

1-1 المقدمة :-

أخذت عزيمة المخططين للتعليم تشتد وهمهم تقوى وتنشط للبحث عن صيغة مناسبة كما يجب ان تكون عليه العملية التربوية والتعليمية فكانت الاتجاهات الحديثة فى الفكر التربوى التى تعتبر المنهج الدراسى يتضمن كافة الخبرات التربوية والتعليمية ، سواء كانت داخل او خارج حجرة الصف الدراسى متحملاً مسؤلية التخطيط والتنفيذ .

وبذلك بدأ التربويون فى تبنى اطروحات المنهج المتكامل الذى يتعامل مع وحدات النشاط ووحدات المنهج كسلسلة من الخبرات المتكاملة .

(امال ابراهيم ، 2002 ، ص 17-19)

ان النشاط المدرسى وخاصة النشاط البدنى جزء لا يتجزأ من البرنامج العام للمؤسسة التعليمية وهو الهام من البرنامج الدراسى كما يتضمنه من عناصر هامة فى بناء ونقل لشخصية المتعلم .

وقد اشارت العديد من الدراسات لبرامج النشاط المدرسى الى ان نشاط التربية البدنية جزء لا يتجزأ من نظام التعليم اذ يعتبر مكمل للخبرات التعليمية والتربوية للبرامج الدراسى فى المراحل المختلفة للتعليم .

ممارسة النشاط البدنى يمكن تصنيفها فى مجموعات لمحدودات اجتماعية ونفسية وبيئية وتشير نتائج الدراسة (2004) على ان اسباب انخفاض ممارسة النشاط البدنى يعود فى المهام الاول لضيق الوقت .

وقد اشار بعد علماء التربية مثل قولتمير وايسلنجد وماكي وتلمان الى ان التربية هى ذلك الجزء من التربية الذى يؤدى الى حدوث تغيرات فى الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية للأفراد وذلك من خلال ممارستهم للنشاط البدنى واكتساب الخبرات الحركية ويؤكد (فاروق رحى ، 2001 ، ص 12) على ان المناشط

الحركية لها دور هام تحدد اهداف التربية فى تنمية الطالب بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا .ايضا ثبتت الكثير من الدراسات فى هذا المجال وجود الكثير المعوقات بعضها خاص بتوفير الامكانيات كدراسة (علياء احمد ابراهيم 2004 م) التى تناولت اسباب عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط البدنى فيما يتعلق بالمعوقات الاجتماعية يتضمن دور الاهل والاصدقاء فى التأثير على ممارسة النشاط البدنى حيث تشير (سامية برونى واخرون 2001) الي ان دور الاسرة وايمانها فى اهمية النشاط ويحد من حجم ممارسة النشاط البدنى لدى ابناءها اضافة الى دعم اهتمام الوالدين وتشجيع ابناءهم للمشاركة فى الانشطة البدنية يعد واحد من اسباب تدنى المستوى البدنى لدى الابناء وتعلق المعوقات البيئية لتوفير الامكانيات المادية والبشرية والملاعب والصالات وغيرها ومن العوامل المؤثرة فى النشاط البدنى فيما يتعلق بالمعوقات البدنية وعدم ممارسة النشاط البدنى واستقلال وقت الفراغ للقيام باعمال اخري للحصول على اجور اضافية .

هذه الدراسة تستكشف تلك الاستعدادات والمعوقات على امل الانطلاق منها معالجات تضع شبابنا على طريق نمط حياة صحية نشطة بدنيا وتحول بينهم وبين العديد من انواع السلوك غير المرغوب مثل الزيادة فى البدانة وانخفاض فى معدلات النشاط وغير ذلك .

1-2 مشكلة البحث :-

النشاط البدنى له تاثير كبير فى تحسين مستوى اداء الفرد مما يتميز به من تهيئة الاجهزة الوظيفية ورفع كفاءتها لاداء بصورة افضل او تحسين النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية .

ومن خلال العمل الميدانى فى المدارس الثانوية خلال التربية العملية لفت نظر الباحثين اهتمام الادارة المدرسية والمعلمين واولياء الامور بالتحصيل الاكاديمى والذى اصبح الشغل الشاغل

لكافة المعنيين بامر العملية التعليمية وليس فى ذلك من سؤ سوى انه على حساب مواد اخري لها اهميتها واسهامها فى تربية الطلاب . وتتنوع المشكلات التى تحول دون تحقيق اهداف التربية البدنية والرياضة على الوجه الاكمل وتدرج الباحثون على دراسة هذه المشكلات من زوايا كثيرة وجوانب عدة فمنها ما يرتبط بالمشكلات الخاصة بالمعلم والمهنة كالمشكلات التى تناولت دراسة الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدنى ومعوقات الممارسة كالدراسة التى قامت بها (علياء احمد ابراهيم 2014 م) .

1-3 اهمية البحث :-

- المرحلة العمرية للطالبات فى المدارس الثانوية (13-15 عام) تعتبر من اهم مراحل النمو التى تبدأ فيها الطالبة بالخروج من مرحلة الطفولة وتبدأ بالتعرف على رغباتها ولتشكيل ذاتها .
- ظهور المواهب والابداعات الطلابية فى هذه المرحلة والتى يجب ان تلاقى الاهتمام والاحتواء وازلة ما يواجهها من مشكلات ومعوقات .
- يعد هذا البحث دراسة استكشافية للمشكلات التى تحول دون ممارسة النشاط البدنى المدرسى لطالبات المرحلة الثانوية وتفضيلهم مجالات اخري لاسباب تتعلق بالميل والاتجاهات وتوفير الامكانيات .
- سيشجع هذا البحث طالبات المرحلة الثانوية على ممارسة النشاط البدنى وتوضيح فوائد الممارسة .
- المساهمة فى توفير المعوقات الضرورية التى تشكل الاساس فى التخطيط السليم لبرامج التربية البدنية .
- التعرف على الفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية من ممارسة النشاط البدنى .

- تفتح هذه الدراسة فرصة امام باحثين اخرين لتناول موضوعات اخري تساهم فى زيادة النشاط البدنى بين الطالبات بمحلية امدرمان .

1-4 اهداف البحث :-

- التعرف على المعوقات التى تحول دون ممارسة طالبات المرحلة الثانوية للنشاط البدنى .
- التعرف على اتجاهات وميول الطالبات نحو ممارسة النشاط البدنى المدرسى .
- التعرف على استعداد الطالبات نحو ممارسة النشاط البدنى من ناحية الالتزام والتحكم فى الذات والصحة .

1-5 تساؤلات البحث :-

- 1- ماهى معوقات ممارسة النشاط البدنى والرياضى لطالبات المرحلة الثانوية من خلال البرامج الرياضية المدرسية ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية فى اتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدنى ؟
- 3- ماهى استعداد الطالبات نحو ممارسة النشاط من جانب الالتزام والصحة والتحكم فى الذات ؟

1-6 حدود البحث :-

1-6-1 الحدود الجغرافية :-

ولاية الخرطوم – محلية امدرمان

1-6-2 الحدود المكانية :-

محلية المدرمان

1-6-3 الحدود الزمانية :-

اجريت هذه الدراسة فى عام 2015م

1-7 اجراءات البحث :-

1-7-1 منهج البحث :-

استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي لطبيعة هذه الدراسة .

1-7-2 مجتمع البحث :-

طالبات المرحلة الثانوية

1-7-3 عينة البحث :-

تم اختيار عينة عشوائية من طالبات المرحلة الثانوية بمحلية
امدرمان

1-8 الادوات المستخدمة :-

استخدم الباحثون الاستبانة كاداة لجمع البيانات .

1-9 المعالجات الاحصائية :-

استخدم الباحثون كل من التكرارات والنسب المئوية.

