



K



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية البدنية والرياضة

قسم: التربية البدنية المدرسية

مشروع مقدم لنيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية
والرياضة بعنوان:

الاستعداد لممارسة النشاط البدني

والمعوقات التي تواجه

الطالبات في المرحلة الثانوية بولاية

الخرطوم محليه بحري

اعداد الباحثات

سلوى احمد ابراهيم

سهى اسحق حسن

صفاء الصادق عيسى

عائشة محمد علي

عائشة خلف الله يوسف

عادلة زكريا موسى

المشرف
د. صلاح جابر فيرن

2015م — 1436هـ

الآية

قال تعالى:

{قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ
أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ }

صدق الله العظيم

سورة البقرة الآية {32}

الإهداء

إليكم

أمي .. أبي (إنسان عيني)

يا من علمتني أن معرفة الله ترسو بي على شاطئ
النجاح

وأن لا أحمل هم الغد فللغد رب عظيم

وأن يكون وجودي مسعداً للغير

وخطواتي تقودني إلى الخير بثقة

والكثير يا نبعي الذي لا ينضب

إلى سندي وملادي بعد الله

إلى من أثروني على أنفسهم

إلى من علموني علم الحياة

إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة

إخوتي

إلى من كانوا ملاذي وملجئي

إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات

إلى من سأفتقدهم وأتمنى ان يفتقدوني

جعلهم الله اخوتي في الله ومن احبتهم في الله أصدقاءنا في
الجامعة

الكلمة منكم زادي وإبتسامتكم مبعث طمأنيتي

الشكر والعرفان

دائماً يكون الوفاء للاوفياء أهل العطاء.....
دائماً لا نستطيع أن نوفي بحق أوفياء
أو نعطي من كلمات أهل العطاء
الشكر لله أولاً واخيراً على نعمته علينا بإتمام هذا البحث
وشملنا التوفيق والسداد فإنه أمل ورجاء ، أتوسل إليه ان
يمني علينا أيضاً بحسن الخاتمة
الحمد لله القائل {هل جزاء الإحسان إلا الإحسان} والصلاة
والسلام على نبيه القائل (من لم يشكر الناس لا يشكر الله)
وتتقاصر الأحرف وتتناثر العبارات أمام قامات العطاء وأبقى
أجمل في دواخلنا مساحات من
الشكر اجزله الى جامعه السودان للعلوم والتكنولوجياونخص
بالشكر كليه التربيه البدنيه والرياضه قسم المتربيه البدنيه
المدرسيه
الشكر اجزله الى الاستاذالجيل:
صلاح جابر فيرن

المستخلص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على الإستعدادات والمعوقات التي تواجه طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم - محلية بحري، إشمئل البحث على خمسة فصول حيث إستخدمت الباحثات المنهج الوصفي.

ثم أعدن الإستبانة المكونة من محورين وتكونت عينة البحث من (138 طالبة) وجاءت أهم النتائج:

1. لا تتوفر ملاعب وأدوات بمواصفات قانونية وكرات بأحجام مختلفة.
2. لا توجد ميزانية مخصصة لإحتياجات المدرسة.
3. عدم وجود إهتمام من المدرسين.
4. تدخل الإدارة في إختصاص عمل المدرسين.

الفهرس

| رقم الصفحة | الموضوع | الرقم |
|---|---|-------|
| I | الآية | |
| II | الأهداء | |
| III | الشكر والعرفان | |
| IV | المستخلص | |
| V | الفهرس | |
| الفصل الأول المقدمة | | |
| 1 | المقدمة | 1-1 |
| 1 | مشكلة البحث | 1-2 |
| 2 | اهمية البحث | 1-3 |
| 2 | اهداف البحث | 1-4 |
| 3 | التساؤلات | 1-5 |
| 3 | الإجراءات | 1-6 |
| 3 | منهج البحث | 1-6-1 |
| 3 | مجتمع البحث | 1-6-2 |
| 3 | عينه البحث | 1-6-3 |
| 3 | ادوات البحث | 1-6-4 |
| 4 | حدود البحث | 1-6-5 |
| | مصطلحات البحث | 7-1 |
| الفصل الثاني الإطار النظري(الدراسات السابقه) | | |
| 5 | مفهوم التربية | 2-1 |
| 6 | أهمية التربية البدنية والرياضة | 2-2 |
| 7 | اهداف التربية الرياضية | 2-3 |
| 7 | أهمية التربية البدنية والنشاط الرياضي في المرحلة الثانوية | 2-4 |
| 8 | خصائص نمو طالبات المرحلة الثانوية | 2-5 |
| 10 | مراحل النمو | 2-6 |
| | | 7 |
| 14 | اهمية التربية البدنية والنشاط الرياضي في المرحلة الثانوية | 2-8 |
| 15 | خصائص نمو طالبات المرحلة الثانوية | 2-9 |

| | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|------|
| 17 | ولاية الخرطوم – محلية الخرطوم | 2-10 |
| الفصل الثالث اجراءات البحث | | |
| 19 | منهج البحث | 3-1 |
| 21 | مجتمع البحث | 3-2 |
| | عينة البحث | 3-3 |
| | أدوات البحث | 4-3 |
| | المعالجات الإحصائية | 5-3 |
| الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج | | |
| 23 | تحليل نتائج تسائل الإستعدادات | 4-1 |
| 28 | تحليل نتائج تسائل المعوقات | 4-2 |
| الفصل الخامس الإستنتاجات | | |
| 34 | التوصيات | |
| 34 | المقترحات | |
| 35 | المراجع | |

1-1 المقدمة:

إن الإهتمام بالنشاط البدني والإرتقاء به أصبح عرفاً سائداً على الصعيد العالمي في مختلف الأنشطة الرياضية حيث تلعب الأنشطة الرياضية دوراً أساسياً في رفع معدل اللياقة البدنية لدى العديد من السمات الشخصية والسيكولوجية مثل (شجاعة، الثقة بالنفس، والصفات الإدارية، والجراءة) ويؤكد خوجلي حسين بيومي 1998، ص 14 على أن محتوى النشاط البدني وسيلة فعالة من وسائل التربية في تنمية الفرد كما أنها من أهم العوامل التي تساعد في الحفاظ على الصحة فضلاً عن أثرها في تنمية الصفات البدنية والنفسية والإجتماعية والعقلية للإنسان (توفيق فودة، 1960، ص 55).

من فوائد ممارسة النشاط البدني:

قد أوردت العديد من المؤلفين رؤاهم عن هذه الفوائد والقيم فمثلاً يرى (Corbin Cand Lindsey 1988, p4-5).

إن ممارسة النشاط البدني تتمثل في:

المحافظة على اللياقة البدنية للصحة وتطويرها والشعور بالمتعة والإرتقاء والتخلص من الضغوط النفسية ومواجهة التحديات والإحساس بتطوير القدرة على تحقيق إنجازات شخصية والخبرة الإجتماعية من المشية وإشباع الدافع التنافسي وتحسين القوام والمظهر الخارجي للجسم.

1-2 مشكلة البحث

وجد الباحثين أي معلمي التربية البدنية اهتمامهم نحو اجراء دراسة للاستعداد لممارسة النشاط البدني والمعوقات التي تواجه الطلاب في المرحلة الثانوية ومن اخرى وهي وجهة نظر الطلاب في محددات الاستعداد لممارسة النشاط البدني والوقت المخصص للنشاط .

لم تعد ممارسة النشاط البدني ترفاً للمرأة فإذا كان المفهوم القديم السائد عن المرأة هو إهتمامها بزینتها وجمالها فإن ممارسة النشاط البدني تفعل ذلك بأفضل ما تفعله الوسائل التقليدية المعروفة وهو يساعد في الحفاظ على كفاءة وعمل العضلات ويساعد على تحسين قدرة الفم، كما يساعد على تخفيض الضغوط النفسية والقلق ويعمل على تقوية

العظام لدى الفتيات ويحافظ على السيدات من هشاشة العظام بعد سن الأربعين.

(خيرية إبراهيم السكري ومحمد، 2000 ، ص 9)

1-3 أهمية البحث :

تبرز أهمية البحث في ما يلي :

- لابد من الإقبال والاستعداد لممارسة النشاط البدني
- المرحلة العمرية للطلاب في المدارس الثانوية (12 – 18) تعتبر من أهم مراحل النمو والتي تبرز فيها الطلاب بالخروج من مرحلة الطفولة إلى المرحلة التي تليها .
- ظهور كثير من حالات عزوف الطالبات وتسربهم من النشاط البدني المدرسي وتفضيلهم مجالات أخرى
- ظهور المواهب والإبداعات للطلاب لهذه المرحلة والتي يجب تلاقي الاهتمام والاحتواء وإزالة ما يواجهها من معوقات.

1-4 أهداف البحث :

- 1/ التعرف على الاستعدادات لدى طالبات المرحلة الثانوية لممارسته النشاط البدني لطالبات المرحلة الثانوية
- 2/ التعرف على المعوقات التي تواجه ممارسة النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية .

1-5 التساؤلات :

- 1- ما هي الاستعدادات لممارسة النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية؟
- 2- ما هي المعوقات التي تواجه ممارسة النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية ؟

1-6 الإجراءات :

1-6-1 منهج البحث

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي المسحي لمناسبتة لطبيعة اهدافهم البحث

1-6-2 مجتمع البحث

طالبات المرحلة الثانوية محليه بحري ولايه الخرطوم

- عينة البحث تكونت عينة البحث من (138) وتم اختيار العينة بطريقه عشوائية طبقية.

