

الآية

قال تعالى:

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً)
فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا وَمِنَ الْجِبَالِ
جُدُدٌ بَيْضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَعَرَايِبُ سُودٌ
(27) وَمِنَ النَّاسِ وَالذَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ
أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ
(الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ 28)

صدق الله العظيم

سورة فاطر الآيات)
28-27)

الإهداء

إلى من أنار الدرب لأنهل العلم وأرشدني في صغري وشبابي فكان
(نموذجي في العزم (أبي

(إلى القلب الحنون ومن غمرتني بحبها وعطفها ورعايتها) أمي

(إلى الشمعة التي جعلتني أحسن بوجودي وبطعم الحياة وجمالها) رتال

إلى أشقائي من كانوا بلسماً وعونا

(عبد السلام - محمد - نور الدين)

وإلى جميع زملائي ورفقائي الرياضيون

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف خلق الله في العالمين ، الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وهو القائل في كتابه العزيز (ربي زدني علماً) أحمده سبحانه أن وفقني في إنجاز هذه الدراسة بهذه الصورة والتي أتمنى أن تنال الرضى.

وشكري يمتد للدكتور الطيب حاج إبراهيم الذي كان لتوصياته وإشرافه خير معين لإنجاز هذه الدراسة فجزاه الله عنى كل خير وثواب ، كما لا يفوتني أن تقدم بعضيم شكري لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ولجامعة الدنج التي أتاحت لي فرصة الدراسة.

والشكر والتقدير لأسرة مكتبة التربية البدنية والرياضية ولأسرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج ولجميع من قدم يد العون والمساعدة في إتمام هذه الدراسة آملة أن تكون مرشداً ومعيناً للآخرين في طريق التربية البدنية.

الدارسة

مستخلص

هدفت هذه الدراسة للتعرف على الألعاب الشعبية البيئية التي توجد بمنطقة جبال النوبة (محلية الدلنج)، وكذلك التعرف على مدى إسهام البيئة في تلك الأنشطة الرياضية وتنوعها وأثر البيئة الجبلية والتراث، وكذلك معرفة أوجه الشبه بين الرياضات البيئية وبعض مسابقات ألعاب القوى، واستخدمت الدراسة المنهج المسحي الوصفي وقد كانت عينة الدراسة وعددهم ستون فرداً يمثلون مجتمع الدراسة الكلي (محلية الدلنج) "7" عمد و"8" شيوخ و"20" معلم و"25" مدرب ألعاب قوى، كما استخدمت الدراسة الإستبانة والمقابلات الشخصية والملاحظة كأدوات لجمع البيانات. وكان التحليل الإحصائي باستخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وفق القوانين الإحصائية الملائمة، وقد كانت أهم نتائج الدراسة:

- 1- وجود عدد كبير من الألعاب الشعبية البيئية الممارسة وحتى الآن وأهمها رياضة المصارعة ومسابقات الجري المتنوعة والوثب والرمي.
- 2- البيئة الجبلية والوديان والغابات تسهم في تنوع وتطوير وممارسة الأنشطة البيئية الرياضية.
- 3- توجد علاقة كبيرة وأوجه شبيهة لكثير من الألعاب الشعبية البيئية وبعض مسابقات ألعاب القوى لعدد "8" مسابقة من مجموع "11" مسابقة.
- 4- الألعاب الشعبية والرقص والفلكلور لها دور إيجابي في إكتساب عناصر اللياقة البدنية للفرد.

وتوصي الدراسة بالآتي:

- 1- الإهتمام بالألعاب الشعبية البيئية بالمدارس ومراكز الشباب.
- 2- تضمين منافسات الألعاب الشعبية في الدورات المدرسية كتراث يجب المحافظة عليه.
- 3- تنظيم أعياد الحصاد بصورة جيدة وإختيار الموهبين من خلالها للفرق القومية خاصة لألعاب القوى.

- 4- على اللجنة الأولمبية الوطنية رعاية هذه الألعاب الشعبية وتدعيمها.
- 5- إستغلال الجبال والوديان والغابات للتدريب ورفع مستويات اللياقة البدنية بصورة عامة ومتخصصة لألعاب القوى.
- 6- إجراء منافسات دورية في مسابقات (الرمي، الوثب الطويل، القفز بالزانة، الجري القصير، الجري الطويل) بالمنطقة لتزويد المنتخبات القومية في ألعاب القوى بالموهبين.

:المقترحات

- 1- أن تقوم وزارة السياحة برعاية المهرجانات الشعبية وتنشيط السياحة الرياضية بالمنطقة.
- 2- تسليط الإعلام المرئي والمقروء على الألعاب الشعبية والبيئية كموروث وتراث وفلكلور لينتشر وجد حظه من الإهتمام.
- 3- أن تكون الألعاب الشعبية والرياضات البيئية مدخل لحصة التربية البدنية وفقرات التدريب لمختلف المناشط الرياضية.

