

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

{ شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو
الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ
الْحَكِيمُ } آل عمران 18

صدق

الله العظيم

الإهداء

...إلى كل من علمني العطاء دون مقابل

إلى الذي أمر ربي أن اخفض لهما جناح الذل من
...الرحمه (والدي ووالدتي)

إلى شريكة حياتي زوجتي الغالية التي وقفت
...بجانبي طيلة فترة دراستي

ألى أولادي سند، رعد، شهد ، ريماس، لتكون دافعاً
لهم لمواصلة دراستهم وبلوغ أعلى الدرجات العلمية
...إن شاء الله

...إلى اخواني واخواتي حفظهم الله

إلى أساتذتي الأفاضل الكرام في أكاديمية الشرطه
...العليا

...إلى جميع زملائي ورفاقي في دورة الزمالة (13)

إلى كل من يبحث عن بلوغ القمة حتى يصل إلى ما
...يستحقه

...إلى كل طالب علم يريد بعلمه النفع والخير

الشكر والعرفان

الشكر اولا واخيرا للمولى عز وجل وهو القائل : (لئن شكرتم
لازيدنكم)

صدق الله العظيم

والشكر موصول إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجياوكلية
التربية البدنية والرياضة وإلى من شملني برعايته وارشدي بحكمه
.....وأضاء لي الطريق بخبراتهواتقدم بخالص العرفان والامتنان
للاستاذة الجليلة / نازك أحمد حسن أحمد التي اشرفت على هذه الدراسة
والشكر لكل من ساعدني من قيادات وزارة التربية والتعليم وإلى الدكتور
والأب المربي / حاكم يوسف الضوءوفي الختام الشكر إلى جميع من
..... سهل لي مهمة الدراسة

المستخلص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أهم المعوقات التي تعوق ممارسة النشاط البدني لطالبات المرحلة الثانوية والتعرف ايضا على الاستعداد لممارسة النشاط.

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي والاستبانة كأداة لجمع المعلومات من المجتمع.

من اهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :

- إدراك الطالبات لأهمية ممارسة النشاط البدني من جانب الاستعداد.
- عدم توفر المتعة في الأنشطة الرياضية لأن الالعاب الرياضية المقدمة تقليدية مملة.
- وجود نقص في الأدوات والأجهزة تعوق قيام النشاط الرياضي.
- قصور الوعي الرياضي بصورة عامة وانتشار المдрكات الخاطئة.

الفهرس :

الصفحة	الموضوع	رقم
أ	البسمله	1
ب	الآية القرآنية	2
ج	الاهداء	3
د	الشكر والعرفان	4
هـ	المستخلص	5
و-ز	الفهرس	6
الفصل الأول : الأطار العام للدراسة		
1	المقدمه	1-1
2	مشكلة البحث	1-2
3	أهمية البحث	1-3
3	أهداف البحث	1-4
3	تساؤلات البحث	1-5
4	حدود البحث	1-6
4	اجراءات البحث	1-7
4	الادوات المستخدمة	1-8
4	المعالجات الاحصائية	1-9
5	المصطلحات المستخدمة	1-10
الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات المشابهة		
المبحث الأول : النشاط البدني		
6	مفهوم النشاط البدني	2-1
7	تعريف النشاط البدني	2-2
8	أهمية النشاط البدني	2-3
8	أهمية النشاط البدني للفتاة خاصة	2-4
8	فوائد ممارسة النشاط البدني	2-5
المبحث الثاني : الاستعداد		
10	تعريف الاستعداد	2-2-1
10	الاستعداد العام للتعلم	2-2-2
10	الاستعداد الخاص التصوري في التعلم	2-2-3
10	وجهة نظر علماء التربية في الاستعداد	2-2-4
12	العوامل المؤثرة في الاستعداد للتعلم	2-2-5
12	معنى الاستعداد الرياضي	2-2-3
13	الاستعداد للممارسة النشاط البدني	2-2-4

14	الاستعداد النفسي العام لممارسة النشاط البدني	2-2-5
	المبحث الثالث : المعوقات	
15	معوقات ممارسة النشاط البدني	2-3-1
17	معوقات النشاط البدني المرتبطة بالطلاب	2-3-2
18	الحلول المقترحة	2-3-3
	المبحث الرابع	
20	الدراسات السابقة	2-4
	الفصل الثالث : إجراءات البحث	
23	منهج البحث	3-1
23	مجتمع البحث	3-2
23	عينة البحث	3-3
24	أداة جمع البيانات	3-4
24	مجالات الدراسة (حدود الدراسة)	3-5
24-28	المعالجات والاساليب الاحصائية المستخدمة في البحث	3-6
	الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج	
29	الجزء الأول : الاستعداد	4-1
31	الجزء الثاني : المعوقات	4-2
	الفصل الخامس	
33	الاستنتاجات	5-1
34	التوصيات	5-2
35-36	قائمة المراجع والكتب والمصادر	5-3
37	الملاحق ((2-1))	