

-:المقدمة 1-1

عرف الانسان ومنذ بدء الخليقة الحركة والنشاط من أجل كسب العيش او الحفاظ على بقائه وحياته وسط متغيرات مختلفة في البيئة التي وجد فيها وبتوسع الرقعة الجغرافية في العالم تنوع البيئات من غابات ووديان وجبال ومسطحات مائية، وفي كل تلك الظروف يوجد الانسان وعلية أن يكيف نفسه للتعامل مع مقومات تلك البيئة.

وهنا في السودان تنوع البيئات والمناخات وجد الانسان فيها ليمارس حياته اليومية والتي تتطلب منه الاجتهاد والمثابرة لحماية نفسه وأجياله، وتتوارث الأجيال ما تركه الاباء والاجداد من موروث ثقافي واجتماعي وديني وخلافه من الموروثات التي تساعد علي استمرار الحياة والمجموعات السكانية في مختلف مواقعها . يقول المولي سبحانه وتعالى في محكم تنزيله

يا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ)). سورة الحجرات الآية: 13

وقال تعالى : ((وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِخْتِلَافِ أَلْسِنَتِكُمْ وَالْوَالِدَاتِ إِذَا حَمَلْنَ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِلْعَالَمِينَ)). الروم: الآية 22

كل هذا يوضح ان البشرية والإنسان أينما وجد يمارس حياته من اجل العيش والحياة من خلال الأنشطة اليومية والتي يقوم عليها وبالرجوع لتاريخ الشعوب القديمة فإنها كانت تمارس الرعي والزراعة قبل ظهور الطفرة العلمية والتطور التكنلوجي الذي يقلل من الجهد البدني للإنسان ، والذي كان يعتمد اعتماداً كاملاً على الحركة والنشاط البدني والمتمثل في المشي والجري والحركة في التعامل مع الأشياء ومن خلال مظاهر الحياة الإجتماعية ظهر التنوع الثقافي والذي تتوارثه الأجيال جيل عن جيل.

فمنها الأنشطة الرياضية والحركية الموروثة فكل مجتمع يتكيف مع البيئة التي وجد فيها . فسكان الأودية والغابات يمارثون الجري وتسلق الأشجار والصيد وسكان الجزر والأماكن ذات المسطحات المائية يمارسون السباحة والتجديف وصيد الأسماك وسكان الجبال يمارسون تسلق الجبال والرعي والزراعة في الوديان والسهول. ((أسامة كامل راتب - أمين انور الخولي ص 45

وبما أن الباحثة قد لاحظت أن الأنشطة الحركية في مناطق جبال النوبة يغلب عليها الحركة والجهد وان الرياضات البيئية متعددة ويمارسها كل أفراد المجتمع من مشي لمسافات طويلة وجري ومصارعة ومبارزة بالعصي ولعبة الكدة والعصي والوثب لتخطي الوديان والرمي للحصول على الثمار ومع التطور وإندماج المجتمع مع المجتمعات الأخرى وظهور المسابقات الحديثة بقوانينها في شتى الأنشطة الرياضية، نجد أنه ظهر أبطال من تلك المنطقة ذوي مستويات عالية يشاركوا باسم السودان خارجياً وحققوا العديد من الإنجازات عربياً وإفريقياً وعالمياً أمثال : خليفة عمر (من قرية الفرشاية بجبال النوبة) والكشيف حسن كوكو (من قرية ميري بجبال النوبة)، ودفع الله سلطان من قري المندل بجبال النوبة وغيرهم .

لذلك رأت الباحثة أن تدرس أوجه الشبه والمقارنة بين تلك الرياضات البيئية وبعض مسابقات ألعاب القوى .

إن شخصية الإنسان ما هي إلا حصيلة تفاعل العوامل الوراثية في العوامل البيئية . هذا هو الإتجاه السائد الآن على ميدان علم النفس الشخصي. فإذا كان عامل الوراثة يلعب دوره في تكوين شخصية الفرد قبل الإخصاب أي يكمن في الموروثات (الجينات) القادمة من الأبوين ، فإن عامل البيئة يبدأ منذ الإخصاب . وهكذا يعني أن الطفل ليس ابن وراثة فقط كما يرى البيولوجيون وليس ابن بيئة فقط كما يرى الإتماعيون، وانما هو ابن لتفاعل هذين العاملين.

أما البيئة بمفهومها العلمي فهي ذلك المحيط الخارجي الذي يعيش فيه الإنسان ويؤدي فيه أدواره في الحياة اليومية وتشمل كل الظروف الطبيعية والمناخية والمجتمع الذي يوجد به هذا الإنسان .

-: مشكلة الدراسة 1-2

بحكم وجود الباحثة في جامعة الدنج بجنوب كردفان (جبال النوبة) وإطلاعها على العديد من الأنشطة الشعبية والرياضات البيئية والرقص لاحظت ان انسان تلك المنطقة يمكنه مزاوله عدد من مسابقات العاب القوى والتي لها تشابه في طريق الاداء والنتيجه المطلوب الحصول عليها، منها الجري من مسافه والارتقاء برجل واحده لتخطى مجرى للماء أو الوثب من فوق سور قصير من المواد

المحلية او الوثب من فوق عشبة وكل ذلك في العاب الصبية وانشطتهم الترويحية من خلال تجمعاتهم في اماكن الرعي.

هذا النشاط يماثل تماماً مسابقة الوثب الطويل في العاب القوي .كما لاحظت الباحثة ايضا ان الصبية يستخدمون عصا بطول 2متر أو 180سم لتخطي سور أو وادي وايضا في تجمعات الصبية والعبهم الترويحية في مسابقات العاب القوي .هذا ما دفع الباحثة لتقوم بهذا البحث لمعرفة مدى العلاقة بين تلك الأنشطة البيئية والشعبية والمسابقات المشابهة لها في العاب القوي علما بان الالعاب الاولمبية الحديثة ما هي إلا أنشطة ومسابقات بسيطة باليونان تم تطويرها لما نشاهده كل اربع اعوام في انحاء العالم الحديث.

-:أهمية الدراسة والحاجة إليها 1-3

تكمن أهمية هذا الدراسة في انها تسلط الضوء على بعض الالعاب البيئية والتي لها شبه كبير بمسابقات العاب القوي الحاليه .ليتم توجيه الانظار إلى اختيار الشباب والممارسين من هناك .

-:أهداف الدراسة 1-4

1. التعرف على أنواع الرياضات البيئية في منطقة جبال النوبة.
2. معرفة اسهام البيئة والتراث في تنوع الالعاب والرياضات البيئية .بجبال النوبة .
3. تحديد اوجه المقارنة والشبه بين الرياضات البيئية وبعض مسابقات العاب القوي .

:فروض الدارسة 1-5

1. توجد علاقه بين الرياضات البيئية المختارة وبعض مسابقات العاب القوي .
2. الأنشطة الرياضية البيئية المتنوعة تساعد الافراد علي امتلاك عناصر اللياقة البدنية .
3. معرفة اوجه الشبه بين الرياضات البيئية المختارة وبعض مسابقات العاب القوي .

:إجراءات الدراسة 1-6

:منهج الدراسة

- تستخدم الدراسة المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث: مجتمع محلية الدلنج بجنوب كردفان.

عينة الدراسة: يتم اختيارهم بطريقة عمدية وهم من الشيوخ والعمد، والنظار، المعلمين والممارسين والمدربين في منطقة جبال النوبة.

وسائل جمع البيانات: المقابلات الشخصية، الملاحظة، والإستبيان.

:-حدود الدراسة

الحدود المكانية : منطقة جبال النوبة بولاية جنوب كردفان.

الحدود الزمانية : 2012م- 2013م

الاحصاء: تستخدم الدراسة المعاملات الاحصائية المناسبة.

:المصطلحات 1-7

Environmental Sports الرياضات البيئية

هي تلك الأنشطة التي يزاولها أفراد مجتمع معين يقيم في حدود بيئية محددة كنشاط متوارث بهدف الترويج والتنافس الرياضي . ((تعريف اجرائي

:- القفز بالعصا

هي من الألعاب الرياضية والشعبية التي يزاولها الصبية في مجتمع جبال النوبة وتستخدم فيها عصا بطول 2 متر أو 180 سم .(وهي من أشجار السدر والمعروفة بالمتانة والقوة .(تعريف إجرائي

Folklore : الفلكلور

مصطلح متعارف عليه في كل لغات العالم وهو يعني حكمة الشعب أو معارف الناس أو الإبداع الشعبي فهو عبارة عن الطقوس .(والعادات والتقاليد. (فاتن، 2008م

:- المصارعة

. المقصود بها مصارعة جبال النوبة التقليدية -

- الكدة والعصا

من الرياضات الشعبية في المنطقة ، فالكدة هي حصة ثمار الدوم ، والعصا بطول متر ومعكوفه من الراس وتستخدم في ضرب الكدة . (تعريف إجرائي

:(الحبل والحجر :-)(المقلاع) (واولنق

يستخدم الصبية حجارة متوسطة الحجم بربطها في حبل متين ويتم تلويحه بقوة فوق الراس وتوجيهه نحو اصابة هدف على بعد مسافة محدودة يتفق عليها مشابهة للمطرقة في ألعاب القوى .

:- السبر

وهو يعني العادة او التقليد كما في احتفالات ورق اللوبيا ((سبر . اللوبيا)) او اعياد الحصاد .

:- السفروق

عبارة عن عصا بطول متر معكوفة في وسطها تستخدم في الرمي لإصطياد ارنب او خطف ثمار او في اتجاه دجاج الوادي التي .(تتواجد بكثرة في مكانٍ ما . (تعريف إجرائي

:- جبال النوبة

رقعة جغرافية تقع في ولاية جنوب كردفان بالجزء الغربي من السودان تكثر فيها الجبال المرتفعة وتتخللها الوديان والغابات والسهول ، وهي تقع في حزام السافنا الغنية وتكثر بها الأمطار ستة أشهر في العام . وتسكنها قبائل النوبة ، البقارة ، الفلاتة وبعض القبائل .(الرعية غير المستقرة . (إدارة السياحة، 2011م

المبحث الأول

جغرافية وسكان منطقة جبال النوبة

2-1: منطقة جبال النوبة

يذكر الباحث (نادل) 1957م في كتابه (النوبة في كردفان) أن هذه القبيلة تنتمي بجذورها للنوبة في شمال السودان وتربطها بالممالك النوبية القديمة في صعيد مصر وحكام مصر الأقدمون من الفراعنة بعانخي وترهاقا . وبحكم المفردات في اللغة والميراث وبعض الطقوس النوبية ونتيجة للغزو الأجنبي لشمال السودان هاجرت هذه المجموعات غرباً ثم جنوباً لتستقر في موطنها الحالي جبال النوبة لتحمي أصولها من الغداة والإختلاط بهم . ويرى علماء الأنثروبولوجي أن قبائل النوبة من القبائل الإفريقية المحافظة على كيائها وأصولها الإفريقية بالرغم من الهجرات العديدة التي تمت في السودان (نعوم شقير: تاريخ السودان القديم 1977م، ص 107)، وأسسوا مملكة ثقلي وانتشروا بتوسع في كل مناطق الجبال حتى جاء الإستعمار الإنجليزي المصري وقسم السودان الى مديريات ومنها مديرية جبال النوبة وعاصمتها تلودي وبعد مقتل حاكمها ((أبورفاس)) الإنجليزي تحولت العاصمة الى الأبيض تحت اسم مديرية كردفان ثم قسمت أخيراً الى شمال وجنوب كردفان لتقع جبال النوبة في ولاية جنوب كردفان بقبايلها المختلفة .

2-1-1: (جبال النوبة) (المساحة والسكان)

مساحتها 190 كلم وتقع بين خطي طول 25-32 شرق وخطي عرض 45-12 شمالاً تحدها شمالاً ولاية كردفان وولاية النيل الأبيض في الإتجاه الشمالي الشرقي وجمهورية جنوب السودان في الجنوب الشرقي وغرباً ولاية جنوب دارفور .

تضم الولاية أكبر سلسلة من الجبال أهمها مرتفعات جبال هيبان 1217 متر فوق سطح البحر وجبل رشاد 1257 متر وجبال الليري وكالوقي 649 وتسودها السهول والوديان ذات الخيران الكبيرة مثل (خور ابو جبل) . تقع الولاية في حزام السافانا الغنية تتراوح الأمطار السنوية ما بين 500-900 ملم خلال خمسة أشهر . وتتراوح درجة الحرارة ما بين 30-35 درجة مئوية . وتتميز المنطقة بالسهول والمناطق الزراعية المطرية وأهمها مشروع هيبلا الزراعي . ومشاريع القطن المطري .

ومن خلال هذه الطبيعة يمتهن السكان الزراعة والرعي كحرفتين أساسيتين الى جانب بعض الأعمال التجارية والشباب ينضمون الى الجندية سواءً الشرطة أو القوات المسلحة وبعض المهن الأخرى .

من المدن الكبرى كادقلي العاصمة والدنج ورشاد والعباسية، كما أنه توجد مدارس ثانوية للبنين والبنات الى جانب التوزيع الإداري والمتمثل في المحليات وأهمها محليات (كادقلي-الدنج-الليري-هيان- محمية تلودي- محمية رشاد - محمية القوز - محمية هبيلا -ومحلية دلامي)، ويبلغ عدد سكان الولاية نحو 1,995,732 مليون نسمة.

