

الفصل الأول

1-1 مقدمة

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهمية البحث

4-1 أهداف البحث

5-1 تساؤل البحث

6-1 حدود البحث

2-6-1 الحدود المكانية

3-6-1 الحدود الزمانية

7-1 إجراءات البحث

1-7-1 منهج البحث

2-7-1 مجتمع البحث

3-7-1 عينة البحث

4-7-1 أدوات جمع البيانات

8-1 مصطلحات البحث

1-1 مقدمة:

إن الاهتمام بالنشاط الرياضي والارتقاء به أصبح عرفاً سائداً على الصعيد العالمي في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث تلعب الأنشطة الرياضية ورأ أساسياً في رفع معدل اللياقة البدنية لدى الأفراد وتحسين أداء الأجهزة الوظيفية لدى طلاب المرحلة الثانوية وكذلك تنمية العديد من السمات الشخصية والسيكولوجية مثل الشجاعة والثقة بالنفس والصفات الإرادية والجرأة، ويؤكد (عدلي حسين بيومي، 1998م، ص 14) على أن محتوى الأنشطة الرياضية لها تأثير فعال في تنمية اللياقة البدنية لدى الفرد.

وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية وسيلة فعالة من وسائ التربية في تنشئة الفرد كما أنها من أهم العوامل التي تساعد في الحفاظ على الصحة فضلاً عن أثرها في تنمية الصفات البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية للإنسان. (توفيق فودة، 1960م، ص 55).

وتعتبر ممارسة النشاط الرياضي حجر زاوية لتنمية شخصية الفرد التي تتسم بالاتزان الشعوري والنضج بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد مع مجتمعه، لأن ممارسة النشاط الرياضي، تتعكس فوائده من داخل الملعب إلى خارجه في شكل سلوكيات مقبولة، كما أنها تعمل على تحسين القيم السلوكية والنفسية المكتسبة من ممارسة النشاط الرياضي، تأتي القيم التي أعطاها الإسلام حقها ووضعها في مرتبة لم تصلها أمة من الأمم، أو ديناً من الأديان ويأتي قول الرسول صلى الله عليه وسلم ليدعم ذلك ويعلي من شأن المسلمين، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير). البخاري ومسلم 137.

النشاط البدني:

هو مفهوم انترولوجي أكثر منه اجتماعياً لأن النشاط البدني جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الجنائية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها، بدءاً بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بسجلات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال والخدمات كالترويح وأوقات الفراغ أو التقليد.

1-2 مشكلة البحث:

إن النشاط البدني له تأثير كبيراً في تحسين مستوى الأداء للفرد لما تمتاز به من تهيئة الأجهزة الوظيفية ورفع كفاءتها للعمل بصورة أفضل وتحسين النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية.

يعمل الباحث على دراسة واقع ممارسة النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوي بمحلية امبدة وما يقومون به من عمل دراسة خلال ساعات الحصص اليومية وأن ممارسة النشاط البدني والترويجية تحقق النمو المتكامل للثبات بصفة عامة ويشم (تشارلز بيوكر) إلا أن مشكلة وقت الفراغ تظهر في الدول المتقدمة والدول النامية على حد سواء وبالنسبة للأخيرة هي مسألة فراغ جبري.

ومن جانب آخر يرتبط الترويج بالدافعية إذ يقترن بميول واتجاهات وحاجات الأفراد والجماعات كما أنه يتصل بالهوايات ولذلك نجد أن الاهتمام بالجانب الترويجي مهم جداً حتى يتبين للباحث معرفة أنواع الأنشطة الرياضية وكيفية ممارستها ومدى تأثير تلك الأنشطة على العاملين (أحمد محمد الحماحم، عابدة عبد العزيز مصطفى،

2001م، ص17).

3-1 أهمية البحث:

- يفيد البحث الطلاب بمحلية أمبدة بوضع برامج لكيفية ممارسة النشاط البدني.
- التعرف على الفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية من ممارسة النشاط البدني.
- التعرف على رغبة الطلاب في ممارسة النشاط البدني.
- التعرف على أنسب المناشط الرياضية أو البدنية الملائمة.

4-1 أهداف البحث:

التعرف على الأنشطة البدنية التي يمارسها الطلاب بمحلية امبدة.

5-1 تساؤل البحث:

ما هي الأنشطة التي يمارسها الطلاب بمحلية امبدة؟

6-1 حدود البحث:

1-6-1 الحدود البشرية:

النشاط البدني الذي يمارسه طلاب المرحلة الثانوية بمحلية امبدة

2-6-1 الحدود المكانية

محلية امبدة، محافظة امدرمان، ولاية الخرطوم

3-6-1 الحدود الزمنية: 2015م

7-1 إجراءات البحث:

1-7-1 منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة

1-7-2 مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الثانوية بمحلية امبدة

1-7-3 عينة البحث:

استخدم الباحث عينة عشوائية من طلاب المرحلة الثانوية بمحلية امبدة

1-7-4 أدوات جمع البيانات

الاستبانة فقط

1-8 مصطلحات البحث:

واقع النشاط البدني

-يشير شارمان إلى أن التربية البدنية (النشاط البدني) هو ذلك الجزء من التربية العامة الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية (تشارلز بيوتشر، ص41-48).

-هو الممارسة التي تعتمد على العمل البدني الذي يمكن الفرد من ممارسة الأعمال الرياضية والأنشطة البدنية المختلفة بصورة طبيعية وسهلة وترفع مستوى وكفاءة الأجهزة الوظيفية. (تعريف إجرائي)

-المعوقات: ليست المشكلات كما أنها ليست الصعوبات، إنما هي أمور ذاتية في

الأمر وتخص العمل ومتطلباته وتجعل منه أمراً غير يسير أو لعلها تقلص من

-يسره وسهولته وعفوية تنفيذه (الإدارة المدرسية الحديثة، الدكتور محمد عبد القادر

عابدين، ص 251).

-الاستعداد

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

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

الاستعداد: هي درجة التجهيزات التي تسبق برامج النشاط البدني، وإعداد في المدرسة (تعريف إجرائي).

-المرحلة الثانوية: هي أحد مراحل التعليم العام تلبي المرحلة الأساسية ولها عدة مميزات وصعوبات تواجهها (تعريف إجرائي).

محلية أمبدة: هي إحدى محليات ولاية الخرطوم، وأكبرها من حيث المساحة والتعداد السكاني وموقعها الجغرافي تقع في الجزء الغربي من الولاية وتمتاز محلية أمبدة بتعدد القبائل (تعريف إجرائي).

الفصل الثاني

1-2 التربية البدنية والرياضية

1-1-2 مفهوم التربية البدنية والرياضية

2-1-2 النشاط البدني

3-1-2 مفهوم النشاط البدني

4-1-2 اللعب والألعاب والرياضة

5-1-2 مفهوم النشاط البدني

6-1-2 أهداف النشاط البدني

7-1-2 أهمية النشاط البدني

8-1-2 فوائد النشاط البدني

2-2 المرحلة الثانوية

3-2 محلية أمبدة

4-2 الاستعدادات

5-2 معوقات التربية العملية

6-2 الدراسات السابقة

2-1 التربية البدنية والرياضية

2-1-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية

يفهم الكثير من الأفراد أن تعبير التربية البدنية على أنه مختلف عن أنواع الرياضة، ويظن البعض الآخر أنها تربية للأجساد فقط والبعض يعتبرها التمرينات البدنية التي تؤدي على العد التوقيتي وبسبب عدم وضع مصطلح التربية البدنية في الأذهان الكثير وبسبب كثرة التعاريف التي أطلقت عليها فقد أصبح من الضروري إيضاح المقصود بالتربية البدنية العامة وكذلك وضح هيدينقتون أن التربية البدنية هي وسيلة من وسائل التربية للأطفال من خلال نشاط العضلات الكبيرة لاكتساب التنمية والتكيف في المستوى الاجتماعي والصحي وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ويرتبط ذلك بقيادة الأنشطة من خلال استمرار العمليات التربوية دون معوقات (عبد الحميد شرف 1996، ص48).

فإنه يرى (أن التربية جزء من البدنية العامة وأنها تستغل دوافع النشاط الطبيعي الموجود في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية). (تشارلز بيوتشر 1983م، ص40)

كما يشير شارمان إلى أن التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية (تشارلز بيوتشر، ص41-48).

ويضيف بيوتشر أن التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة وهدف تجريبي لتكوين الموظف اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق الأغراض كجزء من التربية العامة

الذي يتخصص بالأنشطة القومية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن المشاركة فيها.

يرى الباحث الاصطلاحات والمفاهيم السابقة التي أعلنها خبراء وباحثو ومفكرو التربية البدنية نجدها مختلفة ومتنوعة وكثيرة ولكن الاختلاف فيما بينها ليس كبيراً بل يكاد ينحصر في السياق العام ولكنها متفقة على العناصر الأساسية.

أهمية النشاط البدنية والرياضي:

اهتم الإنسان من قديم الزمان بجسمه وصحته ولياقته وشكله كما تعرف على ثقافته المختلفة الفوائد والمنافع التي تقود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية والألعاب والتمرينات البدنية والرقص والتدريب البدني والرياضي كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من غيرها من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي وحسب وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب.

2-1-2 النشاط البدني

3-1-2 مفهوم النشاط البدني:

النشاط البدني اصطلاح أكثر عمومية يتضمن عدداً كبيراً من الأنشطة المجملية التي تتراوح ما بين الرياضات التنافسية بمستوياتها المختلفة والأشكال البسيطة من حركة الإنسان البدنية مثل تلك التي نجدها في بعض الألعاب والتمرينات البدنية (Mariah, 1975, P.6).

ويعرفه (Widmey, 1985) بأنه "حركة الإنسان القائمة على عضلاته الهيكلية أو الكبيرة كما يظهر عادة في الأعصاب النشطة (Give Play) والرياضات والحركات التعبيرية.

ويرى (Mckenze, 1999, P.1) أن النشاط البدني هو أي حركات بدنية تنتج عن العضلات الهيكلية وتقود إلى استهلاك الطاقة أو السرعات الحرارية وهو عملية أكثر من حصيلة ثابتة نسبياً مثل اللياقة البدنية، لذلك فإن له خصائصه - نوع، شدة، زمن، تكرار.

أما (هزاع بن محمد الهزاع: 1997م، ص13) فيعرف النشاط البدني على أنه حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والتي تؤدي على أن حركة جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي والتي تؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة أثناء الراحة.

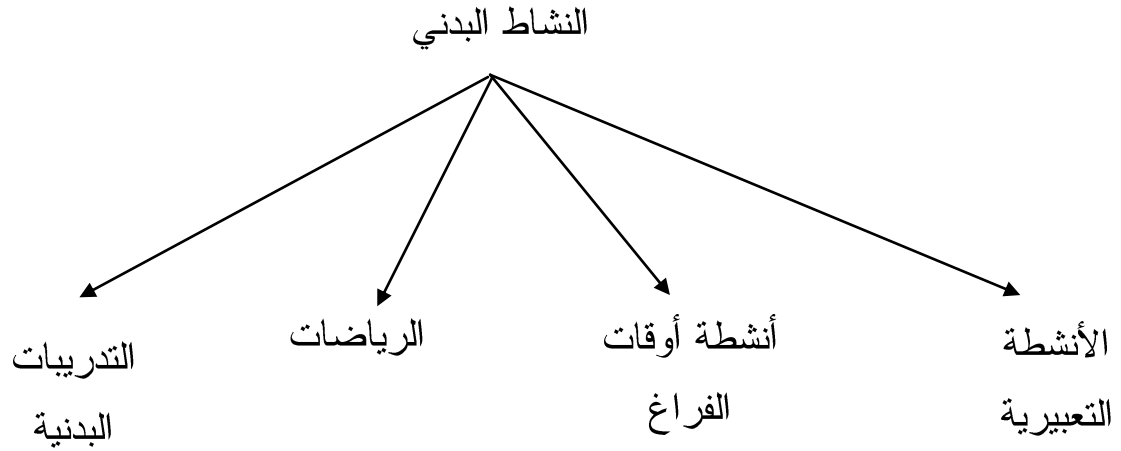
في هذه التعريفات يرى الباحثة أن النشاط البدني كمفهوم يتضمن العناصر التالية:

- عمل العضلات الهيكلية.

