

" وقت الفراغ لدي طلاب جامعة القاهرة ومقترحاتهم لزيادة الإقبال علي ممارسة النشاط الرياضي فيه "

د . مجدي عبد النبي اسماعيل هلال

مشكلة البحث :

تلعب الأنشطة التربوية دورا هاما في اكتساب الأفراد المهارات التي تمكنهم من حسن قضاء أوقات الفراغ والاستمتاع بها بشكل إيجابي ، كما تسهم في زيادة إحساس الفرد بالتوازن النفسي والشعور بالرضا (١٥) ، مما يساعد على الوقاية من المشاكل التي قد تواجه المجتمع مثل الانحرافات السلوكية، الإدمان، و العنف، ولأن الشباب في مجتمعنا يمثلون نسبة كبيرة، فإن العمل على رعايتهم وتوجيههم يمثل أهمية كبرى في الوقاية من تلك المشكلات.

ونظرا لأن الشباب بالجامعات يمثلون قطاع له أهميته من قطاعات الشباب فمن الواجب أن تمتد إليه هذه الرعاية ويشمله ذلك التوجيه من خلال الاهتمام بإعدادهم الأكاديمي، وأيضا توفير المناخ الملائم لإكسابهم المهارات الخاصة بحسن قضاء أوقات الفراغ وممارسة الأنشطة التي يفضلونها في هذه الأوقات حتى يمكنهم العمل بشكل فعال على وقاية المجتمع من المشكلات التي قد تواجهه.

وقد أوضحت الدراسات أن النشاط الرياضي كأحد أنماط الأنشطة التربوية يحظى بإقبال على ممارسته بين طلاب الجامعات (١١) (٨) (١٢)، إلا أنه في حدود علم الباحث لا توجد دراسات أجريت في البيئة المصرية اهتمت بالتعرف على أوقات الفراغ في الأيام الدراسية، والمحددات التي قد تسهم في زيادة إقبال طلاب الجامعات على ممارسة النشاط الرياضي بها، لذلك يمكن للباحث تحديد مشكلة هذا البحث في محاولة الإجابة على التساؤلات الآتية:

١- ما نسبة الطلبة و الطالبات ممن لديهم وقت فراغ في اليوم الدراسي ؟

(*) باحث بشعبة بحوث الأنشطة التربوية بالمركز القومي للبحوث التربوية و التنمية -
القاهرة .

- ٢ - ما الفترات المتاحة كأوقات فراغ لدى الطلبة و الطالبات فى اليوم الدراسى؟
- ٣ - ما الفترات التى يمكن للطلبة والطالبات ممارسة النشاط الرياضى بها خلال أوقات الفراغ فى اليوم الدراسى؟
- ٤ - ما عدد المرات التى يمكن فيها للطلبة والطالبات ممارسة النشاط الرياضى خلال وقت فراغهم أسبوعيا؟
- ٥ - ما مقترحات الطلبة و الطالبات لزيادة الأقبال على ممارسة النشاط الرياضى خلال وقت الفراغ فى اليوم الدراسى؟
- ٦ - ما الأنشطة الرياضية التى يرغب الطلبة و الطالبات فى ممارستها خلال وقت الفراغ فى اليوم الدراسى؟

الفروض

- ١ - لا يوجد فرق بين الطلبة و الطالبات فى نسبة من لديه منهم وقت فراغ فى اليوم الدراسى؟
- ٢ - لا توجد فروق بين الطلبة والطالبات فى فترات وقت الفراغ المتاحة لهم فى اليوم الدراسى .
- ٣ - لا يوجد فروق بين الطلبة و الطالبات فى الفترات التى يمكنهم فيها ممارسة النشاط الرياضى خلال أوقات الفراغ فى اليوم الدراسى .
- ٤ - لا يوجد فروق بين الطلبة والطالبات فى عدد المرات التى يمكنهم فيها ممارسة النشاط الرياضى خلال أوقات فراغهم أسبوعيا .
- ٥ - لا يوجد فروق بين الطلبة والطالبات فى المقترحات الخاصة بزيادة إقبالهم على ممارسة النشاط الرياضى فى وقت الفراغ خلال اليوم الدراسى.
- ٦ - لا يوجد فروق بين الطلبة و الطالبات فى نوعية الأنشطة الرياضية التى يرغبون فى ممارستها فى وقت الفراغ خلال اليوم الدراسى.