-: القبائل 2-1-2

داخل مناطق النوبة ، هناك مجموعة قبيلة الكواليب التي تضم قبائل (هيان- مورو - اتورو- تيرا- البرام - ام حيطان - السدرة- (كاجارو- فشقير- وشاوية

اما مجموعة النمانج فتضم قبائل (التتل-تندية- سلارا- كلارا- (كرمتي -حجر سلطان- الفوس-ككره

وهناك مجموعة تلودي التي تضم قبائل (المساكين- أجرون- (كلولو- طجة) وغيرها من القبائل الأخرى

ومجموعة ثقلي تضم قبائل (الرشاد-كجاجة- تقوي-تملي -ترجل- (تكم- ورتيشان

مجموعة كادقلي وتضم قبائل :كيقا-جرو-تيمن- سرف الضى-تيسي- واخرون

.مجموعة كتلا فتضم قبائل :جلد- تيمنا- واخرون

مجموعة الاجانج حيث تضم قبائل :كرور- كدرو- كافيرا- كلوجن- كارتلا- كاركو- غلفان- والى - قيرا- كاتشا- طبق- ابوجنوك- الدنج- الكدر- الشفر- كجورية- كاشا- كتول- واخرون

مجموعة قبائل المداجوا حيث تضم كل من شات -الدمام- رشاد- الصفية- لقاوة- واخرون

.مجموعة الكواليب قبائل اختلطت بقائل عربية اخري

مفهوم الثقافة والمجتمع 3-1-2:

إذا كان المجتمع هو جامع الافراد فإن الثقافة هي كيان السلوك المكتسب لهؤلاء الافراد جيلاً بعد جيل. ولكل مجتمع طرقاً كثيرة يتعلمها افراده للتفكير والعمل وبسلوك سلوكاً يختلف عن المجتمعات الاخرى- هذا التفكير وهذا السلوك هو ما يصنع الثقافة التي تميز مجتمعهم عن مجتمعات الاخرين.

أهم خصائص الثقافة 1-3-1-2:

يعد الانسان هو الحيوان الوحيد الذي يتمتع بالثقافة وذلك من خلال عملية التأقلم والتكيف في مجتمعه ،لذا فهو يحشد خبراته خلال احاديثه، كما ان سلوكه هو حصيلة حياة وخبرات افراد سابقين اكتسبها منهم خلال تنشئته الاجتماعية وعلاقاته الاجتماعية، وحتى البيئة التي يعيش فيها البشر هي حصيلة تراكم وابداعات واختراعات الاجيال السابقة التي سعت للتكيف معها. لذلك فإن الانماط الثقافية هي معيار لتنشئه اجتماعية في بيئة ثقافية معينة. (فاتن محمد شريف، 2008، ص 36).

الثقافة الشعبية للمجتمعات المحلية 2-1-3-2:

يرى الدارسون انه يقابل الموروثات الشعبية والذي يشمل الموروث من الشعر والنثر والمعتقدات الشعبية والخرافة والعادات واشكال الاداء البدني من رقص والالعاب متنوعة.

وهذا مادفع الباحثة لتقف عند هذه البيئة المحلية (جبال النوبة) لمعرفة الالعاب الشعبيهاالموروثه كتراث في المنطقة ومطابقته بما (هو حديث ومشابه لمسابقات العاب القوي). (فاتن، 2008، ص 37).

الأهمية السياحية لجبال النوبة 4-1-2:

الولاية جاذبة من حيث توفر المناخ المعتدل والمرتفعات والغابات والحيوانات البرية. الي جانب التنوع الثقافي والفلكلور والصناعات اليدوية والرياضات الشعبية وأشهرها (المصارعة). (والرقص الشعبي وأشهره (رقصة الكمبلاوالكرنق).

يمارس هذا الرقص الشعبي في مناسبات الاعياد والاحتفالات التي تقام سنويا بالمنطقة واهمها إحتفالات سبر اللوبيا واعياد الحصاد والتي تختلف من منطقة لأخرى حسب التقاليد والعادات والاعراف اذ ان لكل قبيلة او مجموعة طقوس متوارثة ينتمون بها.

2-1-5 Sport tourism: السياحة الرياضية

هذا الجانب تطرقت له الدراسة ليس لارتباطه بها وإنما لتوضيح أن الرياضات البيئية والالعاب الشعبية والفلكلور عند الشعوب تجد الاقبال والاهتمام لدي السواح وهو مصدر اقتصادي كبير إذا احسن استغلاله كما نشاهده في دول مثل مصر واليونان وكينيا.

فالسائح يهدف الى ممارسة او مشاهدته أي نوع من الرياضات التي يفضلها او يحبها وتتضمن الصيد او الرياضة البحرية او تسلق الجبال (وهذا يمكن تطويره في جبال النوبة) او صيد الطيور والوحوش، لذلك فهذه السياحة تسهم في تنشيط حركة السياحة الداخلية او الخارجية، ومن ثم رفع مستوى الاقتصاد القومي ، فالسياحة في العصر الحديث لم تعد فقط لزيارة الاثار القديمة والتي خلفها الاجداد، بل ظهر اتجاه عالمي جديد لربط السياحة بالرياضة بما يحقق خدمة كل منهما الاخر.

فاغلبية الناس يفضلون قضاء الاجازات ووقت الفراغ في ممارسة او مشاهدة اوجه النشاط الرياضي وقد ورد في دراسة مشتركة بين منظمة السياحة العالمية واللجنة الاولمبية الدولية ان السياحة والرياضة ادتان قويتان للتنمية وزيادة الاستثمارات في مشروعات البنيات الأساسية كالمطارات والطرق والأستادات والمجموعات الرياضية والفنادق.

وهذه المنشآت تفيد السكان المحليون وكذا الزوار. تتضح أهمية السياحة الرياضية بانها تمثل احد عوامل الجذب السياحي الحديث والتي تحقق التنوع والتعبير في مصادر الجذب السياحي (كما نشاهد هنا في السودان وجود قطاع كبير من الزوار الاجانب والسواح في ساحة المصارعة بمحلية شرق النيل بحري في كل يوم .) جمعة تقام فيه المنافسات بين فرق قبائل النوبة المختلفة

وقد كانت الرياضة في القدم أحد الوسائل الهامة للتعارف والترويح عن النفس وإظهار القدرة البدنية. (أبوبكر عوني عطية، 2012م، ص 54).

وهنا تضيف الدارسة أن هناك عدد كبير من السواح الأجانب والمواطنين يسافرون الى منطقة جبال النوبة (محلية الدلنج) تحديداً لحضور احتفالات (سبر اللوبيا) أي ما يعرف بعيد الحصاد عند تلك القبائل بمشاركة عدد كبير من القنوات الفضائية التلفزيونية لمشاهدة وتسجيل منافسات المصارعة والتي تعتبر من أهم الرياضات البيئية في المنطقة وتجد الإهتمام من كل شرائح المجتمع ،بل يعتبر عندهم أن ذلك اليوم هو يوم ومهرجان يشارك فيه المجتمع ويُنظم دوماً في أيام العطلات في نهاية شهر أكتوبر من كل عام .

تأثير المرتفعات والمناخ الجبلي على جسم 2-1-6 :- الإنسان

يذكر كمال عبد الحميد نقلاً عن مكي 2009م (ص 154) أن الكرة الأرضية محاطة بطبقة من الهواء الجوي التي تقع تحت تأثير الجاذبية الأرضية وتسبب هذه الطبقة ضعفاً يزداد كلما اقتربنا من سطح الأرض حيث تزداد صعوبة ظروف الحياة بالنسبة للإنسان في المرتفعات وتقل كمية الأكسجين في الدم لدرجة كبيرة ، ويزيد التنفس في الدقيقة ويزيد نشاط الجهاز الدوري وذلك عن طريق زيادة معدل القلب وسرعة سريان الدم .

-: أقسام المرتفعات

- 1- مرتفعات منخفضة من 750 متر — 1000 متر
- 2- مرتفعات متوسطة من 1000 متر — 3000 متر
- 3- مرتفعات عالية من 3000 متر فما فوق

:أسباب تأثير المناخ الجبلي على جسم الإنسان 2-1-7

- 1- زيادة الإشعاع الشمسي
- 2- ارتفاع درجة تأيين الهواء
- 3- تغير الرطوبة والحرارة
- 4- انخفاض الضغط الجوي مع انخفاض ضغط الأكسجين
- 5- (قلة الأكسجين في الدم، (مكي، 2009م، ص 155

مراحل تأقلم الجسم مع البيئة المحيطة والتكيف 2-1-8

-:

1. زيادة توفير الأكسجين لأنسجة الجسم
2. تكيف أنسجة الجسم على أداء وظائفها. (كمال عبدالحميد نقلاً عن مكي 2009 ص 157)

المبحث الثاني

الرياضات البيئية بمنطقة جبال النوبة 2-2 :

تشهد هذه المنطقة العديد من الأنشطة الحركية البيئية والتي تعتبر رياضات تنافسية أحيانا في أوقات المناسبات كأعياد الحصاد والمناسبات القومية أو حسب العادات والطقوس المنتشرة بين القبائل المختلفة خلال المواسم المختلفة فنجد رياضة المصارعة وهي من أشهر الرياضات والتي لا توجد في السودان إلا في هذه المنطقة وهنالك رياضة تسلق الجبال إذ يتبارى الشباب في الصعود لقمة مرتفعات محددة ورياضة المبارزة بالعصا والقفز والوثب لتعدية وادي ولعبة الكدة والعصا شبيهة بلعبة الهوكي ، ولعبة رمي الحجر بالحبل تسمى (المقلع) ويسمونها محليا (واولنق) الى جانب الصيد وما فيه من ممارسة متمثلة في الجري والوثب بمطاردة الفريسة ودقة التصويب في حالة إستخدام السلاح أو النبل أو السهم أو العصى المعكوفة (السفروق) أو القذف بالحجارة لإسقاط الثمار من الأشجار العالية أو تسلق الأشجار العالية وبعض الجبال .

أنواع الرياضات البيئية : 2-2-1

- 1- المصارعة .
- 2- المبارزة بالعصا
- 3- الجري القصير .
- الجري لمسافات طويلة-3
- 5- تسلق الجبال .
- 6- الرمي بالسفروق.
- 7- الرمي بالنبال .
- 8- الرمي بالحجارة-
- 9- الوثب الطويل .
- 10- القفز بالعصا-
- 11- رمي المقلع .

وسائلها وقوانينها :- 2-2-2 أ:- المصارعة

من الرياضات الشعبية الموروثة بجبال النوبة وتمارس في الاحتفالات والمناسبات القومية، وفي المصارعة والتي تقام في مساحه صغيرة يتقدم المصارع للدائرة وتكون مرسومة علي الارض رملية وبداخلها الحكم الذي يتم اختياره من قدامى المصارعين. يتشابك المصارعان بالايدي ليحاول كل مصارع طرح خصمه أرضاً. من يتمكن من ذلك يكون هو الفائز وتسجل في شكل نقاط لكل فريق إذ ينقسم المصارعون الي مجموعتين او فريقين يتنافسون فيما بينهم ومن يجمع النقاط اكثر يكون هو الفريق الفائز وليس لمصارعة جبال النوبة زي خاص او قانون مفصل سوي ان من يسقط يعتبر مهزوماً.

ب : المبارزة بالعصي

من الرياضات البيئية الشعبية الشائعة قديماً بجبال النوبة الا انها لا تمارس الان بسبب هجرة الشباب من القرى وعزوف البعض عن مزاولتها واختفاء المظاهر الموروثة من معسكرات الرعي او تجمعات الشباب في اوقات الفراغ .

والمبارزة بالعصي تكون بان يمسك كل فرد عصاه وهي غالباً تكون من اشجار السدر وفي دائرة محدهه يتباري المتنافسان كلُّ يحاول ان يصيب خصمه والخصم يتفادي الضربات بالدفاع والفائز من يسجل اكثر نقاط . وليس لها قانون سوي محاولة ضرب الخصم . وليس لها زي محدد او ملعب محدد.

ج: رمي السفروق

يستخدم السفروق في الرمي نحو الفريسة (ارنب -او مجموعة دجاج وادي) ويكون الرمي في ان يتربص الرامي للفريسة وفي لحظة محددة ومن مكان قريب يرمي بالسفروق تجاه الهدف لإصابته، واحياناً يكون الرمي لأعلى لإسقاط بعض ثمار الاشجار (الللوب- النبق- الدوم- التبليدي-العرديب) وهي ثمار تنمو في بيئة جبال النوبة واشجارها عالية والثمار يتم اسقاطها إما بالحجارة او السفروق.

د :- الرمي بالنبله

يربط (v) النبله اداة يتم صناعتها من غصن الشجرة في شكل عليها لستك مطاط من الجانبين وفي الوسط يربط قطعة من الجلد والتي يوضع داخلها حجر صغير (حصي) وعند تحديد الهدف يقوم

الرامي بشد الجلد المربوط بين اللستكين بيده اليمنى بينما تكون اليد اليسرى ممسكة بجسم النبله من اسفل وفي لحظة محددة يترك الرامي الجلدة بحصاه لتصيب الهدف الذي حدده وغالبا تكون المسافات قريبة نوعا ما- مثل اصطياد العصافير او إصابة ثعبان.