- استهلاك أو صرف الطاقة بمعدل يفوق المصروف في فترات الراحة.

- الممارسة وفق للخصائص العملية (النوع، الشدة، الزمن، التكرار).

النشاط البدني بناء مركب، أو بالأح هو مظلة ذات أبعاد متعددة إن تدرج تحته أنماط مختلفة كالتدريجات البدنية والرياضات با،واعها المختلفة والأنشطة التعبيرية وغيره مما يعتبر فروعاً ذات علاقة ببعضها البعض وترجع جميعها إلى الأصل وهو النشاط البدني والشكل التالي يوضح ذلك شكل رقم (1)



شكل رقم (1): يوضح أنواع حركة الإنسان التي تتدرج تحت مظلة النشاط البدني

(Corbic, 2000, P .7)

في الشكل رقم (1) أعلاه يلاحظ أن النشاط البدني كمظلة واسعة يتضمن أنماط مختلفة من الحركات البدنية التي يمكن أن تصنف إلى:

- الأنشطة التعبيرية: هي الحركات البدنية المتميزة بطابع إيقاعي متتابع وتنفذ في الغالب الأعم بمصاحبة الموسيقى، وهي تعتبر من أقدم الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني والحركي (أمين أنور الخولي: 1996، ص 82).
- أنشطة أوقات الفراغ: هي أنشطة بدنية تؤدي في أوقات اختيارية، وتختلف أنشطة أوقات الفراغ البدنية عن الأنشطة البدنية الوظيفية التي تؤدي إلى إنهاء العمل، ذلك أن الأنشطة البدنية في أوقات الفراغ ذات طابع ترويجي وتشمل تدريبات ولا تعتبر أنواع الأنشطة البدنية في أوقات العمل أنشطة ترويجية فالعامل الذي يرفع الأثقال في أوقات فراغه يمارس نشاطاً بدنياً بينما عامل البناء وهو يحمل مواد البناء إلى أعلى العمارة لا يعتبر في حالة ممارسة نشاط بدني.

الرياضة: مواقف مصنوعة بمعنى أنها غير طبيعية يحاول خلالها الفرد منفرداً أو مع أداء مجموعة من الحركات البدنية على حيز زمني ومكاني معين بحيث يحقق معيار عرفي يستجيب نهاية محددة سلفاً (Thomas, 1983, P.7).

التدريبات البدنية: أنشطة بدنية ذات مواصفات معنية تؤدي بغرض تنمية اللياقة البدنية أو المهارات الحركية ومن أمثلتها الجلوس من الرقود وثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل.

اللعب الحركي: ظاهرة طبيعية وقطرية لها أبعادها النسبية والاجتماعية، فقد اعتبره سيميل Simmel وظيفة إعداد الأطفال لأدوار الكبار، ومن منظور اجتماعي عرف المؤرخ الهولندي هيوزينجا Huizinga اللعب بأنه كل ألوان النشاط الحدث الذي يؤدي بوعي تام على أنه خارج المياه العادية (أمين أنور الخولي: 1996م، ص 25).

2-1-4 اللعب والألعاب والرياضة:

يستخدم الكثيرون اصطلاحات اللعب والألعاب والرياضة بالتبادل كمترادفات على الرغم من أنها تمثل مفاهيم كاملة قائمة بذاتها ولارتباطها جميعها بمفهوم النشاط البدني فإن الباحث سيتعرض لها وللعلاقات بينها على أمل المساعدة في تعريف الممارسة بماهية الإصلاح وتبعاً لذلك المفهوم يستخدمه عند ممارسة النشاط البدني.

اللعب بالمفهوم الموضح أعلاه يعتبر نشاط يتميز بأنه:

- غير جاج (أي يسوده اللهو) - غير مرتبط بالاهتماما المادية

- له حدوده الزمانية والمكانية - ينفذ وفق قواعد مضبوطة

ويرى كايلويس Caillois أن أي نشاط لكي يطلق عليه لعب يجب:

- أن يتمتع فيه الشخص بحرية أن يمارس أو لا يمارس
- أن يكون غير ملزم
- أن يكون غير منتج بمعنى أن لا تترتب عليه فوائد اقتصادية
- أن يكون خالياً (متظاهراً)
- أن لا تحكمه قواعد محددة سلفاً

ويورد نيومان Neoman أن اللعب سلوك يتحدد بالجوانب والاعتبارات التالية:

- حرية اتخاذ القرار (أي أن الفرد يلعب بمحض إرادته).
- وجود دافعية حقيقية (دوافع نفسية تحرك الفرد ليلعب)

ويختتم (أمين أنور الخولي: 1996، ص 25-26) آراء العلماء في مميزات اللعب بقوله أن اللعب أصبح مرادفاً شائعاً للحركة وأنه أحد الدوافع الأساسية التي تقود نشاط الإنسان.

الألعاب: أحد أشكال النشاط البدني، وهي تمثل مكاناً وسطاً بين كل من اللعب والرياضة ذلك لأنها أكثر تنظيماً من اللعب وأقل تنظيماً من الرياضة، كما أن الألعاب تتطلب قدراً من المهارة الحركية وإن قل عن الرياضة التي تتطلب أعلى حد من تلك المهارة. الألعاب شكل متطور من اللعب، فاللعب عندما يتضمن بعض الخصائص والسمات يتحول إلى ألعاب، وعندها تستمثل أهم خصائص الألعاب في التالي:

- قابليتها للتكرار (يمكن إعادة نفس النشاط أكثر من مرة).
- الانتهاء بنتيجة محددة (هزيمة، تعادل، نصر)
- وجود نوع من التنظيم (كتقسيم اللاعبين لفريقيين)

-وتعتبر الألعاب أنشطة تنافسية محددة بقواعد (قوانين) تعرف الأهداف وتحدد الوسائل التي يمكن عبرها تحقيق تلك الأهداف وكثيراً ما صنفت في ضوء الوسائل المستخدمة في تحقيق تلك الأهداف كألعاب المهارات (Hariris, 1983, P.1-4).

وهكذا يتضح لنا أن جوهر الألعاب هو اللعب ولكنه منظم ومن خلال إطار إيقاعي، أي يجب أن يتم مع فرد آخر على الأقل على عكس اللعب الذي يمكن الطفل أن يمارسه مع نفسه ودميته أو كرتة.

الرياضة: يورد (أمين أنور الخولي: 1996م، ص 32) عدداً من التعريفات لمفهوم الرياضة، فوفقاً له يعرف (ماتيفيف) الرياضة بأنها "نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة للمنظمة من أجل قياس القدرات وضمان تحقيق أقصى مدى لها".

الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب المعرفية والجوانب الحركية والمعيارية والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكياً شاملاً منبثقاً ومثالياً وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية عبرت عن اهتمام الإنسان وتقدمه وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكالاً واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفاً غالباً وتاريخياً. (أمين أنور الخولي، 1998م، ص 41-42).

ولعل أقدم النصوص أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي لمفهوم التربية البدنية وتحقيق استنتاج بعض العناصر المشتركة لمفاهيم التربية البدنية يمكن استخلاص الآتي:

- أن التربية جزء أو جانب مكمل للنظام التربوي.
 - تعتبر الأنشطة البدنية وسائط تربوية لإكساب الخبرات السلوكية.
 - إنجاح الأنشطة في تحقيق الأهداف المرغوبة يتوقف على اختيارها وتنظيمها.
 - أن الخصائص والمكتسبات السلوكية الناتجة عن برنامج النشاط البدني هي لا تخص الجانب البدني فقط بل جميع الجوانب الأساسية للشخصية الإنسانية.
 - أن العمليات الأساسية من التربية البدنية تتطلب تنسيقاً واختياراً للأنشطة وتتابعها ومجالها فهي عمليات برامج بالدرجة الأولى.
- ويوضح (محمد الحماس وأمين الخولي: 1990، ص 89) أن المفهوم الصحيح للتربية البدنية يمكن أن يتأسس في ضوء النقاط التالية:
- مجموعة الأساليب الفنية تستهدف حساب القدرات الفنية والمهارات الحركية بالإضافة إلى معارف واتجاهات أخرى.
 - مجموعة نظريات تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية.
 - مجموعة من القيم والمثل تعبر عنها النهايات والأهداف وتكون بمثابة محاكات وموجهات كنوع للتعلم.
 - إن مفهوم الشمول وطبيعة تكامل الوجود يشير إلى أن الإنسان كل لا يتجزأ ويرفض الفكر التربوي الذي يقسم عملية النشاط الرياضي جانباً والنشاط البدني جانباً آخر.
 - ذلك أن التربية الحديثة تهتم بالإنسان ككل كما أنها تكون من أنماط التعليم وهي مؤسسة تعبر عن السلوك المتفاعل والمشارك للجوانب المعرفية والانفصالية والحركية التي يتشكل في مجملها تكوين الإنسان ولذلك يمكن

القول أنها عملية لتربية البدن فحسب، وفي سياقات معينة تعطينا معنى المنهج أو بنية المعلومات وهذا فرق بين الأمرين في المعنى المفهوم والهدف لأنه يعني المجموعة المتكاملة من الأفكار والمعاني والمفاهيم والحقائق والمهارات التي يكون النظام بينها المنهج واستراتيجيات العمليات التربوية (محمد الحمامي، وأنور الخولي، 1990م، ص20).

2-1-5 مفهوم النشاط البدني:

النشاط البدني: هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط البدني بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية.

2-1-6 أهداف النشاط البدني:

يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية كما يلي:

- نشر الوعي الرياضي الموجه لممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.
- غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط البدني ومنها العمل بمفهوم روح الفريق الواحد وإدراك البعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية.
- تنمية الاتجاهات الاجتماعية السلمية والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في الألعاب الجماعية والفردية وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.

- المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستنفار الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.
- تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.
- رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلاب عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات التي تنمي الجسم وتحافظ على القوام السليم.
- إكساب الطلاب المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم حتى يؤدي واجباته في خدمة دينه ووطنه ومجتمعه بقوة وثبات.
- العناية والاهتمام بالطلاب الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة، والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية (المنتدى، الحصن النفسي، بوابة علم النفس الرياضي).

2-1-7 أهمية النشاط البدني

- يرى المهتمون بدراسة النشاط البدني أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائط التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ وتوجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع.
- ويعد النشاط البدني أحد أفضل الأسلحة التي يملكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعية المتطورة التي توجد اليوم، وقد اهتم الأفراد بالنشاط البدني لتنمية الصحة واللياقة البدنية والاستعانة بأنشطة وقت الفراغ في تقويم التوجيه الاجتماعي ويشير حسن سيد معوض إلى أن التربية الرياضية لم تعد مجرد تدريب بدني أو رياضي

يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات وتمارين لتحريك أعضاء الجسم أو بغرض التقوية العضلية أو مجرد اكتساب مهارات حركية معينة بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيط الأولى حركة الجسم، ويرى عبد الحميد شرف: أن النشاط البدني يعد أحد وسائل التربية الرياضية لتحقيق أغراضها وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تشنتته من كافة النواحي البدنية والفعلية والنفسية والاجتماعية تحت إشراف قيادة واعية (Pal frexret) (المنتدى - الحصن النفسي - بوابة علم النفس الرياضي).

كما يرى (أمين أنور الخولي: 1996م، ص 26) أن آراء العلماء في مميزات اللعب أصح مرادفاً شائعاً للحركة وأنه أحد الدوافع الأساسية التي تقود نشاط الإنسان وتعتبر الألعاب أنشطة تنافسية محددة بقواعد (قوانين) تعرف الأهداف والوسائل التي يمكن عبرها تحقيق تلك الأهداف وكثيراً ما صنفت في ضوء الوسائل المستخدمة في تحقيق تلك الأهداف كألعاب المهارات.

