

صعوبات استغلال وقت الفراغ في ممارسة الرياضة الترويحية عند طالبات الإقامات الجامعية

Difficulties how to explore the free time in the practical recreational sports for the female students residents universities.

قراش العجال¹

¹جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا . (الجزائر) guerrach1974@gmail.com

تاريخ إرسال المقال: 2019/01/25 تاريخ قبول المقال: 2020/02/14 تاريخ نشر المقال: مارس/2020

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه الطالبات الجامعيات المقيمات في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أثناء وقت الفراغ. وقد اشتملت عينة الدراسة على 197 طالبة موزعين على إقامتين جامعتين اختيروا بطريقة عشوائية من مجموع 3864 طالبة. انتهج الباحث المنهج الوصفي واعتمد على الاستبيان. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن برنامج الأنشطة الرياضية لا يحفز الطالبات على الممارسة وأن الدعاية والإعلان عن الأنشطة الرياضية غير كافية لجلب أكبر عدد من الممارسات للنشاط الرياضي بالإقامات الجامعية إضافة إلى سوء استغلال الوقت . وعليه يوصي الباحث بأن تراعى رغبات الطالبات أثناء البرمجة مع برمجة لقاءات توعوية بأهمية النشاط الرياضي وحسن استغلال الوقت إضافة إلى استعمال الوسائل الحديثة من اجل الدعاية والإعلان عن الأنشطة الرياضية .

الكلمات المفتاحية: الصعوبات ؛ وقت الفراغ ؛ الرياضة الترويحية ؛ الطالبات ؛ الإقامة الجامعية.

Abstract

This study aimed to identify the difficulties faced by female students in the campus in the exercise of sports recreational activities during leisure time. Is based on a survey sample of 197 female students distributed on two campus were randomly selected from a number of 3864 female students. The researcher adopted a descriptive approach, and relied on the questionnaire. The results showed that female students prefer sporting activities among different recreative activities, especially team sports, despite the lack of infrastructure as well as the abuse of time. Therefore, the researcher recommends a good use of time In addition to the use of modern means for advertising and advertising sports activities.

Key words: Free time; Recreational sports; female Students; University residence.

1- المقدمة

كانت حياة الإنسان في زمن مضى تتسم بالحيوية وكثرة الحركة، حيث تميزت بإيجابية المشاركة في أنشطة وقت الفراغ وكانت ممارسة النشاط الرياضي من ضمن الأولويات فقلت الأمراض وحسنت الصحة. إلا أنه في العصر الحديث، عصر التطور و التكنولوجيا تغيرت المعطيات فصارت المشاركة في أنشطة وقت الفراغ سلبية، ولم تعد ممارسة النشاط الرياضي من الأولويات، فزادت الأمراض وساءت الصحة وتؤكد ذلك مالافوي (2013) بأن تدني مستوى ممارسة النشاط البدني يعتبر من الأسباب الرئيسية للأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب والشرابين وتقول كذلك أنه بين 1998 و 2010 زاد وقت العمل ب 3,9 ساعات أسبوعيا (بكيباك كندا) وتحول الوقت الحر من 40 إلى 37 ساعة أسبوعيا . (malavoy, 2013, p. 4) . و التحكم في الوقت الحر واستغلاله يعتبر إشكالية عالمية، ولا يمكن مواجهتها إلا من خلال التعرف على الصعوبات التي تحول دون الاستثمار الجيد لوقت الفراغ وهنا تكمن أهمية هذا البحث ، حيث أن الكشف على المعوقات سيمكن من وضع استراتيجية تسمح بتحدي الصعوبات التي تعرقل الممارسات التي يتمكن من خلالها الفرد أن يحافظ على صحته النفسية والبدنية وهذا ما توصل إليه أحمد عبد الدايم الوزير وآخرون في دراسة أجروها سنة (2011) بعنوان: إستراتيجية مقترحة للنشاط الرياضي بجامعة طيبة والتي توصل من خلالها الباحثون إلى أن القصور في الإمكانيات المادية والبشرية يؤثر سلبا على الاستثمار الجيد لوقت الفراغ وخصوصا في ممارسة النشاط الرياضي الذي يتطلب إمكانيات كبيرة، و أن الدعاية والإعلان المتاحة بتنفيذ برنامج النشاط الرياضي غير كافية لتحقيق الأهداف الحالية والتي يجب تحقيقها على أكمل وجه.

