



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة

(التدريب الرياضي)

بعنوان :

دراسة للتعرف على ممارسة الانشطة الرياضية وعلاقتها بالمستوى التحصيل

الأكاديمي لدى طالبات جامعة الاحفاد للبنات محلية ام درمان

A Study to Identify the Practice of Sport Activates and its Relationship

with the Level of Academic Achievement of the Students at Ahfad

University for Women

اعداد الدارسة :

نسمة عمر الفاروق حامد

اشراف :

د. صلاح جابر فيرين

2020م-1442 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الآية

قَالَ تَعَالَى:

﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ

وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾

صدق الله العظيم ،،،

سورة التوبة الآية رقم (105)

## إهداء

إلى الشمعة التي تحترق دوماً لتتير طريقي إلى من صارت لي دليلاً يقودني  
نحو الطريق الصحيح طيلة حياتي إلى من وصاني عليها ديني ثلاث

### امي العزيزة

إلى روح من بذل كل الغالي والنفيس لإرضائي وتربيتي ورعايتي  
أسأل الله تعالى أن يتقبله قبول حسن

### والدي العزيز

إلى سر سعادتي ووحدتي ومنبع فرحتي ودافعي للإجتهد

### زوجي العزيز

إلى نسمات الحياة التي تجري رخاء كلما إستمكن الهجير وقل النصير

### أخواتي

إلى تلك القلوب الفسيحة والأفئدة الرحبية التي تسعني  
إذا ضاقت على الأرض بما رحبت فأجد فيهم المتسع

### أصدقائي

والى كل من وقف بجانبني أهدي ثمرة جهدي

## الشكر والتقدير

قال تعالى ﴿وَقَالَ رَبُّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾

صدق الله العظيم - سورة النمل الآية (19)

الشكر والحمد اولاً لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله الذي أستأثره بكمال العلم وحده وتفضله علي عباده بقبس من نور علمه.

أتقدم بالشكر الجزيل إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية الدراسات العليا وأتقدم بالشكر الجزيل الى كلية التربية البدنية والرياضة متمثلة في أعضاء هيئة التدريس بالكلية وقسم التدريب الرياضي .

والشكر أجزله إلى الدكتور/ صلاح جابر فرين الذي اعانني كثيراً في هذه الدراسة وقدم لي النصح الكثير حتى رأيت هذه الدراسة النور .  
ولم ولن أنسى أن أتقدم بفائق الشكر والاحترام والتقدير إلى جامعة الاحفاد وأخص بالشكر قسم الأنشطة الرياضية.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ،،،

الدارسة،،،

## المستخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بمستوى التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأحفاد للبنات بحلقة ام درمان واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي لملائمته طبيعة الدراسة، وتم استخدام استبانة درجات الطالبات كأداة لجمع البيانات والمعالجات الإحصائية وتكونت عينة الدراسة من (120) طالبة وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية للطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية وتوصلت الدراسة الى أهم النتائج على النحو التالي :

1. أن ممارسة النشاط البدني تؤثر تأثيراً ايجابياً علي الطالبات في التحصيل الأكاديمي .
2. توجد فروق إحصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات للأنشطة الرياضية في كلية التنمية الريفية وإدارة الاعمال وعلم النفس كلية الصيدلة والعلوم الصحية بجامعة الاحفاد للبنات لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية.

### أهم التوصيات

1. الاهتمام بممارسة النشاط البدني لدي طالبات جامعة الاحفاد للبنات في جميع المراحل يساهم بصورة كبيرة في التركيز لنيل الدرجات العالية للمواد العلمية ومواد التخصص لدي الطالبات حيث أن الحرمان من ممارسة النشاط البدني قد يكون له آثار سلبية علي التحصيل العلمي.
2. الاهتمام بتطوير الرياضة من حيث طريقة النشاط، الزمن المناسب لممارسته، وتخصيص المحاضرات الأسبوعية لممارسة النشاط للجميع ومعرفة الأسباب التي تمنع الأخريات من عدم ممارسة النشاط البدني ومحاولة معالجة ذلك الخلل .
3. تطوير البيئة الصحية وتهيئة المناخ الملائم لممارسة الرياضة تحت إشراف خبير رياضي يعي الدور المنوط به لأداء النشاط بحيث لا يؤثر علي التحصيل الأكاديمي ولا يكون هو الشغل الشاغل أو يحل محل التحصيل الدراسي .
4. عمل برامج توعية للمجتمع والأسرة التي لديها طلاب بالمرحل الدراسية المختلفة حتى تجعل الطالبات يمارسن الأنشطة البدنية دون تأثير علي مستوي تحصيلهن الأكاديمي .

## **Abstract**

The study aimed to identify the practice of sports activities and its relationship with the level of academic achievement among female students at Ahfad University for Women - Omdurman locality. The study used the descriptive statistical approach for its suitability to the nature of the study. The students' grades questionnaire was used as a tool for collecting data and statistical treatments. The study sample consisted of (120) students. The sample is randomized for female students who have practices and non-practices in sporting activities, and the study reached the most important results as follows:

1. The practice of physical activity has a positive effect on female students on academic achievement among female students of Ahfad University for Women.
2. There are statistically significant differences between female students who practice sports activities and non-practices for sports activities in the College of Rural Extension Development, Business Administration, Psychology the College of Pharmacy and Health Sciences at Ahfad University for Women in favor of female students who practices sports activities.

### **Recommendations:**

1. The interest in practicing physical activity among female students of Al-Ahfad University for Women in all stages greatly contributes to focusing on obtaining high grades for scientific lectures and specialization materials among female students, as the denial of physical activity may have negative effects on educational attainment.

2. Paying attention to the development of sport in terms of the method of activity and the appropriate time to practice it, allocating weekly classes for practicing activity for everyone, knowing the reasons that prevent the rest from not practicing physical activity and trying to address that.
3. Developing a healthy environment and creating neither a suitable environment for practicing sports under the supervision of a sports expert who is aware of the role assigned to him to perform the activity in such a way that it does not affect academic achievement and is neither a concern nor a substitute for academic achievement.
4. Conducting awareness-raising programs for the community and the family that have students in the different school stages in order to make the student practice physical activities without affecting his academic achievement level.



## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	إهداء
ج	شكر و عرفان
د	المستخلص
هـ	Abstract
و	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
<b>الفصل الأول</b>	
<b>الإطار العام</b>	
1	1-1 مقدمة
3	2-1 مشكلة البحث
4	3-1 أهمية البحث
5	4-1 أهداف البحث
5	5-1 تساؤلات البحث
5	6-1 اجراءات البحث
6	7-1 حدود البحث
6	8-1 مصطلحات البحث
<b>الفصل الثاني</b>	

## الإطار النظري

المبحث الأول النشاط الرياضي Sports Activity	
8	1-1-2 تمهيد
9	2-1-2 مفهوم وتعريف النشاط البدني والرياضي
11	3-1-2 أهداف النشاط الرياضي
12	4-1-2 النشاط البدني
13	6-1-2 نبذة تاريخية عن النشاط البدني والرياضي للمرأة
14	7-1-2 فوائد ممارسة النشاط البدني والرياضي
16	8-1-2 أهداف وفعاليات النشاط البدني والرياضي بمؤسسات التعليم العالي
19	9-1-2 البرامج الرياضية
20	10-1-2 ممارسة المرأة للنشاط البدني والرياضي
21	11-1-2 فوائد ممارسة المرأة للنشاط البدني والرياضي
22	12-1-2 مناهضة المرأة السودانية من أجل ممارسة الرياضة
المبحث الثاني التحصيل الأكاديمي	
23	1-2-2 تعريف التحصيل الأكاديمي
23	2-2-2 أهمية التحصيل الأكاديمي
24	3-2-2 العوامل المؤثر في التحصيل الدراسي
المبحث الثالث جامعة الأحفاد للبنات	
26	1-3-2 تمهيد
26	2-3-2 نبذة تاريخية عن جامعة الأحفاد للبنات
29	3-3-2 النشاط البدني والرياضي بجامعة الأحفاد للبنات
30	4-3-2 أهداف الجامعة
31	5-3-2 كليات الجامعة

32	6-3-2 الأنشطة الممارسة داخل جامعة الأحفاد
35	7-3-2 أهداف ممارسة النشاط البدني والرياضي بالجامعة
37	8-3-2 الدراسات السابقة
45	9-3-2 الاستفادة من الدراسات السابقة
45	10-3-2 التعليق على الدراسات السابقة

### الفصل الثالث

#### إجراءات البحث

46	1-3 تمهيد
46	2-3 منهج البحث
46	3-3 مجتمع البحث
46	4-3 عينة البحث
47	5-3 توصيف العينة
47	6-3 المعاملات العلمية
51	7-3 أدوات البحث
51	8-3 المعالجات الإحصائية

### الفصل الرابع

#### عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج

52	1-4 للإجابة على سؤال الدراسة الأول
55	2-4 للإجابة على سؤال الدراسة الثاني
59	3-4 للإجابة على سؤال الدراسة الثالث
61	4-4 للإجابة على سؤال الدراسة الرابع
64	5-4 للإجابة على سؤال الدراسة الخامس
67	6-4 للإجابة على سؤال الدراسة السادس

### الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات والملخص

71	1-5 أهم النتائج الاستنتاجات
71	أولاً : أهم النتائج
71	ثانياً : أهم الاستنتاجات
72	2-5 التوصيات
73	3-5 المقترحات
73	4-5 ملخص البحث
74	5-5 المصادر والمراجع
-	6-5 الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	الرقم
--------	------------	-------

48	يوضح اعمار افراد العينة	1-3
48	يوضح عدد الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية	2-3
49	يوضح التكرارات والنسب المئوية للطالبات الممارسات حسب التخصص	3-3
50	يوضح التكرارات والنسب المئوية للطالبات غير الممارسات حسب التخصص	4-3
53	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص تنمية ريفية الريفية (ن=44)	5-4
56	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص إدارة أعمال (ن=24)	6-4
59	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص علم النفس (ن=23)	7-4
62	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص الصيدلة (ن=13)	8-4
64	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص علوم صحية (ن=16)	9-4
67	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات (ن=120)	10-4

### قائمة الملاحق

الملاحق	رقم الملحق
خطاب من جامعة السودان	1
طلب موافقة من جامعة الاحفاد	2
خطاب تعاون	3
درجات الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية	4
درجات الطالبات غير الممارسات للأنشطة الرياضية	5

## الفصل الأول

### الإطار العام

#### 1-1 مقدمة :

تعد الجامعات ركناً أساسياً في بناء الدولة العصرية فهي تضم عنصر الشباب الذي يعتبر ركيزة أساسية لنجاح المجتمعات وتطورها فالجامعة تساعد وبشكل فاعل على تكوين الشخصية لطلابها، وتوفر لهم المناخ التعليمي المناسب لتطوير شخصيتهم من كافة الجوانب الاجتماعية والعقلية والنفسية والبدنية، ومع التقدم العلمي والتكنولوجي الذي يشهده العالم هذه الفترة، أصبح مطلوباً من الجامعات مواكبة هذا التطور، واستخدام الأساليب الحديثة والرسائل التكنولوجية التي تساعد الطلاب على التعلم، وتضمن بقاء هذا التعلم، بما يساعد بالنهوض بالمجتمع وتطويره. كما تؤدي مؤسسات التعليم العالي دوراً فعالاً في عمليات التنشئة الاجتماعية، من خلال مساعدة الطلبة على صقل شخصيتهم ونموها، حيث أن هذه المرحلة تعتبر من المراحل العمرية المهمة في تكوين الشخصية، بحيث تتشكل الآراء والاتجاهات والميول نتيجة الدراسة والاتصال مع الآخرين من طلبة وأساتذة، والاتصال كذلك بمصادر المعرفة، والتعامل مع الأنظمة والقوانين الجامعية.

وبطبيعة الحال فإن الجامعات والمعاهد تتشكل من كليات تنسجم وتخصصات مطروحة لكي يلتحق بها الطلبة، ومن هذه التخصصات والبرامج المطروحة تخصص التربية الرياضية.

الذي لا يقل أهمية عن أي تخصص آخر، ويحتاج الي امكانيات مادية وبشرية خاصة تعد الرياضة ركيزة اساسية تعتمد عليها المؤسسة أو الدولة لتحقيق النجاح والتقدم في المجتمعات المختلفة، ومن هنا برزت أهمية التربية الرياضية والرياضة بشكل عام، لما لها من أثر كبير في تقدم أفراد المجتمع بديناً وصحياً، وكذلك تقدم الدولة ثقافياً ورياضياً ومادياً، وإن للتربية

الرياضية دوراً كبيراً في تدعيم النظام التعليمي بحيث تعمل على تحقيق النمو المتكامل والشامل من جميع جوانب الشخصية، لذلك فإن المناهج التربوية وبرامجها المختلفة تعد من اقوي العوامل التي تساعد على تحقيق آمال الشعوب وطموحاتهم كما أن فكرة التدريس الجيد إحتلت مساحة واسعه في حقل التربية والتعليم. ( العتوم 2009، 501 ص).

لم تعد التربية الرياضية مجرد تدريب بدني، أو رياضي يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تدريبات، أو تمرينات لتحريك أعضاء الجسم عدداً من المرات، أو بغرض التقوية العضلية، أو مجرد اكتساب مهارة حركية معينة، بل هي محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم، ويتميز أيضاً باستخدامه لأحدث النظريات التربوية وأعمقها اثراً، وهي التربية عن طريق الممارسة، ويمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة ومختلفة، فالبعض يراها مرادفاً لمفاهيم مثل (التمرينات واللعب والترويح والسباقات الرياضية) ولكن هذه المفاهيم جميعها في الواقع تغير من أطر واشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم "التربية الرياضية" لذلك يعتبر المدرس او المدرب ومخصص التربية الرياضية ناقلاً للتراث الثقافي. (الخولي33،2005ص).

## 2-1 مشكلة البحث :



تعد المعرفة النظرية والعملية في مجال الأنشطة الرياضية من الأمور الهامة لطلبة مؤسسات التعليم العالي، لما لها تأثير واضح في معرفة الطرق والأساليب والأسس التي تبنى عليها العملية التعليمية، في كافة التخصصات العلمية. والتربية الرياضية تطرح مسألتها النظرية والعملية والتي بدورها يجب أن تثري المعرفة العلمية في مجال التربية الرياضية. فمن خلال عمل الدارسة في المجال الرياضي المتعاونة تحققت من وجود نشاط رياضي يمارس في جامعة الأحفاد للبنات لاحظت وجود بعض الطالبات يهتمن بممارسة الأنشطة الرياضية على عكس البعض الآخر اللاتي لا تهتمن بممارسة الأنشطة البدنية والرياضة ومن هنا ظهرت مشكلة البحث وهو التعرف على بين العلاقة بين الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي لدي طالبات جامعة الأحفاد للبنات.

والتحصيل الأكاديمي لدي طالبات أصبح هدفاً حيويًا تسعى الي تحقيقه شتي المؤسسات التربوية والتعليمية، ويلعب التحصيل الأكاديمي دوراً كبيراً في عملية التعلم وتحديده، لكن ليس هو المتغير الوحيد في عملية التعلم اذ أن الهدف من هذه العملية يتأثر بعدة عوامل وقوي مختلفة، بعضها متعلق بالخبرة المتعلمة، وطريقة تعلمها وما يحيط بالفرد من امكانيات. يشير الناجي (2002) الي ان التحصيل الأكاديمي يعد من العوامل الاساسية والمهمة التي تم التركيز عليها في الوقت الحاضر حيث أن التحصيل الأكاديمي يرتبط بمجموعتين من العوامل وهي:

الاولي: تدور حول الطالب ذاته وقدراته العقلية ونضجه الجسمي والعقلي والاجتماعي.

الثانية: تركز على البيئة المدرسية هذا الي جانب البيئة الأسرية بكل ما توفره من بيئة اجتماعية ونفسية وعادية.

ان الجانب البدني يعتبر جزءاً رئيسياً في العملية التعليمية والتدريبية في اي لعبة سواء كانت فردية او جماعية للوصول الي المستوي العالي في الاداء، ومن هنا تأتي الدراسة للتعرف على ممارسة الانشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدي طالبات جامعة الاحفاد للبنات.

### 1-3 أهمية البحث :

تكمن اهمية الدراسة في الاتي:

- يمكن لهذه الدراسة وما ينتج عنها من استنتاجات ان تقدم العديد من المبررات العلمية والتي تؤدي إلى أبحاث بأهمية ممارسة الرياضة لدي الطالبات وزيادة الإهتمام بالأنشطة الرياضية وبرامجها ليس على حساب إنخفاض مستوي التحصيل الأكاديمي وإنما ستكون معززة له وهذا الأمر قد يكون مشجعاً للعديد من أولياء الأمور من خلال توضيح أهمية النشاط البدني من أجل الصحة والنمو والتطور في مختلف المجالات الدراسية والبدنية والنفسية والشخصية.
- ربما تكون هذه الدراسة سبباً في معرفة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي لدي طالبات جامعة الاحفاد للبنات.
- قد تدفع هذه الدراسة الطالبات أن يهتمن بممارسة الأنشطة الرياضية التي تساعد من رفع مستوي اللياقة البدنية ومن ثم رفع كفاءة الطالب العلمية والاجتماعية والنفسية.
- كذلك يؤمل من هذه الدراسة من أن تساعد في إثراء المكتبات العلمية حتى تكون مرجعاً يستفاد منه في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وذلك بسبب قلة الدراسات التي أجريت في هذا الموضوع.

### 1-4 أهداف البحث :

1- التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي.

2- التعرف على مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأحفاد بين الممارسات

وغير الممارسات للأنشطة الرياضية.

#### 1-5 تساؤلات البحث :

1- ما هي العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي؟

2- ما هو مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأحفاد بين الممارسات وغير

الممارسات للأنشطة الرياضية ؟

#### 1-6 اجراءات البحث :

##### 1-6-1 منهج البحث :

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة.

##### 1-6-2 مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طالبات جامعة الاحفاد للبنات.

##### 1-6-3 عينة البحث:

تتكون عينة البحث من طالبات المستوى الرابع والخامس لبعض كليات جامعة الاحفاد

للبنات (تنمية ريفية، علم نفس، ادارة اعمال، علوم صحية، صيدلة).

##### 1-6-4 أدوات البحث:

استخدمت الدراسة استبانة تقدير درجات الطالبات للممارسات وغير الممارسات.

##### 1-6-5 المعالجات الاحصائية:

استخدمت الدراسة المعالجات الإحصائية المناسبة لمثل هذه الدراسة .

## 1-7 حدود البحث :

التزمت الدراسة في اجراء هذه الدراسة في المحددات الاتية:

### 1-7-1 الحدود البشرية:

اقتصرت الدراسة على طالبات جامعة الاحفاد للبنات.

### 1-7-2 الحدود المكانية:

ولاية الخرطوم محلية ام درمان منطقة العرضة.

### 1-7-3 الحدود الزمانية:

أجريت هذه الدراسة في العام الدراسي 2019 - 2020م.

## 1-8 مصطلحات البحث :

### 1/ النشاط الرياضي:

النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت اشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي مما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام والتعليم الفني وينطلق من الأسس العامة الي السياسة التعليمية. (عبدالرازق يوسف بيومي، 2005 30ص).

