستير	محاضر	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
16	ا. سليمان فيصل	ماجستير	محاضر	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
17	ا. مصطفى كرم الله مصطفى	ماجستير	محاضر	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
18	ا. نازك احمد حسن احمد	ماجستير	محاضر	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
19	اسمهان محمد حمد النيل النعيم	بكالوريوس	وكيل مدرسه نموذجيه بنات	

استبيان

بسم الله الرحمن الرحيم

الأخت الكريمة

/.....المحترمة

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يسعدني أن أعلمكم اننى أقوم بإجراء دراسة حول أسباب عزوف السيدات من سن 25-40 سنة عن ممارسه النشاط الرياضي في ولاية الخرطوم محلية امبده . لنيل درجة الماجستير في التدريب الرياضي .

الاستبانة التي بين يديك هي أداة البحث الرئيسية للدراسة وتحتوى على أربعة محاور ترى الباحثة أنها بالغة الأهمية لمعرفة أسباب العزوف .

وإمام كل عبارة استجابات :

(أوافق بشده) (أوافق) (محايد) (لاوافق) (لاوافق بشده)

يرجى قراءة العبارات في كل محور قراءة دقيقة والإجابة عن كل عبارة بصوره صريحة وذلك بوضع علامة () أمام كل عبارة مع الالتزام بالإجابة على كل العبارات وذلك من اجل خدمة البحث العلمي .

ولكم جزيل الشكر

الدارسة :

سمراء عثمان عبد الرحمن الشيخ

بيانات شخصيه :

الاسم :

العنوان :

المستوى التعليمي :

المهنة :

الحالة الاجتماعية :

رقم التلفون :

ملحق رقم(3)

المحور الأول:

آراء ومفاهيم السيدات حول ممارسة النشاط الرياضي :

العبارات	أوافق بشده	أوافق	محايد	لاوافق بشده	لاوافق بشده
1/ممارسة النشاط الرياضي مضيعة للوقت					
2/ممارسة النشاط الرياضي ترهقني وتشعرنى بالتعب					
3/ممارسة النشاط الرياضي تشغلني عن دراستي					
4/اشعر بالخجل عند ممارسة النشاط الرياضي أمام الآخرين					
5/اشعر بالفرح والسرور عند ممارسة النشاط الرياضي					
6/أتخوف من التأثيرات السالبة على أنوثتي					
7/لممارسة النشاط الرياضي أجد التشجيع					
8/اهتم بأنشطة أخرى غير الأنشطة الرياضية					

المحور الثاني :

اللياقة الصحية :

العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لاوافق	لاوافق بشدة
ممارسة النشاط الرياضي ضروري لتحقيق اللياقة الصحية العامة					
ممارسة النشاط الرياضي مهمة لشكل القوام					
ممارسة النشاط الرياضي فرصة للاسترخاء والتفيس عن ضغوطات الحياة					
ممارسة النشاط الرياضي تقوي جهاز المناعة وتقي من الأمراض					
ممارسة النشاط الرياضي مفيدة لصحة المرأة الحامل والجنين					
ممارسة النشاط الرياضي تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتقلل من فرصة الاصابه بأمراض القلب وضغط الدم والشرابين					
ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد اللياقة لمواجهة متطلبات الحياة					
ممارسة النشاط الرياضي تزيد من كفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية					
ممارسة النشاط الرياضي تقلل من مستوى البدانة					

المحور الثالث :

النواحي النفسية والاجتماعية :

لاوافق بشدة	لاوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	العبارات
					ممارسة النشاط الرياضي تساعد في بناء اتجاهات سليمة نحو الرياضة
					ممارسة النشاط الرياضي تعمل على تنمية القدرات العقلية
					ممارسة النشاط الرياضي تساعد على اكتشاف المواهب وتعمل على تنميتها
					ممارسة النشاط الرياضي تساعد على تنمية وتقوية العلاقات والروابط الأسرية
					ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد روح التعاون ومساعدة الآخرين
					ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد الثقة بالنفس
					ممارسة النشاط الرياضي تجعل الفرد يشعر بالرضى النفسي
					ممارسة النشاط الرياضي تنمي الشجاعة

المحور الرابع :

الإمكانات :

لاوافق بشدة	لاوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة	العبارات
					تتوفر مراكز كافية لممارسة النشاط الرياضي
					بعد المراكز والأندية الرياضية عن المنطقة التي اسكن فيها
					توجد أدوات رياضية لممارسة النشاط الرياضي
					تتوفر عوامل الأمن والسلامة بصوره دائمة ومستمرة
					يوجد بالمراكز والأندية الرياضية طبيب مدرب متخصص في المجال الرياضي
					قلة الاهتمام بالأنشطة الرياضية الخاصة بالسيدات مقارنة بالأنشطة الأخرى
					تتناسب الأدوات الرياضية المتوفرة مع نوع النشاط الذي أريد ممارسته
					الزى الرياضي باهظ الثمن بالنسبة لمستوي معيشتي
					استخدام الأندية والمراكز الرياضية لأغراض أخرى غير الأنشطة الرياضية