1-10 المصطلحات المستخدمة :-

1-10-1 النشاط البدنى :-

هو مجموعات الخبرات الحركية التى تقدم للمتعلمين فى دروس
التربية اثناء اليوم الدراسى (عصام الدين ، ص 82 ، 2012م)

1-10-2 الاستعداد :-

هو وصول الفرد الى مستوى من النضج يمكنه من تحصيل الخبرة او
المهارة عن طريق عوامل التعلم الاخرى المؤثر (امل ، ص 165 ،
2013م)

1-10-3 المرحلة الثانوية :-

هي المرحلة الاخيرة من التعليم الالزامى او الاساسى او الابتدائي
وبليها التعليم العالى (تعريف اجرائى)

4-10-1 المعوقات :-

هى اسباب تحول دون ارادة الشخص تؤدى الى عدم مزاوله
ممارسة النشاط . (تعريف إجرائي).

المبحث الاول :

2- النشاط البدنى :-

2-1 مفهوم النشاط البدنى :-

ظل النشاط البدنى الذى يشكل اليوم هما للدول والشعوب موجودا
بنوع او اخر منذ اقدم العصور وتمثل الاختلاف فى الاسباب التى
تجعله مرغوبا ومطلوبا والفوائد التى رؤى انها تعود فى ممارسته منذ
القدم واقتنع الناس بان النشاط البدنى يجعل الممارسين افضل
فسعوا لتحقيق تلك الافضلية والكل يدركها وفقا لرؤيته الخاصة .

(عارف ، 2008 ، ص 19)

النشاط البدنى : ويعنى التعلم والعمل وهو الاساس الاول لعملية تطور الكائن البشرى عموما .

- اضافة الى ذلك يجب مراعاة ان هنالك بعض العوامل الاجتماعية والبيئية التى تؤثر على نمو مستوى الافراد (الرياضيين) وعلى سبيل المثال مدى اهتمام الوالدين والمؤسسات التربوية الاخرى (المدرسة مثلا او النادى او المركز) بتقدم مستوى الفرد فى النشاط الرياضى لذا يكون مهم جدا خلق المناخ الرياضى فى العائلة وفى المدرسة .
- فضلا عن ذلك يجب ان يراعى المعلم ان يكون هؤلاء الافراد من بين المتفوقين دراسيا ويحققون اعلى درجات فى التحصيل الدراسى اذ انه من المعروف ان غير المتفوقين منهم يقتطعون من وقت كثير فى التدريب وغالبا مايكون تدريبهم الرياضى غير منتظم حتى يمكنهم تغطية متطلبات المدرسة ، فمثلا (الوالدان لا يوافقان على النشاط الرياضى طالما ان نتائج التلميذ فى المدرسة ليست مشجعة) هذا فضلا من ان الخبرة قد اوضحت ان الافراد الازكياء هم القادرون قبل غيرهم على انجاز وتفهم واجبات التدريب التى تزداد تعقيدا كلما اقتربوا من المستوى العالى (وغالبا مايوجد علاقة بين الذكاء ومستوى الطفل فى المدرسة)

(ذكى ، 2006 ، ص 187)

2-2 تعريف النشاط البدنى :-

وفقا لتعريف (pate and sirarci) فان النشاط البدنى هو اى حركات بدنية تنتجها العضلات الهيكلية ويترتب عنها صرف للطاقة فوق المستوى المطلوب لانجاز المهام الحياتية اليومية .

(ص 18) (2006 م ، pate and sirarci)

2-3 اهمية النشاط البدنى :-

يرى المهتمون بدراسة النشاط انه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات فى مواجهة وقت الفراغ وتوجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة فى الانشطة البدنية السائدة فى المجتمع وبعد النشاط البدنى احد افضل الاسلحة التي يمتلكها المجتمع لمقاومة المشكلات الاجتماعية المتطورة التي توجد اليوم وقد اهتم الافراد بالنشاط البدنى لتنمية الصحة واللياقة البدنية والاستعانة بالانشطة وقت الفراغ فى تقديم التوجيه الاجتماعى وبشير (حسن سيد معوض) ان التربية الرياضية لم تعد مجرد تدريب بدنى او رياضى يمارسه الفرد او الجماعة على شكل تدريبات وتمارينات تحريك اعضاء الجسم او بغرض التقوية العضلية او مجرد اكتساب مهارة حركية معينة بل هو محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الاولى حركة الجسم ويرى (عبدالحميد غريب شرف) ان النشاط البدنى يعد احد وسائل التربية الرياضية لتحقيق اغراضها وذلك عن طريق النشاط الحركى بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية تحت اشراف قيادة واعية .

وان قيام الفرد بممارسته للنشاط البدنى بشكل مستمر ومنظم يؤثر بشكل كبير على مستوى الطاقة فى الجسم حيث ان ممارسة النشاط البدنى تؤدي الى زيادة مستوى الطاقة فى الجسم .

وهذا يعمل على زيادة قدرة اجهزة الجسم على امتصاص المواد الغذائية بشكل اكثر فعالية ممايؤدى الى توازن ضغط الدم العالى وتزايد عمل وانشطة اجهزة الجسم كالقلب والرئتين وتجعل الدورة الدموية تتحرك بشكل اسرع ، اضافة الى ان هذه الانشطة البدنية تعمل على انخفاض معدل سرعة النبض لدى الانسان الممارس ، كما انها تزيد من قوة دفع الدم فى كل ضربة من ضربات القلب ، وذلك يؤكد على ان ممارسة النشاط البدنى على اسس علمية منتظمة وبشكل مستمر ينتج عنه اثرا وقائيا واضحا على جهاز الدورى التنفسى ، كذلك فان الاستمرار على ممارسة الانشطة

البدنية يقلل من الضغوط ، وقد اتفقت معظم الدراسات والبحوث العلمية بمختلف دول العالم ، على ان ممارسة النشاط البدنى يساعد على الاحتفاظ بالصحة واللياقة وتحسينها وكلما كان برنامج النشاط البدنى والحركى اكثر تأثيرا كلما تقدمت صحة الشعوب (يوسف ، 2009 ، ص 96- 97)

2-4 اهمية النشاط البدنى للفتاة خاصة :-

يعتبر النشاط البدنى وسيلة الفتاة لجمال الجسم وحسن القوام ونضارة الشباب خاصة فى هذا العصر الذى قامت فيه الاله الصناعية بحل مهام الانسان العضلية ، فممارسة النشاط البدنى والالعاب الرياضية بشكل مستمر ومنتظم فهى من الممارسة المهمة فى حياة الفتاة ، فمن الناحية الجسمية فان مكونات الجسم الرئيسية (العظام ، العضلات ، الدهون) تمر فى مراحلها النهائية للنمو وان ممارسة النشاط البدنى سوف يساعد على اكمال النمو بشكل افضل من الناحيتين الفسيولوجية والتشريحية ، فيما يخص العظام ان النشاط البدنى الفعال مع الراحة الكافية والتغذية الصحية لها تأثيرها الجوهري على صحة العظام ، كذلك ان ممارسة النشاط البدنى فى الهواء الطلق وفى اشعة الشمس له دور فعال فى سرعة نقل الكالسيوم من الامعاء الى الدم وبالتالي الى العظام وزيادة كمية فيتامين دال من اشعة الشمس .

2-5 فوائد ممارسة النشاط البدنى :-

تتعدد قيم وفوائد ممارسة النشاط البدنى فقد اورد العديد من المؤلفين ادائهم عن هذه الفوائد والقيم فمثلا يكتب (uske and beha zizgg) ان ممارسة النشاط البدنى تسهم فى :-

- تطوير المهارات الحركية والاساسية .
- 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 الاحباط والقلق والتوتر العصبى .
- تقدير السلوك الخلقى وتنمية القدرة على التعامل مع الاخرين .

