

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي



بحث تكميلي بالمقررات مقدم لنيل درجة الماجستير
بعنوان:

معوقات تطوير بعض الانشطة الرياضية بمحليتي

الرصيرص و الدمازين - ولاية النيل الأزرق

**Obstacles To The Development Of Some Sport
Activties in the Al-Rusayris and Damazin Localities
Blue Nile State**

أشراف الدكتور بروفيسور

أعداد الدارس

أحمد آدم أحمد

عمار خليل محمد عمر

1442هـ - 2021م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

(**وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاَهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا**)

صدق الله العظيم

الاسراء الآية (70)

الإهداء

إلى روح الشهداء الذين ردوا بدمائهم ثرى أرض السودان
الطاهرة دفاعا عن الحرية والسلام والعدالة .
إهداء إلى روح والدى
ألى ذات العقل الرشيد والقلب الطيب أُمى الحبيبة
إلى أسرتى الصغيرة زوجتى وأبنائى أطال الله عمرهم وجعلهم
طلابا للعلم
ألى افراد أسرتى الممتده اخوانى وأخواتى
إلى الأصدقاء الاعزاء
وإلى أساتذتى الآجلاء وزملائى
وكل من ساعدنى فى هذا البحث
أهديهم جهدى هذا

الدارس

الشكر والتقدير

الحمد لله الذى أنزل القرآن على عبدة ليكون هداية البشر الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا (محمد صلى الله عليه وسلم)
الشكر أجزلة ألى أسرة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بصفة عامة والدراسات العليا وكلية التربية البدنية بصفة خاصة قسم التدريب الرياضى الذى منحنى هذه الفرصة ثم أحص الشكر للدكتور البروفيسور أحمد آدم أحمد الثرة لاكمال دراستى الجامعة وكذلك إلى جميع أفراد أسرتى الكريمة وجميع اعيان محلية الرصيرص والدمازين الذين ساهمو فى مدى بمعلومات هذا البحث .

إلى روح والدى (اللهم إغفر له وارحمه)

إلى أمى الحبيبة

إلى زوجتى وإبنائى التى وقفت من خلفى (تسايح – وأبنائى (أيهم – منه)

وألى أسرة المدنى عبدالله المدنى

وألى أصدقائى (محمد حمزه – طارق الهادى – المساعد عوض بريمة والكابتن صابر) إلى أسرة الفرقة الرابعة مشاهـ والشكر إلى كل ساعدنى فى مسيرتى التعليمية منهم الاستاذ المربى حامد الشيخ الهاشمى والاستاذ عفان محمد احمد شكينية – سحنون فضيل ، محمود مؤمن ، ابراهيم والد كرار ، استاذ قسم الحاج ، والكابتن مرتضى طه ، الحكم الدولى محمد ايدام ، والحكم القومى عوض والمراسل محمد سعيد ، الكوتش كانوا ، أسرة نادى النيل منهم خلف حاج التوم والاستاذ الناجى دفع الله الشامى ، والشكر إلى كافة الوسط الرياضى بولاية النيل الازرق

ثم أخص بالشكر البروفيسور الجليل أحمد آدم أحمد الذى كان نعم القدوة الحسنة والدليل والشكر إجزلة للدكاترة المناقشين لاستقطاعهم جزء " غاليا" من وقتهم لمناقشة هذا البحث

أولاً وأخيراً" الشكر لله رب العالمين

الدارس

المستخلص

يهدف هذا البحث الى التعرف على أهم المعوقات لتطوير الرياضة بمحليتي الرصيرص والدمازين بولاية النيل الازرق، استخدم الباحث المنهج الوصفي ثم اعد استبانة مكونه من ثلاثة محاور وتكونت عينة من (132) فردا" وأستخدم الاستبانة لجمع البيانات وبرنامج spss لمعالجة البيانات، ومن أهم النتائج ، بأن أهم المعوقات الخاصة بالمفاهيم لتطوير الرياضة بمحليتي الرصيرص والدمازين من وجهة نظر الرياضيين وذلك من خلال تناول الاعلام بالولاية قضايا الرياضة بصورة غير كافية و العادات والتقاليد بالولاية من معوقات الارتقاء بالرياضة، بأن أهم المعوقات الادارية والفنية لتطوير الرياضة نقص مدربي اللياقة البدنية بالاندية الرياضية و إهمال وضع الخطط الفنية للتدريب أدى الى تدنى الرياضة ، بأن أهم معوقات الامكانات لتطوير الرياضة بمحليتي الرصيرص والدمازين من وجهة نظر الرياضيين نقص توفير الادوات الخاصة بالرياضة وتدنى الامكانات لدى الاندية ساهم في عدم الاهتمام بالاعبين التوصيات ، زيادة الاهتمام بالرياضة ومفاهيمها، الاهتمام بتطوير الكفاءات الادارية ، توفير الميزانية التي تكفي لاحتياجات الرياضة مع الوضع في الاعتبار وارتفاع تكاليف الادوات الرياضية ، دعم مراكز الشباب والقطاع العسكري اللذان يقومان بتشجيع ورعاية الرياضة ماديا وفنيا ، التركيز على وضع برامج التدريبه تناسب للمراحل السنية المختلفة ، حث الاندية الرياضية لتبنى المناشط الرياضية ضمن الانشطة التي ترعاها .

ABSTRACT

This research aims to identify the most important obstacles to the development of sports in the localities of Al-Rasiris and Damazin in the state of Blue Nile. The researcher used the descriptive approach and then prepared a questionnaire consisting of three axes and a sample of (132) individuals was formed. He used the questionnaire to collect data and the SPSS program to process the data. Among the most important results, is that The most important obstacles related to the concepts of developing sports in the localities of Al-Rasiris and Al-Damazin from the athletes' point of view, through insufficient media coverage of sports issues and the customs and traditions of the state among the obstacles to the advancement of sports, that the most important administrative and technical obstacles to the development of sport are the lack of fitness trainers in sports clubs and neglect of developing plans Technical training has led to a decline in sport That the most important obstacles to the potential for the development of sports in the localities of Al-Rasiris and Damazin from the athletes' point of view are the lack of provision of tools for sport and the low capabilities of the clubs contributed to a lack of interest in the players. Recommendations, an increase in interest in sports and its concepts, interest in developing administrative competencies, provision of a budget sufficient for the needs of sport with consideration and height Sports equipment costs, support for youth centers and the military sector that encourage and sponsor sports financially and technically, focus on developing training programs suitable for different age groups, and urge sports clubs to adopt sports activities within the activities they sponsor

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	الرقم
أ	الاية القرانية	
ب	الشكر والتقدير	
ج	المستخلص	
د	ABSTRACT	
هـ	قائمة الملاحق	
4.1	الفصل الاول: الاطار العام للبحث	
1	المقدمة	1
1	مشكلة البحث	1-1
2	أهمية البحث	2-1
2	أهداف البحث	3-1
2	تساؤلات البحث	4-1
2	أجراءات البحث	5-1
2	مجتمع البحث	6-1
3	عينة البحث	8-1

3	ادوات جمع البيانات	6-1-3
3	المعالجة الاحصائية	6-1-4
3	حدود البحث	7-1
3	مصطلحات البحث	8-1
5	المبحث الاول : الرياضة العامه	9-1
5	تطوير مفهوم برنامج التربية الرياضية	2
6	العوامل التي يجب مراعاتها قبل عملية التطوير	2-1-1
8	فلسفة البرامج فى التربية الرياضية	2-1-1-1
14	خطوات تصميم البرنامج	2-1-1-2
20	مفهوم واهمية تطوير الراج	3-1-1-2
21	خطوات متبعه فى اعداد برنامج التربية الرياضية	4-1-1-2
24	المبحث الثانى : مفهوم ومعنى التدريب الرياضى	5-1-1-2
28	حمل التدريب	6.1.1.2
33	طرق التدريب	7-1-1-2
37	المبحث الثالث : نبذا تاريخية عن الرياضة فى النيل الازرق	8-1-1-2
39	بعض ميادين كرة القدم بولاية النيل الازرق	9-1-1-2

39	بعض الحكام كرة القدم بولاية النيل الازرق	10-1-1-2
40	اندية كرة القدم بولاية النيل الازرق	11-1-1-2
40	الرؤساء الذين تعاقبوا على الاتحاد المحلى بولاية النيل الازرق	12-1-1-2
42	ثانى منشط من حيث الاقدمية التاريخية بولاية النيل الازرق التنس الارضى	13-1-1-2
43	ملاعب كرة السلة بولاية النيل الازرق	14-1-1-2
45	منشط السباحة	15-1-1-2
45	منشط أم الالعاب	16.1.1.2
47	وزارة الشباب والرياضة ولاية النيل الازرق	17-1-1-2
48	بيت الشباب بمدينه الرصيرص	18-1-1-2
49	مركز شباب الرصيرص	19.1.1.2
50	المبحث الرابع : الرصيرص	20-1-1-2
54	الدمازين	21-1-1-2
58	المبحث الخامس : مفهوم الجمباز	21-1-1-2
59	تعريف الحمباز	22-1-1-2
61	التطوير التاريخى للجمباز	23-1-1-2

61	التطوير الجمباز فى العالم	24-1-1-2
65	تاريخ رياضة الجمباز فى السودان	25-1-1-2
67	تاريخ رياضة الجمباز بولاية النيل الازرق	26-1-1-2
69	المبحث السادس : تطوير رياضة الجمباز	27-1-1-2
69	مفهوم واهمية البرنامج فى التربية الرياضية	28.1.1.2
72	الدراسات السابقة	29-1-1-2
72	دراسة : بعنوان برنامج تعليمى وتدريبى مقترح واثره المتوقع فى تنمية مستوى أداء بعض المهارات فى الجمباز	2.2
73	تقويم مراطز تدريب الناشئين التابعة للارشاد المصرى للجمباز	1-2-2
73	معوقات تطوير رياضة الجمباز فى جمهورية السودان	2-2-2
74	تعليق على الدراسات السابقة	3-2-2
75	الفصل الثالث : اجراءات الدرسه	4-2-2
75	منهج البحث	3
75	مجتمع البحث	3-2
75	عينة البحث	3-3
76	ادوات البحث	4-3

76	خطوات بناء الاستبانة	5-3
77	تقنين الاستبانة	1-5-3
80	تطبيق الدراسة	2-5-3
80	الاساليب الاحصائية المستخدمة في البحث	6-3
81	الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	7-3
81	عرض المناقشة	3-3
90	الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات	4-1
90	اهم النتائج	5
91	التوصيات	5-1
91	ملخص البحث	5-2
94	المراجع	5-3

الفصل الاول

الاطار العام للبحث

المقدمة

مشكلة البحث

أهمية البحث

أهداف البحث

أسئلة البحث

أجراءات البحث

المعالجات الاحصائية

مصطلحات الدراسة

الفصل الأول الإطار العام

1-1 المقدمة :

نجد أن التربية البدنية تلعب دوراً فعالاً في حياة كل فرد من جميع النواحي البدنية و النفسية و الإجتماعية و العقلية ، فهي تسهم في نمو الفرد و تنمية قدراته الحركية ، ونجد أن الإنسان وحده لا تتجزأ ، يتأثر ، و النمو يشمل جميع جوانب الإنسان ، و ذلك من خلال عدة أنواع من الألعاب الرياضية سواء كانت تلك الألعاب فردية أو جماعية ، و الفردية تتمثل في الآتي :-

ألعاب قوى ، جمباز ، سباحة ، ملاكمة ، مصارعة ، تنس ، (طاولة ، أرضي) ، و غيرها من الألعاب الفردية المختلفة .

الألعاب الجماعية تتمثل في الآتي :-

القدم ، الطائرة ، اليد ، الهوكي و السلة ، و التي تعد من الرياضات الجماعية التي تحظى بشعبية جماهيرية كبرى على نطاق العالم ، ومن الطبيعي في هذا العصر أن يهتم الإنسان بالبرامج لأنها جزء مهم في حياة كل فرد وأن تكون تلك البرامج معدة و مساقاة بأسلوب علمي سليم وفقاً لمتطلبات هذا العصر من سرعة إيقاع ودقة ، وتصميم و غيرها ، فالبرامج هي أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ ، وهي الوسيلة التي تحقق عمليات التنفيذ لأي عملية تخطيطية و هي مهمة للفرد و الجماعة خاصة في المجتمعات النامية التي تسعى للوصول إلى الدول المتقدمة في هذا المجال و برامج التربية الرياضية أن تواكب التطور و التقدم العلمي الذي يمر به العصر الحديث لذلك تعتمد برامج التربية الرياضية على أسس علمية و تربوية و نفسية و إجتماعية حديثة حتى تسهم في ميول و رغبات المجتمع و الفرد ،

1-2 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث المستمرة بصفته خلابج تربية بدنية والرياضة لاحظ هنالك ضعفاً واضحاً في معظم الأنشطة الرياضية واضحاً في المهارات الفنية التي تعتبر من أهم مهارات الرياضية وأكثر ضماناً للعبة ، و أهتمام الباحث بهذه المشكلة هو أن معظم اللاعبين لا يجيدون

المهارات بطريقة صحيحة وعدم الاهتمام بتنمية هذه المهارات لديهم عن طريق التدريب وخاصة اللاعبين صغار السن .

لذا كان اهتمام الباحث بهذه المشكله وقد لاحظ الباحث أثناء قيامة أيضاً بتدريب المهارات لا توجد هنالك مرونة كافية لدى اللاعبين .

1-3 أهمية البحث:

— قد يساعد في رفع مستوى أداء المهارات لدى اللاعبين محليتي الرصيرص و الدمازين فى ولاية النيل الأزرق.

— قد تساهم نتائج هذه الدراسة فى لفت إنتباه معلمى التربية الرياضة بضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننه .

— تنمية المهارات الأساسية لجميع الانشطة الرياضية .

— قد يساعد هذا البحث فى تقنين البرامج التدريبية.

— قد يشجع هذا البحث فى المزيد من الباحثين لدراسة بعض المهارات الأخرى .

1-4 أهداف البحث:

1— التعرف على المعوقات الخاصة بمفاهيم تطوير الرياضة من وجهة نظر الرياضيين .

2— التعرف على أهم المعوقات الادارية والفنية لتطوير الرياضة بمحليتي الرصيرص و الدمازين من وجهة نظر الرياضيين .

3— التعرف على المعوقات الامكانات لتطير الرياضة. بمحليتي الرصيرص و الدمازين من وجهة نظر الرياضيين .

1-5 تساؤلات البحث :

1— ما معوقات تطوير الرياضة بمحليتي الرصيرص و الدمازين من حيث المفاهيم من وجهة نظر الرياضيين .

2— ما المعوقات الادارية والفنية لتطوير الرياضة بمحليتي الرصيرص و الدمازين من وجهة نظر الرياضيين .

3— ما معوقات الامكانات المادية لتطويرال رياضة بمحليتي الرصيرص و الدمازين من وجهة نظر الرياضيين .

1-6 إجراءات البحث :

1-1-6 مجتمع البحث:

يشمل الرياضيين بولاية النيل الأزرق بمحليتي الرصيرص و الدمازين

2-1-6 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج الوصفي لجمع البيانات

3-1-6 عينة البحث :

عينية عشوائية من الرياضيين بولاية النيل الأزرق بمحليتي الرصيرص والدمازين.

4-1-6 أدوات جمع البيانات :

الاستبانة

1-7 المعالجة الإحصائية :

أستخدم الباحث برنامج الحزم الاحصائية spss لمعالجة البيانات .

1-8 حدود البحث :

الحدود البشرية :

الرياضيين بمحليتي الرصيرص والدمازين بولاية النيل الأزرق .

الحدود المكانية

ولاية النيل الأزرق

الحدود الزمانية : 2019م .

1-9 مصطلحات الدراسة

البرنامج : هو عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لحظة صممت سلفاً" وما يتطلبه ذلك

التنفيذ من توزيع زمن وطرق تنفيذه وإمكانية تحقيق هذه الخطة (عبدالحميد شرف الدين البرنامج

2002م) .

تطوير :

تعني التغيير او التحول من طور الي طور و تعني كلمة تطور تحول من طوره .

معوقات :

تعني آخر الشئ و تثبيطه او منعه .

الهيكل الإداري والتنظيمية : نقصد بها الاتحادات العامة والفرعية والساحات الشعبية (إجرائي) .

الواعدون : يقصد بهم الناشئون الذين أظهروا تقدماً واضحاً ويرجى منهم الوصول إلى المستويات

العليا .

المهارة : هي القدرة على أداء عمل من الاعمال أو نشاط من الانشطة بصورة تتميز بالسهولة

والدقة و الاقتصاد في بذل الجهد والوقت (محمد محمود عبدالدايم و صبحي حسنين 1982م

ص 46) .

رياضة الجمباز: هى عبارة عن التمرينات والمهارات التى تؤدى على الأجهزة منذ عهد (بان) حتى الان (أحمد الجداوى 1990م ، ص10) .

الجمباز الاستعراضى: هو مجموعه المهارات التى تؤدى فى البطولات والمنافسات وفقاً لقانون الجمباز .

التدريب الرياضى: عملية تربوية هادفة ذا تخطيط علمى لاعداد الاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً و نفسياً للوصول الى أعلى مستوى ممكن (بسطويسى أحمد 1999م) .

الفصل الثانى

الاطار النظرى والدراسات السابقة والمتشابهة

تطوير مفهوم برنامج التربية الرياضية

العوامل التى يجب مراعاتها قبل عملية التطوير

فلسفة البرنامج فى التربية الرياضية

خطوات تصميم البرنامج وبناء البرنامج

مفهوم ومعنى التدريب الرياضى

حمل التدريب

طرق التدريب

نبذ تاريخية عن الرياضة فى النيل الازرق

تعريف مدينتى الرصيرص والدمازين

الجمباز

تعريف الجمباز

اهمية الجمباز

تطوير رياضة الجمباز

الدراسات السابقة والمتشابهة

الفصل الثاني

2- الاطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الاول

1.2 الرياضة عامة

2.1.1 تطور مفهوم برنامج التربية الرياضية :-

بدأ النشاط الحركي كضرورة مرتبطة بحياة الإنسان منذ أقدم العصور حيث كان النشاط موجهاً للدفاع عن النفس و المال والعرض, وكانت الأنشطة الفردية تمارس بأهداف غير مقصودة للنشاط , لكنها وسيلة للغاية , كما كانت تمارس بعض الأنشطة الإجتماعي كالطقوس متعلقة بالنواحي البدنية والإجتماعية , إذ لم تكن هناك برامج واضحة للنشاط الرياضي , وتطور حياة الإنسان في عدة جوانب , أصبحت ممارسة النشاط الرياضي ضرورة بيولوجية , ترتبط بحياة الإنسان , وتشمل النواحي البدنية و المهارية و الصحية والإجتماعية وغيرها من النواحي المهمة والمتعلقة بحياة الفرد .وفقاً لهذا التطور ظهرت البرامج في التربية الرياضية , ويعتبر مفهوم البرنامج في التربية الرياضية مفهوماً حديثاً لا يتعدى المائة عام , و الفصل في ذلك يرجع إلى بعض العلماء و الرواد مثل (إدوارد هيتشيكوك) أو (سجافت) والذي يعتبر أول من وضع برامج وأهداف مقننة للتربية الرياضية .

وفيما يختص في تطور البرنامج فإنه من الحقائق التي لا تقبل الجدل هو أن يكون البرنامج متطوراً فيجب من حين إلى آخر أن يتم مراجعة البرنامج لتطويره من حين لآخر للأسباب الآتية :-

— أنه يتعامل مع الأفراد لكل منهم ميوله ورغباته المتجددة وإحتياجاته المتطورة من وقت لآخر والإنسان بطبيعته متطوراً و الإمكانيات متغيرة

—إن التغيير المستمر في علوم التربية الرياضية ونتائج البحوث وتعيدها يؤدي بالضرورة لأن يكون البرنامج متطوراً نظراً لإكتشاف الجديد من الحقائق العملية بصفة مستمرة .

— التصدي للمشكلات التي تظهر للبرنامج أثناء التنفيذ يجب العمل على حلها ولن يتأثر ذلك إلا عن طريق عمليات التطوير المستمرة للبرنامج .

— تطوير البرنامج بصورة مستمرة يبعده عن الملل ويجعل التشويق سمة من سماته .

– البرنامج المتطور يكون أكثر أثراً على الفرد من الناحية البدنية و العقلية و النفسية لأنه يتعامل مع الفرد على ما هو عليه الآن ، وهكذا نرى أن عملية التطوير للبرامج عملية حتمية لا يمكن تجاهلها بأي صورة من الصور لأن البرنامج دون التطوير يفقد الكثير من خصائصه الجديدة ويصبح عديم الفائدة لا يحقق الأهداف الطموحة لعملية التخطيط و الخطة التي يعمل على تنفيذها وقبل إجراء عملية التطوير يجب على المربي أن يجيب على الأسئلة التالية :

– ما هو الهدف الأساسي من عملية التطوير

– هل تم الحصول على معلومات كافية لإتخاذ قرار حكيم في التطوير
بمعنى أن المربين يجب أن يكون لديهم معلومات كافية عن عمليات التعليم وعن نمو الإنسان وتطوره , وكذا عن إحتياجات البرامج الحالية , وإحتياجات وإهتمامات الأفراد و المجتمع المحلي الذي يخدمه البرنامج .

– ما مدى كفاية القيادات و الميزانيات والإمكانات بصفة عامة لمقابلة عمليات التطوير المرتقبة .

– ماذا يقول الخبراء في هذا الميدان ؟ أي كيف يفكر المختصون الذين قاموا بالأبحاث في هذا المجال ودرسوا المشكلة بوعي و إختبروا الإفتراضات بشكل .
ومدى واسع , هذا الرأي الخاص بالخبراء يساعد المعنيين بعملية التطوير في إتخاذ القرار السليم هذه العملية .

2-1-1-1 العوامل التي يجب مراعاتها قبل عملية التطوير :

عند الشروع في عمليات التطوير يجب مراعاة العوامل التالية : -

الإدارة :

بمعنى أن تكون الإدارة لديها الفهم العميق لفلسفة هذا التطوير و أهميته وأن تتبنى تنفيذ وأن تتحمس لإحداث هذا التطوير في البرنامج , وهذا يقلل الكثير من المشاكل التي قد تعترض تنفيذ البرنامج بعد تطويره و التطور التاريخي لبرنامج التربية الرياضية يمكن تقسيمه إلى المراحل التالية (محمد الحماحي وأمين الخولي , 1990م , ص 31) .

المشركين :

من حيث العدد و الخصائص و السمات للقدرات والنوع ومراحل النمو المختلفة وإحتياجاتهم وحالتهم الإقتصادية والإجتماعية وإهتماماتهم ورغباتهم وميولهم .

القيادات :

لا يمكن بأي حال من الأحوال إهمال دور القيادات المهم داخل البرنامج حيث أن لهم دوراً مهماً جداً في عمليات التطوير .

وقد يصحب هذا التطوير إضافة قيادات جديدة لمقابلة هذه العملية التي سوف تحدث في البرنامج كما أن هذه الإضافة تخلق في نفس نوعاً من المنافسة للقيادات الحالية .

الإمكانات :

من أدوات وملاعب ومنشآت يجب وضع هذه الإمكانيات في الاعتبار عند عمليات التطوير حيث يجب توفير معلومات كافية عن هذه الإمكانيات كما و نوعاً وكيفاً .

الميزانية :

بمعنى الإلمام بتكلفة البرنامج بعد هذا التطوير كم نحتاج من المال لتحقيقه ؟ ما هي مصادر التمويل لهذه الميزانية .

البرنامج الحالي :

حيث أنه يلزم عمل الدراسات الكافية عن البرنامج الحالي المراد تطويره للوقوف على نقاط القوة و الضعف فيه .

المرحلة الأولى :-

في هذه المرحلة ركز البرنامج على الصحة , و النواحي الجسمية , و التمرينات و التدريب البدني , فالهدف الرئيس للبرنامج هو النمو البدني , إضافة إلى الجمار كأحد الدعائم الرئيسة للبرنامج إلى أن ظهر العالم الأمريكي (دودلي سارجنت) و إنتقد بشدة إرتباط أنشطة البرنامج بأهداف معينة مثل المحافظة على الصحة و تقوية العضلات و إبراز مفاهيم حديثة للبرنامج و أهدافه يعتمد على أن الرياضة ليس لها تأثيرات على جسم الفرد فحسب وإنما أيضا على النواحي النفسية و الإجتماعية , وعلى شخصية الفرد بصورة عامة , عليه أصبحت التربية الرياضية تهدف إلى بنية الفرد و وظائفه المختلفة

المرحلة الثانية :-

في هذه المرحلة تغير مفهوم وأهداف البرنامج من التدريب البدني إلى التربية البدنية , بإعتبار أن هدف التربية البدنية ليس هو تربية البدن , بل الإستفادة من التدريب البدني لتحقيق العملية التربوية من أجل الإسهام العام في حياة الإنسان إي أن يكون التدريب البدني كوسيط لتحقيق الأهداف التربوية و الإجتماعية .

المرحلة الثالثة :-

بدأت هذه المرحلة في القرن التاسع عشر , مع بداية مفهوم التربية البدنية , حيث ركز البرنامج على النواحي التربوية , فبدأت بعض المفاهيم تظهر على البرنامج مثل

التدريب الرياضي , وإختلفت جداول التمرينات البدنية الصارمة , فبدأ البرنامج على الخبرة في تصميم المحتوى , ولنبرات الرياضة و اللعب و الألعاب مكانتها في البرنامج و بدأ البرنامج يؤثر تأثيراً فعالاً في نمو الإنسان من النواحي العقلية والإنفعالية والإجتماعية , وظهرت حركة التقدم في الإختبارات و المقاييس , وبناء المعايير من أجل أغراض تقويمية .

المرحلة الرابعة :-

تأثرت هذه المرحلة بالحرب العالمية الثانية حيث كانت هنالك حاجة ماسة لتطوير اللياقة البدنية , فبدأ الباحثون في تصميم الإختبارات و تطويرها سواء على المستوى البدني أو النفسي أو ما يتصل بالجانب المعرفي أو الحركي , وإستفاد معلموا التربية الرياضية من نتائج هذه البحوث و ذلك من أجل تدريب التلاميذ بأكثر الطرق فاعلية , ولقد كان الهدف لهذه المرحلة هو تنمية الأداء البدني أو المهاري على البرنامج .

المرحلة الخامسة :-

كان الإهتمام في هذه المرحلة بالجانب العقلي المعرفي في طرق و وسائل التدريب و إكساب الأنشطة الرياضية , بإعتبارها تقوم على عمليات معرفية عقلية بجانب الأداء الحركي , و شجعت الطريقة التي تهدف لتنمية إتجاهات مرغوبة نحو النشاط الممارس , مثل التفاعل الإجتماعي , تنمية السلوك المرغوب , توفير غرض التعبير عن الذات و الإبتكار .