(هـ) الكده والعصا

كانت من الالعاب الشائعة وسط الشباب الا انها إندثرت نتيجة للهجرة للمدن وعدم وجود الفراغ الكافي لمزاوتها وأستعاض عنها الشباب بممارسة كرة القدم والرياضات الاخرى.

وهى عبارة عن عصا معكوفة من الامام تضرب بها الكده وهى نواة الدوم وهو من الثمار الخلوية المعروفة في المنطقة . يتكون الفريق ما بين 9 الي 10 افراد يقفون في شكل قاطرتين متواجهتين يحاول كل فريق ضرب النواة تجاه ملعب الفريق الاخر والذي بدوره يحاول صد هذه النواة لملعب الخصم . يفوز بالمباراة من يتمكن من صد النواة مرات عديدة، ليس لها قانون سوى عدد المرات وليس لها زي خاص او ملعب خاص . وهذه الرياضة مشابهة تماما لمنشط الهوكي خاصة الاداة وعدد الممارسين.

(و) تسلق الجبال

من الرياضات المحببة لدى الشباب في اوقات الفراغ اذ يتبارون في من يصل لقمة الجبل لإنزال علم او ايه اداة اخرى . ونسبة للهجرة لم يعد هذا السباق موجودا الا أنه يمكن إقامته في المناسبات والاعياد - وليس له قانون سوى ان من يأتي بالشئ الموضوع في قمة الجبل اولا يكون هو الفائز . (وهذا ما كان عند قدماء الاغريق في أولمبيا) وليس لها قانون محدد او زي محدد - ومن المعروف أنه من السباقات التي تحتاج الي تحمل وقدره علي صعود الصخور وأحيانا الجري لبلوغ قمة الجبل والنزول والذي يحتاج لمهارة ورشاقة وقوة وتوافق عضلي عصبي علما بأن الصخور . ملساء لا يمكن المشي فيها بسهولة .

(ز) الرمي بالسهم (القوس)

من الرياضات التي اندثرت نتيجة لظهور السلاح الحديث وهجرة الشباب للمدن . وهذه الرياضة مشابهة تماما لرياضة الرمي بالسهم حديثا . ويتكون القوس عادة من عصا مرنة يربط بطرفيها عصب ويتم شده ليعطي شكل القوس . اما السهم فعباره عن عصي بطول 60 او 70 سم مدببة من الامام او بها نصل حديدي - يحدد الرامي هدفه ثم يقوم بشد السهم تجاه جسمه باليد اليمنى بينما اليد اليسرى ممسكة بالقوس وفي لحظة التركيز يطلق الرامي . السهم تجاه الهدف المراد وليس له قانون خاص او زي خاص .

الرياضات الحديثة بمنطقة جبال النوبة :- 2-2-3

كرة القدم . 2- العاب القوى (جري - رمي - 1-

ثب).

3- كرة اليد . 4- الكرة الطائرة .

5- تنس أرضي . 6- تنس طاولة -

7- 9- سباق المدرجات . 8- كرة السلة

الملاكمة

هذه الرياضات المذكورة تمارس في الأندية الرياضية والمدارس الثانوية والوحدات العسكرية بالمنطقة وتنظم لها بطولات ودورات محلية علماً بأن كرة القدم لها إتحاد محلي يتبع للإتحاد العام . السوداني لكرة القدم .

المبحث الثالث

: تاريخ ألعاب القوى 2-3

عاش الإنسان في عصور ما قبل التاريخ في مجتمعات بدائية كان البقاء فيها للأقوى وكانت حياته مرتبطة بقدرته على الجري للحصول على صيد غذائه وغذاء عائلته ومرتبطة كذلك بمهاراته في الوثب لتخطي الموانع والحواجز الطبيعية التي تعترض طريقه أثناء الصيد ومرتبطة أيضاً بقدراته في الرمي لإقتناص الحيوانات، وقد ارتقى الإغريق القدماء بهذه المهارات وطوروها ووضعوا لها النظم والقوانين التي تحكم منافساتها وكانت مسابقات الميدان والمضمار هي الأساس الراسخ التي أقام لها الأغريق ما سموه بالأعياد الأولمبية ، وقد أنشأوا أول مضمار للجري تحت أسفل الجبل المقدس (كورنتس) . جبل اولمبيا .

ولم يعرف اليونانيون القدماء مضمار الجري بشكله البيضاوي الحالي وإنما كان المضمار الذي بنوه عبارة عن قطعة أرض مسطحة يجاورها تل لجلوس المتفرجين وكانوا يقيسون المسافات بأقدامهم وأول مسافة استخدمت 600 قدم يوناني أي مايقارب 183 متر وقد أنشأوا أول مضمار للجري في أثينا . وكانت هناك سباقات أخرى للمضمار تبدأ من خط البداية الى خط النهاية وتقدر المسافة بحوالي 365 متر أما سباق الجري للمسافات الطويلة للمضمار فتختلف باختلاف عدد مرات الذهاب والإياب وكانت سباقات الفتيات أقصر من سباقات الرجال .

كما كانت هناك سباقات ذات طابع عسكري وسباقات للجري مع حمل المشاعل المضاءة وكانت تقام ليلاً . وبقي شكل المضمار كما هو حتى وافق مؤتمر إحياء الأعياد الأولمبية القديمة في باريس سنة 1894م على تنظيم أول دورة أولمبية حديثة في اليونان 1896م وأنشأوا أول مضمار للعدو بيضاوي له منحنيات واستخدم في اول دورة أولمبية حديثة عام 1896م في اثينا وتغير بعد ذلك شكل المضمار وتطور حتى أصبح الآن يتوسطه ملعب كرة القدم .

: قبل الميلاد

جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في اليونان سنة 1453 ق.م في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية .

: بعد الميلاد

استمرت ألعاب القوى مزدهرة حتى سنة 393م حيث رأى القيصر الروماني (سيوديسيوس) وجوب إيقاف الألعاب الأولمبية وتحريمها ، لما كان يوافق هذه الألعاب من شعائر وعادات وثنية لا تتفق مع أصول الديانة المسيحية ولما تمثل هذه الألعاب من تمجيد للقوة وأبطالها يفوق تمجيد الرسل القديسين ولأنها خير وسيلة من وسائل التدريب العسكري الباعث للحروب والمسبب للخراب فإنطفأت بذلك الشعلة الأولمبية . لتعود فتزدهر وتنتشر من جديد في العصور الوسطى ، معتمدة على مجتمع الفروسية الذي ساد الإشراف . فنمت وأصبحت هدفاً أساسياً وصارت ألعاب القوى جزءاً من التربية العامة للشباب الذين تدربوا على الجري والوثب والرمي . وتباروا في هذه الألعاب أثناء مسابقات الفروسية .

: أقسام ألعاب القوى 1-3-2 :

1- المسافات القصيرة

- متر : يتم تخصيص حارة لكل عداء للعدو فيه وهو سباق 100 .
قصير للسرعة .
- متر: مسابقة 200 هو المرادف لسباق الملعب القديم (200)
1920270 متر) ويشترك
- العديد من عدائي 100 متر في هذه المسابقة لأن المسابقتين .
يتطلبان نفس القدرات .
- متر: مسابقة 400 متر وهو المرادف أو المساوي للسباق 400
(القديم) 192027*2

2- : المسافات المتوسطة

- متر : هذه المسافة تجمع بين السرعة وقوة الإحتمال 800
بإكمال لفتين كاملتين والتكتيك ويقوم اللاعب
. حول الملعب .

- متر: يشارك العديد من عدائي مسابقة 800 متر في 1500 .سباق 1500متر

3- المسافات الطويلة :

- هذه المسابقة مشابهة لسباق الأولمبي القديم وكان يتكون من 5000 متر
- لفة حول الملعب تقريباً حوالي 4800 متر 25 .
- متر:مسابقة 10000متر هو أطول السباقات التي 10000 .تجري داخل المضمار

4- سباق الطريق :

المارثون والضحية: يتم اجراء سباق المارثون على الطريق العام ،والمسافة الرسمية للسباق منذ عام 1924م هي 42195 كيلومتر سباق 20 كلم مشي للرجال والسيدات و 50كلم مشي للرجال يتم اقامة هذين السباقين على الطرق العامة وينتهي السباق في الملعب الأولمبي.

5-سباق الحواجز-:

متر حواجز للرجال و 100متر حواجز للسيدات حيث يقوم كل 110 متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له وهناك عدد(10)حواجز يقوم العداء بإجتيازها.

مترحواجز: تكون الحواجز أقل ارتفاعاً من حواجز مسابقتي 400 110متر و 100متر ويقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له،ويقوم العداء بإجتياز عدد 10حواجز

متر موانع للرجال: تشتمل هذه المسابقة على القفز فوق 3000 4.حواجز بإرتفاع 914سم بالإضافة إلى المانع المائي

6- مسابقات التتابع :-:

مسابقات التتابع 4×100متر و 4×400 متر يمكن القول بأن مسابقات التتابع عادة قديمة بإرسال الرسائل عن طريق العديد من السعاة ،ويقوم كل ساعي بتسليم الرسائل إلى الشخص الذي يليه . حتى يتم الوصول الى النقطة النهائية

في مسابقات التتابع يكون هناك أربعة عدائين من كل بلد ، ويقوم كل عداء بتغطية ربع المسافة عدواً قبل تسليم العصا الى المتسابق الذي يليه .

عملية تبادل العصا بين اللاعبين لها قوانينها وتكتيكاتها الخاصة ويجب أن يتم التبادل في مكان محدد.

7- الوثب:

الوثب العالي : وتقنياتها المتنوعة والمختلفة تم استخدامها من قبل لاعبي الوثب الأمريكيين ويتم استبعاد الوثاب بعد ثلاثة محاولات فاشلة متتالية لأي ارتفاع .

8- القفز بالزانة : يتم استخدام عمود من قبل المتسابقين عند القفز ، تم صنع العمود في بادئ الأمر من الخشب وتم استبداله بعمود من الخيزران وأخيراً تم صنع العمود من زجاج الفاير .

9- الوثب الطويل :يرجع تاريخ رياضة الوثب الطويل إلى الألعاب الأولمبية القديمة .

10- الوثب الثلاثي :يمكن القول بأن الوثب الثلاثي يرجع إلى الإغريق -10 القدماء (يجب على الوثاب القفز وثبات مستقيمة إلى الأمام وثبة (بعد الأخرى).

11- الرمي:

دفع الجلة : تاريخياً استمدت دفع الكره الحديدية من الرياضة الاغريقية (رمي الحجارة). يتم دفع الكره الحديدية من منطقة دائرية قطرها) 213م تزن الكره الحديدية الخاصة بالرجال 7.26كجم بينما الكره الحديدية الخاصة بالنساء تزن 4كجم.

قذف القرص: قذف القرص مشتقه من الرياضة الاغريقية القديمة ويتم رمي القرص من دائرة قطرها حوالي 2.5متر ولحماية المشاهدين من اخطار الاصابة يتم احاطة ثلاث ارباع محيط الدائرة بشبك (قفص) بارتفاع 4 أمتار علي الاقل .يوزن القرص المخصص للرجال 2كجم ولل سيدات 1كجم.

إطاحة المطرقة: يرجع اطاحة المطرقة الي اسكتلندا ،تم استبدال المطرقة ذات الوزن الثقيل والمقبض الخشبي بكرة من الحديد في

نهايتها سلك. ويتم إطاحة المطرقة من دائرة قطرها 2.13م ويتم حماية المشاهدين من خطر الاصابة بشبك . وزن المطرقة للرجال 7.20كجم ولل سيدات 4 كجم.

رمي الرمح: الرمح من الفعاليات الرياضية الاغريقية القديمة وهي احدي رياضة الخماسي وطريقة رمي الرمح 30الي 36.5متر طولاً وعرضاً حوالي 4أمتار وفي النهاية يكون هناك منحنى او قوس .لتحديد نهاية الرمي.

المسابقات المركبة-12:

العشاري : تتكون مسابقة العشاري من 10مسابقات مختلفة وتقام . هذه المسابقات علي مدي يومين متتاليين

السباعي: هي النسخة المعادلة لمسابقة العشاري للسيدات. (. فعاليات العاب القوي ، الاتحاد الدولي لألعاب القوي

-:الرياضات المشابهة للالعاب البيئية 2-3-2-

الوثب الطويل-1

الوثب العالي -2

القفز بالزانة -3

4- رمي الرمح

5- دفع الجلة

6- اطاحة المطرقة

7- العدو

8- الجري لمسافات متوسطة وطويله

9- المشي الرياضي

المبحث الرابع

الدراسات السابقة والمشابهة

لا توجد بالمكتبة السودانية دراسات في هذا المجال بالسودان، ولم يتطرق الباحثون لمثل هذه الدراسة فيما عدا دراسة واحده فقط ، لكن هناك دراسات تناولت الفن والعادات والتقاليد والجوانب الإجتماعية في المجتمعات منها :

- 1- **دراسة محمد حسب الله ادريس 2006** وكانت بعنوان 1- الالعاب الشعبية الحركية في تراث البجا دراسة ماجستير غير منشورة . وقد هدفت الدراسة للتعرف علي الالعاب الموجود في المنطقة وتصنيفها ، وكانت اهم النتائج ان الالعاب الشعبية لها طبيعة خاصة للتراث والايقاع . وتخضع للعمر والادوات وطريقة الممارسة . تأثرت الالعاب البيئية بالثقافة والجغرافية والأنشطة الاقتصادية . توجد العاب مشابهة لبعض الالعاب التنافسية مثل الوثب الطويل والوثب الثلاثي.
- 2- **دراسة نادية بدوي علي 1992م**

.وعنوانها الفن عند قبيلة البني عامر نقلاً عن محمد حسب الله ص 7
وهدفت الدراسة للتعرف على مفهوم الجمال والفن في الحياة اليومية في المجتمع البدائي – وكانت أهم نتائجها لا ينفصل مفهوم الفن والجمال عن الحياة اليومية في المجتمع البدائي
– يرتبط الفن في المجتمع البدائي إرتباطاً وثيقاً بالمعتقدات الشعبية الدينية .
– يرتبط الفن بوجدان الشعوب وهو منهج عام لدراسة سيكلوجية الشعوب.
. – الفن في المجتمع وظيفي

- 3- **دراسة جورج أوسندا 1987م** نقلاً عن محمد حسب الله
بعنوان البدو المترابطين الهدندوه في دلتا القاش وتحولهم إلى الحياة القروية المستقرة .