اما مبارك ادم فيرى ان فوائد ممارسة النشاط الرياضى :-

- تحسن فى امداد الجهاز الهيكلى بالاملاح المعدنية وتطويرها وقدرة المحافظة على صافى وزن الجسم من العضلات والعظام والاجهزة الداخلية مع تقليل تراكم الشحوم فى نفس الوقت .
- تكسب الكفاءة فى المهارات العضلية والعصبية والمهارات الحركية التى تعتبر الاساس للمشاركة الناجحة فى الالعاب والانشطة الرياضية التنافسية والترويحية والتعبيرية .
- تقدير مستوى مكونات اللياقة البدنية للصحة كما تتمثل فى اللياقة الهوائية والقوة العضلية والتحمل والمرونة فى المفاصل والعضلات والتركيب الجسمى .
- تكسب اتجاهات اكثر ايجابية نحو استمرارية فى الممارسة بالاضافة الى التعود على نوعية حياة ناشطة بدنيا خلال اوقات الفراغ . (مبارك ، 2002م ، ص 15-16)

المبحث الثانى :

2-2-1 تعريف الاستعداد :-

أكدت الدراسات النفسية ان الطفل لا يستطيع تعلم مهارة معينة ما لم يكن مستعدا لتعلمها ومالم يكن قادرا على اكتسابها عن طريق توافر قابلياتها او كعادات خاصة فى هذا المجال وقد اورد بعض الدارسين والباحثين تعريفات مختلفة لموضوع الاستعداد نذكر الفرد الى مستوى **صالح الهندى** والذي عرف الاستعداد بانه : وصول الفرد الى مستوى من النضج يمكنه تحصيل الخبرة او المهارة عن طريق عوامل التعلم الاخرى المؤثرة .

وقد عرفه توك عدس (1984م) بانه الحالة التى يكون فيه المتعلم مستعدا استعدادا عاما واستعدادا خاصا لتلقى الخبرة .

كما اوضح (ابو جارو،2005م) ان الاستعداد يعنى درجة تهيؤ الفرد للاستفادة من الخبرات التى توفرها البيئة .

يمكن التمييز بين مفهومين للاستعداد للتعلم هما :-

2-2-2 الاستعداد العام للتعلم :-

ويقصد به بلوغ الطفل المستوى اللازم من النضج الجسمى والعقلى والاجتماعى والانفعالى الذى يؤهله لتأدية المهام التى يتوقع مصادفتها فى المدرسة وقد حدد (جانيه) هذا الاستعداد البدنى القبول فى المدرسة العربية وهو سن الست سنوات .

2-2-3 الاستعداد الخاص (التطوري) للتعلم :-

يتحدد الاستعداد الخاص بتوفير المقدرات او الخبرات السابقة الضرورية لتعلم الخبرة الجديده ويقصد بالاستعداد الخاص الحد الادنى من مستوى التطور المعرفى لدى الطفل والذي يجب توفيره لكي يكون مستعدا لتعلم موضوع معين بسهولة وفعالية ودون متاعب انفعالية .

2-2-4 وجهة نظر علماء التربية فى الاستعداد :-

نظر لاهمية الاستعداد فى العملية التعليمية فقد اولاه العديد من علماء النفس والتربية اهتماما خاصا وستعرض فيما يلى وجهة نظر كل منهم :-

2-2-4-1 الاستعداد عند ثورندايك :-

يرى ان الاستعداد يعنى التهيؤ للقيام بنمط معين من السلوك ويربطه بحالات الوصول العصبية وقد حدد ثورندايك ثلاث حالات :-

- 1- عندما يكون التعلم الوحدة العصبية مستعدا للتعلم ويقدم له فان تعرض الخبرة التعلم يريجه ويجعله سعيدا . (امل ، 2013م ، ص 165-166)
- 2- عندما يكون المتعلم غير مستعدا لتعلم ويجبره على تلقى العلم فان اجباره على التعلم يزعجه ويشقيه (نوف واخرون 2002م)
- 3- عندما يكون التعلم مستعدا ولا تتاح له فرصة التعلم فان عمله تزعجه ويجعله شقيا .

2-2-4-2 الاستعداد عند جانيه :-

يفسر النمو المعرفى اعتمادا على نمو التعلم التراكمى حيث يعد التفكير واساليه المختلفة عبارة عن مقدرات تخضع للتعلم داخل التركيب الهرمى ويطلق عليها استراتيجيات المعرفية وتتضمن فكرتها ان كل خبرة جديدة تتطلب خبرات او مقدرات سابقة فعلى

المعلم تقصى مثل هذه الخبرات قبل تقديم الخبرة الجديدة وقد اوضح جانبه نوعين هما الاستعداد التام والخاص .

3-4-2-2 الاستعداد عند برونر :-

افترض برونر انه يمكن تعليم اى مادة بفعالية وبدرجة كافية من الامانة العلمية لاي طفل فى اى مرحلة من مراحل النمو (نوب واخرون ، 2002م)

ويرى برونر ان الاستعداد يتعدد بتوفر التمثيلات المعرفيه عن الفرد وسرعة مروره بها دون الاهتمام بعامل النضج وهذه التمثيلات هى التمثيلات العلمية . الايقونية والرمزية .

4-2-2-4 الاستعداد عند بياجيه :-

يرى ان تعلم الطفل مرتبطا بالفترة النمائية او المعرفية التى يمر بها والمرحلة النمائية للفرد هى التى تحدد العمليات العقلية التى يستطيع الطفل القيام بها وقد حدد بياجيه الاستعداد فى المرحلة النمائية التى سمح له باكتساب تراكيب معرفيه يمكن ادماجها فى بنائه المعرفى حيث حدد بياجيه نحو الفرد ونمو استعداده بمراحل نمائية اربعة ضرورية وحتمية ومتسلسلة تهدف الى التكامل فى النمو ومنها تظهر اهمية عامل النضج فى تحديد الاستعداد ولم يغفل بياجيه عامل البيئة والذى يساهم فى النمو المعرفى 2-2-5-2

العوامل المؤثرة فى الاستعداد للتعلم :-

ان قدرة الفرد على التعلم تحدها مجموعة من العوامل هى :-

1-2-2-5-2 النضج :-

وهو عنصر اساسي فى الاستعداد للتعلم ويعبر عنه بالنمو المحدد وراثيا .

2-2-5-2 الخبرة السابقة :-

يقصد بها مجموعة التفاعل بين الفرد والبيئة .

2-2-5-3 ملائمة ومناسبة المادة التعليمية لحاجات وميول الطفل :-

بشكل عام اكثر استعدادا لتعلم المواد التى تراعى حاجاتهم وتناسب ميولهم واسلوب التدريب الذى يستخدمه المعلم هو المسئول الاول عن تزويد الطفل بالتشويق والدافعية والتوافق نحو التعلم .

2-2-5-4 الاتجاهات العاطفية والتوافق الشخصي للطفل :-

وتعد من العوامل الرئيسة فى زيادة مقدرة الطفل على التعلم وخدمات الارشاد المدرسي تتولى العناية بهذا المجال بالنسبة للطلاب .

(امل ، ص 167-168 ، 2013 م)

2-2-3 معنى الاستعداد الرياضى :-

يشتمل الهدف من معرفة الاستعداد الرياضى فى محاولة التوصل الى افضل طريقة صالحة وعلى درجة عالية من النجاح يمكن استخدامها للتعرف على ما اذا كان الصبى الرياضى سيصبح قادرا على انجاز تدريب الناشئين فى نوع النشاط المختار بنجاح بحيث يصبح فى مقدرته فيما بعد ان يؤدى تدريب المستوى العالى بنجاح ايضا . وعموما سوف تكون هذه الحالة الممتازة من التدريب فى النقاط التالية :-

- أ- المستوى الرياضى فى كل مرحلة من المراحل السنية .
- ب- مستوى الاستعداد النفسى
- ج- المستوى الوظيفى الفسيولوجى

مستوى ممتاز من القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس سواء كانت (فسيولوجية – تكتيكية) وكذلك بالنسبة للعناصر الاخرى المحددة للمستوى فى هذا النوع من النشاط الطالب .