2.1.1.2 فلسفة البرامج في التربية الرياضية : -

إذا كان العلم يبحث في الجزئيات بصفة عامة بأن الفلسفة تبحث في الكليات بصفة عامة أيضاً , و أن كان المنهج العلمي هو البحث التجريبي فإن المنهج الفلسفي هو البحث العقلي النظري , وفي مجال التربية الرياضية التي لها حيويتها و أهدافها و قيمها فإن تلك الفلسفة تضم كل من القيم و الأهداف و الأفكار في هذا المجال المختص , فهي تطرح بعض الأسئلة في فلسفة برامج التربية الرياضية فأجابه على هذا السؤال تشكل أساساً في التربية لا في التربية الرياضية فقط وإنما في أي نشاط أو مجال تربوي آخر , وبذلك فإن الفلسفة توضح لنا تغييرها من العلوم و الفنون و النظم , ويشير (أنارينو و آخرون) إلى أن الكثير من مناهج التربية الرياضية ينقصها التوجيه و الوحدة و الإلتزان كما أن الغرض الرئيسي للبرامج غير واضح , و أن آخر مهامنا كمدرسين للتربية الرياضية أن نقود عملية إصدار القرارات فيما ينبغي أن نتدرب في سبيل التحكم و الإختبار في توجيه و تطوير الأطفال و الشباب , ولكن بإختبار محتوى البرنامج وفي

ضوء أي محكات تنتقي الأنشطة و الخبرات المهمة والتي من شأنها تحقيق الأهداف التربوية و إن إجابة هذه الأسئلة هي إحدى أهم وظائف الفلسفة في برامج التربية الرياضية وفي ظل الإتجاهات المتعارضة و المذاهب المتبادلة ما بين قديم سلفي - تقليدي - وحديث - معاصر - متطور , والتي أصبحت تؤرخ بها نظريات التربية و التعليم و الثقافة في العالم أجمع , و أصبح من الصعب أن تشق التربية الإسلامية العربية طريقها وسط هذا الحشد الهائل من المذاهب والأفكار والنظريات دون أي أساس فكري فلسفي يحدد موقفنا بوضوح , فإن كان ذلك يسري على التربية بشكل عام فإنه مطلب ملح في تربية الرياضية و برامجها بشكل خاص , بعد أن باتت أغلب المصادر و المراجع و الإتجاهات والنظريات الخاصة بالتربية الرياضية وقد حث الدين الإسلامي عليها ضمن القيم الدينية التي أعطاهها الإسلام حقها ووضعها في مرتبة لم تصلها إي أمة من الأمم أو إي دين من الديانات المختلفة فكان السباق إلى ذلك الإعلاء من شأن المسلم في كل زمان ومكان , وهذا قول الرسول صلى الله عليه وسلم في حديثه الشريف الذي يذكر فيه قوة المؤمن القوي وحب الله إليه من ذلك المؤمن الضعيف , فقال صلى الله عليه وسلم (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير) ويعتقد الكثير من مدرسي التربية الرياضية أن الفلسفة لا تدخل ضمن إهتماماتها المهنية , وأن أعمالهم أبعد ما يكون عن الفلسفة , و حجتهم في ذلك أن نشاطاتهم يغلب عليها الطابع البدني و تحكمها الإداءات الحركية في المقام الأول , إن العديد من اللاعبين المتميزين في أنواع الرياضات المختلفة يتميزون بالمهارات البدنية و الحركية ولكنها قضية أبعد بكثير من مجرد الإداءات المهارية , إن قضية الفلسفة وعلاقتها بالبرنامج في التربية الرياضية , إنما هي رؤية وبصيرة تربوية وهي التي ترفع التربية الرياضية من مجرد كونها حرفة إلى مصاف المهنة , كما نجد أن مجال التدريب الرياضي وما إليه الحال أصبح المدرب سلعة في السوق تحكمها قوانين العرض و الطلب , كما يتحكم هو أي المدرب في طرق التدريب المثلى إلى أي نوع من أنواع التدريب المختلفة التي يحقق بها الإنجازات حتى يستمر أو يطمح إلى التقدم أكثر فأكثر حتى يصل إلى مرماه المطلوب , إن التفكير أمر مطلوب (لعقانة) البرنامج و توجيهه الوجهة التي تقبلها و ترضيها , فالإنجازات في مجال الرياضة و التربية البدنية أمور نسبية , بمعنى أن هنالك ما يرى أن الإنجاز الحقيقي هو صناعة الأبطال , خلق محطمي الأرقام القياسية و تعددهم (لتفريخهم) وبذل المال و الجهد و العرق في هذا السبيل , وهنالك من يرى أن الإنجاز

الحقيقي في مجال التربية الرياضية هو توسيع قاعدته الشعبية للرياضة لإستثمار وقت الفراخ , وأنه ينبغي بذل الجهد و المال في هذا السبيل (أمين الخولي ومحمد الحاحمي ,1990, ص 22) فتجد أن التربية الرياضية تستفيد من المعطيات الإنفعالية و الوجدانية المصاحبة للممارس الرياضي , فهي تنمي شخصية الفرد تنمية متزنة بهدف التكيف النفسي الإجتماعي للفرد مع بيئته المعاشة , فالقيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرنامج المقننة في التربية الرياضية , ينعكس أثرها داخل الملعب إلى خارجه , إي في المجتمع في شكل سلوكيات مقبولة , ومن هذه القيم السلوكية النفسية , تحسين مفهوم الذات النفسية و الجسمية , الثقة بالنفس و الطمأنينة سواءاً كان داخل أو خارج الملعب , تأكيد الذات , إشباع الميول والإحتياجات النفسية و الإجتماعية , التطبع الإجتماعي كالتعاون مع الغير و التنافس , تنمية مستويات الطموح و التطلع إلى أعلى مستوى ممكن و التفوق و الإمتياز , للتربية الرياضية أهداف تعبر بها عن المفاهيم و الإتجاهات للنظام التربوي , وهي تتفق بديهية مع أهداف التربية في تنشئة و إعداد المواطن الصالح بطريقة متوازنة و متكاملة وشاملة و تختلف مسؤوليات التربية الرياضية عن مسؤوليات غيرها من النظم التربوية من حيث إمكاناتها و مساهماتها في إكساب حصائل و قيم بذاتها , مع التسليم بإمكانية وجود قيم حاصلة مشتركة بينها و بين بعض الأنظمة التربوية الأخرى , فالأهداف العامة للتربية الرياضية هي أهداف مهنية أو الأهداف البعيدة أو الأهداف التربوية وكلها تعبر عن التصورات والإسهامات العريضة التي يمكن تقديمها لأبناء المجتمع وهي أهداف تتصف بالطبيعة الفكرية كما إنها قابلة لأن تنقسم إلى عدد من الأغراض الأقل عمومية إذا ما إرتبطت بتدريب معين , ومن أهم وظائف الفلسفة في برامج التربية الرياضية هي أن تحمل برامج التربية الرياضية على تحقيق المفاهيم و الأهداف التربوية و الإجتماعية و فلسفة البرامج أو المناهج يمكن أن تعبر عنها بمدرج القيم وكيف نشق منها الأهداف التربوية ومن ثم نحولها إلى أهداف جزئية تدريبية قابلة للتطبيق و القياس بل يتخطى هذه المرحلة بكثير , إبتداء من المعالجات ذات الطبيعة النظرية مروراً بطرق التدريب المختلفة للوصول إلى النتائج المأمولة .

تصميم وبناء البرنامج في التربية الرياضية :-

تعتمد البرامج الدراسية على الأسس العلمية و التربوية , والنفسية , والإجتماعية بغرض الإسهام في تحقيق متطلبات وإحتياجات الفرد و المجتمع , وبرامج التربية الرياضية شأنها البرامج الحديثة في مواكبة التقدم العلمي سمة العصر الحديث ,

فالتخطيط و الإعداد لها يقوم على النواحي العلمية السليمة , بغرض تلبية رغبات و احتياجات أفراد المجتمع , وعملية تصميم برامج التربية الرياضية تتطلب مستوى رفيع من الناحية العلمية و العملية والإلمام بالعلوم الأخرى , نسبة لأن التربية الرياضية ترتبط بكل العلوم المختلفة بهدف تحقيق النمو الشامل و المتزن للفرد ويتضمن تصميم

خطوات البرنامج العديد من النقاط المهمة منها ما يلي :-

- تحديد بداية ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج .
- إجراء الإختبارات و المقاييس لتحديد مستوى اللاعبين .
- تكليف المساعدين و معاونين بمهامهم .
- تحضير الأدوات المساعدة .
- تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية للبرنامج .
- تحديد دورات الحمل و الساعات التدريبية وفقاً لدرجة التحمل .
- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج ,(الحمل الأقصى , الحمل العالي , الحمل المتوسط) , و توزيع الزمن على الإعدادات المختلفة .
- تقسيم أزمئة كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفقاً لما يراه المدرب . (عمر أبو المجد - جمال إسماعيل النمكي ,1997, ص 186).

ويمكن تلخيص أهم العوامل التي يجب مراعاتها عند بناء برامج التربية الرياضية , في النواحي الأتية (أمين الخولي ومحمد الحماحي ,1990م , ص 38) , ويرى الباحث أن هنالك إتفاق من جميع النواحي المتعلقة بالبرامج بالنسبة إلى التربية الرياضية وهي

تشتمل على الآتي :-

- الدراسة بالنسبة للمجتمع .
- الدراسة بالنسبة للأفراد .
- الدراسة بالنسبة للإمكانيات .

الدراسة بالنسبة للمجتمع :-

نجد أن البناء الإجتماعي يحدد الفلسفة التربوية التي تضم المجتمع المعني , ويجب أن تنبثق الأهداف التربوية من الظروف الإجتماعي التي يعيشها الأفراد , حتى تكون واقعية وملموسة ويمكن تحقيقها , فالتدريب مهم جداً بالنسبة للأفراد و الجماعات ويسهم في إرتقاء الفرد و الجماعة فنجد أن المدرسة من ضمن المؤسسات الإجتماعية التي تعمل على إعداد الأفراد للقيام بواجباتهم نحو مجتمعهم , و المجتمع بأوضاعه الحقيقية سواءً خصائصه أو مقاومته أو مشكلاته يعتبر المصدر الأساسي للأهداف التربوية , فتحليل طبيعة المجتمع و تحديد احتياجاته و متطلباته يعد

من الإعتبارات الأساسية في بناء المناهج التربوية ، فعند وضع برامج التربية الرياضية يجب أن تراعي مشاكل وإحتياجات وإمكانات المجتمع ، حيث لابد أن تتفق البرامج مع ، المتطلبات الظروف العصرية التي يتوقع أن يواجهها ، وعليه وحتى يحقق البرنامج أهدافه يجب أن يكون إنعكاساً لطبيعة المجتمع الذي صمم من أجله ، إي أن تكون أنشطته هي الأنشطة السائدة في هذا المجتمع ، فمثلاً التقدم العلمي و التكنولوجيا المعاصرة ترتبت عليه الكثير من المشاكل ، مما جعل الإنسان في غير حاجة لكثير من مظاهر الحركة ، فأصبح الفرد بفضل الإقتراحات الحديثة المتطورة ، و الذي يفقده تدريجياً الكثير من اللياقة البدنية ، مما يوجب على وضعية برامج التربية الرياضية ، الإهتمام بالتخطيط العلمي السليم لهذا البرنامج ، حتى يحقق مستوى عالي في اللياقة البدنية للتلاميذ و الأفراد ، وإكسابهم المهارات الحركية التي تمكنهم من إستثمار أوقات فراغهم ، الذي خلقتة تكنولوجيا العصر حتى أصبح مشكلة في بعض المجتمعات ، كما أن التطور الإقتصادي و إرتفاع مستوى المعيشة ، أصبح سمة هذا العصر ، مما أوجب على المجتمع توفير حياة إجتماعية و إقتصادية جديدة ، تقوم على مشاركة الأفراد في العمل المنتج ، إي إعداد أجيال بصورة عملية و تربوية وبدنية ، وأن يكون العنصرين البدني و المهاري محاور التنمية ، وأن يكون زيادة الإنتاج ورفع معدلاته هي عملية تربوية ، عليه فبرامج التربية الرياضية يجب عليها إعداد أفراد جيل تتميز بقوة عناصر اللياقة البدنية ليكون قادر على أداء الأنشطة الرياضية المختلفة بكل نشاط وحيوية ، وبصورة عامة عند إعداد برامج التربية الرياضية يجب العمل على تحليل طبيعة المجتمع ، الذي صمم له البرنامج ، و معرفة إحتياجات وإمكاناته ، وأن تراعي مشاكله ، و العمل على حلها بتنفيذ البرنامج لها .

الدراسة بالنسبة للأفراد :-

إن فكرة إحترام طبيعة الأفراد هي فكرة حديثة في التربية الرياضية ، فالمدرسة كمؤسسة تربوية خلقت للفرد ، إي أن العملية التربوية تدور حول الفرد ، فبرامج التربية الرياضية وفقاً للأهداف التربوية العامة ، يجب أن تدور حول المنتفعين بها ، أي لابد من دراسة الأفراد الذين سوف يعد لهم البرنامج ، من جميع النواحي البدنية ، و المهارية ، والعقلية ، فالبرنامج يوضع على ضوء دراسة النمو ومظاهره ، فالنمو يعني تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تحدث للكائن الحي منذ تكوينه حتى طيلة حياة الفرد ، والتي تحدث وفقاً لمراحل متتابعة م متدرجة ، أما التغيرات التكوينية فهي التغيرات التي تشمل المظهر الخارجي للفرد ، من طول و وزن وحجم وغيرها ، و التغيرات الوظيفية تشير إلى تغيرات الوظائف الحركية ، الجسمية ، العقلية ، الإجتماعية و الإنفعالية ، وهذه التغيرات مرتبطة مع بعض وتتأثر ببعضها ، وأهمية دراسة

خصائص نمو التلاميذ في بناء البرامج الدراسية التي قامت بحوث وتجارب علم النفس و التربية إلى النتائج المهمة عن أهمية دراسة خصائص مراحل النمو في البرامج الدراسية فهذه الدراسات تفيد مصممي البرامج في التربية الرياضية في -

— مراعاة أن تتفق درجة صعوبة المهارات الحركية مع مستوى نضج التلاميذ حتى يمكن للعملية التعليمية أن تحقق النجاح المرجو منها .

— مراعاة استعدادات وقدرات التلاميذ و العمل على تنميتها , فالنضج له دور مهم في تطور وسرعة ودقة الحركات التي يقوم بها الطفل وكذلك في نمو قوته العضلية فقد أوضح ذلك كل من (جيتس) و(جيرسيلد وبينستوك) في الدراسات التي قاموا بها لمعرفة أثر النضج على السرعة و الدقة والقوة العضلية .

— مراعاة تحدي المهارات لقدرات التلاميذ - دون إنهاك لقوة المتعلم - فذلك يحفز على إثبات ذاته , وبالتالي يحاول إكتساب مهارات لتطبيق نجاح يزهو به .

— ربط الخبرات بحاجات التلاميذ , وذلك حتى تكون الخبرات التي يمرون بها مناسبة لهم , وتفيدهم في واقع حياتهم .

— إشباع حاجات التلاميذ مع مراعاة ألا يتعارض ذلك مع حاجات المجتمع .

— الكشف عن ميول التلاميذ وتنمية الميول المرغوب فيها والعمل على تنشيط الميول غير المرغوب فيها مع مراعاة أن ميول الأطفال يكون غير ثابتة أما المتقدمون في السن (المرحلة الإعدادية و الثانوية) فيكون ميولهم أكثر ثباتاً .

— مراعاة تنوع أوجه النشاط حتى يأخذ التلاميذ الفرصة لإشباع ميولهم .

— الإهتمام بالفروق بين الممارسين فإن من الصعب وجود تشابه كامل تشخيصياً , فكل منهما شخصية تختلف عن شخصية الآخر .

— تفهم دوافع التلاميذ , و العمل على إستشارة دوافعهم للتعلم و النشاط .

— إختيار ألوان النشاط المناسبة لنضج التلاميذ .

— إختيار الوسيلة التعليمية المناسبة لنضج التلاميذ .

— إختيار وسائل التقويم التي تتماشى مع خصائص نمو التلاميذ .

— تحديد الأهداف في ضوء إحتياجات التلاميذ , وفي ضوء مستوى إستعدادهم و قدراتهم مع مراعاة أن توازن الأهداف بين إحتياجات المجتمع . فعند تصميم برامج التربية الرياضية يجب مراعاة خصائص النمو المختلفة للتلاميذ , وذلك من خلال تحديد الأهداف , وإختيار المحتوى و الخبرات التربوية المناسبة لمرحلة النمو المعنية حتى

تتفق مع خصائص التلاميذ في مراحل نموهم المختلفة ، وتظهر أهمية برامج التربية الرياضية في إي مرحلة من مراحل التدريب في أنها الوسيلة التي تساعدنا في تحقيق هدف التربية المتزة الشاملة ، حيث يبنى إي برنامج على أساس ميول المشتركين وحاجاتهم و قدراتهم (خيرية إبراهيم الكري ومحمد عبد الوهاب ، 1997 ، ص 32 نقلاً عن أحمد آدم أحمد ، 2002، ص 18).

- الدراسة بالنسبة للإمكانات :-

يجب أن يراعى مصمم البرنامج مناسبة الإمكانات لأنشطة البرنامج الموضوع ، وذلك ليتلاءم البرنامج مع الواقع أو يحقق الأهداف المرجوة منه .

- إمكانات تنقسم إلى :-

- إمكانات بشرية :-

وتشمل المدربين وذلك من ناحية العدد ، التأهيل ، الموصفات ، الأعمار وغيرها من النواحي المطلوب توفرها .

- إمكانات مادية :-

وهذه تشمل مساحات ومنشآت كالملاعب المفتوحة ، المعدة وفقاً للمواصفات القانونية المطلوبة ، و الصالات و الملاعب المغلقة ، كالجمانيزيوم وصالات الألعاب وغرفة التدريب بالإضافة للملاعب المغطاة والأجهزة و الأدوات اللازمة ، كالأجهزة الثابتة مثل الحلق و العقلة و المتحركة كحصان القفز وحصان الحلق والأدوات كالكرات والمضارب والأدوات البديلة مثل أكياس الرمل ، و الأدوات المساعدة مثل حائط التمرين ، مع مراعاة توفير الخدمة اللازمة للممارسين مثل الحمامات ، غرف تغيير الملابس ، والإجتماعات ، وقاعات القريس ،مع مراعاة وضع الميزانية الخاصة لتوفير الأدوات و الأجهزة و الجوائز المطلوبة ، والإمكانات المتيسرة كماً وكيفاً من أساسيات برامج التربية الرياضية .

3.1.1.2 خطوات تصميم وبناء البرنامج :-

لقد أصبحت البرامج هي الوسيلة الفعالة التي تساعد المربين في مجال التربية الرياضية بصورة عامة ، و التربية الرياضية بصورة خاصة في تنفيذ المناهج والخطط بأسلوب علمي يقوم على الأسس العلمية السليمة ، بحيث تمكنهم من تحقيق الأهداف الموضوعية والتي عليها كل من (عبد الحميد شرف ، 2002م ، ص 68) و (أمين الخولي ومحمد الحماحمي ، ص 38 أن أهم خطوات تصميم البرنامج تتمثل في الآتي :

- تحديد المحتوى .
 - الأسس التي يقوم عليها البرنامج .
 - إختيار المحتوى .
 - تنفيذ البرنامج .
 - التقويم .
- وستعرض الباحث إلى تلك الخطوات التي عرضت .

تحديد الأهداف :-

لكل مجتمع أهدافه التربوية التي يسعى لتحقيقها في شتى جوانب الحياة , وتعرف بالأهداف العامة , وهدف إي برنامج أن يعمل على تنفيذ الخطة التي تنبثق من الهدف العام للمجتمع أو الدولة , ولقد حظيت مهمة تحديد الأهداف وصياغتها بأكبر إهتمام في الوقت الحاضر , ويرجع ذلك إلى بزوغ عصر التقدم التقني وما يتبعه من متطلبات كالدقة و الوضوح وغيرها من المتطلبات .

– مصدر إشتقاق الأهداف :-

و الأهداف تشتق من عدة مصادر , ويرى (أمين الخولي وجمال الدين الشافعي , 2002م , ص 254) أن مصدر إشتقاق الأهداف هي :-

المجتمع :-

أن تشتق الأهداف من واقع الإطار الفلسفي الإجتماعي التربوي الذي إرتضاه المجتمع بحيث تراعي حاجات المجتمع , وأن تتماشى مع العادات و التقاليد التي يرضاه المجتمع , ويعمل على تحقيق القيم المرغوبة , وتربط المدرسة بالمجتمع .

المتعلم :-

أن تكون الأهداف مراعية لطبيعة المتعلم وحاجة الفرد من قدرات وإستعدادات ودوافع وميول , و الإحتياجات الإجتماعية كالحاجة للصحة والأمن و التعلم .

المادة :-

وتعد من أغلب المصادر الشائعة لإشتقاق الأهداف بما تحويه من معارف ومعلومات وإتجاهات وقيم مرتبطة بالتربية البدنية , وإذا توافرت النظرة التكاملية بين المواد وبعضها، كذلك من المعايير التي تراعى عند تحديد وصياغة الأهداف في برامج التربية الرياضية ما يلي :-

- أن تكون الأهداف نابعة من حاجات ومتطلبات المجتمع .
- أن تتناسب المرحلة السنوية الموضوع لها البرنامج و تراعى خصائص نمو التلاميذ .

- أن تصاغ الأهداف بصورة واضحة .
 - أن تكون واقعية بحيث يمكن تحقيقها بالمواد البشرية و المادية المتاحة .
 - أن تكون الأهداف شاملة لكل النواحي .
 - يمكن تحليل الأهداف العامة إلى أهداف خاصة .
 - يمكن قياس نتائجها من خلال القياس .
- ومن الملاحظ أن الأهداف التربوية العامة تترجم إلى أغراض تعليمية مباشرة تتمركز على ثلاثة أنواع من السلوك الإنساني وهي : المعرفي , الحركي , الإنفعالي , وهذا يجب أن يشمل المنهج وتتمكن أهمية المجال المعرفي في التربية الرياضية إلى أن المعرفة تساعد الرياضي على تحسين الإدراك وتحليل المواقف المختلفة وبالتالي إنتقاء أفضل الإختبارات والحلول لمواجهة متطلبات المواقف المختلفة وبالتالي إنتقاء أفضل الإختبارات والحلول لمواجهة متطلبات المواقف المختلفة وتنفيذها في الوقت المناسب , وهذا يعني أن يعمل منهج التربية الرياضية عليها إكتساب المهارات الحركية والأنشطة بالإضافة إلى الإلمام بالنظم والقواعد التي تحكم ممارسة النشاط الرياضي , ويؤكد (جيمس أوليفر Oliver) أن العلاقة بين الأنشطة البدنية و النمو الفكري والنمو الإنفعالي والنمو الإجتماعي , هي علاقة وثيقة بل في الواقع من المستحيل الفصل بينهما , إلا أن ذلك يحدث لتسهيل الدراسة والبحث والمناقشة وعرض البيانات , أما الجانب الحركي فهو يتحقق عن طريق الممارسة الفعلية لأحد الأنشطة الرياضية , فحصول هذه الممارسة من الناحية البدنية تطوير وتحسين الجهاز العضلي والعصبي والأجهزة الحيوية الداخلية وهو يعكس أثراً إيجابياً للحصة العامة للفرد , وعن الجانب الإنفعالي نجد أن نجاح الفرد في أحد الأنشطة الرياضية التي يمارسها يتعادل مع خبرات الفشل التي تصادفه في حياته العملية , فيتولد لديه الإلتزان النفسي بالإضافة إلى أن الفرد الممارس يكتسب التعاون والحب والولاء في الملعب وغيره .

الأسس التي يقوم عليها البرنامج :-

كما ذكرها (عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي , 1997م , ط1, ص 184) يقصد بتنظيم البرنامج ضمان تسلسل وحدث التدريب وفقاً لأهداف وأغراض الخطة إي أن يكون هنالك إتصال وإستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية وتهدف عملية التنظيم إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدي اللاعبين وعلى أسس عملية , وأيضاً تحقيق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي ولكي يتم نجاح البرنامج يجب أن يراعى الآتي :-

– تتولد لدي الفرد خبرة الممارسة عندما يكون النشاط في حدود قدراته وإمكاناته وإستعداداته خاصة مع ذوي الحالات الخاصة (عبد الحميد شرف 2002م , ص 69) .
إختيار المحتوى :-

محتوى برامج التربية الرياضية هو عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة التي يتم التخطيط لها , و المراد تدريسها , عليه فهي الحركات والمهارات والإتجاهات المرتبطة بالسلوك الحركي للإنسان , وهي في مجالها تشكل المجال العام للتربية الرياضية في إي صف دراسي في المرحلة المعنية .
ويرى (عبد الحميد شرف , 1996م , ص 79) أن محتوى البرنامج الرياضي , يشمل الأتي :-

إحماء , إعداد بدني , عمليات الإعداد المهاري والخططي والذهني و النفسي . 4. التهيئة والأنشطة الرياضية هي أساس محتوى البرامج الرياضية , و تتضمن أنشطة البرنامج الأساس المتمثلة في الدروس والنشاط الداخلي والخارجي والبرامج المعدلة , كذلك المسابقات بين المدارس (أمين الخولي وجمال الدين الشافعي . 2000م , ص 347).
ويمكن تصنيف الأنشطة الرياضية إلى الأتي :-

التمرينات – الجمباز – الرياضات المائية – ألعاب المضرب – المنازلات الألعاب – أنشطة أخرى ترويحية (رحلات , تجوال , معسكرات) – أنشطة القدرات الشخصية – الرقص – التعبير الحركي – ألعاب القوى – الألعاب الصغيرة و التمهيديّة , ويتم إختيار محتوى البرنامج وفقاً لمعايير عملية , ومن أبرز هذه المعايير ما يلي :-

– أن تعمل على إكساب التلاميذ إتجاهات وقيم مرغوبة .
– أن تكون الأنشطة المختارة ذات علاقة وثيقة ومباشرة بأهداف التربية الرياضية .
– أن تتوافق الأنشطة المختارة مع خصائص مراحل النمو (أمين الخولي وجمال الدين الشافعي , 2000م , ص 348) .
وهناك عدة طرق لإختيار محتوى البرنامج ومن أهمها .
رأي الخبراء :-

وذلك بواسطة فحص ومراجعة آراء وتوجيهات الخبراء فيما أن يعلم .

التعليق :-

وذلك بملاحظة أنشطة المدارس و المؤسسات الشبيهة , ومتابعة تسجيل الإجراءات والعمليات التي تمارسها هذه المؤسسات في برامجها .

المسح :-

وذلك بالرجوع للدراسات ونتائج البحوث التي تمت في مجال إعداد البرامج , خاصة برامج التربية الرياضية والإستفادة منها .

دراسة وتحليل البرامج والمناهج الأخرى :-

وذلك بمعرفة أهدافها ومحتواها من الأنشطة , ودراسة سلبياتها وإيجابياتها . بعد إختبار الأنشطة وفقاً للمعايير السابقة , يجب تنظيمها في تتابع زمني ومنطقي , أي ترتيبها تتابعياً خلال البرامج المصمم للأفراد و الجماعات , وذلك لتفادي تكرار أنشطة بعينها خلال البرامج فترة متقاربة , ومراعاة الملائمة الوقتية كالصيف و الشتاء .

تنفيذ البرامج :-

يعد تحديد الهدف من البرنامج , وإختيار الأنشطة التي يحتويها , تأتي مرحلة تنفيذ البرنامج , ويتفق كل من (عبد الحميد شرف , 1996م , ص65) و (عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل النمكي , 1997م , ص 185) في مراعاة النقاط الآتية :-

— لا بد من إجراء عملية فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة , ثم بطريقة دورية أثناء تنفيذ البرنامج وذلك للتأكد من أن المشاركين في البرنامج يتمتعون بقدرة كبيرة من الصحة العامة من جميع النواحي الصحية , البدنية , النفسية , الإجتماعية , العقلية , وذلك من أجل أن يحقق البرنامج أهدافه .

— الإهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين وذلك لتفادي الإصابات .
— مراعاة حمل التدريب , وهو العبء البدني والعصبي الناتج من الممارسة البدنية , حيث يجب أن يكون حمل التدريب مناسباً للقدرات وإستعدادات المشاركين حتى تتم الإستفادة من الممارسة .

— مراعاة التغذية المناسبة والراحة للممارسين أثناء عملية التنفيذ , حيث يجب الإهتمام بأسلوب التغذية الصحية الذي يتناسب مع حجم ونوعية النشاط الممارس وذلك لإحتياج الجسم للطاقة التي تمكنه من الإستمرار في الممارسة , و الطاقة تستمد من التغذية , بالإضافة إلى مراعاة الراحة المناسبة حسب درجة الحمل الواقع على الممارسين .

— مراعاة مبدأ الإستمرارية في التدريب وذلك لأن الإبتعاد عن التدريب فترة يفقد الممارس التنمية التي إكتسبها مسبقاً , مما يجعل الإستمرارية في التدريب وفق أسس علم التدريب عملية ذات أهمية عند تنفيذ البرنامج .

— يجب عدم الإسراع في عملية التنفيذ .

4.1.1.2 مفهوم وأهمية تطوير البرامج :-

أن تطوير البرنامج عملية أساسية لا بد منها لأن البرنامج بدون تطوير يصبح عديم الفائدة , لا يحقق الأهداف المرجوة و الخطط لها , وكلمة (تطوير) تعني يصبح عديم الفائدة , لا يحقق الأهداف المرجوة و المخطط لها , ولقد أشار (عبد الحميد شرف , 1996م , ص 107- نقلاً عن : أحمد آدم أحمد , 2002م , ص 35) إلى أن مصطلح التقويم معناه (قوم الشيء : أي عدله - إعادته إلى مساره الطبيعي أو طوره وحسنه) , والتعديل دائماً ما يكون إلى الأحسن وهو جهد إرادي يعتمد على تغيير ذلك الشيء بالحذف أو الإضافة أو الأثنين معاً أو الإلغاء أو التعديل , والتطوير تلقائياً كما في الكائنات الحية , أما التطوير فهو يفعل فاعل , وقد إرتبط مفهوم المنهج والبرنامج , فمفهوم البرنامج يتأثر بتغييرات عديدة لا تتفصل عن التخطيط والتقويم في مراحلها التقليدية والتقدمية والحديثة .

أسس ومبادئ تطوير البرنامج الرياضي :-

على القائمين بأمر تطوير البرامج والبرامج الرياضية بصفة خاصة مراعاة الأسس والنواحي حتى يتمكنوا من أداء تطوير البرامج بصورة تحقق الأهداف المنشودة من عملية التطوير فمثلاً :-

عليهم مراعاة التطوير العلمي التكنولوجي الذي يسود الحياة المعاصرة , الفروق الفردية من حيث الميول و القدرات والحاجات , كما عليهم ملاحظة سير تنفيذ البرنامج بإستمرار وفي كل مرحلة , إكتشاف نقاط القوة والضعف في كل مرحلة والعمل على تقويمها في الوقت المناسب , وعليهم متابعة المشرفين والممارسين ومعرفة جهات نظرهم بإستمرار والوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تواجههم والعمل على إزالة العقبات والإستفادة منها في عملية التطوير المستقبلية وعملية المتابعة , توفر الكثير من الجهد و التكلفة والوقت خاصة في برامج التربية الرياضية والتي تتسم بأنها ذات تكلفة عالية , يجب أن يضع القائمون بأمر التطوير في إعتبارهم العمل على تمرس الإتجاهات والميول الصالحة والت يرغب المجتمع في تأصيلها , وفي نفس الوقت العمل على محاربة العادات والميول الضارة وغير المفيدة بالمجتمع المستهدف , مع مراعاة أن يشتمل البرنامج على الأنشطة والمفاهيم التي تتناسب قدرات وميول وإتجاهات المستفيدين من البرنامج , وأن يراعي البرنامج النواحي البيئية الإيجابية من العادات و التقاليد (عبد الحميد شرف, 2002م , ص 100-103) .

5.1.1.2 خطوات متبعة في إعداد برامج التربية الرياضية :

يتطلب إعداد برامج التربية الرياضية دراسة مستفيضة لإحتياجات المجتمع ولخصائص النمو والإمكانيات ، وبعدها يتم تحديد الأهداف وإختيار المحتوى ، ويتأثر إعداد البرنامج وبنائها بشكل كبير بدراسة المجتمع والبرنامج والبرنامج هو الوسيلة الفعالة التي تساعد المربين في التربية الرياضية في تنفيذ مناهجهم وخطتهم بأسلوب يقوم على الأسس العلمية السليمة حتى يتحقق الهدف المنشود ولقد تم الإستعانة بمادة التربية الرياضية نموذجاً أثناء شرح خطوات عناصر تصميم البرنامج بحيث أنها تصلح لتصميم أي برنامج لأي مادة تعليمية أخرى وقد أضح أن أي تصميم لأي برنامج ناجح يجب أن يشمل العناصر الآتية :-

الأسس التي يقوم عليها البرنامج وهي عبارة عن مفاهيم والأحكام العامة بالمجتمع ، كما تبني على الحقائق العلمية والمفاهيم الفلسفية المستمدة من العلوم المختلفة عن طريق التجريب والمعرفة والخبرة والفهم والإستبصار .