### 2/ التعريف الإجرائي للأنشطة الرياضية :

تقصد الدراسة بالأنشطة الرياضية النشاط الداخلي والخارجي التي تمارس بالجامعة اجبارياً واختيارياً أثناء الدوام أو بعده.

### 3/ التحصيل الأكاديمي:

هو عبارة عن متوسط ما يحصل عليه الطالب من درجات في المساقات الدراسية، او مجموعة من المساقات الدراسية التي تقيس هذا الحال من خلال تصنيف آخر السنة أو العام، او هو تغيرات تم تحقيقها نتيجة للمشاركة في العمليات التربوية (ليل زهران 2006م 19ص)

**4/ تعريف اجرائي للتحصيل الأكاديمي:**

تقدر الدارسة بالتحصيل الأكاديمي بالمعدل التراكمي للمواد الدراسية التي أنهتها الطالبة حتى نهاية الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2020 حسب تقويم المنهج بالجامعة، وفيه ست مستويات:

- مفصول: وهي المعدل من (35-49.9)%
- ضعيف: وهي المعدل من (50-59.9)%
- مقبول: وهي المعدل من (60-69.9)%
- جيد: وهي المعدل من (70-79.9)%
- جيد جدا: وهي المعدل من (80-89.9)%
- ممتاز: وهي المعدل من (90-100)%

## الفصل الثاني

### الإطار النظري

#### المبحث الأول : النشاط الرياضي Sports Activity

##### 2-1-1 تمهيد :

يعتبر النشاط البدني والرياضي من العمليات التربوية التي تنمي الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية لتحقيق النمو المتكامل للفرد. فعندما وضعت اسس وقوانين النشاط الرياضي وجهت اهدافها وفلسفتها الي اهداف سامية. لا يختلف اليوم اثنان على اهمية ممارسة النشاط الرياضي للفرد بل على العكس يتفق الجميع على نتائجها الايجابية ويعتبر النشاط الرياضي احد انواع الانشطة التي لها دور كبير في تكوين الفرد من عدة جوانب فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الاجهزة الحيوية، وتحسين الصحة العامة للجسم، وكذلك اكتساب اللياقة البدنية، والقوام المعتدل ومن الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي والاتجاهات المرغوب فيها، اما من الناحية النفسية فانه يعمل على تهدئة الفرد وصرف طاقته الداخلية وفق ما يعود بالفائدة على بدنه وفكره فيتعلم المثابرة وعدم الاستسلام ومواجهة الواقع مهما كان نوعه والاعتماد على نفسه في تلبية احتياجاته اليومية ومتطلبات الحياة، ويذكر (الخولي 2006، 26ص) ان النشاط الرياضي يهدف الي تربية الفرد تربية متزنة وتوفير فرص عديدة للتكوين الخلفي والاجتماعي اذ انه ينمي في الفرد الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مثل التعاون مع الاخرين، وضبط النفس، والاعتزاز بالانتماء للجماعة والاخلاص لها الي غير ذلك من الصفات الاجتماعية والخلفية التي تؤثر تأثيراً فعالاً في تنمية الشخصية وتماسك المجتمع.

ان الشباب في مرحلة التعليم الجامعي يمثلون الطاقة الإبداعية التي يستند عليها المجتمع وألن هذه الفئة تشكل أكبر الفئات العمرية حجماً في المجتمعات النامية فقد أصبحت الركيزة

الأساسية للمجتمع، فالشباب هو العنصر البشري الاساسي في أي مجتمع يجب أن يهتم الظروف والحياة الدراسية والانشطة الطلابية المختلفة لتنميتهم علميا واجتماعيا وبدنيا وانفعالياً بما يتماشى مع خصائصهم وميولهم واتجاهاتهم. (عبد الآلة 2006، 26ص)

وتمثل الجامعة المصدر الرئيس لإعداد المواطن المؤهل لغرض تحقيق التنمية الشاملة لبلاده حيث لم تعد الجامعة مكاناً لدارسة مجموعة من المقررات الدراسية ينتقل الطالب باجتيازها من مرحلة دارسيه إلى مرحلة دارسيه أعلى فحسب، بل تغير هذا المفهوم تغيراً جذرياً فأصبحت الجامعة مؤسسة تعليمية يلتحق بها الطالب ليحقق النمو الكامل في جميع جوانب شخصيته، فيتزود بالعلوم والمعارف الحديثة وينمي خبراته ومهاراته من خلال المشاركة في مختلف البرامج والأنشطة الرياضية، وعليه أصبحت الرياضة الجامعية إحدى فقرات البرنامج العلمي الصحيح لأي جامعة لأنها تنتقل بالطالب من تدريب الملكات العقلية الي الاهتمام بحاجته وميوله ورغباته وهي لا تقل شانا عند أخذ بنظر الاعتبار معايير المفاضلة بين أحسن النتائج العلمية المتحققة وأحسن النتائج الرياضية التي يصل فيها طلبتها إلى مستوى التفوق العلمي والرياضي معاً.

## 2-1-2 مفهوم وتعريف النشاط البدني والرياضي:

أولاً: مفهوم النشاط البدني والرياضي:

يري "الخولي امين انور" أن استخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والاجمالي لحركة الانسان، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول. وفي الواقع فان النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام ، يتسع ليشمل كل الوان النشاط البدني التي يقوم بها الانسان ويستخدم فيها بدنه بشكل عام ، وهو مفهوم

أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي، لأنه جزء مكمل ، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان ، فوجد أنه تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الاجتماعية. (الخولي، 1996، ص22)

**ثانياً : تعريف النشاط البدني والرياضي:**

يري "تشارلز بيوتشر" ان النشاط البدني والرياضي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية بواسطة مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام. (بسيوني، 1992، ص90)

أما قاسم حسن حسين "فيعتبر النشاط البدني والرياضي ميدان هام من ميادين التربية عموماً، والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصراً قوياً في اعداد الفرد الصالح، وتزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي الي توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية، لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع". (قاسم، 1990، ص65).

النشاط الرياضي "هو نشاطٌ تربويٌّ يعمل على تربية النشء تربيةً متزنةً ومتكاملةً من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعدّدة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام".

**ثالثاً : تعريف الرياضة (sport) :**

الرياضة هي عبارة عن اداء مجهود جسدي عادي، او ممارسة مهارة معينة، وتحكمها مجموعة من القواعد والخطوات، ويكون الهدف منها التميز، والمتعة، الترفيه، وتطوير المهارات، والمنافسة، كما ان الرياضة تضيف على جسم ممارسيها جمالاً جسدياً مميزاً وتضم الرياضة كماً كبيراً من التمارين والمهارات مثل: اليوغا ، الجمباز، السباحة، الفروسية، والمشي،



والركض، وكمال الاجسام، الوثب الطويل و القصير، وكرة القدم، وكرة السلة وغيرها ومما

لاشك فيه ان للرياضة فوائد كثيرة على صحة الفرد. [www.mawdoo3.com](http://www.mawdoo3.com)

## 2-1-3 أهداف النشاط الرياضي:

يسعى النشاط الرياضي إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل

التعليم العام من خلال ما يلي:

1. نشر الوعي الرياضي الموجّه الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط

الدائم وتقوية الجسم.

2. غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي ومنها العمل بمفهوم

روح الفريق الواحد وإدراك البُعد التربوي الصحيح للمنافسات الرياضية.

3. تنمية الاتجاهات الاجتماعية السليمة والسلوك القويم عن طريق بعض المواقف في

الألعاب الجماعية والفردية وإكسابهم الثّقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية.

4. المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات واستنفاد الطاقة الزائدة

وإشباع الحاجات النفسية والتكثيف الاجتماعي

5. تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المفيدة.

6. رفع مستوى الكفاءة البدنية للطلّاب عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات

التي تُنمّي الجسم وتحافظ على القوام السليم.

7. إكساب الطّلاب المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحيّة

لبناء الجسم السليم.

8. العناية والاهتمام بالطّلاب الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة والعمل على الارتقاء

بمستوياتهم الفنية والمهارية.

يُعد النشاط الرياضي الداخلي نشاطاً تربوياً خارج الجدول المدرسي والغرض الأساس منه إتاحة الفرصة لكل طالب في المدرسة للاشتراك في ناحية أو أكثر من نواحي النشاط الرياضي وهو مكمل لمنهج التربية البدنية في المدرسة، ويعد حقلًا مهمًا لتنمية المهارات التي يتعلمها الطلاب في درس التربية البدنية، وهو بهذا يعمل على تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية .  
(العفيفي1976م، ص 34)

## 2-1-4 النشاط البدني :

تتم ممارسة الرياضة عادةً بشكلٍ رسميٍّ من قِبَلِ مُنظَّماتٍ دولية وإقليمية، وأخرى عالمية بين خصمين أو أكثر، ولا تقتصر الرياضة على النشاط البدني فقط؛ إذ توجد بعض الرياضات التي تعتمد بشكلٍ كبيرٍ على النشاط العقلي كالشطرنج. تاريخ الرياضة عصور ما قبل التاريخ كانت الرياضة تُمارس قديماً؛ حيث تم العثور على لوحاتٍ تصويريةٍ في كهوف لاسكو الفرنسية خلال العصر الحجري القديم، أي قبل أكثر من سبعة عشر ألف عام كالركض، والمصارعة، كما تم العثور في منغوليا على آثارٍ تعود للعصر الحجري الحديث تحتوي على صورٍ مرسومةٍ توضح وجود مبارياتٍ لرياضة المصارعة مع وجود حشدٍ كبيرٍ للاستمتاع بمشاهدة هذه المباريات المقامة. في وادي سورا بالقرب من منطقة الجلف الكبير الموجودة في ليبيا كانت تُمارس رياضتا السباحة، والرماية في عام 6000 قبل الميلاد، ثم مورست بعض الرياضات في مناطق سومر، واليونان، ومصر القديمة. العصور الوسطى مورست العديد من الرياضات خلال هذه الفترة في دولة إنجلترا؛ كألعاب كالتشيو، وفيورنتينو، كما أن الأوروبيين ذوي الطبقة الأرستقراطية كانوا يرعون مبارياتٍ قتاليةٍ كالمبارزة، والخيل، وكانت تعتمد سياسة الرياضة آنذاك على وضع شروطٍ ماليةٍ بين الرعاة؛ بحيث يختار كل راعٍ شخصاً قبل المباراة يُراهن عليه بأنه الفائز، وفي حال انتصاره يحصل على المبلغ الذي تراهنوا عليه. تطور الرياضة بدأ

تأثير المملكة المتحدة البريطانية بالرياضة في أواخر القرن التاسع عشر، وأوائل القرن العشرين، وذلك من خلال رياضة كرة القدم التي نشأت فيها، ثم بدأت معظم الرياضات بالانتقال إلى القارتين الأوربية والأمريكية، ثم إلى كافة أنحاء العالم، وبدأ بعد ذلك وضع شروط وقواعد لكل نوع من الرياضات؛ وذلك لتحديد الفائز في اللقاء، وتقليل العنف الذي ساد معظم الرياضات آنذاك. نشأت لعبة البيسبول في المناطق الحضرية من الجزء الشمالي الشرقي من الولايات المتحدة، وحظيت الرياضة بشعبية كبيرة منذ ذلك الوقت في البلاد إلى يومنا هذا. المرأة والرياضة كانت معظم الرياضات في القدم مُحصرةً فقط على فئة الذكور، ومع بداية عصر الانفتاح بدأت المرأة بممارسة العديد من الرياضات، وبرز دور المرأة جلياً في التأثير عليها من خلال إدارة الشؤون المتعلقة بها باعتبارها حقاً لها، والآن قلّ ما نشاهد النساء تشارك في العديد من المسابقات على جميع الأصعدة. (علاوي 2009، ص40)

## 2-1-6 نبذة تاريخية عن النشاط البدني والرياضي للمرأة :

منافسة المرأة في الرياضة كان مكروها من قبل العديد من المجتمعات في الماضي. حيث على سبيل المثال كان لا مشاركة رسمية للنساء في الألعاب الأولمبية عام 1896. القرن 20 شهد تقدماً كبيراً في مشاركة المرأة في الألعاب الرياضية، على الرغم من أن مشاركة المرأة كمشجعين، إداريين، مسؤولين، مدربين وصحفيين رياضيين تبقى أقل من الرجال. الزيادة في الفتيات والنساء في الرياضة قد تأثرت بحركات حقوق المرأة في القرنين التاسع عشر والعشرين على التوالي. في الولايات المتحدة تم تدعيم مشاركة الطالبات في الرياضة بشكل كبير بناء على الباب التاسع من قانون في عام 1972 والتي تحظر التمييز بين الجنسين في جميع جوانب الهيئات التعليمية التي تستخدم المساعدات المالية الاتحادية، مما يؤدي إلى زيادة التمويل والدعم لتطوير اللاعبات.

## 2-1-7 فوائد ممارسة النشاط البدني والرياضي:

تعتبر الرياضة جهداً جسدياً عادياً أو مهارة تُمارس وفقاً لقواعد مُتفق عليها بهدف الترفيه، والاستمتاع، أو المنافسة، والتميز، وتقوية الثقة بالنفس، وبغض النظر عن الهدف الذي تُمارس الرياضة من أجله فهي تُزود الجسم بالعديد من الأمور المهمة والمُفيدة لصحته، كإمدادها للجسم باللياقة البدنية، والمظهر الجميل، وتحسين النفسية. (عبد الحق 2012، ص69)

هنالك عدة فوائد من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية نذكر منها :

### 1/ تنظيم نسبة السكر في الدم :

أثبتت الدراسات الحديثة أنّ الانتظام بممارسة الرياضة يحد من احتمالية الإصابة بمرض السكر، ومن أفضل الرياضات لذلك التي تحتاج إلى بذل مجهود بدني كبير، حيث تحرق الجلوكوز مما يؤدي إلى تقليل نسبة السكر في الدم، وهي تُساعد على تنظيم الأنسولين في الجسم، فهي مُفيدة جداً للمصابين بمرض السكري خاصة النوع الثاني.

### 2/ الوقاية من مرض القلب :

تقوي الرياضة عضلات القلب، وتُحسن سير الدورة الدموية، حيث تُقلل ارتفاع ضغط الدم، وتخفف الكوليسترول وتمنع تراكمه في الشرايين والأوردة مما يقي من تصلب الشرايين والجلطات القلبية.

### 3/ الوقاية من السمنة :

تُساهم الرياضة في حرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم، وذلك يمنع تراكم الدهون في الجسم، كما تقي من إصابة بأمراض السمنة التي تُهدد حياة المريض، كالسكر، والقلب، والكبد الدهني.

### 4/ تقوية جهاز المناعة :

تُساعد الرياضة على تقوية الجهاز الليمفاوي، وتمنع تراكم الدهون حوله، فتُحافظ على صحته، ويستطيع صنع المزيد من كريات الدم البيضاء، والدفاع عن الجسم بقوة، فالشخص الرياضي يُصبح قليل التعرض للأمراض الموسمية كنزلات البرد.

#### 5/ تقوية الجهاز التنفسي :

تحمي الرياضة الجهاز التنفسي من الشيخوخة المبكرة، حيث تُعد الرئتين من أكثر الأعضاء عرضة للإصابة بالشيخوخة بالمقارنة مع غيرها من أعضاء الجسم، فتُصبح قليلة القدرة على التمدد، ونقل الأكسجين لكافة أعضاء الجسم، فيُصاب الشخص بالكسل، والخمول، والاكنتاب، ويُصبح مُعرضاً للإصابة بالسرطان، لذا يُنصح بممارسة الرياضة يومياً من أجل الحفاظ على صحة الرئتين.

#### 6/ تقوية الذاكرة :

كلما تقدم الإنسان بالعمر قلت كفاءة جهازه العصبي، وانخفضت كمية الأكسجين المزودة لخلايا الدماغ، وبالتالي حدث تلف في خلايا المخ وموتها، وأدى إلى الإصابة بالعديد من الأمراض كالهذيان والزهايمر، ومن يُمارس الرياضة بشكل منتظم يتحسن عمل الجهاز العصبي لديه. محاربة الأرق تساعد الرياضة على التخلص من الأرق، والنوم بعمق، إذ تزيد إفراز هرمون السيروتونين الذي يعمل كمهدئ ويحسن المزاج.

#### 7/ تقوية الثقة بالنفس:

تُعتبر الرياضة من العلاجات النفسية الفعالة، فهي تزيد الثقة بالنفس، وتُزيل القلق، والتوتر، والضغط التي يتعرض لها الشخص نتيجة لظروف الحياة الصعبة، إضافة إلى كسرها للروتين اليومي، والشعور بالسعادة، والمتعة عند ممارستها. (علاوي 2005)

### 2-1-8 أهداف وفعاليات النشاط البدني والرياضي بمؤسسات التعليم العالي :

أولاً: أهمية النشاط البدني والرياضي بمؤسسات التعليم العالي :

يرمي النشاط الرياضي إلى تحقيق العديد من الأهداف النبيلة تتمثل في:

- الإسهام الإيجابي في بناء الشخصية المتوازنة للطلاب بعيداً عن الأفكار الهدامة من خلال إتاحة الظروف المواتية لاكتشاف وتطوير مواهبهم، وتدريبهم على العمل الهادف وتحمل المسؤولية وتنمية قيمة البذل والعطاء.

- إيجاد بيئة جامعية مثالية لاكتشاف المواهب وإبرازها على الصعيد الداخلي والخارجي، للمساعدة في بناء جيل رياضي جامعي يتحلى بالخلق القويم والسلوك المستقيم، وصقل طاقات ومواهب الطلاب وتوظيف هذه الطاقات فيما هو نافع ومثمر، فضلاً عن إكسابهم مهارات إضافية تساعدهم في حياتهم العملية والعلمية إضافة إلى إتاحة الفرصة أمام أكبر عدد ممكن من الطلاب لممارسة النشاط الرياضي لتحقيق وإشباع ميولهم في ممارسة هذه الأنشطة المفيدة، التي ترمي للترويح الهادف عن الطلاب والاستفادة المثلى من أوقات الفراغ بما يؤدي إلى حسن استغلالها، تقوية الصلات الحميدة بين الطلاب، وتعزيز روح العمل الجماعي، وتنمية العمل بروح الفريق، واكتساب الأخلاق الرياضية العالية، مما يعزز ثقافة الحوار والتسامح واحترام الآخرين، إضافة إلى إنكفاء المنافسة الشريفة مما يكون له أكبر الأثر في تقوية العلاقات الاجتماعية، توثيق الروابط مع كليات الجامعة والجامعات المختلفة داخل المجتمع السوداني، كذلك بين الجامعة وبين الأندية والمؤسسات والهيئات الرياضية والاجتماعية المختلفة والاستفادة من الإمكانيات الهائلة للجامعات السودانية وبصفة خاصة جامعة الأحفاد التي تزخر بالعديد من الملاعب المجهزة على أعلى مستوى في جميع الألعاب والأنشطة الرياضية، الإسهام في تعريف المجتمع بدور الجامعات ودورها البارز في خدمة المجتمع في هذا المجال الهام.