هدفت الدراسة للتعرف على أسباب ظاهرة التمهل والرؤيا والفرغ وعدم التعجل التي يتسم بها القرويون والرعى والبدو.

– إلقاء الضوء على الفروق بين الهدندوه من ساكني الأحرار والهندوة المستقرين في القرى والظاهرة وثيقة الصلة بأنشطتهم السوسيوثقافية.

: وكانت أهم النتائج

أن الكل المتمهل والروية هي بالفعل مظهر مرئي لدى الهدندوة وذلك للتكيف مع الظروف البيئية القاسية وندر الطعام الأمر الذي اضطرهم إلى تقليل الطعام الذي يتناولونه.

دراسة عباس سليمان السباعي 2004م بعنوان أغاني الأطفال الشعبية في قرية أم جر الغربية. استخدم الباحث المنهج الوصفي وقسم اغاني الاطفال الشعبية الي ثلاثة اقسام

- العاب خاصة بجري المسافات والمنافسات في الشجاعة - والفروسية وتودي في الليالي القمرية

-العاب مصحوبة باغاني مجموعات الاطفال في ليالي القمر-

دراسة عبدالطيف الدليش وهي بعنوان بدون تاريخ الالعاب -5 الشعبية في البصرة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي حيث :استعرض الباحث الالعاب الشعبية في البصره وتوصل للاتي

ان معظم الالعاب الشعبية وليدة الطبيعة والبيئة المحلية بالاضافة لالعاب البيئة المحلية بالاضافة للالعاب التي انتقلت الي البصره من الجزيرةالعربية وقسم الالعاب الي

العاب موسمية - العاب دائمة - العاب ليلية

دراسة سيد هاشم سليمان 2006 وقد كانت بعنوان محددات-6 التقاء الناشئين في مسابقات المسافات المتوسطة في العاب القوى بالسودان . رسالة دوكتوراة غير منشورة وقد هدفت الدراسة للتعرف علي القياسات الجسمية والفيسيولوجية للناشئين في المسابقات للمسافات المتوسطة باستخدام المنهج المسحي الوصفي وقد كانت اهم النتائج ان هناك عوامل مؤثرة مثل الطول وارتفاع الجزء السفلي من الجسم والقدرة البيولوجية

دراسة مكي فضل المولي مرحوم 2009 وقد كانت بعنوان -7 اثر اشعة الشمس علي بعض المتغيرات الفيسيولوجية والبيولوجية

علي المستوى الرقمي لعدائي 100 متر - 800 متر . رسالة دكتوراة غير منشورة مستخدماً المنهج الوصفي وقد كانت اهم النتائج وجود علاقة دالة بين اشعة الشمس والتاثير علي بعض المتغيرات الفيسيولوجية وجود علاقة ارتباطية بين اشعة الشمس والتاثير علي المستوى الرقمي لعدائي 100 متر -800 متر .

دراسة مامور كنجي 1987م بعنوان بناء بطارية اختبار -8 لتقويم المهارات الحركية الاساسية المرتبطة بانشطة العاب القوى للمرحلة الابتدائية بالسودان . دراسة دكتوراة غير منشورة . استخدم الدارس المنهج الصفي وكان الهدف من الدراسة التعرف علي المهارات الحركية الاساسية للاطفال وحصرتها ومقارنتها بمسابقات العاب القوى والمتمثلة في الرمي والوثب والجري وكانت اهم النتائج ان هناك علاقة مباشرة بين المهارات الفطرية الاساسية للاطفال ومسابقات العاب القوى وتم بناء بطارية لقياس تلك المهارات الحركية الاساسية .

دراسة احسان احمد محمد 2008 وكانت بعنوان واقع -9 ممارسة الأنشطة التروحية الرياضية في اوقات الفراغ لدى طلاب جامعة سنار رسالة دكتوراة غير منشورة . استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لهدف التعرف علي انواع الأنشطة التروحية والرياضية التي تمارس في اوقات الفراغ وقد كانت اهم النتائج ان جميع الطلاب مدركون لفوائد النشاط البدني .

-: الاستفادة من الدراسات السابقة 2-4

في اطار سعي الباحثة للحصول علي دراسات سابقة تدرس نفس مشكلة البحث لم تجد سوا رسالة واحدة من حيث الالعاب البيئية للسودان في حين ان هناك عديد من الدراسات تناولت مواضيع اخرى ذات صلة لمشكلة البحث ومقارنة الالعاب برياضة العاب القوى ومنها دراسة عن الالعاب واغاني الاطفال ودراسة تناولت تاريخ العاب القوى ونشأتها والتطور الذي حدث فيها ودراسة تناولت المهارات الحركية الفطرية للاطفال وعلاقتها برياضة العاب القوى التي جانب ان جميع هذه الدراسات استخدمت المنهج المسحي :- الوصفي وعليه فقد استفادة الدارسة من هذه الدراسات الاتي

1. جميعها استخدم المنهج الوصفي.
2. استخدام الاستبيان لجمع المعلومات.
3. المقابلات الشخصية لتفسير وشرح بعض الرياضات البيئية.
4. الحصر الشامل للرياضات البيئية والشعبية.
5. الفلكلور والتراث الشعبي ببعض مناطق السودان.
6. الأنشطة الترويحية الرياضية في اوقات الفراغ.
7. الاسلوب الاحصائي الملائم لتحليل البيانات.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

3-1 منهج الدراسة:

تستخدم الدارسة المنهج المسحي الوصفي

3-2 مجتمع الدراسة:

اختارت الدارسة عينة عمدية من مجتمع البحث مجلية الدلنج
:قوامها 60 فرداً متمثلة في الآتي

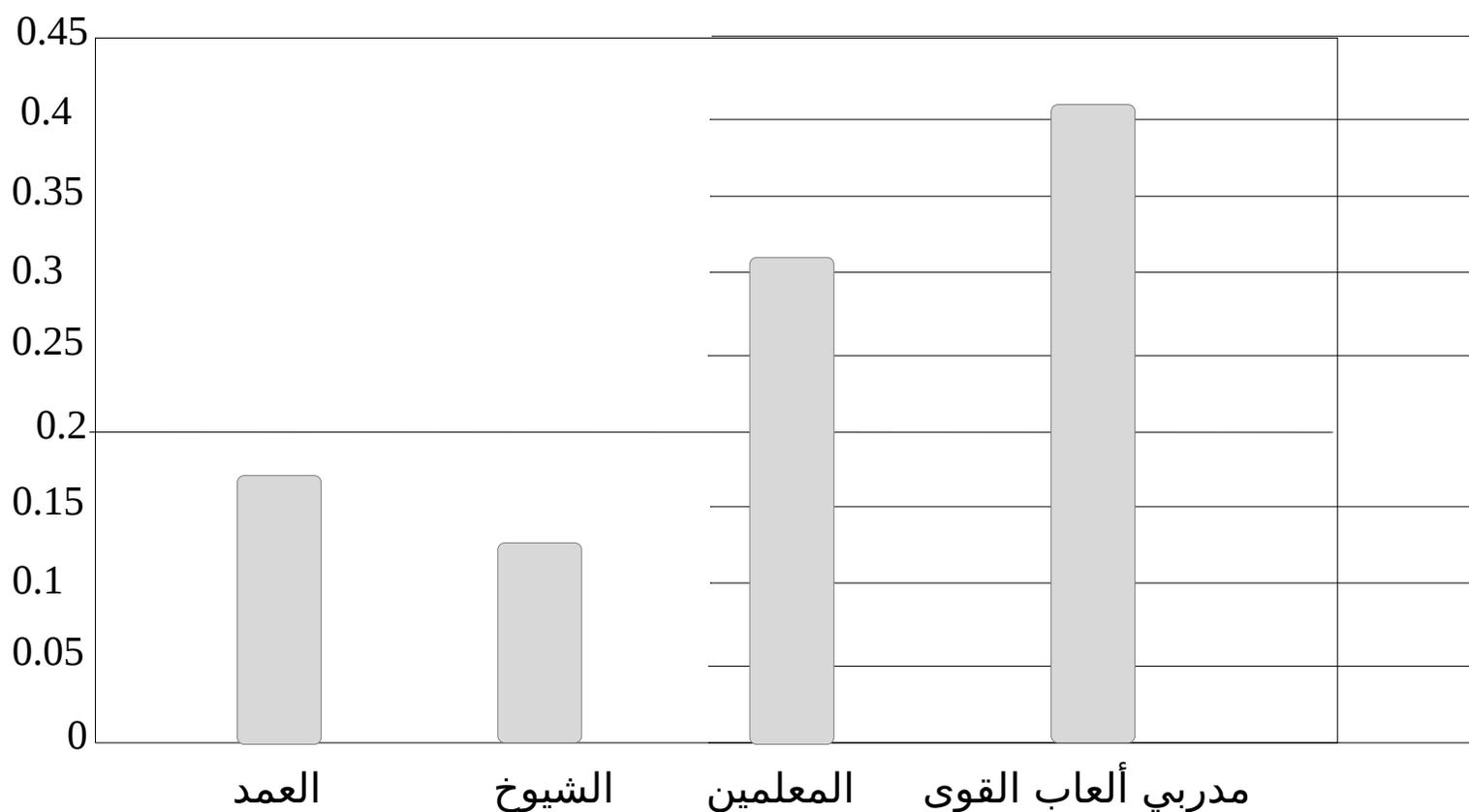
:عينة الدراسة 3-3

:توصيف عينة الدراسة

- الشيوخ تراوحت أعمارهم ما بين 4- 50 سنة بمتوسط وهم (أ)
يمثلون قبائل محلية الدلنج
- ب) العمر تراوحت أعمارهم بين
- ت) المعلمون وهم شريحة مختارة لمن مارسوا الأنشطة الرياضية الشعبية البيئية ولهم معرفة بطرق ممارستها وقوانينها.
- ث) المدربون: وهم يمثلون شريحة مدربي ألعاب القوى من ولاية جنوب كردفان ولهم معرفة بالألعاب الشعبية الرياضية ومسابقات ألعاب القوى وهم يدرّبون في مسابقاتها المختلفة.

جدول رقم (1) يوضح عينة الدراسة من حيث الوظائف

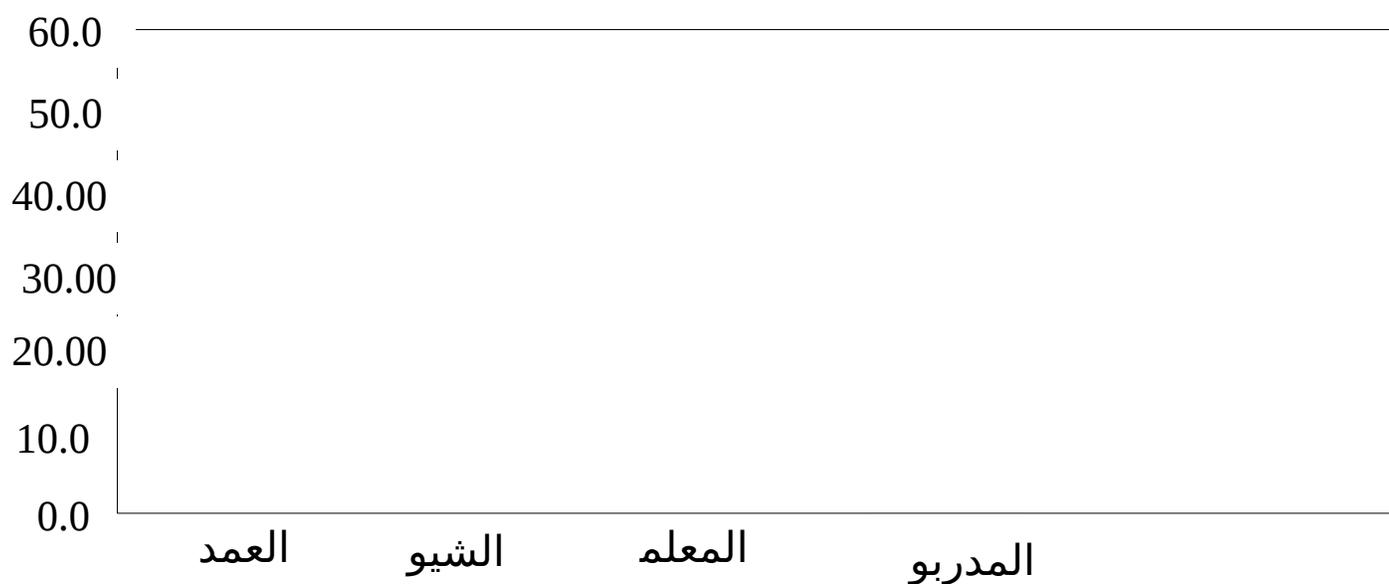
الصفة	العدد	النسبة المئوية
العمد	7	17%
الشيوخ	8	13%
المعلمون	20	33.3%
مدربي ألعاب القوى	25	41%
مج	60	104.3%



شكل رقم (1) يوضح عينة الدراسة من حيث الوظائف
جدول رقم (2) يوضح عينة الدراسة من حيث العمر

العمر	العمد		الشيوخ		المعلمين		المدربون	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
ر	د	ة	د	بة	د	بة	د	بة

30-40	1	14.28%	3	37.5%	12	60%	15	60%
40-50	2	28.57%	2	25%	5	25%	8	32%
50-60	4	57.14%	3	37.5%	3	15%	2	8%
مج	7	99%	8		20	100%	25	100%



شكل رقم (2) يوضح عينة الدراسة من

بدء الدراسة 3-4:

في الفترة من 20 أغسطس 2013م وحتى 30 أغسطس 2013م وبمشاركة 5 من أساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدليج تم حصر الألعاب الشعبية البيئية الرياضية بمنطقة جبال النوبة وجميع الأساتذة ينتمون لهذه المنطقة ملحق رقم () وتم تحديد فقرات الاستبيان والتي اشتملت على ثلاث محاور في كل محور 13 عبارة مرفق رقم (8) وبعد المراجعة وتسمية المحاور تم تقليصها إلى عشرة عبارات لكل محور (مرفق رقم 9) كما تم إضافة فقرة اللياقة البدنية لعينة المدربين وخبراء ألعاب القوى في محور علاقة الألعاب الشعبية بمسابقات ألعاب القوى.