أهداف الدراسة :

- فى ضوء التساؤلات و الفروض السابق عرضها يمكن تحديد أهداف الدراسة فيما يلى :
- ١ - التعرف على نسبة كل من الطلبة والطالبات ممن لديهم وقت فراغ خلال اليوم الدراسى و الفرق بين هاتين النسبتين.

- ٢- التعرف على الفترات المتاحة كأوقات فراغ لدى كل من الطلبة و الطالبات خلال اليوم الدراسي والفروق بين نسبهم بكل من هذه الفترات.
- ٣- التعرف على الفترات التي يمكن للطلبة والطالبات ممارسة النشاط الرياضي بها خلال وقت الفراغ في اليوم الدراسي.
- ٤- التعرف على عدد المرات التي يمكن للطلبة والطالبات ممارسة النشاط الرياضي بها خلال أوقات الفراغ أسبوعيا و الفروق بين نسبهم لدى كل منها
- ٥- التعرف على مقترحات الطلبة و الطالبات التي تتعلق بزيادة الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ خلال اليوم الدراسي والفروق بين نسبهم على كل مقترح.
- ٦- التعرف على نوعية الأنشطة الرياضية التي يرغب كل من الطلبة و الطالبات في ممارستها في وقت الفراغ خلال اليوم الدراسي و الفروق بين نسبهم على كل نشاط يرغبونه.

أهمية البحث :

ترجع أهمية البحث إلى مساهمته فيما يلي :

- ١- التعرف على حجم وقت الفراغ المتاح للطلاب خلال اليوم الدراسي .
- ٢- التعرف على مقترحات الطلاب لزيادة إقبالهم على ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ خلال اليوم الدراسي
- ٣- التعرف على الأنشطة الرياضية التي يرغب الطلاب في ممارستها في أوقات فراغهم خلال اليوم الدراسي.

بعض المفاهيم الواردة بالبحث

- ١- أنشطة تربوية
" برامج يمارسها الطلاب اختياريا، وغير متضمنة في المناهج لدراسية تهدف إلى تحقيق النمو لهم من خلال تحقيق حاجات أساسية ، وزيادة القدرة على التعبير عن الذات، تنمية المواطنة الصالحة ورفع الروح المعنوية (٣ : ٧٤).
- ٢- وقت فراغ
" فترة لا يوجد بها محاضرات أو أنشطة تعليمية بالجدول الدراسي خلال اليوم الدراسي بالجامعة ."

الدراسات المرتبطة

فيما يلي عرض للدراسات المرتبطة التي أمكن التوصل إليها وتعليق عليها
وأوجه الاستفادة منها في توجيه إجراءات البحث الحالي :

أولاً: الدراسات باللغة العربية

١ - قام محمد الحماحمي وعبد الرحمن ظفر (١٩٨٧ م) بدراسة هدفت الى التعرف على أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة. وقد اشتملت عينة الدراسة على (٣٠٥) طالب، وتم جمع البيانات بواسطة استبيان، حيث أجريت على البيانات معالجة إحصائية باستخدام التكرارات والنسب المئوية، (٢١٥)، وقد أسفرت النتائج عن أنه لا يوجد لدى الطلاب وقت فراغ يومى منتظم وأن أهم الأنشطة التي يمارسها الطلاب فى وقت الفراغ هى المشى، الجرى، كرة القدم، تنس الطاولة، الكرة الطائرة (١١) .

٢ - أجرت فتنات محمد جبريل وأخريات (١٩٨٥م) دراسة هدفت التعرف على الأسباب المتعلقة بأحجام تلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية عن الاشتراك فى النشاط الرياضى بالمدرسة حيث اختارت الباحثة عينة بلغت (٥٠٠) طالبة وقامت بتصميم استمارة استبيان لجمع البيانات وتمت المعالجة الإحصائية لهذه البيانات باستخدام اختبار دلالة الفروق (ت) وتشير النتائج بالدراسة أن البعدين الاجتماعى و الاقتصادى يحتلان المرتبة الأولى فى التأثير على حجم الممارسة للنشاط الرياضى أما البعدين البدنى و الصحى قد جاء ترتيبهما فى المرتبة التالية من حيث التأثير على إقبال الطالبات نحو ممارسة النشاط الرياضى بالمدرسة (٩).