- تحديد أهداف البرنامج إعتياداً على تلك الأسس يتم تحديد تلك الأهداف إذ أن لكل مجتمع فلسفة وأهدافه التي يسعى لتحقيقها والتي تتبثق منها الأهداف الإجرائية إلى تلك الأهداف التي يمكن قياسها - وعن طريق تحقيقها يمكن الوصول إلى الأهداف العامة وهدف البرنامج يستمد من هدف الخطة مع الوضع في الإعتبار أنه لا يمكن فصل أهداف البرنامج عن محتواه لأن المحتوى يتم إختياره على ضوء هذه الأهداف كما أن طرق التدريس و التدريب بدورها ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالأهداف لأنها تعمل على تحقيقها علماً بأن عملية التقويم أساساً تهدف إلى تعرف نواحي القوى ، والضعف في الأهداف وفي المحتوى وأساليب وطرق التنفيذ المستخدمة .وتعد الأهداف أساساً في العملية التعليمية التي يسعى البرنامج في تحقيقها (والهدف هو وصف لتغيير سلوكي يمكن أن يحدث في مكونات أو شخصية الفرد نتيجة تعرض الفرد لخبرات تعليمية متعددة وخاصة) . (عبد الحميد شرف ، مرجع سبق ذكره : 70) .ويرى جون ديوى نقلاً عن (عبد الحميد شرف ، 2002 : 73) أن الهدف دائماً يحدد النهاية المرجوة والغرض أقلية تحديداً أنه بمثابة خطوات للوصول إلى الهدف ، فالهدف بمفهومه بعيد صعب الوصول إليه ويمكن تحقيقه بعدد من المراحل ويمثل الغرض خطوة في الوصول إلى هذا الهدف مع مراعاة أن تحدد الأهداف يساعد على إختيار الأنشطة المناسبة وإختيار طرق التدريب المناسبة وأساليبيهما وإتمام عملية التقويم .

الأسباب التي تدعو إلى تطوير برنامج التربية الرياضية ما يلي :-

- أن البرنامج يتعامل مع أفراد لكل منهم ميوله ورغباته المتجددة وإحتياجاته المتطورة من وقت لآخر , والإنسان بطبيعته متطوراً كما أن الإمكانيات متجددة .
 - أن التغيير المستمر في علوم التربية الرياضية ونتائج البحوث وتعددتها يؤدي بالضرورة إلى أن يكون البرنامج متطوراً نظراً لإكتشاف الحقائق العلمية الحديثة بصفة مستمرة .
 - التصدي للمشكلات التي تظهر أثناء التنفيذ والعمل على حلها , وذلك عن طريق عمليات التطوير المستمرة للبرنامج .
 - تطوير البرنامج باستمرار بعيداً عن الملل ويجعل التشويق سمة من سماته .
 - البرنامج المتطور يكون أكثر أثراً على الفرد من الناحية البنية والعقلية وال نفسية , لأنه يتعامل مع الفرد على ما هو عليه الآن .
 - من الدواعي للتطوير التنبؤ بإحتياجات الفرد والمجتمع في المستقبل
- ### الخطوات المتبعة في إعداد برامج التربية الرياضية :-
- تشير سهير بدير نقلاً عن (عبد الحميد شرف , المرجع السابق : 73- 74) إلى أن يجب مراعاة أس ومبادئ معينة عن وضع الأهداف وسياقتها وهي :-
- أن تستند الأهداف إلى الفلسفة التربوية وأسس نفسية وإجتماعية سليمة .
 - أن تكون واضحة المعنى لا تفتح لكثير من التساؤلات .
 - أن تكون خالية من التناقضات فيما بينهما وتتسم بالإتساق .
 - أن تكون واقعية يمكن تحقيقها ومناسبة للظروف والإمكانيات .
 - أن تكون مناسبة لمستوى الأفراد وليس على أساس المعلم أو المدرب لأن الأفراد هم محور العملية التعليمية .
 - أن تكون سلوكية يمكن قياسها فإن ذلك سوف يساعد على معرفة مدى تحقيق الهدف أو بمعنى آخر مدى تعلم الأفراد وتعديل سلوكهم .
 - أن تكون شاملة مترابطة في إطار متكامل وتناولت جميع الجوانب المعرفية والمهارات والإنفعالية للأفراد ولا يتم تحقيق هذه الجوانب على حساب الآخر .
 - أن تكون مرنة قابلة للتعديل والتغير بإعتبارها محركات للمواقف التعليمية وقد حدد العلماء والمتخصصون معايير لإختبار تلك الأهداف وهي :-
 - أن تكون الأهداف ديناميكية تساعد على العمل .
 - أن تكون مرغوبة إجتماعياً وتتفق مع الأهداف التربوية العامة .

- أن تمكن التلاميذ من الوصول إليها وذلك بمراعاة مستوى تضخمهم .
- أن تساعد على نمو التلاميذ إي تؤدي إلى تحقيق مستوى أفضل من التحميل والنضج بالنسبة إلى التلاميذ .
- أن تكون متنوعة لتلائم الفروق الفردية بين التلاميذ .
- أن تكون محدوده العدد حتى يمكن تنظيمها ومن ثم لا يؤدي تحقيقها إلى تشتيت الجهود.
- أن يشترك التلاميذ في وضعها مع المعلم .
- أن تكون حسنة الصياغة ودقيقة العبارة .
- إختيار محتوى البرنامج ويستمد من محتوى الخطة وهو عبارة عن جميع الأنشطة التي تحتويها الخطة التي يتم التخطيط لها بهدف تعلمها وعموماً لا يخرج محتوى البرنامج غالباً في مجال الرياضة عن الإحماء , والإعداد البدني , وعمليات الإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي وعمليات التهيئة .
- تنظيم المحتوى يتم بتوزيع الحمل وزمن التدريب على محتوى البرنامج بأكمله أي تصمم الجانب الزمني للبرنامج حتى مستوى الوحدة التدريبية ويكون على نحو تحديد دورة الحمل على مدى الفترة التدريبية أسبوعياً ونقسم فترة البرنامج إلى مراحل ومعرفة التوزيع النسبي لزمن الفترة التدريبية في البرنامج ومعرفة التوزيع النسبي لزمن الإعداد البدني .
- التنفيذ ويهتم بطرق التنفيذ وأساليبها وتكون على النحو الذي ورد عن طريق الإحماء والإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي ثم التهيئة (عبد الحميد شرف , مرجع سبق ذكره : 78)

المبحث الثاني التدريب الرياضي

6-1.1.2 مفهوم ومعنى التدريب الرياضي :

كلمة التدريب لا تخص فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة , وقد جاءت هذه الكلمة من اللغة الإنجليزية وتعني هذه الكلمة التدريب على أداء شيء ما , وتستخدم أيضاً في تدريب الحيوانات على ممارسة شيء معين , وقد جاءت هذه الكلمة من الفعل ومن الكلمة اللاتينية أن يسحب الشيء لمسافة معينة , أو أن يكون الفرد مغرماً بمشاهدة شيء ما , ويرى البعض أن هذه الكلمة وفي الزمن القديم كانوا يستخدمون هذه الكلمة لتدريب الخيل , حيث كان الأنجليز يحبون الخيل وسرعان ما إنتشرت هذه الكلمة وقد كانت تستخدم أيضاً لجميع الألعاب التي كانت موجودة هناك مثل ألعاب القوى , سباحة , قدم , واليوم تستخدم هذه الكلمة في دول كثيرة من العالم , رغم هذا كله ليس خطأ أن مقول التدريب الرياضي , و المدرب الرياضي ليس مهمته فقط إعطاء التمارين فحسب بل هو رجل تربوي أيضاً , لذا نرى أن إستخدام هذه الكلمة في وقتنا الحالي واسع من جهة وضيق من جهة أخرى . عندما نقول تدريب رياضي لا بد من معرفة أن التدريب يأخذ كل شكل من أشكال التمارين الخاصة في اللياقة البدنية أما من الجانب الأخر (الضيق) فيكون إعطاء أهمية خاصة لإعداد الرياضيين للوصول إلى مستوى رياضي متقدم , ويعرف علاوي التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية , وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية . ويعرف سليمان حجر التدريب الرياضي بأنه مهنة تقوم على المعرفة العلمية والخبرات العلمية الواسعة . (كمال جميل البضي , 2001م , ص 9) .

نظرة معاصر في تاريخ التدريب الرياضي :

إعتقد البعض سابقاً أن بعض الأسابيع من التدريب كافية للوصول إلى إنجاز رياضي متقدم وكان هذا مبدءاً أساسياً لنمو وتطور الرياضة سابقاً حيث كانت طرق ووسائل التدريب بسيطة جداً وهذا ما أشارت إليه مجموعة من المؤلفات مثل المؤلف (لوش Lowsh) عام 1855م حيث أكد على أن مفهوم التدريب الرياضي هو نفسه ما جاء في المفهوم الأنجليزي للتدريب الذي كان عبارة عن إعادة الحركة دون تفكير في التمرين حتى الوصول إلى التكنيك الجيد دون معرفة الهدف ولكن بعد فترة من التدريب إمتدت من إسبوعين إلى ثلاثة أسابيع ثبت أنه لا يمكن الوصول إلى أي نتائج رياضية متقدمة

لذا كان وضع الرياضة بشكل عام في مستوى ضعيف وخاصة في الألعاب الأولمبية عام 1896م الثانية 1900م.

خصائص التدريب الرياضي :-

يتميز التدريب ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية تعطي عملية التدريب صيغتها الخاصة , وتتلخص هذه الخصائص فيما يلي :-

- تحدد الحد الأقصى للنتائج الرياضية في النشاط الرياضي التخصصي طبقاً للفروق الفردية :- يهدف التدريب الرياضي للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقاً لإستعدادات الفرد وإمكاناته التي تختلف من فرد إلى آخر , ويتحقق ذلك علمياً طبقاً من خلال تطبيق ثلاثة مبادئ أساسية تشمل :
مبدأ الفروق الفردية :

للوصل إلى الحد الأقصى للنتائج الرياضية حيث لا يمكن أن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي , وليس أن إستخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الإنجاز الرياضي لكل الرياضيين , هنالك فروق فردية تحدد الحد الأقصى الممكن تحقيقه لكل منهم .
مبدأ زيادة التخصصية :

لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في إتجاهات متعددة , ولذلك فإنه كلما إرتفع مستوى الإنجاز زاد الإتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق .
مبدأ زيادة الفردية :

ويقصد بذلك أن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضوية تعريف متكامل , ويعني ذلك الإهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف , ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي , ووضع البرامج التدريبية وتوجيهه نحو التخصص الرياضي الأمثل لإمكانية الفردية .
وحدة الإعداد العام والخاص :-

حتى يتحقق أعلى مستوى إنجاز ممكن في نوع معين من النشاط الرياضي , لا يجب إغفال أن الإعداد الخاص في هذا النوع من النشاط التخصصي لا ينفصل عن الإعداد العام ولا يمكن تسميته أي صفة بدنية بمعزل عن الصفات الأخرى , ومن المعروف أن العلاقة بين الإعداد الخاص في بداية الموسم ثم تزداد تدريجياً في نهاية الموسم .

إستمرارية عملية التدريب :-

يجب أن تكون عمليات التدريب مستمرة على مدار السنة الواحدة , وكذلك لعدة سنوات متتالية حتى يمكن تحقيق نتائج عالية , وبناءً على ذلك تعد خطط الإعداد الموسمية وتنسيق جرعات التدريب دون إنقطاع للحفاظ على إستمرارية عمليات التدريب .

التدرج في زيادة حمل التدريب :-

إرتبط تحقيق النتائج الرياضية بزيادة حمل التدريب عاماً بعد عام , غير أن هذه الزيادة يجب أن تتم بشكل تدريجي وف إطار التكيف الفسيولوجي مع الحذر من إصابة الرياضي بالتدريب الزائد والإجهاد .

الشكل النموذجي لشكل التدريب :-

إتضح أن إستخدام مبدأ التمرج في تخطيط حمل التدريب يؤدي إلى نتائج أفضل , ويقصد بالتمرج تبادل الإرتفاع والإخفاض لحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد بناء على ذلك فهناك التمرجات القصيرة , والتمرجات الطويلة والتي تستغرق وقتاً أطول , وبناء عليه يمكن تحديد أنواع تمرجات حمل التدريب ما يلي :-

– التمرجات القصيرة :-

يقصد بها إرتفاع وإخفاض حمل التدريب خلال الأدوات الصغرى أو الدورة الأسبوعية حيث تستخدم خلال الأسبوع أيام ذات أحمال عالية وأيام أخرى ذات أحمال متوسطة , يتخلل ذلك أيام ذات أحمال منخفضة , ولا تكون الأحمال التدريبية على مستوى واحد طوال الأسبوع .

– الموجات المتوسطة :-

وتعني إستخدام دورات تدريبية صغرى (أسابيع) مختلفة في شدتها وجهدها عند تشكيل الدورة التدريبية المتوسطة التي تتكون من عدة أسابيع (3-6 أسابيع) فيمكن إتباع نفس المبدأ مستوى الأسابيع فيكون هنالك بعض الأسابيع تتميز بإخفاض حمل التدريب لإتجاه الفرصة للإستشفاء من التأثيرات السلبية لتراكم التعب الناتج عن إستخدام أحمال تدريبية عالية

– الموجات الطويلة :-

وتستخدم على مدى عدة دورات متوسطة خلال فترة تدريبية أو مراحل تدريبية .
ويحقق مبدأ التمرجات في حمل التدريب إتاحة فرص جيدة لعمليات الإستشفاء والتخلص من التعب بصفة مسمرة بالإضافة إلى تمشي التمرجات بين الإرتفاع والإخفاض في

- درجات الحمل مع الإيقاعات الحيوية والطبيعية للإنسان , ويتحكم في طبيعة تشكيل موجات حمل التدريب عدة عوامل تشمل :-
- يزداد طول الموجة كلما كان عدد جرعات التدريب أقل وشدة الحمل منخفضة , في هذه الحالة يمكن أن يتميز الحمل بثبات المستوى خلال الدورات الصغرى والمتوسطة , وتظهر الموجات الطويلة فقط .
 - يزداد حمل التدريب خلال 12 أسبوعاً وفقاً للقاعدة التالية :
 - يرتفع حمل التدريب تدريجياً أسبوعين ثم ينخفض الأسبوع الثالث على مدار فترة الـ 12 أسبوعاً كلها .
 - يتم تحديد حمل التدريب في الأسبوع الأول وفقاً لحالة الرياضي .
 - الأسبوع الثاني يزيد 30% من الأسبوع الأول .
 - الأسبوع الثالث يقل بنسبة 50% من الأسبوع الأول .
 - يتكرر التدرج بحمل التدريب في باقي الأسابيع بنفس الطريقة التي تم بها التدرج خلال أول ثلاثة أسابيع إلا أن الأسبوع الأول في هذه الحالة يكون مساوياً للأسبوع الثاني في الثلاثة أسابيع السابقة له .
 - تقل طول الموجات كلما إزداد عدد جرعات التدريب وإرتفعت شدة الحمل لتشمل الموجات القصيرة والموجات المتوسطة .
 - يمكن إطالة الموجة خلال مراحل التدريب التي يتطلب الأمر فيها زيادة حجم الحمل تثبيت مستوى الشدة .
- تشكيل الدورات التدريبية :-**
- تشكل الأحمال التدريبية وبرامج التدريب عادة في شكل دورات تدريبية تختلف في فترة إستمرارها حيث توجد الدورات الصغرى على مدى الأسبوع أو بضعة أيام والدورات الكبرى على مدى عدة شهور , وتعتبر كل دورة تدريبية حلقة ترتبط بالدورات الأخرى وتعمل على تحقيق الأهداف العامة لحظة التدريب .
- ويرجع السبب في مبدأ السبب في مبدأ تشكيل الدورات التدريبية إلى ما يلي :-**
- إمكانية التكرار المنظم للمؤلفات الأساسية والواجبات التدريبية تكون أسهل إذا ما تمت خلال دورات تدريبية قصيرة أو متوسطة أو طويلة .
 - إمكانية تحقيق الإستخدام الأمثل للتمرينات وطرق التدريب والوسائل المختلفة في التوقيات المناسبة .

– إمكانية تقنين حمل التدريب في شكل تموجات ما بين الإرتفاع والإنخفاض على مدار الدورات المختلفة.

– إمكانية دراسة أو معالجة أي مقطع أو جزء ضمن خطة أو برنامج التدريب ومقارنته بالمقاطع أو الأجزاء الأخرى . (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح , 1997م , ص 20-16) .

7.1.1.2 حمل التدريب :-

تعريف حمل التدريب :-

يعرفه (هار) نقلاً عن عادل عبد البصير علي , 1999 , ص59) حمل التدريب على أنه الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المؤثرات الحركية المقصودة في حين يفرق بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي , وأعتبره قوة المثير , وفترة دوام المثير , وعدد مرات تكرار المثير الواحد , والحمل الداخلي وإعتبره درجة الإستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة الحمل الخارجي

مكونات حمل التدريب :-

يمكن تقسيم مكونات حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي :-

– شدة المثير الحركي .

– فترة دوام المثير (الزمن الذي يستغرقه المثير الحركي الواحد) .

– عدد مرات تكرار المثير الحركي .

– كثافة المثير (فترة الراحة بين مثير حركي وآخر) .

شدة المثير الحركي :-

ويقصد بها قوة المثير الحركي وقدرته على إستتفاذ قوة اللاعب كسرعة أو قوة أو الصعوبة المميزة للأداء , وحدة القياس في هذه الحالة هي :

– مقدار قوة المقاومة : وتقاس بوحدة وزن الكيلوجرام كما في رياضة رفع الأثقال أو التمرينات بإستخدام الأثقال .

– مقدار مسافة الأداء : وتقاس بوحدات الطول وهي المتر كما في الوثب الطويل أو رمي القرص أو الوثب العالي كما في ألعاب القوى .

جـ مقدار السرعة : وتقاس بوحدات السرعة م/ث كما في الجري أو السباحة أو التجديف .

– توقيت الأداء : وتقاس بوحدات الزمن (ثانية , دقيقة , ساعة) كما في الألعاب الرياضية ككرة القدم أو كرة السلة أو كرة اليد أو كرة الطائرة أو الهوكي، أو في المنازلات الفردية كالمصارعة والسلاح والملاكمة .-

فترة دوام المثير الحركي :-

وهي مقدار فترة تأثير التمرين الواحدة على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب .

عدد مرات تكرار المثير الحركي :-

وتحدد بعدد مرات التكرار المثير بالجري 100م ثلاثة مرات مثلاً أو الوثب في المكان 10 مرات ورفع ثقل يزن 60 كجم 5 مرات أو دفع الجلة ذات وزن محدد 10 مرات

كثافة المثير الحركي :-

ويقصد بكثافة المثير الحركي العلاقة بين فترتي العمل و الراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة – الساعة التدريبية – وينصح علماء الطب الرياضي أن تكون فترة الراحة البنينة مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة /الدقيقة .

يوجد نوعان من فترات الراحة سلبية ويستريح فيها اللاعب تماماً ولا يقوم فيها بأي نشاط بدني مقصود والأخرى راحة إيجابية نشطة وتحقق من خلال العمل أو الأداء وتتميز بإعطاء تمرينات لا تؤدي إلى حدوث التعب وإنما تساعد على إستعادة القدرة على العمل وفي معظم الأحوال تستخدم تمرينات المرجحات أو الإسترخاء خلال فترة الراحة الإيجابية .

مستويات حمل التدريب :-

نتيجة لأبحاث المختين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكننا الوصول إلى تقسيم حمل التدريب إلى مستويات وذلك لقياس مدى تأثيره على أجهزة الجسم الحيوية وقد وضعت هذه المستويات لدرجات حمل التدريب بعد تحديد أقصى قدرة للفرد 100% ويمكن تقسيم مستويات حمل التدريب إلى ما يلي :-

- الحمل الأقصى

- الحمل الأقل من الأقصى .

- حمل متوسط

- حمل بسيط

- حمل متواضع

يوضح الشكل (1) مستويات حمل التدريب حيث تتراوح فترة حمل التدريب بالنسبة لحمل التدريب الأقصى ما بين من 90% - 100% من أقصى ما يستطيع اللاعب

تحمله وعدد مرات تكرار من 1-5 مرات حتى يصل معدل نبضات القلب إلى أكثر من 180 نبضة في الدقيقة (180 ن/د) وبالنسبة لحمل التدريب الأقل من الأقصى ما بين 75%-90% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد مرات تكرار من 6-10 مرات حتى يصل معدل نبضات القلب من 161-180 ن/د بالنسبة لحمل التدريب المتوسط تحمله ويسمح بعدد مرات تكرار ما بين 10-15 مرة حتى يصل معدل شدة حمل التدريب ما بين 30%-50% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله ويسمح بالتكرار ما بين 15-20 مرة حتى يصل معدل النبض من 131-150 ن/د وبالنسبة لحمل التدريب المتواضع تتراوح شدة حمل التدريب من 10%-30% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله ويسمح بعدد مرات تكرار تتحصر ما بين 25-35 مرة حتى يصل معدل نبض القلب إلى أقل من 130 ن/د .

جدول رقم (1) يوضح شدة حمل التدريب

التكرار	شدة حمل التدريب
5-1	الأقصى %100- 90 Maximum Of (Strength) Load
10-6	أقل من الأقصى %80-70 Sub Maximum Of(Strength) Load
15-10	متوسط %50 Midum Load
20-15	بسيط %40 Minum Load
25-20	متواضع %30-20-10 Interval Load

مبادئ حمل التدريب:-

من أهم المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الإرتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح في رفع مستوى لياقة لاعبيه المهارية والبدنية حتى يمكن الوصول بهم إلى الهدف المنشود بتحقيق أفضل الإنجازات في الدورات الأولمبية وبطولات العالم ودورات الألعاب الأفريقية ودورات ألعاب البحر الأبيض المتوسط وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبادئ الأساسية لحمل التدريب والأخذ بالتوجيهات التالية لبعض المبادئ ذات الأهمية الكبيرة في التدريب (عادل عبد البصير علي, 1999م , 59-67) . وكما عرف مفهوم حمل التدريب (أبو العلا أحمد عبد الفتاح , 1997م , ص 43) .

يمثل قاعدة أساسية للتدريب الرياضي , بل يعتبر الحروف الأبجدية التي تشكل مفهوم التدريب الرياضي والبناء الأساسي لتحقيق المستويات العليا , ولهذا السبب لن يتوقف البحث و التدقيق في مجال حمل التدريب , وإذا ما نظرنا إلى حمل التدريب بمعناه الفسيولوجي وبناءاً على ما ذكره العالم الروسي (أوختو مسكي , نقلاً عن أبو العلا أحمد عبد الفتاح , 1997م , ص 43) .

ويمكن توضيح مفهوم حمل التدريب وفقاً للتدريب الآتي :-

- استخدام تمارينات معينة ومنظمة .
- تؤدي التمارينات للوصول إلى حالة التدريب .
- ظهور حالة التعب تستدعي قيام الجسم بعمليات الإستشفاء للتخلص من التعب .
- تتحسن حالة الجسم ليصل إلى مستوى أفضل من مجرد الإستشفاء ويصل إلى حالة التعويض الزائد .

وبناء على ما سبق يمكن تلخيص مفهوم حمل التدريب في نقطتين :

- جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة .
- مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي .

أنواع حمل التدريب :-

تختلف تقسيمات أنواع حمل التدريب تبعاً للإعتبارات المختلفة وفقاً لما يلي :-

- الهدف : حمل التدريب والمنافسة .
- التخصص : الحمل الخاص والحمل العام .
- الحجم : قليل - متوسط - أقل من الأقصى - الأقصى .
- الإتجاه:
- لتنمية صفة بدنية منفردة مثل السرعة أو القوة أو التحمل أو المرونة .
- لتنمي مجموعة صفات بدنية مركبة مثل الإمكانيات اللاهوائية والفوسفاتية , أو الإمكانيات اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك أو الإمكانيات الهوائية لتحسين التوافق الحركي في ظروف مختلفة , أو لتطوير الكفاءة النفسية للرياضي .
- الفترة : حمل مكونات كل جرعة تدريبية أو حمل التمارينات المناسبة أو أحمال أيام التدريب , أو مجموع أحمال دورة الحمل الصغرى (ميزوسيكل) أو فترة مراحل التدريب أو الموسم التدريبي (ماكروسيكل) خلال العام كله .

– التأثير : يقسم الخارجي يمكن التعبير عن الحمل الخارجي أو الحمل الداخلي وحمل المنافسة .

– الحمل الخارجي : يمكن التعبير عن الحمل الخارجي في شكل الحجم الكلي للتدريب بما يشمله من العدد الكلي من ساعات التدريب وحجم الحمل بالمسافات , كما تقاس بالكيلومترات للسياسة والدراجات والجري والتجديف وغيرها , وعدد محاولات القياس والبطولات والمنازلات وعدد المباريات في الألعاب الجماعية , وعدد الكيلوجرامات في رفع الأثقال ويستخدم عادة لتقويم الحمل الخارجي مؤشرات الشدة كما تظهر في شكل توقيت الأداء الحركي وسرعة الأداء وزمن الأداء

– الحمل الخارجي : ويعتبر عنه بأنه رد فعل أو إستجابة الجسم لأداء التمرين , حيث تحدث التغيرات الفسيولوجية أثناء الأداء وبعده مباشرة وفي الحالة يمكن إستخدام مؤشرات العودة للحالة الطبيعية خلال فترة إستعادة الشفاء لتقويم الحمل الداخلي .

ويربط كل من الحمل الخارجي والداخلي معاً حيث حجم الحمل الخارجي أو شدته تؤدي إلى وزيادة التأثير على الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم , وإلى زيادة عملية التعب , غير أن هذه العلاقة بين الحمل الداخلي والخارجي تظهر في إطار حدودية معينة , بمعنى أنه يمكن أن تكون مكونات الحمل الخارجي تظهر حيث الحجم والشدة ثابتة , إلا أن التغيرات الفسيولوجية الداخلية قد تختلف تبعاً لعدة عوامل , ومثال على ذلك في حالة تشكيل حمل تدريب 10 في 50 متر , سباحة بسرعة (90-95%) من السرعة القصوى يمكن لهذا الحمل أن يؤدي إلى تأثيرات داخلية مختلفة إذا ما تغيرت فترات الراحة البيئية , ففي حالة إعطاء فترة راحة قصيرة من (15-15 ثانية) لا تستكمل فترة إستعادة الشفاء يمكن ما إذا كانت فترة الراحة من (1-2 دقيقة) بما يسمح لعمليات إستعادة الشفاء أن تأخذ فرصتها لإعداد السباح للأداء التكراري الأفضل ويرجع ذلك إلى مدى قدرة السباح على تحمل الحمل الداخلي على أجهزته الحيوية , كما تؤثر عمليات التعب خلال الأداء على زيادة الحمل الداخلي بالرغم من أن مكونات الحمل الخارجي لم تتغير , ويتأثر الحمل الخارجي أيضاً بمستوى الرياضي ودرجة حالته التدريبية حيث يكون مرتفع التأثير في حالة اللاعب المدرب جيداً , أو قد تقل درجة التأثير لنفس اللاعب عند إستمراره في عملية التدريب وحدثت عملية التكيف (أبو العلا أحمد عبد الفتاح , 1997م , ص 43-46) .

8.1.1.2 طرق التدريب :-

يذكر (كمال جميل الربضي , 2001م ص 215) : تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة , ولا نعتقد أن مدرباً يمكن أن يستغني عن استخدام هذا الطرق , التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير . والشئ المهم في هذه الطرق أنها تستخدم في جميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة , وأما على المدرب ألا يكون فناناً في إختيار الطريقة المناسبة لشكل الرياضة

التي يعمل فيها , والتي يمكن استخدامها أكثر من بقية الطرق الأخرى . وهذا يعني أنه يمكن استخدام أكثر من طريقة وبما جميعها في شكل واحد من الرياضات الكثيرة , والشكل أدناه يوضح أقسام طرق التدريب المختلفة :-

طريقة التدريب الفردي :-

(كمال جميل الربضي , 2001م , ص 216) : هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة . وتتسب كلمة الفترتي إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه (أول من دون هذه الطريقة العالم الفسيولوجي (رانديل) . وأول من استخدمها هو العداء الألماني (هابيج) وأشهر من استخدمها وطبقها عملياً , وأستطاع تحطيم عدد من الأرقام القياسية العالمية والأولمبية , هو العداء التشيكي (أميل زاتوبيك) لاعب جري مسافات طويلة , الذي لقبه بالقاطرة البشرية , لأنه حصل على ثلاثة ميداليات ذهبية في (5000م) و (1000م) . والمارثون بدورة هلسنكي عام 1952م. وأرتبطت طريقة التدريب الفترتي بأسمه , وعلى الرغم من استخدام هذه الطريقة برياضة ألعاب القوى في بداية الأمر إلا أنها أصبحت تستخدم في وقتنا الحالي في جميع الألعاب الرياضية لتنمية وتطوير السرعة والتحمل والقوة , وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة , ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة , وتحمل القوة وتحمل السرعة...إلخ وهذه أركان أساسية في مكونات اللياقة البدنية , ولكن الهدف الأساسي للتدريب الفترتي هو تطوير التحمل .

تنقسم طريقة التدريب الفترتي لنوعين :

— التدريب الفترتي منخفض الشدة .

— التدريب الفترتي مرتفع الشدة .