خطوات الاستبانة:

أولاً: قامت الدارسة بتحديد ثلاثة محاور للإستبانة وذلك استناداً على فروض الدراسة وكانت في صورتها الأولية كالاتي:

- (ملحق رقم المحور الأول: أسماء الألعاب البيئية والشعبية -
- (ملحق رقم المحور الثاني: أثر البيئة على الألعاب الشعبية -
- المحور الثالث: المقارنة بين الألعاب البيئية وبعض مسابقات - (العاب القوى الحديثة) (ملحق رقم

وبعد أعداد هذه المحاور تم عرضها على اثنين من الخبراء وهم: دكتور مأمور كنجي ود. سعدية صالح

وكان رأيهما كالاتي: يمكن اعتماد الاستبانة بمحاورها الثلاثة فأصبحت المحاور كالاتي:

1. (ملحق رقم أسماء الألعاب البيئية وتصنيفها 1.
2. (تشكيل الألعاب البيئية وأثر البيئة عليها ملحق رقم 2.
3. المقارنة بين الرياضات البيئية وبعض مسابقات العاب القوى (ملحق رقم 3.

أما بالنسبة للمقابلات الشخصية فقد تمت في نفس الفترة مع الشيوخ والعمد لمن لا يجيدون الكتابة وذلك بالاستعانة ببعض المعلمين في توضيح بعض فقرات العبارات وشرح مضمونها وتسجيل الإجابات لمعالجتها إحصائياً (مرفق رقم 8) في الفترة من 2 سبتمبر 2013م وحتى 7 سبتمبر 2013م.

تم توزيع استمارات الاستبيان لعدد خمسة من أساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدليج لمراجعة العبارات ودون ملاحظتها للمحاور مجال الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الدارسة باختيار عينة عشوائية من 10 أفراد من مجتمع محلية الدلنج لإجراء دراسة استطلاعية لإيجاد صدق وثبات الاستبانة. وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين؟؟؟ فئتين في كل مجموعة

وقد كانت إجاباتهم كما هو موضح في الجدول رقم () أدناه والذي يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحاور الإستبانة ومن ثم استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة لإيجاد صدق وثبات الإستبانة.

جدول رقم (3) يوضح صدق وثبات الإستبانة لعدد 10 استمارات

س	ص	س 2	ص 2	س × ص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1.	14	1	196	14	1.5	1.22
2.	10	5	100	50	1.5	1.22
3.	12	5	144	60	1.5	1.22
4.	9	6	81	54	1.5	1.22
5.	12	3	144	36	1.5	1.22
6.	9	6	81	54	1.5	1.22
7.	7	8	49	56	1.5	1.22
8.	13	2	169	26	1.5	1.22
9.	13	2	169	26	1.5	1.22
10.	9	6	81	54	1.5	1.22
مج	108	44	1.214	239	416	

- المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى = 10.8
- المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية = 4.44
- الانحراف المعياري للمجموعة الأولى = 1.27
- الانحراف المعياري للمجموعة الثانية = 0.92

$$r = \frac{N \sum s_1 s_2 - \sum s_1 \sum s_2}{\sqrt{(\sum s_1^2 - \frac{(\sum s_1)^2}{N})(\sum s_2^2 - \frac{(\sum s_2)^2}{N})}}$$

$$r = 0.82$$

$$\text{الثبات} = \frac{\frac{1}{2} - \frac{1}{2} r^2}{\frac{1}{2} - \frac{1}{2} r + 1}$$

$$\text{الثبات} = 0.90$$

حيث:

= عدد الأفراد ت
= درجات الأرقام الفردية س
= درجات الأرقام الزوجية ص
(= القيمة التي تم الحصول عليها (معامل الارتباط ر
بعد إجراء عملية تطبيق القانون أعلاه أظهرت النتائج ان هنالك
علاقة ارتباط (0.82) وهي 1 صحيح وتعتبر ذات دلالة احصائية جيدة
في حدود موجبة من حيث صدق الاستبانة
أما الثبات فقد كانت الدرجة 0.90 وهي أيضاً في حدود 1 صحيح
فيما يدل عن الاستبانة ذات ثبات عالي ودال إحصائياً موجبة (جدول
رقم 4).

توزيع الاستبانة والمقابلات الشخصية:

في الفترة من 9/9/2013م وحتى 25/9/2013م تم توزيع استمارات الاستبانة لعينة الدراسة وتم استلامها جميعاً وتفرغها لمعالجتها احصائياً وفي الفترة من اكتوبر 2013م تم توزيع استمارات التحكم لأساتذة كلية التربية البدنية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وهم الأساتذة المتخصصون في مجال ألعاب القوى لتحديد أوجه التشابه بين الألعاب الشعبية البيئية ومسابقات ألعاب القوى مرفق رقم (7-8) والجدول أدناه يوضح النسب المئوية لأوجه التشابه حسب إجابات المحكمين جدول رقم (4) يوضح إجابات المحكمين لأوجه التشابه بين الألعاب البيئية ومسابقات ألعاب القوى

م	في ألعاب القوى	في الألعاب الشعبية	نسبة التشابه
1.	الوثب الطويل	الوثب الطويل	92%
2.	رمي الرمح	(جدع الحربة) الكوكاب	89%
3.	تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقات ألعاب القوى	اكتساب اللياقة البدنية في الرياضات البيئية بمنطقة جبال النوبة	87%
4.	الوثب العالي	الوثب العالي	85%
5.	العدو	السبق	83%
6.	القفز بالزانة	القفز بالعصا	76%
7.	إطاحة المطرقة	واولنق- المقلاع	70%
8.	جري المسافات المتوسطة والطويلة	جري المسافات المتوسطة والطويلة	65%
9.	المشي الرياضي	المشي	45%
10.	دفع الحجلة	الرمي بالحجارة	25%
11.	قذف القرص		لا يوجد

من الجدول أعلاه وحسب إجابات المحكمين يتضح أن الوثب الطويل بلغت نسبته 92% وهي اعلى نسبة في اوجه التشابه يليها رمي الرمح مقارنة بجدع الحربة او الكوكاب والتي بلغت 89% ثم يأتي عنصر تنمية اللياقة البدنية والتي كانت نسبتها 87% ثم يأتي الوثب العالي والذي بلغت الإجابة فيه 85% ثم يأتي العدو والذي بلغت نسبته 83% ثم في المرتبة السادسة العدو والذي بلغت نسبته 76% من إجابات الخبراء ثم كانت اطاحة المطرقة وعلاقتها برمي المقلاع او الواولنق والتي بلغت نسبتها 70% من إجابات الخبراء،

يليه في المرتبة الثامنة جري المسافات المتوسطة والطويلة والتي بلغت نسبتها 65% من اجابات الخبراء يليها في المرتبة التاسعة المشي الرياضي والذي بلغت نسبته 45% وهي نسبة تقل عن 50% يليها في المرتبة العاشرة دفع الجلة مقارنة بجذع الحجر او رمي الحجر والتي بلغت 25% وهي نسبة ضعيفة اقل من 50% ويأتي في المرتبة الحادية عشر قذف القرص والذي لا يوجد له شبيه في الألعاب الشعبية لذلك لا توضع له نسبة مقارنة. والجدول أدناه يوضح ترتيب المسابقات حسب اعلى نسبة تشابه

جدول رقم (5) يوضح ترتيب نسبة التشابه



الوثب الطويل

جدول رقم (8) يوضح إجابات العينة على محور الدراسة الأول

م	اسماء الألعاب البيئية	اواف ق بشدة	اواف ق	متر دد	لا اواف ق	لا اواف ق بشدة
1.	تكسب اللعبة الشعبية او الرياضة البيضية اسمها من البيئة	17	35	8		
2.	المناسبات والاسبار لها العاب خاصة	37	18	5		
3.	هنالك العاب لتقليد الحيوانات	15	26	10	5	4
4.	تمارس الألعاب بعد موسم (الامطار الحصاد)	25	25	-	-	-
5.	لمناسبات الحصاد العاب خاصة	13	17	9	8	13
6.	تنشط العاب الشباب في المعسكرات ابان موسم الامطار	38	22	-	-	-
7.	الغابات والوديان الرملية تمارس بها العاب معينة	20	27	9	4	-
8.	اللعبة تكتسب اسمها من خلال الأدوات المستخدمة فيها	10	10	20	8	12
9.	تصلح الألعاب الشعبية لجميع الأعمار	3	17	13	12	15
10.	كل الألعاب تمارس ليلاً في وجود القمر	18	10	2	15	س 15

جدول رقم (9) يوضح إجابات المحكمين على محور الدراسة الثاني

م	البيان	اواف ق بشدة	اواف ق	متر دد	لا اواف ق	لا اواف ق بشدة
1.	تمارس الألعاب للتغلب على ظروف الطبيعة بالمنطقة	39	21	-	-	-
2.	الألعاب المتوارثة تقليد للكبار	40	20	-	-	-
3.	العادات والتقاليد والطقوس تشكل الألعاب	22	20	8	5	5
4.	الألعاب الموجودة نتيجة للهجرة والمدينة	12	8	6	11	23
5.	تشكل الألعاب نتيجة لطبيعة (الحياة (الرعي والزراعة	39	20	1	-	-
6.	الرقص والموسيقى والغناء بالمنطقة لها دور في تشكيل الألعاب	28	28	7	-	-
7.	المواد المحلية من اخشاب وحجارة ومواد محلية اخرى ساهمت في تشكيل الألعاب البيئية	45	15	-	-	-
8.	طبيعة المنطقة من جبال اسهمت في تشكيل الألعاب وتنوعها	48	12	-	-	-
9.	اكتساب اللياقة والصحة لها دور في ممارسة الألعاب	37	20	3	-	-
10.	هنالك جوائز وحوافز للمتميزين في الألعاب البيئية	12	28	5	8	7

جدول رقم (10) المحور الثالث المقارنة بين الرياضات البيئية وبعض مسابقات العاب القوى

م	العبارة	اواف ق بشدة	اواف ق	متر دد	لا اواف ق	لا اواف ق
---	---------	-------------------	-----------	-----------	-----------------	-----------------

						بشدة
1.	الرياضات البيئية والألعاب الشعبية فرصة للترويج عن النفس	42	18	-	-	-
2.	هناك فوائد بدنية يكتسبها الممارسون للألعاب	47	3	-	-	-
3.	تتطور المهارات لدي الاطفال والشباب عند ممارسة هذه الألعاب الشعبية	35	22	-	3	-
4.	الألعاب البيئية فرصة لإظهار مقدرات الشباب عند ممارسة هذه الألعاب الشعبية	37	15	4	4	-
5.	هنالك ألعاب بيئية مختار تتبارى او القرية ضد القرى الأخرى او القبائل الأخرى	20	20	8	5	7
6.	الألعاب البيئية تمارس حفاظاً على الذات والقيم الاجتماعية الفاضلة	35	16	3	3	3
7.	تحتفظ الألعاب البيئية والشعبية بقيم التنشئة الاجتماعية لأفراد القبيلة	36	17	7	-	-
8.	هنالك احترام وتقدير لقوانين الألعاب البيئية	55	5	-	-	-
9.	يحترم الكبار والصغار قرارات المنظمين والمحكمين للألعاب	57	3	-	-	-
10.	تعود ممارسة الألعاب البيئية للنهضة والتطور والوعي والنشاط الحركي للفرد	43	7	2	6	2