أما محاور وآليات النشاط الرياضي الجامعي فيمكن تحقيقها من خلال الممارسة الرياضية الحرة التي تناسب رغبة وميول الطلاب بتنظيم البطولات والدورات الرياضية والمعسكرات الكشفية من أجل رفع المستوى الفني والمهاري لفرق الجامعة الرياضية المختلفة عن طريق تنظيم المباريات والمسابقات الرياضية المتنوعة وفق برنامج منافسات يشمل أغلب الألعاب وفقاً للإمكانيات المتاحة، دوري الألعاب الجماعية (كرة القدم - كرة السلة - كرة الطائرة - كرة اليد...)، كذلك تنظيم بطولات في الألعاب الفردية (ألعاب القوى - السباحة - الملاكمة - المصارعة - رفع الأثقال....)، إقامة برنامج تثقيفي وتعليمي يوضح بعض قوانين وقواعد ومهارات الألعاب الرياضية. ( حسين شحاته، 2002 ص102)

ثانياً: أهداف النشاط البدني والرياضي بمؤسسات التعليم العالي :

1. غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي.
2. نشر الوعي والثقافة الرياضية المفيدة بين الطلاب.
3. العناية والاهتمام بالطلاب الموهوبين، والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية .
4. المساهمة في التخلص من التوتر النفسي، وتفريغ الانفعالات، والاستفادة من الطاقة الزائدة.
5. رفع مستوى الكفاءة البدنية، والقدرات الحركية والمهارية للطلاب استثمار وقت الفراغ بمزاولة بعض الأنشطة الرياضية المختارة
6. إشباع ميول الطلاب عن طريق ممارسه الأنشطة الرياضية وملء أوقات الفراغ بطريقة ايجابية.
7. توطيد العلاقات الطيبة بين الطلاب والموظفين وأعضاء الهيئة التدريسية بإشراكهم في أنشطه رياضية موحدة.
8. تنمية روح القيادة والتبعية لدى الطلبة من خلال الاشتراك بمختلف الأنشطة الرياضية.

9. توثيق علاقات الصداقة بين مختلف الكليات بإقامة مسابقات وبطولات رياضية مختلفة.

(حسين شحاته، 2002، 115-120 ص).

### الرياضة في الجامعات والمعاهد العليا :

تنبؤاً بالرياضة الجامعية مكانةً مميزةً في عالم الرياضة بوصفها وسيلة لنشر القيم الإنسانية والاجتماعية والمدنية وجزءاً لا يتجزأ من سبل إعداد المواطنين في عالم اليوم والغد. ويرمي اليوم الدولي للرياضة الجامعية، الذي تحتفل به اليونسكو والاتحاد الدولي للرياضة الجامعية لأول مرة، إلى المساهمة في نشر هذه القيم لدى الشباب وإلى الاستعانة بهم لنشرها لدى سائر أفراد المجتمع عن طريق وضع الرياضة في صميم الحوار بين المعلمين والطلاب. ويندرج الحوار، واحترام الذات واحترام الآخرين، والنزاهة والروح الرياضية، والسعي إلى الامتياز، وسائر القيم المتعلقة بالرياضة في عداد المبادئ الأساسية لتأهيل الطلاب وتهذيبهم. ويجب الاستناد إلى التعليم والرياضة والاستعانة بهما لبناء مجتمعاتنا. ويتيح لنا هذا اليوم الدولي للرياضة الجامعية إبراز الدور الاجتماعي الذي تؤديه الجامعات ومناهجها إذ تفتح أبواب ممارسة الرياضة للجميع وتشجع الناس على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. ويتيح الاحتفال بهذا اليوم الدولي أيضاً تأكيد التزام اليونسكو مجدداً بالعمل من أجل تنشئة الأفراد والجماعات تنشئة سليمة عن طريق الاستعانة بالرياضة والتعليم وفقاً لما ينص عليه الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة والاتفاقية الدولية لمكافحة المنشطات في مجال الرياضة. وترمي المثل العليا للجامعة، التي ينطوي عليها أصل الكلمة ذاته، إلى تنمية القدرات تنمية كاملة واكتساب معارف شاملة. فلا تقتصر المعارف التي تنتج الجامعة اكتسابها على المعارف الفكرية، بل تضم معرفة المرء لذاته وجسمه وقدراته وحدود إمكانياته. ويشكل التكامل بين الجسم والعقل، والتنمية الذاتية القائمة على التوازن والانسجام، جوهر الرياضة الجامعية، ويتوافق هذان الأمران



مع الحكمة القديمة التي تعبر عنها مقولة جوفينال المشهورة: العقل السليم في الجسم السليم .  
وتفتح الرياضة آفاقاً جديدة، وتُدخل البهجة والسرور على قلوب الناس في جميع مراحل حياتهم.  
وتعدّ الرياضة التي تُمارس في فرق مكونة من زملاء أو نظراء في إطار الجامعة، والتي يؤدي إدماجها في بنية مؤسسية مرموقة إلى إعلاء شأنها، وسيلة رائعة للتنمية الفردية والجماعية للشباب في مرحلة حاسمة من حياتهم. وتعزز الرياضة قيماً أساسية تضم الروح الرياضية والاحترام وروح الفريق والمسؤولية والمثابرة، وتكمل بطريقة حافزة وملهمة تعليم الطلاب في مختلف التخصصات. وتُظهر الرياضة المواهب، وتتيح اكتشاف أشكال جديدة للعب والتفاعل، وتشجع على التفوق والامتياز [www.roro44.com](http://www.roro44.com) .

## 2-1-9 البرامج الرياضية:

- برامج لإكساب وتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة.
- برامج لتنمية العناصر البدنية الخاصة.
- تعليم المهارات الأساسية لمختلف الأنشطة الرياضية.
- برامج تدريبية لاستخدام أجهزة رياضية حديثة لرفع مستوى الكفاءة البدنية.
- برامج لإنقاص الوزن وفقاً لأسس علمية تشمل على برامج غذائية وتدريبية بدنية.
- الأنشطة التثقيفية، تشمل على دورات في مجالات متعددة مثل :
  - الرياضة والصحة.
  - الرياضة والتغذية.
  - الإسعافات الأولية والإصابات.
  - الرياضة والصحة النفسية.
- الأنشطة الترفيهية، تشمل على:

- رحلات ترفيهية وعلمية متنوعة.

## 2-1-10 ممارسة المرأة للنشاط البدني والرياضي:

### أهمية ممارسة المرأة للنشاط البدني والرياضي:

يظن البعض بان الرياضة غير ضرورية للمرأة وأنها لا تتناسب وتكوينها البيولوجي كما ان وقارها وحشمتها تمنعانها من ممارسة الانشطة الرياضية وخاصة في مرحلة المراهقة والرشد وهذا الموقف لا شك بأنه خاطئ يتنافي مع الحاجات الفسيولوجية والنفسية للمرأة كما انه موقف يجب التخلص منه لان المرأة ربما كانت اكثر حاجة لممارسة مختلف الانشطة الرياضية من الرجل وتشير الدراسات الحديثة لهذا الحقيقة، كما تشير الى اهمية ممارسة الرياضة للمرأة وضرورتها في مختلف مراحلها العمرية مثل الرجل مع الفارق في طبيعة الرياضات ونوعها وتباين قواعد الممارسة وأسسها المرأة. (ملحم 1999)

### العوامل الموجبة لممارسة المرأة للرياضة:

المرأة اقل حركة و تعرضاً للهواء الطلق كما أن حياتها الاجتماعية أضعف من حياة الرجل الأمر الذي ينتج عنه ضعف الحركة وقلة في النشاط البدني من الرجل ولا بد من تعويض هذه الحياة السلبية بممارسة الأنشطة الرياضية . لا تحتاج طبيعة عمل المرأة في البيت ونوع مهنتها في المكتب أو المصنع الى جهد كبير ومن ثم فأنها تحتاج الى حركة ونشاط تعويضي من خلال ممارسة النشاط الرياضي.( عبد الحق 2010)

تتعرض المرأة الى تقلبات صحية في فترات الحيض والحمل والولادة تتأثر معها صحتها ونشاطها وتصبح بحاجة ماسة الى تمرينات وأنشطة تعويضية ووقائية تتناسب وطبيعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في مثل هذه الحالات . المرأة أكثر تعرضاً للسمنة وضعفاً في اللياقة بحكم تكوينها البيولوجي وبالأخص في مرحلة سن اليأس ومن ثم فأنها تحتاج الى مزاوله الانشطة

الرياضية وبشكل مستمر لأن نسبة الشحوم في جسم المرأة (28.2%). تتعرض المرأة الى تقلبات نفسية وعاطفية أكثر من الرجل بحكم تكونها العاطفي ونضجها النفسي وخير وسيلة للتغلب على هذه التقلبات هي ممارسة الرياضة من أجل تجديد طاقتها وتغيير روتين حياتها ومن هذا نعرف أنه حتى سن البلوغ تكون الإناث مثل الذكور، عند الوصول لسن البلوغ وبسبب تأثير هرمون الأستروجين لدى الإناث وهرمون التستوسترون لدى الذكور تبدأ التغيرات في حجم الجسم وتركيبه بصورة واضحة، حيث يعمل هرمون الأنوثة على زيادة ترسيب الدهن لدى الإناث في مناطق الصدر والجزء السفلي من الجسم، كما يزداد نمو الهيكل العظمي حيث تصل الإناث إلى طولهن النهائي مبكراً عن الذكور. وبالرغم من ذلك نجد أن الإناث الرياضيات وخاصة العداءات يتمتعن بالحنافة والرشاقة ولديهن القدرة على التخلص من الدهون. (عبد الحق 2012)

## 2-1-11 فوائد ممارسة المرأة للنشاط البدني والرياضي : تتلخص في الآتي :

- التخلص من الوزن الزائد والقضاء على الترهلات خاصة في منطقة البطن والأرداف والأفخاذ.
- إكساب الجسم الليونة والمرونة، وتقوية العضلات والعظام والمفاصل.
- الحصول على جسم رياضيّ ممشوق ومتناسق.
- محاربة مظاهر الشيخوخة وتقدّم العُمُر، وتحسين الدورة الدموية، والتخلص من أمراض القلب لشرابيين والأوردة.
- ممارسة الرياضة ضرورية للمرأة الحامل فهي تُساعد على تسهيل عملية الولادة وتوسيع منطقة الحوض وبالتالي سهولة مرور رأس الطفل.
- الرياضة تفيد المرأة بعد الولادة الطبيعية أو القيصرية لشدّ منطقة البطن، وتحسين ضخ الدم، وزيادة إفراز الحليب.

- ممارسة الرياضة للمرأة الحامل يعمل على تقليل الإصابة بضغط الدم وسكر الحمل، ويقلل من حدوث تسمم الحمل وزلال الحمل كذلك.
- الرياضة تساعد على تحسين مزاج المرأة وتقليل الشعور بالوحدة والاكتئاب من خلال النشاط البدني، وكذلك من خلال ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، أو في مجموعات.
- الرياضة ضرورية للمرأة في سن اليأس وبعد انقطاع الطمث للتخفيف من آثار انقطاعها السلبي من ناحية جسدية ونفسية.
- ممارسة الرياضة للمرأة في فترة الحيض تساعد على نزول الدم والتخلص من آلام الظهر، وتعمل على تحسن مزاج ونفسية المرأة. (عرب وكاظم 2009، 37ص)

## 2-1-12 مراهضة المرأة السودانية من أجل ممارسة الرياضة :

وصفت نشاطات في المجتمع المدني مباراة كرة القدم النسائية التي اقيمت في ملعب التنس جوار مطار الخرطوم الدولي في الاسبوع الاول من شهر نوفمبر الجاري بانه انتصار للمرأة وللرياضة النسوية التي انحسرت في العشرين عاماً الاخيرة بعد وصول الاسلاميين الى السلطة عبر الانقلاب العسكري في يونيو العام 1989 بقيادة عمر البشير، وتبني الانقلابيون ما اسماه المشروع الحضاري بغرض صياغة الانسان السوداني من جديد، بحسب فهم الاسلاميين، ووصف ذلك المشروع بانه يعادي المرأة السودانية بالدرجة الاولى ولذلك تمت مواجهته بشتى السبل . [www.3ayin.com](http://www.3ayin.com)

## المبحث الثاني

### التحصيل الأكاديمي

#### 2-2-1 تعريف التحصيل الأكاديمي :

يعرف بأنه "مستوي محدد من الانجاز أو الكفاءة أو الأداء في العمل المدرسي أو الأكاديمي ويجري من قبل المدرسين أو بواسطة الاختبارات المقننة". (عوض 1995م، ص85)

## 2-2-2 أهمية التحصيل الأكاديمي:

يعد التحصيل الدراسي ذو أهمية كبيرة في العملية التعليمية التربوية كونه من أهم مخرجات التعليم التي يسعى إليها المتعلمون ويعتبر التحصيل الدراسي من المجالات الهامة التي حظيت باهتمام الآباء والمربين باعتباره أحد الأهداف التربوية التي تسعى الي تزويد الفرد بالعلوم والمعارف التي تنمي مداركه وتفسح المجال لشخصيته لتنمو نموء صحيحاً والواقع أن تلك الأهداف التي يسعى إليها النظام التعليمي تتعدى الي ما هو أبعد من ذلك وهو غرس القيم الايجابية وتربية الشعوب. والتحصيل الدراسي يشبع حاجة من الحاجات النفسية التي يسعى إليها الدارسون وفي حالة عدم إشباع هذه الحاجة فإنها تؤدي الي شعور الطالب بالإحباط الذي ينتج عنه استجابات عدوانية من قبل التلميذ قد تؤدي الي اضطراب النظام الدراسي وتكمن أهمية التحصيل الدراسي في العملية التعليمية في كونه يعالج كمعيار لقياس مدي كفاءة العملية التعليمية ومدي كفاءتها في تنمية مختلف المواهب والقدرات المتوفرة في المجتمع مما يمهد لاستغلال هذه القدرات من المجتمعات نتيجة انحطاط المستوي الدراسي وقلة التحصيل وتسرب الكثير من الطلاب من الدراسة وهكذا يتضح لنا أهمية التحصيل الدراسي في العملية التربوية وكذلك في العملية الأمنية. (على عبد الحميد 2010م، ص94-95).

## 2-2-3 العوامل المؤثر في التحصيل الدراسي :

عندما ننظر الي عملية التحصيل نظرة تحليلية نجد أن هناك عوامل عديدة تؤثر فيها وترتبط بها ومعرفة هذه العوامل وأثرها على عملية التحصيل يمكننا من معرفة ما يعوق تلك العوامل الهامة لتفادي المعوقات والوصول بالتحصيل الدراسي الي أقصى حد. ويذكر أن عملية

التحصيل الدراسي كثيرا ما تتداخل فيها عوامل كثيرة بعضها مرتبط بالطالب نفسه وبقدراته ودافعيته وبعضها مرتبط بالخبرة المتعلمة وطريقة تعلمها أو بظروف البيئة التي تحيط بالتلميذ من أسرة ومدرسة بصفة عامة. (على عبد الحميد، 2010م، ص96)

هنالك عدة عوامل تؤثر في التحصيل الأكاديمي نذكر منها :

#### أ/ العوامل المتعلقة بالفرد (الذاتية) :

تتمثل في شخصية التلميذ ذاته من قدرات عقلية كالذكاء والسمات المزاجية والخصائص الجسمية أهمها ما يلي :

1. **الذكاء** : هو أحد العوامل الذاتية المهمة في التحصيل الدراسي الي الحد الذي اعتبره بعض الباحثين محكاً للتحصيل الجيد أو التفوق الدراسي كما أثبتت بعض الدراسات الخصائص الجسمية " أن العوامل الجسمية ومن ما يصيب الطلاب من أمراض وإعاقات واختلالات سمعية وبصرية تعيق الاتصال الجيد مع غيره ينتج عنه في أغلب الأحيان سخرية من غيره ومنه خلق كراهية ونفور من المدرسة ومن ثم ضعف في التحصيل.

2. **الدافعية** : "حالة داخلية عند المتعلم تدفعه الي الانتباه للموقف التعليمي والإقبال عليه بنشاط موجه أي أن الدافعية تستثير سلوك الفرد وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين . ( المرجع السابق ،ص104- 4 31 )

3. **السمات النفسية والانفعالية** : إن عامل ضعف الثقة بالنفس أو القلق والخوف والخجل والاضطرابات النفسية لها تأثير على التحصيل الدراسي من خلال منع هذه الأخيرة للتلميذ المشاركة في القسم وخلق الانطواء والتمرد والغضب الشديد .

#### ب/ العوامل المتعلقة بالبيئة :

1. **طرق التدريس** : إن المدرسة هي عبارة مجتمع مكون من معلمين وتلاميذ يتفاعلون فيما

بينهم لبلوغ الأهداف المرجوة ولا تكون النتيجة جيدة إلا إذا كانت طرق التدريس من حوار ومناقشة أدوات مناسبة قام العديد من الباحثين على دراسة أجواء فصول الدراسة ووصلوا الي أن الجو الديمقراطي والجو التسامحي والجو التكاملي بين المعلم والتلميذ له الأثر الايجابي على المستوي التحصيل الدراسي لطالب والعكس صحيح. (مدحت عبد الحميد 1990م، ص 77-121)

2. **توجهات الوالدين والمستوي التعليمي لهم :** إن اتجاهات الوالدين لها تأثير كبير على تفوق ونجاحات أبنائهم من خلال اتجاه معين نحو تحصيل ما كما أن للمستوي التعليمي للوالدين نفس الأثر حيث انه كلما كان المستوي التعليمي جيد كان تحصيل الأبناء جيد وذلك من خلال تهيئة أبنائهم لمستوي تحصيلي جيد .

3. **المستوي الاقتصادي والاجتماعي الأسرة :** ان المستوي الاقتصادي للأسرة يؤثر ويشجع الابن على الدراسة من خلال توفير وسائل التعلم كما لا تشغل تفكيره في الجانب المادي وكذا الشأن فيما يخص الحالة الاجتماعية الأسرة حيث يري الباحثين أن هناك علاقة بين المستوي الاجتماعي والتحصيل الدراسي أي أن ذوي الطبقات العليا يتقدمون على غيرهم في الأداء الدراسي وليس هذا فحسب بل يتمكنون كذلك من مواصلة دراستهم العليا والحصول على مراكز وظيفية أكثر من غيرهم. (محمد بن معجب الحامد 1996م، ص77).

### **المبحث الثالث**

#### **جامعة الأحفاد للبنات**

#### **2-3-1 تمهيد :**

جامعة الأحفاد للبنات هي جامعة سودانية تقع في مدينة أم درمان في منطقة العرضة، وهي جامعة للتعليم النسوي، قام بإنشائها الشيخ بابكر بدري، وأحفاده هم من نقلوا الحلم من مدرسة نسوية صغيرة في قرية نائية ترقد على أحد منحنيات النيل الأزرق، إلى جامعة بكامل أبعثها، ورسالتها الأكاديمية والبحثية، وليس مجرد كلية بنات في إحدى الجامعات.

## 2-3-2 نبذة تاريخية عن جامعة الأحفاد للبنات :

لنشأة الجامعة قصة طويلة، فبعد عودته من الأسر ونجاته من الموت في المعركة التي هزم فيها الجيش الأنجلو - مصري القوى الوطنية السودانية عام 1898، استقر الجندي الشاب بابكر بدري في قرية رفاعة على الضفة الشرقية للنيل الأزرق (نحو 150 كيلومتراً جنوب الخرطوم)، وهناك أنشأ مدرسة علمانية مختلفة عن المدارس الدينية التقليدية. ولأنه - إضافةً إلى تدينه الملحوظ والاحترام الذي يحظى به لتمكنه من علوم القرآن الكريم - كان صاحب أفكار ثورية راديكالية، ويؤمن في ذلك الوقت بضرورة حصول الفتيات على قدر من التعليم يمكنهن من خلق شراكة وتفاهم مستتير مع أزواجهن، وربما يرجع ميله هذا لأنه كان لديه ثلاث عشرة بنتاً، مما يمكن أن يفسر تأثره وحببه للبنات وإصراره على تعليمهن.

