

استراتيجية مقترحة لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامات الجامعية.

قراش العجال¹ - بن قناب الحاج²

¹ محبر تقويم الأنشطة البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

² محبر تقويم الأنشطة البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى اقتراح إستراتيجية لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامات الجامعية. وقد اشتملت عينة الدراسة على 338 طالبا (141 ذكورا، 197 إناث) موزعين على أربع إقامات جامعية (2 للذكور و 2 للإناث) اختيروا بطريقة عشوائية من مجموع 5815 طالبا. انتهج الباحث المنهج الوصفي واعتمد على الإستبيان. وتم استخدام النسب المئوية، التكرارات و اختبار حسن المطابقة ك². وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة لا يحسنون استثمار وقت الفراغ في ممارسة النشاط الرياضي ولديهم مناشط ترويحية مختلفة كما أن قلة الإمكانيات وعدم جاهزيتها على الدوام يؤثر في أنشطة وقت الفراغ. وعليه يوصي الباحث بالمشاركة الإيجابية في المناشط الترويحية حتى تكون ممارسة النشاط الرياضي من الأولويات والاهتمام بالإمكانيات الرياضية من اجل حسن استثمار وقت الفراغ.

الكلمات الأساسية: الإستراتيجية - استثمار وقت الفراغ - النشاط الرياضي الترويحي.

Title: the strategy proposed how to explore the free time in the practical sports activities recreatives for the students residents universities.

Abstract:

This study aimed to strategic propositions to exploit the free time in practising various sports activities with residents students .

Is based on a survey sample of 338 students (141 M and 197 F) distributed on four campus (02 M and 02 F) were randomly selected from a number of 5815 students.

The researcher adopted a descriptive approach, based on a questionnaire.

Using the percentages, frequencies and tests k^2 .

The results showed the students don't know how to exploit the free time in the appropriate sports activities however they have several recreative activities and the lack of the means and materials are not provided all the time affect in their different sports activities .

The researcher advises the students to participate positively in the recreative activities to reach the basic and necessary and to put into consideration the materials in order to exploit the free time in the right way .

Keywords: strategy, operating of free time, practicing recreative sports .

➤ مقدمة:

يكتسي النشاط الرياضي الترويحي قيمة كبيرة نظرا لأهميته في تطوير المجتمعات حيث صار من بين الأولويات عند أي مجتمع متحضر، لأنه يرتبط ارتباطا وثيقا بصحة الفرد و سعادته و لما لهذه الأخيرة من أهمية في ازدهار ورفي الشعوب، وعلى هذا أساس كانت حياة الإنسان في زمن مضى تتسم بالحيوية وكثرة الحركة، حيث تميزت بإيجابية المشاركة في مناشط 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 مناشط وقت الفراغ سلبية، ولم تعد ممارسة النشاط الرياضي من الأولويات، فزادت الأمراض وساءت الصحة و تؤكد ذلك مالافوي (2013) بأن تدني مستوى ممارسة النشاط البدني يعتبر من الأسباب الرئيسية للأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب والشرايين وبعض أنواع السرطان وتقول كذلك أنه بين 1998 و 2010 زاد وقت العمل ب 3,9 ساعات أسبوعيا (بكيبيك كندا) وتحول الوقت الحر من 40 إلى 37 ساعة أسبوعيا . (malavoy, 2013, p. 4)

وإن صحة الفرد من الأولويات التي يجب وضعها في أعلى الهرم ضمن أي تخطيط إستراتيجي، فهي الغاية المرجوة، حيث يعتبر النشاط البدني والرياضي الوسيلة لتحقيق تلك الغاية، فحسب جوبر وآخرون (2014) أنه في الألفية الثالثة قل استعمال البدن إلى أقصى حد بسبب التكنولوجيا فبدت أهمية النشاط العضلي من أجل المحافظة على الصحة، وتكلم هنا عن النشاط البدني الضروري للصحة.