التدريب الفترتي منخفض الشدة :-

يتميز التدريب الفترتي منخفض الشدة حجم حمل التدريب وإنخفاض شدته ويهدف المدرب عند استخدام هذا النوع إلى تطوير عنصر التحمل وتحمل القوة , وهذا يؤدي دون شك إلى تحسين عمل الجهاز التنفسي من خلال تحسين عمل القلب والسعة الحيوية

للرئتين , مما يؤدي إلى زيادة قدرة الدم على حمل كمية كبيرة من الأوكسجين وهذا بدوره يؤدي إلى وصول اللاعب إلى حالة جديدة يسعى المدرب للوصول إليها .
التدريب الفتري مرتفع الشدة :-

يتميز التدريب الفتري مرتفع الشدة حمل التدريب وقلّة حجمه نسبياً ويهدف المدرب من إستخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب كما يتميز التدريب الفتري مرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجين , أي العمل بغياب الأوكسجين نتيجة لإستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب وتصل الشدة المستخدمة هنا إلى 90% من الحد الأقصى لفترة اللاعب أما حجم التمرين فيجب أن يتناسب مع المستخدمة . ولكن بشكل عام يجب أن يكون الحجم قليلاً بسبب إرتفاع الشدة . لذا يمكننا القول أنه كلما زادت الشدة قل الحجم وبالعكس صحيح وتبني طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة بشكل عام كما حددها (سليمان علي حسن على منقولاً عن : كمال جميل الربضي , 2001م , ص 218) :

- شدة الجرعة التدريبية ممثلة في زمن جري المسافة المطلوبة .
- طول فترة الراحة التي تكون طبقاً للأسس التالية :-
- زيادة الشدة تتطلب طول فترة الراحة والعكس صحيح .
- مع الثبات الشدة في التكرار تنقص فترات الراحة تدريجياً من تمرين لآخر تبعاً لتحمل الجهد .
- يقدر عدد مرات التكرار طبقاً لقدرة اللاعب تحمل شدة الجرعة الواحدة بالنسبة للجهد المرتبط بفترة الراحة لإستعادة الشفاء بعد الحري بين مسافة ما وأخرى .
- تقدر الشدة التي تؤدي بها الجرعة طبقاً لقدرات اللاعب .
- شدة الجرعة الواحدة توضع أو تقدر طبقاً لما هو مطلوب تحقيقه بالنسبة للمستوى الرقمي للاعب .
- ترتفع الشدة عند الحصول على أقل راحة بينية .
- وعلى المدرب الإستعانة بإستمرار بقياس النبض لمعرفة مدى تكيف اللاعب مدى تكيف اللاعب وإستجابته للتدريب .

التدريب الإستمراري :-

يهدف هذا النوع من التدريب إلى إعداد وتأهيل لاعبي المسافات الطويلة بألعاب القوى كالمارثون , و الألعاب الأخرى التي تحتاج إلى التحمل ككرة القدم و السلة , التي تحتاج هي الأخرى إلى الإستمرارية في متابعة الكرة على مدار الشوطين خلال المنافسة أو خلال التدريبات الإعتيادية , والسباحة والملاكمة والمصارعة تحتاج أيضاً لهذا النوع من التدريب والتدريب الإستمراري أسمه يدل عليه , حيث تمتد فترة من 30 دقيقة إلى ساعة أو أكثر , دون أن يتخلل ذلك فترات راحة , وهذا يؤدي إلى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية الهوائية عند اللاعب , إضافة إلى تغيرات فسيولوجية متمثلة :-

— زيادة عدد كرات الدم الحمراء .

— زيادة تفتح الشعيرات الدموية .

— زيادة حجم اللياقة العضلية للاعب .

— زيادة درجة الإعداد النفسي والإرادي للاعب .

التدريب التكراري :-

يهدف هذا النوع من التدريب لإلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية , وما ينبثق عنهما كقوة السرعة , وتستخدم هذه الطريقة بعض الفعاليات بألعاب القوى كالمسافات القصيرة 100م - 200م - 400م والحواجز والرمي بأشكاله أيضاً إضافة إلى رفع الأثقال المميّزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير مختلف أجهزة وأعضاء جسم اللاعب ومن هذه التأثيرات :

— زيادة مخزن الطاقة الحيوية في العضلات .

— زيادة حجم الألياف .

— زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم في غياب الأوكسجين .

— زيادة القوة العضلية طبقاً لحاجة الفاعلية أو شكل الرياضة .

التدريب الدائري :-

ظهر هذا الشكل من التدريب في أواخر الخمسينات من القرن العشرين حيث يرجع الفضل في ذلك إلى (مورجان وادمون) في جامعة ليزر بإنجلترا .

والتدريب الدائري عبارة عن نظام تدريبي , ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها بعض في نظام دائري , ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد بقدره المدرب وفقاً لإحتياج اللاعب من لياقة أو مهارة تبعاً لموسم التدريب .

تتمثل أشكال التدريب الدائري كما حددها سليمان علي حسن في :

— عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون إحتساب زمن أداء كل تمرين .

- عدد مرات تكرار بشدة محددة بزمن محدد .
 - أكبر تكرار لدرجة التعب بزمن محدد .
 - أكبر تكرار لدرجة التعب غير المرتبط بالزمن وبالنسبة للدائرة .
 - أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد .
 - تكرار الدائرة لعدد محدود وبزمن محدود أو غير محدود من التكرارات لدرجة التعب بزمن محدود أو غير محدود .
- التدريب العقلي :-**

الحديث في التدريب العقلي طويل ومعقد فنحن نتحدث عن عالم بذاته , عالم التخيل والتصور , فهذه الحالة مرافقة للإنسان في كل موقع يتواجد فيه في اليوم وفي العمل وفي تناول الطعام وأثناء قيادته للسيارة يحصل للإنسان تخيلات غريبة وعجيبة وأحياناً يقود التخيل إلى الضياع وتوقعاته المستقبلية لو حصل له شيء ما .

والأداء البدني لا يختلف عن هذا إطلاقاً فاللاعب يتخيل بجزئياته بمراحله الفنية ويبدأ بإستعراضها , وهذا يمكن أن يحدث خلال التدريب وخلال الإستلقاء على سريره وخلال المنافسة وربما في أي موقع يتواجد فيه اللاعب ولديه القدرة على الإسترخاء والسيطرة على الإنتباه .

المبحث الثالث

9.1.1.2 نبذة تاريخية عن الرياضة في النيل الأزرق

بدأت الحركة الرياضية في مدينة الروصيرص مع دخول الحكم الثنائي بواسطة الجيش المصري عام 1903م - 1904م وأول منشط كان يمارس آنذاك هو منشط كرة القدم للعبة الشعبية التي يحبها معظم الناس بدؤا الأطفال بتداولها ويتعلمونها إلى أن رحل الجيش المصري بعد ثورة عام 1924م بدأت ممارسة النشاط الرياضي بمدرسة الروصيرص الأولية سابقاً مدرسة (عمارة دنقس) حالياً هذه المدرسة التي إنشئت عام 1914م، وتم انشأ ميدان لكرة القدم وسمى ميدان المدرسة ، ويعتبر هذا الميدان من أول الميادين لممارسة النشاط الرياضي في المنطقة استمرت هذه الحركة الرياضية هكذا إلي أن قبل الحرب العالمية الثانية قام المك حسن عدلان بتكوين فريق قلب الأسد في العام 1946 لكي يتنافس مع الأندية الموجودة في سنجة على كأس المك وتكوين هذا الفريق جاء بموافقة من مفتش المركز آنذاك (مستر لاندسن) (مقابله ، الاستاذ حامد الشيخ الهاشمي ، 2018م).

في مدينة الروصيرص لا يوجد فريق منافس لفريق قلب الأسد وفي سنة 1948م جاء الدكتور (محمد حسين محمود) ومعه الباش مهندس زراعي (إسماعيل عبد الفراج) من أبناء أم درمان قاموا بتكوين فريق كرة قدم سمي آنذاك بفريق الإيستالية) معظم اللاعبين كانوا من مستشفى الروصيرص وتم تغيير الأسم إلى فريق الأسرة حالياً كون هذا الفريق لكي يكون منافس لفريق قلب الأسد وأول جيل لعب في فريق قلب الأسد جيل الأربعينات ومنهم خميس فضل السيد ،محمد الماظ سليمان ، الطيب عبيد ، حميدة علي حميدة ، إبراهيم حسن أبو العلاء ، علي محمد جميل ، الحاج عبد الله ، أحمد مهدي ضيف الله ، الأستاذ أحمد محمد عباس ، أحمد أمين فهمي ،السيد سليمان إدريس أبو غالب ، هو من سمي الفريق قلب الأسد كان يسمي تيم الروصيرص بعد مشاركة الفريق في كأس المك تبنى الفريق المك حسن عدلان ، أول جيل لعب في فريق الأسرة عام 1948م ومنهم أحمد جابر العقب،أحمد عبد الله ود المدير ، بشير الخير عرزون ،أمين عرزون ، موسى حسين الدب ، السمان علي آدم (ود حليلة) ، مصطفى حامد حمد ، في سنة 1950م إجتمع كل من سليمان إبراهيم ود النوبة وسليمان عرزون ، جمعه عبد الخير لتكوين فريق كامل وكان رئيس النادي الخليفة إدريس مكونين فريق (الهلال) سنة 1955م ومنهم محمد

علي الطاهر ، معلم فرج الله كودي ، إبراهيم حسن ذكي ، الخليفة حسن السيد القبرصلي ، السيد محمد النوحى ، محمود الضوي ، السيد الدراوي ، الخليفة إدريس بلال ، الخليفة الهادي ، علي محمد أحمد ، عبد الله جار النبي ، طه الشايب ، حمودي ود بنده ، أول جيل لعب في الهلال منهم موسى طه الشايب ، محمد طه الشايب ، بابكر سكتو ، عبد السلام أبو الروس ، مدثر القبرصلي ، سيد القبرصلي ، محمد القبرصلي ، يونس حسين الضوي ، حاج بابو رفاي ، إبراهيم سرور مكونين فريق المريخ سنة 1957م وكان يسمى في السابق فريق العامل ثم تغير إلى فريق المريخ سنة 1957م ومنهم مصطفى الضوي ، محمد القبرصلي ، حسب الرسول علي المرضي ، الفاضل إسماعيل ، أحمد عبد الرازق مقابل هذه الفرق أيضاً كونت أربعة أندية في مدينة الكرمك بنفس الأسماء ما عدا فريق واحد جديد هو فريق الرابطة وكان ذلك في العام 1957م ، الجيل الثاني لفريق قلب الأسد بعد الإستقلال منهم العم حامد الشيخ علي الهاشمي ، أحمد عبد الرازق ، نصر الدين محمود كوريا ، أحمد الحاج فضل الله ، محمد عيسى اللوري ، محمد عبد الله الأعوج ، رمضان صباح الخير ، محمد عبد القادر دجوك ، عباس محمد أحمد (ود إبليس) العمدة هاشم أحمد سلامة ، عبد الله الدور ، نور الجليل عبد الرحمن ، مولانا محمد عثمان ، جيل الستينات في فريق قلب الأسد بالروصيرص منهم محمد خواجه الكناني ، إبراهيم أبو درك ، كمال علي محمود يس البطحاني ، عباس شاع الدين ، مع تأسيس خزان الروصيرص تأسس نادي الأهلي وكان اسمه فريق الدمازين ثم تحول إلى الأهلي عام 1960م وتخرج من الأهلي المدربون واللاعبين منهم سمير صالح لاعب الهلال العاصمي سابقاً واللاعب الخوف علي دمازين ، وعقيد ركن التوم عباس - ومن الإداريين عبد المجيد منصور الإداري بنادي الهلال العاصمي سابقاً وعبد قرط وطة جعفر والإعلامي الرقم حيدر محمد ، كان سكرتير الإتحاد المحلي ورئيس رابطة الإعلاميين الرياضيين بولاية النيل الأزرق ثم إداري بنادي إتحاد جدة ، فريق الري تغير إلى الأهلي عن طريق الإداري عبده قرط لأنه كان أهلاوي من أهلي مدني ، أيضاً قامت مجموعة من عمال مستشفى الدمازين بتكوين فريق سانتوس ثم تغير إلى الهايدرو ثم بعدها تغير إلى فريق النيل حالياً ، سكان النهضة كونوا فريق النهضة لم يتغير الاسم منذ التأسيس أيضاً سكان حي الزهور كونوا فريق المورد عن طريق المقدم آدم بشير شرفي بالإضافة إلى فريق العامل الذي تأسس عن طريق سكان حي الري تعتبر هذه الأندية هي أول أندية تأسست بولاية النيل الأزرق حسب الأسبقية الزمنية وهي كالأتي (مقابله شخصيه الاستاذ عفان محمد أحمد 2018م) :-

قلب الأسد الروصيرص - فريق الأسرة الروصيرص - فريق الهلال الروصيرص - فريق المريخ الروصيرص - فريق الأهلي الدمازين - فريق النهضة الدمازين - فريق النيل الدمازين -

فريق الموردة الدمازين 4- فريق العامل الدمازين - فريق الرابطة الكرمك - فريق المريخ الكرمك - فريق الهلال الكرمك - فريق الأسرة الكرمك ، أول ميدان تأسس في ولاية النيل الأزرق هو ميدان المدرسة أو ميدان المولد سنة 1916 م ثاني ميدان تأسس عام 1965 ميدان دار الرياضة في الروصيرص (ميدان البحر حالياً) .

10.1.1.2 بعض ميادين كرة القدم بولاية النيل الأزرق :

ميادين مدينة الروصيرص :

ميدان المدرسة الأولية سابقاً مدرسة عمارة دنقس (حالياً) أو ميدان المولد بالروصيرص .
ميدان البحر بالروصيرص ميدان دار الرياضة .

ميدان البرير : محطة بيومي إلى ميادين شمال الروصيرص بدوس
ميادين مدينة الدمازين .

إستاد الدمازين : ميدان النهضة - ميدان الأهلي - ميدان المدفعية - ميدان النجوم - ميدان الشاطئ - ميدان السكة حديد - ميدان العاصفة (قوقش) - ميدان العامل - ميدان النيل - ميدان القيادة - ميدان المدرسة الفنية - ميدان الروصيرص - ميدان الإمتداد (حي الزهور) - ميدان الرياض .

ميادين مدينة الكرمك : ميدان الكرمك أو الفلوجة - ميدان السوق .
ميادين منطقة قيسان :ميدان المدرسة - ميدان السوق .

ميادين منطقة بكوري : ميادين ود الماحي .(أجرأى)

11.1.1.2 بعض حكام كرة القدم بولاية النيل الأزرق :

الحكم حمدون حاج سعد - صالح السنجك - آدم أبونا - عمر عبد الرسول - عمر بابكر - عبد القادر سليمان المفروض - عوض أحمد عمر - طارق السر عبد القيوم - سيف محمد جمعه - حيدر التربي - حسن أزرق - كمال حسين علي - مختار عوض (دندرو) - حسين عيد - صديق الفكي الجيو - هاشم عبد الله هارون - علي عبدالرحمن حامد - محمد سالم خير الله - علي إبراهيم النبلة - عبد الحي الصديق - عبد العزيز جعفر محمد - أنس محمد أحمد - طارق آدم - محمد حسن محمد - معاوية علوان سليم - علي عبد الرحمن عامر - جمعه محمد ملاك - إبراهيم مصطفى - عوض حسين محمد - نصر الدين أحمد بريمة - مهند آدم حسان - وليد عبد الرحمن - قرشي الشريف الهندي - محمد حمزة محمد - النزير جبر الله كوة - عبد الرحمن كاريكا - علي حسن أزرق - محمد ناصر عبد الله - حافظ محمد حسان - عمر حامد - حيدر رحال عطرون - عادل حسن عبید - إبراهيم العاقب - بابكر عطا - عمر أب بوز - الهادي عبد الله محمد - التوم مالك - عبد الرحمن عمر - أبو القاسم أويل - هندي محمد هندي - يحي

النعيم - عبد الرحمن محمد سعيد - شرف الدين بابكر - .الحكم الدولي الوحيد بولاية النيل الأزرق محمد إيدام حامد .

12.1.1.2 أندية كرة القدم بولاية النيل الأزرق .:

أندية درجة أولى :-

المريخ يلعب الوسيط المؤهل للممتاز - فريق الدفاع الدمازين - فريق الرباط الدمازين - فريق الأهلي - فريق النيل الأزرق - فريق العامل - فريق شباب أركويت - فريق أبو قمي - فريق النهضة - فريق السكة حديد .

أندية درجة ثانية :-

قلب الأسد - الزهرة الدمازين - الشاطئ الدمازين السد الدمازين - الوادي الدمازين - شباب الربيع الدمازين - الشبيبة الدمازين - الوحدة قنص شرق - الأسرة الروصيرص - النجوم الدمازين .

أندية الدرجة الثالثة الدمازين :-

فريق شباب الإمتداد - الأمل - النضال - شباب باننت - الأمل - الشروق - الهجرة - الشهيد أفندي - الموردة - السلام - الكفاح - الترسانة .

أندية الدرجة الثالثة الروصيرص :-

فريق الإتحاد - الهلال - الهدف - الكجك - فريق حي العرب طيبة البليلاب - الشعلة - التحدي العزازة - التواصل - الوداد .

أول إتحاد كرة قدم كون لتنظيم اللعبة كان ذلك في العام 1954م وكان على رأسه المك يوسف حسن عدلان وسكرتير الإتحاد عابدين عبد الله شمس الدين .(أجرأى)

13.1.1.3 الرؤساء الذين تعاقبوا على الإتحاد المحلي بولاية النيل الأزرق .:

منهم الرائد إبراهيم عوض الجيد - العمدة ناصر صالح العقيد سليمان العاقب - المقدم شرطة أحمد نور - عقيد شرطة عوض سلاطين - المهندس حسن أحمد أبو حراز - العقيد كمال جده المهندس بشرى عمر نبق أربعة دورات - المهندس مجذوب أحمد طه - مولانا الريح وداعة الله - عقيد كجو متوكل هجو - العمدة عبيد محمد سعيد أبو شوتال - الأستاذ حسين عيسى زايد - الدكتور عبد العزيز سعد الله - المانجل أدهم إدريس الشيخ - المهندس مجدي يارا - آخر رئيس السكرتارية الذين تعاقبوا على الإتحاد المحلي بولاية النيل الأزرق نذكر بعض منهم عابدين عبد الله شمس الدين -عبدالله عبدالرحمن شمس الدين - بله ابراهيم الطيب - الامين سيد الدراوي - الاستاذ عثمان محمد احمد شكينييه - حيدر احمد عبد الرازق - إدريس كنتور - أحمد النعيم إدريس - معتز محمد صالح - زين العابدين الأمين - دفع الله إبراهيم - السر أحمد أثنين -

هجو حسين - محمد عبد الشافع - بابكر عثمان - منصور عبد الله شرف الدين - هشام سامرينا
آخر سكرتير . (الاعلامى : محمد سعيد عبدالرحمن 2018م) .

اللاعبين المبرزين في ولاية النيل الأزرق

منهم عمر خليل الفاروق - معتصم متولي سندباد - نادر آدم محمد داؤود - يوسف كتم -
ربيع المادولي - رضوان ترنتي - بكري علي محمود - محمد الحسين علي (ود الحسين) - أجمد
حسن أحمد (أيكي) - قرشي الضوي (زغبير) - أحمد محمد البشير - إبراهيم علي يوسف -
إبراهيم مصطفى - معتصم منلي - مرتضى طه (المر) - علاء الدين فرج الله - الفاتح حسن
قسم الله - عثمان الضب - التوم دفع الله - علي عثمان (الدمازين) - صابر عثمان (كزو) - عبد
السلام علي النعمان - حسن شحاته - سيد زوبعة - ماهر يوسف النور عبده فضل - محمد سعد
منتلك - يوسف الطيب مساعد - مروان محمد فضل سرور - مسامح أحمد - إسلام خليفة -
إبراهيم دراج - مصطفى إبراهيم خميس الزنزوني - عبده قرشي - الصادق أرباب - محمد
موسى تنقو - حافظ حسن هوسا - إبراهيم حسن عبد الله هوسا - الطاهر الشريف - عبد المنعم
الدقر - آدم الدومة - حازم عبد الرحمن - صبحي السنوسي محمد المقدم - عثمان الصيني
شكينية عبد الرحمن سكسكة - كمال محمد أحمد مدني كالاياكا - سيف تنقو - جمال مبارك -
زروق عيسى الهادي تمساح - محمد عبد الله شمس الدين - مجاهد ميسي - رامي نورين -
سليمان عبد الله محمد مانقار - مصعب عوض كبسور . (أجراءئى) .

اللاعبين القوميين بولاية النيل الأزرق

منهم علي عثمان (الدمازين) - الفاتح حسن قسم الله الضب - حافظ أحمد حامد - فرح
إبراهيم العقار - فتحي إبراهيم خميس - عمار حسن عبد الله هوسا - مصدق علوان سليم -
سيف الدين بابا الله بخيت خميس - محمد الحاج حمتو - أحمد عمر الحسن - سفيان عبد الله
عثمان - باولو بشير قدم - التاج محجوب - فرح الدين محمد بابكر سيسو - يس هاشم يس
البطحاني .

بعض المدربين بولاية النيل الأزرق منهم :

حسين شرة أحمد - علي عثمان بابكر (دمازين) - إبراهيم بولس كوكو - بابكر إبراهيم بابكر
- عامر بريمة - مدثر عثمان سليمان - عصام صلاح مايوية - عيسى خليفة - حامد حمدين -
قذافي شرفي - صابر عثمان بابكر (كزو) - النجومي جبر الله كوى - بابا الله برشم - محمد
خواجة الكناني - الطاهر بابو - سعد زغلول - خليفة صباح الخير - منهم فضل المولى - كمال
علي محمود (منلي) - إبراهيم خميس مرسال - هاشم فضل المولى - كمال علي محمود -

بله حسن بابكر - فايز سلوكة علي النعيم - حسن النور محمد عثمان عبادي - إبراهيم الفاضل - محمد عثمان علي النعيم - إدريس فضل المولى - عبد المجيد منصور .
بعض المشجعين البارزين في منشط كرة القدم .

العم حسن الشبارقة - محمد صالح - إبراهيم البروجي - عمر سمبو تميم ظلمة .

خريجوا التربية الرياضية بولاية النيل الأزرق :

منهم إبراهيم النور أحمد مدني - سلوى الطاهر عثمان خميس - الجزولي إبراهيم - أحمد آدم - علوية خميس - علياء أحمد إبراهيم محمد آدم بشير شرفي - محمد حمزة محمد بيلو - الأمين عمر شمس الدين - عمار خليل محمد عمر - محمد عبد الرحمن - عبد الله محمد نور - عصام البلولة محمد بابكر - سعاد أحمد صلاح محمد أحمد - الريح حسن محمد - نهى الشيخ - طيبة بشير - عبد القادر أحمد الحسن - حثيمة عثمان - احمد صلاح العوض - فاطمة الطاهر موسى عثمان - عبد الله محمد علي - رفيده حسن - خليفة محمود الحسن - الزبير أحمد الطيب - غادة عابدين يس - عمر حسن - عمر محمد أحمد - إعتدال آدم يعقوب . (مقابله شخصية الاستاذة سلوى الطاهر عثمان 2018م)

رابطة الإعلاميين الرياضيين بولاية النيل الأزرق .

كونت سنة 1976م بعض الإعلاميين الرياضيين منهم أحمد سنين رئيس الرابطة حالياً - حسن بنده - حيدر عبد الرازق - عبد الناصر حسين - نادر الشيخ - محمد خميس المريود - محمد سعيد عبد الرحمن سكرتير الرابطة حالياً .

6.1.14 ثاني منشط من حيث الأقدمية التاريخية بولاية النيل الأزرق التنس الأرضي :

تكون منشط التنس الأرضي في سنة 1946م عن طريق المفتش الطبي محمود حسين محمود والمفتش الزراعي إسماعيل محمد والمفتش الإنجليزي مستر لاندسن ومأمور المركز عبد الله السواربي قاموا هولاء بنشر اللعبة وإنشاء ملعبين ملعب مع السجن ، القومي بالروصيرص إلى جنب السجن من الناحية الشمالية والملعب الأخر في مستشفى الروصيرص وكانت هذه اللعبة لها رواد ومتابعين إستمر هذا المنشط حتى عام 1962م هذه اللعبة ليست لها إتحاد يذكر ولكن كانت تلعب هوية فقط ، أيضاً هذه الرياضة كانت لها عضوية لدفع الإشتراكات لشراء إحتياجات اللعبة الأساسية مثل الكور والمضارب والشباك كانت تشتري الكور عن طريق البسته لكي تجلب من بريطانيا لأنها غير متوفرة في السودان وكانت تدفع قيمة الكور لي البسته الدمازين ثم إلى بستة الخرطوم ثم إلى بستة بريطانيا وهكذا الحال إلى أن وقفت هذه اللعبة في أواخر الستينات .

منشط كرة السلة.

بدأت عند قدوم الإستقلال عام 1956م تم إنشاء أول ملعب كرة السلة كان في موقع مدرسة الزعيم الأزهرى حالياً عن طريق الإستاذ المعلم في المدرسة الأولية آنذاك حامد الشيخ أحمد علي الهاشمي والإستاذ جبارة العوض - والإستاذ صديق مالك حسين - والإستاذ سعد قسم الله - ميرغني محمد أحمد جُل هؤلاء كانوا يعملوا بالمدرسة الأولية سابقاً وعمارة تنقس حالياً أيضاً في داخل المدرسة توجد أنشطة رياضية متعددة منها على سبيل المثال لعبة (الدك تنس) لها ميدان مستطيل هذه اللعبة إنجليزية أيضاً توجد مسابقات ألعاب القوى المختلفة - 100 - 1500 - تتابع - رمى الرمح - وسباق الدرجات في منتصف الستينات إنتقلت كل المنافسات الرياضية من ميدان المدرسة إلى ميدان دار الرياضة ملعب البرير حالياً. في بداية السبعينات ظهرت رياضة السلة مرة أخرى في ولاية النيل الأزرق عن طريق اللواء 14 مشاه الفرقة الرابعة الدمازين . كانت تمارس هذه اللعبة بميدان الفرقة الرابعة مشاه داخل القيادة وميدان الشركة الأمريكية سابقاً والتخطيط العمراني حالياً أيضاً كون تيم مؤقت لتنظيم اللعبة من الأندية المحلية على سبيل المثال نادي الهلال - نادي الإتحاد - نادي المورد - نادي فريق الجيش اللواء 14 مشاه ثم بعدها أقيمت دورة رياضية محلية شاركت فيها وحدات من الخرطوم رجال ونساء (رائدات الخرطوم) قبل الدورة المدرسية القومية رقم (23) تم تكوين لجنة تسييرية وإيضاً تمت إضافة ميادين ممارسة النشاط من قدامى اللاعبين في منشط كرة السلة بولاية النيل الأزرق عوض محمد الماظ - حماد آدم بشير شرفي - شكري تاج السر الطيب - يوسف أنجلو سلطان - إدوار تيتو كوز موز جوزيف - شنان تاج السر الطيب - مقدم عبد الواحد - معمر آدم بشير وفي العام 2013م ظهرت طلاب المدارس الثانوية بمستوى جيد شاركوا في الدورة المدرسية وكان ذلك الفضل يرجع إلى المدربين خريجو التربية البدنية قاموا بتدريب الطلاب من الجنسين أولاد - وبنات ولا يذلون يمارسون هذه اللعبة .

15.1.1.2 ملاعب كرة السلة بولاية النيل الأزرق :

ملعب قيادة الفرقة الرابعة - ملعب اللواء 152 مدفعية - نادي الصف - ملعب الشركة الأمريكية التخطيط العمراني حالياً - ملعب داخلية كلية الهندسة الروصيرص - ملعب كلية التربية الدمازين - ملعب داخلية البنات الدمازين - ملعب المدرسة الفنية - ملعب مدرسة بنت وهب الثانوية - ملعب مدرسة النيل الأزرق النموذجية الثانوية - ملعب المستشفى الصيني - ملعب مدرسة جانديل .

اللاعبين المبرزين حالياً في منشط كرة السلة .

منهم أحمد عبد الغفار معاذ عثمان - الهادي سليمان محمد موسى - مجتبي أحمد النور حسن -أمجد حامد جمعه سعيد - حسن موسى حامد النعمة - عفيف الدين محسن الحسن - عيسى على عيسى إمام - تقي الدين محمد بشير - عثمان عمر خريفين - يوسف محمد إبراهيم - عمر صديق موسى - سامر سفيان النور حسن .

أول ظهور لمنشط كرة الطائرة في ولاية النيل الأزرق

في أواخر الخمسينات في مدينة الروصيرص عن طريق اللعب الهصلي وبعدها تم دخولها بطريقة قانونية عن طريق مهندسين خزان الروصيرص في العام 1964 وكانت تمارس بميدان الشركة الأمريكية سابقاً وميدان الفرقة الرابعة حالياً بعد تكونت المديرية تم إنشاء مركز تدريب الشباب بالروصيرص وبعدها إنتشرت اللعبة في معظم نواحي المنطقة وكان ذلك في العام 1973 م .

قداى لاعبين الكرة الطائرة :

بعض منهم معتصم الفكي الشيخ - معتصم عبد الرازق - عباس حسن قسم الله - فرح إبراهيم العقار - معتصم سيد الدراوي - أزهرى التوم النور - أزهرى الشيخ إبراهيم منصور - عباس تاج الدين خلف الله - قسم أحمد الحاج - محمد الفكي صالح (أبويا) - ملك عقار أير - محمد ميرغني محمد سعيد - مساعد الطيب مساعد - يوسف الطيب مساعد - صالح أحمد محمد نور (جونى) - خالد أحمد محمد نور - خالد سعيد بابكر - أبو دجانة حاج حمد البدرى - حافظ أحمد حامد (التعيس) - أحمد حسن أحمد أبكر - مزمل عبد الصمد - محمد مدثر حمد - أحمد شاع الدين خلف الله - أشرف أحمد محمد نور - محمد سر الختم - أمير النور عدلان .