(<http://www.ahfad.edu.sd>)

ويذكر بابكر بدري، كما ورد في التعريف بسيرة الجامعة على موقعها في شبكة الإنترنت، أنه طلب من السلطات البريطانية في عام 1904 منحه لإنشاء مدرسة ابتدائية للبنات في رفاعة وخوفاً من رد فعل سلبي مناهض لإنشاء المدرسة، لوجود فهم شعبي مناهض لتعليم البنات وقتها، لم توافق الإدارة البريطانية على طلبه، ورفض له أيضاً طلب مماثل في عام 1906. لكن عزم بابكر بدري لم يلب، وواصل الطلب من السلطات البريطانية حتى وافق مدير إدارة التعليم في الإدارة البريطانية للسودان السير جيمس كيري على منحه تصديق إنشاء



المدرسة، بيد أن الإداري الإنكليزي علق على التصديق بقوله: «لا أفضل أن تتولى الحكومة مهمة تعليم البنات، في الوقت الحالي، لكني لا أرى ضرراً من بدء تعليم البنات هنا في رفاعة. وبمجرد حصوله على التصديق أنشأ بابكر بدري أول مدرسة علمانية (لا تقتصر على العلوم الدينية) لتعليم البنات في رفاعة عام 1907، في كوخ من الطين، وكان تسع من بناته وثمان بنات من جيرانه هن أول تلميذات المدرسة. من هذه البداية المتواضعة، بدأت علاقة (أسرة بدري) بالتعليم الأهلي في السودان، وظلت متواصلة لأكثر من ثلاثة أجيال. وخلف بابكر بدري ابنه يوسف بدري، ويلقب بالعميد، والذي أنشأ في عام 1966 كلية الأحفاد الجامعية للبنات في أم درمان، قريباً من الموقع الذي دارت فيه المعركة التي قاتل فيها والده ضد الاستعمار. وتطورت جامعة الأحفاد للبنات من مدرسة رائدة لتعليم البنات أسست في منطقة رفاعة عام 1907، إلى جامعة حديثة بعد أن مرت بعدة مراحل، وواجهت مسيرتها تعقيدات كثيرة، حيث تحولت في عام 1930 إلى كلية الأحفاد، ثم انتقلت لأم درمان في عام 1932. (<http://www.ahfad.edu.sd>)

بعد وفاة بابكر بدري رائد تعليم البنات الأول، انتقلت إدارة الفكرة للرائد الثاني لتعليم البنات، ابنه يوسف بدري. وفي عهده تحولت لكلية الأحفاد الجامعية سنة 1966، وبدأت بمدرستين هما العلوم الأسرية ومدرسة الألسن والسكرتارية، ثم مدرسة علم النفس ورياض الأطفال. وتوالى افتتاح الكليات تباعاً حتى بلغ عدد الطالبات 7000 طالبة في الدراسات الجامعية الأولية، غير طلاب الدراسات العليا، بعد أن أصبحت جامعة مستقلة في عام 1995. واستناداً إلى فلسفتها القائمة على سد حاجة البلاد للخريجين، ابتكرت تخصصات غير موجودة في مؤسسات التعليم العالي الأخرى، مثل مدرسة رياض الأطفال والتغذية ومدرسة التنمية والإرشاد الريفي.

تُعد جامعة الأحفاد من الجامعات القلائل في العالم التي تقدم التعليم للبنات فقط، إذ لا توجد سوى جامعة في بوسطن بأميركا، وأخريين في الهند، بعيداً عن كليات البنات في بلدان الخليج العربي التي لا تعد جامعات مستقلة، ويعد السودانيون وجودها مفخرة ومصدر إعزاز بالنسبة لهم.

بدأت كلية الأحفاد الجامعية للبنات بـ 23 طالبة، وثلاثة أعضاء في هيئة التدريس، بمن فيهم يوسف بدري، ثم تطورت تدريجياً ليبلغ عدد طالباتها الآن أكثر من 6500 طالبة. ويعد يوسف بدري هو المؤسس الحقيقي لكلية الأحفاد، إذ إنه وسع الفكرة بعد وفاة بدري الأب عام 1954، مما جعله يتوج باعتباره واحداً من رواد تعليم البنات في السودان. وبوفاته عام 1995، تسلم راية الأحفاد ابنه قاسم بدري الرئيس الحالي للجامعة، وواصل تطوير المناهج وتقديم رؤى جديدة في مجال التدريس، مما أسهم في تطوير مناهج الكلية وزيادة عدد طالباتها، الأمر الذي جعل المجلس القومي للتعليم العالي بالسودان يوافق على منح (كلية الأحفاد الجامعية للبنات) صفة جامعة كاملة، لتصبح منذ عام 1995 (جامعة الأحفاد للبنات)، وتعد أكبر وأقدم جامعة أهلية في السودان، ومن أكبر وأقدم الجامعات للبنات في قارة أفريقيا.

(<http://www.ahfad.edu.sd>)

### 2-3-3 النشاط البدني والرياضي بجامعة الأحفاد للبنات :

تقوم فلسفة جامعة الأحفاد للبنات على إعداد المرأة لتولي أدوار مسؤولة في أسرتها ومجتمعها المحلي وفي وطنها. ولإنفاذ هذه الفلسفة التي يطلق عليها تجربة الأحفاد، تحتضن الجامعة عدداً من الدورات الأكاديمية المعدة جيداً وتقرنها بالتدريب العملي والبحوث الفردية وأنشطة الإرشاد المجتمعية، لرفع مساهمة النساء في التغيير في المجتمع.

وفي الوقت المعاصر، تحرص الجامعة من خلال مناهجها العلمية وبرامجها العملية على تجذير رؤية مؤسسها بباكر بدري، في الجمع بين التعليم الديني التقليدي والتعليم العلماني، والعمل على تحسين مجالات الصحة والغذاء ورعاية الأطفال وتنمية المجتمع لإعداد الرجال والنساء والشباب للحياة في مجتمع عصري، ويلحظ هذا الهدف بوضوح في كليات ومناهج الجامعة.

وتسعى الجامعة لإعداد نساء متعلمات ومؤثرات في مجتمعهن بعيدا عن الأنشطة السياسية، وهو الشيء الذي تختلف فيه جامعة الأحفاد عن بقية مؤسسات التعليم العالي السودانية، التي لها تاريخ طويل من النشاط السياسي الذي يمارسه الطلاب، ويؤدي في حالات كثيرة إلى إغلاق الجامعات بسبب احتجاجات طلابها السياسية، أما الأحفاد فتركز على التعليم والأكاديميات، ولا تبيح لطالباتها الخوض في الصراع السياسي داخل الحرم الجامعي، دون أن تتدخل في أنشطتهن السياسية خارجه وفي وقتهن الخاص.

وتشدد جامعة الأحفاد على الالتزام بمستويات عالمية للتعليم لإعداد نساء قيادات في بيئة غير سياسية، تماشياً مع فلسفتها في إعداد النساء لتولي المناصب الحديثة والقيادة والتعليم واللغة الإنكليزية. (<http://www.ahfad.edu.sd>)

يقول رئيس الجامعة البروفسور قاسم بدري في حديثه للشرق الأوسط، إن جامعته تختص بكل ما يهم الأسرة وصحة الأمومة والطفولة ورياض الأطفال والعلوم الصحية، مثلما تعنى بالصحة الإنجابية والتغذية والتنمية الريفية، وكل ما من شأنه زيادة رفاهية المجتمع والمرأة. ويضيف بدري أن جامعته تسعى لتطوير كليات الدراسات العليا والبنى التحتية، بما يجعلها تضاهي جامعات العالم المتطور، ولا سيما أن خريجاتها لعبن دوراً كبيراً وأثرن في مجتمعاتهن، وبعضهن أصبحن وزيرات في السودان وجزر القمر وجنوب السودان.

## 2-3-4 أهداف الجامعة:

تكون الجامعة مؤسسة تعليمية أهلية وهي بديلة عن كلية الأحفاد للبنات التي أنشأها رائد تعليم البنات بابكر بدرى في عام 1907، على الأصالة والتقوى وانفتاح نحو عوالم المعرفة المعاصرة لكي تحقق الأغراض الآتية: (<http://www.ahfad.edu.sd>)

(أ) إعداد الطالبات وتأهيلهن للقيام بالمهام القيادية الفكرية في مجالات المعرفة الإنسانية والمهنية والتقنية، ولتكون قادرة على الإسهام في النهوض بالمجتمع وتلبية حاجاته القومية وذلك بتقديم البرامج الدراسية المتخصصة المؤدية للحصول على الإجازات العلمية.

(ب) تشجيع البحث العلمي وترقيته والاهتمام بالدراسات العلمية عامة والدراسات النسائية خاصة ونشر نتائجها عن طريق التأليف ونشر الكتب والدوريات والمؤتمرات والمحاضرات.

(ج) تقديم البرامج الموجهة لخدمة المجتمع خاصة الريف، عن طريق محو الأمية الوظيفي والدورات التدريبية والتنقيفية والمحاضرات العامة وبرامج التعليم المستمر، ومباشرة مختلف أوجه النشاط التي تجعل من الجامعة أداة فاعلة في تنمية المجتمع وخاصة في الريف.

(د) توثيق صلة الجامعة بالقطاعات والمؤسسات العامة منها والخاصة والإسهام في تلبية احتياجاتها في تخطيط برامجها ومناهجها وفي توجيه نشاطها البحثي، وتقديم الاستشارات العلمية والفنية للارتقاء بوسائلها في الإنتاج وتحديث تقنياته.

(هـ) التعاون مع الجامعات والمعاهد العليا ومراكز البحث داخل السودان وخارجه خاصة في مجال ابتكار البرامج الدراسية المستحدثة والتقنيات المناسبة لظروف السودان.

(و) توظيف تعليم وتربية المرأة لخدمة بناء الأسرة المتكاملة عضوياً وروحياً ولتطوير المجتمع

الحضري والريفي والربط بينهما ما أمكن مع توفير وتوجيه الدراسات والبحوث النسائية وتوظيفها لخدمة وإثراء الأمومة والطفولة والمرأة.

### 2-3-5 كليات الجامعة :

تتكون جامعة الأحفاد حالياً من عدد من الكليات والمدارس مثل:

- كلية العلوم الصحية.
- كلية علم النفس.
- كلية الإدارة.
- كلية التنمية والإرشاد الريفي.
- كلية الطب.
- كلية الصيدلة.
- كلية اللغات.
- كلية الدراسات العليا. (<http://www.ahfad.edu.sd>)

تمنح الجامعة درجة الماجستير في المجالات الآتية:-

- الصحة العامة (MPH).
- إدارة الأعمال (MBA).
- التمويل الأصغر والتنمية (MMFD).
- الآداب في التعليم الدولي متعدد الثقافات والتنمية (MAIMED).
- علم النفس الصحي والاستشارة.
- الصدمة النفسية (TRUMA).
- درجة الدكتوراه.

## 2-3-6 الأنشطة الممارسة داخل جامعة الأحفاد :

جامعة أحفاد تجري أنشطة محلية وإقليمية لدعم المساواة بين الجنسين وتمكين النساء والفتيات في 2018، أقامت جامعة الأحفاد للنساء ومركز موارد ومناصرة قضايا الصحة والحقوق الإنجابية أنشطة لدعم الهدف للتنمية المستدامة: تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين جميع النساء والفتيات. طوال السنة، تم تنظيم برامج تدريب لإعداد النساء والفتيات للمهام القيادية في أماكن العمل. على سبيل المثال، احتفل اتحاد طالبات الجامعة والمركز باليوم العالمي للطفلة من خلال معها: مبادرة قوة الفتاة الماهرة التي مدت للفتيات المهارات والتدريب اللازم للانضمام إلى القوة العاملة. كما عزز البرنامج التعاون والاستثمارات بين أصحاب المصالح لزيادة فرص العمل للنساء والفتيات. بالإضافة إلى ذلك، اشتركت الوكالة الإيطالية للتنمية، ومركز موارد ومناصرة قضايا الصحة والحقوق الإنجابية، والمعهد الإقليمي للجنس والتنوع والسلام والحقوق الخاص بالجامعة في إطلاق حلقات عمل بشأن المناصرة للنساء، وحقوق الإنسان، وتعبئة المجتمع، ومخاطبة الجماهير والتواصل. تهدف حلقات العمل إلى تحسين مهارات القيادة ومخاطبة الجماهير للنساء في الخرطوم والبحر الأحمر. (<http://www.ahfad.edu.sd>)

في ديسمبر 2018، عقد المعهد الإقليمي للجنس، والتنوع، والسلام، والحقوق للجامعة حلقة عمل بعنوان: " المرأة بوصفها عنصر اجتماعي، نهج جنساني تشدد على أهمية المرأة باعتبارها أصحاب أدوار اجتماعية لإنهاء الفوارق الاجتماعية والعنف القائم على أساس نوع الجنس. من خلال القصص الشخصية والبحث المبني على واقع التجربة، وناقش المشاركون الإجراءات المحتملة للنساء لاتخاذ استراتيجيات نظرية، كما تحدثوا عن العقبات التي يتعين التغلب عليها.

كان التعليم المعني بحقوق المرأة وقضايا الصحة من الجوانب الرئيسية الأخرى في

أنشطة الجامعة لدعم هدف التنمية المستدامة المعني بالمساواة بين الجنسين. شملت الأحداث والأنشطة التعليمية في 2018 تدريب استمر لأربعة أيام عن منع العنف ضد المرأة، استضاف في شراكة مع جامعة بيرجن ومعهد كريستيان ميشلسن منتدى أبحاث بشأن استنتاجات بحث الجامعة المعني بختان الإناث في الخرطوم، وجلسة إعلامية معنية بسرطان الثدي تمد الطالبات بمعلومات وتعليمات عن الفحص الذاتي.

بالإضافة إلى ذلك، شارك مركز موارد ومناصرة قضايا الصحة والحقوق الإنجابية في الندوة الأولى بين جامعة أحفاد للنساء وجامعة إمبريال في لندن وجامعة الخرطوم التي يمولها مؤسسة هاجر في أواخر تشرين الثاني/نوفمبر 2018. كان الهدف من الندوة معالجة عبء المرض في السودان من خلال تعزيز المشاركة الأكاديمية والعلمية بشأن مناقشة المجالات ذات الاهتمام المشترك بين الأوساط الأكاديمية السودانية في جامعة الخرطوم والجامعة مع هؤلاء في جامعة إمبريال في لندن. في هذه الندوة، تمكن المركز من تحديد مجالات البحث والتعاون مع جامعة إمبريال في لندن بشأن صحة المرأة وبصفة خاصة بشأن ختان الإناث وزواج الأطفال.

(<http://www.ahfad.edu.sd>)

## 1/ أسبوع المرأة بجامعة الأحفاد.. تحدي الاستمرارية والتفرد :

كالعهد دائما تظل جامعة الأحفاد للبنات إحدى مراكز الحدثة والاستنارة في الحياة السودانية مع تلك اللمسة الخاصة من الأصالة والارتباط بالموروث التي أرسنها هذه المؤسسة منذ صرخة النور الأولى التي أطلقها الأب المؤسس شيخ بابكر بدري، وظلت هذه المسبحة النورية منتظمة العقد من الأجداد الى الآباء فالأحفاد حتى استلم الراية قاسم بدري.

## 2/ شعلة العميد :

إذا كان شيخ بابكر بدري هو من وضع الأساس فإن لبنات النهضة والتطور تدين بالفضل

للعמיד يوسف بدري. لم يكن العמיד يوسف بدري معلماً تقليدياً بل مثقفاً وتربوياً موسوعي النظرة لذلك كان حريصاً أن تظل شعلة النشاط الجامعي متقدة في جامعة الأحفاد على مستوى الرياضة والفن وتنمية المجتمع والاهتمام بالبيئة والخضرة فكانت عنايته بالمناشط ورعايته لها اهتماماً شخصياً وكان العמיד يكن للطالبات المبدعات تقديراً خاصاً وكان يردد التفوق الأكاديمي هو مستقبل الطالبة الشخصي اما النشاط الثقافي والرياضي فهو روح جامعة الاحفاد.

(<http://www.ahfad.edu.sd>)

### 3/ البدايات الأولى:

تعود النواة الاولى لأسبوع المرأة باحتفال سنوي اسري يجمع بين الآباء والطالبات وفيه بعض المعارض والمناشط المتفرقة ثم صار لاحقا نشاطا جامعا منظما منذ منتصف السبعينيات وقد ساعد على انتظام هذا النشاط وجود اساتذة بالجامعة عرفوا بحبهم للأدب والثقافة كما ظلت الاحفاد عبر العמיד مرتبطة بالمشهد الثقافي والاجتماعي للوطن واكبر دليل على ذلك صالون العמיד يوسف بدري الذي يلتقي فيه اهل الفكر والثقافة وبعض الرموز السياسية والوطنية لأجل مناقشة هموم الوطن وقضاياها وتاريخه القديم والمعاصر..

### 4/ انطلاق الفعاليات:

تميز الاسبوع لهذا العام بعدة تجارب كانت ثمرة لملاحظات اللجان التي تتعقد وتتداول الآراء حول تطوير التجربة وقد شهدت هذه الدورة برعاية شركة زين وشركة ويتا عدة فعاليات أبرزها افتتاح المعارض في الثالث من مارس 2012م وقد تميزت المعارض هذه المرة بمشاركة عدد من طالبات الدول الشقيقة والصديقة وقد وجدت هذه المعارض استحسان الحضور وقد حرصت الطالبات على ان تكون المعارض بمثابة نافذة تعريفية وسفارة ثقافية تعكس ثقافة وتراث كل من (جزر القمر، اثيوبيا، الصومال، تركيا ، اريتريا، نيجيريا).



كما ظلت مشاركة الطالبات من دولة جنوب السودان قائمة سواء على مستوى المعارض او مستوى الغناء والموسيقى مما يؤكد ان الاحفاد كمدرسة من مدارس الوطنية والانتماء صارت نموذجا لاحترام الآخر وقبوله على اساس العلم والانسانية كما قدمت طالبات الصومال فاصلا من الرقصات التراثية. (<http://www.ahfad.edu.sd>)

## 2-3-7 أهداف ممارسة النشاط البدني والرياضي بالجامعة:

يرمي النشاط الرياضي الجامعي الي تحقيق العديد من الاهداف النبيلة تتمثل في :

1. الاسهام الايجابي في بناء الشخصية المتوازنة للطلاب بعيداً عن الافكار الهدامة من خلال اتاحة الظروف المواتية لاكتشاف وتطوير مواهبهم، وتدريبهم على العمل الهادف وتحمل المسؤولية وتنمية قيمة البذل والعطاء.