٣ - أجرى عبد الرحمن أحمد ظفر، إسماعيل حامد عثمان (١٩٨٤ م) دراسة هدفت التعرف على أنواع الأنشطة الترويحية التى يميل إليها طلبة جامعة الملك سعود بالرياض خلال الأجازة الصيفية. وأختار الباحثان عينة من الطلبة بلغت (٥٤١) طالبا، واستخدم الباحثان لجمع البيانات استمارة جمع بيانات ، حيث تمت المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة باستخدام (٢١٥) وأسفرت نتائج الدراسة عن ميول الطلبة عينة البحث إلى ممارسة الأنشطة الدينية و الرياضية و الإجتماعية و ضعف ميولهم نحو الأنشطة الفنية (٨).

٤ - قامت إخلص محمد عبد الحفيظ (١٩٧٩ م) بدراسة هدفت التعرف على أسباب عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضى بالجامعة ولقد اشتملت عينة

الدراسة على (٣٠٠) طالبة من الكليات العملية و النظرية من الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي واستخدمت الباحثة استمارة استقصاء قامت بإعدادها، حيث عالجت بيانات الدراسة إحصائيا باستخدام اختبار (ت) ولقد أسفرت النتائج عن أن أسباب عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي يرجع إلى عدم انتظام الجدول الدراسي، وعدم تخصيص وقت محدد في اليوم الدراسي لممارسة النشاط الرياضي بالجامعة (٢).

٥ - قام لبيب أحمد المغير (١٩٧٤ م) بدراسة هدفت التعرف على معوقات ممارسة النشاط الرياضي بالجامعات. واشتملت عينة الدراسة على (٥١٧) طالبا من طلبة جامعة القاهرة واستخدام لجمع البيانات استمارة استفتاء مفتوح وتمت المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة باستخدام أسلوب الارتباط. ولقد أوضحت النتائج أنه يوجد علاقة ارتباطية دالة بين الحالة الاقتصادية وممارسة النشاط الرياضي كما أوضحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي بحجم وقت الفراغ وتوقيت هذا الوقت (١١).

ثانيا : الدراسات باللغة الأجنبية

٦ - قام أينسوك وآخرون Eunsook, Hong and others (١٩٩٣ م) بدراسة هدفت إلى التعرف على مدى صلاحية مقياس للأنشطة التربوية للتنبؤ بقدرة التلاميذ على الإجاز، وقد اشتملت عينه الدراسة (٩٣٤) طالب من المدارس المتوسطة و العالية، واستخدم في جمع البيانات مقياس للأداء في الأنشطة التربوية، وقد أوضحت النتائج صلاحية المقياس كمؤشر للتنبؤ بقدرة التلاميذ الموهوبين على الإجاز (١٣).

٧ - أجرى منير راغب وآخرون Maunir, Ragheb and others (١٩٩٣ م) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الترويح داخل الحرم الجامعي والإحساس بالتوتر الناتج عن الدراسة الأكاديمية، وقد اشتملت عينه الدراسة طلاب (٣٤٣) جامعة ومدرسة عليا ، وأوضحت النتائج وجود علاقة عكسية بين مشاركة الطلاب في النشاط والإحساس بالتوتر وجود علاقة طردية موجبة بين مشاركة الطلاب في النشاط والشعور بالرضا (١٥).

٨ - قامت جنيفر وآخرون Jennifer York and others (١٩٩٠ م) بإجراء بحث حول الأنشطة التي تلقى تفضيلا لدى طلبة المدارس المتوسطة بالولايات المتحدة، واشتملت عينه البحث على (١٤٢) طالب ، استخدم في جمع البيانات بطاقة لاستطلاع

الرأى، وأوضحت النتائج إن الأنشطة ذات الطابع المستقل، والأنشطة التى يمارسها الطلاب مع أصدقائهم، وجماعات الموسيقى وقراءة المجلات تمثل الأنشطة الأكثر تفضيلا لدى عينه البحث (١٤).