3-6-1 ادوات البحث

استخدم الباحث (الاستبانة) كأداة رئيسية لجمع البيانات .

4-6-1 حدود البحث :

يشتمل البحث على الحدود التالية :

• الحدود الزمانيه:

2015 _ 2016م 1436هـ

• الحدود المكانيه:

المدارس الثانوية ولاية الخرطوم محلية بحري

• الحدود البشرية :

طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم محلية بحري

7-1 مصطلحات البحث :

(النشاط البدني) هو الحركات البدنية المنظمة والموجه غير المرتبطة بالعمل والتي تتطلب استخدام العضلات الهيكلية في الجسم ويستثنى من ذلك الحركة المرتبطة بالوظيفة والمهنة ويتضمن الاصطلاح مجالات مختلفة مثل الالعاب النشطة، والرياضات المختلفة التمرينات وغيرها من أنشطة اللياقة البدنية وأنماط الحركة التعبيرية المختلفة.

"Kenyon.GS9983.P.13"

المرحلة الثانوية :

هي المرحلة الدراسية التي يلتحق بها الطلاب عند تجاوزهم مرحلة الاساس (المرحلة الابتدائية قديماً) ومدتها ثلاث سنوات وتتراوح اعمارهم (14 _ 18) سنة وهم المتقدمين لنيل الشهادة السودانية بشقيها العلمي

والأدبي.القذافي ، 1997م ص 88"

2-1 مفهوم التربية :

تعني كلمة لتربية أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد المختلفين فقد يعرفها البعض بأنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس، ويعرفها آخرون على أنها مجموعة من الخبرات تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة افضل والتعامل معها وهي بالنسبة لمجموعة أخرى نفس النمو والتكيف واكتساب خبرات والتربية في مختلف الدول. ولقد تناول العديد من الفلاسفة والتربويين التربية بالتعريف وذلك ابتداء من العصور وحتى يومنا هذا.

فقد رأى جون وجوي :

أن التربية ليست عملية اعداد الانسان للحياة بل هي الحياة ذاتها .

بينمايشير ليسا لوزي :

إن التربية هي النمو المستمر لجميع الانسان .

ويعتقد هربرت سبنسر :

التربية هي عملية اعداد الانسان ليحيا حياة كاملة .

ويرى محمود سلطان :

ان التربية هي تنمية الشخصية البشرية الاجتماعية الى اقصى درجة تسمح بها امكاناتها واستعداداتها بحيث تصبح مبدعة وخلاقة منتجة ومطورة لذاتها ومجتمعها وليبئتها من حولها. هي جزء متكامل من التربية وتعمل على النمو المتزن للانسان فالانسان وحدة لايتجزأ فهو يتأثر ككل.

يعرفها تشارلز بيوكر:

جزء متكامل من التربية العامة ، ميدان تجريبي - هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية وذلك عن الوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الاغراض. مفهوم التربية البدنية والرياضة بانها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس وستول شخص آخر.

انها مجموعة من الخبرات التي يمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة افضل وهي بالنسبة لاناس آخريين تعني النمو والتكيف ويرغها (جون ديوي) بانها اعادة بناء الاحداث التي تون حياة الافراد حتى يصبح ما يستجد من عوارض وأحداث ذا غرض ومعنى أكبر عن طريق التربية يصبح الافراد أقدر على تنظيم اتجاه التجارب الجديدة.

"عصام الدين متولي عبد الله 1972، ص 15-

"19

شارمان :

هي ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الانسان والذي ينتج عنه ان يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية.

2-2 أهمية التربية البدنية والرياضة:

- في خطابه الى المثقفين ذكر "نوح وبستر 1990م" هو احد رواد الفكر التربوي .

أن واجبات الشباب تتمثل في التدريب البدني في متابعة النمو البدني فالعامل والمزارع عليه ان يمارس الوان النشاط البدني كالمبارزة وغيرها كوسيلة للترويح فهي لاثقل اهمية

وكتب مفكر التربية المصري سعد المرش ، مؤلف (التربية والتقدم) ان التأكيد على الرياضة البدنية الى تنمية القوى الجسمية في الطفولة بحيث تكون جاهزه للعمل وقتما منها ذلك الى جانب الترويح والترفيه عند الكبار في الرياضة ابعاد للجسم في شكل مقبول فيه جمال وصحة.

كتب محمد علي حافظ نائب وزير الشباب كتب عم اهمية النشاط الرياضي ، في صورته التربوية الجديدة ونظمه وقواعده السليمة بالوانه وانواعه المتعددة ميداناً مهماً من ميادين التربية.

2-3اهداف التربية الرياضية :

1- تكوين انسان متكامل جسدياً وعقلياً وانفعالياً .

2- تعزيز الصفات القيادية والتعاونية لدى الفرد عن طريق انظمه اللعب والنشاط التي من خلالها يتكيف الفرد لمصلحة المجموعة والتي تركز على مبدأ احترام القوانين والمساواة والعدالة.

3- اكساب الفرد خبرات معرفيه وسلوكية تساعده على تكوين شخصية مستقلة تتفاعل بإيجابية مع المجتمع.

4- تكوين ردودفعل هادئه لدى الفرد تجاه المجتمع وذلك بما تؤمنه الالعب والتمارين من حزم وشجاعة وكفاءة وقدرة على ضبط النفس المثابرة للوصول الى الاهداف.

5- تعزيز الروح الرياضي لدى الفرد لما للتربية من تأثير في تهذيب النفس والخلق ، مما يساهم في القضاء على كل انواع العنف والحقد "د.سيد خير الله ، 1973 م ، 123"

4-2اهمية التربية البدنية والنشاط الرياضي في المرحلة الثانوية

وكما ذكرت الباحثة سابقاً تعتبر المرحلة امتداداً لمرحلة تعليم الاساس تحاول فيها الطالبات الخروج من مرحلة الطفولة المتأخرة يتجهن بأفكارهن نحو عالم الكبار متأثرات بالنظام الاجتماعي ، كما ان الطالبة تمر بمراحل من التغيير البدني والفسيلوجي والاجتماعي ، ويظهر اتزان النمو الحركي حيث تصل المتعلمة الي مرحلة اداء العديد من المهارات الحركية والرياضية الي درجة الاتقان كما يلاحق تحسن التوافق العضلي العصبي.

وتهدف التربية البدنية في التعلم الثانوي اكتساب المتعلمين كفايات بدنية وعقلية ونفسية تتناسب ومرحلة نموهم ليتأقلموا مع الحياة.

5-2خصائص نمو طالبات المرحلة الثانوية

ترى ليلي زهران 1990م ان هذه المرحلة تجمع بين خصائص مرحلتى النضج والرشد وتتقدم الخصائص البدنية والحركية البدنية لعملة نمو غير سريع بدنياً وعقلياً.

– كما اتفق علماء النفس والتربية بصورة عامة على نمو الخصائص المختلفة لطالبات لمرحلة الثانوية .

أ. الخصائص البدنية :

- 1- تزداد القوة العضلية والتحمل العضلي بدرجة كبيرة تؤثر على دقة اداء المهارات
- 2- تتطور الصفات البدنية المختلفة ويتحسن القوام.
- 3- يزداد استهلاك الطاقة.
- 4- يكتمل النضج الجنسي
- 5- يظهر لمعاناة لبعض المشكلات الخاصة بالجلد.

ب - الخصائص الاجتماعية :

- 1- يتصف النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بمظاهر رئيسية وخصائص اساسية في أتآلف والنفور .
- 2- الرغبة في تطوير العلاقات الاجتماعية.
- 3- الثقة في تأكيد الذات بمحاولة التخلص من سيطرة الاسرة وتأكيد الشخصية وتشعر بمكانتها.
- 4- الخضوع للجماعة حيث تجزيب الاساليب الصديقات وسلوكهم .
- 5- يظهر التأثر بفكر الجماعة والرغبة في تحقيق النجاح.
- 6- الاتجاه نحو الاستقلالية ورفض حماية الكبار.

ب الخصائص النفسية :

- تعتبر هذه المرحلة فترة قلق انفعالي نتيجة التغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث فرغم مظاهر النمو المتجه نحو التكامل الا انهن لم يتحررن من مظاهر الطفولة السلوكية.

من اهم هذه الخصائص:

- 1- تتميز بأنها مرهفة الحس تجاه النقد
 - 2- تتردد في الافصاح عن انفعالاتها خشية اللوم.
 - 3- الاندفاع الى درجة التهور ثم التنازل الى الضعف والتردد.
- قد حددت "عنايات فرج 2001م ص 44 "اهداف التربية للمرحلة الثانوية .
اهداف بدنية : توجه نحو الاهتمام بتنمية الكفايات البدنية والمهارات الحركية الصدودية.

اهداف اجتماعية : وترمي الى تهيئة بيئة ملائمة تمكن الطالبات من اظهار مشاعر التعاون وانكار الذات وغطهاار الاخوة الصادقة تجاه الآخرين.

- وذكرت كل من ناهد محمود نيلي ورمزي 1997م محتوى برامج التربية الرياضية في المرحلة الثانوية يتكون من :

1- تدريبات لتنمية الصفات البدنية تحمل + قوة + سرعة

2- العاب ومنافسات جماعية وزوجية وفردية

3- العاب قوى وجمباز

4- أنشطة خلوية وترويحية

5- الانشطة الرياضية التي تقام سنوياً بمدارس البنات وهي أنشطة تعليمية تنافسية كالآتي:

فالتعليمية هي التمرينات الرياضية ، والتي تقام سنوياً على مستوى تنافسي هي الكرة الطائرة وكرة السلة والعباب القوى ، وقد تنجح الكرة الطائرة فقط.