ومن أجل مواجهة هذا التحدي عملت الدولة الجزائرية على بناء المرافق الرياضية والمنزهات حتى تتمكن مختلف فئات المجتمع من مواصلة أنشطة رياضية مختلفة، ومن بين فئات هذا المجتمع الطلبة الجامعيين ونظرا لأهمية المرحلة التي يعيشونها وهي المرحلة الجامعية نظرا لكونها فاصلة بين فترة التعلم و الحياة العملية، و لهذا كان من الضروري إكساب الطالب الجامعي ثقافة رياضية تسمح له باكتساب سلوك لممارسة النشاط الرياضي الترويحي، حيث حسب الوزير وآخرون (2011) 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 وتكوينه و تجهيزه على أكمل وجه و لهذا يجب أن تكون خطط و برامج النشاط الرياضي جادة وهادفة و أن تبني على أحدث الأساليب العلمية لهذه الفئة من الشباب. (الوزير، عبد الرحمان عارف، وعزة فكري، 2011، صفحة 731) ويذكر حسين وسليمان (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)

وعليه فالتحدي كبير في وجود جملة من المتغيرات التي يجب التحكم فيها من أجل جلب أكبر عدد من الممارسين للنشاط الرياضي والذي يجب أن يكون بصورة منتظمة ومدروسة ويتبين ذلك مما ذكره بازكس وآخرون (2012): إن تحرير من 1000 إلى 1700 كيلو حريرة في الأسبوع تساهم بصورة معتبرة في التقليل من حالات الوفاة وبين من خلال دراسة أخرى أن ممارسة النشاط الرياضي بشدة متواضعة لثلاث ساعات على الأقل في الأسبوع أو ثلاث حصص لمدة 20 دقيقة للواحدة لثلاث مرات في الأسبوع يساهم في التقليل من حالات الوفيات بنسبة 30 بالمائة. (bazex, pierre, & daniel, 2012, p. 1431)

وإن توفير الإمكانيات يلعب دورا كبيرا في تحفيز الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي، لكن السؤال المطروح هو كيف يجب أن تكون في ظل النمو الديموغرافي الهائل؟ يشير بارجات و اخرون (2008) إن سياسة البناء المركزية انتهت بهياكل رياضية معيارية بدائية وقليلة الإستيعاب و لا تناسب الطلب سواء لأصحاب الرخص أو غيرهم، و أشار كذلك إلى الفارق الموجود بين حالة الهياكل الرياضية ومتطلبات الأمان، النظافة والصحة. (barget, daniel, & jacques, 2008, p. 222)

فإذا كانت الإمكانيات لا ترقى إلى مستوى الطلب لا بد من إيجاد الحلول، و هنا يأتي دور البرمجة حيث فيها يراعى قدرة إستيعاب الهياكل الرياضية وعدد الممارسين، وأشار في هذا السياق الوزير وآخرون (2011) إلى الكيفية التي تكون بها و هي بتقسيم الأفراد إلى جماعات متجانسة مع الأخذ بعين الاعتبار نوع الأنشطة ومستوى الممارسة من أجل توسيع قاعدة الممارسين. (الوزير، عبد الرحمان عارف، وعزة فكري، 2011) ومن بين الدراسات التي تتوافق مع دراستنا في كون الإمكانيات تحد من ممارسة النشاط الرياضي نجد دراسة حسين وهدي (2014) بعنوان: دراسة معوقات الأنشطة الرياضية للجامعات الحكومية في بغداد، دراسة كنعان (2010) بعنوان: معوقات مشاركة طالبات شمال الأردن في الأنشطة الرياضية المدرسية و دراسة سمير بن محمد خليل سيد (2009) بعنوان : دراسة تأثير الإمكانيات و الأنشطة الرياضية على اتجاهات طلبة جامعة طيبة. والآن يأتي الدور على العملة الغالية ألا و هي الوقت، وهنا يطرح السؤال : ما السبيل إلى تنظيمه في ظل المعطيات الراهنة؟ يقول فوندرامان(2007) إن فقدان التحكم في الوقت هو مصدر النتائج السلبية في العمل وفي ما بعد العمل. (vandramin, 2007, p. 51) ومن بين الدراسات التي تتوافق مع دراستنا في كون أن الطالب الجامعي المقيم لا يحسن استثمار وقت فراغه في أنشطة ترويجية يغلب عليها الطابع الرياضي نجد دراسة السويد (2015) بعنوان :استخدامات الشباب السعودي لموقع التواصل الاجتماعي (تويتر) وتأثيرها على درجة علاقتهم بوسائل الإعلام حيث وجد أن أغلبهم يتعامل معه بصفة يومية والقلة التي لا تستعمله لا تتجاوز 3 بالمائة ويقضي أفراد العينة وقتا زمنيا يوميا يتراوح بين الساعة والساعتين و ما هو أكثر من 3 ساعات ، ودراسة عزيز وحيدر (2009) بعنوان : استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة 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. ومن خلال الزيارات الميدانية التي قمت بها إلى الأحياء الجامعية بولاية مستغانم وقفت على حجم الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي من طرف الطلبة، ذكورا وإناث، حيث كان الإقبال عليه قليلا وعليه أجريت بعض اللقاءات مع بعض الطلبة المقيمين وبعض المشرفين على الأنشطة بأحياء الذكور والإناث مؤكداً ذلك، وهنا رأى الباحث ضرورة اقتراح إستراتيجية لترقية النشاط الرياضي الترويحي ممارسة من قبل الطلبة المقيمين حتى تصبح سلوكا في وقت الفراغ من أجل تحقيق الغاية ألا وهي الصحة. لكن من أجل ذلك وجب التعرف على الأسباب التي تعزى إليها قلة الممارسة، وعليه تطرح التساؤلات التالية:

- السؤال العام:

إلى ماذا تعزى قلة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ؟

- الأسئلة الفرعية:

1. هل تعزى قلة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي إلى أن الطالب الجامعي المقيم لا يحسن استثمار وقت فراغه في أنشطة ترويحية يغلب عليها الطابع الرياضي؟
2. هل تعزى قلة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي إلى قلة الإمكانيات؟

➤ الطريقة وأدوات:

منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

منهج الدراسة: وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج الوصفي.

مجتمع وعينة البحث: المجتمع الأصلي للبحث هو الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية السبعة لولاية مستغانم والذي يقدر عدده ب: 11520 طالباً تتوزع بين 4551 ذكور و 7960 إناث. واعتمدنا في دراستنا على حيين للذكور بمجتمع أصلي مقدر ب 1951 طالبا وحيين للإناث بمجتمع أصلي مقدر ب 3864 طالبة

الجدول رقم(01): يوضح نسبة أفراد عينة الدراسة موزعين حسب الجنس

النسبة المئوية	العدد	الإقامات الجامعية
7,22	141	الإقامات الجامعية للذكور
5,09	197	الإقامات الجامعية للإناث

قمنا باختيار العينة من مجتمع البحث الأصلي بطريقة عشوائية تمثلت في 338 طالب وطالبة موزعين على الإقامات الجامعية.

مجالات البحث:

المجال الزمني: تم القيام بالدراسة الاستطلاعية في شهر جانفي 2016 أما الدراسة الأساسية انطلقت في شهر فيفري 2017.

المجال المكاني: تم إجراء البحث ب4 إقامات جامعية بولاية مستغانم - الإقامات المذكورة في الجدول رقم: 01

المجال البشري: أجريت الدراسة على عينة من الطلبة المقيمين بالإقامات الجامعية بمستغانم ذكورا وإناثا والعدد كما هو مبين في الجدول رقم 01.

أداة الدراسة: استخدمنا في هذه الدراسة الاستبيان (العبارات موجودة في الجداول) .

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

الصدق: لصدق أداة القياس اعتمدنا على صدق المحكمين حيث تم عرض الأداة في صياغتها الأولية على مجموعة من المحكمين من أساتذة جامعة التربية البدنية والرياضة بمستغانم ، حيث كان عددهم خمسة ، إثنان منهم درجتهم العلمية أستاذ التعليم العالي ، وثلاثة منهم درجتهم العلمية أستاذ محاضر أ. **الثبات:** من أجل التأكد من ثبات أدتي القياس إستخدم الباحث أسلوبين هما الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) إصدار 20 وفيما يلي عرض نتائجهما.