وكون الدولة الجزائرية تدخل ضمن هذه المنظومة العالمية كان لزاما عليها مواجهة هذه الصعوبات ورفع هذا التحدي ومن أجل ذلك عملت على بناء المرافق الرياضية والمنتزهات حتى تتمكن مختلف فئات المجتمع من مزولة أنشطة رياضية مختلفة، ومن بين فئات هذا المجتمع الطالبات الجامعيات . ونظرا لأهمية المرحلة التي يعيشونها والتي هي المرحلة الجامعية وباعتبارها فاصلة بين فترة التعلم و الحياة العملية كان من الضروري إكساب الطالبة الجامعية ثقافة رياضية تسمح لها باكتساب سلوك لممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وهذا ما بينه الوزير وآخرون في دراسة قاموا بها سنة (2011) من خلال مايلي: "يمثل قطاع التعليم الجامعي أهمية كبيرة في مجال العمل الطلابي والرياضي لأنه يضم الصفوة من الشباب وهم الفئات التي يجب أن توجه لهم الخدمات الرياضية المتميزة كعنصر من عناصر إعداد الإنسان و تكوينه و تجهيزه على أكمل وجه و لهذا يجب أن تكون خطط و برامج النشاط الرياضي جادة و هادفة و أن تبنى على أحدث الأساليب العلمية لهذه الفئة من الشباب." (الوزير، عبد الرحمان عارف، و عزة فكري، 2011، صفحة 731) وفي نفس السياق يذكر د.حسين (2013) أن من أهم أهداف التعليم الجامعي بمفهومه التربوي أن يهيئ المناخ المناسب لنمو الطلبة نموا متكاملًا ومتوازنًا. (حسين و محمد سليمان، 2013، صفحة 209)

ومن خلال الزيارات الميدانية للأحياء الجامعية وجدت بها مرافق رياضية و لكن بالرغم من ذلك هناك شبه عزوف عن ممارسة النشاط الرياضي. وعليه التساؤلات تكون كالتالي :

2- تساؤلات الدراسة

التساؤل العام

هل هناك صعوبات تواجه الطالبات لاستغلال وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بالإقامات الجامعية ؟

وعليه تكون التساؤلات الجزئية كالتالي :

التساؤلات الجزئية

- هل برنامج الأنشطة الرياضية بالإقامة الجامعية للطالبات يشجع الطالبات على الممارسة الرياضية ؟
- هل الدعاية والإعلان لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية بالإقامات الجامعية للطالبات يشجع الطالبات على الممارسة الرياضية؟
- هل أوقات فراغ الطالبات في الإقامات الجامعية يشجع الطالبات على الممارسة الرياضية ؟

3 - أهداف البحث

- التعرف على برامج الأنشطة الرياضية وتأثيرها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.
- التعرف على الدعاية والإعلان عن الأنشطة الرياضية وتأثيرها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.
- التعرف على الكيفية التي تشارك بها الطالبة الجامعية المقيمة في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

4- الفرضيات

الفرضية العامة

- هناك صعوبات تواجه الطالبات لاستغلال وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بالإقامات الجامعية .

الفرضيات الجزئية

- برنامج الأنشطة الرياضية بالإقامة الجامعية للطالبات يشجع الطالبات على الممارسة الرياضية.
- الدعاية والإعلان لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية بالإقامات الجامعية للطالبات يشجع الطالبات على الممارسة الرياضية.
- أوقات فراغ الطالبات في الإقامات الجامعية يشجع الطالبات على الممارسة الرياضية .

5- أهمية الدراسة:

إن الطلبة الجامعيين هم حملة المشعل مستقبلا وعلى هذا الأساس وجب إعدادهم من كل النواحي حتى يتسنى لهم أداء مهامهم دون عوائق والتي من شأنها التقليل من جودة الأداء وجودة الحياة، فكيف لأي كان أن يحسن الأداء مع اعتلال، والشاهد مما ذكرت هو أن الصحة هي السبيل إلى النجاح .

إن ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة ومدروسة هو سبيل من سبل المحافظة على الصحة وتحسين الأداء، ومن أجل الإقبال على الممارسة، يجب أن لا تكون هناك معوقات تحول دونها. وعليه تكمن أهمية هذا البحث في التعرف على الصعوبات التي تعزى إليها قلة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ومن خلال ذلك يمكن إعطاء حلول لذلك.

6- مفاهيم ومصطلحات البحث

الصعوبات: هي كل ما يعيق الأداء ويحول دون تحقيق الأهداف.
وقت الفراغ: وقت الفراغ هو الوقت المتبقي من الأربع والعشرين ساعة مخصصا منها وقت العمل أو الدراسة، وقت النوم ووقت قضاء الحاجات.
الرياضة الترويحية: هو أي فعل يتضمن أنشطة رياضية ويكون في وقت الفراغ قصد تحقيق المتعة و السرور.

الطالبات: هن الذين يدرسن بالجامعة من أجل تلقي العلم قصد الحصول على شهادة.

الإقامة الجامعية: هي المكان الذي يقيم به الطالب الجامعي .

7- الدراسات السابقة والمثابفة

دراسة أحمد عبد الدايم الوزير وآخرون (2011) بعنوان: إستراتيجية مقترحة للنشاط الرياضي بجامعة طيبة والتي توصل من خلالها الباحث إلى أن القصور في الإمكانيات المادية والبشرية يؤثر سلبا على الاستثمار الجيد لوقت الفراغ وخصوصا في ممارسة النشاط الرياضي الذي يتطلب إمكانيات كبيرة، و أن الدعاية والإعلان المتاحة بتنفيذ برنامج النشاط الرياضي غير كافية لتحقيق الأهداف الحالية والتي يجب تحقيقها على أكمل وجه.

و دراسة إيمان حسين وهدى محمد سليمان (2013) بعنوان: دراسة معوقات الأنشطة الرياضية للجامعات الحكومية في بغداد. حيث توصل الباحثان إلى أن من بين المعوقات التي تحد من إقامة الأنشطة الرياضية ازدحام الجدول الدراسي بالمقررات الدراسية وعدم تخصيص أوقات كافية لممارسة الأنشطة الرياضية وروتينية الأنشطة الرياضية وعدم تنوعها وعدم ملاءمتها لرغبات وميول وقابلية وقدرات الطلبة.