كيفية التعرف على الاستعداد عند بداية سن الناشئين عادة ماتبدا عملية الاختيار اثناء حصص التربية البدنية وكذلك اثناء النشاط

الرياضى من بين الطلاب والطالبات خارج الحصص وكذلك من خلال مدارس التوجيه وعند الاختيار يجب مراعاة اسس الاختيار التالية :-

1/ الذين يكون مستواهم فوق المتوسط :-

والمقصود بالمستوى درجة اجادة التلميذ عند الاشتراك فى النشاط .. اى كيفية الاداء ويظهر ذلك فى ادائهم للنشاط الرياضى اثناء الحصة واثناء النشاط الرياضى الحر اذ يؤدون الحصة او ما يكلفون به بنشاط وشقف زائد عن الاخرين وعلاوة على ذلك فهم يظهرون مقدرة جيدة على التعلم والتدريب .

2/ الذين يظهرون معدل نشاط فوق المتوسط اثناء حصص التربية البدنية :-

اثناء النشاط الرياضى خارجى الحصة ويدل ذلك على وجود اهتمام كبير ورغبة واجتهاد فى ممارسة التدريب الرياضى .

3/ الذين يظهرون قدرة على اداء حمل (عبء) التدريب بمستوى فوق المتوسط :-

ويتضح ذلك فى امكانية اداء حجم حمل كبير ويمكن ان يبدى طبيب المدرسة او طبيب متخصص فى نواحي النشاط الرياضى راية فى قدرة اعضاءهم الداخلية على التكيف مع الحمل الرياضى .

(ذكى ، 2006م ، ص 190)

2-2-4 الاستعداد لممارسة النشاط البدنى :-

يؤدى مستوى الاستعداد دورا بالغ الاهمية فى مستوى الانجاز الرياضى بصفة عامة ومن ثم يعد معيارا جيدا فى عملية الاختيار منذ بداية ممارسة النشاط الرياضى اذ يدل على قدرة مقاومة الاحباط والرغبة فى التعلم والتدريب والمثابرة وبذلك الجهد لتحقيق مستوى الثبات النفسى والانجاز البدنى عن طريق عملية الملاحظة ونتائج الاستبيان والاختبارات يمكن الاستدلال بمستويات الاستعداد كمؤشر منذ بداية عملية التعلم الحركى وكذلك مدى الاستجابة والتقدم فى

المستوى (البدنى ، المهارى ، الخططى والنفسى) (نوال وفاطمة ،
2011م ، ص 28)

5-2-2 الاستعداد النفسى العام لممارسة النشاط البدنى :-

يتم خلاله اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الاساسية
للممارسة الرياضية .

وتبدأ بعد فترة من معايشة الفرد للمجال البدنى والاندماج فيه وغالبا
ما تكون هذه المرحلة خلال الفترة الاخيرة من تكوين الميل نحو
النشاط الذى يمارسه الفرد او بعد تكوينه مباشرة وتستمر حتى
وصول الفرد الى مرحلة متقدمة من الممارسة البدنية وحتى يتم
الاطمئنان الى تمتعه بالسمات والمهارات النفسية للممارسة
النشاط البدنى .

ولقد اصبح من المسلم به علميا ان الممارسة الرياضية تختلف فى
طبيعتها ومتطلباتها البدنية والنفسية عن كثير من الممارسات
الانسانية الاخرى كما اصبح من المسلم به ايضا فى علوم التربية
البدنية والرياضية ان الممارسة الرياضية ايا كان نوعها فانها تتطلب
سمات بدنية ومهارات حركية اساسية .

(احمد ، 2003م ، ص 165)

المبحث الثالث :

2-3 المعوقات :-

2-3-1 معوقات ممارسة النشاط البدنى :-

تؤثر الكيفية التى يعرف بها النشاط البدنى ومايكفى منه لتحقيق فوائد معينة من مدركات الفرد المعوقات التى تحول دون الممارسة على المستوى الذى يحقق تلك الفوائد ومن حيث ماهية معوقات ممارسة النشاط البدنى لابد ان هنالك حل وحيد لمشكلة عدم الممارسة وتأسيسا على الدراسات السابقة يكون صعب بدء تحديد عامل واحد يعمل نفس وزن التأثير السلبى على كل الجماعات او حتى عن كل فرد داخل تلك الجماعات .

فان البحث العلمى من مصادر مختلفة بما فى ذلك المجالات الاكاديمية والمستفيدين ووكالات تسويق النشاط البدنى تشير الى ان المعوقات التى تؤثر على الممارسة يمكن تصنيفها تحت عدد من العناوين العامة وتختلف باختلاف الجماعات .

2-3-1-1 هذه العناوين هى :-

- المعوقات الاجتماعية الثقافية
- المعوقات العلمية
- المعوقات الخاصة بالمعارف

2-3-1-2 المعوقات الاجتماعية الثقافية :-

تشير عبارة المعوقات الاجتماعية الثقافية الى ممارسة اجتماعية ثقافية بعينها (قناعات وعادات داخل مجتمع ما كبر او صغر) وقد تشجع او تعوق ممارسة النشاط البدنى وعلى سبيل المثال فان المسلمات نلاحظ ان بعض الجوانب الدينية مثل قواعد الاختلاط ومتطلبات الزى اما ان تعوق او تعطى الانطباع بحزمه ممارسة النشاط البدنى وقد تحدث المعوقات الاجتماعية الثقافية فى الاتجاه

الآخر بمعنى قد انه يكون لمعرفة الخدمات اتجاهات سالبه ترتبط بحاجات ثقافيه ودينيه خاصة بالمرأة وعموما فان التركيز عن المرأة وتحديد المرأة المسلمة يشير الى المعوقات الاجتماعية والثقافية قد تقود الى نوعين من المعوقات :

- النوع الاول ذلك الذى يؤثر مباشرة على جماعات بعينها وعلى مدركاتها.
 - النوع الثانى ذلك الذى يقود الاخرين الى تكوين افكار نمطية عن جماعات معينة عموما للمرأة ، يمثل ادراك ان ممارسة النشاط البدنى على انه سلوك غير سوى ، ان اكبر المعوقات المؤثرة على مستويات الممارسة ويبدو ذلك واضحا فى عدم التوازن فى نوع الرياضات التنافسية وفى تغطية وسائل الاعلام للاحداث والرياضات وفى الخبرات التكوينية للعديد من النساء (مبارك ادم ، ص 210) وفى هذا الصدد لاحظ دراسته للمؤسسة البريطانية للرياضة واللياقة البدنية (WS ff 2007) 29% فقط من المجالس والاتحادات فى بريطانيا تشغلها النساء وانشطة الصحف للانشطة الرياضية النسائية لم تتجاوز الى 5% فى عام 2006م وان 26% منهن لم يجدن التشجيع ابدا لممارسة الرياضة ويدرك ان رجال النساء الرياضيات على انهن فاقدرات للانوثة .
- تشير نتائج الدراسة اعلاه الى وجود جدل ثقافى يروج لفكرة ان الرياضة ليست للرجال ولا للنساء وهذا الجدل قاد الى تهميش النشاط البدنى والرياضة النسوية وغرس الاتجاهات .

2-3-1-3 المعوقات العلمية :-

تشير عبارة المعوقات العلمية الى عناصر الحياة اليومية للفرد التى قد تمنعه من المشاركة فى النشاط البدنى وتتراوح هذه العناصر بين قلة الوقت والمتطلبات المالية للممارسة . حيث ان المرأة تعتبر قيودات الوقت معوقا مهما لممارسة النشاط البدنى .

وفى الدراسة البريطانية التى اجريت وجد ان 66% من النساء يعانين من قيود الوقت .