Abstract

This study aimed to find and know the environmental sports at Nuba mountain (Dalang state), and investigate the effect of the environmental (mountains, vallies and forests) in forming the activities and the role of the local culture. Also it aimed to investigate the relationship between the environmental sports and some athletics events. The survey method was used and the subject of this study were (60) 20 teacher, 25 coaches, 7 Chiefes and 8 Amdahs. The researcher used the questionnaire, interview and notice to collect the data then for the statical analyzing the mean and standard aviation were used. The result showe the followings:

- 1- There were plenty of environmental and popular sports in the area, the refarate and famous was wrestling, running, jumping and throwing.
- 2- The mountains, valliges and forests have a role in forming the environmental sports.
- 3- There were greate ratinship and simlatary between the popular environmental sports and some track and filed events for and everts from the total 11 events.
- 4- The pupluar activities, doncing and the folke have a cignivicant positive effect and role to inrich physical fitness for the individuals.

Recommendations were:

- 1- Care should be given to the environmental and popular activities in schools and during the even of physical education and free time.
- 2- When collecting crops visitivals, competitions could be made to select the national teams and final sports talents.
- 3- Schools competitions should consists environmental sports plees other sports.
- 4- The national alympic committee should take care and inhance spiromental sports in all Sudan state to select sport talents.
- 5- Mountains, vallies and forests were suitable places to develop physical fitness, blus dapcin and folke in all Sudan regins.\
- 6- Simple activities and motor movement like (running, throwing, jumping) showed be cared of because of their relative apperapce to track and filed events.

Sugestians:

- 1- Ministry of tourism should organize popular vistifals as an start for sport tourism.
- 2- Inviromental sport as a cultural activitiy should be known to the world through the media.
- 3- The famous inirometnal sports could be practiced during sport lessons in schools as warmup.

قائمة المحتويات

الرقم	الموضوع	رقم الصفحة
	الآية	أ
	الإهداء	ب
	الشكر والتقدير	ج
	خلاصة البحث باللغة العربية	د-هـ
	(Abstract) خلاصة البحث باللغة الإنجليزية	و-ز
	فهرس المحتويات	ح-ي
	قائمة الجداول	ك
	قائمة الأشكال	ل
الفصل الأول خطة الدراسة		
1-1	المقدمة	1-2
1-2	مشكلة الدراسة	3
1-3	أهمية الدراسة والحاجة إليها	3
1-4	أهداف الدراسة	4
1-5	فروض الدراسة	4
1-6	إجراءات الدراسة	4
1-7	المصطلحات	5
الفصل الثاني - الإطار النظري والدراسات السابقة		
7	المبحث الأول : جغرافية وسكان منطقة جبال النوبة	
2-1	منطقة جبال النوبة	7

متسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
2-1-1	(جبال النوبة) المساحة والمكان	7
2-1-2	القبائل	8
2-1-3	مفهوم الثقافة والمجتمع	9
2-1-3-1	أهم خصائص الثقافة	9
2-1-3-2	الثقافة الشعبية للمجتمعات المحلية	10
2-1-4	الأهمية السياحية لجبال النوبة	10
2-1-5	SPORT TOURISM : السياحة الرياضية	10

2-1-6	تأثير المرتفعات والمناخ الجبلي على جسم الإنسان	11
2-1-7	أسباب تأثير المناخ الجبلي على جسم الإنسان	12
2-1-8	مراحل تأقلم الجسم مع البيئة المحيطة والتكيف	12
المبحث الثاني		
2-2	الرياضات البيئية بمنطقة جبال النوبة	13
2-2-1	أنواع الرياضات البيئية	13
2-2-2	وسائلها وقوانينها	14-16
2-2-3	الرياضات الحديثة بمنطقة جبال النوبة	169
المبحث الثالث		
2-3	تاريخ ألعاب القوى	17-18
2-3-1	أقسام ألعاب القوى	18-21
2-3-2	الرياضات المشابهة للألعاب البيئية	21-22
المبحث الرابع		
	الدراسات السابقة والمشابهة	23-25
2-4	المستفاد من الدراسات السابقة	26
متسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الثالث إجراءات الدراسة		
3-1	منهج الدراسة	27
3-2	مجتمع الدراسة	27
3-3	عينة الدراسة	27
3-4	بدء الدراسة	28-38
الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها		
4-1	تمهيد	39-41
4-2	مناقشة وتفسير المحور الأول	41-42
4-3	مناقشة وتفسير المحور الثاني	43-46
4-4	مناقشة وتفسير المحور الثالث	46-50

الفصل الخامس		
الاستنتاجات والتوصيات - المقترحات والملخص		
5-1	الاستنتاجات	51-53
5-2	التوصيات	54
5-3	المقترحات	54
5-4	الملخص	55
5-5	المصادر والمراجع	56-58
	الملاحق	

قائمة الجداول

متسلا سل	الموضوع	رقم الصفحة
1	عينة الدراسة من حيث العمر	29
2	صدق وثبات الاستبانة لعدد 10 استمارات	31
3	إجابات المحكمين لأوجه التشابه بين الألعاب البيئية ومسابقات ألعاب القوى	33
4	ترتيب نسبة التشابه	34
5	إجابات العينة على محور الدراسة الأولى	36
6	إجابات العينة على محور الدراسة الثاني	37
7	المحور الثالث المقارنة بين الرياضات البيئية وبعض مسابقات ألعاب القوى	38

قائمة الأشكال

رقم الشكل	اسم الشكل	رقم الصفحة
1	عينة الدراسة من حيث الوظائف	28
2	عينة الدراسة من حيث العمر	29
3	ترتيب نسبة التشابه بين الألعاب الشعبية وبعض مسابقات ألعاب القوى	35