بعض مدربين كرة الطائرة بولاية النيل الأزرق منهم منير إبراهيم جمعه - علاء الدين آدم عجيب - طارق عوض - مجتبي عبد الرحمن - أمجده مرده .

بعض اللاعبين المبرزين في كرة الطائرة :

لطفى عبد الرحمن - محمد فاروق حسب الرسول - معاوية جبريل - عاصم علي بخيت - عكرمة محمد جبريل .

الميادين التي تمارس فيها كرة الطائرة - ميدان الفرقة - ميدان الشركة الأمريكية - ميدان نادي الصف - ميدان مركز الشباب -ميدان المدرسة الفنية - ميدان داخلية كلية التربية - ميدان مدرسة بنت وهب - ميدان مدرسة المجاهد - ميدان الدمازين شمال ، في سنة 1974م جاءت المديرية فقاموا ببناء مركز شباب الروصيرص وكانت الفكرة من الأستاذ حامد الشيخ أحمد - ومحمود القبرصلي وصلاح عبد العال مبروك في إنشاء مركز للشباب بعد إكتمال المركز ظهرت

بعض الأنشطة الرياضية على سبيل المثال الفنون القتالية أو الألعاب القتالية هذا المنشط كان يمارس من قبل الهواة لكن من دون إتحاد أولمبي منظم فكانوا يشاركون في جميع المهرجانات والإحتفالات الخاصة بالدولة مما ساعد في بداية التسعينات إلى تكوين إتحاد خاص بهذا المنطقة لتنظيم اللعب فيه لكي يصبح لعباً قانونياً معترف به , بعض الميادين التي تمارس فيها لعبة الفنون القتالية , ميدان مركز الشباب الروصيصر - ميدان الدمازين شمال - ميدان الدمازين جنوب - ميدان الفرقة الرابعة - ميدان بحر الروصيصر - ميدان قنيس شرق - ميدان الشعلة بالروصيصر .

بعض مدربين الفنون القتالية منهم .:

عبد المنعم عمر (الغول) - كمال ميسرة - شهاب يونس عبد الله أحمد عقيل - حسن يوقدة - صالح عثمان ادم .

16.1.1.2 منشط السباحة .:

هذه الرياضة كانت تمارس بطريقة غير قانونية من قبل الشباب الهواة عندما جاء الإستاذ محمد سعيد أدخل رياضة السباحة للطلاب بالطريقة القانونية وكانت تمارس في بحر الروصيصر وبعدها إنتقلت اللعبة إلى ميدان الشركة الأمريكية وميدان القيادة لكن معظم أبناء ولاية النيل الأزرق يمارسون السباحة لكن بطريقة غير قانونية ليس لها إتحاد يذكر إلا بعد الدورة المدرسية القومية رقم (23) كون كون إتحاد سباحة ولا زال موجود .

17.1.1.2 منشط أم الألعاب .:

هذا النشاط كان يمارسون في ميدان الروصيصر أو ميدان المدرسة الأولية في الإحتفالات والمهرجانات والأعياد والدورات الرياضية الخاصة بالبطولات المحلية في ولاية النيل الأزرق , على سبيل المثال سباق 100 متر وسباق التتابع وسباق 1500 و منافسة الرمح ظهر هذر المنشط بطريقة قوية في مسابقات الجيش عن طريقة اللواء 14 مشاه مما دعا اللاعبين إلى تكوين إتحاد محلي لألعاب القوى وكان ذلك في العام 2011م وإستمر الحال على هذا المنوال إلى زمن الدورة المدرسية القومية المقامة في الفاشر وكانت هي المشاركة الواضحة لهذا المنشط وإيضاً شارك في الأسبوع الأولمبي الأول بولاية الخرطوم ولا يزال هذا المنشط يمارس في هذه المنطقة بطريقة قانونية منظمة من قبل الإتحاد الذي ينظم اللعبة .

بعض ميادين ممارسة نشاط ألعاب القوى بولاية النيل الأزرق .:

ملعب مدرسة ابن الجراح الثانوية الذي كانت تقام فيه منافسات ألعاب القوى المختلفة الملعب الذي أنشئ مع الدورة المدرسية القومية 2013م .

بعض المدربين لمنشط ألعاب القوى بولاية النيل الأزرق .:

منهم - الشايب عبد الغني مدني - صالح منصور نقرة شلال - إبراهيم برتلا - الآن هذا المضمار يحتاج إلى تأهيل لكي يستمر هذا المنشط .

منشط تنس الطاولة .:

هذا المنشط ظهر مع إنشاء مركز شباب الروصيصر في العام 1974م كان يمارس في مركز الشباب بطريقة قانونية من قبل اللاعبين فكان المركز هو الإنطلاقة الحقيقية لتنس الطاولة ,
بعض قدامى اللاعبين منهم .:

- عاطف الخير عززون -عاصم فضل الله - حافظ أحمد الضوي - عمر أحمد الضوي .

اللاعبين المبرزين في منشط التنس بولاية النيل الأزرق .:

منهم سيد معتصم محمد إسماعيل - محمد عبد الباقي - عمر الهادي محمد عثمان - بكري الخير عززون باسل الأمين طه - محمد محمد محمد ادم - كامل عبد الرحمن السيد - مهاب الأمين طه - أبو بكر عمر كرار - منتصر الزين - يوجد إتحاد ورئيس الإتحاد عثمان الصيني شكينبية .
منشط كرة اليد .:

هذا المشط لا يذكر له قديم يعتبر من أحدث المناشط الرياضية التي كانت تمارس في ولاية النيل الأزرق . بدأت رياضة كرة اليد مع بداية الدورة المدرسية القومية دنقلا 2008م لكن كان من الملاحظ ظهورها بمستوى قوي وممتاز مما أدى ذلك إلى مشاركة العنصر النسائي بصورة كبيرة إستمره هذا النشاط إلى ما بعد الدورة المدرسية القومية الفاشر التي كانت من أفضل الدورات المدرسية التي ظهر فيها هذا الفريق بمستوى ممتاز, وإنطلق هذا المنشط إلى المشاركة في الأسبوع الأولمبي الأول بولاية الخرطوم وإيضاً حاز على المركز الأول في الدورة المدرسية القومية بولاية سنار ليس لها اتحاد هذه الرياضة ولكن لها لجنة تسيير تضم الرئيس -اسامة الخضر والسكرتير -عبدالرحمن محمد ادم .

بعض مدربين كرة اليد بولاية النيل الأزرق .:

منهم المدرب-عبدالرحمن محمد ادم - اسامة الخضر- زاهر بابكر دوليب- محمد علي (مايلي) اما الحكام فهم - عبدالمحسن عابدين -درية محمد -اماني علي جمعة - فاطمة عبدالله - بسامات هارون - مباحج عبدالرحمن - سارة عرفات - الا عبيبن القوميين في منشط كرة اليد بولاية النيل الأزرق منهم - احمد الزيبي - زاهر بابكر دوليب - ابراهيم حسين - محمد بابكر سيسو - حسن عثمان قسم الله - محمد المصطفى مـــــــــــــــــارك
سيوم اول ولاية بها مدرسة سنوية لتعليم كرة اليد بولاية النيل الزرق مقرها مركز تدريب شباب الروصيصر ، يديرها المدرب عبدالرحمن محمد محمد ادم .

بعض الميادين التي يمارس فيها منشط كرة اليد

ميدان مركز شباب الروصيصرص - ميدان مدرسة النيل الازرق النموذجية - ميدان مدرسة جانديل ميدان مدرسة بن الجراح -ميدان المدرسة الفنية - ميدان مدرسة بنت وهب الثانوية - ميدان مدرسة ذات النطاقين - ميدان نادي الصف والجنود بالفرقة الرابعة مشاه - ميدان المدفعية - ميدان المدرعات - ميدان البحر بالروصيصرص - ميدان داخلية البنات بالدمازين - ميدان داخلية الاولاد بالروصيصرص - ميدان داخلية الاولاد بالدمازين - ميدان ساحة الشرطة بالروصيصرص - ميدان مدرسة عمارة دنقس .

18.1.1.2 وزارة الشباب والرياضة ولاية النيل الازرق :

هذا الصرح كان في الماضي يسمى مصلحة الشباب والرياضة التي كانت تنظم العمل الرياضي لمنطة جنوب الفوج وبعد ثورة مايو ظهرة مايسى بكتايب مايو هي كانت تشرف على العمل الرياضي والشبابي وكانت في ذلك الوقت الوزارة الاتحادية ومكتبها في مدني بعد جاءت المحافظه تغير الاسم الى مكتب الشباب والرياضة ومازال العمل متواصل بنفس النهج الى ان جاءت الولاية فتغير الاسم الى مجلس في ذلك الوقت توزع العمل على ادارات مستوى الشباب والرياضة وفي ذلك الوقت اصبحت تابعة الى الشؤون الاجتماعية والثقافية وفي عهد المدير عوض عبدالكريم عبدالرحيم تغيرت التبعية فأصبحت تابعة لوزارة التربية والتوجيه وفي عهد الوزير احمد كرمنو احمد اصبح الاسم المجلس الاعلى للشباب والرياضة وكان المدير العام للشباب والرياضة عوض عبدالكريم وفي عهد المدير العام يوسف جبرالله مازالت تتبع التربية والتوجيه وبعد ذلك جاء العميد صالح (جومو) مدير للشباب والرياضة وفي عهد الوالي السابق (ابو مدين) كان وزير الشباب والرياضة (عمر حسن حسين) وفي عام (2006م) الي (2008م) تم تعيين انور عبدالرحمن مدير عام للشباب والرياضة وفي عام (2008م) تغيرت تبعيتها الى الوزارة الثقافية واعلام كان الوزير آنذاك محمد احمد علي تنفافي في عام (2010م) انفصلت نهائياً وسميت وزارة الشباب والرياضة وكان في ذلك الوقت مديرها العام انور عبدالرحمن وبعد احداث (2011م) اصبحت تابعة لوزارة الثقافة و الاعلام مرة اخرى و الشباب و الرياضة ، وفي عام (2013م) (تغيرة مرة اخرى الي وزارة الشباب والرياضة منفصلة وكان مديرها العام لازال انور عبدالرحمن وبعد احداث ثورة ديسمبر تغيرت التبعية مرة اخرى الى وزارة التربية والتوجيه واصبحت تسمى المجلس الاعلى للشباب والرياضة مديرها العام هو الربيع عبدالقادر احمد الشايب .

المدرء والوزراء الذين تعاقبوا على وزارة الشباب والرياضة .:

منهم المدير محجوب عبدالمجيد (محجوب شباب) المدير الضوء الشيخ - المدير احمد حمد النيل (المدير عوض الكريم عبدالرحيم) المدير انور عبدالرحمن محمد (المدير يوسف جبرالله - المدير العميد م صالح جومو- المدير الربيع عبدالباقي احمد الشايب - الوزير احمد محمد تاجر - الوزير احمد كرمو احمد - الوزير عمر حسن حسين - الوزير محمد احمد علي تنفاي - الوزير الصادق الصديق - الوزير العاقب عباس زروق - الوزير عبدالرحمن ساجو - الوزير صديق عثمان احمد (سمك). (مقابلة شخصية أحمد حمد النيل 2018م)

19.1.1.2 بيت الشباب بمدينة الروصيرص .:

في البدء نود نعرفكم بأهمية هذا الصرح العظيم ودوره فيالمجتمع الشبابي بيت الشباب بالروصيرص واحد من ضمن البيوت المكونة لجمعية بيوت الشباب السوداوية ضد العام 1971م ويعتبر من اجمل البيوت المطله على النيل في افريقيا حيث يتمتع بموقع ساحر وسط تلال طبيعة خضرة خلابه في مساحه تتجاوز 25 -386-41متر مربع بشهادة بحث مسجلة ويتمتع بعضويه الاتحاد العربي لبيوت الشباب ولاتحاد الدولي وحسب نظامه يديره مجلس ادارة منتخب من او اسط الشباب بالولاية وان البيت يقع تحت الاختصاص المباشر لوزير الشباب والرياضه آنذاك على ان يديره مجلس الادارة المنتخب من اواسط الشباب من تحت مظلة الهيئات الشبابية منذ اوائل السبعينات و ظل البيت قبله للشباب من الولاية ومن خارجها ومن خارج السودان حيث يستضيف المعسكرات المخيمات الصيفية ومعسكرات النفير والعمل الشبابي والطلاب بجامعات السودان المختلفة والسواح من خارج السودان وكان الهدف يعمل البيت على التعريف بالمنطقة وتاريخها كما ان وجوده في القائمة الرئيسية للبيوت الموجودة في موقع الاتحاد الدولي لبيوت الشباب يمنحه فرصة جيدة في الربط بين الشباب داخليا وخارجيا كما ان موقعه يجعله محط انظار للشباب والطلاب والسواح دائماً ما تنطبق بين الشباب لمجالات العمل الاجتماعي المتعددة ربطاً بالمجتمع وقضاياهم وهمومهم ابتداءً من مشروعات النظافة العامة ومروراً بمشروعات التجميل ، مجلس ادارته يكون بين اواسط الشباب في كل 6 اشهر الغرض من المجلس الاهتمام بجمع المال من اشتراكات وصيانة البيت وتأهيله لاعداد لقيام الجمعية العمومية وكان يوجد حساب منفصل بأسم البيت ، في السابق كان يتبع لموقع للمفتش الانجليزي منذ العام 1916م لان المبني القديم أنهار في عام 2005م وظل العمل في المبني الجديد لعدد 5 قرفة ومكتب للإدارة .(مقابلة شخصية محمود مؤمن 2018م).

مدراء تعاقبوا علي إدارة بيت الشباب بالروصيرص :

الفضل المنصوري - صلاح بشير عبدالباقي - عبدالواحد محمود تية - أحمد حمد النيل - إبراهيم محمد عبدالله خديجة إبراهيم سرور - الطاهر طه الشايب ماريا محمد الحسن - موسى أحمد فضل الله - وليد حامد علوي - محمود محمد إبراهيم المؤمن - صلاح أحمد محمد صالح - محمود محمد إبراهيم المؤمن .

20.1.1.2 مركز شباب الروصيرص :-

تم إنشاء مركز تدريب الشباب في العام 1974م ضمن المراكز المنتشرة في السودان لاستقطاب الشباب من الجنسين وتدريبهم وتأهيلهم في مجالات مختلفة حرفية - ثقافية - اجتماعية - تقنية - رياضية، ونسباً لظروف الحرب التي مرة بها الولاية والتي تسببت في خلخلة الخارطة الاجتماعية من أثر النزوح واللجوء إلي الجارة إثيوبية ومنذ إنشاء المركز في العام 1974م قام بتدريب عدد كبير من الشباب من الجنسين في مجالات متعددة حرفية وبرامج تنمية وبرايمج رياضية ومنذ ذلك التاريخ لم يتم تأهيل المركز حتي بدأت تتصدع مبانيه ، وفي إطار الشراكات مع المؤسسات والمنظمات في العام 2005م تم عقد اتفاق بين جامعة النيل الأزرق المتمثلة في كلية تنمية المجتمع ووزارة الشؤون الاجتماعية سابقاً تم بموجبه تأهيل بعض المباني وفي العام 2012م قامت منظمة إيكوم بتمويل مشروع تأهيل مركز تدريب الشباب بالروصيرص التي بدأ في 14 يونيو حتي سبتمبر 2012م وقد تم تأهيل كل المركز .

المدراء الذين تعاقبوا علي إدارة مركز شباب الروصيرص وهم :

محجوب عبدالمجيد (محجوب شباب) - عوض الكريم عبدالرحيم - بابكر عبد المطلب - الضوء محمد آدم - النعمان علي - سخنون فضيل محمد عمر - عادل حسن الطيب - الفاضل المنصوري .مدراء المناشط الذين تعاقبوا علي مركز تدريب الشباب منهم صلاح أمين حسن ذكي - إبراهيم محمد عبد الله - محمود محمد إبراهيم المؤمن - احمد حمد النيل - صلاح بشير عبدالباقي - خديجة إبراهيم سرور - مبارك آدم خليل - عادل موسى حسين - عفان محمد أحمد شكينية - الأمين طه ، تعتبر مدينة الروصيرص من أقدم المدن بولاية النيل الأزرق لانها كانت أول مجلس ريفي ، وتعتبر السودان مصغر لانها تضم كل قبائل السودان وتعتبر ثاني اكبر محلية من حيث السكان تاريخ ميلاد مدينة الروصيرص يرجع إلي العام 1505م من ذلك التاريخ يعتبر عمرها 515 عام من السلطنة الزرقاء عاصمة مشيخة خشم البحر إي مدخل النيل للسودان ، الروصيرص جاءت عليها خمسة حكومات علي سبيل المثال - السلطنة الزرقاء - الحكم التركي - المهديا - الحكم الثنائي - الحكومة الوطنية بعد الاستقلال وهي مدينة معترف بها منذ ذلك التاريخ لذلك معظم التاريخ الرياضي بولاية النيل الأزرق كان في هذه المدينة التاريخية .

المبحث الرابع تعريف مدينتي الروصيرص و الدمازين

21.1.1.1.2 الروصيرص .:

مدينة تقع في ولاية النيل الأزرق بالسودان على الضفة الشرقية لنهر النيل الأزرق بارتفاع 467 متر (1532) قدم (فوق سطح البحر ، وتبعد عن العاصمة الخرطوم حوالي 530 كيلو متر 329) ميل (وتتوسط منطقة غنية في مواردها الزراعية والحياة البرية وزاد بناء السد الذي يحمل اسمها إلى أهميتها في دعم اقتصاد المنطقة واقتصاد السودان بشكل عام ،الروصيرص، كان اسمها في السابق هو أبو رماد وكانت المنطقة التي تقابلها بالجهة الغربية تسمى الروصيرص ولأسباب مجهولة تم تبادل الأسماء على النحو المعروفة به حالياً. وهناك روايتان ترجحان سبب التسمية. الأولى تشير إلى أن الروصيرص اسم مركب من كلمتين بلغة قبيلتي المابان والبرون اللتان تقطن المنطقة، وهما (رو) وتعني الأرض و(صيرص) وتعني مرتفع، وبذلك يعني الاسم الأرض المرتفعة. والرواية الأخرى تنسب الاسم إلى الصخور الكثيرة في المنطقة والمتراصة، فقبل لها الروصيرص أي الصخر المتراص. ويطلق عليها لقب عروس النيل الأزرق، يرجع تاريخ الروصيرص إلى عهد السلطنة الزرقاء عندما كانت تابعة لمشايخة خشم البحر، إحدى مشيخات السلطنة الزرقاء التي حكمت المنطقة من سنة 1504 م وحتى سقوط عاصمتها سنار على يد محمد علي باشا خديوي مصر التركي وكان شيخها يدفع الجزية لملك سنار مقابل تمتعه بنوع من الاستقلال في مشيخته وورد اسم الروصيرص في مذكرات اللورد برودو لسنة 1829م عندما سافر إلى سنار، حيث ذكر بأن المدينة كانت في ذلك الوقت مقراً للشيخ سليمان، حاكم المناطق القريبة من أدنى النيل الأزرق، والذي دفع للمصريين 1500 أوقية ذهب من إيراداته للحفاظ على استقلالها ، وعرفت المدينة مقاومة ضد الحكم الثنائي البريطاني المصري أبداها عمدة قبيلة الهمج، أحمد أبوشوتال. وعندما شعر الإنجليز بخطورته عمدوا إلى إضعاف نفوذه من خلال الاعتراف بختلف مجموعات وعشائر الهمج الأخرى الصغيرة كقبائل مستقلة قائمة بذاتها ولا تخضع لمشايخة الهمج، شهدت المدينة إبان الحكم الثنائي تطوراً عمرانياً حيث تم تشييد عدد من المباني الحكومية من بينها سراي الحاكم. كما تمت دراسة إقامة سد للري وتوليد الطاقة الكهربائية الهيدرولوجية. وفي عام 1955 م ،تم تكليف شركة Sir Alexander Gibb and Partners البريطانية وشركة Coyne Et Bellier الفرنسية في البدء في تصميم سد خرساني لتخزين حوالي 7.4 مليار متر مكعب من المياه، إلا أن التنفيذ الفعلي للمشروع لم

يبدأ إلا في عام 1962 م، أي بعد استقلال السودان وقد ساعد قيام السد وبحيرة التخزين من رفع مكانتها الاقتصادية والاجتماعية، هو سد خرساني يقع على النيل الأزرق عند شلالات الروصيرص فوق أرض منبسطة وبها بعض المرتفعات وتكثر بها الجبال العالية كلما اتجه المرء جنوباً نحو الحدود الأثيوبية. ويسود المنطقة مناخ السافانا الذي يتميز بكثافة غطاءه النباتي ، ويتراوح متوسط تساقط الأمطار فيها ما بين 900 و1250 ملمتر سنوياً ، تم إعداد دراسة الجدوى الخاصة بالسد من قبل شركة سير الكسندر جيب أند بارتترز في عام 1952 م، وأكدت المسوحات والدراسات الأولية على إمكانية تشييد سد لتخزين المياه بسعة 3 مليار متر مكعب كمرحلة أولى بدأ العمل في تشييد السد في عام 1961 م واكتمل في عام 1966 م بواسطة شركة امبرجيلو الإيطالية كمقاول للتنفيذ وتحت إشراف شركة سير الكسندر جيب أند بارتترز بالتعاون مع شركة كوين إي بليه الفرنسية. وبلغ طول السد الخرساني 1000 متر ، وأقصى ارتفاعه 68 متر ، ويحتوي السد الخرساني على المنشآت الهايدروميكانيكية والإلكتروميكانيكية. وفي أبريل / نيسان 2008 م، بدأت المرحلة الثانية للمشروع بتعليق السد ووقعت حكومة السودان اتفاقاً مع شركة سينوهايبدو الصينية لتنفيذ الأعمال المدنية للتعليق وذلك بهدف دفع عجلة التنمية الاقتصادية والاجتماعية في المنطقة وتوفير مخزون اضافي من المياه لإحداث المزيد من التوسع الاقليمي والرأسي للتنمية الزراعية، إضافة إلى دعم الشبكة الوطنية للكهرباء بمزيد من الطاقة الكهربائية المائية قابلة للزيادة إلى 7,4 مليار متر مكعب من المياه في حالة تعليقه في مرحلة لاحقة ، تقع الروصيرص على ضفة نهر النيل الأزرق على أرض ذات طبيعة كنتورية منبسطة تتحدر نحو الشمال في منطقة تتخللها بعض المرتفعات والجبال التي يزداد عددها كلما اتجه المرء نحو الحدود الإثيوبية ، تحد مدينة الرصيرص جنوباً قرية كرمة، التي تقع على مرمى حجر منها، وقرية قنيص ومن الشرق كل من قرية القري ومن ناحية الشمال قرية حلة الحجر ومن جهة الغرب النيل الأزرق ، تنقسم الروصيرص الي خمسة احياء رئيسية تنقسم بدورها الي تجمعات سكنية أصغر. الاحياء الرئيسية هي:

- الحي الشرقي
- الحي الغربي
- الحي الشمالي
- الحي الجنوبي
- حي قنيص شرق

تتميز الروصيرص بميزتين استراتيجيتين: وقوعها بالقرب من الحدود السودانية الإثيوبية) تقع على بعد 60 كيلومتر) والذي يجعل منها مدينة تجارة حدودية، وقربها من سد الروصيرص الذي يمد الشبكة الوطنية للكهرباء في السودان بجزء مقدر من الطاقة إلى جانب توفير مياه الري للزراعة في المنطقة الزراعية الممتدة من النيل الأزرق وحتى الجزيرة في وسط السودان ، إضافة إلى كمية كبيرة من الأسماك النهريّة. ويعتمد اقتصاد المدينة على الزراعة وصيد الأسماك والخدمات والأشغال المرتبطة بالسد، هناك خط للسكك الحديدية (معطل الآن، (2012) يربط المدينة بمدينة سنار ومنها إلى العاصمة الخرطوم شمالاً وميناء بورتسودان شرقاً عبر مدن ود مدني وكسلا و القضارف.

مدارس مرحلة الأساس:

— مدرسة عماره دُنُقُس للبنين

— مدرسة أبو لكيك الأساسية للبنين

— مدرسة السيدة عائشة للبنات

— مدرسة هانم رزق للبنات

— مدرسة عجيب المانجلك

— مدرسة الإنقاذ

— مدرسة مهيرة بنت عبود

— مدرسة كروم

— مدرسة الشهداء

— مدرسة الزعيم الأزهري

— مدرسة عروسة

— مدرسة السلام بنين

— مدرسة السلام بنات

— مدرسة الفاروق

— مدرسة طه الشايب

— مدرسة تلتنقش

— مدرسة حلة الحجر

— مدرسة اللعوتة

المرحلة الثانوية:

- مدرسة المجاهد للبنين
- مدرسة النيل الأزرق النموذجية للبنين
- مدرسة الروصيرص النموذجية للبنات
- مدرسة الحميراء للبنات
- مدرسة الروصيرص وسط بنات
- مدرسة سوبا شمال
- التعليم الجامعي**
- كلية الهندسة ، جامعة النيل الأزرق
- مستشفى الروصيرص
- مركز صحي الشهيد د. بكرى ياسين
- مركز صحي طيبة البليلاب
- مستشفى الأطفال بالحي الشرقي
- مركز صحي سوبا
- وحدة صحية بحي الوحدة
- وحدة صحية بحي دار السلام
- مركز صحي التعلية
- مركز صحي قنيص شرق
- مركز صحي المك الخيري
- خزان الروصيرص وبحيرة السد
- مبنى وزاره الصحة لولاية النيل الأزرق
- مركز شباب الروصيرص
- ضفاف النيل الأزرق المشهور بأشجار اللبخ الضخمة والمصطفة على جانبيها، والتي يرتادها سكان المدينة وزوارها للترويح والتنزه
- مشتل الروصيرص
- سرايا الحاكم
- بيت الشباب المطل على شاطئ النيل الأزرق
- مبنى محلية الروصيرص
- مبنى المجلس التشريعي لمحلية الروصيرص

— منتزه هابي فاميلي العائل

المناطق السياحية :

— بحيرة الجبل ، جبل القرى ، جبل منقو ، مرتفعات قنيص شرق ، حظيرة الدندر

21.1.1.2 الدمازين :

مدينة تقع في جنوب شرق السودان على الضفة الغربية لنهر النيل الأزرق على ارتفاع 492 متراً فوق سطح البحر وتبعد عن العاصمة الخرطوم حوالي 300 كيلو متر وهي عاصمة ولاية النيل الأزرق . ونشأت وتطورت مع بناء سد الروصيرص، وتتوسط منطقة ذات تنوع بيئي ومناخي وسكاني، نشأت الدمازين وسط غابة كانت تعج بمختلف أنواع الحيوانات البرية والقوارض وأطلق عليها اسم «الأمازينق»، وهو لفظ يعني بلغة قبيلة البرتا التي كانت تشكل أغلبية سكان المنطقة الفران، وقد سميت به لكثرة الفران والجرذان فيها، وبمرور الزمن تحور الاسم إلى أمازين أو دمازين ثم أخيراً الدمازين وثمة رواية أخرى تذهب إلى أن الكلمة تحب الرغم من أن المنطقة التي نشأت فيها الدمازين مشهورة بتاريخها التليد حيث كانت تشكل الحدود الجنوبية لمملكة مروى القديمة، وجزء من مملكة سنار في القرون الوسطى، إلا أن الدمازين كمدينة تعتبر واحدة من المدن الحديثة النشأة، حيث تأسست كمعسكر للعمال والموظفين والمهندسين العاملين في مشروع تشييد سد الروصيرص في عام 1960 م، تقريباً، ولا تزال المباني التي قامت ببنائها الشركة الإيطالية منفذة المشروع، قائمة في وسط المدينة الحالية ومن بينها المستشفى ومركز الشرطة وبعض المدارس والمرافق الحكومية الأخرى. وتطورت الدمازين إلى تجمع حضري عندما توافد إليها العمال من مختلف مناطق السودان للعمل في مشروع السد، واستمرت في تمدها وتوسعها بتوافد موجة ثانية من المهاجرين إليها بأعداد كبيرة من مناطق أخرى بولاية النيل الأزرق لأسباب أمنية. وقد شهدت المدينة ذاتها قتالاً بين القوات الحكومية والجيش الشعبي في عام 2010 م ريف لعبارة «ده ما زين» باللهجة العربية السودانية في إشـارة إلى وعورة المكان ، وهو عبارة عن سد خرساني يبعد عن وسط مدينة الدمازين حوالي 16 كيلومتر ويهدف إلى تخزين المياه الفائضة من النيل الأزرق لاستخدامها في الري الصناعي لكافة المشروعات بمنطقة النيل الأزرق بمساعدة خزان سنار كما يولد حوالي نصف الطاقة الكهربائية الموجودة في الشبكة القومية بالسودان ،تقع الدمازين في أرض منبسطة على ضفة النيل الأزرق، أحد الروافد الرئيسية لنهر النيل تتدرج نحو مجرى النهر. ومن ابرز معالمها التضاريسية بحيرة السد الصناعية ،تقع الدمازين في منطقة السافانا الغنية في منطقة سفوح الهضبة الإثيوبية وتتميز بصيف معتدل، متوسط درجة حرارته السنوية 27 درجة مئوية (88 درجة فهرنهايت)، وتهطل الأمطار في الفترة

من مارس وحتى نوفمبر بمعدل سنوي يبلغ 691 ملليمتر وتبلغ الأمطار ذروتها في شهر يوليو حيث تصل إلى 182 ملليمتر، أي ما يعادل 7.2 بوصة، الدمازين هي حاضرة ولاية النيل الأزرق ويقع فيها مقر الوالي ومكاتب وداووين رئاسة الولاية ووزاراتها المختلفة ورئاسة شرطة الولاية وقيادة الفرقة الرابعة للقوات المسلحة السودانية. وهي محلية من محليات ولاية النيل الأزرق الخمس إلى جانب محليات الروصيرص - الكرمك - باو - قيسان - و تنقسم جغرافيا الي عدد من الأحياء السكنية كما موضح بالجدول أدناه-

اسم الحي	م	اسم الحي	م
حي الرياض	15	حي الدمازين وسط	1
حي الثورة	16	حي الهجرة	2
حي النصر	17	حي الدوحة	3
حي اركويت	18	حي السكة حديد (المحطة)	4
حي المزاد	19	حي الزهور	5
حي الدرجة	20	حي الربيع	6
حي ريح بالك	21	قنيص شرق	7
حي الشاطئ	22	قنيص غرب	8
مربع 60	23	الرديف	9
حي المطار	24	عشرة بيوت	10

حي الزبير	25	خمسة دقائق	11
حي المثلث	26	حي القسم	12
حي المك	27	حي الطائف	13
حي الزبير	28	حي الصفا	14
حي دار السلام	39		

السنة	عدد السكان (نسمة)
1973	12,233
1983	27,591
1993	71,821
2007	212,782 (تقديرات)

جدول يبين النمو السكاني في المدينة خلال العقود الأخيرة

توجد بالمدينة عشرات المدارس بمختلف مراحل وأنواع التعليم العام، من مدارس مرحلة الأساس إلى الثانوي. كما توجد بها جامعة واحدة هي جامعة النيل الأزرق التي تضم كليات التربية، والهندسة، والاقتصاد، وتنمية المجتمع. كما توجد بعض مراكز الأبحاث منها مركز تابع لجامعة السودان المفتوحة، نظمت جامعة النيل الأزرق تظاهرة ثقافية كبيرة في عام 2005 م بمناسبة مرور خمسمائة عام على تأسيس مملكة سنار 1505 م وشارك فيها عدد من أبرز المؤرخين وأساتذة الفلكلور من المعاهد والكليات المتخصصة في دراسة التاريخ والفنون الشعبية من بينها معهد الدراسات الأفريقية والآسيوية. كما تشتهر المدينة بالرقصات الشعبية على آلة الوازا المحلية وهي من آلات النفخ. وفي يناير كانون الثاني 2014 م، نظمت الدمازين الدورة المدرسية القومية الثالثة والعشرين والتي شاركت في فعاليتها المختلفة من رياضية وثقافية فرق تمثل عدد من المدارس بولايات السودان.

