

## الفصل الأول

### الإطار العام

١-١ المقدمة

٢.١ مشكلة البحث

٣.١ أهمية البحث

٤.١ أهداف البحث

٥.١ تساؤلات البحث

٦.١ حدود البحث

١.٦.١ الحدود البشرية

٢.٦.١ الحدود الجغرافية

٣.٦.١ الحدود الزمانية

٧.١ إجراءات البحث

١.٧.١ منهج البحث

٢.٧.١ مجتمع البحث

٣.٧.١ عينة البحث

٤.٧.١ أدوات جمع البيانات

٨.١ المعالجات الإحصائية

٩.١ مصطلحات البحث

## الفصل الاول

### الإطار العام

#### ١.١ المقدمة:-

أن الاهتمام بالنشاط الرياضي والارتقاء به أصبح عرفاً سائداً علي الصعيد العالمي في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث تلعب الأنشطة الرياضية دوراً أساسياً في رفع معدل اللياقة البدنية لدي الافراد وتحسين أداء الأجهزة الوظيفية لدي الافراد والعاملين وكذلك تنمية العديد من السمات الشخصية والسيكولوجية مثل ( الشجاعة الثقة بالنفس- الصفات الإدارية والجرأة) يؤكد (عدلي حسين بيومي-١٩٩٨م- ص١٤) علي أن محتوى الأنشطة الرياضية لها تأثير فعال في تنمية اللياقة البدنية لدي الفرد.

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية وسيلة فعالة من وسائل التربية في تنشئة الفرد ولأهمية التربيه البدنيه لجسم الانسان لم يعدها الإسلام لهوا لقوله صلى الله عليه وسلم: "كل شيء ليس من ذكر الله إلا ان يكون واحدا من اربعة :ملاعبة الرجل امراته ،وتأديب الرجل فرسه ، ومشى الرجلين بين الفرضين (للرمى ) وتعلم السباحه " رواه جابر بن عبد الله .وروى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم انه قال "حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتاب والسباحة والرماية ولا يرزقه إلا حلالا وقال صلى الله عليه وسلم "من تعلم الرمي وتركه فليس منا"وقال:من تعلم الرمي ونسيه فهي نعمه جدها "وروى أنه صلى الله عليه وسلم سبح في بستان اخواله كما سبق فرسه وبعيره ،وصارع وصرع ركائة ،وكان يسابق زوجته عائشة فتسبقه،وكان يمر بالشباب وهم يلعبون ويسلم عليهم ويدعو لهم ،فقد روى ابن القالية أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مر بفتية وهم يرمون فقال : "أرموا بينى إسماعيل فإن أباكم كان راميا"ويقول سيدنا على رضى الله عنه (روحوا عن القلوب ساعة بعد ساعة فان القلوب إذا كلت عميت ) وقال كذلك (إن القلوب تمل كما تمل الابدان فأقيموا لها طريق الحكمة ).

وتأتى رسالة سيدنا عمر ملخصاً توجيهياً تربوياً، بالتربية البدنية والاهتمام بها فقد ارسل إلى ساكنى الأمصار وولاتها يقول: (أما بعد فعلموا أولادكم السباحة والفروسية وارووا لهم ما سار من المثل وحسن الشعر). (الغالى الحاج محمد - ٢٠٠٧م ص ٦).

بعد إعلان التوسع في التعليم العالي وإنشاء المؤسسات التعليمية وزيادة فرص القبول ومضاعفة عدد الجامعات بدأ الصندوق القومي لدعم الطلاب مسيرته في العام ١٩٩١م والذي أصبح فيما بعد الصندوق القومي لرعاية الطلاب ليمثل السند الحقيقي لاستقرار الجامعات وامضى الصندوق جهداً كبيراً ومتصلاً لاستيعاب تلك الاعداد الهائلة والمضاعفة عدة مرات من الطلاب المقبولين بالجامعات السودانية، حيث أرتفع عدد الطلاب في الجامعات السودانية وأحدث ذلك تغييراً كبيراً في استيعاب طلاب التعليم العالي ليتمكنوا من إكمال دراستهم الجامعية. أنشاء الصندوق القومي لرعاية الطلاب عدد من المدن الجامعية بجميع ولايات السودان ولها إدارات متعددة منها إدارة المناشط والتي تهتم باتجاهات وميول الطلاب في مختلف الأنشطة التربوية والثقافية والرياضية.

## ٢.١ مشكلة البحث:-

إن التربية الرياضيه لها تأثير كبير فى تحسين مستوى الاداء للفرد لما تمتاز به من تهيئة الاجهزه الوظيفية ورفع كفاءتها وتحسين النواحي البدنيه والنفسية والعقلية، تم إنشاء الجامعات فى ولايات السودان المختلفة فى عهد ثورة الإنقاذ الوطنى وذلك للمزيد من العلم وتهيئة الفرص لأكثر عدد من الطلاب لتلقى التعليم الجامعى وكان الصندوق القومى لرعاية الطلاب رائدا فى تلك التنمية بإنشاء اكبر عدد من المدن الجامعيه فلم تشمل تلك التنمية إنشاء الميادين والملاعب لممارسة الانشطة الرياضيه فى الجامعات والمجمعات السكنية الخاصة بالطلاب، وبالرغم من أهمية التربية الرياضيه لمختلف المراحل السنيه والدراسية إلا أن الواقع يثبت غير ذلك حيث نجد جمود فى الحركة الرياضيه ولا توجد مكاتب للإشراف الرياضى مكتمل من حيث الهياكل الإداريه بالإضافة إلى عدم وجود خطط واضحة على مدار السنه لتنظيم برامج النشاط الرياضى، وان ممارسة النشاط الرياضى بالجامعات والمجمعات السكنية لا ترقى إلى المستوى المطلوب فمثلاً مجمع الشهيدين به مدينة سعاد طمبل عدد

الطالبات الف ومائه خمس وعشرون (١١٢٥) طالبه بها ميدان كره طائره واحد رملى غير مخطط ،الشبكه تالفه اما من حيث الادوات يتم إحضارها بداية كل عام دراسى جديد وهى عبارة عن كره طائره واحده وكرتين للتنس الطاولة ومضربين لإقامة الدورى السنوى لاستقبال الطالبات الجدد.وأیضا مدينة السودان الجامعيه عدد الطالبات ألفين (٢٠٠٠) طالبه يوجد بها ميدان مزدوج كره طائره وكرة سله الارضية بها عوائق ولا توجد عوامل الامن والسلامة ونجد الادوات غير كافيه بالنسبة لعدد الطالبات وهذا الواقع ينطبق على جميع المدن الجامعيه بالصندوق القومى لرعاية الطلاب لذلك نجد ان هناك مشكله يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار ومن هنا عملت الباحثة على دراسة واقع ممارسة النشاط الرياضى فى المجمعات السكنية للطالبات وتحديد انواعها وطريقة أدائها والإمكانات الماديه والبشرية والبياديين التى يمارس فيها النشاط الرياضى.

### ٣-١ أهمية البحث:

قد يفيد البحث فى توجيه اهتمام الجهات المسؤله على إنشاء اكبر عدد من الميادين وتهيئتها وتوفير الأدوات والإمكانيات اللازمة لاتساع حيز ممارسة النشاط الرياضى.

قد يساعد البحث فى التعرف على الفوائد الصحية والعقلية والنفسية والاجتماعية من ممارسة النشاط الرياضى .

قد يساهم هذا البحث فى انتشار الرياضه بصوره اكبر فى وسط الطالبات فى المجمعات السكنية.

### ٤-١ أهداف البحث :

- التعرف على مدى ممارسة الطالبات للنشاط الرياضى فى المجمعات السكنية.

- التعرف على أنواع الانشطة الرياضيه الممارسه لدى الطالبات فى المجمعات السكنية .

- توجيه اهتمام الجهات المسؤله بإنشاء الميادين وتوفير الرعاية الكاملة للطالبات لممارسة النشاط الرياضى فى المجمعات السكنية للطالبات .

- رفع مستوى الاداء للطالبات المشاركات فى النشاط الرياضى .
- ترقية البيئة الجامعيه والعمل على استقرار الطالبات والإسهام فى تنمية القيم وتزكية السلوك الإيجابى وسط الطالبات.
- شغل وقت الفراغ ورفع المستوى الاكاديمى للطالبات .

### **تساؤلات البحث:**

- ما مدى مفهوم وفوائد ممارسة النشاط الرياضى لدى الطالبات فى المجمعات السكنية ؟
- ما هي إمكانيات ممارسة الطالبات الأنشطة الرياضية داخل المجمعات السكنية ؟
- هل تقوم إدارة الصندوق القومى لرعاية الطلاب برعاية كافيه للطالبات لممارسة الانشطة الرياضيه داخل المجمعات السكنية .؟
- ما هو رأى الطالبات داخل المجمعات السكنية فى ممارسة الانشطة الرياضية.

### **١-٦ حدود البحث:-**

#### **١-٦-١ الحدود البشرية:**

طالبات الجامعات المختلفة بالمجمعات السكنية بالصندوق القومى لرعاية الطلاب.

#### **١-٦-٢ الحدود الجغرافيه:-**

المجمعات السكنية للطالبات بولاية الخرطوم.

#### **١-٦-٣ الحدود الزمانية :-**

٢٠١٣م-٢٠١٤م.

## ١ - ٧ إجراءات البحث:-

### ١-٧-١ منهج البحث:

تستخدم الباحثة المنهج الوصفي لملائمة لنوع الدراسة .

### ١-٧-٢ مجتمع البحث:

طالبات الجامعات المختلفة بالمجمعات السكنية فى الصندوق القومى لرعاية الطلاب، تم اختيار داخلية من كل مجمع وعددهن (١٣٥٧) طالبة .

### ١-٧-٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية للبحث من طالبات الجامعات بالمجمعات السكنية.

### ١-٧-٤ أدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الاستبيان والمقابلة الشخصية.

### ١-٨ المعالجات الإحصائية :-

استخدمت الباحثة الاسلوب الاحصائى المناسب الذى يتمثل فى المتوسط الحسابى والنسب المئوية والانحراف المعياري ومعامل الارتباط والدرجات المعيارية (برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

### ١-٩ مصطلحات البحث:-

- واقع:-

تعني الواقع الحاصل (يقال أمر واقع أي حاصل ) واقع الحال أي الوضع الحقيقي، ولها معاني عدة في قاموس المعاني (قاموس عربي عربي). ( الباحث العربي الفيروز أبادي )

وهي تعني وصف الحقيقة الراهنة لممارسة النشاط الرياضي داخل المجمعات السكنية (تعريف إجرائي).

### **تعريف كلمة مجوعات :**

مفردھا مجمع، وهي تعني الملتقى أي المكان الذي يُجتمع فيه عدد من الأشخاص (قاموس عربي عربي). ( الباحث العربي الفيروز أبادي )

### **كلمة مجوعات:**

تعني المقر الذي تقيم فيه الطالبات بالصندوق القومي لرعاية الطلاب (تعريف إجرائي).

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

٢ - ١ **المبحث الأول**: التربية البدنية والنشاط الرياضي:

٢-١-١ مفهوم التربية البدنية والرياضة.

٢-١-٢ أهمية التربية البدنية والرياضة.

٢-١-٣ مفهوم النشاط الرياضي.

٢-١-٤ أهمية النشاط الرياضي.

٢-١-٥ أهداف النشاط الرياضي.

٢-١-٦ فوائد ممارسة النشاط الرياضي.

٢-٢ **المبحث الثاني** :

٢-٢-١ نشأة الصندوق القومي لرعاية الطلاب.

٢-٢-٢ الأهداف العامة للصندوق القومي لرعاية الطلاب.

٢-٢-٣ الهيكل الإداري في الصندوق القومي لرعاية الطلاب .

٢-٢-٤ إدارة المناشط الطلابية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب .

٢-٢-٥ واقع ممارسة الأنشطة الرياضية بالمجمعات السكنية.

٢-٣ **المبحث الثالث**:

٢-٣-١ الدراسات السابقة والمثابهة.

٢-٣-٢ التعليق على الدراسات السابقة.

## الفصل الثانى

### ١-٢ المبحث الاول:التربيه البدنيه والنشاط الرياضى :

#### ١-٢ - ١ مفهوم التربيه البدنيه والنشاط الرياضى:

يفهم الكثير من الافراد ان تعبير التربيه البدنيه انها تربيه للأجسام فقط وبسبب عدم وضوح مصطلح التربيه البدنيه فى أذهان الكثيرين فقد اصبح من الضرورى إيضاح المقصود بالتربية البدنيه كتطبيق للتربية العامه كذلك وضح (هينكتوه) ان التربيه البدنيه هى وسيله من وسائل التربيه للأطفال من خلال نشاط العضلات الكبيره لاكتساب التنمية والتكيف فى المستوى الإجتماعى والصحى وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعى ويرتبط ذلك بقيادة تلك الانشطة من خلال استمرار العمليات التربويه دون معوقات(عبد الحميد شرف١٩٩٧،ص٤٨) فإنه يرى ان التربيه البدنيه جزء من التربيه العامه وأنها تشغل دوافع النشاط الطبيعى الموجود فى كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية .

وأیضا یوضح (الغالى حاج محمد) مفهوم التربيه البدنيه والرياضة بفصل مفهوم التربيه البدنيه إلى شقين هما :-

الشق الاول فى المفهوم هو (التربيه)والشق الثانى يشمل على طبيعة هذه التربيه ووسائطها فهى بدنيه ومن خلال الرياضه ومناشطها وبالرغم من وجود بعض التباين بين الانشطة البدنيه و الانشطة الرياضيه إلا ان الظاهره التى تجمع بينهما فى الاصل هى حركة الإنسان بشكل عام ويتصل بالشق الاول التربيه أكثر من مفهوم ومعنى فهى تعنى أشياء مختلفه للأفراد المختلفين ،فقد عرفها (جون ديوى) بأنها اعاده بناء الاحداث التى تكون حياة الافراد حتى يصبح ما يستجد من عوارض وأحداث ذا غرض ومعنى اكبر وعن طريق التربيه يصبح الافراد اقدر على تنظيم اتجاه التجارب الجديدة ، وتربية الفرد تكون فى كل شئ يفعله منذ الولادة حتى الموت فالتربية ظاهره (ممارسه) فأنت تتعلم عن طريق الممارسه .

التربية ايضا تعنى نقل التراث الثقافى من جيل قديم إلى جيل جديد بعد تعديله وتنقيته ونضجه ،وقد تكون عملية نقل التراث مقننه كما فى الوضع المدرسى حيث تستلزم وضع خبرات التراث الثقافى فى إطار تعليمى كالمناهج ،وقد تكون عمليه غير مقننه ومفتوحة كما فى النادى والتلفزيون والصحف وجماعة الرفاق والأصدقاء اما الشق الثانى (بدنيه) وكلمة بدنيه تشير إلى البدن وهى كثير ما تستخدم للإشارة لصفات بدنيه مختلفة كالقوة البدنيه والنمو البدنى والصحة البدنيه والجساره البدنيه والمظهر الجسمانى وهى تشير الى البدن والجسم كمقابل للعقل فالتربية البدنيه مقصود بها تلك العمليه التربويه التى تتم عند ممارسة أوجه النشاط التى تنمى وتصون جسم الانسان .(الغالى الحاج محمد ص ٤٣-٤٤)

وباستعراض المفاهيم السابقه التى أعلنها خبراء وباحثو التربية البدنيه نجدها مختلفة ومتنوعه وكثيره ولكن الاختلاف فيما بينها ليس كبيرا بل يكاد ينحصر فى السياق العام ولكنها متفقه على العناصر الاساسية.

## ٢ -١- ٢ أهمية التربية البدنيه والرياضة:

اهتم الانسان من قديم الزمان باللياقة والصحة كما تعرف على الفوائد والمنافع التى تعود عليه من جراء ممارسة الانشطة البدنيه والتى اتخذت أشكالا اجتماعيه كاللعب والألعاب والتمارين البدنيه والرقص ،تأتى أهميه النشاط البدنى على المستوى القومى ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأب الفلسفة عندما كتب عن المواطن أن يمارس التمرينات البدنيه للحفاظ على لياقته البدنيه كمواطن صالح يخدم شعبه .

وينقل(أمين أنور الخولى عن كوبرتان) قوله أن التربية البدنيه قد أكملت كليا ولذلك فهو لم يؤكد أن التربية البدنيه أحد المكونات الاساسية للتعليم الشامل فحسب وإنما أيضا أكد ضرورة إعطاء المنافسات الرياضيه وصفا خاصا فى الحياة المدرسيه لأن عقيدة دى كوبرتان أن التربية البدنيه تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة (أمين أنور الخولى ،١٩٩٨ م،ص٤١-٤٤).

لمفهوم التربية البدنية وتحقيق استنتاج بعض العناصر المشتركة لمفاهيم التربية البدنية يمكن استخلاص الآتي:

- أن التربية البدنية جزء أو جانب مكمل للنظام التربوي .
- تعتبر الأنشطة البدنية وسائط تربوية لإكساب الخبرات السلوكية .
- أنجاح الأنشطة في تحقيق الأهداف المرغوبة يتوقف على اختيارها وتنظيمها .
- إن الخصائص والمكتسبات السلوكية الناتجة عن برنامج النشاط البدني هي لا تخص الجانب البدني فقط بل جميع الجوانب الأساسية للشخصية الإنسانية .
- إن العمليات الأساسية من التربية البدنية تتطلب تنسيقا واختيارا للأنشطة وتتابعها ومجالها فهي عمليات برامج بالدرجة الأولى .
- ويوضح (محمد الحمamy وأمين الخولي، ١٩٩٠ م، ص ٨٩) ان المفهوم الصحيح للتربية البدنية يمكن ان يتأسس في ضوء النقاط التالية:
- مجموعة الاساليب الفنية تستهدف اكساب القدرات البدنية والمهارات الحركية بالإضافة إلى معارف واتجاهات أخرى.
- مجموعة نظريات تعمل على تبرير وتفسير استخدام الاساليب الفنية .
- مجموعة من القيم والمثل تعبر عنها الغايات والأهداف وتكون بمثابة محكات وموجهات كنوع للتعلم.
- ان مفهوم الشمول وطبيعة تكامل الوجود يشير إلى ان الانسان كل لا يتجزأ ويرفض الفكر التربوي الذي يقسم عملية التربية جانب والتربية البدنية جانب اخر.

ذلك لان التربية الحديثه تهتم بالإنسان ككل كما أنها تكون من انماط التعليم وهي مؤسسه تعبر عن السلوك المتفاعل والمشارك للجوانب المعرفيه والانفعاليه والحركية التي تشكل في مجملها تكوين الإنسان ولذلك يمكن القول انها عملية لتربية البدن فحسب ،وفى سياقات

معينه تعطينا معنى المنهج أو بنية المعلومات وهذا فرق بين الامرين فى المعنى والمفهوم والهدف لانه يعنى المجموعه المتكامله من الافكار و المعانى والمفاهيم والحقائق والمهارات التى يكون النظام بينها المنهج واستراتيجيات العمليات التربوية(محمد الحمamy، وأنور الخولى، ١٩٩٠، ص٢٠).

## ٢ - ١ - ٣ مفهوم النشاط الرياضى:-

النشاط الرياضى هو: نشاط تربوى يعمل على تربية النشء تربيته متزنة ومتكامله من النواحي الوجدانيه والاجتماعية والبدنية والعقلية عن طريق برامج ومجالات رياضيه متعددة تحت إشراف قياده متخصصة تعمل على تحقيق اهداف النشاط الرياضى بما يساهم فى تحقيق الاهداف العامه للتربية البدنيه .

## ٢ - ١ - ٤ أهداف النشاط الرياضى:-

- يسعى النشاط الرياضى إلى الإسهام فى تحقيق الاهداف العامة للتربية البدنيه كما يلى:
- نشر الوعى الرياضى الموجه لممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.
  - غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنيه والنشاط الرياضى ومنها العمل بمفهوم روح الفريق الواحد وإدراك البعد التربوى الصحيح للمنافسات الرياضيه .
  - تنمية الاتجاهات الإجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف فى الالعاب الجماعية والفردية وإكسابهم الصقه بالنفس وتنمية الروح الرياضيه .
  - المساهمه فى التخلص من التوتر النفسى وتفريغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الذائده وإشباع الحاجات النفسيه والتكيف الإجتماعى وتحقيق الذات .
  - تقدير اهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضيه المفيدة .
  - رفع مستوى الكفاءة البدنيه للطلاب عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التى تنمى الجسم وتحافظ على القوام السليم.

- إكساب الطلاب المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضيه والصحية لبناء الجسم السليم حتى يؤدي واجباته فى خدمة دينه ووطنه ومجتمعه بقوه وثبات .

- العناية والاهتمام بالطلاب الموهوبين فى الالعاب الرياضيه المختلفه والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنيه والمهارية .(المنتدى \_الحصن النفسى بوابة علم النفس الرياضى )

## ٥.١.٢ أهمية النشاط الرياضى:

يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضى أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التى تستخدمها تلك المجتمعات فى مواجهة وقت الفراغ وتوجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة فى الانشطة الرياضيه السائدة فى المجتمع .

ويعد النشاط الرياضى احد افضل الاسلحة التى يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعيه المتطورة التى توجد اليوم،وقد أهتم الافراد بالنشاط الرياضى لتنمية الصحة واللياقة البدنيه والاستعانة بأنشطة وقت الفراغ فى تقديم التوجيه الإجتماعى ويشير حسن سيد معوض أن التربيه الرياضيه لم تعد مجرد تدريب بدنى او رياضى يمارسه الفرد او الجماعه على شكل تدريبات وتمارين لتحريك اعضاء الجسم او بغرض التقوية العضليه او مجرد اكتساب مهارة حركيه معينه بل هو محاولة لتربية الفرد تربيه كامله عن طريق نشاط وسيلته الاولى حركة الجسم ،ويرى عبد الحميد غريب شرف :أن النشاط الرياضى يعد احد وسائل التربيه الرياضيه لتحقيق اغراضها وذلك عن طريق النشاط الحركى بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي البدنيه والعقلية والنفسية والاجتماعية تحت إشراف قياده واعية (palfrey-net).المنتدى\_الحصن النفسى.بوابة علم النفس الرياضى ).

كما يرى (أمين انور الخولي ١٩٩٦م ص٢٦ ) أن آراء العلماء فى مميزات اللعب أصبح مرادفاً شائعاً للحركة وأنه احد الدوافع الأساسية التى تقود نشاط الإنسان وتعتبر الالعاب أنشطه تنافسيه محدده بقواعد (قوانين) تعرف الاهداف وتحدد الوسائل التى يمكن عبرها تحقيق تلك الأهداف وكثيراً ما صنفت فى ضوء الوسائل المستخدمه فى تحقيق تلك الأهداف كألعب المهارات .

وهكذا يتضح لنا أن جوهر الالعاب هو اللعب ولكنه منظم من خلال إطار إيقاعي أي يجب أن يتم مع فرد آخر علي الأقل علي عكس اللعب الذي يمكن للطفل أن يمارسه مع نفسه أو دميته أو كرتة .

الرياضة : هي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدي الانسان ، وهو طور متقدم من اللعب وهي الاكثر تنظيما والأوضح مهارة .

يورد ( امين انور الخولى :١٩٩٦م ص٣٢) عددا من التعريفات لمفهوم الرياضة فوفقا له يعرف ( مات فيف ) الرياضة بأنها "نشاط ذو شكل خاص جوهره ا لمنافسه المنظمه من أجل قياس القدرات وضمان تحقيق اقصى مدى لها " وتعرفها (كسولا) بأنها "التدريب البدنى الذى يهدف لتحقيق أفضل نتيجة ممكنه فى المنافسه لا من اجل الفرد الرياضى فقط ، وإنما من اجل الرياضة فى حد ذاتها " . ويعرفها كل من (لوشن وسيج) بأنها نشاط مفعم باللعب ، تنافسى الطبيعة ، داخلى وخارجى المرود او العائد يتضمن افرادا أو فرقا تشترك فى مسابقه ، وتقرر النتائج فى ضوء التفوق فى المهارة البدنيه والخطط .

يضيف نفس المؤلف أن الرياضة تتميز عن بقية الوان النشاط البدنى بالاستغراق الكامل للممارس فى الرياضة ودون ذلك الاستغراق لا يمكن أن تعتبر النشاط رياضه أو ننسبه إليها ، كما أن التنافس سمه اساسيه تضى على الرياضة طابعا اجتماعيا ضروريا ، ذلك لان الرياضة نتاج ثقافى للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث هو كائن إجتماعى ثقافى .

## ٢-١-٦ فوائد النشاط الرياضى:

تتعدد قيم وفوائد ممارسة النشاط الرياضى فقد اورد العديد من المؤلفين ارائهم عن هذه الفوائد والقيم فمثلا يكتب الpi،2002،(uske and benazizgg) أن ممارسة النشاط الرياضى تسهم فى :-

- تطوير المهارات الحركية والأساسية .

- تقوية الجهاز المناعى

- تقليل نسبة الشحوم فى الجسم والمساعدة فى الحصول على الوزن المثالى .

- تخفيض نسبة الكلسترول فى الدم .

- زيادة كثافة العظام .

- المساعدة فى تقليل الإحباط والقلق والتوتر العصبى .

- تقدير السلوك الخلقى وتنمية القدره على التعامل مع الآخرين .

أما مبارك آدم (٢٠٠٢، ص١٥-١٦) فيرى أن ممارسة النشاط الرياضى :

- تحسن فى إمداد الجهاز الهيكلى بالأملاح المعدنية وتطويرها وقدرة المحافظه على صافى

وزن الجسم من العضلات والعظام والأجهزة الداخليه مع تقليل تراكم الشحوم فى نفس الوقت

- تكسب الكفاءة فى المهارات العضلية العصبية والمهارات الحركية التى تعتبر الاساس

للمشاركة الناجحة فى الالعاب والأنشطة الرياضيه التنافسية والترويحية والتعبيرية .