أ - الاتساق الداخلي: من أجل معاينة ثبات درجة أدتي القياس استخدم الباحث أسلوب الاتساق الداخلي بحساب معامل ألفا كرونباخ للمجموع الكلي للاستبيان حيث بلغت قيمته: 0,842. و هي قيمة عالية ومنه نستنتج أن الاستبيان يتميز بالثبات.

التجزئة النصفية:

للتأكد من ثبات الاستبيان استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية بالرغم من أن عدد فقرات الاستبيان فردي وعلى هذا الأساس تم اللجوء إلى معامل جيتمان للتجزئة النصفية بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية إضافة إلى حساب معامل سبيرمان براون في حالة عدم تكافؤ طول الجزئين، وجاءت النتائج على النحو الأتي: معامل التجزئة النصفية لجيتمان: 0,866

معامل سبيرمان براون في حالة عدم تكافؤ الأجزاء: 0,870

وهي قيم مرتفعة مما يدل على ثبات لدرجات الاستبيان.

الدراسة الإحصائية: تم تفرغ 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 كا².

➤ النتائج :

الجدول رقم (02): (المحور الأول) الأنشطة التي يقضي من خلالها الطلبة الذكور أوقات فراغ

رقم	العبارة	الإجابات			ت	مستوى الدلالة	كا ²
		لا	أحيانا	نعم			
01	حضور الحفلات الفنية	36	61	44	ت	0,031	6,936
		25,5	43,3	31,2	%		
02	مشاهدة التلفاز	21	67	53	ت	0,000	23,660
		14,9	47,5	37,6	%		
03	الاستماع إلى الموسيقى	26	70	45	ت	0,000	20,723
		18,4	49,6	31,9	%		
04	الرسم	46	58	37	ت	0,094	4,723
		32,6	41,1	26,2	%		
05	تصفح الانترنت	30	74	37	ت	0,000	23,787
		21,3	52,5	26,2	%		
06	ممارسة النشاط الرياضي	22	67	52	ت	0,000	22,340
		15,6	47,5	36,9	%		
07	المطالعة	29	66	46	ت	0,001	14,596
		20,6	46,8	32,6	%		
08	مصاحبة الأصدقاء	27	69	45	ت	0,000	18,894
		19,1	48,9	31,9	%		
09	حضور المنتقيات علمية، دينية ثقافية	27	61	53	ت	0,001	13,447
		19,1	43,3	37,6	%		

من خلال إجابات عينة الدراسة في الجدول أعلاه والذي يبين الأنشطة التي يقضي من خلالها الطلبة أوقات فراغهم تبين أن مناشط وقت الفراغ لا تتميز بالإستمرارية حيث كانت الإجابات لصالح المجهيين بأحيانا حتى أن ممارسة النشاط الرياضي لم تحضى بالإقبال الكبير وهذا ما يبرر الاستنتاج والذي هو سوء إستثمار وقت الفراغ.

الجدول رقم (03): (المحور الأول) الأنشطة التي تقضي من خلالها الطالبات أوقات فراغهن .

رقم	العبارة	الإجابات			ت	%	مستوى الدلالة	ن ²
		لا	أحيانا	نعم				
01	حضور الحفلات الفنية	34	90	73	ت		25,107	0,000
		17,3	45,7	37,1	%			
02	مشاهدة التلفاز	18	98	81	ت		54,102	0,000
		9,1	49,7	41,1	%			
03	الاستماع إلى الموسيقى	28	91	78	ت		33,695	0,000
		14,2	46,2	39,6	%			
04	الرسم	54	84	59	ت		7,868	0,20
		27,4	42,6	29,9	%			
05	تصفح الانترنت	43	92	62	ت		18,589	0,000
		21,8	46,7	31,5	%			
06	ممارسة النشاط الرياضي	39	89	69	ت		19,289	0,000
		19,8	45,2	35,0	%			
07	المطالعة	30	93	74	ت		31,807	0,000
		15,2	47,2	37,6	%			
08	مصاحبة الأصدقاء	47	81	69	ت		9,056	0,11
		23,9	41,1	35,0	%			
09	حضور الملتقيات العلمية، دينية، ثقافية	45	99	53	ت		25,868	0,000
		22,8	50,3	26,9	%			