— خزان الروصيرص وشبكة توليد الكهرباء.

— مباني الرئاسة

— المستشفى الصيني

— مستشفى مكة لطب العيون

— التامين الصحي

— المستشفى الملكي

— قصر الضيافة

— مبني إدارة الدفاع المدني

قطع الأخشاب .:

تشكل الزراعة والرعي والتجارة أهم قطاعات النشاط الاقتصادي، ويعتبر سوق الدمازين من الأسواق الرائدة في المنطقة لبيع المحاصيل الزراعية مثل زهرة الشمس والسمسم والصبغ العربي والذرة والخضروات والفواكه، خاصة الموز والمانجو والجريب فروت، وأما الصناعة فتتمثل في بعض الصناعات الخفيفة التي تنتجها معاصر الزيوت النباتية ومطاحن الدقيق ومصانع السكر ومناشير الأخشاب.

وتوجد بالمدينة عدة فروع للمصارف وهي:

– بنك ام درمان الوطني

– البنك السوداني الفرنسي

– بنك السودان المركزي

– بنك الادخار والتنمية الاجتماعية

– بنك الخرطوم

– البنك الإسلامي

– البنك الزراعي

– بنك البركة

– بنك المزارع التجاري

الطريق الرئيسي المؤدي إلى المدينة شمالاً هو الطريق القومي :سنجة – الدمازين. وهناك طريق قومي آخر يربطها بالكرمك شرقاً إلى جانب طرق أخرى تمتد غرباً وجنوباً تربط المدينة أرياف الولاية، وقد كان للنقل بالسكة الحديدية دوراً هاماً في بناء السد وقيام مدينة الدمازين حيث تم نقل آليات ومعدات بناء السد بقاطرات السكك الحديدية. ويمتد الخط نحو الجرف وسنجة وسنار ومن هناك إلى الخرطوم عبر ود مدني، وإلى بورتسودان عبر القصارف وكسلا . ويوجد مطار محلي هو مطار الدمازين ليربطها جواً بالخرطوم ورمزه في منظمة إيكاو هو HSDZ ، تقع الدمازين في الجزء الجنوبي من ولاية النيل الأزرق جنوباً، على بعد 16 كيلومتر من خزان الروصيرص، وحوالي 500 كيلومتر من أقرب نقطة في ولاية أعالي النيل بدولة جنوب السودان، كما تبعد حوالي 450 كيلومتر من مدينة سنار، يحدها من الشرق النيل الأزرق. ومن الشمال قرية أبو رماد، ومن ناحية الغرب قرية أقدي، ومن الجنوب والجنوب الغربي جبال الإنقسناء، المسافة بين وسط مدينة الدمازين وسد الروصيرص هي 3 كيلومترات فقط. بينما المسافة بين مدينة الدمازين وقرية الروصيرص هي 16 كيلومتر فقط .

المبحث الخامس الجمباز

1.2. 22.1 مفهوم الجمباز :

أن مفهوم رياضة الجمباز تعني الإستعداد الحركي للقيام بأداء الحركات الرياضية على الأجهزة الأولمبية الستة بالنسبة للرجال وهي :

– جهاز بساط الحركات الأرضية .

– جهاز حصان المقابض .

– جهاز الحلق .

– جهاز حصان القفز .

– جهاز المتوازي .

– جهاز العقلة .

أما بالنسبة للسيدات فهي أربعة :

– جهاز حصان القفز .

– جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات .

– جهاز عارضة التوازن .

– جهاز بساط الحركات الأرضية .

ولقد طرأ تحرير كبير على أجهزة الجمباز ولكن الطابع الخاص والمميز للجمباز بقي أساساً لهذه الرياضة ، فالقفز والدوران والجري والمد والإنتاء ، والتوازن والتكور والترجيح والثبات ، هي عبارة عن تمارين أساسية للجمباز ، إذ أن أداء التمارين على الأجهزة تؤدي على شكل جملة حركية متربطة ، وتتصف هذه الحركات بالجمالية والإنسيابية كذلك الدقة في الأداء ، ويعتبر الربط الحركي للتمرينات وفق الإمكانيات الجسمية التي تخضع لميكانيكية الجسم والقدرة العضلية والعصبية للاعب حسب المراحل العمرية والعمر التدريب للاعب ، فحركات الناشئين تختلف من حيث الصعوبة عن حركات الأبطال وأن الأداء الحركي في الجمباز يخضع في البطولات إلى الحركات الإختيارية والحركات الإجبارية .

الجمباز أساساً لأنواع الألعاب الرياضية :-

أثبت بوني أن خواص النشاط الرياضي هي أن جسم اللاعب والحركي الخاصة به تخضع لموضوع الإرادة والإدراك الشعوري وهذا الإثبات يتفق مع جمباز الأجهزة بقدر كبير حيث أنها فعالية ذات طابع فني , تتطلب تعدد مكوناتها وتعقيدها من الجهاز العصبي , مركباً لجميع العمليات الحركية في أعلى درجة من الكمال والدقة فضلاً عن ضرورة توفر سرعة رد الفعل ، أن حركات الجمباز هي تمارين أساسية ومساعدة لأنواع الرياضة كافة فنجد على سبيل المثال وليس الحصر أن الدرجة الأمامية هي تمرين أساسي لكثير من الألعاب الرياضية (كرة القدم - كرة الدائرة) والألعاب الأخرى كذلك حركات الدوران أو القفز تعطي للاعبين في أثناء الوحدات التدريبية ولمختلف الألعاب ، وأن أغلب المدربين يستعمل أجهزة الجمباز في أثناء التدريب لأنها تتمي القدرة البدنية (كالقوة - السرعة - المرونة - المطاولة - القوة والرشاقة) لقد أثبتت رياضة الجمباز على أنها الرياضة النوزجية للأعمار كافة ، لأنها تحتوي على تمارين رياضية كثيرة جداً وهذه التمارين ذات خصوصية لتنمية القدرات البدنية والعقلية - إذ أن ممارسة رياضة الجمباز اليوم واسعة الانتشار فهي تمارس في المدارس والجامعات ومؤسسات الدولة الأخرى كالجيش والشرطة بالإضافة إلى أن تمارين رياضة الجمباز تع تمارين ترويحوية لقضاء أوقات الفراغ والتسلية

23-1.1.2 تعريف الجمباز .:

تعتبر رياضة الجمباز أحد الأنشطة البدنية الفردية, حيث يشترك الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في إنجاز الواجب الحركي على أجهزة الجمباز الخاصة بالرجال والسيدات ومن خلال الممارسة يتمكن الفرد من أن يقارن أداءه بمستوى أداء فرد آخر , وعلى ذلك يكون تقويم النتائج في رياضة الجمباز من خلال المنافسات طبقاً للمنهج الموضوع ، وبالنظر إلى مفهوم الجمباز قديماً نجد أنها كانت تعني (الفن العاري) وأول من ابتكرها اليونانيون القدماء , وكانت تعني الأرض أو المكان المعد للتكوين البدني كما كان يطلق على كلمة على الشخص الذي يؤدي نشاطاً بدنياً وجسمه عاري ومن هذه الكلمة إشتقوا كلمة وكانت تعني صالة التدريب وكانت عبارة عن مراكز إغريقية للتنمية البدنية والاجتماعية وبالرغم من أن أول إستخدام لهذه الصالات كان النشاط البدني إلا أن (أفلاطون) و(أرسطو) قد تكفلا بتشبيد صالات مثل (الليسيوم) و (الكيلوسارجسي) و (الأكديمي) التي إعتبرت مراكز بارزة لتربية العقلية أيضاً ومما هو معروف أن الرئيس المسئول عن البرنامج البدني باجمنزيوم كان يسمى ، ويفهم من

كلمة الجمباز باللغة الألمانية على أنها الجمباز المعروفة (الألعاب , الموانع , الأجهزة , البطولات) , وفي حين يطلق كلمة بمعنى جمباز الأجهزة , أما في اللغة الإنجليزية فتسمى وفي أحيان أخرى أما في السودان وفي الدول العربية فلقد أُصطلح على التسمية (الجمباز) لتعني ممارسة الفرد نشاطاً بدنياً على أجهزة محددة , لأداء تمرينات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز مما يؤدي إلى تنمية بدنية ونفسية للفرد .

أهمية الجمباز :

لرياضة الجمباز أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية وذلك لأنها تساعد على إشباع حاجات الشباب المباشرة كما يسعل إختيار ما يتلاءم مع المراحل السنوية مثل جمباز الألعاب لرياض الأطفال وجمباز الموانع لأطفال المرحلة الابتدائية وجمباز الأجهزة والبطولات لمن نبغ في أداء مهارات ذات مستوى عال .

بالإضافة إلى ذلك فإن رياضة الجمباز مثل أي نشاط فردي آخر تزود الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل .

فعن طريق ممارسة برنامج نشاط الجمباز يمكن تنمية :

– القدرات البدنية الأساسية (القوة , المرونة , السرعة , التحمل) .

– التوافق العضلي العصبي .

– الرشاقة .

– تحسين التوازن الثابت والحركي .

– الثقة بالنفس والشجاعة وبعض السمات الإرادية الأخرى .

ومن هذا المعنى يمكن إعتبار رياضة الجمباز أحد الرياضات الأساسية التي تساعد الفرد على تنمية صفاته البدنية والنفسية، وتتضمن البرامج التدريسية والتدريبية في رياضة الجمباز إكتساب صفات تربوية مرغوبة حيث تضم برامج التدريب للاعبين الصغار صفات وخصائص تربوية , مثلها في ذلك مثل أي كل عملية تربوية , وتتضمن خطة التدريب للاعبين على واجبات محددة للتربية الأخلاقية تختار بعناية وضمير حي , وأن يقف المدرب على إهتمامات لاعبيه وأن يتناول في محادثاته معهم اللاعبون ذوي الصفات الخلقية النموذجية , ومن هذه الصفات الإحتمال , والإستمتاع بالتدريب الصداقة الإستعداد لمساعدة زميل التدريب , بل والفريق بالكمال . (محمد إبراهيم شحاتة - دليل الجمباز الحديث 2002) .

24.1.1.2 التطور التاريخي للجيمباز :

يلعب النشاط البدني بصفة عامة والجيمباز بصفة خاصة دوراً هاماً في حياة ممارسيه أما عن طريق مباشر أو غير مباشر ففي بعض الأحيان كان الدافع لهذا النشاط عاملاً حيوياً كالحاجة إلى كسب العيش في حين نجد أن الدافع في ظروف أخرى ناتجاً عن الرغبة في ممارسة حياة أغنى أحداثاً ومن الواضح أن أعراض ممارسة الجيمباز تغيرت على مر التاريخ حتى أصبحت موجهة في عصرنا الحالي نحو التنمية المثلى للإنسان ، ليس من الوجهة البدنية فحسب بل لقد إشتملت على النواحي النفسية والاجتماعية والعقلية وهذه التغيرات في مفهوم رياضة الجيمباز حدثت نتيجة لخبرات ودراسات تمت منذ سنين وكانت هذه الخبرات والدراسات ذات علاقة بالقيم المكتسبة من النشاط البدني الممارس تحت قيادة مؤهلة ، وأن دراسة تاريخ الجيمباز قديماً تشير إلى أنه لم تكن المجتمعات البدائية تفكر في ممارسة رياضة الجيمباز كما يفعل الأفراد في هذه الأيام فلم يكن هناك برنامجاً منظماً أو تخصيص فترة للممارسة ، بل كان الإنسان يحصل على كفايته من هذا النشاط في محاولة الحصول على طعامه وفي إقامة مأواه وفي حمايته لنفسه ولقد أظهرت المدنية الحاجة إلى برنامج منظم لممارسة رياضة الجيمباز ، فنتيجة المخترعات التي تقتصد كمية العمل اللازم ظهرت الحاجة إلى نوع من البرامج المنظمة التي تحقق إستفادة الإنسان من ممارسة هذا النوع من النشاط .ومن هنا برزت أهمية دراسة أحوال بعض الدول القديمة من أجل معرفة الدور الذي لعبته رياضة الجيمباز في حياة شعوبها ، فعن طريق تفهم ماضي وتاريخ الجيمباز يستطيع المرء أن يفهم ويفسر بطريقة أفضل نشاط الجيمباز المعاصر ، كما أن دراسة تاريخ رواد الجيمباز في مختلف الدول كانت مهداً لنشر هذه الرياضة خلال العصر الأوربي الحديث تبين قدر ما أسهم به كل منهم في نمو هذا المجال وتقدمه .

25.1.1.2 تطور الجيمباز في العالم :

تعتبر مصر القديمة منذ ثلاث آلاف عام قبل الميلاد من أول الحضارات التي عرفت رياضة الجيمباز ، ويثبت هذا القول النقوش والآثار الموجودة في مقابر تقارة ومقبرة (بتاح حنّاب) ومقابر بني حسن ، وجدار مقبرة (أمنحتب) وجدار مقبرة (خنوب حنّاب) وجدران مقبرة (أي) وبجانب تلك المقابر توجد نقوش مماثلة علي معبد (حتشبسوت) في الكرنك . إن معظم تلك الآثار تبين رسوم نقوش لحركات تمثل بعض مهارات الجيمباز المعروفة لدينا الآن في العصر الحديث كالوقوف على الرأس والدرجة الأمامية وبعض التمرينات الإستعراضية كالأهرامات الزوجية والجماعية ،

وبدل التاريخ على أن حضارة الصين منذ عام (2600) قبل الميلاد قد عرفت الجمباز بصورة أولية ، وقاموا بإستخدامه بغرض العلاج الطبي ، وعند بزوغ حضارة الأغريق لاقى الجمباز بعض العناية من جانبهم وكان يسمى (الفن العاري) وأصبح الجمباز من أنشطة التدريب وإشتمل على الجري والوثب وبعض مهارات الأكروبات وتسلق الحبال وتمارين التوازن ، وتوالي بعد ذلك حضارة الرومان الذين أهتموا بتعديل برامج التدريب البدني وأعتبر الرومان أول من إستخدموا الأجهزة كالحصان الذي يشبه الحصان الحقيقي وكان الهدف من إستخدام هذا الجهاز التدريب على الفروسية وتبع هذه الفترة قلة وهبوط الأهتمام بالنواحي البدنية ، وإستمر هذا النوع الأنهياري إلى أن ظهور عصر النهضة حيث بدأ الأهتمام بالجمباز وذلك منذ عام (1750م) وإبتدأت أوروبا على يد يوهان باسدو الألماني الجنسية فتح بداية جديدة لإستمرار رياضة الجمباز ، ولقد ساعد في بداية الإهتمام بهذا النشاط البدني ما قام به (جونس موتس) ، وفرديريش لودفيج يان ويعتبر يان أول منظم حقيقي لأداء الحركات على الأجهزة والتي تطورت في صورتها الحالية الآن وإن مجهودات (يان) خلال الفترة (1810 إلى 1852) كان هدفها سياسياً حيث وضع خطة لتنمية شباب قوي وذلك لتحرير ألمانيا من نابليون كما أهتم ببناء أمة قوية بتنمية شباب ألمانيا بدنياً وعقلياً عن طريق التدريس في برلين بألمانيا ، وخلال أشهر الصيف كان يأخذ معه مجموعات من الشباب إلى الحقول والغابات للعب (المصارعة ، القفز ، الجري و التسلق) وممارسة هذا النشاط في الخلاء بدأ يان في إستخدام وتصنيع أجهزة جمباز بدائية من الأشجار ، وخلال فترة الشتاء بدأ بعض الشباب المتحمس يمارس هذا النشاط داخل الصالات المغلقة ، أما في الربيع فلقد أستمر التدريب في الخلاء بإعداد أكثر من ذي قبل إذ بدأت المدارس المختلفة في إرسال الشباب لممارسة هذا النشاط .ومن خلال ممارسة الشباب ظهرت أنواع مبتكرة وجديدة من الحركات مما دفع الآخرين لمحاولة تقليدهم وفي الشتاء بدأ الشباب يتجه إلى الصالات المغلقة وفي هذه المرة حملوا معهم الأجهزة والتي صنعوا إعداد كثيرة منها كما أن المهارات أصبحت أكثر تنوعاً وصعوبة ومن خلال هذا الأهتمام ظهرت عدة تنظيمات لنشر حركة رياضة الجمباز وتم إنشاء رابطة الجمباز وتطور نظام البطولات بين الممارسين لهذه الرياضة بواسطة التنظيم الجديد لإتحاد الجمباز وهكذا بدأت بطولات الجمباز الحديثة أوجد يان وتلاميذه وخاصة (إيرل) طريقة أداء على بعض أجهزة الجمباز بغرض تنمية القوة ، وكانت من أهم الصفات البدنية المرغوب تطويرها لمساعدة الشباب على المواجهة والتصدي للمعتدين وكان

لاكتشاف ومحاولة وجود مهارات جديدة أثره البالغ إذ بدأ الممارسون في تغيير الأداء تغييراً مبالغاً فيه مما جعله أحياناً انعكاساً خاطئاً على جسم اللاعب ولقد تميز الأداء في هذا الوقت على تنفيذ معظم المهارات بقوة ، كما سميت هذه الطريقة بإسم (هاكي بيتر) ونظرياتها الميكانيكية التي تعتمد على تحريك أجزاء خاصة من الجسم والذي يكون في حالة توتر دائم في أثناء أداء المهارات ولقد تطورت طريقة الأداء على الأجهزة إذ دلت الممارسة الأولى للاعبين على الأجهزة استخدام الطريقة الجزئية ، وتبين ذلك عندما كان يؤدي اللاعب مهارته على جهاز حصان القفز فلقد كان يجري ثم يضع رجله اليسرى على طرف

الجهاز ثم يتبعها بوضع الرجل اليمنى على الطرف الآخر ثم يؤدي الدفع بالزراعين للهبوط كما أنه لم يكن هناك الأهتمام بالأداء الشكلي ولا الأداء الفني نظراً لعدم تواجد قواعد يتبعها اللاعبون في أثناء ممارستهم لرياضة الجمباز . وبمرور الوقت وإتساع وإنتشار فرص الإشتراك في منافسات بين الدول بدأ الأهتمام بدراسة طرق تعلم أفضل مع الإستفادة من الميكانيكا الحيوية للإقتصاد في الجهد والأرتفاع بمستوى الأداء، وواكب هذا التطور وضع قواعد لتحكيم هذا التطور وضع قواعد لتحكيم رياضة الجمباز وتواجد صعوبات متنوعة وإبتكار لمهارات جديدة ، كما بدأ الأهتمام بتنفيذ الأداء الفني والشكلي بطريقة أفضل ، كما أرتفع مستوى حركات الربط بين المهارات لقد ثبت أن قدماء المصريين هم أول من مارس الحركات الأرضية بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بحركات ثابتة حركية ، أما بالنسبة للأجهزة فلقد ظهر أن أول جهاز كان من إبتكار الرومان (حصان القفز) بصورته الأولية ثم تطور بعد ذلك إلى أن أصبح بمقاييسه وشكله الجديد ليلئم طريقة الأداء عليه أما باق الأجهزة فلقد كانت ألمانيا لها فضل إبتكار أغلب أجهزة الجمباز وذلك خلال عهد يان حيث أبنكر العقلة والمتوازنين مستخدماً جزوع وسيقان الأشجار ثم تطور هذان الجهازان عند بداية البطولات التي تمت بين الدول المختلفة وقام الإيطاليون عام 1842م بإبتكار جهاز الحلق حيث كان عبارة عن مثلث وتؤدي عليه مهارات بأرجحة الحلق ، ولقد تطور هذا الجهاز وأصبح ذا حلقات مستديرة كما تؤدي عليه المهارات وهو ثابت نسبياً ومع تقدم الزمن وإهتمام الدول برياضة الجمباز والإشتراك في الدورات الأولمبية وخاصة أول دورة تشترك فيها فرق الجمباز دورة (أثينا) باليونان ، بدأت الدول وخاصة ألمانيا عام 1887م تستعين بأسس ومقاييس علمية لتطوير أجهزة الجمباز لتتناسب مع تكوين الجسم البشري مما أوجد صناعة أجهزة لها مواصفات محددة سهلة الحركة وتتكيف لتتناسب الأعمار والأحجام

المختلفة. تعريف رياضة الجمباز تعتبر كلمة جمباز من أصل اللغة اليونانية والتي تعني تدرب عارياً ، الجمباز نوع من أنواع الرياضة والتي تكون فرديّة في أدائها، وهي عملية أداء سلسلة من الحركات على الجهاز المستخدم في الجمباز والتي تكون مختلفة هذه الأجهزة التي يتحرك عليها الشخص، وهذه الأجهزة المستخدمة في الرياضة لها أنواع ومنها أجهزة المسابقة الفنيّة للرجال التي تتكون من (6) أجهزة وهي البساط الأرضي، حصان الحلق ، طاولة القفز ، المتوازي ، جهاز العقلة،الحلق وعند النساء هناك نوعين وهي الجمباز الفني ، الجمباز الإيقاعي ، فوائد الجمباز تحتاج الى الكثير من الأشياء وهي القوة والمرونة والبراعة والسرعة في أداء الحركات، وعند ممارسة رياضة الجمباز فهي بالتالي تساعد على تقوية العضلات بشكل كبير والتي تقلل من الأم العضلات والالتهابات، وتزيد من مرونة العضلات وتقوية العظام والحفاظ على وزن الجسم بشكل مثالي أشكال الجمباز يأخذها خمس أشكال لرياضة الجمباز والتي هي المتعارف عليها دولياً وهي : جمباز النط ، جمباز البهلواني ، الجمباز الفني ،الجمباز الإيقاعي ، الجمباز العرابي ، قوانين اللعبة الجمباز هل لعبة دولية يقوم فيها كل شخص بعمل حركات على الجهاز والتنافس فيما بينهم سواء تنافس فردي أو أفرقة فيما بينهم والتي تكون في داخل صالة الالعاب، وهي نوع من أنواع الألعاب الأولمبية، والتي أصبحت من الالعاب المهمة والتي أيضاً يتم نشرها على التلفاز وقد ظهرت هذه اللعبة في أول مره سنة 1896م رياضة الجمباز هي أحد التمارين الرياضية الممارسة منذ أربعة آلاف سنة تقريباً، التي تؤدى ضمن مجموعة من الحركات المتسلسلة ضمن أجهزة مختلفة، حيث إنه لكل جهاز مجموع من الحركات المختلفة، وتمارين الجمباز وعلى كل من يمارس رياضة الجمباز الجمع بين المرونة والقوة والبراعة والسرعة، ومن المهم معرفة أن أجهزة تمارين الجمباز الخاصة بالنساء تختلف بعض الشيء عن الأجهزة الخاصة بالذكور كما أن الاتحاد العالمي للجمباز قام بتقسيم تمارين الجمباز إلى ستة أنواع، وهي الجمباز الفني والجمباز العام، والترامبولين، والأكروباتيك وأيضاً الايروبيك، هذه الأنواع الخمسة من الجمباز يمارسها كل من الذكور والإناث، والجمباز الإيقاعي وهذا الجمباز خاص بالنساء فقط وتعتمد رياضة الجمباز على المرونة والاتزان والقوة، فلاعب الجمباز يجب أن يكون لديه قوة التوازن والرّشاقة للأداء الأفضل على أجهزة الجمباز، ونذكر أن الأجهزة التي يلعب عليها الرّجال تختلف عن الأجهزة الخاصة بالسيدات، ويقال إنّ هذه الرّياضة عرفها الإنسان قديماً كالفراعنة، والصّينيين، ثم الإغريق، وكذلك الرومان الذين طوروا هذه الرّياضة ومن فوائد رياضة الجمباز أنها

تحسين قوة ومرونة الجسم، وتنمية العضلات، والحفاظ على صحة الهيكل العظمي، وإزالة التوتر النفسي والبدني، وتلافي حدوث آلام للعضلات يفضل لمن يلعب الجمباز أن يلتزم ويتدرب في وقت مبكر من العمر، أي في عمر الطفولة للحصول على مرونة أكثر.

26.1.1.2 تاريخ رياضة الجمباز في السودان :-

لم تكن رياضة الجمباز في السودان معروفة ولم تمارس من قبل الشعب السوداني إلا بعد دخول المستعمر الإنجليزي ، ويعتبر الجيش الإنجليزي أول من أدخل رياضة الجمباز في السودان إذ كان يوجد في كل وحدة من وحداته صولاً يقوم بتدريب الجمباز ، ولقد عرف الجمباز في لك الوقت بالجمباز الإنجليزي وهو عبارة تمرينات القوة التي تساعد في التكوين الجسماني السليم للمحارب وهو ما يعرف الآن بجمباز الموانع إلى جانب تمرينات العروض التي تقام في المناسبات يعتبر طلاب المدرسة الحربية أول من مارس الجمباز ، وكان ذلك عام 1970م وعندما أنشئت كلية غردون التذكارية وعين مستر جيمس مديراً لها ، بدأ التنظيم الرياضي بمختلف ضروب الرياضة في الكلية ومن الذين بذلوا الجهد في تشجيع الألعاب الرياضية المختلفة المستمر بودال ولقد إشتراك كذلك في نشر رياضة الجمباز المستر فيلد مراقب النشاط الرياضي وكذلك بعض الأساتذة المصريين ،ولما وجدت رياضة الجمباز قبولاً من جانب الطلاب إستعانت سلطات الكلية بالجيش الإنجليزي ليقوم بالتدريب حيث أنتدب جاويش من الجيش الإنجليزي يدعى مورسات وهو يعتبر أول مدرب حقيقي لرياضة الجمباز الحديث وقد أدخل بعض الأجهزة كحصان القفز وبعض الحركات الأرضية إزدهرت رياضة الجمباز الإنجليزي 1910 – 1911م لتوقف رياضة كرة القدم لبضعة شهور نسبة لحرارة الطقس وخاصة في شهر مايو فكانت رياضة الجمباز تمارس بديلاً لكرة القدم ، وأول من برز في رياضة الجمباز من السودانيين عبد الفتاح المغربي ومعه بعض اللاعبين وحينما بعث عبد الفتاح المغربي إلى الجامعة الأمريكية ببيروت أصبح كابتن فريق الجمباز وكرة القدم حيث تخرج على يديه عدد من لاعبي الجمباز أبرزهم طلعت فريد ، الذي نقل رياضة الجمباز من رياضة مدرسة إلى الحي ، وقام بتكوين فريق للجمباز في حي الإسبالية بأمدردمان ثم بعد ذلك قام بنقل رياضة الجمباز للأندية حيث قام بتكوين أول فريق للجمباز وبعض الألعاب الأخرى إلى جانب كرة القدم ولقد شاركت المدارس الأجنبية في نشر رياضة الجمباز وخاصة مدارس كمبوني حيث كانت تقيم العروض الرياضية في المناسبات المختلفة ، وضمنها رياضة الجمباز وذلك بفضل تواجد معلمي

التربية الرياضية وكذلك مدارس البعثة التعليمية المصرية التي كانت يوجد بها مدرسي تربية رياضية مختصين في الخرطوم كانت هناك مدرسة الملك فاروق التي يوجد بها صالة للجماز توجد بها كل أجهزة الجماز وأساتذة مدربون للجماز (هاشم ضيف الله 1996م) في منتصف الثلاثينات بدأ تأهيل السودانيين في مجال التربية الرياضية وأول هؤلاء الأساتذة الذين تخصصوا في مجال الجماز حسين كمال ولقد تخصص في مجال جماز الأطفال وهو ما يعرف بجماز الألعاب حديثاً وبعد عودة الأساتذة حسين كمال من (لغبرا) من إنجلترا وقيامه بتأسيس معهد بخت الرضا مع سعيد أحمد وليم لتأهيل المعلمين ولق قام بتأليف كتابين عن الجماز هما رياضة الجماز وكتاب التمرينات وهما الكتابان الوحيدان اللذان تم تأليفهما بواسطة السودانيين ثم أتى الأستاذ عبد المنعم حمدي الذي عمل في المدارس كأستاذ للتربية الرياضية وقام بتدريب الجماز شارك فيه أكثر من 1500 طالب في دار الرياضة بالخرطوم عام 1960م بمناسبة عيد الإستقلال لقد قبل ذلك للعمل في تأهيل مدرسي التربية الرياضية في بخت الرضا العام 1949م ولقد توجه عمله في مجال التربية الرياضية والدفع برياضة الجماز بإنشاء معهد التربية الرياضية العالي عام 1969م وعمل عميداً له لأكثر من دورة حيث تخرج على يده عدد من المتخصصين في رياضة الجماز (عبد المنعم حمدي 1997). ومن خلال تتبعنا لمسيرة الجماز في السودان نجد أن الجماز أدخله الجيش الإنجليزي والجيش المصري ثم أنتقل إلى كلية غردون وأدخلت بعض الأجهزة مثل العقلة الثابتة وحصان القفز وبعض الحركات الأرضية وقد كان يقوم بالتدريب بعض من الصولات في الجيش الإنجليزي ثم تبعمهم أساتذة متخصصون في مجال التربية الرياضية ثم جاء بعد ذلك أساتذة من بعدهم الأساتذة (بدر الدين عبد الرحيم 1996م) ويعتبر نهدي علي الأمام أبرز لاعبي الجماز اللذين تم تخرجهم على يدي بدر الدين عبد الرحيم وهو الوحيد من بين زملاءه الذي أستمر في ممارسة رياضة الجماز بل عمل مدرباً متفرغاً لتدريب رياضة الجماز سواء كان ذلك داخل القوات المسلحة أو على نطاق الأندية وفي عام 1953م أقيمت أول بطولة للجماز في تاريخ الجماز ضمن بعض ألعاب القوى التي نظمها نادي الكلية القبطية بالخرطوم ولقد شارك فيها كل من نادي الهلال والمريخ والموردة من أمدرمان والخريجين ولقد أحرز مهدي علي المركز الثاني وأحرز كامل حسين المركز الأول وفي عام 1959م أنشئت حكومة عبود إدارة شئون الرياضة لأول مرة حيث بدأت بتنظيم الألعاب بطريقة الرياضة المختلفة وذلك بقيام الإتحادات الرياضية ولقد تكون أول إتحاد لرياضة الجماز برئاسة الأستاذ عبد المنعم حمدي وكان

مهدي علي عضواً حيث قام بعقد أول كورس في رياضة الجمباز في السودان ومن ضمن الدارسين محمد ضحية ومبارك إبراهيم وعبد العزيز سليمان وعوض دهب من الدويم في عام 1961م شارك في الدورة العربية للألعاب الرياضية في المغرب بفريق للجمباز وبعد عام 1963 توقف نشاط الجمباز تماماً في الأندية وظل تدريب الجمباز داخل وحدات القوات المسلحة حتى عام 1969م (مهدي علي الأمام 1997م) .