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

الرياضة: هي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو طور متقدم من اللعب وهي الأكثر تنظيماً والأوضح مهارة.

يورد (أمين أنور الخولي: 1996م، ص 22)، عدد أمن التعريفات لمفهوم الرياضة فوفقاته تعريف (سات فايف كالرياضة بأنها نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان تحقيق أقصى مدى لها: وتعرفها (كسولا)

بأنها "التدريب البدني الذي يهدف لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط، وإنما من أجل الرياضة في حد ذاتها" ويصرحها كل من (لوشن وسيج) بأنها نشاط مفعم باللعب، تنافسها الطبيعة، داخل وخارجي المرود أو الصارم يتضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في مسابقة، وتقدر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط.

يضيف نفيس المؤلف أن الرياضة تتميز عن بقية ألوان النشاط البدني بالاستفراغ الكامل لممارسة الرياضة ودون ذلك الاستغراق لا يمكن أن تعتبر النشاط رياضة أو نسبة إليها، كما أن التنافس سمة أساسية تضي على الرياضة طائعا اجتماعياً ضرورياً، ذلك لأن الرياضة نتاج وثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث هو كائن اجتماعي ثقافية.

2-1-8 فوائد النشاط البدني

تتعدد قيم وفوائد ممارسة النشاط الرياضي فقد أورد العديد من المؤلفين آرائهم في هذه الفوائد والقيم لا يكتب (usk and behazizg) أن ممارسة النشاط البدني تساهم في:

- تطوير المهارات الحركية الأساسية.
- تقوية الجهاز المناعي.
- تقليل نسبة الشحوم في الجسم والمساعدة في الحصول على الوزن المثالي.
- تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم.
- زيادة كثافة العظام.
- المساعدة في تقليل الإحباط والقلق والتوتر العصبي.

- تقدير السلوك الخلفى وتنمية القدرة على التعامل مع الآخرين، أما مبارك آدم (3003، ص15-16) فىرى أن ممارسة النشاط الرياضى.
 - تحسن فى إمداد الجهاز الهيكلى بالأملح المعدنية وتطويرها وقدرة المحافظة على صافى وزن الجسم من العضلات والعظام والأجهزة الداخلىة مع تقليل تراكم الشحوم فى نفس الوقت.
 - تكسب الكفاءة فى المهارات العضلىة العصبىة والمهارات الحركىة التى تعتبر الأساس للمشاركة الناجحة فى الألعاب والأنشطة الرياضىة التنافسىة والتروىجىة والتعبىرىة.
 - تقلل احتمالات الإصابة بمرض تصلب الشراىين.
 - تقدير مستوى مكونات اللىاقة البدنىة للصحة كما تتمثل فى اللىاقة الهوائىة والقوة العضلىة والتحمل العضلى والمرونة فى المفاصل والعضلات والتركىب الجسمى.
 - تكسب اتجاهات أكثر إىجابىة نحو الاستمرارىة فى الممارسة بالإضافة إلى التعود على نوعىة حىاتنا شرطىة بدنىة خلال أوقات الفراغ.
- مما سبق ترى الباحثة يمكن تلخىص فوائد ممارسة النشاط الثقافى الآتى:
- المحافظة على اللىاقة البدنىة للصحة وتطويرها.
 - تنمية المهارات الحركىة الأساسىة.
 - الارتخاء من التوتر النفسى والشعور بالنشاط والمرح.

-قلة احتمالات الإصابة بالأغراض التي تنتج من عدم ممارسة النشاط الرياضي
مثل مرض تصلب الشرايين وزيادة نسبة الكلسترول في الدم والسكر مما
يساعد على تحسين القوام والشكل الخارجي.

وأيضاً يرى (Corbih, Cahdlidsey, 1988, PP 4/5) أن فوائد ممارسة النشاط
البدني تتمثل في:

- المحافظة على اللياقة البدنية للحصة وتطورها.
- الشعور بالمتعة.
- الارتخاء والتخلص من الضغوط النفسية.
- مواجهة التحديات والإحساس بتطوير القدرة على تحقيق إنجازات شخصية.
- الخبرة الاجتماعية من المشاركة.
- إشباع الدافع التنافسي.
- تحسين القوام والمظهر الخارجي.

ويرى (Guttmarriah, 1986, PP 1-3) أن النشاط الرياضي فوائده الاقتصادية
كما تعبر عن تلك الفوائد نسبة الفائدة للتكلفة.

يعبر عن الفائدة بحجم النقود التي يتم توفيرها من جوانب مثل تحقيق تكلفة العلاج،
تقليل أيام الغياب عن العمل أو تقليل مصروفات الإعاقة عن العمل بينما تحسب بتكلفة
التخطيط وتنفيذ برامج النشاط الرياضي وتحسب النسبة عادة بقسمة تكلفة النقود التي
تم توفيرها على النقود التي تم صرفها.

تنقسم اللياقة البدنية إلى:

-اللياقة البدنية الخاصة.

- اللياقة البدنية العامة.

الإعداد البدني العام:

هو ذلك النوع من النشاط الحركي الذي يكسب الفرد القدرة على أداء متطلبات الحياة اليومية لكفاية إلى جانب توفر بعض الطاقة التي تلزم للمجتمع بوقت الفراغ وبمواجهة الظروف الطارئة في حياته اليومية.

وهناك اختلاف في وجهات النظر نحو تحديد عناصر اللياقة البدنية العامة وليظهر ذلك بوضوح بين رواد المدرسة الشرقية والمدرسة الغربية حيث يرى مانقيق مهارة أن عناصر اللياقة البدنية تنحصر فيما يلي:

(1) القوة الفعلية وتشمل

- القوة القصوى.

- القوة المميزة بالسرعة.

- القوة المميزة بالجمل.

(2) الجلد الدوري النفسي (التحمل)

(3) السرعة وتشمل

- سرعة الحركة الانتقالية (المتكررة). - سرعة الحركة الوحيدة

- سرعة الاستجابة

(4) المرونة

(5) الرشاقة باعتبارها تتضمن عناصر التوافق الفعلي العصبي والدقة.

(6) التوازن.

الإعداد البدني الخاص:

يعمل بطريقة مباشرة على تطوير وتنمية المكونات البدنية لأداء هذا النشاط الرياضي والمقومات البدنية والحركية لكل نشاط رياضي على حدة، للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

تعريفه: يوفي (يقصد به تطوير صفات معينة يحتاج إليها الفرد الرياضي للتغلب على صعوبات خاصة بمسابقة أو نشاط رياضي معين).

تعريف ماتفيق: (البناء الخاص يهدف إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكتيك والتاكتيك).

القوة الفعلية Muscular Strength:

- أهمية القوى العقلية:

له معاني كثيرة ومتعددة فقد استخدامه العامة لحفظ الصحة مرادفا للفظ القوة في أنهم اعتبروا صحيح الجسم وهو الفرد ذو العضلات القوية.

العوامل المؤثرة على القوة الفعلية:

- تكوين العضلة. - حجم العضلة

- القدرة على إثارة العدد الضروري من الألياف العضلية.

- حالة العضلة قبل الانقباض.

- فترة الانقباض الفعلي.

- ميكانيكية الحركة.

- درجة التوافق الفعلي العصبي بين العضلات المشتركة في الحركة.

- العامل النفسي

القوة العضلية نتيجة لأنواع العمل العضلي:

ينقسم العمل العضلي إلى ما يلي:

- العمل العضلي الديناميكي.

- علاقة القوى العضلية بالكتلة.

أشكال القوة العضلية وعلاقتها بالنسبية بالسرعة والتحمل.

- القوة العضلية القصوى.

- القوى المميزة بالسرعة.

- القوة المميزة بالتحمل (تحمل القوة أو الجلد العضلي).

تنمية القوى العضلية:

- التدريب المباشرة للقوة العضلية.

- التدريب الغير مباشر للقوة العضلية.

أهم الوسائل في تنمية القوة العضلية:

- تمارين ضد مقاومة خارجية.

- تمارين باستخدام أثقال معينة.

- تمارين باستخدام نقل ومقاومة الزميل.

- تمارين ضد مقامة العوامل البيئية الخارجية.

تمارين باستخدام مقاومة الجسم:

- تمارين التقوية العامة.

- تمارين القوة الخاصة.

- تمريبات لتقوية عضلة أو عضلات معينة يختلف استخدامها من نشاط لآخر.
- تمريبات لتقوية أهم العضلات المشتركة في النشاط التخصصي.
- تمريبات المنافسات.

السرعة:

تعتبر إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز العامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

وهي تلعب دوراً هاماً في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافات محددة هي أقل زمن.

مفهوم السرعة:

من وجه النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع من بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي.

أشكال السرعة:

- السرعة الانتقالية.
- السرعة الحركية.
- سرعة الاستجابة.

السرعة: هي القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.

العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- النمط العصبي.

- النمط المميز بالسرعة.
- القدرة على الاسترخاء العضلي.
- قابلية العضلة للامتطاط.
- قوة الإدارة.

أنواع السرعة:

- سرعة الانتقال.
- السرعة الحركية (سرعة الأداء).
- سرعة الاستجابة.

تنمية السرعة

1) تنمية سرعة الانتقال:

- بالنسبة لحجم حمل التدريب.
- بالنسبة لفترات الراحة.
- بعض الإرشادات العامة.

2) تنمية السرعة الحركية.

3) تنمية سرعة الاستجابة.

الجلد الدوري التنفسي (التحمل):

مفهوم الجلد الدوري التنفسي:

تعتبر أحد صفات الجسم البشري التي تظهر بصورة واضحة أثناء العمل، والنشاط الفعلي والنشاط الرياضي.

تقسيمات الجلد الدوري والتنفسي (التحمل):

- التقسيم وفقاً لنصيب العضلات المشتركة في العمل.
- التقسيم وفقاً لخصائص النشاط الممارس.
- التقسيم وفقاً لأسلوب امداد العضلات بالطاقة.
- التقسيم وفقاً تعتبره استمرار الأداء.
- التقسيم وفقاً لأشكال الاستخدامات الحركية الرئيسة (الصفات البدنية)

[تحمل القوة، تحمل السرعة]

- التقسيم وفقاً لأشكال الظهور الديناميكي والثاني للحركة.

أشكال التحمل الخاصة:

- تحمل الأشكال الجماعية والمنازلات.
- تحمل الأنشطة الحركية.

المرونة:

يتأسس عليها اكتساب واتقان الأداء الحركي كما تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإدراية.

مفهوم المرونة:

قدرة المفاصل للوصول للمدى الطبيعي الذي يسمح به التركيب التشريعي للمفصل عند تحريكه أما مصطلح مطاطية تستخدم للدلالة على قدرة الفصلة على الامتطاط هو الاستطالة.

أنواع المرونة:

- مرونة عامة. - مرونة خاصة.

تنمية المرونة:

تعتبر تمارين الإطالة، التي تستهدف إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل من أهم الوسائل لتنمية المرونة.

الرشاقة:

مفهوم الرشاقة: تفي قدرة الفرد على كثير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه، سواء كان ذلك في الأرض أو على الهواء. ويرى شرهنتز (19: 779) إن الرشاقة تتضمن المكونات التالية:

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.
- المقدرة على التوازن.
- المقدرة على الربط الحركي.
- فقه الحركة.

التوازن:

تعتبر دالة التوازن واحدة من الوظائف المقدرة بالجسم والجهاز العصبي

المركزي C.N.S.

التوازن: هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات والحركة يعني (هو مقدرة الإنسان على الاحتفاظ بجسمه أو إجراءاته المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقدة لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية).

2-2 المرحلة الثانوية:

هي المرحلة التي تلي المرحلة الابتدائية وهي عبارة عن ثلاث فصول دراسية وتكون أعمار الطلاب فيها تتراوح ما بين 15 - 21 سنة تقريباً وفي هذه المرحلة تواجه الطلاب المشاكل.