٩- أجرت عايدة عبد العزيز مصطفى Aida Abd El Aziz (١٩٨٤ م) دراسة هدفت التعرف على الأنشطة الترويحية للطلبة الأجانب بالجامعة الأمريكية بالقاهرة. ولقد اختارت عينه للبحث بلغت (١٢٤) طالبا وقامت بجميع البيانات من خلال استمارة لتحديد الأنشطة الترويحية للعينة الدراسة حيث عالجت البيانات إحصائيا باستخدام معامل الارتباط للرتب ولقد أوضحت نتائج الدراسة أن النشاط الرياضى يحتل المرتبة الأولى بين الأنشطة الترويحية التى يمارسها الطلبة عينه الدراسة فى أوقات فراغهم (١٢)

التعليق على الدراسات المرتبطة وأوجه الاستفادة منها فى البحث الحالى

يتضح من العرض السابق للدراسات وجود تنوع فى أهدافها حيث هدف بعض منها إلى التعرف على الأنشطة الترويحية إلى يمارسها الطلاب فى أوقات الفراغ وذلك كما فى دراسات كل من محمد الحماحمى (١١)، وعبد الرحمن ظفر (٨)، جنيفر وآخرين (١٤)، عايدة عبد العزيز (١٢) كما هدف البعض الأخر إلى التعرف على معوقات ممارسة النشاط الرياضى وذلك كما فى دراسات كل من فتنات محمد جبريل (٩)، إخلص محمد عبد الحفيظ (٢)، لبيب أحمد المغير (١٠) بينما هدفت الفئة الأخيرة من هذه الدراسات إلى التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على الطلاب وذلك كما فى دراستى كل من منير راغب (١٥)، جنيفر وآخرين (١٤) وهذا يشير إلى أن الاهتمام بالتعرف على وقت الفراغ المتاح لدى الطلاب فى اليوم الدراسى، ومقترحاتهم للإقبال على ممارسة النشاط الرياضى فيه لم يحظى بالاهتمام الكافى فى الإطار المرجعى للدراسات المرتبطة مما يعنى أن إجراء هذه الدراسة التى تهدف إلى ذلك سوف يسهم فى إثراء هذا الإطار ويساعد على اكتمال محاوره.

وقد أمكن للباحث الاستفادة من الدراسات السابقة فى توجيه إجراءات البحث

الحالى نحو مراعاة ما يلى :

١- أن تشمل عينة البحث على كل من الطلبة و الطالبات حيث أن عينات بعض الدراسات السابقة وبخاصة تلك التى أجريت على طلبة الجامعات كما فى دراسات كل من محمد الحماحمى (١١)، عبد الرحمن ظفر (٨)، لبيب أحمد المغير (١٠) لم تحظى بمثل هذا التنوع.

- ٢- استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، حيث استخدم فى دراسات كل من جنيفر وآخرون (١٤)، محمد الحماحمى (١١)، فنتات جبريل (٩).
- ٣- المعالجة الإحصائية باستخدام التكرارات و النسب، و حساب الفروق بين النسب حيث استخدم حساب التكرارات فى الدراسات الخاصة بكل من محمد الحماحمى (١١)، عبد الرحمن ظفر (٨) كما تم الاسترشاد بدراسة إخلاص عبد الحفيظ (٢) فى استخدام أحد الأساليب المناسبة لقياس الفروق بين النسب بهذا البحث.