- تقلل احتمالات الإصابة بمرض تصلب الشرايين .

- تقدير مستوى مكونات اللياقة البدنيه للصحة كما تتمثل فى اللياقة الهوائيه والقوة العضلية

والتحمل العضلى والمرونة فى المفاصل والعضلات والتركيب الجسمى .

- تكسب اتجاهات أكثر إيجابيه نحو الاستمرار فى ممارسه بالإضافة الى التعود على نوعية

حياة ناشطة بدنيا خلال أوقات الفراغ .

مما سبق ترى الباحثة يمكن تلخيص فوائد ممارسة النشاط الرياضى فى الاتى :-

- ا لمحافظه على اللياقة البدنيه للصحة وتطويرها .

- تنمية المهارات الحركية الاساسية .

- الارتخاء من التوتر النفسى والشعور بالنشاط والمرح .

- قلة احتمالات الإصابة بالإمراض التي تنتج من عدم ممارسة النشاط الرياضى مثل مرض تصلب الشرايين وزيادة نسبة الكلسترول فى الدم والسكر مما يساعد على تحسين القوام والشكل الخارجى للجسم .

وأیضا يرى ( Corbin , candlindsey 1988,pp 4/ 5 ) أن فوائد ممارسة النشاط البدنى تتمثل فى :-

- المحافظه على اللياقة البدنيه للصحة وتطويرها .
- الشعور بالمتعة.
- إلتواء والتخلص من الضغوط النفسيه .
- مواجهة التحديات والإحساس بتطوير القدره على تحقيق انجازات شخصيه.
- الخبره الاجتماعيه من المشاركه .
- إشباع الدافع التنافسى .
- تحسين القوام والمظهر الخارجى للجسم.

ويرى(Guttman lian 1986 pp1-3) ان للنشاط الرياضى فوائد ألاقصاديه كما تعبر عن تلك الفوائد نسبة الفائدة للتكلفة .

يعبر عن الفائدة بحجم النقود التى يتم توفرها من جوانب مثل تخفيف تكلفة العلاج ،تقليل ايام الغياب عن العمل او تقليل مصروفات الإعاقة عن العمل بينما تحسب بتكلفة التخطيط وتنفيذ برامج النشاط الرياضى وتحسب النسبه عادة بقسمة تكلفه النقود التى تم توفيرها على النقود التى تم صر فيها .

**وفى الفوائد الاقصاديه أيضاً وجد الاتى :-**

- ان المستخدمين الاوفر لياقة بدنيه لمشاركتهم فى برامج النشاط الرياضى انخفضت تكلفة رعايتهم الصحية ،مقارنة بالمستخدمين الاقل لياقة والذين لم يشاركوا فى النشاط الرياضى .

- قدم المستخدمون الناشطون رياضيا فواتير علاج أقل وأيضا قلت إجازاتهم المرضيه مقارنة بالمستخدمين الذين لا يمارسون النشاط الرياضى كما انخفض الغياب بسبب الإصابات بين الممارسين إلى ٢٥ يوم فى السنه بينما ارتفع غياب غير الممارسين إلى ٣١ يوم فى السنه.

- انخفضت معدلات الإصابة وتبعاً لذلك تكاليف علاجها مع زيادة ممارسة النشاط الرياضى فالمستخدمين الممارسين تقل نسبة إصابتهم بمقدار ١٢/٥ مقارنة بغير الممارسين .

## المبحث الثانى

### ٢-٢-٢ نشأة الصندوق القومى لرعاية الطلاب :-

كان وضع التعليم العالى فى السودان قبل العام ١٩٨٩م صعباً جداً لجملة اسباب ،لعل أهمها التكلفة العالية لمجانية السكن والإعاشة والترحيل ،والتي كانت تمثل (٦٠%) من ميزانية بعض الجامعات ، هذا بالإضافة إلى الزيادة الكبيره فى أعداد الطلاب من الفئات العمريه فى سن التعليم العالى التى تعادل فى تلك الفترة (٤%) من عدد سكان السودان حسب الإحصاء السكانى للعام ١٩٩٣م(الصندوق القومى لرعاية الطلاب،٢٠٠٦م)

ولقد كان إصلاح ومراجعة سياسات التعليم العالى فى السودان هم رواد الحكومات قبل ثورة الإنقاذ الوطنى فى العام ١٩٨٩م،حيث قامت ثورة مايو فى العام ١٩٧١م بتكوين لجنة لمراجعة سياسات الإسكان وقدمت هذه اللجنة توصيات تتعلق بضرورة إعادة النظر فى الطريقه التى تدار بها الداخليات ويقدم فيها الطعام بحيث تحولت قاعات الطعام إلى مطاعم على أن يدفع للطلاب الفقراء إعانات ماليه ،كما أوصت تلك اللجنة بضرورة أن يكون هنالك تفكيراً لمواجهة تزايد عدد الطلاب مستقبلا فى إنشاء مدينه جامعیه لجميع الطلاب فى كل ولاية من الولايات وفقا لنظام إدارى محدد،هذا بالإضافة إلى جعل اختيار السكن قاصرا على الطلاب الذين تثبت حاجتهم الحقيقية له وغيرها من التوصيات .وفى العام ١٩٨١م صدر قانون يسمى قانون الصندوق الخيرى لرعاية الطلاب لسنة ١٩٨١م بأغراض محدده لمعالجة السلبيات والصعوبات التى تواجه التعليم آنذاك.

وعند أنفاذ سياسة التوسع فى التعليم العالى فى بداية التسعينات من القرن الماضى برز التفكير فى فصل مسئولية خدمات الطلاب من سكن ورعاية اجتماعيه عن إدارة الجامعات ،وتبلوره الفكرة لقيام صندوق له استقلاليتة التى تتيح له استقطاب موارد رسمية ومجتمعيه لتمكن من تقديم الخدمات الأساسيه فى السكن والرعاية الاجتماعية والمنشطية لطلاب التعليم العالى خاصة أبناء الأسر الفقيرة حتى لا يعجزهم عدم المقدره الماليه لأسرهم مواصلة تعليمهم،وبالتالى جاء مولد الصندوق القومى لدعم الطلاب كمؤسسه اجتماعية يوفر بعض الاحتياجات لفئات محدده من الطلاب حتى يكون فى مقدمة مؤسسات الحماية الاجتماعية

خدمية فى سبتمبر من العام ١٩٩١م الذى شكل محورا أساسيا فى أنفاذ سياسات التوسع فى التعليم العالى وسببا مباشر ا فى إنجاحها واستمرارها لأكثر من ستة عشر عاما قدم خلالها خدمات متنوعة لطلاب التعليم العالى وساهم فى رفع عبء التكاليف المالىة والإدارية عن الجامعات التى كانت تمثل عائقا كبيرا فى التحصيل الأكاديمى وتطوير الجامعات .

ومن خلال التقييم الذاتى المستمر للصندوق نتجه سياسات الصندوق العامه بأن تستمر كمؤسسه تدخل إجتماعى لتمكين الطلاب الفقراء من مواصلة دراستهم الجامعيه باعتبار أن الصندوق بالبلاد ،ولذلك تم تغيير أسم الصندوق من الصندوق القومى لدعم الطلاب إلى الصندوق القومى لرعاية الطلاب لاستيعاب إستراتيجيات الدولة الربع قرنيه وبرامجها المصاحبه لها فى مجال التعليم العالى وخدمات الطلاب وغيرها (الصندوق القومى لرعاية الطلاب، ٢٠٠٦م)

تأسس مجلس أمناء الصندوق القومى لرعاية الطلاب الذى يضع السياسات العامه التى يسير عليها العمل الإدارى برعاية الامين العام للصندوق البروفيسور د.محمد عبد الله النقرابى. بداء فى نوفمبر من العام ١٩٩٥م التفكير فى الحل الجذرى لمشكلة السكن الجامعى بصوره ممرحله على اساس الكثافة الفعليه وطبيعة البيئه الاجتماعيه ليغضى كل الولايات التى بها جامعات ،تهدف سياسة الصندوق الى ان تكون كل جامعه مستقله بمدنها الجامعيه والتى بدورها مستقله اداريا وماليا ومتكامله تربويا واجتماعيا ،كما تهدف السياسة إلى ان تكون الاولوية فى السكن للطالبات، وبلغ عدد الطلاب المستفيدين من السكن اكثر من (١٥٠) الف طالب وطالبه يتوزعون فى كل ولايات السودان(الصندوق القومى لرعاية الطلاب ،دليل الطالب).

## ٢- ٢- الأهداف العامه للصندوق القومى لرعاية الطلاب:-

فى إسناد مؤسسات التعليم العالى واستمرار التوسع فيها على مستوى الارياف والمدن .  
- استكمال البنيات لخدمة الطلاب ،حشد طاقات المجتمع لخدمة ورعاية طلاب التعليم العالى كفاله ودعما للمستحقين منهم .

ترقية البيئة الجامعية والعمل على استقرار الطلاب ،صياغة شخصية الطالب الجامعى على نهج الاخلاق السليمة .

- تكثيف المناشط التربويه لترسيخ القيم الفاضلة وتذكية السلوك الإيجابى وسط الطلاب.

- توسيع كفالة ودعم المستحقين من طلاب التعليم العالى وخاصة الفقراء حتى يتمكنوا من إكمال دراستهم .

- إحداث التكامل المنشود بين الشقين الأكاديمى والخدمى .

## ٢- ٢- ٣- الهيكل الإدارى للصندوق القومى لرعاية الطلاب:-

- يندرج الهيكل الإدارى من الامانة العامه للصندوق وهى تمثل رئاسة لكل الإدارات مثل إدارة شؤون العاملين وإدارة الرعاية والكفالة وإدارة الموارد وإدارة شؤون الولايات وإدارة المناشط و إدارة الحسابات وإدارة المتابعه والحرس وتأتى من بعدها أمانة الولاية المحدودة(لكل فروع الصندوق بالولايات امانة) أمانة ولاية الخرطوم تتكون من إدارات صغيره تتبع للأمانة العامه فى كل احتياجات العمل ثم بعد ذلك تأتى إدارة المجمعات المختلفة كل على حدا الذى بدوره يقوم بإدارة المدن الجامعيه التى تتبع له والإشراف الذى يقوم برعاية الطلاب المستفيدين من السكن .تتكون إدارة المجمع الواحد من مدير المجمع

- مدير الخدمات والفنيين ومدير الإسكان والإشراف - مدير الحسابات - مدير المناشط - مدير المتابعة والحرس .تشكل إدارة المجمع أسرة واحده تقوم بكل وظائفها تجاه الطلاب من إشراف - سكن ودعم وبرامج تربويه دينيه - ثقافيه - رياضيه وذلك لترقية وتهيئة البيئة الجامعية للطلاب لإسناد مسيرة التعليم العالى.

(شكل رقم (١) يوضح التسلسل الإداري).

## ٢-٢-٤ إدارة المناشط الطلابية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب :-

المناشط الطلابية هي تلك البرامج والمناشط التي تهتم بالمتعلم وتعنى بما يبذله من جهد عقلى أو بدنى فى ممارسة أنواع النشاط الذى يتناسب مع قدراته وميوله واهتماماته داخل المدرسه أو الجامعه وخارجها بحيث يساعد على إثراء خبره واكتساب مهارات متعددة بما يخدم مطالب النمو البدنى والذهنى لدى الطلاب ومتطلبات تقدم المجتمع وتطوره وهى من ضمن إدارات الصندوق التى تعنى بميول واتجاهات الطلاب ،بدأت الفكره بجهود المشرفين المتصلين بالأنشطة الدعوية والثقافية والرياضية ،ثم تطورت إلى انشاء إدارات لها فى المدن الجامعيه لإشباع حاجات الطلاب المختلفه وتنمية مواهبهم وتقوم فلسفة هذه الإدارة على ربط الطالب بقيم المجتمع وأخلاقه الفاضلة ،اضافة الى تزكية الروح وتهذيبها والسمو بها .وهذا بدوره يؤدي إلى صقل شخصية الطالب من خلال إحداث التوازن بين التحصيل الاكاديمي والثقافى ويعمل على تخفيف الضغوط النفسيه والاجتماعية التى تواجه الطلاب داخل السكن ،اضافة الى الترويج الإيجابى وشغل اوقات الفراغ ،وأخيرا رعاية الطلاب المبدعين بتنمية قدراتهم وتطويرها ،تقوم هذه الإدارة بتقسيم الطلاب إلى جمعيات منشطيه كل حسب ميوله بكل مجمع مثل الجمعيه الثقافيه والرياضية والتربوية والصحة العامه وجمال البيئة .  
(الصندوق القومي لرعاية الطلاب ،دليل الطالب)

- بما ان هناك طالبات يندرجن تحت الجمعيه الرياضيه وإدارة تهتم بالمناشط الرياضيه لابد من وصف الواقع الحقيقى لممارسة هذه الانشطة وتحديد المشاكل التى يمكن معالجتها من خلال هذا البحث .