2-6 مراحل النمو:

أولاً : مرحلة المهد (الرضاعة)

النمو الجسمي

- من النواحي الجسمية التي يمكن ملاحظتها في نمو الاطفال زيادة طوله وجسمهم لزيادة معدل سرعة النمو في مرحلة ويبلغ متوسط طول الوليد حوالي 50سم يصل في نهاية العام الاول حوالي 74سم الي حوالي 84سم في نهاية العام الثاني

يلاحظ في البداية كبر حجم رأس الوليد بالنسبة لطول جسمه اذ تبلغ حوالي نصف طول الجسم في حوالي العام الاول تدل هذه النسبة إذ تصل الى حوالي 1/4 طول الجسم.

- النمو الحركي

في غضون العام لاول ينمو الرضيع بدرجة سريعة اذا تقلب الكائن الحي يعتبر مايلي من اهم نتائج الحركي الرضيع

1- تدريب الاذن والايدي كأدوات واجهزة للقبض على الاشياء.

2- اكتساب القدرة على التحرك والانتقال بأشكال مختلفة ومتنوعة.

3- الوصول لانتصاب القامة

تتميز الخصائص في هذه المرحلة بما يلي :

أ- تدرج الحركات المنتظمة من اعلى الى اسفل امامية الراس الى القدم على ذلك فإنه بداية الحركات التي يتحكم فيها الطفل الرضيع تكمن في منطقة الرأس نفسها ويعقب ذلك حركات الزراعين فالجزع وأخيراً الرجلين.

ب - لا تقتصر حركات الطفل الرضيع على ناحية واحدة من اعضاء الجسم بل يشترك الجانب المضاد.

ج - التصلب الزائد للعضلات عند القيام بالاستجابة الحركية.

سنفرض في دراستنا النمو الحركي في مرحلة النمو الحركي مهارات القبض على الاشياء وانتصاب القامة والانتقال من المكان الحسي.

1/ مهارة القبض على الاشياء (المسك)

يملك الوليد ما يسمى بظاهرة المسك للقبض باليد (القبض أو المسك) التي تلخص في انه عندما تلمس راحة الوليد عصى صغيرة فإنها تقبض عليها بشدة وبقوة وتستمر العملية هذه لمدته من الدقيقة ، قد اوضحت البحوث الخاصة بنمو الحركات القبض على الاشياء بأنها تبدأ اولاً حركات غير متقنة من مفاصل الكتف والمرفق ذلك برفعهما للخلف ثم في اتجاه المراد الامساك به.

2- انتصاب القامة

يمر تطور نمو انتصاب القامة بالنسبة للطفل الرضيع بمراحل عدة - وضع الانبطاح على البطن نقطة البداية للوصول الى انتصاب القامة يستطيع الوليد الحديث ان يقوم برفع رأسه لمدة وجيزة من وضع الانبطاح.

3- المشي

ينفرد الانسان دون سائر المخلوقات بأستخدامه للقدمين في الانتقال من مكان لآخر ، ويرى البعض ان مهارة المشي تقاس على مهارتي الحبو والزحف ، وتبدأ مهارة المشي في الظهور عندما يستطيع الرضيع الوقوف بمفرده بمساعدة القبض على الاشياء ومحاولة التحرك تجاه الجانب ويقوم الطفل حوالي الشهر التاسع بحركات المشي الجانبية اثناء امساكه

بعض الاشياء (كحافة السرير) مثلاً وذلك بنقله قدمه خطوة وحدة تجاه الجانب وبتبعها بنقل القدم الأخرى لنفس الجانب.

وتوالي المران يستطيع الرضيع اتقان تلك الخطوات الجانبية وتزداد مهاراته إذ يستطيع بعد ذلك سرعة اداء الخطوات الجانبية مع تبديل نقل الزراعيين جانباً، وبهذه الطريقة يستطيع الطفل الانتقال والتحرك من مكان لآخر.

وبالرغم من ان طبيعة عمل المربي الرياضي لا تمتدالى التأمل مع اطفال هذه المرحلة إلا انه الواجب عليه ان يلم بكيفية رعاية النمو الحركي في هذه المرحلة يمكن تلخيص ذلك كما يلي :

1/ ضرورة اتاحة فرص حرية الحركة بالنسبة للطفل وعدم ارغامه على البقاء مقيداً في سريره لمدة طويلة حتى يعطى له فرصة الحركة ومحاولة الحبو والزحف وغير ذلك.

2/ ضرورة تنوع اللعبة التي يلهو بها الطفل تناسب تطور نموه.

3/ المساعدة الايجابية للطفل بواسطة الكبار واستثارتهم للنواحي الحركية للطفل كإعطاء الأم يدها للطفل للتعلق بها ومحاولة القيام.

النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي :

لايستجيب الرضيع استجابة دقيقة لبعض التغييرات الحسية في البداية ، نظر لان جميع اعضاء حواسه لايستطيع ان تؤدي وظيفتها بدرجة احدة لتباين مستويات النضج الحاسيالنظر ، السمع والشم والذوق واللمس ويرى بعض العلماء ان الطفل يولد وليس لديه من الاستعداد عام للاستثارة او الهيج في شكل متنا طعام يعبر عنه البناء ثم تمييز الانفعالات المختلفة بعد ذلك تتكامل تبعاً لتطور النمو العقلي والفسيلوجي والعصبي للطفل.

ثانياً : مرحلة ما قبل الدراسة (2 – 6) سنوات

النمو الجسمي :

يتطور نمو الطفل في هذه المرحلة في الوزن والطول إذ يصل طوله في نهاية العام الثالث الى حوالى 91سم ، يتطور النمو يزداد نمو الطفل حوالى 7سم سنوياً.

النمو الحركي :

يتطور النمو الحركي لطفل في المده من عامه الثاني حتى العام السادس بصورة كبيرة فإكتساب الطفل المهارات المشي والانتقال من المكان وكذلك القدرة على التعبير اللغوي يصبحان من اهم العوامل لتوسع دائرة النشاط الحركي للطفل.

وترتبط سرعة تطور النمو الحركي بانواع المهارات الحركية المتعددة التي يكتسبها الطفل من خلال الفرص المتاحة له ممارسة مختلف الانشطة الحركية بذلك يكتسب الطفل تدريجياً عن طريق المحاولات الحركية المرتبطة بخبرات النجاح قدراص وافراً من المهارات الحركية وتنمو لديه القدرة على جميع الخبرات الحركية والاحتفاظ بذلك ليتكون على الطفل ما يعرف بالتذكر الحركي.

تطور نمو المهارات الحركية الاساسية

- 1- تطور مهارة المشي
- 2- تطور مهارة التسلق
- 3- تطور مهارتي الصعود والهبوط
- 4- تطور مهارة الجري
- 5- تطور مهارة الوثب
- 6- تطور مهارة الرمي
- 7- تطور مهارة اللقف
- 8- الحركات المركبة من الجري والوثب

النمو لعقلي والاجتماعي والانفعالي :

تشير بعض الدراسات الى ان النمو العقلي في هذه المرحلة يزداد بدرجة سريعة ويكون تفكير الطفل ما بين الثالثة والخامسة متمركزاً حول نفسه وبتزايد اكتساب الطفل اللغة يبدأ تدريجياً في التحرر من مركزية التفكير نحو ذاته كما يبدأ في فهم رغبات الآخرين والتعبير عن حاجاته ورغباته وتزداد قدرة الطفل على التذكر إذ يستطيع طفل الرابعة أن يتذكر بعض

الاحداث التي صادفته منذ اسبوعين ، ويكون تذكر الطفل في هذه المرحلة من النوع الآلي الذي لايرتبط بالفهم الواضح. كما يسهم لعب الاطفال في هذه المرحلة في تنمية القدرة على التذكر والتخيل إذ يعبر الطفل عن انواع متعددة من التخيلات في اثناء اللعب . ويتأثر النمو الاجتماعي للطفل بالاسرة التي تلعب دوراً هاماً في التنشئة الاجتماعية إذ يتعلم الطفل من خلال تفاعله مع اسرته المبادئ الاولية التي يتعامل بها مع الآخرين عن طريق ملاحظته لسلوكهم ونوع استجاباتهم للمواقف المختلفة كما يكتسب الطفل من اسرته مختلف العادات الاجتماعية .

وفي هذه المرحلة تظهر الغيرة بين الاخوه وتؤدي الى العديد من المشاكل في حالة التفريق بين المعاملة بين الأخوه. اما من الناحية الانفعالية فإن طفل هذه المرحلة يتميز بالمزاج المتغلب إذ كثيراً ما يغضب ويبكي ، وسران ما يبتسم ويضحك. وتثير الاصوات العالية والظلام والحشرات الخوف والقلق لدى اطفال هذه المرحلة ، كما يحاولون جذب انتباه الآخرين نحوهم بشتى الطرق.

"د.سيد خير الله 1973م ص:123"

مرحلة التعلم الثانوي من 15 _ 18 سنه تقريباً

النمو الجسمي

- تتميز هذه المرحلة بالبطئ في معدل النمو الجسماني ، يلاحظ الفتى والفتاه لتناسق شكل الجسم كما يظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاه بصورة واضحة يزداد نمو عضلات الجزع والصدر والرجلين بدرجة كبيرة من نموه العقلي حتى يستمد الفرد اتزانه الجسمي .
- وتصبح عضلات الفتيان قوية وممتينة في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب .

النمو الحركي

- في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل درجة عالية من الجودة ، وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة

لنمو الحركي ،، يستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات واتقانها وتثبيتها .

تسهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في الوصول الى المستويات الرياضية العالية ، كما تلعب عمليات التركيز الواعية الارادة القوية دوراً هاماً في نجاح عمليات التعلم والتدريب تبلغ درجة بسرعة فائقة.

النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي

تشير بعض الدراسات الى النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي لهذه المرحلة التي تتميز بالخصائص التالية :

- 1- زيادة الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة
- 2- تزايد لنزعة الى الاستقلال في الرأي والتصرف حتى يتم بمساواة الكبار.
- 3- تزداد الرغبة في المناقشة والمحاواه لذاتها وخاصةً مع الكبار تأكيد للنزعة والاستقلال.
- 4- تنضج القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات وتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية.
- 5- الميل في الاشتراك في اعمال الاصلاح الاجتماعي .
- 6- اهتمام ببحث الشئون المتعلقة بالدين والفلسفة والرغبة في الكشف واسباب والمسببات.
- 7- زيادة الرغبة في الشترك مع افراد شلته وتبادل الاحاديث معهم .
- 8- زيادة ميل كل جنس الي جنس آخر مرحلة الحب والرومانسية.
- 9- زيادة حساسية الشباب بالنسبة لمعاملة الكبار لهم.
- 10- بدء الاهتمام بالتخصص في الدراسات أو المهنة.
- 11- تميز بطابع خيالي واتجاه نحو الفنون الجميلة والقراءة التي تساعد تزويد الخيال.
- 12- الميل لكسب المال ما يدفعه الى القيام بأوجه نشاط مختلفة.
- 13- ازدياد الميل لاكتشاف البيئة والمخاطرة والمغامرة والتجوال والترحال.
- 14- القدرة على الانتظام في جماعات والتعاون معها بطريقة ايجابية.

- 15- الميل للحفلات الجماعية والالعاب المشتركة وخاصةً التي يشترك فيها الجنسان.
- 16- حساسية زائدة اما بالهدوء من مواقع وكسب الانفعالات.
- 17- الحلجة الى رعاية كافية تتضمن عدم تعرضه الامراض والاصابات.
- 18- الحاجة الى اللعب والراحة والاسترخاء والتغذية الكافية.
- 19- الحاجة الى ممارسة نشاط تعاوني مع من هم في سنه.
- "سيد خير الله ، 1973م ، ص 105 – 109"

7-2 ولاية الخرطوم – محلية بحري

عاصمة السودان تقع في وسط السودان عند نقطة التقاء النيل لابيض بالنيل الازرق يحدها من الجهة الشمالية الشرقية ولاية نهر النيل ومن الجهة الشمالية الغربية الولاية الشمالية ومن الشرقية والجنوبية الشرقية ولايات كسلا والقضارف والجزيرة .

تأسست الخرطوم على يد حاكم مصر محمد علي عام 1821م وتتكون مدينة الخرطوم من ثلاثة محليات وهي الخرطوم ، بحري ، ام درمان ، ولذلك سميت ولوقت قريب بالعاصمة المثلثة .

محلية الخرطوم تقع في الجهة الجنوبية من النيل وتتكون من عدد كبير جداً من الاحياء السكنية وفيها تتمركز الوزارات الحكومية والجامعات والمعاهد التعليمية العليا.

اما محلية بحري فتقع شمال وشرق النيل إذ تمتد في قبالة الخرطوم لتغطي المنطقة الواقعة ما بين النيل الازرق وحتى ما بعد التقاء النيلين وتتميز منطقة بحري بأنها تحوي المنطقة الصناعية الاكبر في ولاية الخرطوم هذا بالاضافة الى انها تحوي اهدأ المناطق السكنية في الولاية.

"د.محمد ابراهيم ابو سليم ، 2008م موقع انا السودان "

محلية بحري : الموقع الجغرافي والحد:-

تقع بين خطي عرض 81 درجة – 15 درجة ، (45 درجة – 16) شمال وخطي طول (36 درجة - 31 درجة)، (25 درجة - 34 درجة) شرقاً، وتحد

غرباً بنهر النيل وجنوباً بالنيل الازرق وشمالاً ببولاية نهر النيل وشرقاً بحدود محلية شرق النيل وشرقاً بحدود محلية شرق النيل عند القنطرة.

المساحة:

يبلغ عدد سكانها حوالي 533.700 نسمة في عام 2003م ومعظمهم يعملون بالزراعة وتربية المواشي في الريف الشمالي مع العمل في المنطقة الصناعية التي تعتبر جاذبة للعمالة بما يتوفر فيها من فرص العمل وانها اكبر منطقة صناعية في الولاية للصناعات الاستراتيجية كما يوجد بالمحلية مواقع انتاج الطاقة الكهربائية ومصفاة البترول بالجيلي.

الوحدات الإدارية :

تتكون الولاية من ثلاثة وحدات ادارية مقسمة الى اقسام إدارية هي:

وحدة بحري شمال :

الكدرو الشمالية ، الحلفاية الغربية ، السامرأب الشرقية، الدروشأب ، طيبة الاحامدة ، السوق المركزي.

وحدة بحري:

الوحدة الشرقية ، الوحدة الغربية ،وحدة السوق ، سعد قشرة ، الصناعات ، وحدة شمبات .

وحدة ريفي بحري :

الجيلي ، السليت. "د. محمد ابراهيم ابو سليم 2008م موقع انا السودان

"

إجراءات البحث

منهج البحث:

إستخدمت الباحثات المنهج الوصفي المسحي.

مجتمع البحث:

طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم - محلية بحري.

عينة البحث:

طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم - محلية بحري وكان عدد الطالبات 138 طالبة.

أدوات جمع البيانات:

إستخدمت الباحثات الإستبانة كأداة لجمع البيانات وقد كانت محكمة دولياً مسبقاً.

المعالجات الإحصائية:

تمت معالجة البحث بواسطة النسب المئوية والوسط الحسابي.

جدول (1-3) يوضح إستعدادات لممارسة النشاط البدني

| الرقم | العبارة | صحيح التكرار | النسبة المئوية % | خطأ التكرار | النسبة المئوية % |
|-------|--|--------------|------------------|-------------|------------------|
| 1 | استطيع ان امشي اجري اثب انا سليمه | 131 | 95% | 7 | 5% |
| 2 | اجد متعه في ممارسه التدريبات البدنيه | 138 | 100% | 0 | % |
| 3 | انا مقتنعه بان ممارسه النشطه البدنيه تقلل الاحتمالات المرض والموت المبكر | 100 | 72% | 38 | 28% |
| 4 | انا مقتنعه بان ممارسه الرياضه والتدريبات تجعل الفرد في صحه افضل | 113 | 82% | 25 | 18% |
| 5 | سبق لي ممارسه تدريبا رياضيه | 109 | 79% | 29 | 21% |
| 6 | سبق ان عايشت مشاعر ان اكون لاقق بدنيا | 102 | 74% | 36 | 26% |
| 7 | استطيع تخيل نفسي وانا اتدرب رياضيا | 112 | 81% | 26 | 19% |
| 8 | افكر الان في البدء في | 79 | 55% | 62 | 43% |

| | | | | | |
|-----|----|-----|-----|---|----|
| | | | | مشروع برنامج تدريبي بدني | |
| 45% | 62 | 55% | 76 | انوي ايقاف التفكير في التدريبات والانتقال الي تنفيذها او ممارستها | 9 |
| 20% | 27 | 80% | 111 | افكر ي تحديد زمن للتدريبات البدنيه بحيث امارسها 3مرات اسبوعيا علي الاقل | 10 |
| 17% | 24 | 83% | 114 | استطيع ان اعثر علي مكان امارس فيه تدريباتي في المنزل او المدرسه او صاله | 11 |
| 14% | 20 | 86% | 118 | يمكنني ان اعثر علي افراد اخرين يرغبون في التدريبات معي | 12 |
| 58% | 80 | 42% | 58 | ساتدرب حتي عندما يكون مزاجي متعكر او مرهقه بل وحتى مع الطقس السيئ | 13 |
| 24% | 33 | 76% | 105 | ازاتوفر لي شئ من المال ساشترى ملابس رياضيه كبدله تدريب او حذاء | 14 |
| 13% | 19 | 87% | 119 | في حاله تشككي في حالتي الصحيه ساستشير طبيبا قبل البدء في برنامج التدريب | 15 |
| 4% | 6 | 96% | 132 | ممارسه التدريبات البدنيه ستجعل شعوري افضل وتحسن نوعيه حياتي | 16 |