و دراسة قنديل وآخرون (1986) بعنوان: الأوقات الحرة لدى الشباب السعودي " المنطقة الشرقية. حيث توصل الباحثون إلى أن نسبة كبيرة من الشباب لديها ساعات مقدارها أربع ساعات وتزداد هذه الفترة إلى أكثر من سبع ساعات في إجازات نهاية الأسبوع، والإجازات الأخرى، كما أظهرت الدراسة أن أهم الأنشطة التي يميل الشباب لممارستها هي:

الأنشطة الرياضية والرحلات، كذلك أظهرت الدراسة أن أهم المشكلات التي لا تساعد الشباب على حسن استثمار أوقات فراغهم استثمارا إيجابيا هو عدم وجود ناد قريب من السكن أو قلة الملاعب في الحي، وقلة المنتزهات.

ودراسة الكردي (1988) بعنوان: اتجاهات الممارسة الرياضية في الوقت الحر لدى طلاب الجامعة الأردنية (الكردي، 1988) وكان الغرض من الدراسة هو التعرف على مدى إقبال طلاب الجامعة الأردنية على ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف شغل الأوقات الحرة والتعرف على اتجاهاتهم وميولهم والدوافع التي تثير اهتماماتهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقاتهم الحرة. ومن بين ما توصل إليه هو أن ضعف الإمكانيات المادية والبشرية، وعدم تشجيع الأسرة وأولياء الأمور لممارسة أبنائهم الرياضة، وعدم انتظام الوقت الحر خلال الدراسة الجامعية الأولى.

8- الطريقة والأدوات

منهج الدراسة: وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج الوصفي.

مجتمع وعينة البحث: اعتمدنا في دراستنا على حيين للإناث بمجتمع أصلي مقدر ب 3864 طالبة . قمنا باختيار العينة من مجتمع البحث الأصلي بطريقة عشوائية تمثلت في 197 طالبة موزعين على الإقامتين الجامعيتين.

مجالات البحث

المجال المكاني: تم إجراء البحث بشقه الميداني بإقامتين جامعتين بولاية مستغانم .

المجال البشري: أجريت الدراسة على عينة من الطالبات المقيمات بالإقامات الجامعية بمستغانم للإناث

متغيرات الدراسة: تعتبر الدراسة الحالية دراسة مسحية ، واشتملت على المتغيرات التالية:

المتغير المستقل: صعوبات استغلال وقت الفراغ .

المتغير التابع: ممارسة الرياضة الترويحية.

أداة الدراسة: استخدمنا في هذه الدراسة الاستبيان لقياس المتغيرات.

وقد مرت أداة الدراسة قبل استخدامها في الدراسة الأساسية بالتحكيم من قبل مجموعة من الخبراء ثم تم اختبار خصائصها السيكومترية (الصدق، الثبات) .

الصدق: لصدق أداة القياس اعتمدنا على صدق المحكمين حيث تم عرض الأداة في صياغتها الأولية على خمسة محكمين من أساتذة جامعة التربية البدنية والرياضة بمستغانم.

أسفرت نتائج التحكيم على الاستبيان المقدم للطالبات عن مايلي:

المحور الأول: برنامج الأنشطة الرياضية لدى الطالبات

عدد الفقرات المحذوفة: فقرتين

عدد الفقرات المعدلة: لا يوجد

عدد الفقرات المضافة والمدمجة: لا يوجد

المحور الثاني: الدعاية والإعلان عن الأنشطة الرياضية

عدد الفقرات المحذوفة : لا يوجد

عدد الفقرات المعدلة : لا يوجد

عدد الفقرات المضافة: فقرة واحدة

المحور الثالث: الأنشطة التي تقضي من خلالها الطالبات أوقات فراغهن

عدد الفقرات المحذوفة: 3 فقرات

عدد الفقرات المعدلة: فقرتين

عدد الفقرات المضافة والمدمجة: لا يوجد

ومما سبق ذكره خلص الباحث إلى الاستبيان النهائي .

النتائج: بعد إجراء الصدق قام الباحث بتوزيع الاستبيان علي عينة من الطلبة مقدره ب 46 طالبا من أجل التأكد من ثبات أدت القياس حيث تم إستخدام أسلوب الاتساق الداخلي بحساب معامل ألفا كرونباخ باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss إصدار 20) وكانت النتائج على النحو التالي:

الجدول يبين معامل ألفا كرونباخ لكل محور

المحاور	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
المحور الأول: برنامج الأنشطة الرياضية	13	0,709
المحور الثاني: الدعاية والإعلان عن الأنشطة الرياضية	12	0,745
المحور الثالث: الأنشطة التي تقضي من خلالها الطالبات أوقات فراغهن	09	0,647

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ للمحور الأول بلغ 0,709 و للمحور الثاني بلغ 0,745 و للمحور الثالث بلغ 0,647 وهي قيم مرتفعة مما يدل على أنها تملك معاملات ثبات عالية. ومنه نستنتج أن الاستبيان يتميز بالثبات.