الإجراءات

- ١- المنهج.
- يستخدم الباحث المنهج الوصفى لملاءمته للطبيعة الاستكشافية لهذا البحث (٧ : ٢١٣)
- ٢- العينة.
- تتألف وحدة عينه البحث من الطلاب المنتظمين ببعض كليات جامعة القاهرة الواقعة شرق وغرب النيل بمحافظتى القاهرة والجيزة ، حيث بلغ عدد هذه الكليات (١٦) كلية تمثل نسبة قدرها ٧٦% من إجمالى الكليات بجامعة القاهرة ملحق (١) وتشمل العينة التى تم اختيارها بطريق الحصة بالاستعانة بالبيانات التى تحدد طلاب كل كلية (١ : ٣٣٠) على (٤٩٩) طالب وطالبة، حيث بلغ عدد الطلبة (٢٩٩)، وعدد الطالبات (٢٠٠) طالبة.
- ٣- أدوات جمع البيانات
- لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد استبيان وذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات السابقة (٧ : ٣٩٦)، (١١)، (٩)، (٢) . وأتبع فى ذلك الخطوات التالية :
- أ - تحديد المحاور التى يسعى الباحث الى التعرف عليها لتحقيق أهداف البحث .
- ب - صياغة الأسئلة الخاصة بكل محور مع مراعاة البساطة فى الأسلوب و التركيز وعدم الإطالة.
- ج - التطبيق التجريبي للاستبيان
- قام الباحث فى الفترة من ٥ / ١١ / ١٩٩٧ إلى ١٢ / ١١ / ١٩٩٧ بطرح الاستبيان على عينه من الطلاب بلغ عددها (٣٢) طالب وطالبة من بعض الكليات عينه البحث و ذلك للتعرف على مدى وضوح الصياغة للعبارات الخاصة بمحاوره و أيضا اقتراح حذف أو إضافة لأى من المتغيرات الخاصة بتلك المحاور (ملحق ٢).

وقد أوضحت نتائج المعالجة الإحصائية لآراء العينة باستخدام معامل الاتفاق كاندال . Kendall's coefficient of concordance (٦ : ٣٨٧) أن قيمة معامل الاتفاق بالنسبة لوضوح الصياغة بلغت ٩٣ ر وهذه القيمة مرتفعة مما يدل على أن هناك اتفاق كبير في آراء العينة. كما أوضحت النتائج وجود اتفاق بين آراء العينة حول اقتراح إضافة نشاطين للأنشطة الرياضية التي قد يرغب الطلاب في ممارستها بوقت الفراغ بالسؤال (هـ) بالاستبيان وهذين النشاطين هما الكاراتيه الذي بلغت قيمة معامل الاتفاق الخاص به ٦٥ ر والتايكوندو و الذي تحقق له معامل اتفاق قدرة ٠,٦٧ .

د - حساب صدق الاستبيان

قام الباحث بعرض الاستبيان بعد إضافة المقترحين السابقين (ملحق ٣) على ثمانية من المحكمين من ذوى الخبرة و المتخصصين (ملحق ٤) وذلك لحساب الصدق الظاهري له، حيث أوضحت نتائج المعالجة الإحصائية لآراء المحكمين أن قيمة معامل الاتفاق بين آرائهم بلغت ٠,٨٩ وهذه القيمة مرتفعة تدل على اتفاق المحكمين حول صدق الاستبيان.

هـ - حساب ثبات الاستبيان

تم تطبيق الاستبيان ملحق (٥) على عينة بلغ عددها (٣٦) طالب وطالبة من طلاب الكليات عينة البحث وذلك فى الفترة من ١٩٩٧/١٢/١٠ إلى ١٩٩٧/١٢/١٧ ثم إعادة تطبيق الاستبيان فى الفترة من ١٩٩٧/١٢/٢١ إلى ١٩٩٧/١٢/٣١ (٤ : ٣٥١) وقد أوضحت نتائج حساب معامل الارتباط بين التطبيقين (٦ : ٣٦٨) وجود ارتباط بنسبة ٠,٨٢٠ مما يشير إلى أن بنود الاستبيان تتمتع بثبات مرتفع .

٤- المعالجة الإحصائية:

يستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية وذلك لمناسبتها لطبيعة البيانات كما أنها تحقق أهداف البحث.

أ - التكرارات.

ب - النسب.

ج - معامل الاتفاق Kendall's coefficient of concordance

د - معامل ارتباط الرتب Spearman's correlation coefficient

هـ - حساب الفرق بين نسبتيين (Z)

عرض النتائج ومناقشتها

فيما يلي عرض ومناقشة للنتائج بما يفيد في التوصل إلى أجابة على التساؤلات والتأكد من صحة الفروض بالبحث .