من خلال إجابات عينة الدراسة في الجدول أعلاه والذي يبين الأنشطة التي يقضي من خلالها الطلبة أوقات فراغهم تبين أن مناشط وقت الفراغ عند الإناث لا تتميز بالإستمرارية مثل الذكور حيث كانت الإجابات لصالح المحييين بأحيانا حتى أن ممارسة النشاط الرياضي لم تحضى بالإقبال الكبير وهذا ما يبرر الاستنتاج والذي هو سوء إستثمار وقت الفراغ.

الجدول رقم (04): (المحور الثاني) الإمكانيات المادية والبشرية من وجهة نظر الطلبة الذكور

الرقم	العبارة	الإجابات			مستوى الدلالة	ن ²
		لا	أحيانا	نعم		
01	تتوفر بالإقامة الجامعية ملاعب كافية لممارسة النشاط الرياضي	33	70	38	0,000	17,149
		23,4	49,6	27,0 %		
02	الملاعب في حالة جيدة	25	69	47	0,000	20,596
		17,7	48,9	33,3 %		
03	يوجد قاعة رياضية مغلقة بها أجهزة	24	64	53	0,000	18,170
		17,0	45,4	37,6 %		
04	مساحة القاعة الرياضية مناسبة لعدد الطلاب	34	72	35	0,000	19,957
		24,1	51,1	24,8 %		
05	تتوفر الإقامة على الأدوات و الأجهزة المناسبة لممارسة النشاط الرياضي	36	67	38	0,002	12,809
		25,5	47,5	27,0 %		
06	عدد الأخصائيين الرياضيين يتناسب مع الطلاب الممارسين	24	74	43	0,000	27,106
		17,0	52,5	30,5 %		
07	يوجد عمال لتجهيز الملاعب و صيانتها	22	68	51	0,000	23,021
		15,6	48,2	36,2 %		
08	الملاعب صالحة لممارسة النشاط الرياضي	37	64	40	0,009	9,319
		26,2	45,4	28,4 %		

0,000	21,957	37	73	31	ت	إساءة بعض الطلبة استخدام الوسائل الرياضية الموجودة بالإقامة	09
		26,2	51,8	22,0	%		
0,004	10,894	31	63	47	ت	تتوفر بالإقامة مرشات	10
		22,0	44,7	33,3	%		
0,000	28,894	20	72	49	ت	توفر الإدارة مشرفين على الأنشطة الرياضية	11
		14,2	51,1	34,8	%		
0,000	18,681	29	70	42	ت	تتوفر الإقامة على طبيب	12
		20,6	49,6	29,8	%		

من خلال إجابات عينة الدراسة في الجدول أعلاه والذي يبين الإمكانيات المادية والبشرية و بناء على قيم كا² والتي جاءت دالة عند مستوى أقل من 0,01 في الإجابة على الفقرات يتبين أن إجابات الطلبة عن فقرات الإمكانيات المادية والبشرية كانت اغلبها بأحيانا ولكن إذا قارنا بين المجيبين بنعم والمجيبين بلا نجد أن النسب المتوقعة للمجيبين بنعم كانت أكبر في كل الفقرات إلا في الفقرة 9 وبالتالي نستنتج أن الإمكانيات المادية والبشرية متوفرة إلى حد ما .

الجدول رقم (05): (المحور الثاني) الإمكانيات المادية والبشرية من وجهة نظر الطالبات .