قامت الباحثه بمقابلة مفتش المناشط الرياضيه بإدارة المناشط ولاية الخرطوم :

السيد/ محمد إمام منصور الذى روى أن إدارة المناشط ا تهتم بالمناشط التربويه والدينية والثقافية و الرياضيه التى تقام فى المجمعات السكنية للطلاب والطالبات وقد سلط الضوء على مجمعات الطالبات التى هى موضوع البحث :

تعتبر الرياضة فى السودان بصفه عامه لا تأخذ أولوية بالنسبة للسيدات وذلك لعادات وتقاليد المجتمع السودانى والاستحياء من ممارسة الرياضة وسوء الفهم بان الرياضة للجنس الاخر فقط، لكن مع مرور الزمن ونهضة تعليم السيدات والاتصال بالعالم الخارجى ومتابعة وسائل الإعلام انتشرت ممارسة الرياضة للسيدات وسط المجتمع لكنها ليست بالقدر المطلوب وعن طريق الدورات المدرسيه والاتحادات اصبحت المنافسات الولائية والعالمية .

اما فى ادارة المناشط بالصندوق القومى لرعاية الطلاب اهداف ممارسة النشاط الرياضى هى :

- شغل وقت الفراغ بما يفيد الطالبات .
- إشاعة روح التنافس الشريف بين الطالبات.
- التخلص من ضغط الروتين الاكاديمى .
- شغل الطالبات عن ممارسة العادات الضارة.
- توفير البيئة المناسبة لممارسة الانشطة الرياضيه .
- تحقيق ميول ورغبات الطالبات فى الرياضة .
- تحسين مستوى اللياقة البدنيه.
- المساعده فى إقامة علاقات اجتماعيه وسط الطالبات .
- اكتشاف المواهب والدفح بها للإمام .
- تعليم الطالبات المسئوليه والقيادة.
- اما من الناحية الادارية والفنية تهتم إدارة المناشط بتوفير المعينات والإمكانات الضرورية لممارسة النشاط الرياضى مثلا انشاء الميادين وتوفير الادوات الرياضيه وتعيين إشراف رياضى لتدريب الطالبات لكن ليس بالقدر المطلوب .
- من الالعاب التى تمارس الكره الطائره - كرة اليد - كرة السله - الالعاب الشعبيه

- من حيث إدارة النشاط فى المجمعات تقام تدريبات متواصلة عند قيام المنافسات السنوية بين المجمعات فى الولاية والولايات الاخرى وأيضا تقام منافسات دوليه بغرض توطيد العلاقات بين الشعوب مثلا دولة تركيا وجمهورية مصر العربية.

- ومن المشاكل التى تواجهه ممارسة الطالبات للنشاط الرياضى تقتصر على ضعف التمويل المادى وقلة الاشراف الرياضى لعدم إدراجهم فى الهيكل الادارى وإعطاء الاولوية للاحتياجات الاخرى مثل السكن والخدمات وتعتبر الرياضه من الثانويات ولا بد من حل هذه المشاكل حتى يتسنى للطالبات ممارسة الانشطة الرياضيه بصوره سليمة وتحقق إدارة المناشط الاهداف التى وضعت فى البرامج الادارية السنوية .

- قامت الباحثة بحصر المدن الجامعيه فى محلية الخرطوم وعدد الطالبات المستفيدات من السكن من حيث العدد وعدد الميادين الرياضيه التى هى موضوع البحث ،تتخصر المدن الجامعيه تحت مسمى مجمعات تسكن به الطالبات .

## ٢-٢-٥ واقع ممارسة الانشطة الرياضيه بالمجمعات السكنية :-

### أولاً: مجمع الشهيدين :-

- مدينة سعاد طمبل هى عبارة عن داخلات صغيره من الداخل يسكن بها ثلاثة الف وأربعمائة ثلاث وأربعون طالبه (٣٤٤٣) من جامعة النيلين اما من حيث الميادين التى تمارس فيها الأنشطة الرياضيه فهى تكاد تكون معدومة يوجد بها فريق كره طائره وأخر للتنس الطاولة يتم التدريب بصوره عشوائية عند بداية المنافسات الرياضيه التى تقام كدورى كل عام بين المجمعات ،اضافة الى انه لا يوجد اشراف رياضى ثابت لكل مجمع يتبع للهيكل الإدارى العام ، نسبة لضيق المساحات تمارس الطالبات ألعاب شعبيه بسيطة للتسلية والمرح وقضاء وقت الفراغ.

## مدينة السودان الجامعية :-

هى عبارة عن مدينه كبيره تقع بالقرب جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا فى الاتجاه الغربى لكلية التربيه البدنيه والرياضة تتبع إدارتها لمجمع الشهيدين ،تسكن بها حوالى الف وثمانمئة طالبه من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا مختلف الكليات .

بالرقم من وجود مساحات كافيه يوجد بها ميدان مزدوج كرة طائره وكرة سله ولكن توجد به بعض المعوقات من حيث أرضية الملعب والشباك والتخطيط ولا توجد به عوامل الامن والسلامة.

- أرضية الملعب غير صالحه بها عوائق وأيضاً غير قانونى من حيث مقاييس الملعب، توجد به شباك تالفة .

- الأدوات لا توجد ولا يتم فيها ممارسة النشاط الرياضى حتى يقوم الدورى السنوى الذى تنظمه إدارة المناشط التربويه كل عام.

- الفرق الرياضيه يتم الاعتماد على طالبات كلية التربيه البدنيه الساكنات بالمجمع إضافة إلى انه لا يوجد مشرف رياضى بالمدينة يشرف على تدريبات الفريق ويقيم ادائه .

## ثانياً: مجمع الزهراء للطالبات :-

تسكن به طالبات جامعة الخرطوم وعددهم حوالى خمس الف ومائتان اربعة وعشرون (٥٢٢٤) طالبه وهى عبارة عن داخليات صغيره تقع فى الاتجاه الشرقى لوزارة التربيه والتعليم اما من حيث ممارسة الانشطة الرياضيه يوجد بها فريقين واحد للكره الطائره والأخر لتنس الطاولة والميادين بها ميدانان لكرة الطائره غير قانونيان من حيث المساحه والشباك تالفة يتم تدريب الفرق موسمياً بطريقه غير منتظمة ،وأيضاً لا يوجد بها مشرف رياضى ثابت يقوم بتنظيم الدورات الرياضيه والتدريبات .

## قامت الباحثة بمقابلة مديرة المناشط التربويه بالمجمع وأفادت بالاتي :-

- تتم ممارسة الأنشطة الرياضيه فى المجمعات السكنية من أجل قضاء أوقات الفراغ والتفريغ عن الضغوط الاكاديمية التي تمر بها الطالبات أثناء فترة الدراسة، تعتمد إدارة المناشط على خريجى كلية التربية الرياضيه لقضاء فترة خدمه الوطنيه فى تدريب الفريق يحدث ذلك عدم استقرار فى المدرب الرياضى بعد انتهاء فترة خدمه، وأيضاً الفرق نفسها غير ثابتة تتغير بتخرج الطالبات من الكليات ودخول طالبات جدد أما من حيث الأدوات الرياضيه يتم إحضارها كل عام ولكن عددها غير كافي بالنسبة لعدد الطالبات فى المجمعات السكنية والميادين بعض منها ترابى رملى وآخر له أرضيه ثابتة لا تتم الصيانة بصوره دوريه وعند قيام المنافسات الرياضيه يتم التركيز على تخطيط الميادين من أجل تحكيم المباريات وفى بعض الأحيان يتم تغيير الشباك ويعتمد ذلك على الميزانيه المتاحة يوجد زى رياضى بكل مجمع يتم توزيعه للطالبات لأداء المنافسات وبعد انتهاء المنافسه يتم الاحتفاظ به فى الإدارة مثل الأندية الرياضيه الأخرى.

## ثالثاً: مدينة بشائر السلام الجامعيه :-

تقع مدينة بشائر السلام فى اليوم الغريبه فى الاتجاه الشرقى لكليتى علوم الاتصال والموسيقى والدراما جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا تسكن بها طالبات جامعتى السودان للعلوم والتكنولوجيا والنيلىن عدد الطالبات الف وخمس مائه ثمانية وستون طالبه يوجد بها ميدان مزدوج كره طائره وكرة سله بها فريق رياضى يشارك فى المنافسات الرياضيه التي تقام كل عام فى شكل دورى تنظمه إدارة المناشط التربويه بين المجمعات السكنية .

قامت الباحثة بمقابلة مديرة المناشط التربويه بالمجمع وأشارت إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضيه تتم فى المساء فقط وغالبية الطالبات يتوجهن للمذاكرة الأكاديمية نسبة لأنهن فى السنوات الأخيرة للتخرج لذلك ينشغلن بالمذاكرة الأكاديمية وعدد قليل يتواجد بالميدان .

الميدان بالمدينة بحاله جيده يحتاج صيانة فى الأرضيه توجد بها بعض المعوقات وأيضاً الشباك تحتاج تغيير ، أما من حيث الأدوات تهتم بها إدارة المناشط التربويه فى بداية كل

عام للاستعداد لفترة المنافسات ولكن ليست بالكمية المناسبة التي تغطي عدد الطالبات يتم تقسيمهم لمجموعات على عدد الكرات ،لا يوجد مشرف رياضى أو مدرب مؤهل يقوم بتدريبات الفريق ثابت فى الهيكل الإدارى تتم الاستعانة بمدرب من الأندية أو الاتحادات فى فترة المنافسات الرياضيه السنوية .

## ٣-٢ المبحث الثالث:-

### ٢-٣-١ الدراسات السابقة والمثابه:-

يحتوى هذا البحث على الدراسات المشابهه لهذه الدراسة ولذا رأت الباحثة ان يتم عرض هذه الدراسات وفق درجة ارتباطها بموضوع البحث بغض النظر عن تاريخ الدراسة بما أن هذه الدراسة ليست لها دراسات سابقه فى نفس الموضوع :-

#### ١/ دراسة علياء احمد ابراهيم فايت (ماجستير)

بعنوان :عزوف الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم عن ممارسة النشاط البدنى (دراسة ميدانية) ٢٠٠٤م

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اسباب عزوف الطالبات الجامعيات بولاية الخرطوم عن ممارسة النشاط البدنى .

#### منهج الدراسة :-

استخدمت المنهج الوصفى و الإستبانة تم اختيار عينه عشوائية من المدن والريف .

#### نتائج الدراسة:-

كل ما ورد فى محاور الادارة والإعلام فى الدراسة تعتبر اسباب قويه جداً أو قويه لعزوف الطالبات عينة الدراسة عن ممارسة النشاط البدنى .

- تمثل الامكانات المصدر الثانى لأسباب العزوف عن ممارسة النشاط البدنى بالنسبة للطالبات عينة الدراسة .

- لا تشكل المفاهيم سبباً لعزوف الطالبات الجامعيات فى ممارسة النشاط البدنى .

- من اهم الاسباب التى تقود عزوف الطالبات الجامعيات عن ممارسة النشاط البدنى هى :

- إهمال المؤسسات الحكوميه والاهليه للنشاط البدنى النسوى .

- ضعف دور الهيئات النسوية فى تشجيع الطالبات على ممارسة النشاط البدنى .

- قلة المدربات المؤهلات .
- افتقار السكن الداخلى لاماكن الممارسه .
- لا توجد برامج إعلاميه خاصة بنشاط المرأة البدنى .

#### من التوصيات التى توصلت اليها الدراسة:-

- ان توجه المؤسسات الحكوميه والاهليه اهتماماً اكبر نحو النشاط البدنى النسوى .
- تفعيل دور الهيئة النسويه فى تشجيع الطالبات الجامعيات على ممارسة النشاط البدنى .
- وضع برامج اعلاميه خاصة بالنشاط البدنى النسوى .
- تنظيم برامج للنشاط البدنى خاصة بالطالبات .
- توجيه الجامعات بتنظيم الجداول الدراسيه بحيث تسمح للطالبات بممارسة النشاط البدنى دون ان يؤثر ذلك على ادائها الاكاديمى .

#### ٢/ دراسة بسام يونس إبراهيم (ماجستير )

بعنوان : (قياس مدى رضا الطلاب عن المناشط الطلابية فى الصندوق القومى لرعاية الطلاب (دراسة إحصائية تحليلية)) ٢٠٠٧م

#### الهدف من الدراسة :-

معرفة مدى إقبال الطلاب على تخطيط وتنفيذ وحضور برامج المناشط الطلابية المختلفة فى السابق .

معرفة الفترات الزمنية المقترحه لتنفيذ المناشط الطلابية وتوقيت تنفيذها .

معرفة درجة قبول المناشط الطلابية المنفذه لدى الطلاب .

## منهج الدراسة:-

تم استخدام كلا من المنهج الإحصائي الوصفي القائم على وصف متغيرات الدراسة التي تمثل خصائص أفراد عينة الدراسة من الطلاب ، والمنهج الإستقرائي (الإستدلالي) القائم على اختيار فرضيات الدراسة وصلا إلى تحقيق أهداف الدراسة .