جدول (١) حساب نسبة كل من الطلبة و الطالبات

ممن لديهم وقت فراغ في اليوم الدراسي

والفرق بين هاتين النسبتين

الدلالة (**)	Z (**)	طالبات			طلبة		
		النسبة	عدد من لديه وقت فراغ	أجمالي	النسبة	عدد من لديه وقت فراغ	إجمالي
غير دال	٠,٤٥	٠,٧٦٥	١٥٣	٢٠٠	٠,٧٩٢	٢٣٧	٢٩٩

تشير النتائج بالجدول إلى أن نسبة ٠,٧٩٢ من الطلبة، ٠,٧٦٥ من الطالبات لديه وقت فراغ في اليوم الدراسي، وهذا يعني أن النسبة الغالبة من الطلاب عينة لبحث لديها وقت فراغ.

وبهذه النتيجة يكون الباحث قد أجاب على التساؤل الأول بالبحث الخاص بالتعرف على نسبة الطلاب ممن لديهم وقت فراغ في اليوم الدراسي . وتجدر الإشارة إلى أن هذه النتيجة لا تتفق مع نتائج دراسة محمد الحماحمي (١١) وقد يرجع ذلك إلى اختلاف في العينة حيث اشتملت عينة دراسة الحماحمي على الطلبة فقط، كما قد يرجع السبب في ذلك إلى الاختلاف في النظام الدراسي لدى عينة كل من الباحثين .

ويشير حساب الفرق بين نسبة كل من الطلبة و الطالبات ممن لديهم وقت فراغ بعينه البحث إلى أنه لا يوجد فرق دال بين النسبتين مما يؤكد صحة الفرض الأول بالبحث .

(*) القيمة المحسوبة للفرق بين النسب في البحث .

(**) حد الدلالة للفرق بين النسب بالدراسة هو ٠,٠١ وتبلغ قيمته الجدولية ٢,٥٨ (٥ : ٣٦٢)

جدول (٢) حساب نسب الطلبة والطالبات بالفترات المتاحة

لهم كأوقات فراغ خلال اليوم الدراسي

والفروق بين هذه النسب

الدالة	Z	الطالبات			الطلبة			طول الفترة
		الترتيب	النسبة	التكرار	الترتيب	النسبة	التكرار	
غير دال	٠,٥	٣	٠,٢٢٠	٤٤	٣	٠,٢٣٠	٦٩	أقل من ساعة
غير دال	٠,٢	١	٠,٢٩٠	٥٨	١	٠,٢٩٤	٨٨	ساعة واحدة
غير دال	٠,٠٥	٢	٠,٢٧٠	٥٥	٢	٠,٢٧٤	٨٢	ساعتان
غير دال	١,٥	٤	٠,٢١٥	٤٣	٤	٠,٢٠٠	٦٠	أكثر من ساعتين

يوضح حساب النسب الخاصة بالطلبة في الجدول أن الفترة الزمنية التي تبلغ ساعة واحدة قد تحقق لها أعلى نسبة حيث بلغت ٠,٢٩٤ وبهذا تحتل الترتيب الأول، ويأتي في الترتيب الثاني الفترة التي تبلغ طول مدتها ساعتان حيث بلغت النسبة الخاصة بها ٠,٢٧٤، ويأتي في المرتبة الثالثة الفترة التي تبلغ مدتها أقل من ساعة حيث بلغت نسبتها ٠,٢٣٠، أما الترتيب الرابع والأخير فقد تحقق للفترة التي تبلغ مدتها أكثر من ساعتين حيث بلغت نسبتها ٠,٢٠٠.

وفيما يختص بالنسب الخاصة بالطالبات فقد تحقق للفترة التي تبلغ مدتها ساعة واحدة أعلى نسبة بلغت ٠,٢٩٠ وبهذا تحتل الترتيب الأول، وتأتي في المرتبة الثانية الفترة التي تبلغ مدتها ساعتان حيث بلغت نسبتها ٠,٢٧٠، واحتلت المرتبة الثالثة الفترة التي تبلغ مدتها أقل من ساعة حيث بلغت نسبتها ٠,٢٢٠، أما الترتيب الرابع فقد تحقق للفترة التي تمتد إلى أكثر من ساعتين حيث بلغت نسبتها ٠,٢١٥.