مستوى الدلالة	كا ²	الإجابات			العبارة	رقم
		لا	أحيانا	نعم		
0,000	21,391	39	92	66	ت	01
		19,8	46,7	33,5	%	
0,000	22,122	42	95	60	ت	02
		21,3	48,2	30,5	%	
0,000	15,726	45	90	62	ت	03
		22,8	45,7	31,5	%	
0,000	23,919	37	93	67	ت	04
		18,8	47,2	34,0	%	

0,000	21,513	38	91	68	ت	تتوفر الإقامة على الأدوات و الأجهزة المناسبة لممارسة النشاط الرياضي	05
		19,3	46,2	34,5	%		
0,000	39,513	29	101	67	ت	عدد الأخصائيين الرياضيين يتناسب مع الطلاب الممارسين	06
		14,7	51,3	34,0	%		
0,001	14,203	43	86	68	ت	يوجد عمال لتجهيز الملاعب و صيانتها	07
		21,8	43,7	34,5	%		
0,000	25,594	42	98	57	ت	الملاعب صالحة لممارسة النشاط الرياضي	08
		21,3	49,7	28,9	%		
0,000	17,005	39	84	74	ت	إساءة بعض الطلبة استخدام الوسائل الرياضية الموجودة بالإقامة	09
		19,8	42,6	37,6	%		
0,000	37,320	31	101	65	ت	تتوفر بالإقامة مرشات	10
		15,7	51,3	33,0	%		
0,003	11,645	44	82	71	ت	توفر الإدارة مشرفين على الأنشطة الرياضية	11
		22,3	41,6	36,0	%		
0,000	35,706	34	102	61	ت	تتوفر الإقامة على طبيب	12
		17,3	51,8	31,0	%		

من خلال إجابات عينة الدراسة في الجدول أعلاه والذي يبين الإمكانيات المادية والبشرية و بناء على قيم χ^2 والتي جاءت دالة عند مستوى أقل من 0,01 في الإجابة على الفقرات يتبين أن إجابات الطالبات عن فقرات الإمكانيات المادية والبشرية كانت اغلبها بأحيانا ولكن إذا قارنا بين المجيبين بنعم والمجيبين بلا نجد أن النسب المئوية للمجيبين بنعم كانت أكبر في كل الفقرات وبالتالي نستنتج أن الإمكانيات المادية والبشرية متوفرة إلى حد ما .

➤ المناقشة:

مناقشة نتائج المحور الأول:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (02) والجدول رقم (03) المعنونين بالأنشطة التي يقضي من خلالها الطلبة أوقات فراغهم تبين بالنسبة للذكور أن أغلبية المجيبين كانت إجاباتهم على الفقرات بأحيانا وهذا يبين أن الطلبة الذكور لديهم مناشط ترويجية كثيرة وترتبت بناء على النسب المئوية (أنظر الجدول رقم (02)) كالتالي:

تصفح الانترنت، الاستماع إلى الموسيقى، مصاحبة الأصدقاء، مشاهدة التلفاز وممارسة النشاط الرياضي، المطالعة، حضور الملتقيات والحفلات و الرسم .

ويظهر من خلال الترتيب أن الطلبة ينشغلون أكثر بالمنشط السلبية وهذا ما يفسر عدم الاهتمام كثيرا بالنشاط الرياضي أثناء وقت الفراغ .

أما بالنسبة للطالبات فكانت إجابتهن على الفقرات بأحيانا كذلك وهذا يبين أن الطالبات لديهن مناشط ترويجية كثيرة وترتبت بناء على النسب المئوية (أنظر الجدول رقم (03)) كالتالي: حضور الملتقيات، مشاهدة التلفاز، المطالعة، تصفح الانترنت، الاستماع إلى الموسيقى، حضور الحفلات، ممارسة النشاط الرياضي، الرسم و مصاحبة الأصدقاء.

ويظهر من خلال الترتيب أن الطالبات ينشغلن أكثر بالمنشط السلبية كالذكور وهذا ما يفسر عدم الاهتمام كثيرا بالنشاط الرياضي أثناء وقت الفراغ .

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 توصل إليه السويد (2015) متمثلا في استخدام توتير بين شباب العينة وأغلبهم يتعامل معه بصفة يومية والقللة التي لا تستعمله لا تتجاوز 3 بالمائة ويقضي أفراد العينة وقتا زمنيا يوميا يتراوح بين الساعة والساعتين وما هو أكثر من 3 ساعات وتوزعوا على هذه المدد الزمنية بدرجة شبه متساوية.