والتي تكون اكثر حدة بين النساء العاملات والامهات على وجه التجربة ومن حيث المعوقات العلمية الاخرى التي قد تواجهها النساء الجوانب المالية حيث يكون داخل الاناث عادة اقل من الذكور كذلك فان النساء منهن لديهن اطفال صغار وهؤلاء التي يقيمن فى الريف قد يعانين من مشكلات الانتقال والوصول الى اماكن الممارسة ويمكن توفير الامان الشخصى ان يكون مشكلة خاصة للمرأة كما ان استخدام المنشأة الرياضية ايضا بدور مشكلة البحث وان تعطى الاسبقية لرياضة الرجال .

(مبارك ادم 2007 ، ص 201)

4-1-3-2 المعوقات الخاصة بالمعارف :-

حيث تتضمن المعوقات الخاصة بالمعارف عدة جوانب منها :-

الخبرات التعليمية التكوينية معرفة القواعد الصحية الناتجة عن الممارسة ونفهم مقر من الخدمات لحاجات المجموعات فى المجال النسوى .

ومن المعوقات كذلك ممانعة المسؤولين عن الرياضة فى قبول مفاهيم جديدة او مخالفة للهوية الرياضية التنافسية مثلا وعدم امتلاك هؤلاء المسؤولين لقاعدة المعارف التي تستوعب حاجات النساء وكذلك يعتبر نقص وعى الطالبات وخاصة طالبات الاقاليم فيما يتعلق بالامكانيات المادية والبشرية والفرص المتاحة للممارسة النشاط البدنى .

(مبارك ادم ، 2007 م ، ص 202)

2-3-2 معوقات النشاط البدنى المرتبطة بالطلاب :-

1- عدم اعطاء الطالب الحرية التامة فى اختيار النشاط الذى يرغبه ويتوافق مع ميوله وهواياته .

- 2- عدم معرفة كثير من الطلاب لاهداف النشاط المدرسي وبالتالي اقتناعهم بعدم جداوة وانه زيادة عبء عليهم .
- 3- عزوف كثير من الطلاب عن النشاط الطلابي وعدم مشاركتهم فيه مشاركة فعالة واهتمامهم بالتحصيل الدراسي حيث انهم يرونه مضيعة للوقت والجهد .
- 4- الزام الطالب بنوع واحد من النشاط العام مما يسبب له الملل والسام .
- 5- نظرة الطالب للنشاط الطلابي قاصرة على انه لايلبي حاجاته النفسية والابداعية وميوله الذاتية لعدم توافر الامكانيات مثل الكمبيوتر واستخداماته المختلفة .
- 6- عزوف الطلاب عن الانجراف فى مجالات الانشطة المتعددة وتكرمهم عن النشاط الرياضى
- 7- عدم توافر الحوافز التشجيعية للطلاب
- 8- اهمال أسس الطالبات وابداعاتهم وعدم ابرازها والاشارة لها
- 9- تأثير بعض الطالبات زوى الشخصية القوية عن بقية زملائهم الطلاب حيث يجبرونهم على الانضمام للانشطة التى يميلون لها.

2-3-3 الحلول المقترحة :-

- 1- اعطاء الطالب حرية اختيار النشاط الذى يرغبه وذلك بعمل استبانة توزع على الطالبات تتضمن عدة اختيارات لانشطة يرغب ممارستها ثم يحقق له احدى هذه الرغبات عدم الزامه بها فى مجالات لا يرغبها .
- 2- عمل اللقاء الاول الرائد بطلاب فصله فى اول يوم عن ايام الدراسة يتم خلاله اداء برنامج مناسب بالتنسيق مع لجنة البرامج فى المدرسة وتكون من ضمن الفقرات .
- 3- التعاون بين الرائد وطلابه وكذلك الطلاب مع بعضهم البعض
- 4- شرح النشاط المدرسي للطالبات واقناعهم بجداوة
- 5- اختيار مجلس الفصل
- 6- توزيع استبانة اختيار الجماعات وكذلك افكار النشاط
- 7- البحث عن الاجتهاد منذ بداية العام

- 8- اقامة ندوة عامة فى الاسبوع الاول من الدراسة فى احدى الحصص يشارك فيها مدير المدرسة والرائد الاجتماعى وكان له القدرة من المدرسين واحد مشرف النشاط التربوى ان امكن يتم فيها التعريف بالنشاط الطلابى واهدافه واهميته .
- 9- اقامة يوم نموذج لجماعات النشاط من الاسبوع الاول فى بداية الدراسة يتم فيه ممارسة الانشطة .

ومن معوقات ممارسة النشاط البدنى :-

عدم وجود الوقت الكافى :

وذلك قد يعود الى كثرة العمل او حتى الدراسة والمزاكرة فلا يجدون الوقت الكافى للقيام بها .

عدم الرغبة والقيام بها :

ويعود ذلك لانشغال الكثير منها وخصوصا ينشغلون بالانترنت والالعاب الالكترونية وبالنسبة للكبار ينشغلون بقراءة الكتب او المهام اليومية

الشعور بالالام فى البداية :

يشعرون الذين يقومون بالنشاط البدنى لاول مرة وخصوصا المصابين بالسمنة بالم فى بداية الامر ويعود ذلك لان العضلات اعتادت على الاسترخاء وعدم ممارسة اى صعب فعندما ناتى مايصيبنا بالشد العضلى وهذه مرحلة جيدة ليست سيئة وهكذا العضلات تعود تعمل من جديد قد تولمك كثيرا فى بديه الامر لكن سيزيد هذا من حرق الدهون اسرع فيما بعد .

- عدم التوازن اثناء المشي وذلك من زيادة الدهون فى الجسم .
- الشعور بالحرج من الاخرين قد يجد بعض ان ممارسة الرياضة خجل او عيب او ان الاخرين قد يضحكون عليه اذا رآوه وهو يمارسها ويلقون عبارات سخيفة لكن ان اقوال حتى ان حدث ذلك فلا تهتمو للامر فانتم من ستستفيدون بالامر فى النهاية
- صعوبة الحركة بسبب البداية :

قد يصعب على البعض من الحركة او يكون لديه اعاقه كانه يتعب بسبب السمنة المفرطة .

- صعوبة الحصول على مكان مناسب لمزاولة الرياضة فاعلينا لا يستطيع

الدراسات السابقة

1/ دراسة بدر رفعت امين 2001م حول الصعوبات التي تعترض تنفيذ برامج النشاط الرياضى فى جامعة الضفة القديمة .

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الصعوبات التي تعترض لها تنفيذ برامج النشاط البدنى من جهة نظر الطلبة ، ايضا هدفت الى التعرف على اثر متغير الجنس على تلك الصعوبات بالاضافة الى التعرف على اثر متغير الخبرة على تلك الصعوبات ثم التعرف على اثر الجامعة واثر متغير انواع النشاط البدنى الممارس .

تكونت عينة الدراسة من 255 طالبا وطالبة بالطريقة العشوائية الطبقة حيث بناء الاستبيان لجمع المعلومات وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي بمناسبة لطبيعة الدراسة حيث اظهرت نتائج الدراسة الاتى :-

ان اعلى الصعوبات فى مجال الطلبة هى عدم تواجد الاسعافات اثناء المباريات ، واكثر الصعوبات فى مجال البرامج الرياضية هى الامكانيات المحددة واعلى الصعوبات فى مجال الادارة هى عدم اقناع ادارة الجامعة باهمية النشاط الرياضي كجزء اساسى من التربية العامة واعلى الصعوبات فى مجال الامكانيات هى عدم توفر الصالات والقاعات الرياضية ، وقد اوصت الدراسة بالاتى :-

- 1- الاهتمام بالتخطيط والتنظيم العلمى المنطقى عند وضع البرامج الرياضية الجامعية .
- 2- العمل على ضرورة تطبيق البرامج الرياضية الجامعية .
- 3- ضرورة توجيه ادارة الجامعات بالاهتمام بالانشطة الرياضية
- 4- ضرورة توفير قاعات رياضية مغلقة .