الدراسة الإحصائية: تم تفريغ البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) إصدار 20، وتهيئتها للمعالجة الإحصائية.

وتمت المعالجة الإحصائية عن طريق حساب: النسب المئوية ، التكرارات و اختبار حسن المطابقة .

9- عرض وتحليل النتائج

9-1- عرض نتائج الفرضية الأولى

الجدول رقم (1): برنامج الأنشطة الرياضية .

رقم	العبارة	الإجابات			مستوى الدلالة	نكا ²
		نعم	أحيانا	لا		
01	تتماشى محتويات برنامج النشاط الرياضي الحالي بالإقامة الجامعية مع رغبتك	61	97	39	0,000	26,112
		31,0	49,2	19,8		
02	يهتم البرنامج الرياضي الحالي بالإقامة الجامعية بالألعاب الجماعي	77	85	35	0,000	21,970
		39,1	43,1	17,8		
03	يهتم البرنامج الرياضي الحالي بالإقامة الجامعية بالألعاب الفردية	69	100	28	0,000	39,726
		35,0	50,8	14,2		
04	يتيح البرنامج الرياضي الحالي بالإقامة فرص كافية للاحتكاك بالفرق الأخرى	78	86	33	0,000	24,863
		39,6	43,7	16,8		
05	يوجد تكامل بين برنامج النشاط الرياضي بالإقامة الجامعية والبرنامج الدراسي	55	100	42	0,000	28,213
		27,9	50,8	21,3		
06	تتفق مواعيد المباريات مع الجدول الدراسي	69	85	43	0,001	13,685
		35,0	43,1	21,8		
07	يساهم الطلبة في تخطيط البرنامج الرياضي	74	97	26	0,000	39,970
		37,6	49,2	13,2		
08	تتميز الأنشطة الرياضية بالتنوع	75	84	38	0,000	18,102
		38,1	42,6	19,3		
09	يتم التدريب على الأنشطة الرياضية	67	92	38	0,000	22,244
		34,0	46,7	19,3		
10	يتم عمل لقاءات مع الطلاب لتنمية الوعي بأهمية النشاط الرياضي	58	98	41	0,000	26,081
		29,4	49,7	20,8		
11	يساهم الطلبة في تنفيذ البرنامج الرياضي	58	98	41	0,000	26,081
		29,4	49,7	20,8		
12	يتم عمل حفلات تكريم للفرق الفائزة	61	93	43	0,000	19,533
		31,0	47,2	21,8		
13	تمنح شهادات تقديرية للطلبة الفائزين	70	89	38	0,000	20,234

- من خلال إجابات الطالبات في الجدول رقم (1) والذي يبين برنامج النشاط الرياضي يتبين مايلي:
- بناء على قيم كا² والتي جاءت دالة عند مستوى أقل من 0,01 في الإجابة على الفقرات مما يدل على وجود فروق في الإجابات وهي لصالح المجيبين بأحيانا في كل الفقرات أي من الفقرة الأولى إلى الفقرة رقم ثلاثة عشر حيث كانت النسب المئوية في الإجابات على الفقرات السابقة الذكر بالنسبة للمجيبين بأحيانا مرتبة من العبارة 1 إلى العبارة 13 كمايلي: 49,2 , 43,1 , 50,8 , 43,7 , 50,8 , 43,1 , 45,2 , 47,2 , 49,7 , 49,7 , 46,7 , 42,6 , 49,2 , 43,1
- وكان مجموع التكرارات الموافق للنسب المئوية المذكورة والخاصة بأحيانا كما يلي: 97 , 85 , 100 , 86 , 100 , 85 , 97 , 84 , 92 , 98 , 98 , 93 , 89
- أما بالنسبة للمجيبين بلا على الفقرات السابقة الذكر فكانت النسب المئوية كالتالي: 19,8 , 17,8 , 14,2 , 16,8 , 21,3 , 21,8 , 13,2 , 19,3 , 19,3 , 20,8 , 20,8 , 21,8 , 19,3
- وكانت التكرارات الموافقة للنسب المئوية للمجيبين بلا على النحو التالي : 39 , 35 , 28 , 33 , 42 , 43 , 26 , 38 , 38 , 41 , 41 , 43 , 38
- وأما بالنسبة للمجيبين بنعم على الفقرات السابقة الذكر فكانت النسب المئوية كالتالي: 31,0 , 39,1 , 35,0 , 39,6 , 27,9 , 35,0 , 37,6 , 38,1 , 34,0 , 29,4 , 29,4 , 31,0 , 35,5
- وكانت التكرارات الموافقة للنسب المئوية للمجيبين بنعم على النحو التالي: 61 , 77 , 69 , 78 , 55 , 69 , 74 , 75 , 67 , 58 , 58 , 61 , 70

وانطلاقا مما سبق عرضه ، يعزو الباحث قلة الممارسة للنشاط الرياضي إلي عدم الاهتمام الدائم برغبات الطالبات عند برمجة الأنشطة الرياضية بالرغم من وجود فئة معتبرة أجابت بنعم عن الفقرات إلا أن هناك فئة أخرى أقل عددا منها أجابت بلا . وكون أن برنامج النشاط الرياضي يهدف لجلب أكبر عدد من الممارسات بحيث يجب أن تكون هذه الممارسة بصفة منتظمة لتحقيق الغاية المرجوة من ذلك ألا وهي المحافظة على الصحة العامة إلا أن الهدف لم يتحقق وهذا يظهر في إجابات الأغلبية عن العبارات والتي كانت بأحيانا ومنها نستنتج أن هناك اهتمام نسبي أثناء البرمجة برغبات الطالبات ولكنه لا يفي بالغرض .