27.1.1.2 تاريخ رياضة الجمباز بولاية النيل الأزرق:

بدأ يمارس الجمباز بمدينة الروصيرص في المدرسة الأولية عن طريق أساتذة المدرسة الأولية ونذكر منهم على سبيل المثال الأستاذ جبارة العوض - بكري عبدالغفار مكي - مارك ساميل - هؤلاء المعلمون كانوا يعلمون الطلاب الجمباز مثل جمباز الأجهزة والجمباز الأرضي وكان ذلك في أواخر الستينات أما في أواخر السبعينات بعد إنشاء مركز تدريب الشباب ظهر الجمباز بصورة تقليدية أيضاً من دون قوانين وكان يمارس من قبل الهواة أما في العام 1993 ظهر الجمباز في مدينة الروصيرص عن طريق الخبير (عز الدين إسماعيل) الملقب آنذاك (بشاولين) بدأ المدرب التدريب بمنطقة الروصيرص وكان أول مكان لمزاولة المنشط هو بحر الروصيرص على الرمال التي ترقد على شاطئ النيل الزرق وبعدها إنتقل التدريب رسمياً بمركز تدريب الشباب وكان هذا المركز يعتبر نقطة إنطلاقة الجمباز بمحلية الروصيرص ومنها إنتقل إلى باقي المحليات المختلفة بالولاية ، أول مجموعة تدربت على يد هذا المدرب في العام 1994م في مركز تدريب الشباب ومنهم محمد نور عيسى - إبراهيم كباشي إبراهيم الطيب - إمام حسن أبكر- الكاظم الشريف الهندي - محمد حسن عبد الله الشهير ب(أبو الجيش) - محمد الأمين إبراهيم - عبد الرحمن عيسى أحمد - خليل يوسف بشارة - نميري راشد جيلاني - محي الدين مصطفى قسم الله بعد أن تخرجت هذه المجموعة إنتقل المدرب عز الدين إسماعيل إلى ولايته التي قدم منها ثم خلفه المدرب الذي تخرج على يده المدرب محمد نور عيسى , قام هذا المدرب بتدريب المجموعة الثانية في هذه اللعبة وكان ذلك في العام 1996م ومنهم طارق الهادي محمد عثمان - إدريس عبد الرحمن محمد- سليمان محمد سليمان - مصطفى محمد سليمان - تاج الدين عبد الرحيم عثمان - عبد الله عبد الرحيم عثمان - سراج الدين - عمار خليل محمد عمر - حسين حسن موسى -الصادق خليل محمد عمر - وتعتبر هذه المجموعة هي التي إشتهر الجمباز بها في هذه المنطقة وسميت هذه الفرقة فرقة التحدي للجمباز وإيضاً شاركت هذه الفرقة في عدة مجلات منها المهرجانات الرسمية للولاية على سبيل المثال مجموعة نيما للسلام بولاية النيل الأبيض - وإيضاً بولاية أعالي النيل (بانتيو) وإيضاً شاركت في الأسبوع الأولمبي الأول بولاية الخرطوم وبعدها أصاب هذه الفرقة الضعف وعدم الإمكانيات لتسيير العمل بها في العام 2009م

ظهر الجمباز بمستوى جيد في محلية الدمازين عن طريق المدرب (النعيم) الذي قام بتدريب الناشئين مما دعا ذلك لتكوين أول إتحاد للجمباز بولاية النيل الأزرق وكان ذلك في العام 2014م وأيضاً وفي سنة 2016م تم تكوين إتحاد فرعي بمحلية الروصيرصو أيضاً أنواع الجمباز الذي كان يمارس على سبيل المثال - الجمباز الأرضي هو الجمباز الشائع في هذه المنطقة أما جمباز الأجهزة لا يوجد نسبة لقلّة الإمكانيات - مما دعا المدربين للعزوف عن تدريب الجمباز بهذه الولاية ,

المبحث السادس

28-1.1.2 تطوير رياضة الجمباز .:

وفي هذا الفصل تناول الباحث تعريف البرامج و الأهمية , بصورة خاصة البرامج في التربية الرياضية , و تطور مفهوما , و كيفية تصميم وبناء البرامج في التربية الرياضية , كما يتطرق للتطوير , ودواعي التطور للبرامج , بالإضافة نبذة عن محليتي الدمازين و الروصيرص و تاريخ الرياضة في ولاية النيل الأزرق و تاريخها في السودان وتطورها في ولاية النيل الأزرق

29-1.1.2 مفهوم وأهمية البرامج في التربية الرياضية :-

يعتبر الهدف الرئيس للبرامج الدراسية هو تحقيق البرامج التربوية و الإجتماعية التي تثري الوجود الإنساني عقلياً وبدنياً و إنفعالياً وإجتماعياً , ولقد تناول العلماء المختصون في البرامج الدراسية با أنواع رياضة الجمباز :

- الجمباز الفني . خاص بالفتيات وتستخدم فيها القبو والطابق والحزم.
- الجمباز الإيقاعي. فيه مرونة إضافية في استخدام الكرات وشرائط خاصة بالجمباز.
- الجمباز الايروبيك ، الاكروبايكي ، الترامبولي . حيث يعتمد الجمباز على فريق مكون من ستة إلى اثني عشر فرداً، لأداء حركات هذه الرياضة ومن أجل ضمان السلامة أثناء أداء أنشطة رياضة الجمباز يجب اتباع هذه النصائح: تقوية عضلات المعدة من أجل تسهيل أداء تمارين التدرج ، لبس مشدات الرسغين والواقيات؛ حيث إنها تُستخدم من قِبَل لاعبين الجمباز الرجال على الحلقات الثابتة، والعمود المرتفع، والأعمدة المتوازية، والنساء يستخدمنَّ على الأعمدة غير المتساوية، فهذه المُعدّات تزيد من قوّة قبضة اللاعبين، كما أنّها تقي من احتكاك الجلد في المُعدّات، ممّا يحدُّ من الإصابات المؤلمة الناتجة عن ذلك .
- لبس الحذاء، ويختلف الحذاء المُرتدى من حدث لآخر، كما أنه يعتمد على السطح الذي سيتم الممارسة عليه، إضافةً لخبرة اللاعب، فعند اللّعب على المنصّة على سبيل المثال يُفضّل ارتداء حذاء يدعم أصابع القدم من أجل امتصاص الضغط المؤثر عليهم عند الهبوط، أمّا عند الأداء على منصّة توازن، فيُفضّل ارتداء الأحذية المطاطيّة لتقليل احتماليّة الإنزلاق لبس حزام الأمان أثناء التدريب .

- أكل الطعام الصحيّ والمفيد لإبقاء الجسم رشيقاً .
- النوم جيّداً الليلة السّابقة ليوم التمرين أو البطولة حيث إنّ خطر حدوث الإصابات يكون أعلى عندما يكون الشّخص مُتعباً .

— الإحماء قبل البدء بأنشطة الجمباز المختلفة حيث يُفضّل البدء ببعض تمارين الهرولة لزيادة تدفق الدم في الجسم وبعد ذلك القيام ببعض تمارين الشدّ للعضلات والمفاصل .

— عدم الاستعجال في أداء التمارين والممارسات الصّعبة أو التي تحتاج إلى خبرة، وإنما يُفضّل معرفة المهارة الذاتيّة والقيام بما يتناسب معه لدراسة و البحث فظهرت مفاهيم و آراء متعددة عن البرامج الذي يعتمد على الأسس العلمية و التربوية و الإجتماعية والنفسية الحديثة ولقد عرفه (الدمرداش سرحان - نقلاً عن عبد الحميد شرف , 1996 , ص 17) بأنه مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية , وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبط في ذلك بوقت محدد و إمكانيّة خاصة , ويعرفه سيد الهواري بأنه نقلاً عن عبد الحميد شرف بأنه عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبيناً بصفة خاصة ميعاد الإبتداء و ميعاد الإنتهاء , لكل عملية تقرر تنفيذها , وعرفه و يليّمز بأنه البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة , وتعرفه حورية موسى و حلمى إبراهيم بأنه هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد , وكما عرفه ولجوش (نقلاً عن أمين أنور الخولي - جمال الدين الشافعي , 200 , ص 30) بأنه كل الخبرات المعلمة من المنهج والذي يتضمن المحتوى , وطرق التدريس وأهداف التعلم و الإمكانيات و الوقت المتاح , وترى فليشن أن برنامج التربية الرياضية هو نتيجة لعمليات إختبار المحتوى , والذي يعتمد منطقياً و إلى حد بعيد على طبيعة الأفراد المشتركين و البرامج ليست ثابتة أو جامدة بل هي قابلة للتعديل و التغيير في ضوء المتغيرات التي تستجد على مكونات و عناصر العملية التعليمية , وأن كانت البرامج تعتمد بشكل عام على مراكز التنظيم ومن خلال هذه التعريفات و المفاهيم , يرى الباحث أن البرامج هو الخطوات التنفيذية للمناهج و المقررات وبعناصرها المختلفة من أهداف و محتوى و إمكانيات . و البرامج عنصر أساسي من عناصر التخطيط , وفي عدم وجوده تكون عملية التخطيط عديمة الفاعلية وبالتالي تصبح عملية التدريب مؤثرة لأنها تقوم على التخطيط السليم , كما تكمن أهمية البرنامج في أنه يساعد في تحقيق الأهداف المراد تحقيقها من الموضوع الذي أعد له البرنامج بالإضافة إلى أن البرنامج يعمل على إنجاز الأعمال في الوقت المحدد , مراعيّاً الأهمية الزمنية في حياة الأفراد , و لتحقيق ذلك يجب أن يتميز بالبرنامج بالدقة في التنفيذ وأن يراعى أسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التدريب الأفضل وكمية الوقت

المتيسر لإنجاز العمل المطلوب فالبرامج ضرورية لنجاح وتحقيق أهداف التربية الرياضية , و كما كانت هنالك برامج على مستوى من الناحية العملية كلما تحققت للتربية الرياضية أهدافها المنشودة ، ولقد تأثرت البرامج في التربية الرياضية بالتقدم العلمي و التقني , و بفلسفة التربية للمجتمعات , و تقدم الدراسات التربوية و النفسية بالإضافة إلى التطور الإجتماعي والإقتصادي , مما ساعده في تطوير هذه البرامج , وأصبحت تقدم الخبرات التدريبية متكاملة تشتمل على معلومة ومهارة والإتجاه , وتهتم بالفروق الفردية و مراعاة ميول ورغبات وقدرات وإستعدادات التلاميذ هو محور العملية التدريبية .

كما يرى الباحث أن تلك التعريفات وأهمية البرنامج أن تعريف الدمرداش سرحان أشمل و أعم بما فيه من خبرات ومواد دراسية وأهداف متعلقة بتلك الأهداف بالزمن لأنه جانب مهم في العملية التدريبية التي يقوم بها معلم التربية الرياضية بالنسبة لتلاميذ المرحلة المعنية .

2.2 الدراسات السابقة

قام الدارس باجراء مسح شامل للتعرف على الدراسات التي أجريت فى معوقات تطوير رياضة الجمباز بمحلتي الرصير والدمازين من وجهه نظر الرياضيين ، وسوف يستعرض الدارس الدراسات العربية السابقة وفقا لاهميتها وارتباطها بموضوع البحث .

1.2.2 - دراسة : حاكم يوسف الضو 2002م بعنوان (برنامج تعليمى وتدريبى مقترح واثره المتوقع فى تنمية مستوى أداء بعض المهارات الارضية فى الجمباز

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر البرنامج التعليمى التدريبى المقترح على بعض مهارات الجمباز الارضية ، والتعرف على اثر البرنامج التعليمى التدريبى المقترح على تنمية مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الارضى ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي ، شملت عينة البحث على طلاب الصف الاول لكلية التربية البدنية والرياضة كما تم استخدام المجموعة الواحده وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بلغت 20 طالبا" .

قسمت الوجدتين التعليمية والتدريبية إلى ستة عشر درسا" يستغرق كل دارس 60 دقيقة بمعدل أربعة دروس فى الاسبوع وبناء على ذلك استغرق تدريس وتدريب البرنامج التعليمى التدريبى 30 يوما" .

استخدم الباحث المعالجات الاحصائية المناسبة ، المتوسط الحسابى الانحرافى المعيارى بين التباين القبلى والبعدى وقيمة معامل الارتباط لافراد الدراسة الاستطلاعية .
من النتائج التى توصلت لها الدراسة : .

— البرنامج التدريبى يؤثر ايجابيا" فى تنمية مستوى الاداء البدنى والمهارى لبعض المهارات الارضية فى الجمباز .

— ان ممارسة النشاط الرياضى وفق برامج تعليمية تدريبية مبنية على اسس علمية ومبادئ تربوية مدروسة يؤدى إلى تحسين فى النواحي البدنية والمهارية .
— وقد اوصت الدراسة الى : .

— اهمية تطبيق البرنامج التعليمية التدريبى على طلاب كلية التربية البدنية والرياضة .

— العمل على تشجيع البحوث والدراسات فى مجال التربية البدنية .

2.2.2 - دراسة : أماني محمد محسن الشريف 1991م بعنوان (تقويم مراكز تدريب الناشئين التابعة للإرشاد المصرى للجماز)

هدف هذا البحث الى تقويم مراكز تدريب الناشئين التابعة للاتحاد المصرى للجماز من حيث :

— الاهداف الموضوعية

— الخطة ومدى تحقيقها للاهداف

— الميزانية ومدى تأثيرها على تحقيق الاهداف

— الادوات والاجهزة الموجودة بالمركز

استخدمت الباحثة فى دراستها المنهج الوصفى المسحى بخطوته وإجراءاته لمناسبة لتحقيق أهداف البحث ، طبقت هذه الدراسة على عينة من المدربين والاداريين وكان عدد المدربين (50) مدرباً ثم إختيار (40) مدرسا لعينة البحث الاصلية وعدد (10) مدربين لاجراء الدراسة الاستطعية وكان عدد الاداريين (50) إدارياً منهم (2) من اعضاء اللجنة الفنية رجال (5) من اداريين من اعضاء اللجنة الفنية انسات و (27) إدارى مسنوين من المناطق . استخدمت الباحثة المقابلة الشخصية وتحليل الوثائق (خطط ، ميزانيات نتائج والاستبيان كأدوات لجمع البيانات .

— هدف مراكز تدريب الناشئين التابعة للاتحاد المصرى للجماز لتحقيق ويرجع ذلك الى عدم وجود أهداف واضحة وثابتة مكتوبة وموزعة على المراكز أن هنالك كثير من المشكلات التى تعوق تحقيقها .

— الكوادر القيادية تحتاج لمزيد من الصقل والتأهيل

— الميزانية المخصصة للمراكز لاتكفى لتحقيق الاهداف

3.2.2 - دراسة: اسماعيل على اسماعيل 1998م بعنوان (معلقات تطوير رياضة الجماز فى جمهورية السودان)

تهدف هذه الدراسة للتعرف على اهم معلقات تطوير رياضة الجماز بالسودان ، وقد اشتملت الدراسة لحدود جغرافية متمثلة فى محافظ ام درمان بولاية الخرطوم وقد تالفت عينة الدراسة من (170) فرداً من مجتمع رياضة الجماز التى اشتملت على (40) ادارياً و (40) مدرباً و (60) لاعباً و (30) صحفياً رياضياً ثم اختارها بالطريقة العمدية . استخدم المنهج الوصفى ، كما استخدم الاستبيان والمقابلة الشخصية والوثائق والاستطلاع أداء الخبراء كأدوات رئيسية لجمع البيانات .

4.2.2 تعليق على الدراسات السابقة .:

أوضحت الدراسات السابقة كثيرا" من المعالم كما برز نوع العلاقة بين الدراسات السابقة ببعض وعلاقتها بالبحث الحالى وتتلخص فى النقاط الآتية .:

– اتفقت معظم الدراسات السابقة فى الهدف من البحث فقد كانت تبحث للتعرف على أثر استخدام الوسائل التعليمية فى تعليم المهارات .

– استخدم الباحثون فى الدراسات السابقة المنهج الوصفى وكذلك الاستبانة والمقابلات الشخصية وتحليل الوثائق .

– التعرف الى العديد من المعوقات فى الاتجاهات المختلفة .

– استعان الباحث بالاسلوب الذى يتبعه الباحثون فى بحوثهم عند تصميم الاستبانة عن طريق المسح العلمى للبحوث المتخصصة وكذلك استطلاع رأى الخبراء فى تحديد وتصنيف المستويات والتأكد من معاملات صدق وثبات الاستبانة .

- ما يستفاد من الدراسات السابقة .:

– تمثيل وجه الاستفادة من الدراسات السابقة فى تحديد المنهج المناسب .

– اختيار أداة جمع البيانات بالاستبانة والاسلوب الاحصائى

الفصل الثالث

أجراءات البحث

منهج البحث

مجتمع البحث

عينة البحث

توصيف العينة

أداة جمع البيانات

المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

3- اجراءات الدراسة

1.3 تمهيد:

في هذا الفصل قام الدارس بتوضيح اجراءات البحث من مناهج البحث والمجتمع والعينه والكيفية التي اجريت بها. كما يوضح الادوات التي استخدمها والتي تمثلت قي تصميم إستبانة لجمع البيانات من العينه كذلك يبين الاجراءات التي إتبعها من تطبيق الاستبانة بالإضافة للمعالجات الاحصائية اللازمة للبيانات.

2.3 منهج البحث:

استخدم الدارس المنهج الوصفي المسحي، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة. والبحوث الوصفية ترمي إلى وصف واقع المشكلات والظواهر كما هي أي وصف ما هو كائن وتفسيره. (لويس كاهين وآخرون - 1999م ص - 12). والمنهج الوصفي يسعى لوصف الظاهرة التي تدرس، لكي يتوصل الباحثون الوصفيون إلى حل مشكلة لا بد أن تتوفر لديهم أوصاف دقيقة للظاهرة، فهم يهتمون بالسؤال التالي، ما الوضع الحالي لهذه الظاهرة..

3.3 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من الرياضيين والاداريين والجمهور بمحليتي الرصيرص والدمازين بولاية النيبيل الازرق .

4.3 عينة البحث

وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بإجمالي (132) فرد من الاداريين الرياضيين ، اللاعبين ، المدربين ، الحكام والجمهور بمحلتى الرصيرص والدمازين بولاية النيبيل الازرق .

جدول رقم (1) يوضح توصيف العينة

م	الصفة	العدد	النسبة المئوية
1	الاداريين الرياضيين	40	30.3%
2	اللاعبين	30	22.7%
3	المدربين	20	15.2%
4	الحكام	17	12.9%
5	الجمهور	25	18.9%
	المجموع	132	100%

جدول رقم (2) يوضح توصيف العينة من حيث المستوى الاكاديمي

م	الدرجة العلمية	العدد	النسبة المئوية
1	ثانوي	65	%49.2
2	جامعي	52	%39.4
3	فوق الجامعي	15	%11.4
	المجموع	132	%100

جدول رقم (3) يوضح توصيف العينة من حيث الخبرة العملية

م	السنوات	العدد	النسبة المئوية
1	1 - 5 سنة	45	%34.1
2	6 - 10	34	%25.8
3	11 - 15	26	%19.7
4	16 - 20	16	%12.1
5	21 فأكثر	11	%8.3
	المجموع	132	%100

5.3 أدوات البحث:

لقد اعتمد الدارس على الإستبانة كأداة رئيسة لجمع المعلومات من عينة البحث. كما عرف الاستبانة كل من (احمد عبدالله اللحج، مصطفى محمود ابوبكر 2002م، ص192) لأنها هي جمع البيانات من خلال توجيه مجموعة من الأسئلة .

5.3- 1 خطوات بناء الإستبانة:

قام الدارس بعدة خطوات ومراحل لتصميم الإستبانة وذلك على النحو التالي:

المرحلة الأولى:

لتصميم الإستبانة اطلع الدارس على عدد من المراجع والكتب والدراسات السابقة لتكوين فكرة عن كيفية تصميم الإستبانة من حيث المحاور والعبارات، ثم قام الدارس بتصميم الإستبانة في مرحلتها الأولى حيث تكونت الإستبانة من الفقرة الأولى اشتملت على المعلومات من المفحوصين (الاسم - العمر - الصفة - المؤهل العلمي ، الفقرة الثانية اشتملت على طريقة الإجابة، الفقرة الثالثة تكوين محاور الإستبانة والتي كان عددها (3) محاور هي محور المفاهيم ،المحور الادارى والفنى - الامكانات .

المرحلة الثانية:

بتاريخ 2019/3/10م قام الدارس بطباعة الإستهانة في مرحلتها الأولى وعرضها لعدد من المحكمين من الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية والمجال الرياضي (ملحق رقم 1). وبعد اطلاع المحكمين علي الإستهانة تم حذف وإضافة بعض العبارات.

قام الباحث بإجراء التعديلات والملاحظات التي اوردها الخبراء والمحكمين ثم طبعت الإستهانة في شكلها النهائي ملحق رقم (2)

المرحلة الثالثة (الإستهانة في شكلها النهائي): حيث تكونت الإستهانة في شكلها النهائي من الفقرة الأولى اشتملت على المعلومات ومحاور الإستهانة والتي كان عددها (3) محاور هي محور المفاهيم ،المحور الادارى والفنى - الامكانات ، وكل محور شمل (10) عبارات ، ملحق رقم (2).

5-3 - 2 : **تقنين الإستهانة** : ولايجاد الصدق الظاهرى للإستهانة ومعرفة مدى صلاحية الفقرات قام الباحث باستخراج قيم الوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لجميع فقرات الإستهانة فى كل محور من محاور الإستهانة . والجدول رقم (4) ادناه يوضح ذلك

المحور الاول: المفاهيم .

م	العبارة	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
1-	الرياضة تحقق التعاون بين أفراد المجتمع	3.000	.0000	-
2-	الرياضة تدعم الانتماء والوعى الرياضى فى المجتمع	3.000	.0000	-
3-	يتناول الاعلام بالولاية قضايا الرياضة بصورة غير كافية	2.591	.6533	-1.344
4-	الرياضة تحقق النضج الإنفعالى لأفراد المجتمع	2.545	.6581	-1.149
5-	تلعب الرياضة دور مهم فى المصطلحات بمناطق النزاعات	2.818	.5771	-2.879
6	ممارسة الرياضة تساعد فى رفع اللياقة البدنية	2.77	.518	-2.253
7	العادات والتقاليد من معوقات الإرتقار بالرياضة	2.21	.731	-.354
8	هناك جهل برياسة المراءة (الرياضة النسوية)	2.77	.518	-2.253
9	تقلل ممارسة الرياضة من أمراض العصر	2.86	.344	-2.144
10	تساهم ممارسة الرياضة فى حماية الشباب من الادمان	2.86	.459	-3.408

يتضح من الجدول رقم (5) أعلاه ان جميع قيم معامل الإلتواء هي أصغر من (+ - 3) مما يدل على حسن توزيع الفقرات تحت المنحنى الطبيعي والتي تثبت تجانس فقرات المقياس بالنسبة لمحور المفاهيم.

المحور الثاني : الادارى الفنى

م	العبارة	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
-1	نقص مدربى اللياقة البدنية بالاندية الريضية	2.864	.4586	- 3.408
-2	الضعف الادارى فى اتحادات الاندية الرياضية	2.818	.4914	- 2.740
-3	إهمال وضع الخطط الفنية للتدريب أدى الى تدمى الرياضة	2.636	.6453	- 1.562
-4	كثرة الاندية الرياضية	2.000	.9080	.000
-5	قلة تنظيم المهرجانات الرياضية	2.227	.8524	- .456
-6	البعد الكامل من القوانين واللوائح الرياضية الحديثة	2.32	.823	- .653
-7	ضعف المشاركة فى البطولات	2.40	.780	- .842
-8	قلة وجود الرغبة من المدربين لصقل خبراتهم	2.68	.557	- 1.568
-9	ميول المدربين للكسب المادى أكثر من الجانب الفنى	2.45	.785	- 1.001
-10	معظم المدربين لا توجد لديهم خبرات إحترافية	2.50	.726	- 1.095

يتضح من الجدول رقم (6) أعلاه ان جميع قيم معامل الإلتواء هي أصغر من (+ - 3) مما يدل على حسن توزيع الفقرات تحت المنحنى الطبيعي والتي تثبت تجانس فقرات المقياس بالنسبة للمحور الادارى الفنى .

المحور الثالث : الإمكانيات

م	العبارة	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
1	نقص توفر الادوات والمعدات الخاصة بالرياضة	3.000	.0000	-
2	تدنى الامكانيات لدى الاندية ساهم فى عدم الاهتمام بالاعبين	2.909	.4182	-4.415
3	اهمال تفعيل دور العضوية بالاندية (الاشتراكات)	2.727	.4471	-1.032
4	البعد عن مجال الاستثمار فى الاندية	2.773	.6001	-2.449
5	لا توجد امكانيات لانشاء مدارس سنوية	2.545	.7850	-1.306
6	ضعف امكانيات وزارة الشباب والرياضة	2.45	.841	-1.026
7	معظم المدارس ليس بها معلمون تربية بدنية	2.59	.781	-1.479
8	الميادين غير مؤهلة	2.91	.289	-2.879
9	بعد خريجى التربية البدنية من الاندية الرياضية	2.71	.573	-1.878
10	قلة الامكانيات لدى الاتحادات الرياضية	2.55	.785	-1.306

يتضح من الجدول رقم (7) أعلاه ان جميع قيم معامل الالتواء هى أصغر من (+ - 3) مما يدل على حسن توزيع الفقرات تحت المنحنى الطبيعى والتي تثبت تجانس فقرات المقياس بالنسبة لمحور الإمكانيات .

المرحلة الإستطلاعية (صدق وثبات الاستبانة) :

قام الدارس بإعداد وعرض الاستبانة فى صورتها النهائية على الخبراء وبلغ عددهم (10) من حملة الدكتوراه فى التربية الرياضية بغرض تحديد صدق وثبات الاستبانة ، والجدول رقم(8) أدناه يوضح ذلك .

جدول رقم (8)

يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط (الثبات) والصدق

إسم المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (الثبات)	الصدق
1- المفاهيم	2.8	0.378	0.96	0.98
2- الإداري الفني	2.5	0.671	0.88	0.94
3- الإمكانيات	2.8	0.450	0.85	0.92

يلاحظ من الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي لمحاور الاستبانة انحصر ما بين (2.8 — 2.5) ، وان الانحراف المعياري انحصر ما بين (0.671 — 0.378) ، وان معامل الثبات انحصر ما بين (0.96 — 0.85) ، وان الصدق انحصر ما بين (0.98 — 0.92) وتعتبر قيمة الصدق والثبات عالية جداً وانحصر ما بين (0.93 — 0.97) مما يمكن الباحث من استخدام الاستبانة

3-6 تطبيق الدراسة :

قام الدارس بالاستعانة ببعض الزملاء والزميلات والخريجين لتحديد وتوفير الادوات اللازمة لتطبيق الاستبانة ، وشرح للمساعدین كيفية تطبيق الاستبانة ورصد الدرجات ، وبتاريخ 1/3/2019م قام بتطبيق الاستبانة على عينة البحث وجمع الدرجات بغية تحليلها إحصائياً .