المشاكل التي تواجه الطلاب في المرحلة الثانوية:

- محاولة الوصول إلى علاقات جديدة تتسمى بالنضج مع أترابه من الجنسين.
- أن يتمكن من القيادة بدور اجتماعي مقبول ينفق وجنسه.
- تقبل المراهق لنموه الجسمي.
- محاولة الوصول إلى مرحلة الاستغلال الانفعالي عن الوالدين.
- محاولة الوصول إلى الاستقلال الاقتصادي.
- اختبار إحدى المهن والتأهب لها.
- الاستعداد للزواج والحياة العائلية.
- التمكن من اكتساب المهارات العقلية والمفاهيم اللازمة للمؤثرات في الحياة العملية.
- تفضيل الفرد للسلوك الاجتماعي الذي يتسم بتقدير المسؤولين.
- اكتساب مجموعة من القيم ونظام أخلاق يوجهان سلوكه.

(المدخل إلى علم النفس النمو، المؤلف د/ عباس محمود عوض، ص 143)

مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

-يزداد نمو حجم القلب بشكل كبير، لذا كان من اللازم أن يتجنب البنين والبنات ألوان النشاط الرياضي التنافسي الضعيف إذ أن نسبة القلب إلى الشرايين لا تكون متعادلة.

-تصل بعض البنات إلى أقصى طول لهن في حوالي سن الرابعة عشر، بينما يظل البعض منهن ينمو لست سنوات أخرى ويصل بعض الصبية لأقصى طول لهم في حوالي سن السادسة عشرة في حين يظل ينمو حتى سن العشرين أو بعد ذلك.

-أو ما يتناوله النمو في هذه المرحلة الطول ثم الوزن فمحيط الصور ولذا نرى الأولاد مخافاً طوالاً بين الثانية عشرة والرابعة عشرة.

ويضعف هذا النمو قوى الشخص نوعاً ما ويعرضه للشعب في معظم الحالات تتكامل عملية البلوغ الجنسي، وقد يصاحب ذلك المرور بفترات يختل فيها عمل الفرد وتنقلب فيها مستويات الطاقة ويصيب فيها الأفراد أمراض الصراخ ونزف الأنف والانفال بسرعة وانتشار حب الشباب وويصبح الفرد سريع الغضب والحزن والفرج شديد الضجر والملل.

مميزات هذه المرحلة:

1) الرغبة في مسايرة مستويات الأصدقاء والأقران من نفس السن أقوى من الاستجابة لتوجيه الكبار.

2) لا بد من فعل الجنسين في هذه المرحلة من برامج التربية الرياضية لوجود اختلافات كبيرة في النضج الاجتماعي والنمو الجسماني والقوة والميول الأمر الذي يجعل من الصعب لاختيار نشاط واحد يفيد ويلائم ميول الجنسين.

3) يحتاج الأفراد في هذه السن إلى معاملة خاصة فيها توجيهه ولكن يحذر حتى لا تمس مشاعرهم وأحاسيسهم حيث أنهم يشعرون بأنهم ناضجون ويهتمهم أن يشعروا بذلك من طريقه معاملتهم. (طرق التدريس في التربية الرياضية، المؤلف د/ حسن سيد معوض).

خصائص نمو طلاب المرحلة الثانوية:

ترى (إيلي عبد العزيز زهران، 1990م) ان هذه المرحلة يجمع بين مرحلتي النضج والرشد وتتعرض الخصائص البدنية والحركية لعملية نمو غير سريع بدنياً وعقلياً وكيفية إيصاله تدريجياً إلى مرحلة من النضوج والواقعية ويزداد معها اهتمامها بالمشكلات الأساسية في الحياة صحياً اجتماعياً وسياسياً.

كما اتفق علماء النفس والتربية بصورة عامة على نمو الخصائص المختلفة لطلاب المرحلة الثانوية نسبة لتعديل المناهج واختصار السنوات التي يصل بعدها الطالب للمدرسة الثانوية إلى شأن سنوات دراسية بدلاً من تسع سنوات دراسية ويتميز فيها الطالب بالخصائص التالية:

أ) الخصائص البدنية:

- تزداد القوة العضلية والتحمل العضلي بدرجة كبيرة تذكر على دقة أداء المهارة.
- تتطور الصفات البدنية المختلفة ويتحسن القوام.
- يزداد استهلاك الطاقة.

-يكتمل النضج الجنسي.

-تظهر المعافاة من بعض المشكلات الخاصة بالجلد إلى الشباب.

(ب) الخصائص الاجتماعية:

-يتصف النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بمظاهر وخصائص أساسية في التآلف أو النفور.

-الرغبة في تطوير العلاقات الاجتماعية.

-الثقة وتأكيد الذات بمحاولة التخلص من سيطرة الأسرة وتأكيد الشخصية وتشعر بمكانتها.

-الخضوع للجماعة حيث تنجذب للأساليب الأصدقاء وسلوكياتها الجماعية ومعاييرهم وتحول بولاتها من الأسرة إلى أقران.

-ويظهر التأثير فكر الجماعة والرغبة في تحقيق النجاح.
-يزداد الاهتمام بالذي والمظهر.

-الاتجاه نحو الاستقلالية ورفض حماية الكبار.

-الاهتمام بالجنس الآخر.

-اتساع دائرة التعامل الاجتماعي فترك حقوقها وواجباتها وتتحقق من إنسانية الضمير وتتعاون في مظاهر النشاط الاجتماعي.

قد تتميز هذه المرحلة بالتطور ويظهر هذا التطور في:

-التمدد وتحدي السلطة القائمة من الأسرة أو المدرسة.

-التجربة من الحياة الواقعية.

-التعصب والنقد اللاسع للمجتمع والأسرة.

-المانفسة مع الزملاء في التحصيل والألعاب والأنشطة المختلفة، لا شك أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة هامة لتثبيت النجاح وزيادة الاهتمام، لذلك يجب أن تتبنى المدرسة مسئولية مساعدة الطلاب على تطور الاتجاهات الصحيحة وتوجيههم لتحسين الحالة الصحية والاجتماعية وبمهارة في حدود قدرتهم.

ج) الخصائص النفسية:

تعتبر هذه المرحلة فترة قلق انفعالي نتيجة التغيرات الجنسية والنفسية التي تحدث فرغم مظاهر النمر المتجهة نحو التكامل إلا أنهم لم ينحدرون من مظاهر الطفولة سلوكياً.

ومن أهم هذه الخصائص:

-تتميز بأنها مرهفة الحس تجاه النقد.
-تتردد في الإفصاح عن انفعالاتها خشية اللوم فتتطوي على ذاتها وقد تصاب بالملكية والاندفاع إلى درجة التهور ثم التخاذل إلى الضعف والتردد وعموماً قال التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية تهدف إلى اكتساب المعلمين كفايات بدنية وعقلية ونفسية تساعد على التأقلم مع الحياة وتتناسب مع خصائص النمر لهذه المرحلة من العهد والمذكورة في هذه البحث، وقد حددت المناسبات (200، ص44) أهداف التربية البدنية في المرحلة الثانوية.

-أهداف بدنية: وتوجيه نحو الاهتمام بتنمية الكفايات البدنية والمهارات الحركية الضرورية في الحياة، كما طالبت بالتوجيه نحو ممارسة العادات الصحية السليمة وإتاحة الفرصة للمتفوقين رياضياً للوصول إلى مراتب البطولة.

-أهداف اجتماعية: وترمي إلى تهيئة بيئة ملائمة تمكن الطلاب من إظهار مشاعر التعاون وإنكار الذات وإظهار الأخوة الصادقة تجاه الآخرين بالإضافة إلى إعداد الطلاب للتكيف مع المجتمع وإتاحة الفصة متغير عن النفس والابتكار، وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نحو نمواً نفسياً واجتماعياً سليماً.

2-3 محلية أمبدة:

محلية امبدة حي سوداني يقع في ولاية الخرطوم بمدينة امدرمان امبدة من المناطق التي تتمتع بوقع خاص بنفوس أهلها ومحلية امبدة من أكبر المحليات.

موقعها وحدودها ومعالمها الطبيعية:

تقع محلية امبدة عند البوابة الغربية لمحلية امدرمان الكبرى ليحدها من جهة الغرب ولاية شمال كردفان ومن الشرق محلية امدرمان وتمتد جنوباً من جهة الشمال الغربي الولاية الشمالية.

ومن أهم معالمها سلسلة جبال المرخيات، وقوز أبو ضلوع، وادي المقدم وسلسلة جبال سوج.

المساحة والسكان:

تعتبر محلية امبدة من أكبر المحليات مساحة بولاية الخرطوم حيث تقدر بحوالي (20,695) كيلو متر مربع هذا الاتساع بالرقعة الجغرافية جعلها من أكثر المحليات كثافة بالسكان مما جعلها تتصدر قائمة محليات الولاية في كل التعدادات السكانية التي أجريت مؤخراً قدر سكانها الآن بأكثر من (1,2 مليون نسمة حسب

إحصائيات محلية امبدة إلا أن إحصائيات أخرى أجراها بعض المهتمين، بالشأن وعززها بالتأكيد الأمير محمد أحمد أن قاطنيها يفوق المليونين والنصف نسمة.

- تعداد القبائل في محلية امبدة إذ يسكنها جميع قبائل السودان من: حسانية
- شوايقة - جعلية - محسي - دناقلة - بديرية - بقارة - فور - زقاوة - رزيقات - نوبة وجميع القبائل السودانية).

التسمية:

حقيقة التسمية: حسب إفادة حفيد امبدة محمد أحمد امبدة فإن هناك جناية لغوية إملائية على الاسم الذي هو أصله (البدا).

والبدا هو لقب يطلق على المولود الأول في الأسرة مثل كلمة (البكر) ولكن لما كانت القبائل العربية تتحدث بعدة لغات مثل الحميدية التي عندها يتم قلب اللام ميم فصار اسم البدا (امبدا) إلا أن خطأ كبيراً قد شاع في الاسم حيث يقوم بعضهم بكتابته "ام بدة" باستبدال الالفاظ نهاية الكلمة "بالتاء المربوطة" وفصل الميم عن الباء الذي يفيد المعنى.

هو الأمير الشريف "أمبدا الأمين كنيدي" الأمير لأنه كان أميراً في زمن لمهدية والشريف لأنه من الأشراف حفيد الشيخ عمران الذي يعد وأخوه عامر من الأشراف الحسينيين الذي جاءو من الجزيرة العربية إلى مصر ولد في (دراوا) في جنوب أسوان وقد تحرك " 11" رجلاً من أحفادهما إلى السودان وعند منطقة العتمور توفي شقيقهم الأكبر حمد ودفن فيها وسميت المنطقة باسمه "أبو حمد" وتوزع العشرة الآخرون في انحاء السودان المختلفة.

ويروى أيضاً كأن هناك شخصاً يسمه "بده" وسميت المنطقة على أمة فأصبحت "أم بده" على سياق "أم درمان".

نزع الاسم وإعادته:

في عهد مايو تم تغيير اسم امبده إلى ام درمان الجديدة واستمر الاسم حتى قيام ثورة الانقاذ التي أعادت الاسم وفق الموسوم الجمهوري الحادي عشر والقاضي بتقسيم مجالسه المدنية وأصبحت كغيرها من المحليات ذات طابع سياسي واجتماعي وتبلور من خلاله وضع الخطط التأمينية الشاملة لحفظ أمن وسلامة مواطنيها نسبة لاتساع مساحتها الجغرافية واكتظاظها بالسكان الذين وفدوا إليها من خلال الهجرات الريفية الممتدة من ربوع السودان المختلفة منذ الاستقلال وحتى هذا العهد الأمر الذي جعل بعض من مناطقها النائية بؤراً للجريمة في فترة سابقة من تاريخها الآن. تعددت بها الثقافات المتنوعة التي تشبه في طابعها عادات وتقاليد أهل الريف تاريخ المنطقة.