وبهذه النتائج يكون قد أمكن للباحث الإجابة على التساؤل الثاني بالبحث الخاص بالتعرف على الفترات المتاحة كأوقات فراغ لكل من الطلبة والطالبات في اليوم الدراسي.

وتجدر الإشارة إلى أن عدم اختلاف السرتب التي تحققت لنسب كل من الطلبة والطالبات بالفترات التي بالجدول تعني أن وقت الفراغ متاح لكل منهم يكاد يكون متماثل.

ويشير حساب الفروق بين النسب بالجدول إلى عدم وجود فروق بين النسب التي تحققت لكل من الطلبة و الطالبات بكل من الفترات الزمنية المتاحة لهم كأوقات فراغ ، وبهذه النتيجة يكون قد تم التأكد من صحة الفرض الثاني بالبحث .

جدول (٣) نسب الطلبة والطالبات بالفترات الخاصة بممارسة النشاط الرياضي خلال وقت الفراغ باليوم الدراسي و الفروق بين هذه النسب

الدالة	Z	طالبات			طلبة			طول الفترة
		الترتيب	النسبة	التكرار	الترتيب	النسبة	التكرار	
دال	٨,٢٣	٢	٠,٣٠٠	٦٠	٤	٠,١٥٠	٤٥	دقيقة (٣٠)
دال	٥,٩٤	١	٠,٥٢٥	١٠٥	٢	٠,٣١٧	٩٥	دقيقة (٤٥)
دال	١١,٤٣	٣	٠,١٠٠	٢٠	١	٠,٣٥١	١٠٥	دقيقة (٦٠)
دال	٨,٧٥	٤	٠,٠٧٥	١٥	٣	٠,١٨٠	٥٤	دقيقة (٦٠)

يشير حساب النسب الخاصة بالطلبة في جدول (٣) إلى أن الفترة الزمنية التي تبلغ مدتها (٦٠) دقيقة قد احتلت المرتبة الأولى من حيث نسبة الطلبة الذين يرغبون في ممارسة النشاط الرياضي فيها حيث بلغت هذه النسبة ٠,٣٥١ ، وجاء في الترتيب الثاني الفترة الزمنية التي يبلغ مدتها (٤٥) دقيقة حيث بلغت نسبة الطلبة بها ٠,٣١٧ أما الترتيب الثالث فقد جاءت به الفترة الزمنية التي تبلغ مدتها أكثر من (٦٠) دقيقة حيث بلغت نسبة الطلبة بها ٠,١٨٠ أما الترتيب الرابع فقد جاءت فيه الفترة الزمنية التي تبلغ مدتها (٣٠) دقيقة ، حيث بلغت نسبة الطلبة بها ٠,١٥٠ .

و فيما يختص بالطالبات يشير حساب نسبتهن إلى أن الفترة الزمنية التي تبلغ مدتها (٤٥) دقيقة قد احتلت المرتبة الأولى حيث بلغت نسبة الطالبات بها ٠,٥٢٥ ، واحتلت المرتبة الثانية الفترة الزمنية التي تبلغ مدتها (٣٠) دقيقة حيث بلغ نسبة الطالبات بها ٠,٣٠٠ أما الترتيب الثالث فقد تحقق الفترة الزمنية التي تبلغ مدتها (٦٠) دقيقة حيث تحقق لها نسبة تبلغ ٠,١٠٠ ، وقد جاء في الترتيب الرابع الفترة الزمنية التي تبلغ مدتها أكثر من (٦٠) دقيقة حيث بلغت نسبة الطالبات بها ٠,٠٧٥ .

وبهذه النتائج يكون قد أمكن للباحث الإجابة عن التساؤل الثالث بالبحث الخاص بالتعرف على الفترات التي يمكن فيها للطلبة والطالبات ممارسة النشاط الرياضي خلال وقت الفراغ في اليوم الدراسي.