الفصل الرابع

تفسير النتائج ومناقشتها

: تمهيد

من خلال مسح الدراسة بالمنطقة والمقابلات الشخصية تبين لها ان منطقة جبال النوبة (محمية الدنج) زاخره بالالعاب الشعبية والرياضات البيئية من خلال الفلكلور والتراث ، فالرياضات الموروثة حسب افادات عينة الدارسة شملت المصارعة والتي تعتبر من أهم الرياضات وتحظى بشعبية كبيرة وسط المجتمع اذ يمارسها الصغار والكبار في كل المناسبات القومية واعياد الحصاد وان لها رواد من السواح يأتون لمشاهدتها . وعلمت الدارسة ان وزارة البريد والبرق سابقا في خمسينات القرن الماضي أصدرت طابع بريد بقيمة 3قروش به صوره شخصان يتصارعان ومكتوب عليها (مصارعة كما وجدت ان هناك أنشطة رياضية أخرى (Nuba wrestling النوبة فردية وجماعية كمارسة لعبة الكده والعصا ويمارسها الشباب مستخدمين العصي المعكوفة من الامام وحصاة شجرة المدوم وهي تماثل منشط الهوكي حاليا لتشابهة الادوات المستخدمة (العصي العكوفة والصاه ومجموعة الاعبين اذ لا يقل عن 8 لاعبين للفريق). كما وجدت الدارسة ان استخدام الحربة او الكوكاب في صيد الحيوانات البرية او الرمي نحو هدف محدد يماثل استخدام مسابقة الرمح من حيث الاداء وطريقة الرمي ،وهناك استخدامات للرمي بادوات اخري مثل الحجر والسفروق والنبلة والسهم للاصطياد او لقطف بعض الثمار الخلوية . أما الوثب فقد تمثل في تعديدة شجرة او مجري مائي او في شكل مسابقات لتعديدة حبل او قنا، وذلك يماثل ما هو ممارس في سباق الوثب العالي في العاب القوي ، ووجدت أيضا أن هناك الوثب باستخدام العصا لتعديدة سور أو مجري وهذا يماثل مسابقة القفز بالزانة ، علما بأن الممارس لا يترك العصا خلفه بل يحملها معه بعد التعديدة مما يدل علي قوة ومهارة الممارسين لهذه اللعبة . كل هذه الانشطة يمارسها الصبيان والاطفال في فترات ما بعد الظهيرة وغالبا بعد موسم الحصاد نسبة للفراغ فتمارس هذه الالعاب للتسلية والاستمتاع والترويح - أما في الليالي القمرية (ليلا) فهناك أنشطة محدده يمارسها خاصة الصبيان والاطفال متمثلة في لعبة (شدت) والتي تمارس بان يتقابل شخصان كل منهما يحاول إسقاط زميله وذلك بدفعه وهو ممسك باحد ي قدميه ومرتكز علي قدم واحدة. وهذا يعتبر نوع من انواع تدريب

العاب القوي. لتقوية عضلات الرجلين واكتساب عنصر التوازن. كما ان هناك لعبة اخري تسمى (القات فات) وتؤدي بأن تكون كل المجموعة جالسة علي الارض في شكل دائرة متجهين للداخل وشخص واحد فقط وقوف خارج الدائرة وفي يده منديل أو قطعة قماش يخبئها ثم يدور حول الدائرة إما مشيا او جريا مرددا (القات فات في ذيله -سبعة لقات في ذيله - الجبه وقعت في البير -صاحبها واحد خنزير -الهول ضرب التلفون -العسكر وافق طابور) وتردد معه المجموعة نفس العبارات. وفي هذا الاثناء يضع المنديل او قطعة القماش خلف أحد الجلوس. فإذا إنتبه ياخذ المنديل ويقوم بمطاردته. فإن لحق به يستمر الاداء -وان لم يلحق بهي تولي الاعب الجديد الدور وهكذا تستمر هذه اللعبة. والتي من فوائدها اكتساب المرونه والرشاقة في الجري الدائري، وتنمية الذكاء والتوقع من خلال الملاحظة الي جانب روح الفكاهة والمرح أثناء المطارده. ومن الالعب الشائعة في الليالي القمرية أيضا لعبة (شليل)وهذه منتشرة في جميع انحاء السودان كسابقتها. وتلعب بأن يقوم أحد أفراد المجموعة برمي عظم أبيض صغير لمسافة في اتجاه معين، ثم يقول (شليل وبن راح فتقول المجموعة (أكله التمساح) ثم يقول شليل وبنو فتردد المجموعة (أكلو الدودو)ثم ينتشرون في اتجاه الرمي للبحث عن ذلك العظم والذي يكون معلوما لديهم ومن يجده يجري به الي (الميز) أي نقطة البداية، فيتضح من فوائد هذه اللعبة روح الجماعة والتركيز -وهذا ما توصلت اليه دراسة محمد حسب الله (ص 17) ودراسة مأمور كنجي 1987 في أن المهارات الحركية الاساسية ترتبط بمسابقات ألعاب القوي مثل (الجري - المشي - التسلق -الرمي - الوثب). وذلك يحقق الهدف الاول من الدراسة وهو التعرف علي أنواع الرياضات البيئية في منطقة جبال النوبة - ويحقق الغرض الثاني من الدراسة والذي ينص بأن الانشطة الرياضية البيئية المتنوعة تساعد الافراد علي إمتلاك عناصر اللياقة البدنية. وهذا ما أكده الخبراء في إجاباتهم عن مقارنة أوجه الشبهة بين مسابقات ألعاب القوي والألعاب الشعبية في تنمية عناصر اللياقة البدنية زاكتساب اللياقة البدنية إذ بلغت النسبة 87 في (المرتبة الثالثة من أوجه التشابهة (جدول رقم 5

مناقشة وتفسير المحور الأول:

بالنسبة لاستنتاجات المحور الأول في الإستبانة (جدول رقم 3) والذي يدور حول اسماء الألعاب الشعبية والرياضات البيئية ، فقد كانت إجابات أفراد العينة مجتمعين أن أنشطة الألعاب تمارس خلال فترة المعسكرات (الفريق) بنسبة 100 ، وهذا يدعم القول بأن هناك أنشطة ترويحية تمارس في أوقات الفراغ خاصة في الامسيات والليالي القمرية مما أسهم في أن يمتلك الشباب قدر كبير من عناصر اللياقة البدنية كما وضح في إجابات خبراء ألعاب القوي جدول رقم (6) . وجاء في المرتبة الثانية بنسبة 100 أن معظم الأنشطة والألعاب يتم التنافس فيها بعد الحصاد . ثم يأتي في المرتبة الثالثة أن المناسبات والأسبار في المنطقة لها ألعاب خاصة حسب تقاليد وأعراف القبائل هناك إذ بلغت الاجابة 55 بنسبة 96 من مجموع أفراد العينة . وهذا يدل ويدعم إشتهاه منشط المصارعة والتركيز عليها لاهتمام قطاع كبير من افراد المجتمع بها وكذا الشباب والأطفال كنشاط موروث ومحبوب ومصدر فخر وإعزاز لأهل المنطقة وما تجده من إعلام وتمجيد لأبطالها والفرسان . ثم يأتي في المرتبة الرابعة ان اللعبة الشعبية تكتسب اسمها من البيئة وقد وافق علي تلك العبارة عدد 52 فرد من عينة الدراسة بنسبة 93 في المئة . وهذا يفسر اختلاف مسمي بعض الرياضات الشعبية وإن وجدت بنفس الادوات والقانون في مناطق اخري بالسودان أن لها اسماء مختلفة بالرغم من التشابه ، وفي المرتبة الخامسة تجد أن للغابات والوديان الرملية إسهام في مزاولة الالعاب الشعبية فكانت اجابت 47 من افراد العينة بالموافقة بنسبة 80، وهذا يؤكد أن الرمال وحولها الاشجار الظليلة توفر بيئة آمنة لمزاولة عدد من الأنشطة الحركية ويقل التعرض للإصابة 'علما بأنه لا توجد هناك صالات حديثة للتدريب او برامج علمية وخطط لرفع الكفاءه البدنية واللياقة بأسس ذات منهج مدروس . ويأتي في المرتبة السادسة أن هناك ألعاب لتقليد الحيوانات ، وهذا اكده عدد من افراد العينة في ان مشي القرد (التقل) او مشي الزراع رافعا عنقه ، او مشي الاسد او قفزة الارنب بالقدمين واليدين كل هذا تشكل مهارات حركية لتقليد الحيوانات الموجودة في المنطقة في شكل ألعاب او في شكل

مسابقات مما يدل ان للبيئة وما بها من حيوانات تؤثر في سلوك الافراد - ويأتي في المرتبة السابعة ان لاعبي الحصاد العاب خاصة وقد اجاب بذلك 50 من افراد العينة ان هناك العاب لا تمارس إلا في موسم الحصاد او ان التي لها شعبية تمارس بصورة اكبر مما يدعم استمرارية وتوارث تلك الالعاب جيل عن جيل كما افاد بذلك عدد كبير من افراد العينة . يأتي في المرتبة الثامنة ممارسة الالعاب ليلا في ضوء القمر حيث اجاب عدد 28 فرد أي بنسبة 47 من افراد العينة . اما في المرتبة التاسعة والتي تتحدث عن صلاحية الالعاب الشعبية لجميع الاعمار لعدد 20 فقط من افراد العينة مما يدل ان هذه الالعاب تختلف في فئاتها العمرية وممارستها حسب طبيعة اللعبة ومتطلباتها البدنية والمهارية . ويأتي اخيرا في المرتبة العاشرة ان اللعبة تكتسب اسمها من خلال الادوات المستخدمة فيها وقد % اجاب بعدم الموافقة 27 فرد من افراد العينة بنسبة 48 .

: مناقشة وتفسير المحور الثاني

وهو يعبر عن الغرض الثاني والذي يتناول عبارات تشكيل الالعاب البيئية واثار البيئة عليها ، فقد كانت اجابات افراد العينة عليها : كالآتي :

أن الألعاب المتوارثة ماهي التقليد للكبار بنسبة 100 من افراد العينة وهذا يؤكد ان دور الوراثة والبيئة تلعب دورا هاما في بعض المناشط وقد اكد ذلك كل من مأمور كنجي 1987 ومحمد حسب الله 2006 في ان للبيئة اثر كبير في امتلاك الافراد مهارات وقدرات حركية متنوعة . وهذا ما لمستة الدارسة من خلال الملاحظة وإفادات المقابلات الشخصية ، مما يتيح الفرصة للمهتمين بالرياضة بأنشطتها المختلفة لاختيار ممارسين يمتلكون المقومات الاساسية وهذا ما نلاحظه في ابطال العاب القوي الكينيين والاثيوبيين في انهم يمثلون قمة ابطال العالم في المسابقات الطويلة لاستثمارهم الظروف البيئية الجبلية لبلادهم والطبيعة الجغرافية . وهذا ما أكده عبد اللطيف الدنيش اذ ذكر ان الالعاب الشعبية وليدة الطبيعة والبيئة المحلية ، وقد اضاف محمد حسب الله 2006 ان الالعاب تتأثر بالثقافة والأنشطة الاقتصادية . ولعل ظهور أبطال من منطقة جبال

النوبة في ألعاب القوي في ثمانينات القرن الماضي أمثال خليفة عمر وهو من محلية الدلنج في سباق 800 متر والكشيف حسن كوكو في سباق 400 متر و 80 متر وهو من منطقة ميري ماهو لإدليل آخر في ان للجبال تأثيرها كما ورد في دراسة مكى فضل المولي 2009 م ان هناك توجد علاقة إرتباطية بين أشعة الشمس والتأثير علي بعض المتغيرات الفسيولوجية . وقد اضاف كمال عبد الحميد نقلا عن مكى 2009 ان جسم الفرد يتأقلم مع البيئة المحيطة به ويتكيف معها ، وان المناخ الجبلي يؤثر علي جسم الانسان . ويأتي في المرتبة الثانية أن الانشطة والألعاب تمارس للتغلب علي ظروف الطبيعة بالمنطقة بنسبة 100 (جدول رقم--)) مما يؤكد ان الانسان تعامل مع البيئة وطوع ظروفها ليتمكن من العيش فيها كما ذكر اسامة كامل راتب ص 45 ان البشرية والإنسان اينما وجد يماس حياته من اجل العيش والحياة من خلال الانشطة اليومية التي يمارسها . ويأتي في المرتبة الثالثة طبيعة المنطقة من جبال أسهمت في تشكيل الالعاب وتنوعها ، وكانت اجابات افراد العينة 100 في المئة مما يدل علي انهم جميعا مجمعون ان تنوع الالعاب ما هو الا مواكبة للقدرات والفروق الفردية ليمارس كل فرد حسب قدراته ولعل الجدير بالذكر ان شباب هذه المنطقة مشهورون في العديد من المناشط الرياضية اذ منهم من مثل السودان عالميا وأفريقيا وعربيا في الملاكمة (مصطفى حسين (بطل ملاكمة)) وخميس جلدقون لاعب سلة قومي سبت دودو لاعب كرة قدم قومي واخرون في مناشط عديدة ومن ضمنهما مسابقات العاب القوي كما سبق ذكرهم . ويأتي في المرتبة الرابعة ان المواد المحلية من أخشاب وحجارة ومواد محلية أخرى كان لها الاسهام في تشكيل الالعاب البيئية ومنها صنعت معظم الادوات لعدم وجود مصانع أدوات قانونية حديثة او لصعوبة الحصول عليها . فابتكرت الوسائل والمعينات والتي نجد لها شعبية حاليا في بعض المسابقات مثل الهوكي بأدواته والمطرقة وأدواتها