## نتائج الدراسة:-

نتائج متعلقة بمدى استعداد الطلاب للمشاركات المستقبلية في تخطيط ،تنفيذ وحضور برامج المناشط الطلابية المختلفة وهي:

- أن غالبية الطلاب في عينة الدراسة لهم استعداد كبير للمشاركة مستقبلا في تخطيط برامج المناشط الطلابية .
- أن غالبية الطلاب في عينة الدراسة لهم استعداد كبير للمشاركة في تنفيذ برامج المناشط الطلابية .
- أن نتائج الدراسة المتعلقة بأسباب ضعف استعداد الطلاب للمشاركة المستقبلية :-  
من الاسباب الرئيسة لضعف او انعدام استعداد الطلاب للمشاركة المستقبلية في تخطيط برامج المناشط الطلابية يحسب أهميتها في :-
  - الضغط الأكاديمي .
  - عدم وجود رغبة للمشاركة في تخطيط برامج المناشط الطلابية .
  - عدم وجود التمويل الكافي لبرامج المناشط الطلابية .
  - غالبية الطلاب في عينة الدراسة اقترحوا توقيت لتنفيذ المناشط مناسب مع التحصيل الأكاديمي .
  - درجة قبول مناشط الإبداعات الفردية والجماعي هي كبيره وكبيره جدا.

## التوصيات:-

- إتاحة الفرصه لمشاركة جميع الطلاب في تخطيط وتنفيذ المناشط الطلابية .

- تخصيص التمويل اللازم لتنفيذ المناشط الطلابية المختلفة .
- توفير أساتذة مختصين فى المناشط المختلفة .
- زيادة توعية الطلاب بالعلاقة الوثيقة بين المناشط والتحصيل الدراسى .
- ضرورة حرص إدارة المناشط الطلابية وتوجيه اهتمامها بأن تكون المناشط الطلابية ممتعة ومناسبة لميول الطلاب ورغباتهم ومحبية إلى نفوسهم .

### إستراتيجية التنفيذ المقترحة:-

- تشكيل مجموعات صغيره من الطلاب بحيث تكون كل مجموعه ممثله للطلاب فى كل داخلية للمشاركة فى التخطيط وتنفيذ برامج المناشط الطلابية .
- ضرورة الاهتمام ببند المناشط الطلابية عند إعداد الموازنة السنوية .
- الاهتمام بالميادين الرياضيه والسكن عموما من أجل إتاحة الجو النفسى للمشاركة - توفير أساتذة مختصين ومشرفين لهم علاقة بالمناشط الطلابية كأساتذة علم النفس والتربية الرياضيه .
- توعية الطلاب بأهمية المناشط التربويه وأثرها الكبير على التحصيل الدراسى للطلاب .

### ٣/ دراسة إحسان أحمد مصطفى :- (دكتور اه)

بعنوان : (واقع ممارسة الانشطة الرياضيه فى اوقات الفراغ لدى طلاب جامعة سنار  
٢٠٠٨م)

هدفت هذه الدراسة للتعرف على انواع الانشطة الترويحية والرياضية التى تمارس فى اوقات الفراغ لدى طلاب جامعة سنار ،والتعرف على مدركات الطلاب لفوائد ممارسة الانشطة البدنيه فى اوقات الفراغ .

استخدمت المنهج الوصفي المسحي ،واختيرت عينه عشوائية ممثله من المجتمع الكلى للدراسة مكونه من ٥٠ طالب وطالبه حصر فى ست كليات مختلفة من الجامعه ،استخدمت الباحثه لجمع البيانات الادوات التاليه:-

١/ مسح المراجع والكتب

٢/ استمارة استبيان من ثلاثة محاور ،محور الانشطة والهوايات الترويحية ومحور لحجم وقت الفراغ ومحور لفوائد النشاط البدنى ،وقد استخدمت الأساليب الإحصائية المناسبة .  
وكانت اهم النتائج :

- يتوفر لدى طلاب جامعة سنار وقت فراغ ليس بالقليل .

- يقبل طلاب جامعة سنار على ممارسة الانشطة الرياضيه فى المرتبه الاخير ه .

- كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب وطالبات جامعة سنار فى انواع الانشطة الترويحية .

اهم التوصيات :

١- توفير المشاءات والأدوات و الاجهزة المرتبطة بالمناشط الرياضيه .

٢- توفير المشرفين الاختصاصيين فى كافة مناشط الترويج للإشراف التربوى على الممارسين من الطلاب .

٣- اهتمام إدارى الجامعه بتنظيم برامج النشاط لكافة الطلاب دون قصر .

٤/ دراسة مصعب عبد الرؤوف عبد الرحمن:- (ماجستير )

بعنوان : ( واقع ممارسة النشاط الرياضى لدى العاملين بمدينة جياذ الصناعية (ولاية الجزيرة) ٢٠١١م

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع ممارسة النشاط الرياضى لدى العاملين بمدينة جياذ الصناعية ( ولاية الجزيرة )

استخدم الباحث المنهج الوصفى مستخدماً الاستبانة كأداة لجمع البيانات واختار الباحث عينه عشوائية من العاملين بمدينة جياذ الصناعية (ولاية الجزيرة ) وبلغ عددهم (٩٧) فرد.

#### نتائج الدراسة هي :-

- ان العاملين بمدينة جياذ الصناعية يمارسون نشاطا رياضيا واحدا وهو كرة القدم .

- عدم وجود تخطيط لممارسة النشاط الرياضى .

- عدم وجود كادر مؤهل للتخطيط لممارسة النشاط الرياضى .

- عدم وجود دعم للأنشطة الرياضيه الاخرى .

- عدم توفير الدعم المادى للممارسين النشاط الرياضى .

#### اهم التوصيات :-

١- على الإدارة الاهتمام بالنشاط الرياضى لأنه يعمل على تهيئة الفرد وتحسين مستوى الاداء وتهيئة الاجهزة الوظيفية ورفع كفاءتها .

٢ - انشاء وتوفير مراكز وملاعب وصالة جمنيزيوم مغلقه لممارسة النشاط الرياضى .

٣- توجيه اهتمام خاص با لنشاط الرياضى داخل مدينة جياذ الصناعية وذلك بالتخطيط السليم وتأهيل الكوادر المختصة والأخذ بأرائهم عند اعداد البرنامج الرياضى .

٤- تفعيل النشاط من خلال المشاركة الداخليه والخارجية للأنشطة الرياضيه المختلفه .

#### ٢-٣-٢ التعليق على الدراسات السابقه والمشابهة:-

- مما تم استعراضه من دراسات سابقه ومشابهه نلاحظ أنها أجريت على امتداد الفترة من عام ٢٠٠٤ - ٢٠١١ م مما يعنى أن هناك دراسات تشابهه تلك الدراسة فهى اجتمعت فى

موضوعها على واقع ممارسة النشاط الرياضى على شرائح مختلفة من المجتمع حاول الباحثون ان يضعوا الحلول على هذه الواقعه وتعتبر هذه الخطوه ضرورية لوضع المعالجات اللازمة .

الدراسة الحاليه تستفيد مما سبقها من فكرة ممارسة النشاط الرياضى فى قطاع الطالبات فى الجامعات والمجمعات السكنية ، والقطاعات الصناعية .

من الواضح ان هنالك تنوع فى العينات (كبيره ومتوسطه ) وأستخدم فيها المنهج الوصفى .وقد استفادت الباحثه من كل ذلك فى تحديد نوع العينه ومنهج البحث .

استخدمت الباحثه المنهج الوصفى المسحى باعتباره الأكثر استخداما فى الدراسات السابقه التى استخدمت الإستبانه كوسيلة رئيسيه لجمع البيانات .

أخيرا فإن الدراسات السابقه ساعدت الباحثه فى التعرف على ممارسة النشاط الرياضى كقاعدة بيانات مما يساعد على المقارنه بين نتائج هذه الدراسة وتلك الدراسات .

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

- ٣-١ تمهيد.
- ٣-٢ منهج البحث .
- ٣-٣ مجتمع البحث .
- ٣-٤ عينة البحث .
- ٣-٥ وسائل جمع البيانات .
  - ٣-٥-١ تصميم الإستبانه .
  - ٣-٥-٢ صدق وثبات الإستبانه .
  - ٣-٥-٣ تطبيق الإستبانه .
  - ٣-٥-٤ المعالجات الإحصائية .
  - ٣-٥-٦ المعاملات العلميه .

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

#### ٣-١ تمهيد:-

في هذا الفصل تقوم الباحثة بتوضيح إجراءات البحث من منهج البحث والمجتمع و العينة والكيفية التي أجريت بها. كما توضح الأدوات التي استخدمتها والتي تمثلت في تصميم إستبانة لجمع البيانات من العينة كذلك تبين الإجراءات التي اتبعتها في تطبيق الإستبانة بالإضافة للمعالجات الإحصائية اللازمة للبيانات.

#### ٣-٢ منهج البحث

استخدمت الباحثة لمنهج الوصفي المسحي وذلك لملاءمة لطبيعية البحث وتعرفه (إخلاص محمد عبد الحفيظ وآخرون ٢٠٠٢م، ص ٨٣) "يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداماً وخاصةً في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم البحث الوصفي بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور كما يهدف أيضاً إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة.

#### ٣-٣ 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 طالبات الجامعات المختلفة بالمجمعات السكنية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب.

جدول رقم (١) يوضح المجمعات السكنية للطالبات في الصندوق القومي لرعاية الطلاب  
محلية الخرطوم

عدد الطالبات	اسم الداخليات	إسم المجمع
٦٣٢	العفراء	الشهيدين
٦٤٨	السكن العام	بشائر السلام
٧٦	نور الحق	الزهراء

( الصندوق القومي لرعاية الطلاب - مكتب الإحصاء - أمانة ولاية الخرطوم )

٤-٣ عينة البحث

حددت الباحثة عينة البحث بعدد (٢٠٠) من طالبات الجامعات المختلفة بالمجمعات السكنية  
بالصندوق القومي لرعاية الطلاب.

جدول رقم (٢) يبين عينة البحث

النسبة المئوية	العدد	إسم الداخليه
٤٠%	٨٠	العفراء
٢٠%	٤٠	نور الحق
٤٠%	٨٠	بشائر السلام العام

### ٣-٥ أداة جمع البيانات

استخدمت الباحثة الإستبانة كأداة لجمع البيانات وقد عرف (مروان عبد المجيد إبراهيم ٢٠٠٢م، ص٩٨) الإستبانة نقلا عن جمال زكى والسيد ياسين الاستبانة بأنها وسيلة من وسائل جمع البيانات وتعتمد أساساً على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة به، وإعادتها ثانية ويتم كل ذلك بمساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الاجابات عليها

كما عرفها (خليفة شحاتة الباح ١٩٩٢م، ص ١٤٦) أن"الاستبيان، هو وسيلة شائعة لجمع البيانات والمعلومات وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة محددته ومنظمه ومصممة بشكل يجذب انتباه الأشخاص المستهدفين بالاستبيان، قصيرة، وواضحة سهلة في ملاحظتها وسهلة في إعادتها للباحث. تطبع الأسئلة على ما يسمى (استمارة الاستبيان)، وتسلم للأفراد المستهدفين بالدراسة ، ويطلب منهم الإجابة عليها".

وفيما يلي تتناول الباحثة الخطوات التي أتبعتها لتصميم الإستبانة:

### ٣- مراحل تصميم الإستبانة :

#### ٣-٥-١ المرحلة الأولى لتصميم الإستبانة :

عن طريق المسح المرجعي وآراء الخبراء قامت الباحثة بتصميم استمارة إستبانة عينة البحث وخرجت ببعض العبارات المعيارية. تم إعداد المحاور وفقراتها في شكل إستبانة قدمت إلى عدد من المحكمين(ملحق رقم ٤).

#### ٣-٥-٢ المرحلة الثانية لتصميم الإستبانة :

تم تصميم الإستبانة وتكونت من اربعة محاور هي:

المحور الأول محور مفاهيم وفوائد النشاط الرياضي ،المحور الثانى الإمكانيات ، المحور الثالث ادارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب ، المحور الرابع الطالبات بالمدن

الجامعية ، عدد العبارات في كل محور (١٢) عبارة ،طلبت من المحكمين إبداء الرأي في وضوح او عدم وضوح الفقرات وارتباطها بالمحاور التي وردت فيها ودرجة أهمية كل فقره في المحور الذي وردت فيه،كما قدمت للمحكمين مساحه مفتوحة عقب كل محور لتوضيح ارائهم في المحاور وإذا كانت لديهم فقرات اخرى يرون إضافتها.

### ٣-٥-٣ المرحلة الثالثة لتصميم الإستبانة :

عرضت الباحثه المعيار في صورته الأولى على مجموعة من الاساتذة المختصين في المجال (ملحق رقم ٢) لمعرفة مدى صلاحيته لقياس ما وضع له ومدى تغطيته وإيفائه بالغرض الذي وضع من أجله قام الخبراء بإجراء بعض التعديلات.

بناءً على تعديلات الخبراء تم صياغة الإستبانة في صورتها النهائية تضمن كل محور (١٠) عبارات لتقديمها إلى العينة وقد بلغ عدد المحكمين الذين شاركو في التحكيم (١٠) محكماً من كلية التربية البدنية والرياضة.