9-2- عرض نتائج الفرضية الثانية

الجدول رقم (2): الدعاية والإعلان عن الأنشطة الرياضية

مستوى الدلالة	ن ²	الإجابات			العبارة	12
		لا	أحيانا	نعم		
0,000	30,284	35	98	64	تهتم الإقامة بالإعلان عن الأنشطة الرياضية	01
		17,8	49,7	32,5	%	
0,000	24,802	38	95	64	تهتم الإقامة بالإعلان عن الأنشطة الرياضية في وقت مبكر	02
		19,3	48,2	32,5	%	
0,000	31,350	35	99	63	تهتم الإقامة بتعريف الطلاب بأهمية النشاط الرياضي	03
		17,8	50,3	32,0	%	
0,002	12,193	46	86	65	تهتم الإقامة بالدعاية لأهمية الأنشطة الرياضية	04
		23,4	43,7	33,0	%	
0,000	21,695	41	94	62	يتم الإعلان عن أسماء المميزين رياضيا	05
		20,8	47,7	31,5	%	
0,000	25,107	34	90	73	توجد إذاعة داخلية للإعلان عن برامج الأنشطة الرياضية	06
		17,3	45,7	37,1	%	
0,000	27,665	34	94	69	أتابع نتائج الأنشطة الرياضية التي تشترك فيها الإقامة	07
		17,3	47,7	35,0	%	
0,000	22,701	41	95	61	تعلن نتائج المسابقات الرياضية بين الإقامات بصورة واضحة داخل الإقامة	08
		20,8	48,2	31,0	%	
0,000	17,340	49	93	55	يلتقي المشرف الرياضي مع الطلاب لتوضيح أهمية ممارسة النشاط الرياضي	09
		24,9	47,2	27,9	%	
0,000	23,188	45	97	55	يلتقي المشرف مع الطلاب لتوضيح كيفية المشاركة في الأنشطة الرياضية	10
		22,8	49,2	27,9	%	
0,000	29,301	34	96	67	تستخدم الملصقات كوسيلة لإعلام الطلاب عن برامج النشاط الرياضي	11
		17,3	48,7	34,0	%	
0,000	43,624	22	89	86	تستخدم الانترنت في الإعلان عن الأنشطة	12
		11,2	45,2	43,7	%	

من خلال إجابات عينة الدراسة في الجدول رقم (2) والذي يبين الدعاية والإعلان عن الأنشطة الرياضية يتبين مايلي:

بناء على قيم كا² والتي جاءت دالة عند مستوى أقل من 0,01 في الإجابة على الفقرات مما يدل على وجود فروق في الإجابات وهي لصالح المجيبين بأحيانا في كل الفقرات أي من الفقرة الأولى إلى الفقرة رقم اثنتي عشر حيث كانت النسب المئوية في الإجابات على الفقرات السابقة الذكر بالنسبة للمجيبين بأحيانا مرتبة من العبارة 1 إلى العبارة 12 كمايلي: 47,7 , 43,7 , 50,3 , 48,2 , 49,7 , 47,7 , 45,7 , 48,2 , 47,2 , 49,2 , 48,7 , 45,2 .

- وكان مجموع التكرارات الموافق للنسب المئوية المذكورة والخاصة بأحيانا كما يلي: 98 , 95 , 99 , 86 , 94 , 90 , 94 , 95 , 93 , 97 , 96 , 89 أما بالنسبة للمجيبين بلا على الفقرات السابقة الذكر فكانت النسب المئوية كالتالي: 17,8 , 19,3 , 17,8 , 23,4 , 20,8 , 17,3 , 17,3 , 20,8 , 24,9 , 22,8 , 11,2 , 17,3 .

- وكانت التكرارات الموافقة للنسب المئوية للمجيبين بلا على النحو التالي: 35 , 38 , 35 , 46 , 41 , 34 , 34 , 41 , 49 , 45 , 34 , 22 .

- وأما بالنسبة للمجيبين بنعم على الفقرات السابقة الذكر فكانت النسب المئوية كالتالي: 32,5 , 32,0 , 33,0 , 31,5 , 31,0 , 35,0 , 27,9 , 27,9 , 34,0 , 43,7 .

- وكانت التكرارات الموافقة للنسب المئوية للمجيبين بنعم على النحو التالي: 64 , 64 , 63 , 65 , 62 , 69 , 61 , 55 , 55 , 67 , 86 .