ويأتي في المرتبة الخامسة أن طبيعة الحياة من زراعة ورعي كانت لها دور في تشكيل الالعاب إذ اجاب علي ذلك 59 فرد من افراد العينة بنسبة 98 مما يؤكد أنهم مجموعون علي ان طبيعة

المهن لها دور في ممارسة المناشط ، كما اشار بذلك اسامة كامل راتب . ويأتي في المرتبة السادسة أن اكتساب اللياقة والصحة لها دور في ممارسة تلك الالعاب وهذا يتفق مع ذهب إليه ابو العلا عبد الفتاح (ص 98) ان الشخص المداول للأنشطة يتمتع بقدر من اللياقة والقدرة علي مقاومة المرض وبذل الجهد . وهذا ما اكده خبراء العاب القوي في اجاباتهم أن اكتساب اللياقة البدنية تتم من خلال التدريبات الحديثة او من خلال مزاولة الرياضات البيئية اذ بلغت اجاباتهم 87. وجاء في المرتبة السابعة ان للفلكلور والغناء الشعبي والرقص دور في تشكيل الالعاب الشعبية اذ بلغت اجابة افراد العينة 52 أي بنسبة 93 وهذا يؤكد ان الايقاع واستخدام الالات وان الفن الشعبي مرتبط بوجودان الشعوب كما جاء في دراسة نادية بدوي 1992 (نقلا عن محمد حسب الله) . وقد ذهب في ذلك ايضا عباس سليمان السباعي 2004 م في ان غناء الاطفال وجري المسافات و المسابقات أكسب الاطفال الشجاعة والفروسية خاصة في انها تمارس في الليالي القمرية . كما ذكر مأمور كنجي 1987 م في ان الاطفال الذين يذاولون الالعاب والمهارات الحركية والأنشطة البدنية يكسبون الخبرة والمعرفة وفهم ماحولهم . وأتي في المرتبة السابعة أن الرقص والموسيقى والغناء لها دور في تشكيل الالعاب الشعبية إذ بلغت الاجابات 52 من افراد العينة بنسبة 91 وهذا ما ذهب إليه عباس السباعي في غناء الاطفال وإجابات أفراد العينة عند المقابلة الشخصية في ان المنطقة زاخرة بالفنون الشعبية كما ذكر ت فائن 2008 أن الانسان يتمتع بالثقافة من خلال عملية التأقلم والتكيف في مجتمعة وان البيئة التي يعيش فيها الانسان وسلوكه ما هو إلا حصيلة حياة وخبرات اخرين . ودليل اخر أن الغناء والرقص بهذه المنطقة حسب مشاهدات الدارسة يتسم العنف والقوة والرشاقة وقوة التحمل في أداء حركات تمع الرقص والتي غالبا تكون مصحوبة بضرب الارجل علي الارض بقوة بمصاحبة الصفقة او قرع الطبول مع ترديد الغناء نساء ورجال . ويأتي في المرتبة الثامنة العادات والتقاليد والطقوس اذ اجاب بالموافقة عدد 42 فرد بنسبة 83 وهذا يؤكد أن للتقاليد والعادات تقدير واحترام من قبل افراد ذلك المجتمع ، وترى الدارسة ان ذلك يعود للموروثات الذي يهتم بها

جميع افراد المجتمع . وياتي في المرتبة التاسعة الجوائز والحوافز التي تقدم للمتميزين وكانت اجابة افراد العينة عليها 40 بنسبة 80 مما يدل أن الابطال يجدون التحفيز والتقدير من افراد المجتمع في شكل جوائز او حوافز عينيه او مدح من خلال الشعر والغناء في المناسبات وتمجيدهم والاعتزاز بهم . وهذا ما نلاحظه في كل المجتمعات حديثا ان الابطال يجدون الدعم والرعاية خاصة مع ظهور الوسائط الاعلامية المختلفة مما يجعل أولئك الابطال يحافظون علي امجادهم ومكتسباتهم وذلك يشجع الاخرين لبلوغ مستوياتهم . وياتي في المرتبة العاشرة أن الالعب الموجودة بالمنطقة حديثه نتيجة للهجرة والمدنية وكانت الاجابة بالرفض 34 فرد من افراد العينة أي بنسبة 55 مما يدل ان الالعب الشعبية ما هي الأ وليدة البيئة والظروف التي وجد فيها ذلك المجتمع كما سبق ان حددته الدراسة.

:مناقشة وتفسير المحور الثالث

وجه التشابه بين الالعب الشعبية البيئية وبعض مسابقات العاب القوي

يتضح من خلال الجدول رقم (5) ان اجابات عينة الدراسة في هذا المحور توضحها الدراسة حسب اكير نسبة تكرارات والتدرج في اوجه الشبهه إذ نالت عبارة ان الكبار والصغار يحترمون قرارات المنظمين والمحكمين بنسبة 100 وهذا يؤكد ان كل الممارسين كما هو في مسابقات العاب القوي ينصاعون تماما للوائح وقوانين المسابقة فالقوانين في الانشطة البيئية هي محلية لكنها تجد الاحترام والتقدير والتمسك بها في كل المراحل السنية خاصة الاطفال في العابهم ومسابقاتهم والأدوات المحلية البسيطة المستخدمة . يأتي بعدها بنسبة 100 عبارته أن هناك فوائده بدنية يكتسبها الممارس للألعاب الشعبية ، وهذا يدل بأن الممارس لمسابقات العاب القوي يحتاج لبلوغ مستوي متقدم فإنه يسعى لتطوير قدراته البدنية ومستوي اللياقة البدنية وهو ما أكده افراد العينة في ان الفرد الذي يزاوول هذه الالعب بانتظام يكون ذو كفاءة بدنية عالية أفضل من الشخص العادي، ثم تأتي عبارة أن هناك

احترام وتقدير لقوانين الألعاب البيئية بنسبة 100% وهذا يؤكد أن أفراد هذا المجتمع بكافة فئاته متمسكون بما ورثوه من قيم وتقاليد لا يشذون عنها بل ويحافظون عليها وهذا يعود للتنشئة البيئية، كما نجد ذلك في جميع مسابقات ألعاب القوى إذ تكون اللوائح والقوانين المنظمة للمسابقات واضحة والجميع يعلمها لاعبون ومدربين وإداريين لذلك تسيد المنافسات بصورة سلسلة دون مشكلات قانونية تعكر صفو الإستمتاع بها، يليها عبارة أن الرياضات الشعبية فرصة للترويح عن النفس والتي نالت أيضاً إجابات 100%، وهذا الإجماع يوضح أن الألعاب البيئية مجال للإستمتاع واستثمار وقت الفراغ خاصة لذوي القدرات والمهارات، أما لعامة الجمهور فهي أيضاً مجال للمشاهدة الممتعة والتشجيع خاصة إبان المنافسات القومية أو أعياد الحصاد كما هو موجود في المنطقة ويأتي بعد ذلك عبارة أن المهارات تتطور لدي الأطفال والشباب عند ممارسة هذه الألعاب وهذا يؤكد ما ذهب إليه مأمور كنجي 1987م، في أن الحركات الأساسية والمهارات الفطرية مثل الجري والوثب والوثب جرياً والمشى والرمي والحجل، وأن تطوير هذه المهارات يقود إلى أداء مهارة ناجحة مستقبلاً، وترى الدارسة أن المدربين يهتمون بتطوير المهارات خاصة لدى الناشئين صغار السن ليسهل توجيههم وتصحيح الأخطاء التي قد تظهر لديهم، يليها عبارة أن ممارسة الألعاب الشعبية تقود للنهضة والتطور والوعي بأهمية وقد أجاب عليها أفراد العينة بنسبة 90% وترى الباحثة أن هذا يتفق مع نتائج الدراسات السابقة ويتفق مع القول أن التدريب المستمر يؤدي إلى تحسين المستوى في كل الجوانب المهارية والبدنية، ثم يليها عبارة أن الألعاب الشعبية فرصة لإظهار قدرات وإمكانات الشباب في المناسبات بنسبة 88% مما يؤكد أن منافسات ألعاب القوى لها مواسم محددة وتواريخ معلومة سواء على المستوى المحلي أو القاري أو الدولي، أو الأولمبي، وهكذا الألعاب الشعبية في المنطقة تمارس في مواسم وأعياد الحصاد والأعياد القومية، تليها عبارة أن الألعاب الشعبية تحتفظ بقيم التنشئة الإجتماعية بنسبة 92% وهذا يؤكد أن للبيئة والتنشئة دور في تشكيل حياة الفرد وضبط سلوكه وأنشطته المختلفة، يليها أن الأنشطة البيئية تمارس حفاظاً على

القيم الإجتماعية بنسبة 90% وهذا ما أكده معظم أفراد العينة في المقابلات الشخصية في أن قيم المجتمع لا يسمح بالخروج عليها أو إهمالها ولا بد من التمسك بها وتوريثها للأجيال مما جعل المجتمع محافظاً على تماسكه وقيمه، وفي المرتبة الأخيرة يري 60% من أفراد العينة أنه يتم اختيار ألعاب محددة للتبارى بها مع القبائل الأخرى وهذا يؤكد أن هناك ألعاب شعبية محددة تمتاز بها المنطقة تتنافس بها بينما تكون المسابقات الأخرى الأقل أهمية للترويج والتسلية واستثمار أوقات الفراغ؟

وللتحقق من الفرض الثالث في الدراسة والذي ينص بأن هناك تشابه بين الألعاب الشعبية البيئية وبعض مسابقات ألعاب القوى وبالرجوع للجدول رقم (6) والذي يوضح إجابات خبراء ألعاب القوى من أساتذة كلية التربية البدنية ظهرت النتائج التالية:

أن الوثب الطويل في ألعاب القوى يماثل الوثب الطويل في الألعاب الشعبية بنسبة 92% وذلك حسب ما تم شرحه في جدول المحكمين من طريقة الأداء والملعب والجوانب الفنية وحسب النتيجة، يليها رمي الرمح وجدع الحربة أو الكوكاب بنسبة 89%، ثم تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقات ألعاب القوى وإكتساب اللياقة البدنية في الألعاب الشعبية، يليها الوثب العالي والوثب العالي في الألعاب الشعبية وبلغت الإجابة 85% للتقارب في طريقة الأداء والتعدية مع اختلاف في الجوانب الفنية والهبوط ثم العدو وبلغت الإجابة 83% مع اختلاف طفيف في استخدام الحارات في ألعاب القوى ومسافات محددة وفي البيئة بدون حارات ومسافات متفاوتة يليها القفز بالزانة في ألعاب القوى (والزانة من زجاج الفايبر) في حين أن القفز بالعصاف الألعاب الشعبية يكون بعضا غير قابلة للإنشاء أثناء تعلق اللاعب عليها وبلغت نسبة التشابه 76% لأفراد المحكمين ثم كانت إطاحة المطرقة وهي من الحديد الصلب مربوطة بجنزير ولها مقبض وتمارس داخل سياج حديدي مقارنة بالمقلع أو الواولنق في الألعاب الشعبية وهو حجر مربوط بحبل وله مقبض ويقذف لمسافات بعيدة بعد الدوران به، ويليه جري المسافات المتوسطة والطويلة إذ بلغت النسبة 65%، ثم تأتي رياضة المشي في ألعاب

القوى والمشى في الألعاب الشعبية وبلغت نسبتها 45% وهي أقل من النسبة المطلوبة 50%، وترى الباحثة ان المشى الرياضي يختلف تماماً من المشى العادي بالمنطقة إلا أنه نشاط ممارس يومي ولمسافات مختلفة، يليها دفع الجلة في ألعاب القوى مقارنة "بجدع الحجر" أو رمي الحجر بنسبة 25% وهذا يدل على ضعف المقارنة لأن الجلة تدفع من داخل الدائرة وذات أوزان محددة وداخل مقطع محدد، أما الحجر فيقذف وبدون تحديد وزن وفي أي اتجاه لكنه يستخدم كوسيلة تدريبية لتنمية مهارة الرمي بصورة عامة وكأداة بديلة في حالة عدم وجود جمل كافية لتدريب الناشئين.

وأخيراً كانت مسابقة قذف القرص في ألعاب القوى لم تظهر لها مسابقة شبيهة في الألعاب الشعبية والبيئية لذلك إنعدم وجود المقارنة، وبناءً على إجابات الخبراء ترى الدارسة ان الفرض الثالث من الدراسة قد تحقق وبنسبة عالية إذ ان مجموع فقرات التشابه المدرجة إحدى عشر نالت ثمانين منها أعلى من 50% وثلاثة فقط أقل من 50% مما يؤكد ان الأنشطة الشعبية البيئية وحسب النتيجة أعلاه جدول رقم () تماثل بعض مسابقات ألعاب القوى وهذا ما أكدته دراسة مأمور كنجي صف 48، أن المهارات الحركية الأساسية لها ارتباط بمسابقات ألعاب القوى والتي كانت مقارنتها كالتالي:

- الجري- للمسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة.
- الوثب- الوثب الطويل والتتابعات والوثب الثلاثي.
- المد- للمسافات المتوسطة والطويلة والقفز بالزانة ورمي الرمح.
- الشني- دفع الجلة وقذف القرص وإطاحة المطرقة.
- الجري والوثب على قدم واحدة: الوثب الثلاثي، الوثب العالي، الموانع، الحواجز.
- الحجل: المسافات القصيرة، القفز بالزانة.
- الرفع: رمي الرمح، دفع الجلة، القرص، اطاحة المطرقة.
- الحمل: الزانة، الرمح، الحجلة، القرص، السباعي، العشاري.
- النط: التتابعات، الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، الوثب العالي.
- جري للجلد" المسافات القصيرة، المسافات المتوسطة، المسافات الطويلة.
- الرمي: القرص/ الجلة، الرمح، المطرقة.