جدول (2-3) جدول المعوقات التي تواجه الطلاب في المرحلة الثانية

| الرقم | العباره | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية |
|-------|--|---------|----------------|---------|----------------|
| 1 | تستهلك ممارسه النشاط البدني من رياضه وتدريبات وغيرهما الكثير من وقته | 47 | 34% | 91 | 65% |
| 2 | اشعر بان ممارس النشاط البدني ترهقني | 41 | 29% | 97 | 70% |
| 3 | الاماكن التي استطيع التدريب فيها بعيدة عن | 58 | 42% | 80 | 57% |

| | | | | | |
|-----|-----|-----|----|--|----|
| | | | | مكان سكني | |
| 77% | 107 | 22% | 31 | اشعر بالارتباك والحرج عند ممارسه التدريبات البدنيه | 4 |
| 75% | 104 | 24% | 34 | ممارس التدريبات البدنيه مكافه ماليا | 5 |
| 55% | 77 | 44% | 61 | الاقوات المحدده للتدريب في منشآت التدريب لا تناسبني | 6 |
| 41% | 57 | 59% | 81 | اعاني من التعب بعد ممارسه التدريبات البدنيه | 7 |
| 65% | 91 | 34% | 47 | عائلتي لا تشجعني علي ممارسه التدريب البدني | 8 |
| 64% | 89 | 35% | 49 | تستهلك التدريبات البدنيه حتما كبير من الوقت المخصص للعلاقات افراد اسرتي لا يشجعونني علي التدريبات الرياضيه الاسريه | 9 |
| 68% | 95 | 31% | 43 | اعتقد ان منظر الفتيات في ملابس رياضيه مضحك | 10 |
| 55% | 76 | 44% | 62 | افراد اسرتي لا يشجعونني علي التدريبات الرياضيه الاسريه | 11 |
| 84% | 116 | 15% | 22 | تستنفز ممارسه التدريبات البدنيه الكثيره من الوقت الخاص باداء مسؤولياتي نحو اسرتي | 12 |
| 58% | 81 | 41% | 57 | التدريبات البدنيه نشاط شاق بالنسبه لي | 13 |
| 52% | 73 | 47% | 65 | الاماكن التي يمكنني ممارسه الرياضه فيها قليله | 14 |

جدول (1-4) يوضح ماهي الإستعدادات لممارسة النشاط البدني لطلاب المرحلة الثانوية

| الرقم | العبارة صحيح | النسبة المؤية | الرقم | العبارة خطأ | النسبة المؤية |
|-------|---|---------------|-------|--|---------------|
| 2 | اجد متعه في ممارسه التدريبات البدنيه | 100% | 13 | ساتدرب حتي عندما يكون مزاجي متعكر او مرهقه بل وحتى مع الطقس السيئ | 58% |
| 16 | ممارسه التدريبات البدنيه ستجعل شعوري افضل وتحسن نوعيه حياتي | 96% | 9 | انوي ايقاف التفكير في التدريبات والانتقال الي تنفيذها اوممارستها | 43% |
| 1 | استطيع ان امشي اجري اثب انا سليمه | 95% | 8 | افكر الان في البدء في مشروع برنامج تدريبي بدني | 43% |
| 15 | في حاله تشككي في حالتي الصحيه ساستشير طبيبا قبل البدء في برنامج التدريب | 86% | 3 | انا مقتنعه بان ممارسه النشاطه البدنيه تقلل الحتمالات المرض والموت المبكر | 28% |
| 12 | يمكنني ان اعثر علي افراد اخرين يرغبون في التدريبات معي | 86% | 6 | سبق ان عابشت مشاعر ان اكون لاق بدنيا | 26% |
| 11 | استطيع ان اعثر علي مكان امارس فيه تدريباتي في المنزل او المدرسه او صاله | 83% | 14 | ازاتوفر لي شئ من المال ساشترى ملابس رياضيه كبده تدريبي او حذاء | 24% |
| 4 | انا مقتنعه بان ممارسه الرياضه والتدريبات تجعل الفرد في صحه افضل | 82% | 5 | سبق لي ممارسه تدريبا رياضيه | 21% |
| 7 | استطيع تخيل نفسي وانا اتدرب رياضيا | 82% | 10 | افكري تحديد زمن للتدريبات البدنيه بحيث امارسها 3مرات اسبوعيا علي | 20% |

| | | | | | |
|-----|---|----|-----|--|----|
| | الاقبل | | | | |
| 19% | استطيع تخيل نفسي وانا اتدرب رياضيا | 7 | 80% | افكري تحديد زمن للتدريبات البدنيه بحيث امارسها 3مرات اسبوعيا علي الاقل | 10 |
| 18% | انا مقتنعه بان ممارسه الرياضه والتدريبات تجعل الفرد في صحه افضل | 4 | 79% | سبق لي ممارسه تدريبا رياضيه | 5 |
| 17% | استطيع ان اعثر علي مكان امارس فيه تدريباتي في المنزل او المدرسه او صاله | 11 | 76% | ازاتوفر لي شئ من المال ساشترى ملابس رياضيه كبدله تدرب او حذاء | 14 |
| 14% | يمكنني ان اعثر علي افراد اخرين يرغبون في التدريبات معي | 12 | 74% | سبق ان عايشت مشاعر ان اكون لاقق بدنيا | 6 |
| 14% | في حاله تشككي في حالتي الصحيه ساستشير طبيباقبل البدء في برنامج التدريب | 15 | 72% | انا مقتنعه بان ممارسه النشطه البدنيه تقلل الاحتمالات المرض والموت المبكر | 3 |
| 5% | استطيع ان امشي اجري اثب انا سليمه | 1 | 57% | افكر الان في البدء في مشروع برنامج تدريبي بدني | 8 |
| 4% | ممارسه التدريبات البدنيه ستجعل شعوري افضل وتحسن نوعيه حياتي | 16 | 55% | انوي ايقاف التفكير في التدريبات والانتقال الي تنفيذها اوممارستها | 9 |
| 0% | اجد متعه في ممارسه التدريبات البدنيه | 2 | 52% | ساتدرب حتي عندما يكون مزاجي متعكر او مرهقه بل وحتى مع الطقس السيئ | 13 |

يلاحظ بين بيانات الجدول رقم (4-1) من أصل (16) عبارات يتضمنها محور الاستعدادات بنسبة (100%) قيمة العينة (138) عبارات وانحصرت ما بين (100-42) حيث جاءت العبارة الأولى رقم (2) بنسبة (100) في

المرتبة الأولى والتي تتضمن (أجد متعة في ممارسة التدريبات البدنية) وتليها في المرتبة الثانية عبارة رقم (16) بنسبة (96.6) والتي تتضمن على (ممارسة التدريبات البدنية ستجعل شعوري أفضل وتحسن نوعية حياتي) وتليها في المرتبة الثالثة العبارة رقم (7) ونسبة (95.9) التي تنص على (أستطيع أن أمشي - أجري- أثب- أنا سليمة). وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (15) بنسبة (86.2) وتتضمن (في حالة تشككي في حالتي الصحية سأستشير طبيباً قبل البدء في برنامج التدريب)، وجاءت في المرتبة الخامسة العبارة رقم (12) بنسبة (86.5) وتنص (يمكنني أن أعر على أفراد آخرين يرغبون في التدريب معي)، وجاءت في المرتبة السادسة العبارة رقم (11) ونسبة (83.6) وتتضمن (أستطيع أن أعر على مكان أمارس فيه تدريبات في المنزل أو المدرسة أو الصالة)، وجاءت في المرتبة السابعة العبارة رقم (4) ونسبة (82.8) وتتضمن (أنا مقتنعة بأن ممارسة الرياضة والتدريبات تجعل الفرد في صحة أفضل)، وجاءت في المرتبة الثامنة العبارة رقم (7) ونسبة (82.7) وتتضمن (أستطيع تخيل نفسي وأنا أتدرب رياضياً). وجاءت في المرتبة التاسعة العبارة رقم (10) ونسبة (80.4) وتتضمن (أفكر في تحديد زمن للتدريب البدنية بحيث أمارس (3) مرات أسبوعياً على الأقل، وجاءت في المرتبة العاشرة العبارة رقم (5) ونسبة (79.9) وتتضمن (سبق لي ممارسة التدريبات الرياضية)، وجاءت في المرتبة الحادية عشر العبارة رقم (14) ونسبة (76) وتتضمن (إذا توفر لي شيء من المال سأشتري ملابس رياضية كبذلة تدريب أو حذاء)، وجاءت في المرتبة الثانية عشرة العبارة رقم (6) ونسبة (74.9) وتتضمن (سبق أن عايشت مشاعر أن أكون لائقة بدنياً)، وجاءت في المرتبة الثالثة عشر العبارة رقم (3) ونسبة (72.4) وتتضمن (أنا مقتنعة بأن ممارسة الأنشطة البدنية تقلل احتمالات المرض والموت المبكر)، وجاءت في المرتبة الرابعة عشر العبارة رقم (8) ونسبة (57.3) وتتضمن (أفكر الآن في البدء في مشروع تدريب بدني)، وجاءت في المرتبة الخامسة عشر العبارة رقم (9) ونسبة (55.1) وتتضمن (أنوي إيقاف التفكير في التدريبات والانتقال إلى تنفيذها أو ممارستها)، وجاءت

في المرتبة الأخيرة العبارة رقم (13) ونسبة (42) (سأتدرب حتى عندما يكون مزاجي متعكرا أو مرهقة بل وحتى مع الطقس السيء).