ومما سبق يتبين أن إجابات الطالبات عن الدعاية والإعلان عن الأنشطة كانت اغلبها بأحيانا ولكن إذا قارنا بين المجيبين بنعم والمجيبين بلا نجد أن النسب المئوية للمجيبين بنعم أكبر في كل الفقرات من المجيبين بلا وبالتالي نستنتج أن في أغلب الأحيان يكون هناك إعلان عن الأنشطة الرياضية. ولكن بالرغم من ذلك ، الدعاية والإعلان لا تساهم في جلب أكبر عدد من الممارسات وهذا يدل على أنها غير كافية حيث لو تمعنا في إجابات أفراد العينة عن الفقرة رقم (9) والتي نصها يلتقي المشرف الرياضي مع الطلاب لتوضيح أهمية ممارسة النشاط الرياضي نجد أن نسبة المجيبات بنعم كانت قليلة ، وتدل هذه النسبة على أن الدعاية للممارسة الرياضية غير كافية لتحفيز الطالبات على الممارسة .

9-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة

الجدول رقم (3): الأنشطة التي تقضي من خلالها الطالبات أوقات فراغهن.

مستوى الدلالة	ك ²	13			العبارة	3
		لا	أحيانا	نعم		
0,000	25,107	34	90	73	حضور الحفلات الفنية	01
		17,3	45,7	37,1		
0,000	54,102	18	98	81	مشاهدة التلفاز	02
		9,1	49,7	41,1		
0,000	33,695	28	91	78	الاستماع إلى الموسيقى	03
		14,2	46,2	39,6		
0,20	7,868	54	84	59	الرسم	04
		27,4	42,6	29,9		
0,000	18,589	43	92	62	تصفح الانترنت	05
		21,8	46,7	31,5		
0,000	19,289	39	89	69	ممارسة النشاط الرياضي	06
		19,8	45,2	35,0		
0,000	31,807	30	93	74	المطالعة	07
		15,2	47,2	37,6		
0,11	9,056	47	81	69	مصاحبة الأصدقاء	08
		23,9	41,1	35,0		
0,000	25,868	45	99	53	حضور الملتقيات العلمية، دينية، ثقافية	09

من خلال إجابات عينة الدراسة في الجدول رقم (3) والذي يبين الأنشطة التي يقضي من خلالها الطلبة أوقات فراغهم تبين مايلي:

- بناء على قيم ك² والتي جاءت دالة عند مستوى أقل من 0,01 في الإجابة على الفقرات 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9 مما يدل على وجود فروق في الإجابات وهي لصالح المجيبين بأحياننا حيث كانت النسب المئوية في الإجابات على الفقرات 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9 كما يلي: 45,7, 49,7, 46,2, 46,7, 50,3, 47,2, 45,2 .

- وكان مجموع التكرارات الموافق للنسب المئوية المذكورة والخاصة بأحياننا كما يلي: 91, 98, 90, 99, 93, 89, 92
- أما بالنسبة للمجيبين بنعم على الفقرات السابقة الذكر فكانت كالتالي: 31,5, 39,6, 41,1, 37,1, 26,9, 37,6, 35,0
- وكانت التكرارات الموافقة للنسب المئوية للمجيبين بنعم على النحو التالي: 69, 62, 78, 81, 73, 53, 74
- أما بالنسبة للمجيبين بلا على الفقرات السابقة الذكر فكانت كالتالي: 21,8,19,8, 14,2, 9,1, 17,3, 22,8, 15,2, ,
- وكانت التكرارات الموافقة للنسب المئوية للمجيبين بلا على النحو التالي: 39, 43, 28, 18, 34, 45, 30
- أما بالنسبة للفقرتين 4 و 8 لم تكن فيهما قيمتا كا² دالة إحصائيا عند المستوى 0,05 ويرى الباحث مما سبق عرضه أن الطالبات لا يعطين أهمية كبيرة للنشاط الرياضي وهذا ما يتبين من الفقرة رقم (6) والتي نصها ممارسة النشاط الرياضي، حيث أن نسبة المجيبات بنعم كانت 35,0 بالمئة وهي نسبة قليلة بالرغم من وجود نسبة معتبرة أجابت بأحيانا إلا أن ذلك لا يكفي كون الممارسة يجب أن تكون منتظمة كي تفي بالغرض والمتمثل في المحافظة على الصحة، وبالتالي نستنتج أن ليس هناك استمرارية وانضباط في الاستثمار الجيد لوقت الفراغ.

10-مناقشة الفرضيات

1.10 - مناقشة الفرضية الأولى:

يتبين من الجدول رقم (1) أن إجابات الطالبات عن فقرات برنامج النشاط الرياضي كانت اغلبها بأحيانا وهناك اهتمام نسبي أثناء البرمجة برغبات الطالبات لكن لا يفي بالغرض، وليس هناك إقبال كبير على ممارسة النشاط الرياضي ويرجع الباحث ذلك لأسباب عديدة ومن بينها عدم قدرة برامج الأنشطة الرياضية على جلب الكثير من الممارسات بالرغم من تحقيق نسبي لبعض أهداف البرنامج، وهذا التفسير يتماشى مع ما جاء به علاء الدين حمدي (2011) حيث يرى "أن مسؤولية تنظيم الأنشطة الرياضية تقع على عاتق كلا من الإتحادات الطلابية والتي تمثل المشاركة الطلابية كما أن الإدارة العامة تختص بتقديم وتنظيم برامج الأنشطة الرياضية المختلفة للطلاب بهدف استثمار أوقات فراغهم وأن من معوقات الاستفادة من النشاط الرياضي الإفتقار إلى البرامج الثقافية التي تعمل على خلق الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية". (حمدي، 2011، الصفحات 68,69)

وفي هذا الاطار يذكر أحمد عبد الدايم الوزير وآخرون (2011) عن محمد حسن علاوي " أنه يجب عند وضع الأهداف أن تكون واقعية ومحددة، وتتناسب مع الإمكانيات والموارد المالية والبشرية بل لا بد أن يرتبط تحديد الأهداف بتحديد مدى زمني لتحقيق هذه الأهداف".