ومع ما ذكره بينغ (2015) حيث قال أن الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و30 سنة معروفون بالاستعمال المكثف والمتنوع للانترنت والتكنولوجيا الرقمية. (bing, 2015, p. 3)

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

ومع ما توصل إليه كنعان (2010) حيث وجد أن هناك اهتمام عند طالبات الصفوف (السابع، العاشر، والثاني ثانوي) في تعلم المباحث التربوية المختلفة على حساب ممارسة النشاط الرياضي إضافة إلى وجود معوقات مرتبطة بالجانب الديني.

وهذا يجيب على التساؤل الأول لهذا البحث والذي ينص على: هل تعزى قلة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي إلى أن الطالب الجامعي المقيم لا يحسن استثمار وقت فراغه في أنشطة ترويحية يغلب عليها الطابع الرياضي؟

مناقشة نتائج المحور الثاني:

انطلاقاً من الجدول رقم (04) و الجدول رقم (05) المعنونين بالإمكانات المادية والبشرية تبين من خلال إجابات الذكور أن أغلبية المجيبين كانت إجاباتهم على الفقرات بأحيانا وهذا يبين أن الإمكانات لا ترقى إلى المستوى المطلوب ونستخلص ذلك من خلال النسب المئوية للمجيبين بأحيانا (أنظر الجدول رقم (04)).

وهذا ما نستطيع أن نستخلص منه أن الإمكانات سواء كانت مادية أو بشرية لا تتميز بالجاهزية على الدوام لممارسة النشاط الرياضي.

أما من وجهة نظر الطالبات يتبين انطلاقاً من الجدول رقم (05) المعنون بالإمكانات المادية والبشرية أن أغلبية المجيبات كانت إجابتهن على الفقرات بأحيانا وهذا يبين أن الإمكانات لا ترقى إلى المستوى المطلوب ونستخلص ذلك من خلال النسب المئوية للمجيبين بأحيانا (أنظر الجدول رقم (05)).

وهذا ما نستطيع أن نستخلص منه أن الإمكانات سواء كانت مادية أو بشرية لا تتميز بالجاهزية على الدوام لممارسة النشاط الرياضي.

وتتوافق النتائج مع ما ذكره علاء الدين حمدي (2011) بإيجازه لمعوقات إستفادة الطلبة من خدمات النشاط الرياضي ونذكر منها ما يلي:

- قلة اهتمام الجامعة بالأنشطة بصفة عامة والرياضة بصفة خاصة

- نقص الإمكانات (د.علاء الدين، 2011، صفحة 69)

ومع ما توصل إليه كنعان (2010) حيث خلص إلى وجود معوقات مرتبطة بالإمكانات الرياضية تحد من مشاركة طالبات الصفوف (السابع، العاشر، والثاني ثانوي) في الأنشطة الرياضية المدرسية .

وأيضاً دراسة إيمان حسين وهدي محمد سليمان (2013) حيث توصلوا إلى أن من بين المعوقات التي تحد من إقامة الأنشطة الرياضية ما يلي:

- قلة الإمكانيات المادية لتوفير ملاعب وقاعات رياضية وحمامات إضافة إلى قلة التجهيزات الرياضية والحوافز المادية والمعنوية.

ومع ما توصل إليه سمير بن محمد (2009) حيث رأى أنه لا بد من زيادة الاهتمام بالمرافق والمنشآت الرياضية بالجامعة وتوفير الوسائل الصحية مع توفير مشرف نشاط رياضي لكل كلية حيث أن ذلك قد يشجع الطالب على ممارسة الأنشطة الرياضية.

وهذا يجيب على التساؤل الثاني لهذا البحث والذي ينص على: هل تعزى قلة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي إلى قلة الإمكانيات؟

➤ خلاصة :

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 للطلبة من أجل ممارسة الأنشطة المختلفة. حيث يوجد في كل إقامة جامعية منشآت وإطارات تعكف على رعاية الطلبة من خلال ما تقدمه من أنشطة وخدمات وبرامج لإستثمار أوقات فراغهم .