3-7 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:-

قام الباحث باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وهي:

- معادلة سييرمان براون.
- النسب المئوية .
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد :

في هذا الفصل قام الباحث بالإجابة علي تساؤلات البحث عن طريق عرض ومناقشة نتائج البحث لمعرفة إجابات المفحوصين عن معوقات تطوير الرياضة بمحلية الروصيرص بولاية النيل الازرق من وجهة نظر الرياضيين ويتم ذلك عن طريق استخدام الأدوات الاحصائية المناسبة لكل تساؤل

4- عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج :-

1-4 للإجابة على سؤال الدراسة الاول والذي ينص على: ما المعوقات الخاصة بالمفاهيم لتطوير الرياضة بمحليتي الرصيرص والدمازين بولاية النيل الازرق من وجهة نظر الرياضيين ؟ قام الباحث باستخراج النسبة المئوية للتكرارات وكا2 والترتيب ، واعتمد الباحث نسبة (50%) لقبول العبارة ، والجدول التالي رقم (9) يوضح ذلك .

جدول رقم (9) يوضح النسبة المئوية والتكرارات وكا2 والترتيب
أولاً محور: المفاهيم الالهية .

الترتيب ب	كا2	التكرارات						العبارات م	
		غير موافق		محايد		موافق			
		النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
1	0000	0%	0	0%	0	100%	132	1	الرياضة تحقق التعاون بين أفراد المجتمع
2	0000	0%	0	0%	0	100%	132	2	الرياضة تدعم الانتماء والوعي الرياضى فى المجتمع
8	75.8 1	9.1%	12	22.7%	30	68.2%	90	3	يتناول الاعلام بالولاية قضايا الرياضة بصورة غير كافية
9	61.09	9.1%	12	27.3%	36	63.6%	84	4	الرياضة تحقق النضج الإنفعالى لأفراد المجتمع

4	88.36	9.1%	12	%0	0	90.9%	120	5	تلعب الرياضة دور مهم فى المصطلحات بمناطق النزاعات
6	1.413	4.5%	6	13.6%	18	81.8%	108	6	ممارسة الرياضة تساعد فى رفع اللياقة البدنية
10	13.81	%	24	42.4%	56	39.4%	52	7	العادات والتقاليد من معوقات الإرتقار بالرياضة
7	1.413	4.5%	6	13.6%	18	81.8%	108	8	هناك جهل بريضة المراءة () الرياضة النسوية)
5	69.81	%0	0	13.6%	18	86.4%	114	9	تقلل ممارسة الرياضة من أمراض العصر
3	1.969	4.5%	6	4.5%	6	90.9%	120	1	تساهم ممارسة الرياضة فى حماية الشباب من الادمان

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه (9) أن تقديرات العينة عن محور المفاهيم لتطوير الرياضة بمحلية الروصيرص بولاية النيل الأزرق من وجهة نظر الرياضيين ، جاءت على النحو التالى:- اجابت العينة باوافق على (9) عبارته بنسبة (90%) ، وبلا أوافق اجابت على (10) عبارات بنسبة (10%) حيث تحصلت العبارة (1 و 2) وبأوافق على المرتبة الاولى والتي اشارتا الى : الرياضة تحقق التعاون بين أفراد المجتمع ، الرياضة تدعم الانتماء والوعى الرياضى فى المجتمع ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (132) بنسبة مئوية بلغت (100%) وبلغت كا2 (000*) ، وفى المرتبة الثالثة وبوافق جاءت العبارة رقم (10) تساهم ممارسة الرياضة فى حماية الشباب من الادمان ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (120) بنسبة مئوية بلغت (90.9%) وبلغت كا2 (1.969*) وفى المرتبة الرابعة وبأوافق جاءت العبارة رقم (5) تلعب الرياضة دور مهم فى المصطلحات بمناطق النزاعات ، حيث بلغ تكرار الموافقة (120) بنسبة مئوية بلغت (90.9%) وبلغت كا2 (88.36) ، وفى المرتبة الخامسة وبأوافق جاءت العبارة رقم (9) تقلل ممارسة الرياضة من أمراض العصر، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (114) بنسبة مئوية بلغت (86.4%) وبلغت كا2 (69.1) ، وفى المرتبة السادسة وبأوافق جاءت العبارة رقم (6) ممارسة الرياضة تساعد فى رفع اللياقة البدنية، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (108) بنسبة مئوية بلغت (81.8%) وبلغت كا2 (1.413) ، وفى المرتبة السابعة وبأوافق جاءت العبارة رقم (8) هناك جهل بريضة المراءة () الرياضة النسوية ، حيث بلغ تكرار

الموافقة (108) بنسبة مئوية بلغت (81.8%) وبلغت 2 (1.413) ، وفي المرتبة الثامنة وبأوافق جاءت العبارة رقم (3) يتناول الاعلام بالولاية قضايا الرياضة بصورة غير كافية ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (90) بنسبة مئوية بلغت (68.2%) وبلغت 2 (75.81) ، وفي المرتبة التاسعة وبأوافق جاءت العبارة رقم (4) الرياضة تحقق النضج الإنفعالي لأفراد المجتمع ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (84) بنسبة مئوية بلغت (63.6%) وبلغت 2 (61.09) وفي المرتبة العاشرة و با أوافق جاءت العبارة رقم (7) العادات والتقاليد من معوقات الإرتقار بالرياضة ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (52) بنسبة مئوية بلغت (39.4%) وبلغت 2 (13.81) .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث الاول : بان أهم المعوقات الخاصة بالمفاهيم لتطوير الرياضة بمحلية الروصيرص بولاية النيل الازرق من وجهة نظر الرياضيين ، وذلك من خلال اجابات العينة التالية:-

- هناك جهل بالرياضة المراءة (الرياضة النسوية) .
 - يتناول الاعلام بالولاية قضايا الرياضة بصورة غير كافية .
 - العادات والتقاليد من معوقات الإرتقار بالرياضة .
- وهذه النتيجة تؤكدها دراسة (مصطفى مرسى ، 1987م) والتي اشارت الي ان هناك تفوق القياس البعدى بعد استخدام الوسيلة التعليمية
- ودراسة (محجوب سعيد محجوب 1979م) والتي اشارت التطوير التنظيمى والادارى للتربية الرياضية فى جمهورية السودان .
- ويعزى الباحث هذه النتيجة الى مفاهيم التطوير لتسير العمل وتنظيمه وتخطيطه حتى يصل لاهداف الواضحة التى حددتها ، ويجب أن تكون الاهداف متسلسله على حسب حجمها لتحقيقها .
- 4-2 للإجابة على سؤال الدراسة الثانى والذى ينص على: : ما المعوقات الادارية والفنية لتطوير الرياضة بمحليتى الرصيرص والدمازين بولاية النيل الازرق من وجهة نظر الرياضيين ؟**
- قام الباحث باستخراج النسبة المئوية للتكرارات وكا2 والترتيب ، واعتمد الباحث نسبة (50%) لقبول العبارة ، والجدول التالي رقم (10) يوضح ذلك

جدول رقم (10)

بوضوح النسبة المئوية والتكرارات وكا2 والترتيب

ثانياً محور : الادارى والفنى .

الترتيب	كا2	التكرارات						العبرة	م
		غير موافق		محايد		موافق			
		النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد		
1	1.969	4.5%	6	4.5%	6	90.9%	120	نقص مدربي اللياقة البدنية بالاندية الريضية	1
2	1.675	4.5%	6	9.1%	12	86.4%	114	الضعف الادارى فى اتحادات الاندية الرياضية	2
3	93.81	9.1%	12	18.2%	24	72.7%	96	إهمال وضع الخطط الفنية للتدريب أدى الى تدمى الرياضة	3
10	13.636	40.9%	54	18.2%	24	40.9%	54	كثرة الاندية الرياضية	4
9	16.90	27.3%	36	22.7%	30	50.0%	66	قلة تنظيم المهرجانات الرياضية	5
8	26.727	22.7%	30	22.7%	30	54.5%	72	البعد الكامل من القوانين واللوائح الرياضية الحديثة	6
7	37.68	18.2%	24	23.5%	31	58.3%	77	ضعف المشاركة فى البطولات	7
4	98.727	4.5%	6	22.7%	30	72.7%	96	قلة وجود الرغبة من المدربين لصقل خبراتهم	8

5	54.545	18.2%	24	18.2%	24	63.6%	84	ميول المدربين للكسب المادى أكثر من الجانب الفنى	9
6	56.182	13.6%	18	22.7%	30	63.6%	84	معظم المدربين لا توجد لديهم خبرات إحترافية	10

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه رقم (10) أن تقديرات العينة عن المحور الإدارى والفنى ، جاءت على النحو التالى :-

اجابت العينة باوافق على (9) عبارته بنسبة (90%) ، وبلا أوافق اجابت على (1) عبارات بنسبة (1%) حيث تحصلت العبارة (1) وبأوافق على المرتبة الاولى والتي اشارت الى : نقص مدربي اللياقة البدنية بالاندية الريضية ، حيث بلغ تكرار الموافقة (120) بنسبة مئوية بلغت (90.9%) وبلغت كا2 (1.969) ، وفي المرتبة الثانية وب اوافق جاءت العبارة رقم (2) الضعف الادارى فى اتحادات الاندية الرياضية ، حيث بلغ تكرار الموافقة (114) بنسبة مئوية بلغت (86.4%) وبلغت كا2 (1.675) ، وفي المرتبة الثالثة وبلاوافق جاءت العبارة رقم (3) إهمال وضع الخطط الفنية للتدريب أدى الى تدمى الرياضة ، حيث بلغ تكرار الموافقة (96) بنسبة مئوية بلغت (72.7%) وبلغت كا2 (93.81) وفي المرتبة الرابعة وبأوافق جاءت العبارة رقم (8) قلة وجود الرغبة من المدربين لصقل خبراتهم ، حيث بلغ تكرار الموافقة (96) بنسبة مئوية بلغت (72.7%) وبلغت كا2 (98.727) ، وفي المرتبة الخامسة وبأوافق جاءت العبارة رقم (9) ميول المدربين للكسب المادى أكثر من الجانب الفنى ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (84) بنسبة مئوية بلغت (63.6%) وبلغت كا2 (54.545) ، وفي المرتبة السادسة وبأوافق جاءت العبارة رقم (10) معظم المدربين لا توجد لديهم خبرات إحترافية ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (84) بنسبة مئوية بلغت (63.6%) وبلغت كا2 (56.182) ، وفي المرتبة السابعة و بأوافق جاءت العبارة رقم (7) ضعف المشاركة فى البطولات ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (77) بنسبة مئوية بلغت (58.3%) وبلغت كا2 (37.68) ، وفي المرتبة الثامنة وبأوافق جاءت العبارة رقم (6) البعد الكامل من القوانين واللوائح الرياضية الحديثة ، حيث بلغ تكرار الموافقة (72) بنسبة مئوية بلغت (54.5%) وبلغت كا2 (26.727) ، وفي المرتبة التاسعة وبوافق جاءت العبارة رقم (5) قلة تنظيم المهرجانات الرياضية ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (66) بنسبة مئوية بلغت (50.0%) وبلغت كا2 (16.90) وفي المرتبة

العاشرة و بلا أوافق جاءت العبارة رقم (4) كثرة الاندية الرياضية ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (54) بنسبة مئوية بلغت (40.9%) وبلغت كا2 (13.636) .
وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث الثانى : بان أهم المعوقات الادارية والفنية لتطوير الرياضة بمحلية الروصيرص بولاية النيل الازرق من وجهة نظر الرياضيين وذلك من خلال اجابات العينة التالية :

- نقص مدربى اللياقة البدنية بالاندية الريضية .
- الضعف الادارى فى اتحادات الاندية الرياضية .
- إهمال وضع الخطط الفنية للتدريب أدى الى تدنى الرياضة .
- قلة وجود الرغبة من المدربين لصقل خبراتهم .
- ميول المدربين للكسب المادى أكثر من الجانب الفنى .
- معظم المدربين لا توجد لديهم خبرات إحترافية .
- ضعف المشاركة فى البطولات .
- البعد الكامل من القوانين واللوائح الرياضية الحديثة .
- قلة تنظيم المهرجانات الرياضية.

وهذه النتيجة تؤكدها دراسة (امنه ابراهيم ابوالقاسم ، 2011م) والتي اشارت الي مؤهلات القائد الادارى الرياضى الناجح.

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى النواحى الفنية من المفترض أن يكن الهيكل التنظيمى فى التدريب واضح ، وأن الجرعات التدريبية تكون مناسبة على حسب المراحل السنية .

4-3 للإجابة على سؤال الدراسة الثالث والذى ينص على: ما معوقات الامكانات لتطوير الرياضة بمحليتى الرصيرص والدمازين بولاية النيل الازرق من وجهة نظر الرياضيين ؟ قام الباحث باستخراج المتوسطالحسابى والنسبة المئوية والترتيب ، واعتمدت الباحث نسبة (50%) لقبول العبارة ، والجدول التالي رقم (11) يوضح ذلك .

جدول رقم (11) بوضوح النسبة المئوية والتكرارات وكا2 والترتيب

ثالثاً محور : الامكانيات .

الترتيب	كا2	التكرارات						العبرة	م
		غير موافق		محايد		اوافق			
		النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد		
1	0.000	%0	0	%0	0	%100	132	نقص توفر الادوات والمعدات الخاصة بالرياضة	1
2	1.091	4.5%	6	%0	0	95.5%	126	تدنى الامكانيات لدى الاندية ساهم في عدم الاهتمام بالاعبين	2
7	27.27 3	%0	0	27.3%	36	72.7%	96	اهمال تفعيل دور العضوية بالاندية (الاشتراكات)	3
4	1.675	9.1%	12	4.5%	6	86.4%	114	البعد عن مجال الاستثمار فى الاندية	4
8	93.81 8	% 18.2	24	9.1%	12	72.7%	96	لا توجد امكانيات لانشاء مدارس سنية	5
10	75.81 8	% 22.7	30	9.1%	12	68.2%	90	ضعف امكانيات وزارة الشباب والرياضة	6
6	1.184	% 18.2	24	4.5%	6	77.3%	102	معظم المدارس ليس بها معلمون تربية بدنية	7
3	88.36 4	%0	0	9.1%	12	90.9%	120	الميادين غير مؤهلة	8
5	1.169	6.1%	8	16.7%	22	77.3%	102	بعد خريجي التربية البدنية من الاندية الرياضية	9
9	93.81 8	% 18.2	24	9.1%	12	72.7%	96	قلة الامكانيات لدى الاتحادات الرياضية	10

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه أن تقديرات العينة عن محور الامكانيات ، جاءت على النحو التالي :-

اجابت العينة باوافق على (10) عباره بنسبة (100%) ، حيث تحصلت العبارة (1) وبأوافق على المرتبة الاولى والتي اشارت الى : نقص توفر الادوات والمعدات الخاصة بالرياضة ، حيث بلغ تكرار الموافقة (132) بنسبة مئوية بلغت (100%) وبلغت كا2 (000.) ، وفي المرتبة الثانية وبأوافق جاءت العبارة رقم (2) تدنى الامكانيات لدى الاندية ساهم فى عدم الاهتمام بالاعبين ، حيث بلغ تكرار الموافقة (126) بنسبة مئوية بلغت (95.5%) وبلغت كا2 (1.091)، وفي المرتبة الثالثة وبأوافق جاءت العبارة رقم (8) الميادين غير مؤهلة ، حيث بلغ تكرار الموافقة (120) بنسبة مئوية بلغت (90.9%) وبلغت كا2 (88.364)، وفي المرتبة الرابعة بأوافق جاءت العبارة رقم (4) البعد عن مجال الاستثمار فى الاندية ، حيث بلغ تكرار الموافقة (114) بنسبة مئوية بلغت (86.4%) وبلغت كا2 (1.675) وفي المرتبة الخامسة وبأوافق جاءت العبارة رقم (9) بعد خريجى التربية البدنية من الاندية الرياضية ، حيث بلغ تكرار الموافقة (102) بنسبة مئوية بلغت (77.3%) وبلغت كا2 (1.169) ، وفي المرتبة السادسة وبأوافق جاءت العبارة رقم (7) معظم المدارس ليس بها معلمون تربية بدنية ، حيث بلغ تكرار الموافقة (102) بنسبة (77.3%) وبلغت كا2 (1.184) ، وفي المرتبة السابعة و بأوافق جاءت العبارة رقم (3) اهمال تفعيل دور العضوية بالاندية (الاشتراكات) ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (96) بنسبة مئوية بلغت (72.7%) وبلغت كا2 (1.184) ، وفي المرتبة الثامنة وبأوافق جاءت العبارة رقم (5) لاتوجد امكانيات لانشاء مدارس سنية ، حيث بلغ تكرار الموافقة (96) بنسبة مئوية بلغت (72.7%) وبلغت كا2 (93.818) ، وفي المرتبة التاسعة وبلاوافق جاءت العبارة رقم (10) قلة الامكانيات لدى الاتحادات الرياضية ، حيث بلغ تكرار الموافقة (96) بنسبة مئوية بلغت (72.7%) وبلغت كا2 (93.818) وفي المرتبة العاشرة و بأوافق جاءت العبارة رقم (6) ضعف امكانيات وزارة الشباب والرياضة ، حيث بلغ تكرار عدم الموافقة (90) بنسبة مئوية بلغت (68.2%) وبلغت كا2 (75.818) .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث الثالث : بان معوقات الامكانيات لتطوير الرياضة بمحلية الروصيرص بولاية النيل الازرق من وجهة نظر الرياضيين ، وذلك من خلال اجابات العينة التالية :-

- نقص توفر الادوات والمعدات الخاصة بالرياضة .

- تدنى الامكانيات لدى الاندية ساهم فى عدم الاهتمام بالاعبين .

- الميادين غير مؤهلة .

- البعد عن مجال الاستثمار فى الاندية .

- بعد خريجي التربية البدنية من الاندية الرياضية .
 - معظم المدارس ليس بها معلمون تربية بدنية .
 - اهمال تفعيل دور العضوية بالاندية (الاشتراكات) .
 - لاتوجد امكانات لانشاء مدارس سنية .
 - قلة الامكانات لدى الاتحادات الرياضية .
 - ضعف امكانات وزارة الشباب والرياضة .
- وهذه النتيجة تؤكدها دراسة (اسماعيل على اسماعيل ،1998م)

الفصل الخامس

النتائج والتوصيات والمقترحات والملخص

الفصل الخامس

5- الإستنتاجات والتوصيات

1.5 اهم النتائج :-

- 1- بان أهم المعوقات الخاصة بالمفاهيم لتطوير الرياضة بمحليتي الرصيرص والدمازين بولاية النيل الأزرق من وجهة نظر الرياضيين :-
 - هناك جهل بالرياضة المرء (الرياضة النسوية)
 - يتناول الاعلام بالولاية قضايا الرياضة بصورة غير كافية.
 - العادات والتقاليد من معوقات الإرتقار بالرياضة ..
- 2- أهم المعوقات الادارية والفنية لتطوير الرياضة بمحليتي الرصيرص والدمازين بولاية النيل الأزرق من وجهة نظر الرياضيين :-
 - نقص مدربي اللياقة البدنية بالاندية الريضية .
 - الضعف الادارى فى اتحادات الاندية الرياضية .
 - إهمال وضع الخطط الفنية للتدريب أدى الى تدنى الرياضة .
 - قلة وجود الرغبة من المدربين لصقل خبراتهم .
 - ميول المدربين للكسب المادى أكثر من الجانب الفنى .
 - معظم المدربين لا توجد لديهم خبرات إحترافية .
 - ضعف المشاركة فى البطولات .
 - البعد الكامل من القوانين واللوائح الرياضية الحديثة .
 - قلة تنظيم المهرجانات الرياضية.
- 3- معوقات الامكانيات التى تعوق تطوير الرياضة بمحليتي الرصيرص والدمازين بولاية النيل الأزرق من وجهة نظر الرياضيين ، وذلك من خلال اجابات العينة التالية :-
 - نقص توفر الادوات والمعدات الخاصة بالرياضة .
 - تدنى الامكانيات لدى الاندية ساهم فى عدم الاهتمام بالاعبين .
 - الميادين غير مؤهلة .
 - البعد عن مجال الاستثمار فى الاندية .
 - بعد خريجى التربية البدنية من الاندية الرياضية .
 - معظم المدارس ليس بها معلمون تربية بدنية .

- اهمال تفعيل دور العضوية بالاندية (الاشتراكات) .
- لاتوجد امكانات لانشاء مدارس سنية .
- قلة الامكانات لدى الاتحادات الرياضية .
- ضعف امكانات وزارة الشباب والرياضة .

2.5 التوصيات :-

- 1- زيادة الاهتمام بالانشطة الرياضية .
- 2- تعيين مدربين متخصصين متفرقين للرياضة .
- 3- توفير الميزانية التي تكفى لاحتياجات الرياضة مع الوضع فى الاعتبار وارتفاع تكاليف الادوات الرياضية .
- 4- دعم مراكز الشباب والقطاع العسكرى اللذان يقومان بتشجيع ورعاية الرياضة ماديا وفنيا .
- 5- التركيز على وضع برامج التدريب المقننه والمناسبة للمراحل السنية المختلفة .
- 6- حث الاندية الرياضية لتبنى المناشط الرياضية ضمن الانشطة التي ترعاها .

5.3 ملخص البحث :

جاء هذا البحث بعنوان دراسة : معوقات لتطوير الرياضة بمحليتي الرصيرص والدمازين بولاية النيل الازرق من وجهة نظر الرياضيين ، وتكون من خمسة فصول تتاول الدارس في الفصل الأول خطة البحث والتي اشتملت على المقدمة ومشكلة الدراسة ، وتم فيها بيان أهمية المشكلة وأهدافه التي تمثلت فى : التعرف على معوقات لتطوير الرياضة بمحليتي الرصيرص والدمازين بولاية النيل الازرق من وجهة نظر الرياضيين .

تتاول الفصل الأول أيضا إجراءات الدراسة والتي تضمنت مجتمعه وعينته التي تم اختيارها بطريقة عشوائية من الرياضيين والاداريين والاعبين والاعلاميين والجمهور بالولاية النيل الازرق ، أستخدم الدارس المنهج الوصفى ، وأداة جمع التي استخدمها الدارس البيانات والتي تمثلت في الاستبانة وتضمنت أيضا المعالجات الإحصائية، وختم الباحث الفصل الأول بمصطلحات البحث .

اشتمل الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة على الاتى : .الرياضة عامة ، بولاية النيل الازرق كنبذ تعريفية عن مدينتي الرصيرص والدمازين .

في الفصل الثالث تم تتاول " إجراءات الدراسة " وبيان المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة ، وأداة جمع البيانات و تقنينها لتحديد صدقها وثباتها واختتم بتطبيق الدراسة وطريقة المعالجة الإحصائية للبيانات .

اشتمل الفصل الرابع على عرض ومناقشة نتائج البحث وأشتمل الفصل الخامس علي النتائج التي تم التوصل لها:-

1- بان أهم المعوقات الخاصة بالمفاهيم لتطوير الرياضة بمحليتي الرصيرص والدمازين بولاية النيل الأزرق

- هناك جهل برياضة المراة (الرياضة النسوية -
- يتناول الاعلام بالولاية قضايا الرياضة بصورة غير كافية.
- العادات والتقاليد من معوقات الإرتقار بالرياضة..

2- أهم المعوقات الادارية والفنية لتطوير الرياضة بمحليتي الرصيرص والدمازين بولاية النيل الأزرق

- نقص مدربي اللياقة البدنية بالاندية الريضية.
- الضعف الادارى فى اتحادات الاندية الرياضية.
- إهمال وضع الخطط الفنية للتدريب أدى الى تدنى الرياضة.
- قلة وجود الرغبة من المدربين لصقل خبراتهم.
- ميول المدربين للكسب المادى أكثر من الجانب الفنى.
- معظم المدربين لا توجد لديهم خبرات إحترافية.
- ضعف المشاركة فى البطولات.
- البعد الكامل من القوانين واللوائح الرياضية الحديثة.
- قلة تنظيم المهرجانات الرياضية.

3- معوقات الامكانات التى تعوق تطوير الرياضة بمحلية الروصيرص بولاية النيل الأزرق من وجهة نظر الرياضيين ، وذلك من خلال اجابات العينة التالية:-

- نقص توفر الادوات والمعدات الخاصة بالرياضة.
- تدنى الامكانات لدى الاندية ساهم فى عدم الاهتمام بالاعبين.
- الميادين غير مؤهلة.
- البعد عن مجال الاستثمار فى الاندية.
- بعد خريجى التربية البدنية من الاندية الرياضية.
- معظم المدارس ليس بها معلمون تربية بدنية.
- اهمال تفعيل دور العضوية بالاندية (الاشتراكات)
- لا توجد امكانات لانشاء مدارس سنية.
- قلة الامكانات لدى الاتحادات الرياضية.
- ضعف امكانات وزارة الشباب والرياضة.

التوصيات :-

- 1- زيادة الاهتمام بالانشطة الرياضية .
- 2- تعيين مدربين متخصصين متفرقين للرياضة .
- 3- توفير الميزانية التى تكفى لاحتياجات الرياضة مع الوضع فى الاعتبار وارتفاع تكاليف الادوات الرياضية .
- 4- دعم مراكز الشباب والقطاع العسكرى اللذان يقومان بتشجيع ورعاية الرياضة ماديا وفنيا .
- 5- التركيز على وضع برامج التدريب المقننه والمناسبة للمراحل السنية المختلفة .
- 6- حث الاندية الرياضية لتبنى المناشط الرياضية ضمن الانشطة التى ترعاها .

المقترحات :

يقترح الباحث إجراء هذا العنوان مستقبلا" (تطوير رياضة الجمباز ودور خريجى التربية البدنية بولاية النيل الازرق فى تطوير الرياضة) .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع .:

- 1- احمد حليل الجداوى : رياضة الجمباز الطبعة الثالثة
- 2- احمد الصارى يوسف 1992م ، تكنولوجيا الحركة فى الجمباز
- 3- بسطويسى احمد 1999م ، اسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- 4- خير الدين على مويس ، دليل البحث العلمى الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى القاهرة
- 5- عادل عبدالبصير 1998م ، النظريات والاسس العلمية فى تدريس الجمباز الحديث
- 6- عبدالحميد شرف 1996م ، البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق الطبعة الثانية مركز الكتاب والنشر ، القاهرة
- 7- كمال جميل الريض 2001م ، التدريب الرياضى للقرن الحادى والعشرون
- 8- مروان عبدالمجيد ابراهيم 2002م ، طرق ومناهج البحث العلمى فى التربية
- 9- محمد حسن علاوى 1986م ، غلم التدريب الرياضى ، الطبعة العاشرة دار المعارف ، القاهرة
- 10- محمد ابراهيم شاسه 2002م ، دليل الجمباز الحديث

الملاحق

□ ملحق رقم (1) أسماء السادة الخبراء

الرقم □	الإسم □	جهة العمل □	الدرجة الوظيفية □
1 □	د. حاكم يوسف الضو	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة	استاذ مساعد
2 □	د. عبد الحفيظ عبد المكرم	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة	استاذ مساعد
3 □	د. اسماعيل علي اسماعيل	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة	استاذ مساعد
4 □	أ. مصطفى كرم الله مصطفى	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة	محاضر
5	د. نيازي حمزة الطيب	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة	استاذ مساعد
6 □	د. عمر محمد علي	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة	استاذ مشارك
7 □	د. مكي فضل المولى	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة	استاذ مساعد
8 □	د. علياء احمد	□ جامعة النيل الازرق كلية التربية	استاذ مساعد

□

ملحق رقم (2) أهم مجاور المفاهيم

م	العبرة	دائماً	غالباً	أحياناً
1-	الرياضة تحقق التعاون بين أفراد المجتمع			
2-	الرياضة تدعم الانتماء والوعى الرياضى فى المجتمع			
3-	يتناول الاعلام بالولاية قضايا الرياضة بصورة غير كافية			
4-	الرياضة تحقق النضج الإنفعالى لأفراد المجتمع			
5-	تلعب الرياضة دور مهم فى المصطلحات بمناطق النزاعات			
6	ممارسة الرياضة تساعد فى رفع اللياقة البدنية			
7	العادات والتقاليد من معوقات الإرتقار بالرياضة			
8	هناك جهل برياسة المرآة (الرياضة النسوية)			
9	تقلل ممارسة الرياضة من أمراض العصر			
10	تساهم ممارسة الرياضة فى حماية الشباب من الادمان			

المحورالثانى : الادارى الفنى

م	العبرة			
1-	نقص مدربى اللياقة البدنية بالاندية الريضية			
2-	الضعف الادارى فى اتحادات الاندية الرياضية			
3-	إهمال وضع الخطط الفنية للتدريب أدى الى تدمى الرياضة			
4-	كثرة الاندية الرياضية			
5-	قلة تنظيم المهرجانات الرياضية			

			البعد الكامل من القوانين واللوائح الرياضية الحديثة	-6
			ضعف المشاركة فى البطولات	-7
			قلة وجود الرغبة من المدربين لصقل خبراتهم	-8
			ميول المدربين للكسب المادى أكثر من الجانب الفنى	-9
			معظم المدربين لا توجد لديهم خبرات إحترافية	-10

المحور الثالث : الإمكانيات

م	العبرة			
1	نقص توفر الادوات والمعدات الخاصة بالرياضة			
2	تدنى الامكانيات لدى الاندية ساهم فى عدم الاهتمام بالاعبين			
3	اهمال تفعيل دور العضوية بالاندية (الاشتراكات)			
4	البعد عن مجال الاستثمار فى الاندية			
5	لاتوجد امكانيات لانشاء مدارس سنية			
6	ضعف امكانيات وزارة الشباب والرياضة			
7	معظم المدارس ليس بها معلمون تربية بدنية			
8	الميادين غير مؤهلة			
9	بعد خريجى التربية البدنية من الاندية الرياضية			
10	قلة الامكانيات لدى الاتحادات الرياضية			