تاريخ المنطقة:

-استقر "الشريف البدا" بمنطقة أبو خريس بالأبيض، بايع المهدي في دعوته وجاء معه مجاهداً لدحر الغزاة، وشهد معه فتح الخرطوم عقب التحرير أجرى الإمام محمد أحمد المهدي تغييرات استراتيجية بالبلاد. أولاً نقل عاصمة السودان من مدينة الخرطوم لأنها كانت عاصمة للمستعمر "إلى مدينة البقعة حتى تكون العاصمة القومية للبلاد ثم اهتم بالجيش من أجل حماية الدولة وليدة الاستقلال آنذاك وقسم الجيش بعدد جهات العاصمة الأربع واختار من شجعان المجاهدين حتى يكونوا أمراء على رأس هذه الجيوش ثم ملكهم أراضي بهذه الجهات فكان

الأمير "ودنوباوي" في الاتجاه الشمالي والأمير "أبو عنجة" بالاتجاه الجنوبي في الاتجاه الشرقي الأمير "أب روف" ثم الأمير "امبدا" بغرب امدرمان حيث كان مسئولاً عن تأمينها من الناحية الغربية، وقد توف المهدي بعد ستة أشهر من فتح الخرطوم وخلفه عبد الله التعايشي الذي ترك الأمراء بأماكنهم واستقرت الجيوش بحوش الخليفة، وعمل الأمير "امبدا" بالزراعة واشتهر بالكرم، وحبه للناس الأمر الذي جعله قبلة للمحتاجين، فاستقر حوله المئات وعملوا معه بالزراعة وكان كلما سئل أحدهم ذا حاجة إلى أين أنت ذاهب أجاب بقوله "ذاهب إلى امبدا" وهكذا حتى حملت المنطقة اسمه خاض معركة كرري مع عبد الله التعايشي كما شارك مع المهدي معظم فتوحاته أصيب في رجله في إحدى المعارك توفي في أم درمان (1898م) أي بعد عامين من معركة كرري تقريباً وله من الأبناء (أحمد، الأمين، يوسف، وعبد الصمد ومن النبات سندس وأنعام وعائشة).

التقسيم الإداري:

- وحدة الأمير الإدارية.
- وحدة البقعة الإدارية.
- وحدة السلام الإدارية.
- ووحدة الريف الغربي الإدارية وبها (139) حارة ومربع 24 قرية بالريف الغربي، وبها مخططان سكنيان حديثان هما التصعيد والريحان.

بئر العمدة:

عندما استقر "امبدا" بالمنطقة حضر بعض بئراً يوجد أثرها اليوم حول البوابة الرئيسية لمستشفى الرخاء لمنطقة الحارة الخامسة حالياً من أجل الشرب وبعد وفاته

سُمي بئر العمدة كتابة بالعمدة الذي خلفه والذي كان مجلسه بقرب البئر فيقول كل من يقصده أنا ذاهب لبئر العمدة أول حارة في "ام بدة" هي الحارة الخامسة وهي مسكن الأمير، إلا أن تسمية الحارات بعد تقسيمها حديثاً جعلها تحمل اسم الخامسة كان الجيش يقصد بئر العمدة كل صباح من أجل الشرب فيمر بعرضة عسكرية من حوش الخليفة إلى البئر ويعودون بذات الطريق الذي سمي بشارع العرضة تأسياً بعرضه الجيش التقت جريدة الانتباهة الأستاذ خالد عوض الشيخ الجزولي مؤلف كتاب "لمحات" الماضي والحاضر، موثقاً لتاريخ "امبدة" وقد ذكر أن الخليفة عبد الله التعايشي كان يوفد المجاهدين الذين قدموا من جميع أنحاء السودان، استعداداً لصد الغزاة بعد امتلاء حوش ام درمان الذي كان عبارة عن منطقة محاطة بالأسوار ولكثرة عدد القادمين، أقامة بها حتى معركة كرري الشهيرة في 2 ديسمبر للعام 1898م الذي استبسل فيه السودانيون وقد قال فيهم المراسل الحربي ولسن تشرشل رئيس الوزراء البريطاني الأسبق في كتابه (حرب النهر) نحن دمرناهم ولكن لم نهزمهم لأن شجاعتهم تفوق كل خيال، وذكر أن القبائل التي كانت بالمنطقة هي الجموعية، القريات، والزناخة والرزيقات والهواوير والكلوحة والحسانية والكبابيش.

معلومات إحصائية:

وبحسب محلية امبدة ومعلومات أخرى من مطبق تعريفي بالمحلية أعده الأستاذ خالد عوض الشيخ في عام 2010م بأن معتمدية المرحوم الجعفري للمحلية أن المحلية كانت تتبع المحافظة أم درمان سابقاً وتم فصلها في العام 1994م بعد تخطيطها في أواخر الستينات.

- حيث بلغ عدد المدارس الأساسية الحكومية " 257 " وعدد " 122 " مدرسة خاصة إضافة إلى " 406 " من رياض الأطفال فيما بلغ عدد المدارس الثانوية الحكومية " 36 " مدرسة و " 85 " مدرسة خاصة.
- كما توجد داخل المحلية 13 محطة وقود.
- و 164 صيدلية.
- إلا أنه وبرغم كثافة السكان بها مستشفى حكومي واحد فقط وهو المتكامل الذي يتبع التأمين الصحي.
- المستشفى الثاني هو الصداقة الصينية والثابت هو امبدة النموذجي إلا أنه تم تجفيف مؤخراً من المستشفيات الخاصة فهي اثنان فقط.
- بينما بلغ عدد المراكز الصحية الحكومية (24) مركزاً و (12) مركزاً خاصاً و (69) مركزاً صحياً يتبع للمنظمات.
- كما توجد بالمحلية ثمانية أقسام شرطة جنائية مدنية إضافة إلى أربع نيابات وخمسة محاكم.
- بها (75) مشروعاً زراعياً ومشروعين صناعيين.
- إضافة إلى (60) آلية نظافة تعمل داخل المحلية.
- مع وجود (25) ميداناً رياضياً مسجلاً و (214) ميداناً رياضياً غير مسجل و (44) فريق كرة قدم.
- و (54) مسجداً و (211) خلوة و (52) كنيسة حسب إحصائيات أجريت في العام (0102) إلا أن العدد قل بكثير قبل الانفصال.

معالمها وأحياءها المشهورة:

- محطة ود البشير.
- تعتبر امبدة الحارة الخامسة من أقدم الأحياء ومن أشهرها.
- ام بدة السبيل.
- الراشدين.
- حمد النيل
- امبدة الجميعاب.
- العاشرة

وشوارعها الأساسية هي:

- شارع الردمية.
- شارع السبيل.
- شارع الجميعاب.
- شارع كرور.
- شارع حمد النيل.

أسواق امبدة:

ارتبط ذكر امبدة بسوق ليبيا الذي نشأ في الثمانينات وهو من أشهر أسواق ولاية الخرطوم وينقسم إلى قسمين:

- سوق ليبيا المربعات.
- وسوق ابوزيد الذي يشتهر بالمصنوعات الجلدية والمواد الغذائية.

- وسوق الأخوان الذي يباع فيه الملابس المستعملة والأثاث وقد سمي سوق ليبيا لأن العربات المحملة بالبضائع كانت تأتي من ليبيا وتقف عند هذا السوق لتوزيع البضائع.
- من الأسواق سوق "قندهار" الذي يزوره المئات من محب اللحوم الحمراء سواء كانوا أجانب أو سودانيين مع وجود حوالي (182) ألف رأس من الثروة الحيوانية سوق "كرور".

مشاهير امبدة:

- المرحوم غازي الصادق.
- والشهيد الجعفري.
- والمرحوم لاعب المريخ الأسبق جاد الله خير السيد ولاعب المريخ الأسبق خالد أحمد المصطفى، وسفاري، وكاريكا، ومساوي والعداء أبوبكر كافي.
- والمرحوم الفنان عبد الدافع عثمان، والفنان اسماعيل حسب الدائم، وصبري عبد الله.
- وبائعة الأسماك الشهيرة عوضية أسماك "محرك البحث قوقل - ويكيبيديا - الموسوعة الحارة".

2-4 الاستعدادات:

- يوسف بأنه مقدرة نظرية ظاهرة أو قدرة على القيام بعمل معين مثل فن من فنون أو مادة دراسية أو مهنة التقويم في التبعية الحديثة، المؤلف ج، واني رايتسون - وجوزيف جاستمان، ايرفينج، ج (468).

هنالك أربعة اعتبارات أساسية لتحديد طبيعة "استعدادات وهذه هي الاعتبارات

الأربعة:

- 1) هل الاستعدادات فطرية أو مكتسبة؟
- 2) هل الاستعدادات أحادية الأبعاد أو متعددة الأبعاد؟
- 3) هل الاستعدادات ثابتة أو متغيرة؟
- 4) هل تتوزع الاستعدادات توزيعاً اعتدالياً أو أنها تتوزع توزيعاً متعدد الأشكال؟

أهمية ومكانة الاستعدادات في التربية:

تهتم المدرسة بالاستعدادات لخمسة اعتبارات أساسية:

فأولها: يجب أن تكون المدرسة مسؤولة عن كشف الاستعدادات العامة والخاصة لدى كل تلميذ.

ثانياً: أن المدرسة يجب أن تشجع عملية النضج على افتراض أن الاستعدادات نتيجة للطبع أكثر منها للتطبيع.

ثالثاً: أن المدرسة يجب أن تنمي وتشجع مثل هذه الاستعدادات وعلى افتراض أن الاستعدادات نتيجة للتطبيع أكثر من الطبع.

رابعاً: يجب أن تستخدم المدرسة معرفتها باستعدادات الطلاب في التوجيه التربوية.

خامساً: يجب أن تستفيد المدرسة من معرفتها باستعدادات الطلاب في التوجيه المهني.

فوائد تقويم الاستعدادات:

- 1) اكتشاف الاستعدادات: في الوقت الذي يدخل فيه الطفل دور الحضانة أو روضة الأطفال يكون قد أمضى على الأقل ثلاث أو أربع سنوات من حياة مملوءة ولجميع أنواع الخبرات.
- 2) ما هي أنواع المقدره التي يجب اكتشافها؟ بصورة عامة يجب أن توجه بعض الانتباه معتمدين على الوسائل المدرسية والمنهاج الدراسي؟
- 3) تشجيع نمو المواهب: المدرسة العامة مسئولة عن تشجيع نمو مذهب التلاميذ.
- 4) تنمية قدرات التلميذ وتشجيعها: المدرسة العامة مسئولة عن تنمية ولتشجيع استعدادات معينة لدى التلميذ.
- 5) تقديم التوجيه التربوي: على المدرسين والموجهين المتخصصين في المدرسة واجب مستمر نحو توجيه الطلاب في برنامجهم التربوي.
- 6) تقديم التوجيه المهني: تزايد استخدام اختبارات استعدادات في مستوى المدرسة "المدرسة الثانوية بعصر تعديم التوجيه المهني للطلاب.

2-5 معوقات التربية العملية:

تتوزع المشكلات التي يمكن أن تواجه طالب التربية العملية وهي تختلف من فرد لآخر كما أن درجة تأثيرها مختلفة أيضاً على الأفراد، ويجب الرجل قبل أن تتفاقم، وغالباً ما تأتي المشكلات من أي جانب من الجوانب الآتية:

- مشكلات شخصية خاصة بطالب التربية العملية.
- مشكلات خاصة بالتلاميذ وأولياء أمورهم.
- مشكلات خاصة بالزملاء من طلاب التربية العملية أو مدرسي المدرسة.

- مشكلات خاصة بإدارة المدرسة.
- مشكلات خاصة بالإشراف على التربية العملية.
- مشكلات خاصة بالإعداد التربوي والمهني.
- مشكلات خاصة بمدرسة التدريب.

مشكلات التربية العملية:

معوقات شخصية:

- عدم ارتداء الزي الرياضي.
- عدم الحضور في الموعد المحدد.
- عدم القدرة على التحضير.
- صعوبة تجهيز الملاعب يومياً.
- الخرج من المهنة "1، 2" ثني ومد.