### ٣-٦ المعاملات العلمية للإستبانة :

### ٣-6-1 صدق وثبات الإستبانة

#### صدق المحتوى

اعتمدت الباحثه لتقدير صدق الإستبانة قيد البحث على صدق المحتوى وذلك بفحص مضمون عبارات ومحاور الإستبانة فحصاً دقيقاً وذلك بعرضها على مجموعة من الخبراء في التربية الرياضية ملحق رقم (٥) .

**الثبات:** لتقدير الثبات استخدمت الباحثه طريقة التجزئة النصفية بمعادلة إسبيرمان براون بالمعادلة التالية وقد تمت التجربة الاستطلاعية على بعض الاولية :

$$\text{معامل الثبات} = \frac{r}{r+1}$$

والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

الجدول رقم (٣) يوضح ثبات وصدق الإستبانة

م	المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات	معامل الصدق
1	مفاهيم وفوائد النشاط الرياضي	١٠	0.89	0.94
٢	الإمكانيات	١٠	٠.٩٤	٠.٩٧
٣	إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب	١٠	٠.٨٧	٠.٩٣
4	الطالبات بالمدن الجامعية	١٠	٠.٨٥	٠.٩٢

### ٣-٧ تطبيق الإستبانة:

بتاريخ ...١٢ / 2013. م قامت الباحثة بتطبيق الإستبانة حيث تم توزيعها للعينة مباشرةً وذلك بمساعدة بعض الزملاء بعد أن شرحت لهم الباحثه طريقة ملء الإستبانة، التي توضح إجابات عينة البحث على أسئلة الإستبانة .

### ٣-٨ المعاملات الإحصائية المستخدمة

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{س}}{\text{مج س}} \times 100\%$$

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع البيانات}}{\text{عددها}}$$

$$\text{الانحراف المعياري (ع)} = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س')^2}}{\text{مج ك}}}$$

معامل الارتباط (ر) = مج (س - س̄) (مج ص - ص̄)

مج (س - س̄)² (مج ص - ص̄)²

استخدمت الباحثه برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات إحصائياً

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

- ١-٤ عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالسؤال الاول
- ٢-٤ عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالسؤال الثاني
- ٣-٤ عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالسؤال الثالث
- ٤- ٤ عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالسؤال الرابع

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

#### تمهيد:-

في هذا الفصل تقوم الباحثه بالإجابة على تساؤلات البحث عن طريق عرض ومناقشة نتائج البحث لمعرفة إجابات المفحوصين عن مدى فهمهم عن ممارسة الأنشطة الرياضية والإمكانيات المتاحة والرعاية لها بالصندوق القومي لرعاية الطلاب ويتم ذلك عن طريق استخدام الطرق الإحصائية المناسبة لكل تساؤل.

#### ٤-١ عرض ومناقشة النتائج الخاصة بتساؤل البحث الأول

للإجابة على تساؤل البحث الأول والذي ينص على:

- مامدى ( مفهوم وفوائد ممارسة النشاط الرياضى لدى الطالبات فى المجمعات السكنية ؟

بعد تبويب البيانات وتحليلها اعتمادا على التكرارات والنسبة المئوية ، تم التوصل إلى النتائج التى يشير إليها الجدول رقم ( ٤ ) التالى:

## جدول رقم (٤)

### ١/ محور مفاهيم وفوائد النشاط الرياضي :

م	العبارة	أوافق		متردد		لا أوافق	
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار
١	ممارسة النشاط الرياضي تجعل الحياة متزنة .	%٩٣	١٨٦	%٧	١٤	-	-
٢	ممارسة النشاط الرياضي تساعد علي نمو الشخصية .	%٨٦	١٧٢	%١٢	٢٤	%٢	٤
٣	ممارسة النشاط الرياضي تسهم في تنمية صفة التعاون.	%٨٧.٥	١٧٥	%٧	١٤	%٥.٥	١١
٤	ممارسة النشاط الرياضي تعمل علي تنمية القدرات العقلية لدى الأفراد .	%٩٠	١٨٠	%٤	٨	%٦	١٢
٥	ممارسة النشاط الرياضي تخفف من معدل الكوليسترول في الدم .	%٥	١٠	%١٢.٥	٢٥	٨٢.٥	١٦٥
٦	ممارسة النشاط الرياضي تجهد الفرد أكثر من أن تسبب له الراحة.	%٩٦	١٩٢	%١	٢	%٣	٦
٧	ممارسة النشاط الرياضي تسهم في تحسين الصحة العامة للفرد.	%٧٠	١٤٠	%١٦.٥	٣٣	١٣.٥	٢٧
٨	ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد سرعة التصرف في المواقف الحرجة .	%٧٠	١٤٠	%١٦.٥	٣٣	١٣.٥	٢٧
٩	ممارسة النشاط الرياضي تبعث في الفرد الإحساس بالملل والتوتر النفسي .	%٤.٥	٩	%٢	٤	%٩٣.٥	١٨٧
١٠	ممارسة النشاط الرياضي تبعث في النفس السرور والفرح.	%٩٣.٥	١٨٧	%٦	١٢	%٠.٥	١

يلاحظ من بيانات الجدول رقم ( ٤ ) أعلاه من أصل (١٠) عبارة تضمنها مفاهيم وفوائد النشاط الرياضي بنسبة (١٠٠%) قيمت عينة الطالبات بالمجمعات السكن (٨) عبارات بنسبة

(٨٠%) بأوافق وبنسب إنحصرت ما بين (٧٠% - ٩٦%) حيث اعتمدت الباحثه الحصول على (٥٠%) وأكثر لقبول العبارة كمعيار يعتمد عليه، فقد جاءت العبارة رقم (٧) وبنسبة (٩٦%) في المرتبة الأولى والتي تؤكد أن ممارسة النشاط الرياضي تسهم في تحسين الصحة العامة للفرد، وجاءت العبارة رقم (١٠) وبنسبة (٩٣.٥%) في المرتبة الثانية بأن ممارسة النشاط الرياضي تبعث في النفس السرور والفرح ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (١) وبنسبة (٩٣%) والتي تؤكد بان ممارسة النشاط الرياضي تجعل الحياة متزنة ، وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (٢) وبنسبة (٩١%) أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد علي نمو الشخصية ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (٥) وبنسبة (٩٠%) بأن ممارسة النشاط الرياضي تخفف من معدل الكولسترول في الدم ، وفي المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (٤) وبنسبة (٨٧.٥%) بأن ممارسة النشاط الرياضي تعمل علي تنمية القدرات العقلية لدى الأفراد ، وفي المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (٣) وبنسبة (٨٦%) بان ممارسة النشاط الرياضي تسهم في تنمية صفة التعاون ، وفي المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (٨) وبنسبة (٧٠%) بأن ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد سرعة التصرف في المواقف الحرجة .

وبلأوافق أجابت العينة عن (٢) عبارة فقط وبنسبة (٢٠%) حيث جاءت العبارة رقم (٩) وبنسبة (٩٣.٥%) بأن ممارسة النشاط الرياضي لاتبعث في الفرد الإحساس بالملل والتوتر النفسي ، وثانياً العبارة رقم ( ٦ ) وبنسبة ( ٨٢.٥ % ) بان ممارسة النشاط الرياضي لاتجهد الفرد أكثر من أن تسبب له الراحة..

و هذه النتيجة تجيب على سؤال البحث الأول والذي ينص على: - مامدى ( مفهوم وفوائد ممارسة النشاط الرياضى لدى الطالبات فى المجمعات السكنيه ؟

وجاءت النتيجة كالاتي:

- أن ممارسة النشاط الرياضي تسهم في تحسين الصحة العامة للفرد .
- أن ممارسة النشاط الرياضي تبعث في النفس السرور والفرح .

- ان ممارسة النشاط الرياضي تجعل الحياة متزنة .
  - أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد علي نمو الشخصية .
  - أن ممارسة النشاط الرياضي تخفف من معدل الكولسترول في الدم .
  - أن ممارسة النشاط الرياضي تعمل علي تنمية القدرات العقلية لدى الأفراد .
  - ان ممارسة النشاط الرياضي تسهم في تنمية صفة التعاون .
  - أن ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد سرعة التصرف في المواقف الحرجة .
  - أن ممارسة النشاط الرياضي لاتبعث في الفرد الإحساس بالملل والتوتر النفسي .
  - ان ممارسة النشاط الرياضي لا تجهد الفرد أكثر من أن تسبب له الراحة.
- ويؤكد هذه النتيجة دراسة مصعب عبد الرؤوف ٢٠١١م والتي أوضح فيها أن ممارسة النشاط الرياضي استثمار موجب في وقت الفراغ وأن ممارسة النشاط الرياضي تدعم الثقافة الكلية للعاملين ( الصحة – التغذية – المتعة ).
- وكذلك دراسة إحسان أحمد مصطفى ، ٢٠٠٨م ، التي أوضحت أن لدى طلاب جامعة سنار وقت فراغ ليس بالقليل وهناك اقبال على ممارسة النشاط الرياضي من قبل الطلاب وتعزى الباحثه هذه النتيجة الى أن الطالبات بالمجمعات السكنية مدركين مدى أهمية وفوائد ممارسة النشاط الرياضي وأن لديهم وقت كافي لممارسة الأنشطة الرياضية .

## جدول رقم (٥)

### ٢/ محور الإمكانيات :

م	العبارة	أوافق		محايد		لا أوافق	
		النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار
١	الأجهزة والأدوات الرياضية متوفرة بما يسد حاجة الطالبات بالمدن الجامعية	٨٠.٥%	١٧	٦.٥%	١٣	١٧.٠%	١٧٠
٢	الميادين والساحات تتناسب مع عدد الطالبات في المدن الجامعية .	١١%	٢٢	٤%	٨	١٧.٠%	١٧٠
٣	وجود مشرفين رياضيين لشرح وتعليم المهارات الأساسية .	١١.٥%	٢٣	١٠.٥%	٢١	٧٨%	١٥٦
٤	توجد ميزانية خاصة لتفعيل النشاط الداخلي والخارجي بالمدن الجامعية.	٢٥%	٥٠	١٤%	٢٨	٦١%	١٢٢
٥	توجد كوادر مؤهلة لتدريب الطالبات في المدن الجامعية .	١٢%	٢٤	١٣%	٢٦	٧٥%	١٥٠
٦	يوجد زي رياضي خاص لممارسة الأنشطة الرياضية بالمدن الجامعية.	٢٠%	٤٠	١٣.٥%	٢٧	٦٦.٥%	١٣٣
٧	عدد الميادين والملاعب غير مناسب مع عدد الطالبات في المدن الجامعية.	٣٨%	٧٦	٩.٥%	١٩	٥٢.٥%	١٠٥
٨	الأدوات والأجهزة الرياضية لا تتناسب مع عدد الطالبات في المدن الجامعية .	٨٢%	١٦٤	٣.٥%	٧	١٤.٥%	٢٩
٩	عدد الميادين والساحات غير مناسب مع عدد الأنشطة الممارسة في المدن الجامعية.	٧٠%	١٤٠	١٣.٥%	٢٧	١٦.٥%	٣٣
١٠	عدد المشرفين الرياضيين بالمدن الجامعية لا يتناسب مع عدد الطالبات.	٧٥%	١٥٠	٧.٥%	١٥	٦.٥%	١٣

يلاحظ من بيانات الجدول رقم ( ٥ ) أعلاه من أصل (١٠) عبارة محور الامكانيات بنسبة (١٠٠%) قيمت عينة الطالبات بالمجمعات السكن (٣) عبارات بنسبة (٣٠%) بأوافق وبنسب إنحصرت ما بين (٧٠% - ٨٢%) حيث اعتمدت الباحثة الحصول على (٥٠%) وأكثر لقبول العبارة كمعيار يعتمد عليه، فقد جاءت العبارة رقم (٨) وبنسبة (٨٢%) في المرتبة الأولى والتي تؤكد أن الأدوات والأجهزة الرياضية لا تتناسب مع عدد الطالبات في المدن الجامعية ، وجاءت العبارة رقم (١٠) وبنسبة (٧٥%) في المرتبة الثانية بأن عدد المشرفين الرياضيين بالمدن الجامعية لا يتناسب مع عدد الطالبات ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (٩) وبنسبة (٧٠%) والتي تؤكد بان عدد الميادين والساحات غير مناسب مع عدد الأنشطة الممارسة في المدن الجامعية .

وبلا أوافق أجابت العينة عن (٧) عبارة فقط وبنسبة (٧٠%) حيث جاءت العبارة رقم (١) وبنسبة (٨٥%) في المرتبة الأولى بأن الأجهزة والأدوات الرياضية غيرمتوفرة بما يسد حاجة الطالبات بالمدن الجامعية، وثانياً العبارة رقم ( ٢ ) ووايضا بنسبة ( ٨٥%) بان الميادين والساحات لا تتناسب مع عدد الطالبات في المدن الجامعية ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (٣) وبنسبة (٧٨%) بانه لا يوجد مشرفين رياضيين لشرح وتعليم المهارات الأساسية ، وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (٥) وبنسبة (٧٥%) بأنه لا توجد كوادر مؤهلة لتدريب الطالبات في المدن الجامعية ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (٦) وبنسبة (٦٦.٥%) بانه لا يوجد زي رياضي خاص لممارسة الأنشطة الرياضية بالمدن الجامعية، وفي المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (٤) وبنسبة (٦١%) بانه لا توجد ميزانية خاصة لتفعيل النشاط الداخلي والخارجي بالمدن الجامعية ، وفي المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (٧) وبنسبة (٥٢.٥%) بان عدد الميادين والملاعب غير مناسب مع عدد الطالبات في المدن الجامعية.

وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث الثاني والذي ينص على:

ماهى إمكانيات ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية داخل المجمعات السكنية وجاءت النتيجة كالاتي:

- أن الأدوات والأجهزة الرياضية لا تتناسب مع عدد الطالبات في المدن
  - أن عدد المشرفين الرياضيين بالمدن الجامعية لا يتناسب مع عدد الطالبات
  - ان عدد الميادين والساحات غير مناسب مع عدد الأنشطة الممارسة في المدن الجامعية.
  - أن الأجهزة والأدوات الرياضية غير متوفرة بما يسد حاجة الطالبات بالمدن الجامعية
  - ان الميادين والساحات لا تتناسب مع عدد الطالبات في المدن الجامعية
  - لا يوجد مشرفين رياضيين لشرح وتعليم المهارات الأساسية
  - لا توجد كوادر مؤهلة لتدريب الطالبات في المدن الجامعية
  - لا يوجد زي رياضي خاص لممارسة الأنشطة الرياضية بالمدن الجامعية
  - لا توجد ميزانية خاصة لتفعيل النشاط الداخلي والخارجي بالمدن الجامعية
  - عدد الميادين والملاعب غير مناسب مع عدد الطالبات في المدن الجامعية
- تأكد هذه النتيجة دراسة بسام يونس إبراهيم ٢٠٠٧ والتي أوضح فيها أنه يمكن الاستفادة من الامكانيات التعليمية المتاحة في وسائل الاعلام لتطوير المناشط الرياضية واعطاء المنشط الرياضي متطلباته المادية والبشرية أولوية في قائمة أولويات التخطيط التربوي الاستراتيجي.
- وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلي أن توفير الأدوات الرياضية والمشرفين يساعد على تفعيل الأنشطة الرياضية وزيادة إقبال عدد الطالبات على ممارسة الأنشطة الرياضية داخل المجمعات السكنية .

## جدول رقم (٦)

### ٣/ محور إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب:

العبارة	أوافق		محايد		لا أوافق	
	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
١	٨٩	%٤٤.٥	٢١	%١٠.٥	٩٠	%٤٥
إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب مهتمة بالنشاط الرياضي للطلاب.						
٢	٩١	%٤٥.٥	٢٤	%١٢	٨٥	%٤٢.٥
تنظر إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب إلى النشاط الرياضي علي أنه أقل أهمية من المناشط التربوية الأخرى						
٣	٨٤	%٤٢	٣٠	%١٥	٨٦	%٤٣
تولي إدارة الصندوق إهتماماً بالنشاط الداخلي والخارجي بالمجمعات السكنية للطلاب.						
٤	٦٥	%٣٢.٥	٣٧	%١٨.٥	٩٨	%٤٩
تهتم إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب بتوفير الأدوات بالمدن الجامعية.						
٥	٤٨	%٢٤	٣٨	%١٩	١٢٤	%٥٧
تهتم إدارة الصندوق القومي بتوفير احتياجات الطلاب بالمدن الجامعية						
٦	٥٢	%٢٦	٣٠	%١٥	١١٨	%٥٩
تضع إدارة الصندوق المشرف الرياضي في الهيكل الإداري الخاص بإدارة المناشط التربوية.						
٧	٥٧	%٢٨.٥	٥١	%٢٥.٥	٩٢	%٤٦
تضع إدارة الصندوق ميزانية خاصة للنشاط الرياضي ضمن الموازنة العامة للعمل الإداري.						
٨	٣٣	%١٦.٥	١٧	%٨.٥	١٥٠	%٧٥
تهتم إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب بالرياضة من أجل الصحة في المدن الجامعية.						
٩	١٠٦	%٥٣	٢٦	%١٣	٦٨	%٣٤
تضع إدارة الصندوق القومي برنامجاً سنوياً للمنافسات الرياضية بالمدن الجامعية.						
١٠	٨٣	%٤١.٥	٢٤	%١٢	٩٣	%٤٦.٥
تهتم إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب بدعم وتحفيز الطلاب في المنافسات الرياضية السنوية.						

يلاحظ من بيانات الجدول رقم ( ٦ ) أعلاه من أصل (١٠) عبارة محور إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب بنسبة (١٠٠%) قيمت عينة الطلاب بالمجمعات السكن (١) عبارة بنسبة (١٠%) بأوافق وبنسبة ( ٥٣ % ) حيث إعتمدت الباحثه الحصول على (٥٠%) وأكثر

لقبول العبارة كمعيار يعتمد عليه، فقد جاءت العبارة رقم (٩) وبنسبة (٥٣%) في المرتبة الأولى والتي تؤكد أن إدارة الصندوق القومي تضع برنامجاً سنوياً للمنافسات الرياضية بالمدن الجامعية.

وبلا أوافق أجابت العينة عن (٣) عبارة فقط وبنسبة (٣٠%) حيث جاءت العبارة رقم (٨) وبنسبة (٧٥%) في المرتبة الأولى بأن إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب لا تهتم بالرياضة من أجل الصحة في المدن الجامعية. ، وثانياً العبارة رقم (٦) ووايضا بنسبة (٥٩%) بان إدارة الصندوق لا تضع المشرف الرياضي في الهيكل الإداري الخاص بإدارة المناشط التربوية ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (٥) وبنسبة (٥٧%) لاتهتم إدارة الصندوق القومي بتوفير احتياجات الطالبات بالمدن الجامعية . ولم تحصل بقية الفقرات على النسبة المطلوبة للاعتماد (٥٠%)

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الباحثة الثالث والذي ينص على:

هل تقدم إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب رعايه كافيه للطالبات لممارسة الانشطه الرياضيه داخل المجمعات السكنيه؟ وجاءت النتيجة كالآتي:

- أن إدارة الصندوق القومي تضع برنامجاً سنوياً للمنافسات الرياضية بالمدن الجامعية.
- إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب لا تهتم بالرياضة من أجل الصحة في المدن الجامعية.
- أن إدارة الصندوق لا تضع المشرف الرياضي في الهيكل الإداري الخاص بإدارة المناشط التربوية .
- لاتهتم إدارة الصندوق القومي بتوفير احتياجات الطالبات بالمدن الجامعية .

ويؤكد هذه النتيجة دراسة مصعب عبد الرؤوف ٢٠١١م والتي أوضح فيها الي عدم وجود تشجيع من القيادات العليا للعاملين على ممارسة النشاط الرياضي .

وتعزى الباحثة هذه النتيجة الى أن إهتمام إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب بالنشاط الرياضي غير كافي نسبة لضعف الميزانية المتاحة للنشاط الرياضي وقلة عدد المنافسات الرياضية التي تنظمها الإدارة كل عام وعدم وجود الكوادر المؤهلة للهيكل الإداري في المناشط التربوية .

## جدول رقم (٧)

### ٤/ محور الطالبات بالمدن الجامعية :

م	العبرة	أوافق		محايد		لاوافق	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
١	الطالبات يجدن وقتاً كافياً لممارسة النشاط الرياضي في المدن الجامعية.	٩٠	%٤٥	٢٥	%١٢.٥	٨٥	%٤٢.٥
٢	الطالبات يفضلن ممارسة الأنشطة الأخرى أكثر من ممارسة الرياضة.	١٢١	%٦٠.٥	١٨	%٩	٦١	%٣٠
٣	الطالبات يجدن أن ممارسة الأنشطة الرياضية مضيعة للوقت.	٦٤	%٣٢	١٨	%٩	١١٨	%٥٩
٤	الطالبات يفضلن المذاكرة الأكاديمية أكثر من ممارسة الأنشطة الرياضية.	١٢٥	%٦٢.٥	٢٠	%١٠	٥٥	%٢٧.٥
٥	الطالبات يفضلن الراحة والنوم علي ممارسة الأنشطة الرياضية.	٨٥	%٤٢.٥	٣٧	%١٨.٥	٧٨	%٣٩
٦	تفضل الطالبات ممارسة النشاط الرياضي في صالات الجمنزيوم.	١٢١	%٦٠.٥	٣٥	%١٧.٥	٤٤	%٢٢
٧	تعتبر الطالبات أن ممارسة الرياضة تكسب الجسم القوام الجيد.	١٣٦	%٦٨	٣٤	%١٧	٣٠	%١٥
٨	زمن ممارسة النشاط الرياضي لا يتناسب مع زمن تواجد الطالبات بالمدن الجامعية.	٩٥	%٤٧.٥	٢٥	%١٢.٥	٨٠	%٤٠
٩	تعتبر الطالبات أن ممارسة النشاط الرياضي تنمي العضلات.	١٠٨	%٥٤	٤٥	%٢٢.٥	٤٧	%٢٣.٥
١٠	تعتبر الطالبات أن ممارسة النشاط الرياضي مهمة لتشغل أوقات الفراغ في المدن الجامعية.	١٦٢	%٨١	١٠	%٥	٢٨	%١٤

يلاحظ من بيانات الجدول رقم (٧) أعلاه من أصل (١٠) عبارة محور الطالبات بالمدن الجامعية بنسبة (١٠٠%) قيمت عينة الطالبات بالمجمعات السكن (٦) عبارات بنسبة (٦٠%) بأوافق وبنسب إنحصرت ما بين (٥٤% - ٨١%) حيث إعتمدت الدراسة الحصول على (٥٠%) وأكثر لقبول العبارة كمعيار يعتمد عليه، فقد جاءت العبارة رقم (١٠) وبنسبة (٨١%) في المرتبة الأولى والتي تؤكد أن الطالبات يعتبرن أن ممارسة النشاط الرياضي مهمة لشغل

أوقات الفراغ في المدن الجامعية ، وجاءت العبارة رقم (٧) بنسبة (٦٨%) في المرتبة الثانية بأن الطالبات يعتبرن أن ممارسة الرياضة تكسب الجسم القوام الجيد ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (٤) بنسبة (٦٢.٥%) والتي تؤكد بان الطالبات يفضلن المذاكرة الأكاديمية أكثر من ممارسة الأنشطة الرياضية ، وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (٦) بنسبة (٦٠.٥%) بان الطالبات تفضلن ممارسة النشاط الرياضي في صالات الجمنازيوم ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (٢) وأيضاً بنسبة (٦٠.٥%) بأن الطالبات يفضلن ممارسة الأنشطة الأخرى أكثر من ممارسة الرياضة ، وفي المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (٩) وأيضاً بنسبة (٥٤%) تعتبر الطالبات أن ممارسة النشاط الرياضي تنمى العضلات . وبلاأوافق أجابت العينة عن (١) عبارة وبنسبة (١٠%) حيث جاءت العبارة رقم (٣) بنسبة (٥٩%) في المرتبة الأولى بأن الطالبات يجدن ممارسة الأنشطة الرياضية مضيعة للوقت .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الباحثة الرابع الذي ينص على:

ماهو رأى الطالبات داخل المجمعات السكنية فى الممارسة الرياضية ؟ جاءت النتيجة كالآتي:

- أن الطالبات يعتبرن ممارسة النشاط الرياضي مهمة لشغل أوقات الفراغ في المدن الجامعية .
- الطالبات يعتبرن أن ممارسة الرياضة تكسب الجسم القوام الجيد .
- الطالبات يفضلن المذاكرة الأكاديمية أكثر من ممارسة الأنشطة الرياضية .
- الطالبات تفضلن ممارسة النشاط الرياضي في صالات الجمنازيوم .
- الطالبات يفضلن ممارسة الأنشطة الأخرى أكثر من ممارسة الرياضة .
- تعتبر الطالبات أن ممارسة النشاط الرياضي تنمى العضلات .
- الطالبات لايجدن أن ممارسة الأنشطة الرياضية مضيعة للوقت .

وتؤكد هذه النتيجة كل من بسام يونس إبراهيم ٢٠٠٧م والذي أوضح أن للطلاب وقت كافي لممارسة الأنشطة الرياضية ولكن يجب اشراك الطلاب في تخطيط وتنفيذ البرامج والمناشط الرياضية .

وكذلك دراسة إحسان أحمد مصطفى ٢٠٠٨م التي أوضحت فيها إقبال طلاب جامعة سنار على ممارسة الأنشطة الاجتماعية في المرتبة الأولى تليها الأنشطة الثقافية والعقلية ثم الأنشطة الفنية وأخيراً الأنشطة الرياضية .

وتعزى الباحثة هذه النتيجة الى أن الطالبات في المجمعات السكنية تفضلن الأنشطة التربوية الأخرى أكثر من الأنشطة الرياضية خوفاً من أن ممارسة الأنشطة الرياضية تنمي العضلات، وان البيئة غير مناسبة لان الأدوات والميادين غير كافية بالنسبة لعدد الطالبات والازدحام فى الحمامات يأخذ كل الزمن.