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

- ✓ إيلاء الإهتمام بالأنشطة الترويحية بصفة عامة والرياضية بصفة خاصة.
- ✓ توفير الإمكانيات لكي تناسب عدد الطلبة.
- ✓ الإهتمام باللقاءات التوعوية للتذكير بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية بصفة عامة والرياضية بصفة خاصة.
- ✓ بعد الرؤية.
- ✓ النظر إلى خصائص الطلبة المقيمين.
- ✓ تنظيم البرامج مع مراعاة ظروف الطلبة.

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 تعرف على مجموعة من الأنشطة الترويحية التي يميل إليها الطلبة الجامعيين، وتحديد المؤثرات السلبية التي تقلص من فعاليتها.

حيث كان الهدف الرئيسي هو اقتراح إستراتيجية لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامات الجامعية.. فالإستراتيجية الناجحة تراعى فيها المعايير العلمية وبالتالي تحقق ما وضعت من أجله، وفي دراستنا حسن استثمار وقت الفراغ لماله من انعكاس على تكامل شخصية الطالب.

ومن جهة أخرى فهذه الدراسة تلي حاجة علمية تتصل بطبيعة الحياة الاجتماعية للطلاب الجامعي وتشخيص الصعوبات التي يواجهها في استغلال أوقات فراغه، كما تبين من الدراسة أهمية التعرف على إتجاهات الطلبة وميولهم نحو الأنشطة الرياضية الترويحية في شغل أوقات الفراغ.

➤ الإحالات والمراجع:

1. أد. إيمان حسين، و محمد سليمان هدى. (2014). دراسة معوقات الأنشطة الرياضية للجامعات الحكومية في بغداد. (المحرر) مجلة ملية التربية الرياضية-جامعة بغداد
2. 2 - أحمد عبد الدايم الوزير، عبد الرحمان عارف عبد الجواد، عزة فكري محمد فؤاد. (2011). دراسات عربية في التربية وعلم النفس (العدد الرابع). الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
3. 3 - د. حمدي أحمد علاء الدين (2011). إستراتيجية تسويق خدمات النشاط الرياضي (الإصدار ط 1). الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر.
4. 4 - د. محمد بن علي بن محمد السويد. pdf - جامعة الإمام محمد بن سعود { pdf }. تاريخ الاسترداد 25, 08, 2017، من <http://units.imamu.edu.sa>
5. 5 - سمير بن محمد خليل سيد. (2009). دراسة تأثير الإمكانات والانشطة الرياضية على اتجاهات طلبة جامعة طيبة. طيبة، السعودية.
6. 6 - د. عييد محمد كنعان. (2010). معوقات مشاركة طالبات مدارس شمال الأردن في الانشطة الرياضية المدرسية. مجلة جامعة دمشق .
7. 7 - د. حاتم جاسم عزيز، و طارق كاظم حيدر. (2009). استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة. مجلة القادسية في الأداب والعلوم التربوية .
8. 8-bing, g. (2015, 9). *vie étudiante*. Consulté le 8 26, 2017, sur www.millenaire3.com/.../Vie%20étudiante_integration%20ville%20synthese
9. 9- eric barget, vaillau daniel و rogge jacques. (2008). *management du sport théories et pratiques*. www.sarlvivre.com (bruxelles: sarl vivre.

10. 10-malavoy, m. (2013). *le gout et le paisir de bougie*. (m. d. l'education, Éd.) quebec.
11. 11- jacques bazex .pene pierre و .riviere daniel .(2012 ,10 9) .les activités physiques et sportives-la santé-la société) .www.académie-médecine.fr (المحرر) .bull. acad. natle med
12. 12-patricia vandramin .(2007) .*enquete temps et travail temps rytmes de travail et conciliation des temps sociaux*) .www.ftu-namur.org(
13. 13-kozanitis, p. (2009, 7 21). *les caractéristiques des étudiants d'aujourd'hui*.
www.polymtl.ca/livreueap/docs/.../Caractéristiques_etudiants_aujourd-hui.pdf.