كما جاءت قيمة عبارة بدرجة (57.9) خطأ في العبارة رقم (1) ونسبة (7.9%) وتتضمن (سأتدرب حتى عندما يكون مزاجي متعكرا أو مرهقة بل وحتى مع الطقس السيء) وجاءت في المرتبة الثانية العبارة رقم (9) ونسبة (43.9%) وتتضمن (أنوي التفكير في التدريبات والانتقال في تنفيذها أو ممارستها)، وجاءت في المرتبة الثالثة العبارة رقم (8) ونسبة (43.7%) وتتضمن (أنا مقتنعة بأن ممارسة الأنشطة البدنية تقلل احتمال المرض والموت المبكر)، وجاءت في المرتبة الخامسة العبارة رقم (6) ونسبة (26%) وتتضمن (سبق أن عايشت مشاعر أن أكون لائقة بدنيا)، وجاءت في المرتبة السادسة العبارة رقم (14) ونسبة (24.9%) وتتضمن (إذا توفر لي شيء من المال سأشتري ملابس رياضية كبذلة أو حذاء) وجاءت في المرتبة السابعة العبارة رقم (5) ونسبة (21) وتتضمن (سبق لي ممارسة تدريبات رياضية)، وجاءت في المرتبة الثامنة العبارة رقم (10) ونسبة (20.5%) وتتضمن (أفكر في تحديد زمن للتدريبات البدنية بحيث أمارسها (3) مرات أسبوعيا على الأقل)، وجاءت في المرتبة التاسعة العبارة رقم (7) ونسبة (18.1%) وتتضمن (أنا مقتنعة بأن ممارسة الرياضة والتدريبات تجعل الفرد في صحة أفضل)، وجاءت في المرتبة الحادي عشر العبارة رقم (11) ونسبة (17.3%) وتتضمن (أستطيع أن أعرّ على مكان أمارس فيه تدريباتي في المنزل أو المدرسة أو صالة)، وجاءت في المرتبة الثانية عشر العبارة رقم (12) ونسبة (14.4) وتتضمن (يمكنني أن أعرّ على أفراد آخرين يرغبون في التدريب معي)، وجاءت في المرتبة الثالثة عشر العبارة رقم (15) ونسبة (11.7%) وتتضمن (في حالة تشككي في حالي الصحية سأستشير طبيبا قبل البدء في برنامج التدريب)، وجاءت في المرتبة الرابعة عشر العبارة رقم (1) ونسبة (5%) وتتضمن (أستطيع أن أمشي- أجري أثب أنا سليمة) وجاءت في المرتبة الخامسة عشر العبارة رقم (16) ونسبة (4.3%) وتتضمن (ممارسة التدريبات البدنية ستجعل شعوري أفضل) وتحسن

نوعية حياتي)، وجاءت في المرتبة السادسة عشر العبارة رقم (2) ونسبة (صفر) وتتضمن (أجد متعة في ممارسة التدريبات البدنية).

وأهم النتائج المجموعة الأولى:

1. بنسبة (100%) التي تتضمن (أجد متعة في ممارسة التدريبات البدنية).
2. بنسبة (96.6) والتي تتضمن على (ممارسة التدريبات البدنية ستجعل شعوري أفضل وتحسن نوعية حياتي).
3. بنسبة (95.9) التي تنص على (أستطيع أن أمشي - أجري- أثب- أنا سليمة).
4. بنسبة (86.2) وتتضمن (في حالة تشككي في حالتي الصحية سأستشير طبيباً قبل البدء في برنامج التدريب).
5. بنسبة (86.5) وتنص (يمكنني أن أعتز على أفراد آخرين يرغبون في التدريب معي).

جدول (2-4) ماهي المعوقات التي تواجه ممارسة النشاط البدني لطالبات المرحلة الثانوية

| الرقم | العباره | النسبه المؤبهه | الرقم | العباره | النسبه المؤبهه |
|-------|--|----------------|-------|---|----------------|
| 7 | اعاني من التعب بعد ممارسه التدريبات البدنيه | 51 % | 12 | تستنفز ممارسه التدريبات البدنيه الكثيره من الوقت الخاص باداء مسؤلياتي نحو اسرتي | 84% |
| 14 | الاماكن التي يمكنني ممارسه الرياضه فيها قليله | 47 % | 4 | اشعر بالارتباك والحرغ عند ممارسه التدريبات البدنيه | 77% |
| 6 | الاقوات المحدده للتدريب في منشآت التدريب لا تناسبني | 44 % | 5 | ممارس التدريبات البدنيه مكافه ماليا | 75% |
| 11 | افراد اسرتي لا يشجعونني علي التدريبات الرياضيه | 44 % | 2 | اشعر بان ممارس النشاط البدني ترهقني | 70% |
| 3 | الاماكن التي استطيع التدريب فيها بعيده عن مكان سكني | 42 % | 10 | اعتقد ان منظر الفتيات في ملابس رياضيه مضحك | 68% |
| 13 | التدريبات البدنيه نشاط شاق بالنسبه لي | 41 % | 1 | تستهلك ممارسه النشاط البدني من رياضه وتدريبات وغيرهما الكثير من وقته | 65% |
| 9 | تستهلك التدريبات البدنيه حتما كبير من الوقت المخصص للعلاقات افراد اسرتي لا يشجعونني علي التدريبات الرياضيه الاسريه | 35 % | 8 | عائلتي لا تشجعني علي ممارسه التدريب البدني | 65% |
| 1 | تستهلك ممارسه النشاط البدني من | 34 % | 9 | تستهلك التدريبات البدنيه حتما كبير من | 64% |

| | | | | | |
|-----|--|----|------|--|----|
| | الوقت المخصص للعلاقات افراد اسرتي لا يشجعونني علي التدريبات الرياضيه الاسريه | | | رياضه وتدريبات وغيرهما الكثير من وقته | |
| 58% | التدريبات البدنيه نشاط شاق بالنسبه لي | 13 | 34 % | عائلتي لا تشجعني علي ممارسه التدريب البدني | 8 |
| 57% | الاماكن التي استطيع التدريب فيها بعيده عن مكان سكني | 3 | 31 % | اعتقد ان منظر الفتيات في ملابس رياضيه مضحك | 10 |
| 55% | الاقوات المحدده للتدريب في منشآت التدريب لا تناسبني | 6 | 29 % | اشعر بان ممارس النشاط البدني ترهقني | 2 |
| 55% | افراد اسرتي لا يشجعونني علي التدريبات الرياضيه | 11 | 24 % | ممارس التدريبات البدنيه مكافه ماليا | 5 |
| 52% | الاماكن التي يمكنني ممارسه الرياضه فيها قليله | 14 | 22 % | اشعر بالارتباك والحرع عند ممارسه التدريبات البدنيه | 4 |
| 41% | اعاني من التعب بعد ممارسه التدريبات البدنيه | 7 | 16 % | تستنفز ممارسه التدريبات البدنيه الكثيره من الوقت الخاص باداء مسئولياتي نحو اسرتي | 12 |

يلاحظ من بيان الجدول رقم (2) من أصل (14) عبارات تضمنها محور المعوقات بنسبة 100% قيمة العينة (138) عبارات وبقبول وما أكثر من إجابات العينة بصحيح بنسبة انحصرت ما بين "22-51" حيث جاءت في العبارة رقم "4" وبنسبة بلغت "51%" في المرتبة الأولى وتضمنت (أعاني من التعب بعد ممارسة التدريبات البدنية) وتليها في المرتبة الثانية العبارة رقم "14" بنسبة بلغت "47%" والتي تنص على (الاماكن التي يمكنني ممارسة الرياضة فيها قليلة)، وجاءت في المرتبة الثالثة العبارتان رقم "6" ، "11" بنسبة بلغت (44%) واللذان تنصان على (الأوقات المحددة للتدريب في منشآت التدريب لا تناسبني)، (أفراد أسرتي لا

يشجعونني على التدريبات الرياضية) وتليها في المرتبة الخامسة العبارة رقم (3) وبنسبة بلغت (42%) التي تنص على (الأماكن التي أستطيع التدريب فيها بعيدة عن مكان سكني).

وجاءت في المرتبة السادسة العبارة رقم (13) وبنسبة بلغت (41%) وتنص على (التدريبات البدنية نشاط شاق بالنسبة لي). وجاءت في المرتبة السابعة (9) وبنسبة بلغت (35%) وتنص على (تستهلك التدريبات البدنية حجما كبيرا من الوقت المخصص للعلاقات الأسرية) وجاءت في المرتبة الثامنة العبارتان رقم (1) و رقم (8) وبنسبة بلغت (34%) واللذان تنصان على (تستهلك ممارسة النشاط البدني من رياضة وتدريبات وغيرها الكثير من وقتي)، (عائلتي لا تشجعني على ممارسة التدريبات البدنية) وتليها في المرتبة العاشرة العبارة رقم (10) بنسبة بلغت (31%) وتنص على (أعتقد أن منظر الفتيات في ملابس رياضية مضحك). وجاءت في المرتبة الحادي عشر العبارة رقم (12) بنسبة بلغت (30%) وتنص على (تستنفذ ممارسة التدريبات البدنية الكثير من الوقت الخاص بأداء مسئولياتي نحو أسرتي)، وجاءت في المرتبة الثانية عشر العبارة رقم (2) وبنسبة بلغت (29%) وتنص على (أشعر بأن ممارسة النشاط البدني ترهقني). وجاءت في المرتبة الثالثة عشر العبارة رقم (5) وبنسبة بلغت (24%) وتنص على (ممارسة التدريبات البدنية مكلفة ماليا). وجاءت في المرتبة الرابع عشر العبارة رقم (4) بنسبة بلغت (22%) وتنص على (أشعر بالارتباك والحرج عند ممارسة التدريبات البدنية).