## الفصل الخامس

### النتائج والاستنتاجات والتوصيات

١-٥ النتائج

٢-٥ الاستنتاجات

٣-٥ التوصيات

٤-٥ ملخص البحث

## الفصل الخامس

### النتائج والاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ النتائج :

بناء على ما تم جمعه من بيانات ومعالجتها وتحليلها وتفسيرها ، وعلى ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث وهي :

- أن الطالبات بالمجمعات السكنية يمارسن أنشطة رياضية محددة وهي كرة الطائرة وتنس الطاولة فقط .
- إن الطالبات تدركن أهمية وفوائد ممارسة النشاط الرياضي.
- عدم وجود تخطيط لممارسة الأنشطة الرياضية بالمجمعات السكنية.
- عدم وجود كوادر مؤهلة لتخطيط وتنظيم المنافسات الرياضية
- عدم وجود دعم كافي للأنشطة الرياضية .
- لا توجد رعاية كافية من قبل إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب للأنشطة الرياضية في المجمعات السكنية .
- ترى الطالبات أن عدم ممارسة الأنشطة الرياضية يرجع إلى عدم تهيئة البيئة المناسبة من ( ملاعب - حمامات - أدوات ) .

#### ٢-٥ الاستنتاجات

بناءً على ما تم جمعه من بيانات ومعالجتها وتحليلها وتفسيرها وعلى ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

- أن ممارسة النشاط الرياضي تسهم في تحسين الصحة العامة للفرد .
- أن ممارسة النشاط الرياضي تبعث في النفس السرور والفرح .

- ان ممارسة النشاط الرياضي تجعل الحياة متزنة .
- أن ممارسة النشاط الرياضي يساعد علي نمو الشخصية .
- أن ممارسة النشاط الرياضي يخفف من معدل الكولسترول في الدم .
- أن ممارسة النشاط الرياضي يعمل علي تنمية القدرات العقلية لدى الأفراد .
- ان ممارسة النشاط الرياضي يسهم في تنمية صفة التعاون .
- أن ممارسة النشاط الرياضي تكسب الفرد سرعة التصرف في المواقف الحرجة .
- أن ممارسة النشاط الرياضي لا تبعث في الفرد الإحساس بالملل والتوتر النفسي .
- ان ممارسة النشاط الرياضي لا تجهد الفرد بل تسبب له الراحة.
- أن الأدوات والأجهزة الرياضية لا تتناسب مع عدد الطالبات في المدن
- أن عدد المشرفين الرياضيين بالمدن الجامعية لا يتناسب مع عدد الطالبات
- ان عدد الميادين والساحات غير مناسب مع عدد الأنشطة الممارسة في المدن الجامعية
- أن الأجهزة والأدوات الرياضية غير متوفرة بما يسد حاجة الطالبات بالمدن الجامعية
- ان الميادين والساحات لا تتناسب مع عدد الطالبات في المدن الجامعية
- لا يوجد مشرفين رياضيين لشرح وتعليم المهارات الأساسية
- لا توجد كوادر مؤهلة لتدريب الطالبات في المدن الجامعية
- لا يوجد زى رياضي خاص لممارسة الأنشطة الرياضية بالمدن الجامعية
- لا توجد ميزانية خاصة لتفعيل النشاط الداخلي والخارجي بالمدن الجامعية
- عدد الميادين والملاعب غير مناسب مع عدد الطالبات في المدن الجامعية
- أن إدارة الصندوق القومي تضع برنامجاً سنوياً للمنافسات الرياضية بالمدن الجامعية. .

- إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب لا تهتم بالرياضة من أجل الصحة في المدن الجامعية .

- أن إدارة الصندوق لا تضع المشرف الرياضي في الهيكل الإداري الخاص بإدارة المناشط التربوية .

- لانتهم إدارة الصندوق القومي بتوفير احتياجات الطالبات بالمدن الجامعية .

- أن الطالبات يعتبرن أن ممارسة النشاط الرياضي مهم لشغل أوقات الفراغ في المدن الجامعية .

- الطالبات يعتبرن أن ممارسة الرياضة تكسب الجسم القوام الجيد .

- الطالبات يفضلن المذاكرة الأكاديمية أكثر من ممارسة الأنشطة الرياضية .

- الطالبات تفضلن ممارسة النشاط الرياضي في صالات الجمنزيوم .

- الطالبات يفضلن ممارسة الأنشطة الأخرى أكثر من ممارسة الرياضة .

- تعتبر الطالبات أن ممارسة النشاط الرياضي تنمي العضلات .

- الطالبات لايجدن أن ممارسة الأنشطة الرياضية مضيعة للوقت .

### ٣-٥ التوصيات

على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج وفي حدود عينة مجال البحث توصى الباحثة بما يلي:

1. الاستفادة من نتائج البحث في حالة وضع برامج المنافسات الرياضية في المجمعات السكنية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب .

2. على الإدارة الاهتمام بالنشاط الرياضي لأنه يعمل على تهيئة الفرد وتحسين مستوى الأداء وتفريغ كبت الضغوط النفسية والأكاديمية للطالبات .

3. على الإدارة تعيين مشرف رياضى لكل مدينة جامعية في الهيكل الإداري للمناشط التربوية .

4. الاهتمام بتفعيل النشاط الرياضي داخل المجمعات السكنية .

5. إنشاء وتوفير مراكز وملاعب وصالات رياضية مغلقة لممارسة النشاط الرياضي .

## الملخص

هدف هذا البحث الي التعرف على ( واقع ممارسة النشاط الرياضي لدى الطالبات في المجمعات السكنية بالصندوق القومي لرعاية الطلاب وقد جاء في خمس فصول ، أشتمل الفصل الأول على مشكلة البحث وأهدافها والتي احتوت على المقدمة وتم توضيح أهمية ممارسة النشاط الرياضي وفي مشكلة البحث أوجت الباحثة إلى أسباب اختيار موضوع البحث كما أشتمل الفصل الاول على أهمية البحث وأهدافه التي تحددت في التعرف علي واقع ممارسة النشاط الرياضي لدى الطالبات في المجمعات السكنية علي ضوء هذه الأهداف خرجت الباحثة بالتساؤلات الآتية :

- ١/ ما مدى مفهوم وفوائد ممارسة النشاط الرياضي لدى الطالبات في المجمعات السكنية .
- ٢/ ما هي امكانيات ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية داخل المجمعات السكنية.
- ٣/ هل تقدم إدارة الصندوق القومي لرعاية الطلاب رعاية كافية للطالبات لممارسة الأنشطة الرياضية .
- ٤/ ما هو رأي الطالبات داخل المجمعات السكنية في ممارسة الأنشطة الرياضية ، كما اشتمل الفصل الأول على مجالات البحث :

١. المجال الجغرافي : محلية الخرطوم ( المجمعات السكنية )

٢. المجال البشري : الطالبات بالمجمعات السكنية

٣. المجال الزمني : ٢٠١٣-٢٠١٤م

اشتمل الفصل الأول على إجراءات البحث وتضمنت المنهج والمجتمع والعينة التي تم اختيارها بطريقة عشوائية من الطالبات بالمجمعات السكنية محلية الخرطوم وأشتمل كذلك على أدوات جمع البيانات التي استخدمتها الباحثة وتمثلت في الاستبانة . ويتضمن الفصل الاول أيضاً

المنهج الذي استخدم في البحث وهو المنهج الوصفي كما يتضمن المعالجات الاحصائية التي تم استخدامها وختمت الباحثة الفصل الأول بالمصطلحات .

أما الفصل الثاني ( الاطار النظري والدراسات السابقة ) فقد اشتمل على ثلاث مباحث ، المبحث الأول التربية البدنية والنشاط الرياضي و مفهوم التربية البدنية والرياضة وتطرقت الباحثة على أهمية الانشطة الرياضية وفوائد النشاط الرياضي .

أما المبحث الثاني فقد تناولت فيه الباحثة الصندوق القومي لرعاية الطلاب النشأة والتأسيس وأهداف الصندوق القومي لرعاية الطلاب وإدارة المناشط والهيكل الإداري العام . وأكملت الباحثة الفصل الثاني بالمبحث الثالث والذي استخدمت فيه عدداً من الدراسات المشابهة وقامت بالتعليق عليها ومناقشتها .

ثم انتقلت الباحثة الي الفصل الثالث الذي تضمن ( إجراءات البحث ) من حيث المنهج والمجتمع والعينة وقد عالجت الباحثة البيانات إحصائياً.

كما أشتمل الفصل الثالث على أداة جمع البيانات وهي الاستبانة حيث تم إعدادها وفق الخطوات التالية :

- المرحلة الأولى ( الوصول الى التصور الأولى للإستبانة ) بتاريخ ٢٠١٣/١١/٤م
  - المرحلة الثانية ( التحكيم للإستبانة ) بتاريخ ٢٠١٣/١١/٢٥م
  - المرحلة الثالثة ( الإعداد النهائي للإستبانة ) بتاريخ ٢٠١٣/١٢/٥م
- ثم قامت الباحثة بإجراء معامل الصدق والثبات للإستبانة كما اشتمل الفصل الثالث أيضاً على المعالجات الاحصائية للبيانات الواردة في البحث أما الفصل الرابع فقد قامت فيه الباحثة بعرض ومناقشة النتائج حيث توصلت النتائج الى :

- عدم وجود التخطيط السليم لممارسة الأنشطة الرياضية .
- عدم وجود الكادر المؤهل الذي يشرف على ممارسة النشاط الرياضي.

• عدم كفاية الامكانيات ( ميادين – أدوات – صالات رياضية ).

أما في الفصل الخامس فقد أشارت الباحثة الي عدد من الاستنتاجات والتوصيات التي يمكن أن تفيد المجتمع ، واتبعتها بملخص للبحث ثم توثيق للمراجع والدراسات العلمية التي استفادت منها والملاحق التي استعانت بها في تنفيذ البحث.

## قائمة المصادر والمراجع:

### المصادر :

القرآن الكريم

### المراجع

١. الغالي الحاج محمد ، أساسيات التربية البدنية والرياضة ، منشورات جامعة السودان المفتوحة ، ط ١ ، ٢٠٠٧م .
٢. إخلاص محمد عبد الحفيظ ، ومصطفى حسين باهي ، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر . ٢٠٠٢م .
٣. امين انور الخولي :اصول التربيه البدنيه والرياضية ط ١ ،القاهره -دارالفكر العربي ، ١٩٩٦م
٤. خير الدين علي عويس ، دليل البحث العلمي ، ط ١ ، القاهرة - دار الفكر العربي ، ١٩٩٩م .
٥. خليفه شحاته الباح ، طرق البحث العلمي والتربية البدنية ، جامعة قار يونس ١٩٩٨م.
٦. عبد الحميد شرف ، التخطيط في التربية الرياضية الحديثة ، دار الجيل ، بيروت - مكتبة المحسنين ، ١٩٩١م .
٧. عدلي حسين بيومي ، المجموعات الفنية في الحركات الأرضية ، القاهرة - دار الفكر العربي ١٩٩٨م.
٨. مروان عبد المجيد إبراهيم ، النمو البدني والتعلم الحركي - عمان الثقافة ٢٠٠٢م .
٩. محمد الحمامي ، وأمين الخولي ، أسس بناء برامج التربية الرياضية ، القاهر - دار الفكر العربي ١٩٩٠م

## الدوريات :

1. مجموعة الصندوق القومي 2006م

2. دليل الطالب اصدارات الصندوق القومي لرعاية الطلاب 2011م

## الرسائل العلمية :

1. دراسة إحسان أحمد مصطفى ، بعنوان ( واقع ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية

في أوقات الفراغ لدى طلاب جامعة سنار ، ٢٠٠٨م

2. دراسة بسام يونس إبراهيم ، بعنوان ( قياس مدى رضا الطلاب عن المناشط الطلابية

في الصندوق القومي لرعاية الطلاب ( دراسة احصائية تحليلية ) ٢٠٠٧م

3. دراسة مصعب عبد الرؤوف عبد الرحمن ، بعنوان ( واقع ممارسة النشاط الرياضي

لدى العاملين بمدينة جياذ الصناعية ) ٢٠١١م .

4. دراسة مبارك آدم ، بعنوان ( برامج التربية البدنية في مدارس مرحلة تعليم الأساس

بالسودان ) ( دراسة تقويمية بنائية ، ٢٠٠٢م )

5. دراسة علياء ابراهيم فايت ، بعنوان ( اسباب عزوف الطالبات الجامعيات بولاية

الخرطوم عن ممارسة النشاط البدني ، دراسة ميدانية ) ٢٠٠٤م

## 6. الشبكة العنكبوتية:

7. BiaSFREENET (المنتدى ،الحصن النفسى )بوابة علم النفس الرياضى.

## 7. المراجع الأجنبية

1-Corbin-g, and.others.2000-definitoins:halth,fitness and physical activity.the president council on physical fitness research digest.senies3no.9.

2-Gettman ,I.,2000-economic benefits of physical activity.the president council on physical fitness res earch digest. Series 2no.7.