2/ دراسة فاروق عبدالرحمن بعنوان دراسة تحليلية لبعض مشكلات التربية البدنية بالمدارس الثانوية فى السودان ماجستير (2001م) :

تهدف هذه الدراسة الى الاعتراف على بعض المشكلات التى تواجه معلمى ومعلمات التربية البدنية بالمدارس الثانوية بولاية الخرطوم ، تحديد درجة جدتها مع المقارنة بين مجموعتين فى ادراكها تجاه تلك المشكلات وقد استخدم المنهج الوصفى وادواته الاستبانة على عينة مكونة من (99) معلم ومعلمة واهم النتائج :-

- وجود مشكلات مرتبطة بالامكانيات المدسية للتربية البدنية .
- وجود معلمة مرتبطة بالاشراف والادارة المدرسية .

3/ دراسة احسان مصطفى (دكتوراه) بعنوان :

استعداد ممارسة الانشطة الرياضية فى اوقات الفراغ لدى طلاب جامعة سنار 2008م:

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 البدنية فى اوقات الفراغ .

استخدمت المنهج الوصفى المسحى واختيرت عينة عشوائية ممثلة من المجتمع الكلى للدراسة مكونة من 50 طالب وطالبة حصر فى ست كليات مختلفة من الجامعة ، استخدمت الباحثة لجمع البيانات الادوات التالية :-

- 1- مسح المراجع والكتب
- 2- استمارة استبيان من ثلاث محاور ، محور الانشطة والهوايات الترويحية ، محور وقت الفراغ ، محور لفوائد النشاط البدنى وقد استخدمت الاساليب الاحصائية المناسبة وكانت اهم النتائج :
- يتوفر لدى طلاب جامعة سنار وقت فراغ ليس بالقليل
- يقبل طلاب الجامعة على ممارسة الانشطة الرياضية فى المرتبة الاخيرة
- كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب وطالبات جامعة سنار فى انواع الانشطة الترويحية .

اهم التوصيات :-

- توفير المنشآت والادوات والاجهزة المرتبطة بالمنشط الرياضية
- توفير المشرفين الاختصاصيين فى كافة مناشط الترويج للاشراف التربوى على الممارسين من الطلاب .
- اهتمام ادارى الجامعة بتنظيم برامج النشاط لكافة الطلاب دون قصر.

4/ عدنان جواد خلف 1985م العراق اسباب عزوف طالبات جامعة البصرة عن ممارسة الانشطة الرياضية .

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العوامل التي تمنع الطالبات او تعقيهن عن ممارسة النشاط البدنى والتعرف على طبيعة الالعب الرياضية الملائمة لطالبات جامعة البصرة ونسبها فى كل كلية .

استخدم الدارس المنهج الوصفى والاستبانة كاداة جمع البيانات اختيرت عينة البحث من طالبات جامعة البصرة بنسبة 20% من كل كلية عدا طالبات كلية التربية البدنية الرياضية ، عدد افراد العينة 573 طالبة ثم اختيارهن عشوائيا ، توصل الباحث الى ان اهم الاسباب التي تقود الى العزوف هى :-

- وجود نقص فى الادوات والاجهزة يعوق قيام النشاط الرياضى
- عدم وجود ميزانية للنشاط الرياضى وقصور الوعى الرياضى بصورة عامة
- انتشار المدركات الخاطئة.

3. اجراءات البحث

3-1 منهج البحث :-

هو الطريق الذى يسلكه الباحث للتعرف على الظاهرة او المشكلة موضع الدراسة والكشف عن الحقائق المرتبطة بها بغرض التوصل الى اجابات على الاسئلة التى تثيرها المشكله او الظاهرة من خلال استخدام مجموعة من الادوات .

(احمد ومصطفى 2001م ، ص 43)

استخدم الباحث المنهج الوصفى على اعتباراته احد المناهج الاكثر ملاءمة لدراسة الظواهر الانسانية والاجتماعية .

يقوم المنهج الوصفى على تفسير الوضع القائم للظاهرة او المشكلة من خلال تحديد ظروفها وابعادها وتوصيف العلاقات بينهما بهدف الانتهاء الى وصف عملى دقيق متكامل للظاهرة او المشكلة ويقوم على الحقائق المرتبطة بها .

(الحاج ومصطفى محمود ، 2002، 2001 ، ص 51)

3-2 مجتمع البحث :-

هو مجموعة من المفردات التى يجمعها اطار عام واحد او مجموعة خصائص عامة واحدة .

يتكون مجتمع البحث من مجموعة طالبات المرحلة الثانوية بمحلية ام درمان للعام الدراسى (2014-2015م) والبالغ عددهن (7785) طالبة.

3-3 عينة البحث :-

هى جزء من حجم او مفردات المجتمع الاصلي ويجب ان تمثل المجتمع الاصلى تمثيلا حقيقيا .

تم اختيار عينة عشوائية (60) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية
بمحلية ام درمان .

3-4 اداة جمع البيانات :-

استخدم الباحثون الاستبانة كأداة لجمع البيانات ويشير سعدالدين
الى ان الاستبيان اداة للحصول على الحقائق وتجميع البيانات وهو
يتكون من مجموعة من الاسئلة او العبارات ويرسل باليد او البريد .
(سعد الدين ، 2001م ، ص 22). ملحق رقم (2)

3-5 مجالات الدراسة (حدود الدراسة) :

3-5-1 الحدود المكانية :

المدارس الثانوية للبنات بمحلية امدرمان.

3-5-2 الحدود الزمانية :

10/6-20/10/2015م

وتمت توزيع الاستبيان على عينة البحث يوم 22/6/2015م.

3-5-3 الحدود البشرية :

طالبات المرحلة الثانوية بمحلية امدرمان

حيث تم توزيع 60 استبانة عشوائياً على الطالبات من 15 مدرسة
بمحلية امدرمان

3-6 المعالجات والأساليب الاحصائية المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثون :

- التكرارات.

- النسب المئوية.

حيث تم معالجة البيانات يدوياً بقانون النسب المئوية

$100 \times$ العدد المتحصل

العدد الكلي

جدول رقم (1)

يوضح التكرارات والنسب المئوية لكل فقرة من فقرات محور الاستعداد

عبارات المقياس	العدد الكلي	درجة المقياس							
		صحيح تماماً		صحيح		خطأ		خطأ تماماً	
		التكرار	النسبة %	التكرار	% النسبة	التكرار	% النسبة	التكرار	% النسبة
	60								
استطيع أن أمشي ، 1/ أجري ، ائب ، انا سليمة	47	78.3	11	18.3	2	3.3	0	0	
أجد متعة في 2/ ممارسة التدريبات البدنية	40	66.7	16	26.7	2	3.3	2	3.3	
انا مقتنعة بأن 3/ ممارسة الانشطة المدنية تقلل احتمالات المرض والموت المبكر	34	56.7	12	20	8	13.3	6	10	
انا مقتنعة بأن 4/ ممارسة الرياضة والتدريبات تجعل الفرد في صحة افضل	45	75	15	25	0	0	0	0	
سابق لي ممارسة 5/ تدريبات رياضية	25	41.7	29	48.3	3	5	3	5	
سابق أن عايشة 6/ مشاعر أن اكون لائقةً بدنياً	17	28.3	26	43.3	7	11.7	4	6.7	
استطيع تخيل نفسي 7/ وانا اتدرب رياضياً	20	33.3	24	40	15	25	1	1.7	
افكر الآن في البدء 8/ في مشروع برنامج تدريب بدني	15	25	10	16.7	22	36.7	13	21.7	
انوي إيقاف التفكير 9/ في التدريبات والانتقال الى تنفيذها أو ممارستها	14	23.3	17	28.3	19	31.7	10	16.7	
افكر في تحديد 10/ زمن للتدريبات البدنية بحيث امارسها ثلاثة مرات اسبوعياً علي	19	31.7	21	35	14	23.3	6	10	