مشكلات خاصة بالتلاميذ وأولياء الأمور:

- تفاوت التلاميذ حد الاستطاعة.
- كثافة عدد الفصول.
- ضعف المستوى المهاري والذهني للتلاميذ.
- الاعتذارات الكثيرة والمعافاة من الدرس.
- الزي الرياضي "غير موجود".
- سيطرة كرة القدم على عقول التلاميذ.
- طلب أولياء الأمور اعفاء أبنائهم من الدرس (الحصة الرياضية).
- اعتقاد أولياء الأمور بأنني السبب في تأخر أبنائهم دراسياً.

معوقات خاصة بزملاء التربية العملية ومدرسي المدرسة:

- عدم التعاون بين الزملاء "طلاب المجموعة".
- غياب طالب التربية العملية.
- وشاية الزملاء على بعضهم عند المشاكل.
- التملق على حساب الآخرين عند المشرف.
- عدم تعاون مدرسي المدرسة.
- كثرة تدخل مدرسي المدرسة في أعمالنا دون مبرر.
- تحيز مدرسي المدرسة لبعض الأفراد مجموعة التربية العملية.
- كثرة المشاكل بين أفراد مجموعة التربية العلمية

مشكلات خاصة بإدارة المدرسة

- تسلط المدير وتحكمه المستمر على الطلاب.
- تعهد وضع حصص التربية الرياضية في نهاية اليوم الدراسي.
- عدم إيمان مدرسي المدرسة والإدارة بأهمية التربية العملية.
- كثرة الحصص الاحتياطية بدون داعي.
- التهديد المستمر من إدارة المدرسة بإلغاء أو إنهاء التربية العملية في المدرسة.
- النظر إلى طالب التربية العملية بأنه ما زال طالب ليس له قيمة.

مشكلات خاصة بالإشراف:

- المشرف سلطة تخويف.
- زيارات المشرف قليلة لا تكفي للتوجيه لهذا العدد الكبير.
- المشرف ثانوي فقط ويقدم أشياء لم أدرسها.

- عدم الاطمئنان للتقويم
- استماع المشرف لمدرسي المدرسة فقط.
- عدم الاعتراف بالظروف الخاصة.
- الإشراف يتم على أساس المفاجأة وتصيد الأخطاء.
- التوجيهات قد تكون مشكلة فقط.
- فكرة المشرف عن الطلاب بالكلية قد تؤثر على معاملته لهم بالمدرسة.

مشكلات خاصة بالإعداد التربوي والمهني بالكلية:

- الشعور بعدم الاستفادة الكافية من الاعداد بالكلية.
- عدم القدرة على تعليم المهارة الحركية بالرغم من إتقانها.
- عدم ارتباط الجانب الدراسي بالجانب الواقعي بالمدرسة.
- عدم القيام بالتدريس قبل الخروج للمدرسة.
- عدم وجود دروس نموذجية لبعض أساتذتي.
- ضياع وقت طويل في النواحي الإدارية مما يؤدي إلى قلة الاستفادة من التربية العملية.

معيقات خاصة بالمدرسة التي اتدرب فيها:

- بعد المدرسة عن السكن.
- عدم توافر الأدوات.
- عدم وجود مساحات للملاعب.
- الأدوات المتوفرة قديمة وبحالة سيئة.
- كثرة الحصص في توقيت واحد.

- وجود بعض العوائق داخل الملاعب.
- عدم وجود أماكن لتغيير الملابس.
- عدم وجود أماكن مناسبة للغسيل والنظافة.

المشكلات المرتبطة بالإدارة المدرسية:

- تعتبر الإدارة عدم عدالتها في التعامل مع طلاب المرحلة العملية.
- كثرة المطالب من طلبة التربية العملية.
- عدم اهتمام الإدارة المدرسية بمادة التربية الرياضية.
- وضع حصص التربية الرياضية على أنها دون المواد الأخرى.
- يتعين اهتمام إدارة المدرسة على التحصيل الدراسي فقط.
- تقوم الإدارة بإلغاء حصص التربية قبل الامتحانات بفترة كبيرة.
- عدم اهتمام الإدارة بغياب المتعلمين عن حصص التربية الرياضية.
- ضعف الوعي الرياضي لدى إدارة المدرسة.
- تسلط الإدارة وعدم مركزيتها.
- عدم متابعة الإدارة للخطة الموضوعة للأنشطة الرياضية.
- ضعف قدرة الإدارة المدرسية على اتخاذ القرارات المتعلقة بالمنهج نتيجة تفويض السلطة (الأسس العلمية والعملية لطرق التدريس، المؤلف مجدي محمود فهيم محمد، ص 273 - 275).

2-6 الدراسات السابقة

دراسة عبد الحميد قريب 1982م

عنوان الدراسة: (التعرف على أهم المعوقات التي أدت إلى عدم تقدم رياضة الجمباز في جمهورية مصر العربية).

رسالة ماجستير منشورة، استخدم الباحث المنهج الوصفي كما استخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات شملت عينة البحث 59 خبيراً تم اختيارهم بالطريقة العملية من القطاعين التعليمي والأهلي و19 لاعباً دولياً وتوصل الباحث إلى النتائج الآتية:

- الإمكانات أهم المعوقات التي تعتدي تقدم رياضة الجمباز في مصر.
- التخطيط يعتبر المعوق الثاني في الأهمية.
- يعتبر المدرب المعوق الثالث في الأهمية.
- الإعلام المعوق الرابع في الأهمية.
- الإداريون وأولياء الأمور في مستوى واحد من حيث التعويق.
- يعتبر الحكم المعوق الأخير في الأهمية.

دراسة حسن محمد عثمان 1995م

عنوان الدراسة: دراسة حول عوامل وأسباب عزوف بعض لاعبي المستويات العليا عن لعبة كرة القدم وبعض الأنشطة الرياضية الأخرى وعن مواصلة الدراسة في ولاية الخرطوم) رسالة دكتوراة.

عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على 1146 لاعباً وأفرزت الدراسة 807 لاعباً متسرباً و258 مستمراً في الدراسة 81 لاعباً خارجياً، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من المانشط الآتية (كرة القدم - ألعاب القوى - الملائمة - كرة السلة - السباحة - جودو - تنس أرضي).

منهج الدراسة:

النهج المسحي لمناسبة نوع الدراسة.

نتائج الدراسة:

- أسباب مرتبطة بالعامل الاقتصادي.
- أسباب مرتبطة بالعامل التعليمي.
- أسباب مرتبطة بالعالم الاجتماعي.
- أسباب مرتبطة بالممارسة للمستويات العليا الرياضية.
- أسباب مرتبطة بالعامل الشخصي.

دراسة آدم مبارك 2002م:

بعنوان "برنامج التربية البدنية في مدارس مرحلة الأساس بالسودان، ودراسة تقويمية، الخرطوم.

هدفت الدراسة على التعرف على فوائد تمارسه النشاط الرياضية.

أهم النتائج التي توصل إليها:

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

-تكسب الكفاءة في المهارات العقلية العصبية والمهارات الحركية والتي تعتبر الأساس للمشاركة الناجحة في الألعاب والأنشطة الرياضية التنافسية والترفيهية والتعبيرية.

-تقليل احتمالات الإصابة بمرض تصلب الشرايين.

-تقدير مستوى مكونات اللياقة البدنية للصحة كما تتمثل في اللياقة الهوائية والقوى العضلية والتحمل العضلي والمرونة في المفاصل والعضلات والتركيب الجسمي.

-تكسب اتجاهات أكثر إيجابية نحو الاستمرار في الممارسة بالإضافة إلى التعود على نوعية حياة ناشطة بدنياً خلال أوقات الفراغ.

التعليق على الدراسة السابقة:

ما تم استعراضه من دراسات سابقة نلاحظ أنها أجريت على امتداد الفترة من عام 1980م - 2012م مما يعني أن البحث في هذا الموضوع قديم ويحاول فيه الباحثون أن يضعوا له الحلول ويعتبره ذلك خطوة ضرورية لوضع المعالجات الضرورية.

الدراسة الحالية تستفيد مما سبقها من فكرة ممارسة النشاط الرياضي في المدارس الحكومية، من الواضح أن هناك تنوع من العينات الكبيرة ومتوسطة وصغيرة واستخدمت فيها أنواع العينات.

دراسة عمر عابدين عبد الفتاح 2005م

بعنوان: "معوقات تنفيذ منهج التربية البدنية بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي بولاية النيل الأبيض".

-هدف هذه الدراسة التعرف على المعوقات التي تحول دون تنفيذ منهج التربية البدنية بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي بولاية النيل الأبيض.

استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية وعددهم (150) مديرية ومديرات ومعلمي ومعلمات المدارس بمرحلة التعليم الأساسي.

استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجميع البيانات واحتوت الاستبانة على سبعة محاور هي (أهداف منهج التربية المدنية المحتوى، الجوانب التنظيمية والإمكانات المادية، التقويم المفاهيم السالبة نحو التربية البدنية).

استجابة عينة المديرين لكافة محاور الاستبانة ما عدا محور المعلم وتستبين عينة المعلمين لكافة محاور الاستبانة ومحور المفاهيم السالبة نحو التربية البدنية.

ومن أهم نتائج هذه الدراسة الآتية:

-صنفت عينة الدراسة من المديرين والمعلمين محاور الأهداف الجوانب التنظيمية، والإمكانات المادية، تقويم المنهج العلمي على أنها تشكل معوقات لتقدير منهج التربية البدنية بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

-صنفت عينة المديرين محور (المفاهيم السالبة نحو التربية البدنية) على أنها لا شكل معوقات لتنفيذ منهج التربية بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

-اتفاق المديرين والمعلمين على وجود هذه المعوقات.

التعليق على الدراسات السابقة:

مما تم استعراضه من دراسات سابقة نلاحظ أنها أجريت على امتداد الفترة من عام 1980م إلى عام 2002م مما يعني أن البحث في المشكلات موضوع قديم يحاول فيه المعنيون كل في مجال التعريف على مشكلات باعتبار ذلك خطوة ضرورية لوضع المعالجات الضرورية، الدراسة الحالية تبين عن ما سبقها التي تناولت المعوقات والمشكلات والصعوبات التي تواجه واقع النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية بمحلية امبدة واتضح أن هناك تشابه في معظم نتائج الدراسات ولقد كانت الدراسات السابقة بمثابة قاعدة أساسية انطلقت منها هذه الدراسة واستفاد منها الباحثون في الآتي:

- إثراء الإطار النظري.

- الاسترشاد بالأساليب المنهجية التي اتبعتها تلك الدراسات.

ويلاحظ أن معظمها استخدم المنهج الوصفي والاستبانة كأداة لجمع البيانات والمعلومات سواء كانت من تصميمهم أو أنهم استعانوا باستبانة سبق تصميمها. وهذه الدراسة تأتي كامتداد لدراسات سابقة من حيث مسماها للكشف عن المعوقات التي تعوق واقع النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية بمحلية أم بدء.

الفصل الثالث

1-3 إجراءات البحث

2-3 منهج البحث

3-3 مجتمع البحث

4-3 عينة البحث

5-3 وسائل جمع البيانات

6-3 الاستبيان

3-1 إجراءات البحث

تمهيد:

في هذا البحث يوضح الباحث الإجراءات الخاصة بالبحث وذلك وصف لمنهج البحث والمجتمع والعينة والمنهجية التي اختبرت بها والأدوات التي استخدمها والتي تمثلت في تصميم استبانة بجميع البيانات من العينة كما يتعرض الفصل إلى توضيح الإجراءات التي اتبعتها في تطبيق الاستبانة بالإضافة في معالجات الإحصائية اللازمة لهذا البيانات.

3-2 منهج البحث:

استخدم الباحث والمنهج الوصفي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة ويعرف بأنه جمع البيانات لمحاولة اختبار فروض الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث.

ولدراسة البحث: تحدد وتقدر الموقف كما هو عليه إلى مصنف ما كان (محمد حسن علاوي، اسامة كامل رائب، 1996م، ص49).