2. ايجاد بيئة جامعية مثالية لاكتشاف المواهب وابرازها على الصعيد الداخلي والخارجي ، للمساعدة في بناء جيل رياضي جامعي يتحلى بالخلق القويم والسلوك المستقيم ، وصقل طاقات ومواهب الطلاب وتوظيف هذه الطاقات فيما هو نافع ومثمر ، فضلاً عن اكسابهم مهارات اضافية تساعدهم في حياتهم العملية والعلمية اضافة الي اتاحة الفرصة امام اكبر عدد ممكن من الطلاب لممارسة النشاط الرياضي لتحقيق واشباع ميولهم في ممارسة هذه الانشطة المفيدة، التي ترمي للترويح الهادف عن الطلاب والاستفادة المثلي من اوقات الفراغ بما يؤدي الي حسن استغلالها، تقوية الصلات الحميدة بين الطلاب ، وتعزيز روح العمل الجماعي ، وتنمية العمل بروح الفريق ، واكتساب الاخلاق الرياضية العالية، مما يعزز ثقافة الحوار والتسامح واحترام الاخرين.

3. إضافة الي اذكاء المنافسة الشريفة مما يكون له اكبر الاثر في تقوية العلاقات الاجتماعية، توثيق الروابط مع كليات الجامعة والجامعات المختلفة داخل المجتمع السوداني ، كذلك بين

الجامعة وبين الاندية والمؤسسات والهيئات الرياضية والاجتماعية المختلفة والاستفادة من  
الامكانيات الهائلة للجامعات السودانية وبصفة خاصة جامعة الاحفاد للبنات التي تزخر  
بالعديد من الملاعب المجهزة على اعلى مستوى في جميع الالعاب والانشطة الرياضية.  
4. الاسهام في تعريف المجتمع بدور الجامعات ودورها البارز في خدمة المجتمع في هذا

المجال الهام. (<http://www.ahfad.edu.sd>)

## 2-3-8 الدراسات السابقة :

في ضوء اطلاع الدارسة على الدراسات السابقة والمشابهة وجدت أن هناك العديد من الدراسات التي تناولت مفهوم ممارسة الانشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي، وانسجاماً مع اهداف الدراسة تعرض الدارسة بعضاً من هذه الدراسات:

### أولاً : الدراسات العربية :

1/ دراسة سليمان عمر حسين بازو (2016م) بعنوان : العلاقة بين ممارسة الرياضة والتحصيل الاكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية

هدفت الدراسة الى التعرف على دور النشاط البدني الممارس على التحصيل الاكاديمي للطلاب الممارسين في مواد التخصص

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة : تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (30) طالبة.

### أهم النتائج :

- ان ممارسة النشاط البدني يؤثر تأثيراً ايجابياً على الطلاب في التحصيل الأكاديمي لمواد التخصص (الاحياء - الهندسية - الحاسوب).

### أهم التوصيات :

- الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلاب في جميع المراحل يساهم بصورة كبيرة على التركيز لنيل الدرجات العالية للمواد العلمية ومواد التخصص لدى الطلاب.

- عمل برامج توعوية للمجتمع والاسرة التي لديها طلاب بالمراحل الدراسية المختلفة حتى تجعل الطالب يمارس الأنشطة البدنية دون تأثير على مستوى التحصيل الأكاديمي.

2/ دراسة حنثاوي (2013) بعنوان : التعرف على بناء مستويات معيارية للياقة البدنية

وبعض القياسات الانثروبومترية لدي طالبات المرحلة الاساسية في مديرية تربية جنين

هدفت الدراسة الى إضافة الي تحديد دور كل من متغيري الصف ومكان السكن.

**المنهج :**

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملائمته طبيعة واهداف الدراسة.

**العينة :**

تكونت عينة الدراسة من طالبات الصفوف (السابع، الثامن، التاسع) والبالغ عددهن

(1066) اي ما نسبته (20%) من مجتمع الدراسة، تم اختيارهن بالطريقة العمدية. اعتمدت

الدارسة (6) اختبارات لتقيس عناصر اللياقة البدنية و (8) قياسات انثروبومترية وذلك حسب

توصيات لجنة المحكمين.

**أهم النتائج :**

- اظهرت نتائج الدراسة امكانية بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات

الانثروبومترية لدي طالبات المرحلة الاساسية العليا.

- كما اظهرت الدراسة انخفاض مستوي اللياقة البدنية لجميع الاختبارات البدنية لطالبات

الصف الثامن الاساسي مقارنة مع طالبات الصف السابع والتاسع الأساسي.

- كما اظهرت النتائج فروقاً في متغير مكان السكن حيث كانت الفروق في قياسات (محيط

العضد، وطول الرجل، وطول الساعد، وطول الساق) اما بالنسبة لمتغير الصف فكانت

الفروق على جميع القياسات باستثناء قياس طول الساعد.

**أهم التوصيات :**

أوصت الدراسة بعدة توصيات أهمها :

- اعتماد هذه المستويات كمعايير فلسطينية لتقييم الطالبات في هذه المرحلة الأساسية العليا في جميع المدارس الحكومية على مستوى الوطن.

3/ دراسة فاطمة رياض احمد عواد (2013) بعنوان : العلاقة بين مستوى اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدي طالبات كلية فلسطين التقنية

هدفت الدراسة الي التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدي طالبات كلية فلسطين التقنية ومستوي التحصيل الأكاديمي لدي طالبات كلية فلسطين التقنية.

**منهج البحث :**

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي.

**عينة البحث :**

اختارت الدراسة العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية من مجتمع الدراسة الاصلّي، حيث بلغ عدد افراد العينة (128) طالبة على التخصصات التالية (التربية الرياضية ، الادارة التقنية، التصميم الجرافيكي، التصميم الداخلي) وتتمثل نسبته (22%) من مجتمع الدراسة.

**أهم النتائج :**

- نتجت من هذه الدراسة ان تطبيق الاختبارات البدنية لدي طالبات كلية فلسطين التقنية اظهر اعلى متوسطات حسابية لصالح تخصص التربية الرياضية.

- كما اظهرت النتائج ايضاً الي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اختبارات اللياقة البدنية وتحصيلهم الأكاديمي.

- كما اظهرت وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات مستوى اللياقة البدنية تعزي الي متغير التخصص الدراسي ولصالح تخصص التربية الرياضية.

## أهم التوصيات :

- اجراء دراسة مشابهة لطالبات الجامعات الفلسطينية.
- تعميم نتائج الدراسة الحالية على اقسام الكلية لمعرفة مستوى لياقة الطالبات والعمل على تحسينها وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي.

4/ دراسة نجم الدين محمد المرضي (2001) بعنوان : وضع مستويات معيارية لبعض

عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة الاساس بالريف في محافظة الدامر

هدفت الدراسة الي التعرف على مستوي اللياقة البدنية لدي تلاميذ مرحلة الاساس

باستخدام اختبارات بدنية مقننة .

## منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي.

## عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على مجتمع مرحلة الاساس بمدارس الريف في محافظة الدامر

التي تتحصر اعمارهم بين 12-15 سنة بلغ العدد الكلي للمجتمع الاصلي (2321) تلميذا

موزعين على (102).

## أهم النتائج :

- نتجت من هذه الدراسة ان الصف السادس يمتاز في عنصر المرونة على عكس طلاب

الصف الثاني اذ لديهم نقص في عنصر المرونة ويرجع ذلك الي تأثير مرحلة المراهقة

حيث يفقد هؤلاء التلاميذ الي التناسق العضلي.

- كما يظهر تلاميذ الصف الثامن بعض التفوق في عنصر الرشاقة أكثر من تلاميذ الصف

السادس.

5/ دراسة فوقية (2001) بعنوان : فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي،

والقدرة على التفكير الابتكاري لدي (289) طالباً وطالبة من الطلبة الجامعيين

هدفت الدراسة الى فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي، والقدرة

على التفكير الابتكاري لدي (289) طالباً وطالبة من الطلبة الجامعيين، بتطبيقها لمقاييس لهذه

المتغيرات الثلاثة : اختبار الذكاء الانفعالي، اختبار القدرة على التفكير الابتكاري.

**أهم النتائج :**

- توصلت الدراسة الي انه توجد فروق دالة احصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي

وابعاده المختلفة.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي في متغيري التحصيل

الدراسي والتفكير الابتكاري لدي كل من عينة الذكور وعينة الإناث.

- كذلك وجود علاقة ارتباطية دالة عند مستوي (0,01) بين الذكاء الانفعالي والتحصيل

الدراسي لدي افراد العينة.

6/ دراسة الشيشاني (1992) بعنوان : اجراء دراسة مقارنة بين نتائج التحصيل الدراسي

للطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لدي طلبة كليات المجتمع في الأردن.

هدفت الدراسة الى اجراء دراسة مقارنة بين نتائج التحصيل الدراسي للطلبة الممارسين

وغير الممارسين للنشاط الرياضي لدي طلبة كليات المجتمع في الأردن .

عينة البحث : اشتملت الدراسة على عينة قوماها (211) طالباً وطالبة من طلبة كليات المجتمع

الممارسين للنشاط الرياضي، وعينة اخري من الطلبة الغير ممارسين للنشاط الرياضي وحجمها

(206) طالبا وطالبة.

**أهم النتائج :**

- انتهت الدراسة الا انه لا توجد فروق دالة احصائية في التحصيل الدراسي بين الطلاب والطالبات الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في كليات المجتمع الاردن.

7/ دراسة (الاعا 1988) بعنوان : العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي لدي طلبة المرحلة الاعدادية "

هدفت الدراسة الي معرفة العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي لدي طلبة الاعدادية لدي الذكور والاناث من طلبة المرحلة الإعدادية.  
منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي.  
عينة البحث : اشتملت عينة الدراسة على (20) طالبة وطالب وبالتساوي في الصف الثالث الاعدادي.

أهم النتائج :

من النتائج التي توصلت اليها الدراسة:

- وجود فروق في المتوسطات على مستوى القلق لصالح الإناث.
- ذوو القلق العالي هم ادني في تحصيلهم من ذو القلق المنخفض.
- تبين وجود ارتباط سالب بين القلق والتحصيل.

8/ دراسة مبارك (1988م) بعنوان : بناء اختبار معرفي في التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية بنين في دولة الكويت

هدفت الدراسة الي بناء اختبار معرفي في التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية بنين في دولة الكويت.

منهج البحث :



استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة وقد ضم الاختبار (8) ألعاب مختلفة واشتمل على خمسة محاور رئيسية.

**عينة البحث :**

بلغت عينة الدراسة (1450) طالباً.

**أهم النتائج :**

- ضرورة الاهتمام ببناء اختبارات معرفية لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت لتسهم في الارتقاء في الاداء المهاري المطلوب.

**ثانياً : الدراسات الأجنبية :**

1/ دراسة توماس واخرون (Thomas W.H. NG ، Sorensen Kelly. L. Lillian T. Eby2006)

بعنوان اعتقادات الاطفال حول السيطرة واحترام الذات وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي

هدفت الدراسة الي تعرف العلاقة بين اعتقادات الاطفال حول السيطرة واحترام الذات والتحصيل الأكاديمي، وذلك باعتقاد بأن السيطرة تتوجه من مكان داخلي بناء على احترام ذات عال واحترام الذات هذ نتيجة انجاز سابق وناجح.

عينة البحث : اخذت العينة من المستوي الرابع، وبلغت (113) تلميذاً، ومنهم (60) من الذكور و(53) من الاناث ووجد ان لديهم مستوي عال من السيطرة ولديهم ايضاً احترام ذات عال ونالوا درجات عالية في التحصيل الأكاديمي، واختلفت هذه العلاقة من حيث الجنس، اذا تفوقت الاناث في التحصيل الدراسي على الذكور، وفسر بسبب التربية التفاضلية بين الذكور والاناث.

2/ دراسة شان وزملاؤه (Chan )، et al، 2003، بعنوان : العلاقة بين النشاط الرياضي

ومستوي اللياقة البدنية الفسيولوجية للمراهقين في هونج كونج

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى اللياقة البدنية والفسيولوجية وعلاقتهم بالنشاط الرياضي.

عينة البحث : اشتملت العينة على (2001) طالب متوسط عمر (13) عاماً، وقد استخدمت الدراسة بطارية لقياس اللياقة البدنية (مرونة، قوم عضلية، تحمل عضلي) واختبار لقياس الكفاءة البدنية وممارسة النشاط الرياضي.

3/ دراسة ليانغ وزملاؤه (Liang)، et al، 1993، بعنوان : تأثير الحصيلة المعرفية عن الصحة والتمرين لطلاب كلية الطب على مستوى اللياقة البدنية.

هدفت الدراسة الي قياس مستوى اللياقة البدنية التنفسية لدي طلاب كلية الطب السنة الاولى.

عينة البحث : تكونت عينة الدراسة من (131) طالباً وطالبة.

أهم النتائج :

- توصل الباحثون الي ان مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدي هؤلاء الطلبة كان ضعيفا عند مقارنته مع المتوسط الحسابي للمستوي المعياري لدي عينة المجتمع الامريكي في نفس الفئة العمرية لعينة البحث.

## 2-3-9 الاستفادة من الدراسات السابقة :

1. ساعدت الدراسات السابقة الدارسة في عقد مقارنة بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية.
2. الاطلاع على الادوات المستخدمة في تلك الدراسات ثم انتقاء ما يناسب مع موضوع البحث.
3. استفادت الدراسة الحالية من تحديد الاساليب الاحصائية المناسبة ومنهج البحث.
4. ساعدت الدارسة في تحديد الاجراءات المناسبة للبحث .
5. افادة الدراسات السابقة الدارسة في تدعيم الإطار النظري لهذا البحث الحالي من خلال ممارسة النشاط البدني والتحصيل الأكاديمي.

6. الاستفادة من النتائج في تقييم التوصيات والاقتراحات.

## 2-3-10 التعليق على الدراسات السابقة :

يوضح العرض السابق من الدراسة دون شك ان كثير من الجهود قد بذلت في مجال التربية العملية ويدل ذلك على اهمية الموضوع واکدت الدراسة على ان هناك احتياجات ملحا إلى تطوير نوعي في كثير من عنصر حيوي في التربية العملية والبحث الحالي يوافق الدراسة السابقة وهو يحاول الكشف عن العلاقة بين ممارسة الانشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي لدي الطالبات بجامعة الاحفاد للبنات بولاية الخرطوم محلية ام درمان وقد استفادت منها الدارسة في تحديد المنهج المستخدم اي الوصفي المستند على التحليل وذلك لمناسبته كما استفادت منها في تحديد الاداة المستخدمة المتمثلة في درجات الطالبات.

اما الاساليب الاحصائية ومعالجة البيانات تمت بواسطة الحاسب الألى باستخدام برنامج

الاحصائي SPSS.

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

#### 3-1 تمهيد:

يحتوي هذا الفصل علي الإجراءات الميدانية العملية للدراسة التي بدأت بوصف المنهج المستخدم في الدراسة ووصف العينة وتوضيح الأداة المستخدمة لجمع المعلومات ومراحلها المختلفة ومراحل الحصول على بيانات الطالبات من تصميم وبناء الأداة وتوضيح الطرق الإحصائية المستخدمة في جمع وتحليل البيانات .

### 3-2 منهج البحث :

استخدمت الدراسة في هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي فهو يصف البيانات ويربط بينها بقصد وصف العلاقات التي يمكن اكتشافها كما يهتم بالربط بين ما هو كائن وبين الأحداث السابقة التي قد تكون أثرت أو تحكمت في الأحداث والظروف الراهنة ويصف النتائج ويحللها ويفسرها في عبارات واضحة ومحددة. (عبدالرحمن احمد 2000م، ص21).

### 3-3 مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طالبات جامعة الاحفاد للبنات.

### 3-4 عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددها 120 طالبة 60 منهم يمارسن النشاط البدني 60 منهن لا يمارسن النشاط البدني تتكون عينة البحث من خمسة كليات ( تنمية ريفية، علم نفس، علوم صحية، إدارة اعمال، صيدلة) طالبات المستوى الرابع والخامس لبعض كليات جامعة الاحفاد للبنات.

### 3-5 توصيف العينة :

تحصلت الدراسة على معلومات الطالبات ودرجات تحصيلهن الأكاديمي لنهاية الفصل الدراسي 2014 - 2015م (المستوى الرابع - المستوى الخامس) حيث اشتملت عينة البحث على 120 طالبة من الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية من مختلف كليات الجامعة، كما قامت الدراسة بكتابة خطاب رسمي موثق ومعتمد من عميد كلية التربية البدنية والرياضة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ملحق رقم (1) موجه الي مدير جامعة الاحفاد للبنات طالبا التعاون مع الدراسة ومدتها بالمعلومات التي تخدم الدراسة في البحث وتم الموافقة

علي الخطاب الأول بخطاب رسمي وطلب من الجهات المختصة ورؤساء اقسام الكليات بالتعاون مع الدارسة ملحق رقم (2) وعند تجميع درجات الاختبارات تمكنت الدارسة من الوصول الى مكتب المسجل فقد اعتمد الحصول على هذه الدرجات بالتعاون مع قسم الأنشطة الرياضية بجامعة الاحفاد للبنات ملحق رقم (3).

### جدول رقم (1-3)

يوضح اعمار افراد العينة

النسبة المئوية	العدد	العمر
%50	60 طالبة	22 و اقل من 24
%50	60 طالبة	24 و اقل من 26
%100	120	المجموع

يتضح من الجدول رقم (1-3) السابق ان اعمار افراد العينة تتراوح بين 22 و اقل من 24 وبلغ عددها 60 طالبة بنسبة %50 والاعمار من 24 و اقل من 26 بلغ عددها 60 طالبة بنسبة %50 والنسبة الكلية %100.

### جدول (2-3)

يوضح عدد الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية

النسبة المئوية	العدد	نوع المشاركة
%50	60	ممارسات
%50	60	غير ممارسات
%100	120	المجموع

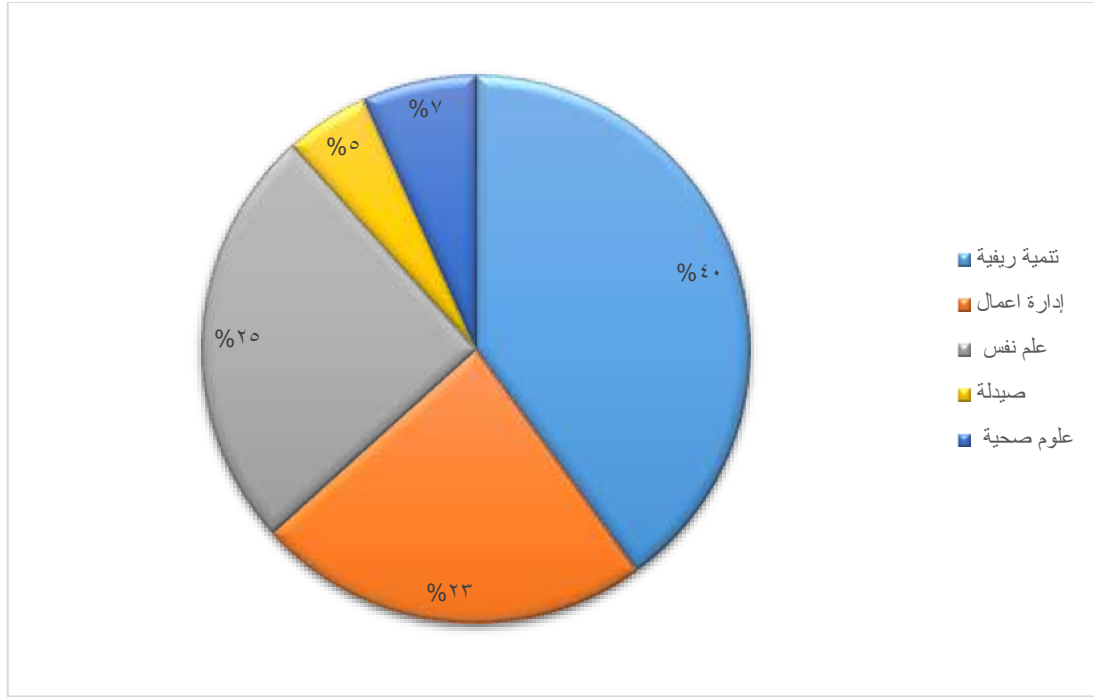
يتضح من الجدول رقم (2-3) السابق ان عدد الممارسات بلغ 60 طالبة بنسبة 50% وعدد غير الممارسات بلغ عددهم 60 بنسبة 50% والنسبة الكلية 100%.