كما جاءت قيمة عبارة خطأ بدرجة (41%-77%) حيث جاءت في المرتبة الأولى العبارة رقم (4) وبنسبة بلغت (77%) وتنص على (أشعر بالارتباك والحرج عند ممارسة التدريبات البدنية). وتليها المرتبة الثانية العبارة رقم (5) بنسبة (75%) وتنص على (ممارسة التدريبات البدنية مكلفة ماليا). وجاءت في المرتبة الثالثة العبارة رقم (2) بنسبة (70%) وتنص على (أشعر بأن ممارسة النشاط البدني ترهقني) وجاءت في المرتبة الرابعة العبارة رقم (10) بنسبة بلغت (68%) وتنص على (أعتقد أن منظر الفتيات في ملابس رياضية مضحك). وجاءت في المرتبة الخامسة

العبارتان (1) و (8) وبنسبة بلغت (65%) اللتان تنصان على (تستهلك ممارسة النشاط البدني من رياضة وتدريبات وغيرها الكثير من وقتي)، (عائلتي لا تشجعني على ممارسة التدريبات البدنية) وجاءت في المرتبة السابعة العبارة رقم (9) بنسبة بلغت (64%) وتنص على (تستهلك التدريبات البدنية حجما كبيرا من الوقت المخصص للعلاقات الأسرية). وجاءت في المرتبة الثامنة العبارة رقم (13) بنسبة بلغت (58%) وتنص على (التدريبات البدنية نشاط شاق بالنسبة لي) وجاءت في المرتبة التاسعة العبارة رقم (3) بنسبة بلغت (57%) وتنص على (الأماكن التي أستطيع التدريب فيها بعيدة عن مكان سكني) وجاءت في المرتبة العاشرة عبارات الأرقام (6)، (11)، (12) بنسبة بلغت (55%) وتنص على (الأوقات المحددة للتدريب في منشآت التدريب لا تناسبني)، (أفراد أسرتي لا يشجعونني على التدريبات الرياضية)، (ممارسة التدريبات تستنفذ ممارسة التدريبات البدنية الكثير من الوقت الخاص بأداء مسئولياتي نحو أسرتي) وجاءت في المرتبة الثالثة عشر العبارة رقم (14) بنسبة بلغت (52%) وتنص على (الأماكن التي يمكنني ممارسة الرياضة فيها قليلة). وجاءت في المرتبة الرابعة عشر العبارة رقم (7) بنسبة بلغت (47%) وتنص على (أعاني من التعب بعد ممارسة التدريبات البدنية).

أهم النتائج:

1. بنسبة بلغت "51%" في المرتبة الأولى وتضمنت (أعاني من التعب بعد ممارسة التدريبات البدنية).
2. بنسبة بلغت "47%" والتي تنص على (الأماكن التي يمكنني ممارسة الرياضة فيها قليلة).

3. بنسبة بلغت (44%) واللتان تنصان على (الأوقات المحددة للتدريب في منشآت التدريب لا تناسبني)، (أفراد أسرتي لا يشجعونني على التدريبات الرياضية).
4. وبنسبة بلغت (42%) التي تنص على (الأمكان التي أستطيع التدريب فيها بعيدة عن مكان سكني).
5. بنسبة بلغت (41%) وتنص على (التدريبات البدنية نشاط شاق بالنسبة لي).

الملخص

اشتمل الفصل الأول على إجراءات البحث وتتضمن منهج ومجتمع البحث والعينة التي تم اختياره من طالبات المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم محلية بحري.

واشتملت كذلك على أدوات جمع البيانات التي استخدمتها الباحثات وتمثلت في الاستبانة. وتتضمن هذا الفصل أيضا المنهج الوصفي المسحي كما تضمن حدود البحث وشملت الحدود المكانية ولاية الخرطوم محلية بحري وشملت الحدود الزمانية 2014-2015م والحدود البشرية وتمثلت في طالبات المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم محلية بحري وختم الباحث الفصل الأول بالمصطلحات.

- مفهوم التربية البدنية والرياضة وأيضا على أهمية التربية البدنية والرياضة وأهداف التربية الرياضية وأيضا أهداف التربية البدنية والنشاط الرياضي في المرحلة الثانوية وكذلك على خصائص نمو طالبات المرحلة الثانوية ومراحل النمو وختم الفصل الثاني بولاية الخرطوم ومحلية بحري.

ثم انتقل الباحثات إلى الفصل الثالث الذي يتضمن إجراءات البحث من حيث المنهج والمجتمع والعينة وقد عالج الباحثات البيانات إحصائيا كما شمل الفصل على أداة جمع البيانات الاستبانة

إشتمل على منهج البحث ومجتمع البحث وعينة البحث وأدوات جمع البيانات والمعالجات الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج

أما الخامس فقد أشار الباحث إلى العديد من الاستنتاجات والتوصيات والاقترحات التي يمكن أن تفيد الدارسين العاملين والمجتمع وأتبعها بملخص للدراسة ثم زيلها بتثبيت المراجع والرسائل الجامعية.

أهم النتائج:

1. توفير ملاعب وأدوات بموصفات قانونية.
2. التركيز على تطوير الإعداد البدني عند طالبات المرحلة الثانوية.
3. الإهتمام بالرياضة العامة في المدارس وإعطائها قدراً كافياً من الوقت وعدم إهمالها.
4. على جامعة السودان كلية التربية البدنية والرياضة الموقت الكافي لمحاضرات التربية البدنية لكي يستغل الطالبات الوقت لتعليم المهارات.
5. وضع الإستثمار الميادين.

التوصيات

بناء على نتائج الدراسة واستنتاجاتها يوصي الباحث:

- 1/ التركيز على تطوير الإعداد البدني عند طالبات المرحلة الثانوية.
- 2/ الاهتمام بالرياضة عامة في المدارس وإعطائها قدراً كافياً من الوقت وعدم إهمالها.
- 3/ على جامعة السودان كلية التربية البدنية والرياضة الموقت الكافي لمحاضرات التربية البدنية لكي يستغل الطالبات الوقت لتعليم المهارات.
- 4/ على الجامعة أيضاً توفير الأدوات والأجهزة القانونية والبديلة لتعليم المهارات عامة.

5/ الاهتمام من قبل الجامعات بالأجهزة من حيث الصيانة الدورية
والميادين في جميع الأوقات وبعد استعمالها.

6/ وضع الاستثمار الميادين.

7/ توفير وسائل المساعدة اللازمة والتقليل من الإصابات الناتجة عن
المهارات الصعبة.

المقترحات

يقترح الباحثات ما يلي

1/ إجراء دراسة مماثلة على عينة من الطالبات جامعة السودان كلية
التربية البدنية لمعرفة المعوقات التي تواجههن في ممارسة النشاط
البدني.

2/ إجراء دراسة حول المعوقات التي تواجه الطالبات المرحلة الثانوية في
ممارسة النشاط البدني.

3/ إجراء دراسة لمعرفة المعوقات في تعلم المقررات الأخرى في كلية
التربية البدنية.

المراجع

- أحمد أمين فوزي- مبادئ علم النفس الرياضي- الفكر العربي - 1423هـ
- 2003م- الطبعة الأولى- 94 شارع عباس العقاد- مدينة نصر القاهرة.
- الغالي الحاج محمد- أساسيات التربية البدنية والرياضة- منشورات جامعة
السودان المفتوحة- الطبعة الأولى - 2007.
- عصام الدين متولي عبد الله- أسس وبرامج التربية الرياضية- دار الوفاء
لدنيا الطباعة والنشر- الطباعة الأولى- 2008م.

الرسائل:

- طارق الطريفي يوسف- المشكلات التي تواجه هيئة البراعم والناشئين
الشباب بولاية الخرطوم- 1434هـ- 2013م.

- عوض يسن أحمد- معوقات الإعداد البدني لأندية الدرجة الأولى والممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم- رسالة ماجستير "غير منشورة"- جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا- 2002م.
- محمد إبراهيم أبو سليم.
- نوال بشير محمد بشير- معوقات ممارسات النشاط الرياضي المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية حسب محددات المشاركة والأنشطة المرغوبة- رسالة ماجستير "غير منشورة" - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا- 2006م.

الملاحق:

ملحق رقم (1) خطاب مدير المرحلة الثانوية بمحلية بحري:

السيد/ مدير تعليم المرحلة الثانوية محلية بحري السلام عليكم

الرجاء مساعدة الطالبات:

- 1- صفاء الصادق عيسى عبد الله.
- 2- سهى إسحق.
- 3- عائشة خلف الله.
- 4- عائشة محمد علي.
- 5- سلوى أحمد.
- 6- عادلة زكريا.

في مشروع بحث التخرج من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية وذلك بتوزيع الإستهبان المرفق على الطالبات.

ولكم الشكر والتقدير ،،

حياة بابكر الصادق

م المدير للتخطيط

والإحصاء

الأخوة في إدارة المدارس أدناه:

- 1- بحري القديمة بنات. 2- الحاج محمود بنات. 3- الحاج مصطفى بنات.

الرجاء التعاون معهم

مدير المرحلة الثانوية
الإمام عبد الباقي
الإمام

ملحق رقم (2) الإستبانة

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية البدنية والرياضة

قسم التربية البدنية المدرسية

النشاط البدني بين طالبات المدارس الثانوية بولاية الخرطوم: الإستعداد
والمعوقات

الطالبة العزيزة ... يهمننا جداً أن تكوني نشيطة بدنياً ... تتوفر أدلة بحثية
فيها عن علاقة نمط الحياة النشطة بدنياً بالصحة والعافية.

كخطوة أولى على طريق تكريس النمط المذكور نقوم بهذا البحث
للتعرف على مدى إستعدادتك لتبني نمط الحياة النشط بدنياً والمعوقات
- إن وجدت - والتي قد تكون سبباً في عدم إستفادتك من هذا النمط.

طريقنا إليك يبدأ بهذه الإستبانة التي تتكون من قسمين. برجااء قراءة
العبارات المصاحبة لكل جزء ثم إبداء رأيك في كل عبارة وفقاً لمقياس
والتقدير المصاحب للعبارات. لا توجد عبارات خاطئة وأخرى صحيحة
فالبحت يسعى لمعرفة مدى إستعدادك لتكوني ناشطة بدنياً والأسباب
التي ربما تحول دون أن تكوني ناشطة.