3-3 مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانوية بمحلية أمبدة.

3-4 عينة البحث:

حدد الباحث عينة عشوائية بعدد (100) طالب بالمرحلة الثانوية محلية ام بدة اجريت عليهم الدراسة.

3-5 وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث "استبانة كأداء لجمع البيانات وقد عرضها (محمد القريب 1987م، ص 41) هي أحد الوسائل التي تجمع بها البيانات والمعلومات وهي عبارة عن حوار كتابي في شكل جدول من الأسئلة يرسل بالبريد لو تسلم باليد أو ينشر في الصحف أو وسائل الإعلام).

وفيما يلي يتناول الباحث الخطوات التي اتبعت لتصميم الاستبانة.

1) تصميم الاستبانة:

عن طريق المسح الموجهي وآراء الخبراء قام الباحث بتصميم استبانة عينة البحث لمعرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية ام بدة تتكون الاستبانة من بيانات أولية تضمنت الاسم، العمر، السكن، المستوى التعليمي.

شملت الاستبانة على محورين هما: الاستعدادات والمعوقات.

عدد عبارات الاستعدادات (16 عبارة) والمعوقات (14 عبارة)

3-6 الاستبيان

النشاط البدني بين طلاب المدارس الثانوية بولاية الخرطوم:

الاستعداد والمعوقات:

الطالب العزيز ... يهمننا جداً أن تكون ناشطاً بديناً ..

كخطوة أولى على طريق النمط المذكور نقوم بهذا البحث للتعرف على مدى استعدادك لتبني نمط الحياة النشط بديناً والمعوقات .. إن وجدت.. والتي قد تكون سبباً في عدم استفادتك من ذلك النمط.

طريقنا إليك يبدأ بهذه الاستبانة التي تتكون من قسمين. رجاء قراءة العبارات المصاحبة لكل جزء ثم ابدأ رأيك في كل عبارة وفقاً لمقياس التقدير المصاحب للعبارات. لا توجد عبارات خاطئة وأخرى صحيحة فالبحث يسعى لمعرفة مدى استعدادك لتكون ناشطاً بديناً والأسباب التي ربما دون أن تكون ناشطاً.

المقياس الأول: الاستعداد لممارسة النشاط البدني:

رجاء قراءة كل عبارة بعناية.. ثم وضع علامة تحت درجة المقياس التي تعبر عن شعورك على نحو أفضل رجاء توخي الأمانة الكاملة في إجابة العبارات.

تتم الاستجابة لهذا المقياس بوضع علامة (✓) أمام أحد درجات المقياس الرباعي المستخدم (صحيح تماماً، صحيح، خطأ، خطأ تماماً).

درجات المقياس				عبارات المقياس
خطأ تماماً	خطأ	صحيح	صحيح تماماً	
				1. أستطيع أن أمشي، أجري، أثب، أنا سليم
				2. أجد متعة في ممارسة التدريبات البدنية
				3. أنا مقتنع بأن ممارسة الأنشطة البدنية تقلل احتمالات المرض والموت المبكر
				4. أنا مقتنع بأن ممارسة الرياضة والتدريبات تجعل الفرد في صحة أفضل
				5. سبق لي ممارسة تدريبات رياضية
				6. سبق أن عايشت مشاعر أن أكون لائقة بدنيا
				7. أستطيع تخيل نفسي وأنا أتدرب رياضياً
				8. أفكر الآن في البدء في مشروع برنامج تدريب بدني
				9. أنوي إيقاف التفكير في التدريبات والانتقال إلى تنفيذها أو ممارستها
				10. أفكر في تحديد زمن للتدريبات البدنية بحيث أمارسها 3 مرات أسبوعياً على الأقل
				11. أستطيع أن أعتز على مكان أمارس فيه تدريباتي في المنزل أو المدرسة أو صالة
				12. يمكنني أن أعتز على أفراد آخرين يرغبون في التدريبات معي
				13. سأتدرب حتى عندما يكون مزاجي متعكراً

				أو مرهقاً بل وحتى مع الطقس السيء
				14. إذا توفر لي شيء من المال سأشتري ملابس رياضية كبدلة تدريب أو حذاء
				15. في تشككي في حالتي الصحية سأستشير طبيباً قبل البدء في برنامج التدريب
				16. ممارسة التدريبات البدنية ستجعل شعوري أفضل وتحسن نوعية حياتي

المشرف وفريق البحث:

تسمح هذه الاستبانة بفحص استعداد الطالب لممارسة النشاط البدني المفيد للصحة بغض النظر عن النوع، يتم التقويم في 4 مجالات (التحكم في الذات أو السيطرة على الذات) (الاتجاهات نحو النشاط البدني) (الحالة الصحية) (الالتزام). يشير التحكم في الذات إلى قدرة الطالب على التحكم في برنامجها التدريبي. تفحص الاتجاهات ميل أو مزاج الطالب فيما يتعلق بالنشاط البدني. توفر عبارات (الصحة) أدلة على معرفة الطالب بفوائد العافية المترتبة عن التدريب البدني. ويشير الالتزام إلى نوايا الطالب فيما يتعلق بتنفيذ البرنامج التدريبي.

الإجراءات:

يقرأ الطالب العبارة ثم يختار درجة المقياس التي يعبر عن رأيه في العبارة ويضع عليها علامة (✓). يتم تحويل العلامات إلى درجات تبدأ من 4 درجات لمقياس أو افاق بشدة و 1 درجة لمقياس اعترض بشدة.

بعد فراغ أعضاء فريق البحث من زيارات الطلاب وإكمال تعبئة الاستبانة تبدأ مرحلة التحليل فيما يلي الجدول الذي سيتبع.

درجات المقياس				عبارات المقياس
خطأ تماماً	خطأ	صحيح	صحيح تماماً	
				1. تستهلك ممارسة النشاط البدني من رياضة وتدريبات وجرهما الكثير من وقتي.
				2. أشعر بأن ممارسة النشاط البدني يرهقني
				3. الأماكن التي أستطيع التدريب فيها بعيدة عن مكان سكني
				4. أشعر بالارتباك والحرص عند ممارسة التدريبات البدنية
				5. ممارسة التدريبات البدنية مكلفة مالياً
				6. الأوقات المحددة للتدريب في منشآت التدريب لا يناسبني
				7. أعاني من التعب بعد ممارسة التدريبات البدنية
				8. عائلتي لا تشجعني على ممارسة التدريبات البدنية
				9. تستهلك التدريبات البدنية حجماً كبيراً من الوقت المخصص للعلاقات الأسرية
				10. اعتقد أن منظر الفتيان في ملابس رياضية مضحكة

				11. أفراد أسرتي لا يشجعونني على التدريبات الرياضية
				12. تستنفذ ممارسة التدريبات البدنية الكثير من الوقت الخاص بأداء مسئوليات نحو أسرتي
				13. التدريبات البدنية نشاط شاق بالنسبة لي
				14. الأماكن التي يمكنني ممارسة الرياضة فيها قليلة

تقوم الاستجابة لهذا المقياس بوضع علامة () أمام أحد درجات المقياس في كل عبارة من العبارات الـ14.

تتراوح درجات المقياس بين درجة 14 كحد أدنى و56 درجة كحد أقصى. كلما كانت الدرجة كبيرة أشار ذلك إلى إدراك الطالب أو أفراد العينة لموضوع العبارة المعنية على أنه يشكل معوقاً أمام ممارسة النشاط البدني بأنواعه المختلفة.

Source: Sechrist, Karen (1985). Exercise Benefits Barriers Scale. Deep blue. Lib. Umich. Edu Rtetrieved.

<http://hdl.handle.net/2027.42/85354>

الفصل الرابع

1-4 مقدمة

2-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بتساؤلات البحث

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

1-4 مقدمة

في هذا الفصل قام الباحث بالإجابة على تساؤلات البحث عن طريق عرض ومناقشة نتائج البحث لمعرفة إجابات المفحوصين عن واقع ممارسة النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية بمحلية أم بدة - الاستعدادات والمعوقات، ويتم ذلك عن طريق استخدام الأدوات الإحصائية المناسبة لكل تساؤل.

2-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بتساؤل البحث:

للإجابة على تساؤل البحث والذي ينص على:

- ما هي الأنشطة البدنية التي يمارسها طلاب محلية أم بدة
- أ/ الاستعدادات
- ب/ المعوقات

بعد التبويب وتحليلها اعتماداً على التكرارات والنسبة المئوية تم التوصل إلى النتائج التي يشير إليها الجدول رقم (1) التالي:

جدول رقم (1) يوضح إجابات العينة في محور التعدادات
جدول يوضح النسبة المئوية لاستعدادات ممارسة النشاط البدنية

درجات المقياس								عبارات المقياس	م
خطأ تماماً		خطأ		صحيح		صحيح تماماً			
نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار		
%0	0	%3	3	%24	24	73	73	1	أستطيع أن أمشي، أجري، أثب، أنا سليم
%1	1	%3	3	%27	27	69	69	2	أجد متعة في ممارسة التدريبات البدنية
%16	16	%16	16	%35	35	33	33	3	أنا مقتنع بأن ممارسة الأنشطة البدنية تقلل احتمالات المرض والموت المبكر
%0	0	%2	2	%28	28	70	70	4	أنا مقتنع بأن ممارسة الرياضة والتدريبات تجعل الفرد في صحة أفضل
%1	1	%4	4	%33	33	62	62	5	سبق لي ممارسة تدريبات رياضية
%3	3	%14	14	%48	48	35	35	6	سبق أن عايشت مشاعر أن أكون لائقة بدنيا
%3	3	%17	17	%42	42	38	38	7	أستطيع تخيل نفسي وأنا أتدرب رياضياً
%2	2	%18	18	%42	42	38	38	8	أفكر الآن في البدء في مشروع برنامج تدريب بدني

20	20	16	16	33	33	31	31	أنوي إيقاف التفكير في التدريبات والانتقال إلى تنفيذها أو ممارستها	9
7	7	15	15	33	33	45	45	أفكر في تحديد زمن للتدريبات البدنية بحيث أمارسها 3 مرات أسبوعياً على الأقل	10
4	4	13	13	34	34	48	48	أستطيع أن أعرث على مكان أمارس فيه تدريباتي في المنزل أو المدرسة أو صالة	11
6	6	7	7	38	38	49	49	يمكنني أن أعرث على أفراد آخرين يرغبون في التدريبات معي	12
42	42	30	30	18	18	10	10	سأنترب حتى عندما يكون مزاجي متعكراً أو مرهقاً بل وحتى مع الطقس السيء	13
6	6	6	6	45	45	33	33	إذا توفر لي شيء من المال سأشتري ملابس رياضية كبدلة تدريب أو حذاء	14
6	6	9	9	39	39	46	46	في تشككي في حالتي الصحية سأستشير طبيباً قبل البدء في برنامج التدريب	15
2	2	8	8	22	22	68	68	ممارسة التدريبات البدنية ستجعل شعوري أفضل وتحسن نوعية حياتي	16

المعالجات الإحصائية:

في المعالجات الإحصائية استخدمنا النسبة المئوية في المعالجات

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{عدد الاستبانات}} \times 100$$

يلاحظ من بيانات الجدول رقم (1) أعلاه الآتي:

من أصل (16) خيار تضمنها محور الاستعدادات نسبة (100%) (73%) عبارة (أستطيع أن أمشي أخرى، أثب أنا سليم)، وأيضاً عبارة (أنا مقتنع بأن ممارسة الرياضة والتدريبات تجعل الفرد في همة أفضل جاءت التكرارات (70) بنسبة (70%) و (69) عبارة بنسبة (69%) أجد متعة في ممارسة التدريبات البدنية (62) عبارة بنسبة (62%) تضمنتها عبارة سبق لي ممارسة تدريبات رياضية (49) عبارة بنسبة (49%) تضمنتها عبارة يمكن أن أعثر على أفراد آخرين يرغبون في التدريبات معي (48) عبارة بنسبة (48%) تضمنتها عبارة ممارسة التدريبات الدنية ستجعل شعوري أفضل وتحت نوعية حياتي (46) عبارة بنسبة (46%) تتضمنتها عبارة في تشككي في حالي الصحية سأستشير طبيباً قبل البدء في برنامج التدريب، (45) عبارة بنسبة (45%) تضمنتها عبارة أفكر في تحديد زمن للتدريب بحيث أمارسها 3 مرات أسبوعياً على الأقل (38) بنسبة (38%) أفكر الآن في البدء في مشروع تدريب بدني، وأيضاً عبارة أستطيع تخيل نفسي وأنا أتدرب رياضياً جاءت بتكرار (38) وبنسبة (38%) (35) عبارة بنسبة (35%) تضمنتها عبارة سبق أن عايشت أن أكون لائقاً بدنياً (33) عبارة بنسبة (33%) أنا مقتنع بأن ممارسة الأنشطة

البدنية تقلل احتمالات المرض والموت المبكر، وأيضاً عبارة إذا توفر لي شيء من المال سأشتري ملابس رياضية كبدلة تدريب أو حذاء جاءت بتكرار (33) وبنسبة (33%) (31) عبارة نسبة (31%) تضمنتها عبارة أنوي إيقاف التفكير في التدريبات والانتقال إلى تنفيذها أو ممارستها (15) عبارة بنسبة (15%) تضمنتها عبارة سأتدرب حتى عندما يكون مزاجي متعكر أو مرهق بل وحتى مع الطق السيء.