ومما سبق نستنتج أن برنامج الأنشطة الرياضية بالاقامة الجامعية للطالبات لا يشجع الطالبات على الممارسة الرياضية وبالتالي نستخلص أن الفرضية الأولى لم تتحقق.

2.10 - مناقشة الفرضية الثانية

يتبين من الجدول رقم (2) أن إجابات الطالبات عن الدعاية والإعلان عن الأنشطة كانت أغلبها بأحيانا وبالتالي نستنتج أن في أغلب الأحيان يكون هناك إعلان عن الأنشطة الرياضية . وبالأخذ بعين الاعتبار وجهات النظر بصورة عامة نجد أن الدعاية والإعلان عن الأنشطة الرياضية لا تستعمل بالشكل الكافي لجلب أكبر عدد من الممارسات وننقق فيما توصلنا إليه مع ما توصل إليه أحمد عبد الدايم الوزير وآخرون (2011) "أن الدعاية والإعلان المتاحة بتنفيذ برنامج النشاط الرياضي غير كافية لتحقيق الأهداف الحالية والتي يجب تحقيقها على أكمل وجه". ومما سبق نقول أن الدعاية والإعلان لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية بالاقامات الجامعية للطالبات لا يشجع الطالبات على الممارسة الرياضية وبالتالي لم يتحقق الفرض.

3.10 - مناقشة الفرضية الثالثة

ويظهر من خلال الجدول رقم (3) أن الطالبات ينشغلن أكثر بالأنشطة السلبية وهذا ما يفسر عدم الاهتمام كثيرا بالنشاط الرياضي أثناء وقت الفراغ . وتتوافق دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة الكردي (1988) إلى أن من أسباب عزوف الطلبة عن ممارسة الرياضة في الوقت الحر تعزى إلى عدم انتظام الوقت الحر خلال الدراسة الجامعية الأولى.

وتتوافق هذه النتيجة مع ما توصل إليه أحمد عبد الدايم الوزير وآخرون (2011) حيث بين أن النشاط الرياضي لا يشغل وقت فراغ الطلاب وهي إحدى المشكلات التي تعاني منها المجتمعات المعاصرة ويستدل بما قاله الحماحمي بأن الإنسان أصبح يعيش في عصر أطلق عليه عصر الفراغ نتيجة لما توفره هذه المخترعات من جهد ووقت للإنسان لذا كان من الضروري أن تتحدى برامج النشاط الرياضي لمعالجة مشكلة وقت الفراغ.

ومع ما توصل إليه سمير بن محمد (2009) حيث رأى أن الطلبة يفضلون قضاء وقت فراغهم في نشاط غير بدني مع أصدقائهم وهذا في ضل قلة الاهتمام بالمرافق والمنشآت الرياضية بالجامعة. ومع ما توصل إليه عزيز وحيدر (2009) حيث توصل إلى وجود جانب سلبي مسيطر على الطلبة في استثمار معظم أوقات فراغهم لأن هنالك مجموعة لا يستهان بها يقضون وقت فراغهم بدون فائدة أو جدوى كاللقاء مع الجنس الآخر التجوال في الشارع، الجلوس في المقهى واستعمال جهاز الموبايل للهو.

ومع ما ذكره كوزانيتيس (2009) عن جيبيتر روسرش (2002) أن الشباب الجامعي يستهلك 11,4 يوم في الشهر في الانترنت أي 9,6 ساعات في اليوم. (Kozanitis, 2009, p. 5)

وتوصل وطفة في دراسته (1992) بعنوان : وقت الفراغ لدى الشباب إلى انعدام الفروق بين الذكور والإناث

ومن خلال الفقرة التي نصها ،حضور الحفلات الفنية، حيث كانت الإجابة لصالح المجيبين بأحيانا إلا أن نسبة المجيبين بنعم كانت نسبة معتبرة وهذا يشكل كذلك دليل على عدم استثمار الوقت في ممارسة نشاط رياضي بكيفية منتظمة. و حضور الحفلات الفنية يؤدي إلى السهر وبالتالي عدم انتظام وقت النوم والذي ينعكس سلبا على الممارسة الرياضية . وهذا ما يؤكد داميان وفرانسوا (2012) بأن إيقاع النوم واليقظة وممارسة الرياضة مرتبطان وأي تغيير في أي منهما يغير في مستوى الآخر .
(Damien & François, 2012, p. 25)

ومما سبق يتبين أن أوقات فراغ الطالبات في الإقامات الجامعية لا يشجع الطالبات على الممارسة الرياضية وبالتالي لم يتحقق الفرض .