### جدول رقم (3-3)

يوضح التكرارات والنسب المئوية للطالبات الممارسات حسب التخصص

الرقم	التخصص	التكرار	النسبة المئوية
1.	تتمية ريفية	24	40%
2.	إدارة أعمال	14	23.3%
3.	علم نفس	15	25%
4.	صيدلة	3	5%
5.	علوم صحية	4	6.7%
	المجموع	60	100%

جدول رقم (3-3) السابق يوضح التكرارات والنسب المئوية للطالبات الممارسات حسب التخصص (تتمية ريفية عدد (24) طالبة بنسبة 40%، إدارة أعمال عدد (14) بنسبة 23.3%، علم نفس عدد (15) بنسبة 25%، صيدلة عدد (3) بنسبة 5% وعلوم صحية عدد (4) بنسبة 6.7%).



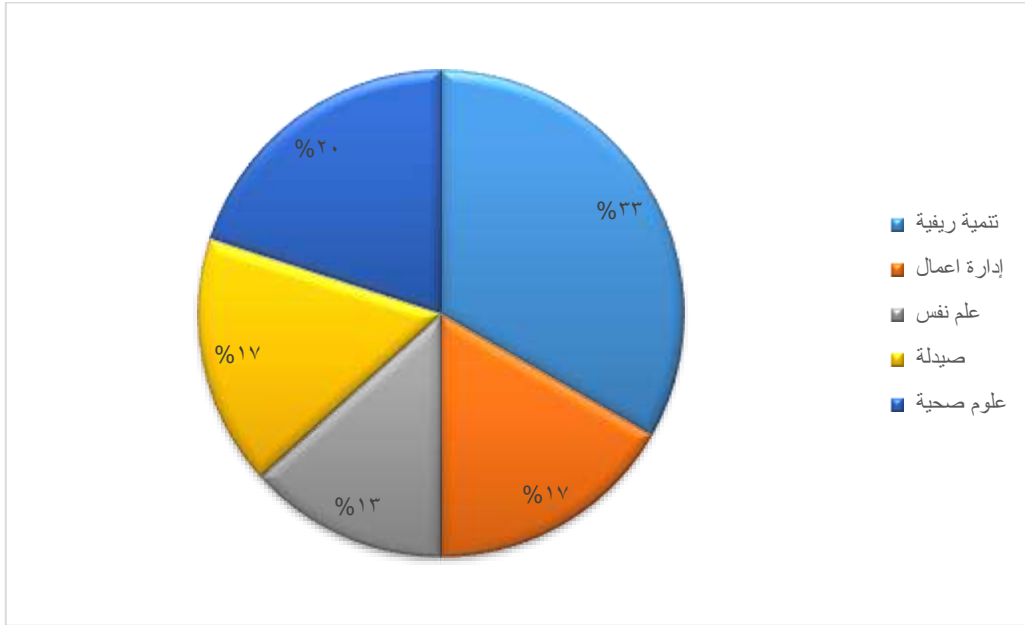
شكل رقم (3-1) يوضح النسبة المئوية للطالبات الممارسات من حيث التخصص

جدول رقم (3-4)

يوضح التكرارات والنسب المئوية للطالبات غير الممارسات حسب التخصص

الرقم	التخصص	التكرار	النسبة المئوية
1.	تنمية ريفية	20	33.3%
2.	إدارة اعمال	10	16.7%
3.	علم نفس	8	13.3%
4.	صيدلة	10	16.7%
5.	علوم صحية	12	20%
	المجموع	60	100%

جدول رقم (3-4) السابق يوضح التكرارات والنسب المئوية للطالبات غير الممارسات حسب التخصص (تنمية ريفية عدد (20) طالبة بنسبة 33.3%، إدارة أعمال عدد (10) بنسبة 16.7%، علم نفس عدد (8) بنسبة 13.3%، صيدلة عدد (10) بنسبة 16.7% وعلوم صحية عدد (12) بنسبة 20%).



شكل رقم (3-2) يوضح النسبة المئوية للطالبات غير الممارسات من حيث التخصص

### 3-6 المعاملات العلمية:

#### 3-6-1 الصدق:

اعتمدت الدراسة علي صدق المحتوي حيث قامت بالحصول على درجات الطالبات ملحق رقم (4) من القوائم التي تحصلت عليها من مكتب المسجل وكانت عبارة عن الدرجات النهائية للفصل الدراسي للمستوى الرابع والخامس. نظام جامعة الاحفاد في وضع الامتحانات هو أن يقوم المعلم بوضع امتحان وعلي معلم من نفس القسم مراجعه الامتحان ومن ثم رفعه لرئيس القسم الذي بدوره يقوم باعتماده ومن ثم إجازته وبعد التصحيح في لجنة الامتحانات (الكونترول) تسلم النتائج الي مكتب المسجل.



### 3-6-2 الثبات :

هناك ثبات لأن درجات الامتحانات (التحصيل الأكاديمي) للطالبات تعتبر أداة ثابتة وتبين أن الامتحان موضوعي.

### 3-7 أدوات البحث :

استخدمت الدراسة درجات الطالبات كأداة لجمع البيانات .

### 3-8 المعالجات الإحصائية :

استخدمت الدراسة برنامج (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً SPSS مختصراً for package Statical Socienes social والتي تعرف بالعربية الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات هي :

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

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

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

معامل الارتباط لـ ( بيرسون ) لتحديد مدى الاتساق الداخلي لأداة العلاقة بين متغيري البحث

$$\text{معامل الارتباط (ر)} = \frac{\text{مج (س - س) (ص - ص)}}{\sqrt{2(\text{مج (س - س)})^2 + 2(\text{مج (ص - ص)})^2}}$$

استخدمت الدراسة برنامج الحزم الاحصائية (SPSS) في معالجة البيانات احصائياً.

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج

تمهيد :

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من "دراسة للتعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة الاحفاد للبنات"، وتعرض الدراسة في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها، حيث تم جمع البيانات من استمارة درجات الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية ببعض كليات (تخصصات) جامعة الاحفاد للبنات بالخرطوم ، وبعد جمع البيانات تم تفرغها وتصحيحها باستخدام برنامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وقد استخدمت الدراسة بعض الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات والإجابة عن أسئلة البحث والتحقق من صحتها ، ومن ثم الحصول على النتائج، كما قامت الدراسة بعد عرض نتائج البحث بمناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

#### 1-4 عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج :-

1-1-4-1 للإجابة على سؤال الدراسة الأول والذي ينص على: ما هو مستوى التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بكلية (تخصص) التنمية الريفية بجامعة الاحفاد للبنات؟ قامت الدراسة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص التنمية الريفية، والجدول رقم (3-11) اللاحق يوضح ذلك .

#### جدول رقم (4-5)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص تنمية ريفية

الريفية (ن=44)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الطالبات غير الممارسات		الطالبات الممارسات		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	1.542	4.274	8.89	60.46	10.27	65.19	درجات التحصيل

يتبين من خلال الجدول رقم (3-5) السابق وباستعراض استجابات عينة البحث حول دلالة الفروق بين درجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص التنمية الريفية الذي يوضح المتوسط الحسابي والذي بلغ للممارسات للأنشطة الرياضية (65.19) ولغير الممارسات للأنشطة الرياضية (60.46) ، والانحراف المعياري والذي بلغ للممارسات للأنشطة الرياضية (10.27) ولغير الممارسات للأنشطة الرياضية (8.89)، وإن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1.542) عند مستوى معنوية تراوحت ما بين (0.00) و(0.05) ، الفرق بين المتوسطين بلغ (4.274) .

#### 4-1-2 مناقشة وتحليل وتفسير نتيجة سؤال الدراسة الأول:

يلاحظ من الجدول السابق رقم (3-5) حيث إن الفرق بين المتوسطين بلغ (4.274) لصالح الممارسات للأنشطة الرياضية ، وقيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (1.542) عند مستوى معنوية تراوحت ما بين (0.00) وهي أصغر من (0.05)، وهي قيمة دالة إحصائياً تؤكد أن

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بكلية ( تخصص ) التنمية الريفية .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الأول بان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بكلية ( تخصص ) التنمية الريفية بجامعة الاحفاد للبنات لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية .

وقد يرجع ذلك إلى أن ممارسة الرياضة تزود الجسم بالعديد من الأمور المهمة والمفيدة لصحته، كإمدادها للجسم باللياقة البدنية وتحسين النفسية، وتحسن عمل الجهاز العصبي. ويتفق ذلك مع ما ذكره ( حمادى بلال ، 2012 ، ص53) تساعد الرياضة على التخلص من الأرق، والنوم بعمق، إذ تزيد إفراز هرمون السيروتونين الذي يعمل كمهدئ ويحسن المزاج الذى يعمل على تقوية الذاكرة إضافة إلى إذكاء المنافسة الشريفة

وكذلك تعمل الرياضة منح الجسم القدرة على زيادة الثقة بالنفس وتعمل على زيادة حبه للأشياء التي يقوم بها من حوله وتعمل على تحفيزه على المذاكرة بشكل جيد ، وتعمل التمارين الرياضية على زيادة شعور الشخص بالأمانة والصدق وحمايته من التعرض للاضطرابات النفسية التي تصيب الشخص وقد تجعل الشخص يعمل على الترويح عن نفسه ، وتخلص الرياضة الجسم من السموم، وتعمل على تقوية عضلة القلب وتزيد من ممارسة التمارين الرياضية قدرته على القيام بالأعمال والتخلص من التوتر وتزيد قوة العضلات التي توجد في الجسم ( <https://www.roro44.net> )

كما أن دراسة تخصص التنمية الريفية تزود الدارسة ببعض المعلومات عن الحياة الريفية والتي من متطلباتها توفر بعض عناصر اللياقة البدنية حتى تمكن الفرد من تلبية احتياجاته

الضرورية ، مما يجبر الفرد أن يمارس بعض الانشطة الرياضية مثل المشي والجري وبعض الممارسات الرياضية الاخرى .

وقد أكدت هذه النتيجة دراسة (فاطمة رياض احمد عواد ، 2013م ، ماجستير ، جامعة النجاح ، فلسطين ) والتي أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اختبارات اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية فلسطين التقنية رام الله .

وكذلك دراسة (لواعر جلال ، 2018م، ماجستير ، جامعة العربي بن مهدي -أم البواقي- معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية) بعنوان : أثر التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ، والتي توصلت الى النتائج التالية :

- للتربية البدنية و الرياضية مساهمة في تحسين المستوى الدراسي للتلاميذ.
  - لأستاذ التربية البدنية و الرياضية اثر في تربية و تنمية سلوك التلميذ المراهق.
  - لحصة التربية البدنية و الرياضية مساهمة في خلق روح التعاون و المنافسة بين التلاميذ.
  - للتربية البدنية و الرياضية أثر في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .
- وتري الدارسة من خلال خبرتها كمعلمة للتربية الرياضية ان النتيجة التي توصلت اليها من خلال التساؤل الاول تعود الي ان هؤلاء الطالبات كنّ يمارسن النشاط الرياضي الجامعي بصورة منتظمة من بداية الفترة الاولى وحتى نهايتها وكنّ أكثرهن حرصاً على حضور الانشطة الرياضية واكثرهن مشاركة في النشاط الداخلي والخارجي.

**4-2** للإجابة على سؤال الدراسة الثاني والذي ينص على: ما هو مستوى التحصيل الاكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بكلية (تخصص ) إدارة أعمال بجامعة الاحفاد للبنات؟ قامت الدارسة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)

ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص إدارة أعمال ، والجدول رقم (3-12) أدناه يوضح ذلك .

#### جدول رقم (4-6)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص إدارة أعمال

(ن=24)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الطالبات غير الممارسات		الطالبات الممارسات		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
5.51	1.912	4.74	6.84	63.55	12.88	68.3	درجات التحصيل

يتبين من خلال الجدول رقم (3-6) السابق وباستعراض استجابات عينة البحث حول دلالة الفروق بين درجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص إدارة أعمال الذي يوضح المتوسط الحسابي والذي بلغ للممارسات للأنشطة الرياضية (68.3) ولغير الممارسات للأنشطة الرياضية (63.55) ، والانحراف المعياري والذي بلغ للممارسات للأنشطة الرياضية (12.88) ولغير الممارسات للأنشطة الرياضية (6.84) ، وإن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1.912) عند مستوى معنوية تراوحت ما بين (5.51) ، الفرق بين المتوسطين بلغ (4.74).

#### 4-2-1 مناقشة وتحليل وتفسير نتيجة سؤال الدراسة الثاني :

يلاحظ من الجدول السابق رقم (4-6) إن الفرق بين المتوسطين بلغ (4.74) لصالح الممارسات للأنشطة الرياضية ، وقيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (1.542) عند مستوى معنوية تراوحت ما بين (5.51) وهي أصغر من (0.05)،، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) . وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الثاني بان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بكلية (تخصص)

#### إدارة أعمال بجامعة الاحفاد للبنات لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية

وقد يرجع ذلك إلى أن ممارسة الرياضة تزيد من الذكاء الاجتماعي لأنها تساعد علي تكوين صداقات اجتماعية مع الكثير من الناس وتكسب خصائص رائعة كالصبر والتحمل والثقة بالنفس لأن معظم الرياضات لها فوائد وقواعد ثابتة يجب الالتزام بها وتؤثر بالإيجاب عن العلاقات الاجتماعية داخل المجتمعات . ومن أهداف النشاط البدني والرياضي بمؤسسات التعليم العالي تنمية روح القيادة والتبعية لدى الطالبات من خلال الاشتراك بمختلف الأنشطة الرياضية وهذا بمثابة صقل وتطبيق عملي وإعداد لدارسي إدارة الاعمال ، فضلا على ان الرياضة تعمل علي تغذية الروح بالحيوية والنشاط والأخلاق الكريمة والصفات الحميدة والعفو عند المقدرة وضبط النفس والسمو والوفاء والمحبة والمودة والأخوة والزمالة وحب الآخرين وعدم نكران الجميل <https://www.roro44.net> وهذا ما يدعم نتيجة الاجابة عن سؤال البحث الثاني .

وهذه النتيجة أكدتها دراسة : حسن بن احمد حلواني (1421هـ) بعنوان :تأثير ممارسة الأنشطة علي مستوي التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني الثانوي بمدينة مكة ، والتي توصلت الي النتائج التالية :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الداخلي والخارجي والطلاب غير الممارسين في مستوي التحصيل الدراسي لصالح الممارسين .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الداخلي والطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي في مستوى التحصيل الدراسي لصالح الممارسين .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الخارجي والطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي في مستوى التحصيل الدراسي لصالح الممارسين .

وكذلك اكدت هذه النتيجة دراسة : خيتاتي علاء الدين ( 2012م ) بعنوان :أثر التربية البدنية والرياضة علي التحصيل .

والتي توصلت لأهم النتائج التالية : أثبتت الدراسة أن التربية البدنية لها تأثير فعال في زيادة نشاط وحافزيه التلميذ المراهق اتجاه الدراسة .

وكذلك دراسة : فالح أبورجيلة (1420هـ) بعنوان :العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وبعض سمات الشخصية لدي طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة : أهم النتائج :

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في السمات التالية (الانبساطية ، العصبية ، توكيد الذات) لصالح الممارسين.

2-وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في سمة توكيد الذات لصالح الممارسات وفي الأبعاد التالية : (المصارحة ، طلب تفسيرات من الأخر، ضبط النفس ، الاستقلال بالرأي ، الدفاع عن الحقوق العامة والخاصة ) .

وتري الدراسة ان النتيجة التي توصلت اليها من خلال التساؤل الثاني ان الطالبات بكلية ادارة الاعمال بحكم طبيعة موادهم الدراسية اقل صعوبة من مواد الكليات العلمية علوم صحية وصيدلة مما يجعلهم يشاركون في الانشطة الرياضية وايضا بحكم عدد الطالبات الكبير حيث ان اكبر



عدد طالبات في الجامعة هن طالبات كلية ادارة اعمال كما يلعب الجانب الاجتماعي دور كبير في الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية ويدعم ذلك الجانب الأكاديمي.

#### 4-3 للإجابة على سؤال الدراسة الثالث والذي ينص على: ما هو مستوى التحصيل

الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بكلية (تخصص) علم النفس بجامعة الاحفاد للبنات؟ قامت الدراسة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص علم النفس ، والجدول رقم (4-6) أدناه يوضح ذلك .

#### جدول رقم (4-7)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص علم النفس

(ن=23)

المتغير	الطالبات الممارسات		الطالبات غير الممارسات		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
درجات التحصيل	66.2	7.82	62.59	8.53	3.25	1.195	0.54

يتبين من خلال الجدول رقم (4-7) السابق وباستعراض استجابات عينة البحث حول

دلالة الفروق بين درجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص علم النفس الذي يوضح المتوسط الحسابي والذي بلغ للممارسات للأنشطة الرياضية (66.2) ولغير الممارسات للأنشطة الرياضية (62.59) ، والانحراف

المعياري والذي بلغ للممارسات للأنشطة الرياضية (7.82) ولغير الممارسات للأنشطة الرياضية (8.53) ، وإن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1.195) عند مستوى معنوية تراوحت ما بين (0.54) ، الفرق بين المتوسطين بلغ (3.25) .

#### 4-3-1 مناقشة وتحليل وتفسير نتيجة سؤال الدراسة الثالث .

يلاحظ من الجدول رقم (4-7) السابق إن الفرق بين المتوسطين بلغ (3.25) لصالح الممارسات للأنشطة الرياضية ، وقيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (1.195) عند مستوى دلالة (0.54) وبما أن مستوى الدلالة اصغر من ( $\alpha \leq 0.05$ ) فهذا يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بجامعة الاحفاد للبنات لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الثالث بانه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بكلية (تخصص) علم النفس بجامعة الاحفاد للبنات لصالح الطالبات للأنشطة الرياضية .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الثالث بان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بكلية (تخصص) علم النفس بجامعة الاحفاد للبنات لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية .

وقد يرجع ذلك إلى أن طالبات تخصص علم النفس على دراية تامة بأهمية ممارسة الانشطة الرياضية بحكم الدراسة في مجال علم النفس ، خاصة وان الرياضة تعمل تقوية جهاز المناعة من خلال تقوية الجهاز الليمفاوي، وتمنع تراكم الدهون حوله، فتحافظ على صحته، ويستطيع صنع المزيد من كريات الدم البيضاء، والدفاع عن الجسم بقوة، فالشخص الرياضي يُصبح قليل التعرض للأمراض الموسمية كنزلات البرد .

وقد أكد هذه النتيجة كل من (شحاتة ، 2000م،ص 21) و( حمزة 1976م،ص 5) و(بنجر 2000م ،ص34) أن النشاط البدني يحقق أغراض المدرسة من خلال تحقيق النمو الشامل المتكامل لطلابها أي النمو المهارى العملي بشكل متوازن يتفق مع مرحلة النمو التي يعيش فيها المتعلمون ويراعي اهتمامهم ويهيئ فرصا لمراعاتهم من فروق فردية بل والاستفادة منها وتنمية كفاياتهم في مناحي الحياة المتعددة .

وقد أكدت هذه النتيجة دراسة ( علي المهدي 1978م ) بعنوان :دراسة مقارنة بين التلاميذ المتفوقين رياضيا وغير الرياضيين في بعض مكونات الشخصية ،رسالة غير منشورة ، وكانت أهم النتائج :وجود فروق دالة إحصائيا بين الرياضيين وغير الرياضيين في الثبات الانفعالي ، الحالة المزاجية ، العلاقات الاجتماعية ، الحاجة الي الانجاز لصالح الرياضيين . وكذلك أكدتها دراسة : ( محمد العوفي 1415هـ) بعنوان : مدي استخدام المعلم للنشاط المدرسي في مجال تدريس التربية الإسلامية بالمرحلة الثانوية بمدينة الطائف ، وكانت أهم النتائج : وجود فوائد عديدة تتحقق أثناء ممارسة النشاط المدرسي في مجال التربية الإسلامية. ترى الدارسة في الإجابة عن التساؤل الثالث أن طالبات كلية علم النفس لديهم مواد علمية مشتركة بين الرياضة مما يجعلهن يشاركن في ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة.

**4-4 للإجابة على سؤال الدراسة الرابع والذي ينص على:** ما هو مستوى التحصيل الاكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بكلية (تخصص) الصيدلة بجامعة الاحفاد للبنات؟ قامت الدارسة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص الصيدلة ، والجدول رقم (4-8) أدناه يوضح ذلك .

#### جدول رقم (4-8)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص الصيدلة

(ن=13)

المتغير	الطالبات الممارسات		الطالبات غير الممارسات		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
درجات التحصيل	71.89	3.61	74.14	6.75	2.25	0.388	0.33

يتبين من خلال الجدول رقم (4-8) السابق وباستعراض استجابات عينة البحث حول دلالة الفروق بين درجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص الصيدلة الذي يوضح المتوسط الحسابي والذي بلغ للممارسات للأنشطة الرياضية (71.89) ولغير الممارسات للأنشطة الرياضية (74.14) ، والانحراف المعياري والذي بلغ للممارسات للأنشطة الرياضية (3.61) ولغير الممارسات للأنشطة الرياضية (6.75) ، وإن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (0.388) عند مستوى معنوية تراوحت ما بين (0.33) ، الفرق بين المتوسطين بلغ (2.25) .

#### 4-4-1 مناقشة وتحليل وتفسير نتيجة سؤال الدراسة الرابع :

يلاحظ من الجدول رقم (4-8) السابق إن الفرق بين المتوسطين بلغ (2.25) لصالح الممارسات للأنشطة الرياضية ، وقيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (0.388) عند مستوى

دلالة (0.33) ولما كانت قيمة مستوى الدلالة اصغر من قيمة (0.05)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الرابع بانه هناك عدم فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بكلية (تخصص) الصيدلة بجامعة الاحفاد للبنات .

وقد يرجع ذلك إلى أن دراسة الصيدلة دراسة أكاديمية بحتة تتطلب المراجعة والمذاكرة لأطول فترة ممكنة خاصة في السودان لندرة المراجع ولنظرة المجتمع لدراسة الصيدلة كونها أهم من بقية التخصصات لذا تحرص الطالبات على المذاكرة والتفوق احتراماً لنظرة المجتمع وبالتالي يكون اهتمام الطالبات بالممارسة الرياضية ضعيفاً ، واحيانا تكون هناك معوقات تعترض النشاط الرياضي قد تتمثل في المعوقات الإدارية والبشرية والمادية. عدم توفر المعرفة النظرية والعملية في مجال الأنشطة الرياضية . ويشير الناجي (2002) الي ان التحصيل الأكاديمي يعد من العوامل الاساسية والمهمة التي تم التركيز عليها في الوقت الحاضر مما يجعل الاهتمام به كبيراً مقارنة بممارسة الأنشطة الرياضية .

هذا بالإضافة الى ان عدد عينة تخصص الصيدلة ضعيف جدا (3) وهذا لا يعطى نتيجة إيجابية يعتمد عليها .

وقد أكدت هذه النتيجة دراسة (أمال محمد الحسن (2003م) بعنوان :العلاقة بين التحصيل في المواد التربوية ومواد التخصص وتحصيل الأداء في التربية العملية لطلاب قسم الكيمياء كلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، والتي كانت أهم نتائجها :

- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من المواد التربوية ومواد التخصص وطرق التدريس الخاصة وطرق التدريس العامة وتحصيل الأداء في التربية العملية بالنسبة لطلاب قسم الكيمياء بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

وترى الدراسة في الإجابة على التساؤل الرابع أن من وجهة نظرها بالنسبة لكلية الصيدلة يظهر ان المواد العلمية التي تدرس في كلية الصيدلة مواد أكاديمية بحتة تتطلب من الطالب الاجتهاد والتركيز وليس لديهم الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الرياضية داخل الجامعة.

**4-5 للإجابة على سؤال الدراسة الخامس والذي ينص على:** ما هو مستوى التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بكلية (تخصص) علوم صحية بجامعة الأحفاد للبنات؟ قامت الدراسة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص علوم صحية ، والجدول رقم (4-9) أدناه يوضح ذلك .

جدول رقم (4-9) يوضح

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل

الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص علوم صحية

(ن=16)

المتغير	الطالبات الممارسات		الطالبات غير الممارسات		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
درجات التحصيل	63.87	10.6	71.33	4.02	7.46	1.176	0.6

يتبين من خلال الجدول رقم (4-9) السابق وباستعراض استجابات عينة البحث حول دلالة الفروق بين درجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص علوم صحية الذي يوضح المتوسط الحسابي والذي بلغ للممارسات للأنشطة الرياضية (63.87) ولغير الممارسات للأنشطة الرياضية (71.33) ، والانحراف المعياري والذي بلغ للممارسات للأنشطة الرياضية (10.6) ولغير الممارسات للأنشطة الرياضية (4.02) ، وإن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1.176) عند مستوى معنوية تراوحت ما بين (0.6) ، الفرق بين المتوسطين بلغ (7.46) .

#### 4-5-1 مناقشة وتحليل وتفسير نتيجة سؤال الدراسة الخامس

يلاحظ من الجدول رقم (4-9) السابق إن الفرق بين المتوسطين بلغ (7.46) لصالح الممارسات للأنشطة الرياضية ، وقيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (1.176) عند مستوى دلالة (0.6) هي أكبر من مستوى معنوية تراوحت ما بين (0.05) ، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$  .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة الخامس بان هناك عدم فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بكلية (تخصص) علوم صحية بجامعة الاحفاد للبنات.

وقد يرجع ذلك إلى أن ممارسة طالبات العلوم الصحية للأنشطة الرياضية لم تكن بصورة منتظمة وعلمية ، أو أن البرنامج المعد لذلك لم يتم تنفيذه بالصورة المطلوبة وبالتالي لم يحقق أهدافه ، أضف الى ذلك نوعية وطبيعة طالبات كلية العلوم الصحية من حيث الدافعية للممارسة الرياضية وكذلك تأثير المفاهيم نحو الممارسة الرياضية للفتيات كنظرة عادات وتقاليد .

وقد أكدت هذه النتيجة دراسة (فاطمة رياض احمد عواد ، 2013م ، ماجستير ، جامعة النجاح ، فلسطين ) والتي اشارت الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسات تبعا لمتغير السكن .

وقد يرجع ذلك إلى أن دراسة العلوم الصحية دراسة أكاديمية بحتة تتطلب المراجعة والذاكرة لأطول فترة ممكنة خاصة في السودان لندرة المراجع ولنظرة المجتمع لدراسة العلوم الصحية كونها أهم من بقية التخصصات لذا تحرص الطالبات على المذاكرة والتفوق احتراما لنظرة المجتمع وبالتالي يكون اهتمام الطالبات بالممارسة الرياضية ضعيفاً.

وقد أكد هذه النتيجة كل من (شحاتة ، 2000م،ص 21) و( حمزة 1976م ،ص 5) و(بنجر 2000م ،ص34 ) أن النشاط البدني يحقق أغراض المدرسة من خلال تحقيق النمو الشامل المتكامل لطلابها أي النمو المهاري العملي بشكل متوازن يتفق مع مرحلة النمو التي يعيش فيها المتعلمون ويراعي اهتمامهم ويهيئ فرصا لمراعاتهم من فروق فردية بل والاستفادة منها وتنمية كفايتهم في مناحي الحياة المتعددة .

وقد أكدت هذه النتيجة دراسة ( علي المهدي 1978م ) بعنوان :دراسة مقارنة بين التلاميذ المتفوقين رياضيا وغير الرياضيين في بعض مكونات الشخصية ،رسالة غير منشورة ، وكانت أهم النتائج :وجود فروق دالة إحصائية بين الرياضيين وغير الرياضيين في الثبات الانفعالي ،الحالة المزاجية ، العلاقات الاجتماعية ، الحاجة الي الانجاز لصالح الرياضيين . وكذلك أكدتها دراسة : ( محمد العوفي 1415هـ ) بعنوان : مدي استخدام المعلم للنشاط المدرسي في مجال تدريس التربية الإسلامية بالمرحلة الثانوية بمدينة الطائف ، وكانت أهم النتائج : وجود فوائد عديدة تتحقق أثناء ممارسة النشاط المدرسي في مجال التربية الإسلامية. وترى الدارسة في الاجابة على التساؤل الخامس أن من وجهة نظرها لكية العلوم الصحية ان



المواد العلمية التي تدرس في كلية العلوم الصحية مواد أكاديمية بحتة تتطلب من الطالب الاجتهاد والتركيز وليس لديهم الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الرياضية داخل الجامعة.

4-6 للإجابة على سؤال الدراسة السادس ( الرئيسي ) والذي ينص على: ما هو مستوى التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بجامعة الاحفاد للبنات؟ قامت الدراسة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في تخصص علوم صحية ، والجدول رقم (4-10) أدناه يوضح ذلك.

#### جدول رقم (4-10)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق لدرجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات (ن=120)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الطالبات غير الممارسات		الطالبات الممارسات		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.03	0.514	0.81	9.01	62.61	11.11	65.42	درجات التحصيل

يتبين من خلال الجدول رقم (4-11) السابق وباستعراض استجابات عينة البحث حول دلالة الفروق بين درجات التحصيل الأكاديمي للطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات الذي يوضح المتوسط الحسابي والذي بلغ للممارسات للأنشطة الرياضية (65.42) ولغير الممارسات للأنشطة الرياضية (62.61) ، والانحراف المعياري والذي بلغ للممارسات للأنشطة الرياضية (11.11) ولغير الممارسات للأنشطة الرياضية (9.01) ، وإن قيمة (ت)

المحسوبة بلغت (0.514) عند مستوى معنوية تراوحت ما بين (0.03) ، الفرق بين المتوسطين بلغ (0.81).

#### 4-1-1 مناقشة وتحليل وتفسير نتيجة سؤال الدراسة السادس :

يلاحظ من الجدول رقم (4-10) السابق حيث إن الفرق بين المتوسطين بلغ (5.274) لصالح الممارسات للأنشطة الرياضية ، وقيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (0.514) عند مستوى معنوية تراوحت ما بين (0.03) وبما أن مستوى الدلالة اصغر من ( $\alpha \leq 0.05$ ) فهذا يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بجامعة الاحفاد للبنات لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال الدراسة السادس والرئيسي : بان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات بكلية (بجامعة الاحفاد للبنات لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية .

وقد يرجع ذلك إلى أن ممارسة النشاط البدني أصبح في صورته التربوية الجيدة وبنظمه وقواعده وبألوانه المتعددة ميداناً هاماً من ميادين التربية وعنصراً قوياً في إعداد المواطن الصالح يزوده بخيرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادراً على أن يشكل حياته وتعينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه ، لذلك فإن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تضمن الحالة الصحية للطالبات وتنمي لهن القدرات الحركية والنفسية والمعرفية ، لقد توصل الباحثون إلى انه توجد علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والتحصيل الدراسي ، وأن ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تسهم بشكل ايجابي في تطوير القدرات العقلية والتحصيل

الدراسي لدى الطلبة ، . لقد توصل الباحثون إلى انه توجد علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والتحصيل الدراسي ، وأن ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تسهم بشكل ايجابي في تطوير القدرات العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطلبة، وان النشاط الحركي منذ مرحلة الصغر يساعد كثيرا في تطوير الجهاز العصبي لدى الأطفال فالطفل يولد ولديه ما يقارب 111 مليار خلية عصبية ، بدون إي زيادة في تلك الخلايا مع تقدمه في العمر لكن ما يحدث هو أن النشاط البدني والحركي يزيد من عدد المشابك العصبية كما أكد معظم الدراسات العلمية على أن وظائف الدماغ تتحسن تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية، حيث إن زيادة النشاط البدني ينشط عمل الجهاز الدوري التنفسي في نقل الأوكسجين إلى جميع أجزاء الجسم ومن بينها الدماغ فتزداد كفاءته على حمل الدم المحمل بالأوكسجين والجلوكوز فزيادة نشاط الدورة الدموية في الدماغ تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية يزيد من تدفق الدم المحمل بالأوكسجين والغذاء لخلايا الدماغ فيزيد من تحسن وظائف الدماغ الإدراكية مثال الفهم واليقظة والتركيز والتذكر والحفظ

وقد أكدت هذه النتيجة دراسة ( فالح أبورجيلة ، 1420هـ ) بعنوان : العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وبعض سمات الشخصية لدي طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، ولقد كانت أهم النتائج كالاتي :

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في السمات التالية (الانبساطية، العصبية ، توكيد الذات) لصالح الممارسين.

2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في سمة توكيد الذات لصالح الممارسين وفي الأبعاد التالية

: (المصارحة ، طلب تفسيرات من الأخر، ضبط النفس ، الاستقلال بالرأي ، الدفاع  
عن الحقوق العامة والخاصة .

وكذلك دراسة حسن بن احمد حلواني (1421هـ) بعنوان : تأثير ممارسة الأنشطة علي مستوى  
التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني الثانوي بمدينة مكة .

وكانت أهم النتائج :

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الداخلي

والخارجي والطلاب غير الممارسين في مستوى التحصيل الدراسي لصالح الممارسين

2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الداخلي

والطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي في مستوى التحصيل الدراسي لصالح  
الممارسين.

3. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي الخارجي

والطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي في مستوى التحصيل الدراسي لصالح  
الممارسين.

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات والملخص

#### 1-5 أهم النتائج والاستنتاجات :

أولاً : أهم النتائج :

- أن ممارسة النشاط الرياضي يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة الاحفاد للبنات.

- توجد فروق إحصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات للأنشطة الرياضية لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية.

ثانياً : أهم الاستنتاجات :

- توجد فروق إحصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات للأنشطة الرياضية في كلية التنمية الريفية بجامعة الاحفاد للبنات لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية.

- توجد فروق إحصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات للأنشطة الرياضية في كلية إدارة الاعمال بجامعة الاحفاد للبنات لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية.

- توجد فروق إحصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات للأنشطة الرياضية في كلية علم النفس بجامعة الاحفاد للبنات لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية.
- توجد فروق إحصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات للأنشطة الرياضية في كلية الصيدلة بجامعة الاحفاد للبنات لصالح الطالبات غير الممارسات للأنشطة الرياضية.
- توجد فروق إحصائية بين الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات للأنشطة الرياضية في كلية العلوم الصحية بجامعة الاحفاد للبنات لصالح الطالبات غير الممارسات للأنشطة الرياضية .

## 5-2 التوصيات:

### توصي الدراسة بالآتي :

1. الاهتمام بممارسة النشاط البدني لدي طالبات جامعة الاحفاد للبنات في جميع المراحل يساهم بصورة كبيرة في التركيز لنيل الدرجات العالية للمواد العلمية ومواد التخصص لدي الطالبات حيث أن الحرمان من ممارسة النشاط البدني قد تكون له آثار سلبية علي التحصيل العلمي.
2. الاهتمام بتطوير الرياضة من حيث طريقة النشاط والزمن المناسب لممارسته وتخصيص الحصص الأسبوعية لممارسة النشاط للجميع ومعرفة الأسباب التي تمنع الباقيين من عدم ممارسة النشاط البدني ومحاولة معالجة ذلك .

3. تطوير البيئة الصحية وتهيئة المناخ الملائم لممارسة الرياضة تحت إشراف خبير رياضي يعي الدور المنوط به لأداء النشاط بحيث لا يؤثر علي التحصيل الأكاديمي ولا يكون هو الشغل الشاغل أو يحل محل التحصيل الدراسي .
4. عمل برامج توعية للمجتمع والأسرة التي لديها طلاب بالمرحل الدراسية المختلفة حتى تجعل الطالبة تمارس الأنشطة البدنية دون تأثير علي مستوي تحصيله الأكاديمي .

### 3-5 المقترحات:

1. المزيد من الدراسات والبحوث عن ممارسة النشاط البدني أثناء الفصول الدراسية الخاصة بحصة الرياضة والتحصيل العلمي حيث أن هذا الجانب موصي به من الناحية الدينية قبل أن يكون من الناحية العلمية.
2. إنشاء ميادين رياضية بمواصفات لا تسبب الإعاقة للطالب وتمكنه من ممارسة أنواع الأنشطة المختلفة بأمان وطريقة سليمة.
3. تطوير برامج توعويه لأسرة من خلال التلفاز والراديو والصحف حتى نستطيع توفير جو ملائم لممارسة النشاط الرياضي وكذلك التحصيل العلمي.
4. تحديد يوم رياضي أثناء السنة الدراسية واشراك مجتمع الجامعة وأسر الطالبات.

### 4-5 الملخص:

جاءت هذه الدراسة بعنوان التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة الاحفاد للبنات ويتكون من خمسة فصول دراسية .

الفصل الأول عبارة عن الإطار العام ويشمل المقدمة والمشكلة والأهمية والأهداف والتساؤلات واجراءات البحث والمنهج، مجتمع البحث، عينة البحث، أدوات البحث، المعالجات الإحصائية، حدود البحث، مصطلحات البحث. والفصل الثاني يضم الإطار النظري والدراسات السابقة ويتكون من ثلاث مباحث وهي المبحث الأول النشاط البدني والرياضي والمبحث الثاني التحصيل الأكاديمي والمبحث الثالث جامعة الاحفاد والمبحث الرابع الدراسات السابقة. والفصل الثالث

ويشمل أجزاء البحث المتمثلة في التمهيد والمنهج ومجتمع البحث وعينة البحث وأداة جمع البيانات والمعالجات الإحصائية. كذلك الفصل الرابع ويشتمل على عرض ومناقشة وتحليل النتائج الخاصة بالتساؤل الأول، الثاني، الثالث، الرابع، الخامس، والسادس أما الفصل الخامس والأخير يشمل أهم الاستنتاجات والنتائج والتوصيات والمقترحات والملخص وأهم المصادر والمراجع وختمت الدراسة بالملاحق.