المقياس الأول:

الإستعداد لممارسة النشاط البدني:

برجاء قراءة كل عبارة بعناية ... ثم وضع علامة تحت درجة المقياس التي تعبر عن شعورك على نحو أفضل. برجاء توخي الأمانة الكاملة في إستجابتك للعبارات.

تم الإستجابة لهذا المقياس بوضع علامة \checkmark أمام أحد درجات المقياس الرباعي المستخدم (صحيح تماماً، صحيح، خطأ، وخطأ تماماً).

| درجات المقياس | | | | عبارات المقياس |
|---------------|-----|--------|-------------|---|
| خطأ تماماً | خطأ | صحيح ح | صحيح تماماً | |
| | | | | 1- استطيع ان امشي اجري اثب انا سليمه |
| | | | | 2- اجد متعه في ممارسه التدريبات البدنيه |
| | | | | 3- انا مقتنعه بان ممارسه النشطه البدنيه تقلل الحتمالات المرض والموت المبكر |
| | | | | 4- انا مقتنعه بان ممارسه الرياضه والتدريبات تجعل الفرد في صحه افضل |
| | | | | 5- سبق لي ممارسه تدريبا رياضيه |
| | | | | 6- سبق ان عايشت مشاعر ان اكون لاقق بدنيا |
| | | | | 7- استطيع تخيل نفسي وانا اتدرب رياضيا |
| | | | | 8- افكر الان في البدء في مشروع برنامج تدريبي بدني |
| | | | | 9- انوي ايقاف التفكير في التدريبات والانتقال الي تنفيذها اوممارستها |
| | | | | 10- افكر ي تحديد زمن للتدريبات البدنيه بحيث امارسها 3مرات اسبوعيا علي الاقل |
| | | | | 11- استطيع ان اعثر علي مكان امارس فيه تدريباتي في المنزل أو المدرسه او صاله |
| | | | | 12- يمكنني ان اعثر علي افراد اخرين يرغبون في التدريبات معي |
| | | | | 13- ساتدرب حتي عندما يكون مزاجي متعكر او مرهقه بل وحتى مع الطقس السيئ |
| | | | | 14- ازاتوفر لي شئ من المال ساشترى ملابس رياضيه كبده تدريبي او حذاء |
| | | | | 15- في حاله تشككي في حالتي الصحيه ساستشير طبيبا قبل البدء في برنامج التدريب |

16- ممارسه التدريبات البدنيه ستجعل شعوري افضل وتحسن نوعيه حياتي

المقياس الثاني:

معوقات ممارسه النشاط البدني لطالبات المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم - محلية بحري
 فيما يلي عبارات تحمل أفكاراً عن التدريبات البدنية ... برجاء توضيح درجة موافقتك عليها بوضع علامة \checkmark تحت أحد درجات القياس المعبرة عن رأيك في موضوع العبارة.

| درجات المقياس | | | | عبارات المقياس |
|---------------|-----|------|-------------|---|
| خطأ تماماً | خطأ | صحيح | صحيح تماماً | |
| | | | | 1- تستهلك ممارسه النشاط البدني من رياضه وتدريبات وغيرهما الكثير من وقته |
| | | | | 2- اشعر بان ممارس النشاط البدني ترهقني |
| | | | | 3- الاماكن التي استطيع التدريب فيها بعيده عن مكان سكني |
| | | | | 4- اشعر بالارتباك والحرج عند ممارسه التدريبات البدنيه |
| | | | | 5- ممارس التدريبات البدنيه مكافه ماليا |
| | | | | 6- الاوقات المحدده للتدريب في منشآت التدريب لا تناسبني |
| | | | | 7- اعاني من التعب بعد ممارسه التدريبات البدنيه |
| | | | | 8- عائلتي لا تشجعني علي ممارسه التدريب البدني |
| | | | | 9- تستهلك التدريبات البدنيه حتما كبير من الوقت المخصص للعلاقات افراد اسرتي لا يشجعونني علي التدريبات الرياضيه الاسريه |
| | | | | 10- اعتقد ان منظر الفتيات في ملابس رياضيه مضحك |
| | | | | 11- افراد اسرتي لا يشجعونني |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | علي التدريبات الرياضيه الاسريه |
| | | | | 12- تستنفذ ممارسه التدريبات البدنيه الكثيره من الوقت الخاص باداء مسئولياتي نحو اسرتي |
| | | | | 13- التدريبات البدنيه نشاط شاق بالنسبه لي |
| | | | | 14- الاماكن التي يمكنني ممارسه الرياضه فيها قليله |

ملحق رقم (3) جداول المعالجات الإحصائية

جدول (1) يوضح إستعدادات لممارسة النشاط البدني

| الرقم | العبارة | صحيح التكرار | النسبة المئوية % | خطأ التكرار | النسبة المئوية % |
|-------|---|-----------------|---------------------|----------------|---------------------|
| 1 | استطيع ان امشي اجري اثب انا سليمه | 131 | 95% | 7 | 5% |
| 2 | اجد متعه في ممارسه التدريبات البدنيه | 138 | 100% | 0 | % |
| 3 | انا مقتنعه بان ممارسه النشطه البدنيه تقلل الاحتمالات المرض والموت المبكر | 100 | 72% | 38 | 28% |
| 4 | انا مقتنعه بان ممارسه الرياضه والتدريبات تجعل الفرد في صحه افضل | 113 | 82% | 25 | 18% |
| 5 | سبق لي ممارسه تدريبا رياضيه | 109 | 79% | 29 | 21% |

| | | | | | |
|-----|----|-----|-----|--|----|
| 26% | 36 | 74% | 102 | سبق ان عايشت مشاعر ان اكون لاقق بدنيا | 6 |
| 19% | 26 | 81% | 112 | استطيع تخيل نفسي وانا اتدرب رياضيا | 7 |
| 43% | 62 | 55% | 79 | افكر الان في البدء في مشروع برنامج تدريبي بدني | 8 |
| 45% | 62 | 55% | 76 | انوي ايقاف التفكير في التدريبات والانتقال الي تنفيذها او ممارستها | 9 |
| 20% | 27 | 80% | 111 | افكر ي تحديد زمن للتدريبات البدنيه بحيث امارسها 3مرات اسبوعيا علي الاقل | 10 |
| 17% | 24 | 83% | 114 | استطيع ان اعثر علي مكان امارس فيه تدريباتي في المنزل او المدرسه او صاله | 11 |
| 14% | 20 | 86% | 118 | يمكنني ان اعثر علي افراد اخرين يرغبون في التدريبات معي | 12 |
| 58% | 80 | 42% | 58 | ساتدرب حتي عندما يكون مزاجي متعكر او مرهقه بل وحتى مع الطقس السيئ | 13 |
| 24% | 33 | 76% | 105 | ازاتوفر لي شئ من المال ساشترى ملابس رياضيه كبذله تدريب او حذاء | 14 |
| 13% | 19 | 87% | 119 | في حاله تشككي في حالتي الصحيه ساستشير طبيبيا قبل البدء في برنامج التدريب | 15 |
| 4% | 6 | 96% | 132 | ممارسه التدريبات البدنيه ستجعل شعوري افضل وتحسن نوعيه حياتي | 16 |

جدول (2) المعوقات التي تواجه الطلاب في المرحلة الثانوية

| الرقم | العباره | التكرار | النسبة المئوية | التكرار | النسبة المئوية |
|-------|--|---------|----------------|---------|----------------|
| 1 | تستهلك ممارسه النشاط البدني من رياضه وتدريبات وغيرهما الكثير من وقته | 47 | 34% | 91 | 65% |

| | | | | | |
|-----|-----|-----|----|--|----|
| 70% | 97 | 29% | 41 | اشعر بان ممارس النشاط البدني ترهقني | 2 |
| 57% | 80 | 42% | 58 | الاماكن التي استطيع التدريب فيها بعيدة عن مكان سكني | 3 |
| 77% | 107 | 22% | 31 | اشعر بالارتباك والحرج عند ممارسه التدريبات البدنيه | 4 |
| 75% | 104 | 24% | 34 | ممارس التدريبات البدنيه مكافه ماليا | 5 |
| 55% | 77 | 44% | 61 | الاقوات المحدده للتدريب في منشآت التدريب لا تناسبني | 6 |
| 41% | 57 | 59% | 81 | اعاني من التعب بعد ممارسه التدريبات البدنيه | 7 |
| 65% | 91 | 34% | 47 | عائلتي لا تشجعني علي ممارسه التدريب البدني | 8 |
| 64% | 89 | 35% | 49 | تستهلك التدريبات البدنيه حتما كبير من الوقت المخصص للعلاقات افراد اسرتي لا يشجعونني علي التدريبات الرياضيه الاسريه | 9 |
| 68% | 95 | 31% | 43 | اعتقد ان منظر الفتيات في ملابس رياضيه مضحك | 10 |
| 55% | 76 | 44% | 62 | افراد اسرتي لا يشجعونني علي التدريبات الرياضيه الاسريه | 11 |
| 84% | 116 | 15% | 22 | تستنفذ ممارسه التدريبات البدنيه الكثيره من الوقت الخاص باداء مسئولياتي نحو اسرتي | 12 |
| 58% | 81 | 41% | 57 | التدريبات البدنيه نشاط شاق بالنسبه لي | 13 |
| 52% | 73 | 47% | 65 | الاماكن التي يمكنني ممارسه الرياضه فيها | 14 |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|-------|--|
| | | | | | قليله | |
|--|--|--|--|--|-------|--|