الاقبل									
11/ استطيع أن اعثر / على مكان امارس فيه تدريباتي في المنزل أو المدرسة أو صالة	20	33.3	27	45	8	13.3	5	8.3	
12/ يمكنني أن اعثر / على افراد آخرين يرغبون في التدريبات معي	29	48.3	20	33.3	8	13.3	3	5	
13/ ساتدرب حتى / عندما يكون مزاجي متعكراً أو مرهقة بل وحتى مع الطقس السيء	4	6.7	7	11.7	23	38.3	26	43.3	
14/ اذا توفر شيء من / المال ساشترى ملابس رياضية كبذلة تدريب أو حذاء	18	30	24	40	18	21.7	5	8.3	
15/ في حالة تشككي / في حالتني الصحية ساستشير طبيباً قبل البدء في برنامج التدريب	35	58.3	17	28.3	5	8.3	3	5	
16/ ممارسة التدريبات / البدنية ستجعل شعوري افضل وتحسن نوعية حياتي	40	66.7	14	23.3	4	6.7	2	3.3	

جدول رقم (2)

بوضوح التكرارات والنسب المئوية لكل فقرة من فقرات محور المعوقات

عبارات المقياس	العدد الكلي	درجة المقياس							
		صحيح تماماً		صحيح		خطأ		خطأ تماماً	
	60	التكرار	النسبة %	التكرار	% النسبة	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %
1/ تستهلك ممارسة النشاط البدني من رياضات وتدريبات وغيرهما والكثير من وقتي		9	15	10	16.7	27	45	14	23.3
2/ اشعر بأن ممارسة النشاط البدني ترهقني		7	11.7	18	30	29	48.3	6	10
3/ الاماكن التي استطيع التدريب فيها بعيدة عن مكان سكني		16	26.7	9	15	22	36.7	13	21.7
4/ اشعر بالارتباك والحرج عند ممارسة التدريبات البدنية		5	8.3	7	11.7	21	35	27	45
5/ ممارسة التدريبات البدنية مكلفة مالياً		7	11.7	11	18.3	20	33.3	22	36.6
6/ الاوقات المحددة للتدريبات في منشآت التدريب لا تناسبني		11	18.3	16	26.7	18	30	15	25
7/ أعاني من التعب بعد ممارسة التدريبات البدنية		19	31.7	21	35	17	28.3	3	5
8/ عائلتي لا		18	30	9	15	20	33.3	13	21.7

تشجعتني على ممارسة التدريبات البدنية									
9/ تسببت هلك التدريبات البدنية حجماً كبيراً من الوقت المخصص للعلاقات الاسرية	16	26.7	5	8.3	22	36.7	17	28.3	
10/ اعتقد ان منظر الفتيات بالملابس الرياضية مضحك	11	18.3	8	13.3	16	26.7	25	41.7	
11/ افراد اسرتي لا يشجعوني على التدريبات الرياضية	15	25	10	16.7	19	31.7	16	26.7	
12/ تسببت ممارسة التدريبات البدنية لكثير من الوقت الخاص بأداء مسئولياتي نحو اسرتي	9	15	10	16.7	29	48.3	12	20	
13/ التدريبات البدنية نشاط شاق بالنسبة لي	8	13.3	9	15	26	43.3	17	28.3	
14/ الاماكن التي يمكنني ممارسة الرياضة فيها قليلة	26	43.3	22	36.7	8	13.3	4	6.7	

4. عرض ومناقشة النتائج

جدول رقم (3)

المقياس الأول : الإستعداد لممارسة النشاط البدني

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بالتحكم في الذات نحو ممارسة النشاط البدني. بدت النتائج على النحو الذي يشير اليه بيانات الجدول رقم (3) التالي :

خطأ تماماً		خطأ		صحيح		صحيح تماماً		المقياس
النسبة %	ال تكرار	النسبة %	ال تكرار	النسبة %	ال تكرار	النسبة %	التكرار	التحكم في الذات
7	17	15.5	37	34.6	83	42.9	103	

وفقاً لما هو موضح في الجدول رقم (3) أعلاه يلاحظ أن نسبة الطالبات اللائي سبق وأن مارسن النشاط البدني (77.5%) تفوق نسبة الطالبات اللائي يترددن في إتخاذ قراراتهن نحو ممارسة النشاط البدني بنسبة (22.5%) ، وهذه النسبة تمثل اكثر من ثلاث أرباع عينة البحث.

جدول رقم (4)

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة باتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني ، بدت النتائج على النحو الذي يشير إليه بيانات الجدول (4) التالي:

خطأ تماماً		خطأ		صحيح		صحيح تماماً		المقياس
النسبة %	ال تكرار	النسبة %	ال تكرار	النسبة %	ال تكرار	النسبة %	التكرار	الاتجاهات
17.5	42	25.8	62	23.8	57	32.9	79	

يتضح من بيانات الجدول رقم (4) أعلاه أن ما هو أكثر من نصف العينة بقليل (56.7) من الطالبات تجدن المتعة في ممارسة التدريبات البدنية وتستطيع أن تتدرب عندما يكون مزاجها متعكراً أو مرهقة بل وحتى مع الطقس السيء و (43.3%) من العينة ترى غير ذلك.

جدول رقم (5)

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بالفوائد الصحية التي تعود عللا الطالبات من جراء ممارستهن للنشاط البدني بدت النتائج على النحو الذي يشير إليه بيانات الجدول رقم (5) التالي :

المقياس		صحيح تماماً		صحيح		خطأ		خطأ تماماً	
الصحة	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار
	154	64.2	58	24.2	17	7.1	11	4.5	

تشير بيانات الجدول رقم (5) إلى أن أغلبية العينة (88.4%) من الطالبات مقتنعات بأن ممارسة النشاط البدني يقلل من احتمالات المرض والموت المبكر ويجعلهن في أفضل صحة ويحسن من نوعية حياتهن. و(11.6%) فقط من العينة غير مقتنعات بذلك.

جدول رقم (6)

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بالتزام الطالبات على ممارسة النشاط البدني. بدت النتائج على النحو الذي يشير إليه بيانات الجدول رقم (6) التالي:

المقياس		صحيح تماماً		صحيح		خطأ		خطأ تماماً	
الالتزام	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار
	86	35.8	92	38.4	43	17.9	19	7.9	

من بيانات الجدول رقم (6) اعلاه نجد أن ثلاث ارباع عينة البحث من الطالبات يفكرن في الالتزام بممارسة النشاط البدني 3 مرات اسبوعياً على الاقل وهي ترتدي بدلة تدريب وحذاء رياضي ومع أفراد يرغبون في التدريب معها سواء في المنزل أو المدرسة أو الصالة وربع العينة (25.8%) لا تفكر في ذلك.

جدول رقم (7)

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة باستعداد الطالبات نحو ممارسة النشاط البدني. بدت النتائج على النحو الذي يشير إليه بيانات الجدول رقم (7) التالي:

المقياس		صحيح تماماً		صحيح		خطأ		خطأ تماماً	
الاستعداد	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار
	422	43.9	290	30.2	159	16.6	89	9.3	

من خلال الجدول رقم (7) أعلاه يتضح أن نسبة (74.1) من العينة مستعدات لممارسة النشاط البدني في المجالات التالية : (التحكم في الذات) ، (الاتجاهات نحو النشاط البدني) ، (الحالة الصحية) ، (الالتزام) وهذه النسبة تمثل ثلاث ارباع عينة البحث ، وربع العينة (25.9%) غير مستعدات لذلك.