## المصادر والمراجع

أولاً : المصادر :

- القرآن الكريم.

ثانياً : المراجع :

أ/ المراجع العربية :

1. الحامد محمد بن معجب (1996م)، التحصيل الدراسي دراسته ونظرياته وواقعه، الدار

الصوتية، السعودية.

2. جامعة الأحفاد السودانية للبنات، رائدة جامعات النساء في أفريقيا ، صحيفة الشرق

الأوسط.

3. سمير خليل (أغسطس 1999م)، عدم إقبال أعضاء الأندية على ممارسة الأنشطة

الرياضية. مستخلصات البحوث والدراسات الرياضية، القاهرة : المركز القومي للبحوث

الرياضية المجلس الأعلى للشباب والرياضة .

4. شحاتة محمد ابراهيم (2006م)، أساسيات التدريب، ط1، المكتبة المصرية للطباعة

والنشر، مصر.



5. عبد البصير عادل (1999م)، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.
6. عبد الخالق عصام (2003م)، النظريات والتطبيقات، ط3، دار المعارف، القاهرة.
7. عثمان أكرم مصباح (1999م)، مستوى الاسرة وعلاقاته بالسمات الشخصية والتحصيل الدراسي، ط1، دار المسيرة.
8. علاوي محمد (1994م)، علم التدريب الرياضي، ط3، دار المعارف، القاهرة.
9. علاوي محمد حسن (1992م)، علم التدريب الرياضي، ط 12، دار المعارف، القاهرة.
10. قانون جامعة الأحفاد للبنات لسنة 1996.
11. مالك وليد (2014م) ، فوائد الرياضة لجسم الإنسان، الموقع العربي للنشر
12. محمد ابراهيم شحاته(2006م)، برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع ، رقم الطبعة 1996 منشأة المعارف بالإسكندرية.
13. محمد على محمد (1985م)، وقت الفراغ في المجتمع الحديث. الإسكندرية :دار المعارف الجامعية .
14. محمد كمال أميري، أحمد عصام بدوي (1992م) ، التطور العلمي لمفهوم الرياضة، القاهرة : مكتبة النهضة السودانية.
15. محمد محمد الحماحي (1983م) ، معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية المجلد الأول ، العدد الأول . كلية التربية الرياضية . جامعة طنطا.
16. مصطفى السايح (2007م)، علم الاجتماع في التربية الرياضية، دار الكر التربوي
17. هادي مشعلان ربيع واسماعيل محمد غول (2006م)، المرشد التربوي ودورة الفاعل

- في حل مشكلات الطلبة ، الأردن دار عام الثقافة ، جامعة التحدي ليبيا .
18. مصطفى وزملائه (1972م)، المعجم الوسيط ، المكتبة الإسلامية ، تركيا.
19. مفتي حماد (2001م)، التدريب الرياضي الحديث، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
20. ناصر ، ابراهيم (2004م)، فلسفات التربية ، دار وائل ، عمان الأردن
21. هدي حسين (2000م) ، المرشد في الرشاد التربوي ، بيروت دار أكاديمية .

ب/ المراجع الأجنبية :

1. Adel M. A.(1986). Relationship Between Alactic And Lactic Components Of Anaerobic Work Capacity. Ph.D Thesis Collage Of Health Physical Education Recreation And Dance Texas Woman's University U.S.A.
2. Ant nio Rebelo، Jo o Brito، André Seabra، José Oliveira & Peter Krustrup .(2012). Physical match performance of youth football playersin relation to physical capacity، European Journal of Sport Science،1-9.
3. Astrand P. O & Rodahl K. (1986). Textbook Of Work Physiology Mcgraw Hill New York .Australia [J Sci Med Sport] Date of Electronic Publication. 9 (3). pp.249-55.8p.
4. Bangsbo J، Norregard L، Thorsoe F. (1991). Activity profile of competitive soccer. Can J Sports Sci 16:110-116.
5. Barnett C Carey M Proietto J Cerin E Febbraio Ma Jenkins D. (2004). Muscle Metabolism During Sprint Exercise In Man: Influence Of Sprint Training. J Sci Med Sport 7: 314 322.
6. -Bouchard C، Dionne FT، Simoneau JA، Boulay MR .(1992). Genetics of aerobic and anaerobic performances. Exerc Sport Sci Rev.;20:2758.

7. Calvo M, Rodas G, Vallejo M, Estruch A, Arcas A, Javierre C, Viscor G, Ventura JL. (2002). Heritability of explosive power and anaerobic capacity in humans. Eur J Appl Physiol, 86:218 225.
8. Can Ozgide.(2010)."Four Weeks of Respiratory Muscle Training Improves Intermittent Recovery Performance but Not Pulmonary Functions and Vo2 Max Capacity in Young Soccer Players".
9. (Unpublished Dissertation), Middle East Technical University, Department of Physical Education and Sports; Orta Dogu Tekni Universitesi, Cankaya, Ankara, Turkiye.

### ثالثاً : الرسائل العلمية :

1. حنثاوي (2013)، التعرف على بناء مستويات معيارية للياقة البدنية وبعض القياسات الانثروبومترية لدي طالبات المرحلة الاساسية في مديرية تربية جنين.
2. فاطمة رياض احمد عواد (2013) ، العلاقة بين مستوي اللياقة البدنية والتحصيل الأكاديمي لدي طالبات كلية فلسطين التقنية.
3. سليمان عمر حسين بازو (2016م)، العلاقة بين ممارسة الرياضة والتحصيل الاكاديمي لطلاب المرحلة الثانوية.
4. فوقية (2001)، فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي، والقدرة على التفكير الابتكاري لدي(289) طالباً وطالبة من الطلبة الجامعيين.
5. الشيشاني (1992)، اجراء دراسة مقارنة بين نتائج التحصيل الدراسي للطلبة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لدي طلبة كليات المجتمع في الأردن.
6. (الاغا 1988)، العلاقة بين القلق والتحصيل الدراسي لدي طلبة المرحلة الاعدادية "
7. مبارك (1988م)، بناء اختبار معرفي في التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية بنين في دولة الكويت.

8. توماس واخرون (Thomas W.H. NG ، Sorensen Kelly. L. Lillian T. Eby2006) ، اعتقادات الاطفال حول السيطرة واحترام الذات وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي.
9. شان وزملاؤه (Chan )، et al، 2003 ، العلاقة بين النشاط الرياضي ومستوي اللياقة البدنية الفسيولوجية للمراهقين في هونج كونج.
10. ليانغ وزملاؤه (Liang) ، et al، 1993 ، تأثير الحصيلة المعرفية عن الصحة والتمرين لطلاب كلية الطب على مستوي اللياقة البدنية.
11. احمد ادم احمد (2003م) ورقة علمية بعنوان : الرياضة المدرسية وأثرها في تحقيق السلم المجتمعي ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
12. خالد إسماعيل الشمري (2010م) ورقة علمية ، منشورة صحيفة تربوية ، الجوف .
13. سمية حسن عمر ورقة علمية بعنوان : وضع التربية الرياضية والرياضة من وجهة نظر مدراء بعض مدارس سبها.
14. سلطان عبد الله عبد العزيز الحرقان ورقة علمية بعنوان :برنامج توعوي عن الصحة والرياضة لطلاب المدارس.
15. طارق عبد العظيم الشامخ (2006م) بحث بعنوان : الرياضة المدرسية كركيزة ، جامعة الملك سعود.
16. مظهر بن علي احمد (1428هـ) بحث بعنوان : دور النشاط الرياضي في تنمية القيم الخلقية من جهة معلمي التربية البدنية بمحافظة القنفزة.
17. منيرة بنت خميس (2013م) بحث إجرائي بعنوان : اثر البيئة في تعزيز التحصيل الدراسي لدي الطلاب.

رابعاً: الشبكة العنكبوتية :

1. "معلومات عن جامعة الأحفاد للبنات على موقع ido.ringgold.com".  
ido.ringgold.com. مرشف من الأصل في 16 ديسمبر 2019.
2. ahfad.net ، History of AUW
3. <http://www.ahfad.edu.sd> ، سبتمبر 2020م.
4. Ranking Web of Universities ، Africa | Ranking Web of Universities
5. [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com) ، أكتوبر 2020م.
6. 37:9 [www.almaany.com>mougem>search](http://www.almaany.com>mougem>search) الاثنين 2020 -9 -14 الساعة
7. [www.badnia.netbedna>showthread](http://www.badnia.netbedna>showthread) الخميس 2020/10/8 الساعة 10:00
8. [www.3ayin.net](http://www.3ayin.net) الأحد 2020/8/23 الساعة 7:30
9. <https://www.roro44.net> الجمعة 2020/10/16 الساعة 12:00 ظهراً
10. <https://www.badania.com> الأحد 2020\10\25 الساعة 1:30 مساءً

ملحق رقم (1)

SUDAN UNIVERSITY  
SCIENCE & TECHNOLOGY  
COLLEGE SPORT & PHYSICAL EDUCATION



جامعة السودان  
للعلوم والتكنولوجيا  
كلية التربية البدنية والرياضية

التاريخ 22 / 9 / 2020م

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد مدير / جامعة الأحفاد المحترم.....الموقر

حفظك الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع : التعاون مع الدراسة نسمة عمر الفاروق حامد بغرض البحث العلمي

أولاً نشكركم على حسن تعاونكم وتفاعلكم معنا ومع الرياضة بشكل عام. بالإشارة للموضوع أعلاه الدراسة نسمة عمر الفاروق من طالبات الماجستير قسم التدريب الرياضي بصدد تطبيق دراستها لنيل درجة الماجستير بالبحث التكميلي بعنوان:

(العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي لدى الطالبات جامعة الأحفاد للبنات).

نرجو منكم السماح لها والتعاون معها بإجراء هذه الدراسة بجامعةكم العامرة وذلك من أجل الاهتمام والنهوض بالرياضة في وسط طالبات الجامعات بالسودان وأن شاء الله سوف تكون هذه الدراسة مفيدة لجامعتكم وتبرز الدور الرائد لكم خصوصاً وللمرأة عموماً في المجال الرياضي وأسلوب جامعتكم الراقى المتفرد في السودان.

ونحن واثقون في أنكم سوف تولون هذا الأمر عظيم اهتمامك

دمتم عوناً في خدمة العلم والرياضة في السودان



عميد كلية التربية البدنية والرياضية  
أ. د. احمد ادم

مقدمة الطلب الدراسة/ نسمة عمر الفاروق  
22/9/2020

تحت اشراف/ د. صلاح جابر

## ملحق رقم (2)



2020/9/23

السادة/ أعضاء هيئة التدريس المعنيين-جامعة الأحفاد للبنات

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

**الموضوع: التعاون مع الدراسة نسمة عمر الفاروق حامد**  
**بفرض البحث العلمي**

بالإشارة للموضوع أعلاه. الدراسة نسمة عمر الفاروق حامد طالبة ماجستير بجامعة السودان لتعليم والتكنولوجيا-كلية التربية البدنية والرياضية. أرجو من سيادتكم التكرم بالتعاون معها ومدها بالمعلومات المطلوبة في بحثها (العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأحفاد للبنات).

شاهلوا بقبول فانق الشكر والاحترام



قاسم بدرى

رئيس جامعة الأحفاد للبنات



### ملحق رقم (3)



**AUW** Ahfad  
University  
for Women  
جامعة الأحفاد للبنات

جامعة الأحفاد للبنات

وحدة تنمية المواهب

قسم التربية البدنية

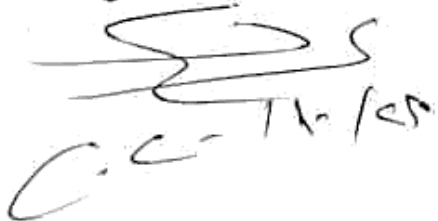
نحن في قسم التربية البدنية تعاوننا مع الطالبة / نسمة عمر الفارق في دراستها لنيل درجة الماجستير في موضوع العلاقة بين مستوى الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة الأحفاد.

تعاوننا مع الطالبة بمددنا بالمعلومات اللازمة واختيار عينة البحث من الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي والغير ممارسات، وتم تحديد المناشط وهي: السلة - كرة الطائرة - تنس الطاولة - كرة القدم - اللعاب القوى لعدد 120 طالبة (60 طالبة ممارسة و60 طالبة غير ممارسة) وتم رصد نتائج الطالبات لكل العينة .

اتممنا ما علينا بحمد الله من معلومات لدى الدراسة اعلاه،،

المشرف الرياضي

عبدالسلام حسن علي

  
2019/10/25





ملحق رقم (4)



الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية في جامعة الأحفاد للبنات

الرقم	الرقم الجامعي	المدرسة	السنة الدراسية	التحصيل الدراسي
.1	201301769	تنمية ريفية	5	70
.2	201301247	ادارة اعمال	5	72.45
.3	201301286	علم نفس	5	64.13
.4	201301088	علم نفس	5	66.15
.5	201300147	تنمية ريفية	5	70
.6	201400476	ادارة اعمال	5	76

77.1	4	تتمية ريفية	201401074	.7
63.71	5	تتمية ريفية	201301409	.8
69.55	4	صيدلة	201401144	.9
70	5	ادارة اعمال	201301187	.10
64.50	5	ادارة اعمال	201300756	.11
61.14	5	ادارة اعمال	201300159	.12
65.7	5	ادارة اعمال	201300671	.13
55.7	5	تتمية ريفية	201301531	.14
50.33	5	تتمية ريفية	201301299	.15
78.5	5	تتمية ريفية	201300151	.16
75.42	5	إدارة	201301357	.17
66.04	5	عم نفس	201301079	.18

60	5	عم نفس	201301205	.19
77.2	5	عم نفس	201301340	.20
60.5	5	علم نفس	201300851	.21
69.55	5	تنمية ريفية	201300179	.22
50.70	5	ادارة اعمال	201300678	.23
60.70	5	تنمية ريفية	201300406	.24
78.54	5	علوم صحية	201300662	.25
79.55	5	ادارة اعمال	201301362	.26
65	5	ادارة اعمال	201301185	.27
70.5	4	تنمية ريفية	201400827	.28
56.77	5	تنمية ريفية	201301400	.29
66.33	5	ادارة	201300596	.30

68.66	5	تتمية ريفية	20130074	.31
70.34	4	علم نفس	20140013	.32
76	5	تتمية ريفية	201300264	.33
54.8	4	ادارة اعمال	201401489	.34
60.91	5	علوم صحية	201300503	.35
55.35	5	ادارة اعمال	20130140	.36
60.1	5	علم نفس	201301339	.37
74	5	علم نفس	201301285	.38
53.7	5	تتمية ريفية	2013001409	.39
56.7	4	علوم صحية	201501068	.40
61.4	4	تتمية ريفية	2015000558	.41
54.3	4	تتمية ريفية	201500926	.42

60.9	4	تنمية ريفية	201501001	.43
56.49	4	تنمية ريفية	201500336	.44
74.43	5	تنمية ريفية	201401515	.45
52.46	5	تنمية ريفية	201400554	.46
51.36	5	تنمية ريفية	201400610	.47
70.8	4	صيدلة	201500477	.48
76.5	4	صيدلة	201500482	.49
70.31	5	تنمية	201400656	.50
70.31	5	تنمية	201400656	.51
58.31	4	علوم صحية	201500939	.52
64.31	4	ادارة اعمال	201400581	.53
44.93	5	تنمية	201401692	.54

78.35	5	علم نفس	201401629	.55
60.43	5	علم نفس	201500804	.56
60	4	علم نفس	201500392	.57
73.41	5	علم نفس	201401123	.58
61.23	5	علم نفس	201401433	.59
71.61	5	علم نفس	201400990	.60

ملحق رقم (5)



الطالبات الغير ممارسات للأنشطة الرياضية في جامعة الاحفاد للبنات مدرسة

الرقم	الرقم الجامعي	المدرسة	السنة الدراسية	التحصيل الدراسي
.1	201501024	علوم صحية	4	66.25
.2	201500645	علوم صحية	4	59.88
.3	201500503	علوم صحية	4	70.86
.4	201500237	علوم صحية	4	60.4
.5	201500192	علوم صحية	4	63.7

67.96	4	علوم صحية	201501196	.6
61.89	4	علوم صحية	201501172	.7
60.5	5	علوم صحية	201400450	.8
65.46	5	علوم صحية	201400583	.9
77.8	5	علوم صحية	201400970	.10
67.86	5	علوم صحية	201401294	.11
69.52	5	علوم صحية	201400577	.12
67.4	4	علم نفس	201500074	.13
60.83	4	علم نفس	201500058	.14
66.41	4	علم نفس	201500210	.15
68.3	5	علم نفس	201401095	.16
63.2	5	علم نفس	201400397	.17



69.89	5	علم نفس	201400084	.18
63.2	5	علم نفس	201400390	.19
69	5	علم نفس	201401602	.20
73	4	ادارة اعمال	201500109	.21
75	4	ادارة اعمال	201500973	.22
89	4	ادارة اعمال	201500750	.23
72	4	ادارة اعمال	201500384	.24
67	4	ادارة اعمال	201500010	.25
68	5	ادارة اعمال	2014001160	.26
70.6	5	ادارة اعمال	201400345	.27
91.6	5	ادارة اعمال	201401325	.28
61.6	5	ادارة اعمال	201400780	.29

73.3	5	ادارة اعمال	201400359	.30
70.3	4	تنمية ريفية	201500247	.31
56.2	4	تنمية ريفية	201500334	.32
64.2	4	تنمية ريفية	201500633	.33
58.4	4	تنمية ريفية	201500084	.34
64.7	4	تنمية ريفية	201500067	.35
73.9	5	تنمية ريفية	201400111	.36
65.1	5	تنمية ريفية	201401233	.37
62.9	5	تنمية ريفية	201401467	.38
57.68	5	تنمية ريفية	201400339	.39
61.14	5	تنمية ريفية	201400245	.40
50	4	تنمية ريفية	201500407	.41

58	4	تتمية ريفية	201501046	.42
71	4	تتمية ريفية	201500288	.43
43	4	تتمية ريفية	201500240	.44
51.8	4	تتمية ريفية	201500244	.45
39.6	5	تتمية ريفية	201401692	.46
44.9	5	تتمية ريفية	201401485	.47
63.3	5	تتمية ريفية	201401351	.48
51.8	5	تتمية ريفية	201400853	.49
50	5	تتمية ريفية	201401139	.50
47.6	4	صيدلة	201500916	.51
72	4	صيدلة	201501178	.52
72	4	صيدلة	201500715	.53

70.62	4	صيدلة	201500151	.54
76.43	4	صيدلة	201500326	.55
80	5	صيدلة	201400952	.56
73.7	5	صيدلة	201400833	.57
67.9	5	صيدلة	201401079	.58
73.4	5	صيدلة	201400991	.59
62.72	5	صيدلة	201400837	.60