جدول رقم (2) يوضح إجابات العينة في محور المعوقات

جدول يوضح النسبة المئوية لمعوقات النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية

درجات المقياس								عبارات المقياس	م
خطأ تماماً		خطأ		صحيح		صحيح تماماً			
نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار		
%13	13	%56	56	%27	27	%4	4	1	تستهلك ممارسة النشاط البدني من رياضة وتدريبات وغرهما الكثير من وقتي.
%37	37	%37	37	%17	17	%9	9	2	أشعر بأن ممارسة النشاط البدني يرهقني
%28	28	%39	39	%20	20	%13	13	3	الأماكن التي أستطيع التدريب فيها بعيدة عن مكان سكني
%52	52	%37	37	%7	7	%4	4	4	أشعر بالارتباك والهرج عند ممارسة التدريبات البدنية
%28	28	%49	49	%17	17	%6	6	5	ممارسة التدريبات البدنية مكلفة مالياً
%28	28	%42	42	%21	21	%9	9	6	الأوقات المحددة للتدريب في منشآت التدريب لا يناسبني
%24	24	%33	33	%35	35	%9	9	7	أعاني من التعب بعد ممارسة التدريبات البدنية
%46	46	%33	33	%12	12	%9	9	8	عائلتي لا تشجعني على ممارسة التدريبات البدنية

%30	30	%47	47	%14	14	%9	9	تستهلك التدريبات البدنية حجماً كبيراً من الوقت المخصص للعلاقات الأسرية	9
%52	52	%30	30	%7	7	%10	10	اعتقد أن منظر الفتیان في ملابس رياضية مضحكة	10
%43	43	%34	34	%15	15	%8	8	أفراد أسرتي لا يشجعونني على التدريبات الرياضية	11
%26	26	%46	46	%18	18	%10	10	تستنفذ ممارسة التدريبات البدنية الكثير من الوقت الخاص بأداء مسؤوليات نحو أسرتي	12
%50	50	%31	31	%8	8	%6	6	التدريبات البدنية نشاط شاق بالنسبة لي	13
%24	24	%27	27	%26	26	%23	23	الأمكان التي يمكنني ممارسة الرياضة فيها قليلة	14

جدول رقم (2)

يوضح إجابات العينة في محور المعوقات

يلاحظ من بيانات الجدول رقم (2) أعلاه الآتي

من أصل (14) عبارة تضمنها محور المعوقات بنسبة (100%) قيمة العينة (52) عبارة بنسبة (52%) وهي عبارة "أشعر بالارتباك والهرج عند ممارسة التدريبات البدنية" حصلت على نتيجة إيجابية بينما عبارة "التدريبات البدنية نشاط شاق بالنسبة لي حصلت على (50) بنسبة (50%) وأيضاً حصلت على نتيجة إيجابية قيمة العينة (46) عبارة بنسبة (46%) وهي عبارة عائلتي لا تشجعني على ممارسة التدريبات البدنية وحصلت (43) عبارة بنسبة (43%) وهي عبارة بنسبة (43%) وهي عبارة "أفراد أسرتي لا يشجعوني على التدريبات الرياضية" بينما عبارة "أشعر بأن ممارسة النشاط البدني يرهقني" حصلت على (37) بنسبة (37%) (30) عبارة بنسبة (30%) وهي عبارة تستهلك التدريبات البدنية حجماً كبيراً من الوقت المخصص للعلاقات الأسرية (28) عبارة بنسبة (28%) وأيضاً حصلت عبارة الأماكن التي أستطيع التدريب فيها بعيدة عن مكان سكني على (28) بنسبة (28%) (26) عبارة بنسبة (26%) هي عبارة تستنفذ ممارسة التدريبات البدنية الكثير من الوقت الخاص بأداء مسؤولياتي نحو أسرتي، بينما عبارة أعاني من التعب بعد ممارسة التدريبات البدنية حصلت على (24) بنسبة (24%) وأيضاً عبارة الأمانك التي يمكنني ممارسة الرياضة فيها قليلة حصلت على (24) بنسبة (24%) بينما حصلت عبارة تستهلك ممارسة النشاط البدني من رياضة وتدريبات وغيرها الكثير من وقتي على (13) بنسبة (13%).

الفصل الخامس

1-5 ملخص البحث

2-5 توصيات البحث

3-5 استنتاجات البحث

5-1 ملخص البحث:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على (واقع ممارسة النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحلية أمبدة) وقد جاء في خمس فصول، اشتمل الفصل الأول على مشكلة البحث وأهدافها والذي احتوى على المقدمة وتم فيها ببيان أهمية ممارسة النشاط البدني ومشكلة البحث وفيها أوضح الباحث أسباب اختياره بموضوع الدراسة كما اشتمل على أهمية البحث وأهدافه التي تحددت في:

- 1) يفيد البحث الطلاب بمحلية امبدة بوضوح برامج لكيفية ممارسة النشاط البدني.
- 2) التعرف على الفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية من ممارسة النشاط البدني.
- 3) التعرف على رغبة الطلاب في ممارسة النشاط البدني.
- 4) التعرف على أنسب المناشط الرياضية أو البدنية الملائمة.
- 5) التعرف على الأنشطة البدنية التي يمارسها الطلاب بمحلية أمبدة.

كما اشتمل الفصل الأول على إجراءات البحث وتضمنت المنهج والمجتمع والعينة التي تم اختيارها بطريقة عشوائية من الطلاب بمحلية أمبدة واشتمل كذلك على أدوات جمع البيانات التي استخدمها الباحث وتمثلت في الاستبانة، وتضمن أيضاً المنهج الذي استخدم في البحث وهو المنهج الوصفي كما تضمن المعالجات الإحصائية التي استخدمها وختم الباحث الفصل الأول بالمصطلحات.

أما الفصل الثاني (الإطار النظري والدراسات السابقة) فقد اشتمل على خمس مباحث، المبحث الأول: مفهوم التدريب البدني والرياضة وأيضاً تطرق الباحث على أهمية الأنشطة البدنية وأنواعها ومفهومها وضم هذا المبحث أهمية التدريب البدني والرياضة.

أما المبحث الثاني فقد تناول فيه الباحث محلية أمبدة من حيث حدودها وموقعها ومعالمها الطبيعية ومساحتها وسكانها، أما المبحث الثالث فقد تحدث عن المرحلة الثانوية والعاملين بالمرحلة الثانوية بمحلية أمبدة، أما المبحث الرابع تناول استعدادات ممارسة النشاط البدني وأهمية مكانه والاستعدادات في التربية، وفوائد تقويم الاستعدادات أما المبحث الخامس تناول المعوقات النشاط البدني والتربية العملية ومشكلات التربية العملية.

ثم انتقل الباحث إلى الفصل الثالث الذي تضمن (إجراءات البحث) من حيث المنهج والمجتمع والعينة وقد عالج الباحث البيانات إحصائياً. ثم قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لإيجاد معامل الثبات والصدق الذاتي وقد أشارت النتائج إلى أن الاستبانة ذات معامل صدق وثبات عالي جداً إلى المحورين بمبلغ (100%) كما اشتمل الفصل الثالث أيضاً على المعالجات الإحصائية للبيانات الواردة في الدراسة.

أما الفصل الرابع فقد قام فيه الباحث بتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بتساؤلات البحث المتمثل في: الأنشطة البدنية التي يمارسها طلاب محلية أمبدة.

أما الفصل الخامس فقد أشار الباحث إلى عدد من الاستنتاجات والتوصيات والمرفقات يمكن أن تفيد المجتمع، وأتبعها بملخص الدراسة، ثم ذيلها بتثبيت المراجع والدراسات العملية التي استفاد منها والملاحق التي استعان بها في تنفيذ الدراسة.

5-2 التوصيات:

من واقع الدراسة يقدم الباحث التوصيات الآتية:

- 1) إنشاء مراكز وحالات لممارسة النشاط البدني.
- 2) ضرورة توفير الأجهزة والأدوات اللازمة والاهتمام بها.
- 3) الاهتمام بالنشاط الرياضي وتخصيص فسم بعمل التخطيط السليم للممارسة.
- 4) تفعيل المشاركة الخارجية وبرنامج النشاط الخارجي لتطوير النشاط البدني.
- 5) الاهتمام بالرعاية الصحية للطلاب وذلك بإجراء الكشف الدوري.

5-3 الاستنتاجات:

- 1) من خلال واقع ممارسة النشاط البدني اتضح بأن هنالك وقت كافي لممارسة النشاط البدني.
- 2) تتفق العينة على أن أقل ممارسة للنشاط البدني لدى الطلاب بمحلية أمبدة بأن هنالك نشاط بدني واحد هو ممارسة كرة القدم.
- 3) التخطيط السليم لممارسة الأنشطة البدنية من قبل إدارة المدارس لمراعاة تعدد الاهتمام بنشاط بدني واحد.
- 4) بناء وتجهيز حالات وأدوات لممارسة النشاط البدني.

الفصل السادس

1-6 المراجع

2-6 المرفقات

6-1 المراجع:

- 1) عبد الحميد شرف: التخطيط في التربية البدنية بين النظرية والتطبيق.
- 2) تشارلز بيوتشر: التربية البدنية ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده دجار الفتوى، المربي/ القاهرة ص3، 1983.
- 3) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي.
- 4) أمين أنور الخولي: مناهج التربية البدنية المعاصرة - أصول التربية البدنية والرياضية - التربية الرياضية المدرسية دليل المعلم الفصل والطالب.
- 5) محمد محمود الحمامي، التدريب أثناء الخدمة في المجال التربوي للتعليم، التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999م.
- 6) المنتدى الحصني، بوابة علم النفس الرياضي
- 7) رسالة مبارك
- 8) عباس محمو عوض، المدخل إلى علم النفس
- 9) محمد محمو، فهم محمد، الأسس العلمية والعملية لطرق التدريس.
- 10) رسالة عبد الحميد قريب، بعنوان التعرف على أهم المعوقات أدت إلى عدم تقدم رياضة الجمباز في جمهورية مصر العربية.
- 11) رسالة حسن محمد عثمان، بعنوان (دراسة عوامل وأسباب عزوف بعض لاعبي المستويات العليا عن لعبة كرة القدم، وبعض الأنشطة الرياضية الأخرى، وعن مواصلة رسالة الدكتوراة).
- 12) رسالة آدم مبارك 2002م بعنوان برنامج التربية البدنية في مدارس مرحلة الأساس بالسودان.
- 13) وزارة التربية والتعليم، الإدارة العامة للمرحلة الثانوية، الإحصاء و التخطيط.