11-الخاتمة

إن من مهام الجامعة السعي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، من بينها إعداد الشباب من كافة الجوانب الأكاديمية والاجتماعية، حتى يكونوا قادرين على أداء أدوارهم لتحقيق التنمية المجتمعية بجوانبها المتعددة.

وحتى تحقق الجامعة أهدافها كان من الضروري توفير جوانب الرعاية المختلفة ضمن إستراتيجية شاملة من شأنها إتاحة الفرصة للطالبات من أجل ممارسة الأنشطة المختلفة، حيث يوجد في كل إقامة جامعية منشآت وإطارات تعكف على رعايتهن من خلال ما تقدمه من أنشطة وخدمات وبرامج لاستثمار أوقات فراغهن .

ويمكن القول أنه من أهم العوامل التي تقرر مستوى كفاءة الإستراتيجية هي:

- إبلاء الاهتمام بالأنشطة الترويحية بصفة عامة والرياضية بصفة خاصة.
- توفير الإمكانيات لكي تناسب عدد الطالبات.
- الاهتمام باللقاءات التوعوية للتذكير بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية بصفة عامة والرياضية بصفة خاصة.
- بعد الرؤية.
- النظر إلى خصائص الطالبات المقييمات.
- تنظيم البرامج مع مراعاة ظروف الطالبات.

لذلك نخلص إلى أن الإستراتيجية الناجحة يجب أن تقوم على عدد من الافتراضات النظرية والفكرية المرتبطة بالأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، وعلى الواقع الذي يتم الانطلاق منه، وعلى الوسيلة التي يقترح استخدامها .

ونبرز أهمية هذه الدراسة في جانبين فهي تتيح في المجال الرياضي التعرف على مجموعة من الصعوبات التي تواجهها الطالبات لشغل وقت فراغهن في ممارسة الأنشطة الرياضية التي تميل إليها، وتحديد كذلك المؤثرات السلبية التي تقلص من الاستثمار الجيد لوقت الفراغ من أجل مواجهتها .

وعليه فالإستراتيجية الناجحة تراعى فيها المعايير العلمية وبالتالي تحقق ما وضعت من أجله، وفي دراستنا حسن استثمار وقت الفراغ لماله من انعكاس على تكامل شخصية الطالبات. ومن جهة أخرى فهذه الدراسة تلبى حاجة علمية تتصل بطبيعة الحياة الاجتماعية للطالبات الجامعيات وتشخيص الصعوبات التي تواجهها في استغلال أوقات فراغهن .

الهوامش:

- 1- مصطفى عايده، و محمد الحماحي. الترويح بين النظرية والتطبيق (الإصدار ط2) . القاهرة: مركز الكتاب للنشر 2001 .
 - 2- أحمد نادي ، علي عبد المجيد . إستراتيجية إعداد البطل الأولمبي .2010
 - 3- آماني متولي البطراوي، محمد عبد العزيز سلامة. . مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ (الإصدار الإصدار ط1) . الإسكندرية ماهي للنشر والتوزيع 2013
 - 4- درويش كمال، الخولي أمين. الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي (2001).
 - 5- عطيات محمد خطاب. . الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لتلاميذ و تلميذات المدارس الثانوية في كتاب أوقات الفراغ و الترويح. القاهرة: دار المعارف. القاهرة: دار المعارف 1990.
 - 6 - عصمت الكردي. . اتجاهات الممارسة الرياضية في الوقت الحر لدى طلاب الجامعة الاردنية. عمان: الجامعة الأردنية 1988.
 - 7- أحمد عبد الدايم الوزير، عبد الرحمان عارف عبد الجواد، عزة فكري محمد فؤاد. . دراسات عربية في التربية وعلم النفس (العدد الرابع) . الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع 2011 (ص:731)
 - 8- علاء الدين حمدي. إستراتيجية تسويق خدمات النشاط الرياضي الإسكندرية. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر 2011. (ص:68-69)
 - 9- إيمان حسين، هدى محمد سليمان دراسة معوقات الأنشطة الرياضية للجامعات الحكومية في بغداد 2013 (ص:209)
 - 10- قنديل، إبراهيم حامد. الأوقات الحرة لدى الشباب السعودي المنطقة الغربية. معهد البحوث العلمية وإحياء التراث الإسلامي، السعودية (1986)
 - 11- عزيز، حاتم جاسم وحيدر، طارق كاظم. استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة. مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية 2009.
 - 12- سيد، سمير بن محمد خليل.. دراسة تأثير الإمكانات والانشطة الرياضية على اتجاهات طلبة جامعة. جامعة طيبة، السعودية. (2009)
- <http://www.damascusuniversity.edu.sy/mag/edu/images/.../485-526.pdf>

13- وطفة، علي أسعد.. وقت الفراغ لدى الشباب 2015 تم الرفع من:

www.ssnpstudents.com

14 -Marie malavoy . Le gout et le plaisir de bougie 2013 (P4)

15- kozanitis les caractéristiques des étudiants d'aujourd'hui Repéré à :www.polymtl.ca/livreeuap/docs/.../Caractéristiques 2009 (P 5)

16- Damien, L et François, D.(2012). *Sport et sommeil*. Paris: Union Européenne par L'intermédiaire. Repéré à : www.alphabook.com. (P 25)