- التسلق: الزانة.
- الوثب مع الهبوط على قدم واحدة: الثلاثي، الوثب الطويل.
- التعلق: القفز بالزانة.
- الدوران: دفع الجلة، القرص، إطاحة المطرقة.
- الدحرجة: الوثب العالي، القفز بالزانة.
- المسك: الزانة، الرمح، المطرقة.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة وجدت الدراسة ان النتائج كانت كالآتي ان هنالك ألعاب شعبية وبيئية متعددة تم حصرها ومن أهمها رياضة المصارعة ولعبة الكدة والعصا وجدع الحربة (رمي الحربة أو الكوكاب، وجدع الحجارة بأوزان مختلفة ورمي الفروق والرمي بالنبله والسهم والوثب بأنواع متعددة طويل وعالي والقفز بالعصا واللعب في الليالي القمرية (شدت- شليل وين راح- كم في الخط)) إلى جانب ممارسة الجري لمسافات متنوعة (قصيرة، متوسطة، طويلة) والمشى لمسافات، وكذلك ممارسة التسلق سواء الجبال أو الأشجار أو في الوديان، وترى الدراسة أن هذه الأنشطة تحقق الهدف الأول من الدراسة وأيضاً يحقق الفرض الأول والذي نصه:

المحور الأول:

هناك علاقة بين الرياضات البيئية الختارة وبعض مسابقات ألعاب القوى وهذا ما أكده خبراء ألعاب القوى في إجاباتهم أما بالنسبة لمحور الإستبانة الأول فقد كانت إجابة عينة الدراسة على أن أسماء الألعاب الشعبية والرياضات البيئية أنها تمارس خلال فترة المعسكرات (الفريق) عصراً وليلاً أثناء الليالي القمرية، وأن المنافسة تشتد بعد موسم الحصاد وكان في المرتبة الثالثة أن الأسبار والعادات لها ألعاب خاصة في البيئة.

حسب التقاليد الموروثة وقد أظهرت الدراسة أيضاً أن اللعبة الشعبية تكتسب اسمها من البيئة، كما توصلت الدراسة أن الغابات والوديان الرملية والجبال ساهمت في تنوع الألعاب الشعبية ويأتي في المرتبة السادسة أن الأفراد يقلدون بعض الحيوانات في البيئة سواء كانت أليفة أو متوحشة، والدليل على ذلك أن معظم أفراد ذلك المجتمع (جبال النوبة) يتمتعون بقدر كبير من القدرات الحركية والتنوع المهاري الفطري دون أن يكون هناك تدريب علمي، ويأتي

في المرتبة السابعة أن هناك رياضات تختص بها أعياد الحصاد وأهمها المصارعة دون الوسط أيضاً أن هذه الألعاب لا تصلح لجميع الفئات العمرية تستمد أسماها من خلال أدواتها.

المحور الثاني:

تناول عبارات هذا المحور أثر البيئة في تشكيل الألعاب الشعبية بمنطقة جبال النوبة وكانت نتائجها كالاتي:

في المرتبة الأولى وبإجماع أفراد العينة أن الوراثة والبيئة تلعبان دوراً هاماً في تشكيل الألعاب الشعبية والتراث والفلكلور

ثانياً: أظهرت النتائج وبإجماع العينة أن تلك الألعاب الشعبية والبيئية تمارس للتغلب على ظروف الطبيعة والحياة بالمنطقة، وفي المرتبة الثالثة وبإجماع المفحوصين أن لطبيعة المنطقة إسهام كبير في تنوع وتشكيل الألعاب الشعبية والدليل على ذلك بدون أبطال على مستوى عالي في المناشط الرياضية المتعددة من تلك المنطقة، في المرتبة الرابعة أن للمواد المحلية (أشجار وحجارة) دور في طبيعة العمل والمهن في الرعي والزراعة أتاحت الفرصة للأفراد لمزاولة الجهد البدني بأساليب متنوعة ساهم في القدرة على مزاولة الألعاب الشعبية، وفي المرتبة السادسة أن التمتع باللياقة البدنية والصحة العامة شجع الأفراد لممارسة الألعاب البيئية المتنوعة، علاوة على الرقص الشعبي والذي يعتمد على الأداء البدني العنيف والذي يتطلب التوافق العضلي العصبي للحركات المختلفة بمصاحبة الطبول، وهذا ما ظهر في إجابات عينة الدراسة في المرتبة السابعة، إن للرقص الشعبي والفلكلور دور في اكتساب أفراد المجتمع لمقومات القوة البدنية والرشاقة والتوافق لما يتطلبه من جهد، ويأتي في المرتبة الثامنة وبموافقة أكثر من نصف أفراد العينة أن العادات والتقاليد الموروثة في المنطقة لها أيضاً دور وتجد التقدير من الجميع كباراً وصغاراً، وفي المرتبة التاسعة أظهرت النتائج أن هناك حوافز وجوائز للمتميزين في الألعاب الشعبية والتقدير من أفراد المجتمع وأنهم يمجدون في الغناء عند البنات وفي

المرتبة العاشرة أن الإجابات كانت لصالح أن الألعاب لم تكن تتجه للهجرة أو النزوح للمدينة فهي وليدة البيئة التي هم فيها.

المحور الثالث:

أظهرت نتائج المحور الثالث والذي تدور عباراته في أن هناك تشابه بين الألعاب الشعبية البيئية وبعض مسابقات ألعاب القوى بنسبة عالية كما موضح في الجدول رقم (5)، وللتأكد ولمزيد من الإثبات أظهرت إجابات خبراء ألعاب القوى جدول رقم (5) أن هناك ثماني مسابقة متشابهة وأن ثلاثة فقط غير متشابهة وقد كانت كالاتي:

- 1) - الوثب الطويل الوثب الطويل
- 2) (-) جدع الكوكاب (جدع الحربة رمي الرمح
- 3) تنمية عناصر اللياقة البدنية
- 4) - القفز من فوق عائق الوثب العالي
- 5) - الجري العدو
- 6) - القفز بالعصا القفز بالزانة
- 7) (-) جدع المقلاع (واولنق إطاحة المطرقة
- 8) جري المسافات المتوسطة والمسافات الطويلة - جري المسافات
- 9) (-) (ضعيف المشي الرياضي
- 10) (-) الرمي بالحجارة (ضعيف دفع الجلة)
- 11) - لا يوجد تشابه قذف القرص

التوصيات:

- 1) الإهتمام بالألعاب الشعبية البيئية بالمدارس وممارستها في حصة التربية البدنية وأوقات الفراغ
- 2) إضافة منافسات الرياضات البيئية في الدورات المدرسية ضمن المسابقات الرياضية الأخرى
- 3) استثمار مواسم الحصاد في إقامة منافسات لإختيار العناصر الممتازة للفرق القومية وهي مجال لإكتشاف المواهب الرياضية
- 4) اللجنة الأولمبية عليها دعم ورعاية الرياضات البيئية على مختلف ولايات السودان لإنتقاء الواعدين في الرياضة عامة

- 5) إستغلال الظروف البيئية (جبال، وديان، غابات) في تنوع أساليب التدريب وإكتساب عناصر اللياقة المختلفة ومع الحفاظ على الموروث الثقافي من غناء ورقص شعبي في مختلف أنحاء السودان فهي متعددة
- 6) الإهتمام بالألعاب البسيطة والتي تشتمل على (الجري، الرمي، الوثب) لعلاقتها المباشرة وتشابها مع بعض مسابقات ألعاب القوى.

المقترحات:

- 1) أن ترعى وزارة السياحة المهرجانات الشعبية كمدخل للسياحة الرياضية.
- 2) إبراز دور الألعاب الشعبية كموروث ثقافي للعالمية من خلال وسائل الإعلام.
- 3) استخدام الألعاب الشعبية الموروثة بصورة دائمة في حصة التربية البدنية للإحماء والإستعداد للنشاط.

الخلاصة

هدفت هذه الدراسة للتعرف على الألعاب الشعبية والرياضات البيئية بمنطقة جبال النوبة (محمية الدلنج) وكذلك التعرف على أثر البيئة في تشكيل تلك الألعاب وتنوعها والتعرف على أوجه الشبه بين الألعاب الشعبية البيئية وبعض مسابقات ألعاب القوى، وقد كانت أهم نتائج الدراسة أن هناك أنماط متعددة من الألعاب الشعبية والرياضات البيئية تمارس نهاراً والبعض منها يمارس ليلاً في الليالي القمرية من خلال المعسكرات وتجمعات الشباب، كما أظهرت الدراسة أن البيئة الجبلية والوديان الرملية والغابات أسهمت بصورة فاعلة في تشكيل تلك الرياضات وتنوعها وأنها أسهمت في أن يكتسب الممارسون عناصر اللياقة البدنية التي تؤهلهم لممارستها. كما أظهرت الدراسة أن هناك علاقة ووجه شبه بين الألعاب الشعبية البيئية وبعض مسابقات ألعاب القوى، إذ كان مجموع المسابقات إحدى عشر مسابقة أظهرت ثماني منها مشابهة وهي الرمي، الجري القصير، الجري لمسافات متوسطة وطويلة، وأظهرت النتائج أيضاً أن مثل هذه البيئة تساعد في إكتساب عناصر اللياقة البدنية والإستعداد لمزاولة الألعاب الرياضية وخاصة مسابقات ألعاب القوى.

المصادر والمراجع 55

المصادر :

• القرآن الكريم

أولاً: المراجع :

1. أبو بكر عوني عطية علي : التنظيم الولي للسياحة والرياضة ، الطبعة الأولى ، الأسكندرية/ مصر 2012م
2. أمين أنو الخولي ، أسامة كامل راتب ، التربية الحركية للأطفال ، ط 5 ، القاهرة ، ص 25 ، دار الفكر العربي ، 1418هـ - 1998م.
3. حسن أحمد الشافعي : تاريخ التربية البدنية في المجتمعين ، العربي ، الدولي ، منشأة المعارف بالأسكندرية ، 1998م
4. عصام الدين متولي عبد الله : أسس وبرامج التربية البدنية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الأسكندرية ، 2011م
5. عبد الرحمن عبد الباسط وآخرون : التربية البدنية للأطفال ، بيشتة الطبعة الأولى ، 2006
6. عبد الله الطيف الدليش : الألعاب الشعبية في البصرة ، مطبعة دار البصري ، بغداد ، بدون تاريخ
7. عباس سليمان السباعي : أغاني الأطفال الشعبية (قرية أم جر الغربية) ، مجلة الثقافة السودانية ، العدد السادس والثلاثون ، الخرطوم ، 2004م
8. فاتن محمد شريف : الثقافة والفلكلور ، الطبعة الأولى ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الأسكندرية 2008م
9. مأمور كنجي سلوب وآخرون : التربية البدنية للأطفال ، السعودية ، 2006م
10. محمود عبد البصير الجارحي : تعديل بعض قانون نقابة المهن الرياضية لإنشاء شعبة للترويج ، الطبعة الأولى ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الأسكندرية ، 2011م
11. نعوم شقير : تاري السودان ، دار الجيل - بيروت ، 1981م
12. وزارة السياحة والحياة البرية : دليل السودان السياحي ، الخرطوم 2009م

ثانياً: الرسائل العلمية

13- مأمور كنجي سلوب عبد الرحمن عبد الباسط وآخرون ، التربية ، البدنية للأطفال ، مكتبة الحلبي ، السعودية ، 2006م

14- دراسة مكّي فضل المولى ، أثر أشعة الشمس على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيولوجية على المستوى الرقمي لعدائي 100م - 800م

15- دراسة محمد حسب الله ، الألعاب الشعبية الحركية في تراث البجا ، ماجستير غير منشورة ، 2006م

16- دراسة مأمور كنجي سلوب ، بطارية اختبار التقويم والمهارات الحركية الأساسية المرتبطة بأنشطة ألعاب القوى ، دكتوراه غير منشورة ، 1987م

17- دراسة سيد هاشم سليمان ، محددات التقاء الناشئين في المسافات المتوسطة في ألعاب القوى ، دكتوراه غير منشورة

18- عبد اللطيف الدليش ، الألعاب الشعبية في البصرة بدون تاريخ ، ورقة علمية ، بغداد

19- عباس سليمان ، أغاني الأطفال الشعبية في أم جر الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

20- إحسان أحمد محمد ، واقع الأنشطة الترويحية الرياضية في أوقات الفراغ لطلاب جامعة سنار ، دكتوراه ، غير منشورة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيات

:المراجع الأجنبية

21- Stave son, the mauntain in satle , Kordofan , London , 1995

:الشبكة العنكبوتية

22- (الموسوعة الحرة) أسماء قبائل جبال النوبة