جدول رقم (8)

بعد تبويب وتحليل البيانات الخاصة بمعوقات ممارسة النشاط البدني لدى طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم. بدت النتائج على النحو الذي يشير إليه بيانات الجدول رقم (8) التالي :

المقياس		صحيح تماماً		صحيح		خطأ		خطأ تماماً	
المعوقات	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار
	177	21.1	165	19.6	294	35	204	24.3	

مما هو موضح في الجدول رقم (8) أعلاه يلاحظ الآتي :

إن ما هو أكثر من ثلث العينة (40.7%) يرين أن ممارسة النشاط البدني مرهقا ويهدر الكثير من الوقت والمال بالإضافة إلى عدم مناسبة زمان ومكان التدريبات البدنية مع برامجهن الاكاديمي والعائلي إلى جانب عدم تشجيع الأسر إلى ممارسة النشاط البدني. واللائي يرين عكس ذلك من أفراد عينة البحث (59.3%) وهي نسبة أقل من ثلثي العينة.

• وإذا نظرنا إلى نتائج الجداول (3) و (4) و (5) و (6) الخاصة بـ(التحكم في الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني والحالة الصحية والالتزام) يلاحظ أن ترتيب هذه المجالات على حسب النسب المتحصلة تأتي على النحو التالي :

1. الحالة الصحية بنسبة (88.4%).

2. التحكم في الذات بنسبة (77.5%).

3. الالتزام بنسبة (74.2%).

4. الاتجاهات بنسبة (56.7%).

وهذا أن دل يدل على أن ادراك عينة البحث لأهمية ممارسة النشاط البدني مع اختلاف تلك الأهمية.

• والمثير للاهتمام في هذه النتائج التي توصلت إليها أن نسبة (88.4%) من عينة البحث مدركة للفوائد الصحية التي تعود على الفرد من جراء ممارسة النشاط البدني.

• وإذا نظرنا إلى الفرق بين النسب في المعوقات بين اللائي يرين أن الوقت والجهد والمال بالإضافة إلى البرامج الاكاديمية والعائلية لا يمثل عائق أمام ممارسة النشاط البدني واللائي يرين ذلك بنسبة (18.6%) فقط.

- ولاحظ الدارسين أن استعداد الطالبات لممارسة النشاط البدني تفوق في النسبة معوقات ممارسة النشاط البدني.

الاستنتاجات :

- توصلت النتائج إلى أن هناك ومعوقات متعلقة بالامكانيات الرياضية ومعوقات مرتبطة بالمجال الأكاديمي تحد من مشاركة طالبات المرحلة الثانوية في ممارسة الأنشطة الرياضية بدرجة أعلى من المتوسط النظري للدراسة.
- عدم توفر المتعة في الأنشطة الرياضية لأن الألعاب الرياضية المقدمه تقليدية مملة.
- نظرة المجتمع سلبية في تشجيع الطالبات علي الممارسة.
- وجود نقص في الأدوات والأجهزة تعوق قيام النشاط الرياضي.
- عدم وجود ميزانية للنشاط الرياضي.
- قصور الوعي الرياضي بصورة عامة وانتشار المдрكات الخاطئة.
- عدم توفر الزي الرياضي بسبب سوء الحالة الاقتصادية.

التوصيات :

بناء على ماتوصلت اليه الدراسة من نتائج فانها توصى بـ

:

- نشر الثقافة والوعي الرياضي من خلال الاذاعة المدرسية للاعلان على المسابقات والمنافسات الرياضية وايصال الاخبار الرياضية الهادفة وتكريم الطالبات الفائزات في الأنشطة الرياضية وابرز اسهاماتهن في انجاح هذه الأنشطة.
- توفير المنشآت والأدوات والأجهزة المرتبطة بالمنشط الرياضية.
- يوصى الباحثون المهتمون بالنشاط البدني للمرحلة الثانوية بضرورة وجود كادر مؤهل علميا في مجال تخصصه لإدارة النشاط البدني للمدرسة.
- يجب ايضا لإدارة المدرسة تطوير النشاط البدني بالمدرسة.
- ضرورة قيام معلمات التربية الرياضية بالتنوع في الالعاب الرياضية المقدمة وهذا يتطلب توفير الأدوات والأجهزة الرياضية الكافية والمناسبة في بداية كل عام دراسي واعتماد ميزانية كافية للأنشطة الرياضية.
- ضرورة قيام وزارة التربية والتعليم بعقد اتفاقيات تعاون مع المدن الرياضية بغرض قيام المدارس القريبة باستخدام الصالات الرياضية لتنفيذ برامج التربية الرياضية عند بناء المدارس الحديثة لتهيئة الجو المناسب لممارسة الأنشطة الرياضية.
- ضرورة قيام وسائل الاعلام بحملات اعلامية مكثفة لتعزيز الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وفوائد ممارسة هذه الأنشطة لجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية.
- نشر الوعي الرياضي والثقافي بين الطالبات واولياء امورهن لمحاربة المعتقدات الخاطئة مثل ممارسة الأنشطة الرياضية تؤثر في مستقبل الطالبه الدراسي.

- توزيع الجوائز والهدايا بين فترة وأخرى على الطالبات اللواتي يظهرن مقدرة مميزة في مزاولة الأنشطة الرياضية.
- ضرورة قيام وزارة التربية والتعليم بتحديث الأنظمة والقوانين والتعليمات الخاصة بمشاركة الطالبات في برنامج التربية الرياضية المدرسية وتشجيعهن على المشاركة في الأنشطة الرياضية داخل المدرسة وخارجها.

قائمة المراجع والكتب والمصادر

أولاً: القرآن الكريم سورة آل عمران الآية رقم (18)

ثانياً: المراجع العربية :

- 1- أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات) ، 2003م ، ص 1 ، دار الفكر العربي.
- 2- أحمد عبد الله اللحج و مصطفى محمود ابوبكر ، البحث العلمي تعريفه - خطواته - مناهجه - المفاهيم الاحصائية ، الدار الجامعية - 4 شارع زكريا غنيم - تاسيس سابق ، ط 1 (2001 م)
- 3- امال البكري ، دراسات حديثة في علم النفس المدرسي ، دار المعتز للنشر والطباعة ، الاردن - عمان - ط 1 ، 2013 - 1434هـ.
- 4- زكي محمد حسن ، التفوق الرياضي المفهوم ، الجوانب الاساسية ، الرعاية ، الاكتشاف ، الصلاحية ، الحركية ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، 2006م.
- 5- عبد الله الراشدان ، تصميم جعنين المدخل إلى التربية والتعليم ، مركز عمان دار الشروق ط 2 2002م.
- 6- عبد الله زاهر الراشدان ، عبد العزيز أحمد ، أحمد مديشغن ، دراسة معوقات ممارسة النشاط الرياضي في جامعة بنغازي.
- 7- عصام الدين متولى عبد الله الدراسات الحديثة ، مناهج التربية الرياضية ، دار الوفا لدينا للطباعة والنشر الاسكندرية - ط 2 - 2012م.
- 8- مبارك آدم ، دراسة بعنوان برامج التربية في مدارس مرحلة تعليم الأساس بالسودان دراسة تقويمية بنائية 2002م.
- 9- محسن حسين السيد ، طرق التدريس والتربية التعليمية والمركز القومي للبحوث الرياضية المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، اغسطس 1990م.
- 10- محمد حمامي ، مفهوم التربية سلسلة الثقافة الرياضية ، معهد الحديث الرياضي ط 2 ، 1993م.

- 11- محمد عبد الفتاح ، البحث العلمي ، دار وائل للطباعة والنشر عمان ، الاردن – 2002م.
- 12- نوال مهدي العبيدي ، فاطمة عبد الله المالكي ، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية ، 2011م ، ط 1 عمان ، مكتبة المجتمع للنشر والتوزيع.
- 13- يوسف كماش ، الرياضة والصحة والبيئة ، 2009م ، ص 96-97

ثالثاً : المواقع الالكترونية :

1- المؤلف سعد ايمن عبد الرحمن تاريخ الاصدار 2013م.

-2

<https://facebook.com/assenafiareyada/posts/554195588024980>

ukeand benaziz99,2002,p1)