وتجدر الإشارة إلى أن ما تم التوصل إليه من نتائج يوضح أن الفترات الزمنية التي يمكن للطالبات ممارسة النشاط فيها تقل عن مثيلاتها لدى الطلبة ولعل ذلك يرجع إلى اختلاف مكونات البناء الجسمي بين كل من الطلبة والطالبات مما قد ينتج عنه انخفاض في فذرة الطالبات على تحمل الأداء لفترات طويلة بالمقارنة بالطلبة. وفيما يختص بحساب الفروق بين النسب بالجدول يلاحظ وجود فروق دالة بين نسب الطلبة والطالبات بكل فترة من الفترات الخاصة بممارسة للنشاط الرياضي، وهذا يعني عدم صحة الفرض الثالث بالبحث وبالتالي يمكن رفضه ولعل السبب في ذلك يرجع إلى ما سبق الإشارة إليه من اختلاف في مكونات البناء الجسمي بين كل من الطلبة والطالبات.

جدول (٤) حساب نسب الطلبة والطالبات بالتكرارات الخاصة بممارسة النشاط الرياضي خلال أوقات الفراغ في الأسبوع والفروق بين هذه النسب

الدالة	Z	طالبات			طلبة			عدد مرات ممارسة النشاط الرياضي أسبوعيا
		الترتيب	النسبة	التكرار	الترتيب	النسبة	التكرار	
دال	٢٦,٦٠	١	٠,٦٥٠	١٣٠	٣	٠,١١٧	٣٥	مرة واحدة
دال	٩,٧٦	٢	٠,٢٢٥	٤٥	١	٠,٥١٨	١٥٥	مرتان
دال	١١,٩٥	٣	٠,١٢٥	٢٥	٢	٠,٣٦٤	١٠٩	ثلاث مرات

يشير حساب النسب بالجدول أن نسبة الطلبة التي يمكنها ممارسة النشاط الرياضي مرتين أسبوعيا قد احتلت المرتبة الأولى بين النسب الخاصة بالطلبة، حيث بلغت ٠,٥١٨، وجاءت في المرتبة الثانية النسبة الخاصة بالطلبة الذين يمكنهم ممارسة النشاط الرياضي ثلاث مرات أسبوعيا حيث بلغت ٠,٣٦٤. أما المرتبة الثالثة فقد جاءت فيها النسبة الخاصة بالطلبة الذين يمكنهم ممارسة النشاط الرياضي مرة واحدة أسبوعيا حيث بلغت ٠,١١٧.

وفيما يتعلق بالطالبات يشير حساب النسب الخاصة بهن إلى أن المرتبة الأولى قد تحققت للطالبات اللاتي يمكنهن ممارسة النشاط الرياضي مرة واحدة أسبوعيا حيث بلغت نسبتهن ٠,٦٥ ، وهذه النسبة تمثل أعلى نسبة بين نسب الطالبات بالجدول ، وجاءت في المرتبة الثانية النسبة الخاصة بالطالبات اللاتي يمكنهن ممارسة النشاط الرياضي مرتين أسبوعيا وقد بلغت ٠,٢٢٥ ، والمرتبة الثالثة النسبة الخاصة بالطالبات اللاتي يمكنهن ممارسة النشاط الرياضي ثلاث مرات أسبوعيا وقد بلغت ٠,١٢٥ . وبهذه النتائج يكون قد قام الباحث الإجابة على التساؤل الرابع في البحث و الخاص بالتعرف على عدد المرات الممكنة لممارسة الطلبة و الطالبات للنشاط الرياضي في أوقات الفراغ أسبوعيا.

سما سبق يلاحظ أن عدد المرات التي يمكن فيها للطالبات ان يقبلن على ممارسة النشاط الرياضي يقل عن مثيله الخاص بالطلبة ، وهذه النتيجة تؤكد على ما تم التوصل اليه في التساؤل السابق كما تتفق مع ما جاء بدراسة اخلاص عبد الحفيظ عن عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي (٢) ويرى الباحث ان السبب في هذا الى ما سبق الإشارة إليه من اختلاف في مكونات البناء الجسمي بين كل من الطلبة والطالبات . وتجدر الإشارة إلى أن حساب الفروق بين النسب تشير الى وجود فروق دالة بين نسب كل من الطلبة و الطالبات في كل بند من البنود بالجدول وهذا يعني عدم صحة الفرض الرابع بالبحث .

جدول (٥) حساب نسب الطلبة و الطالبات على كل مقترح
من المقترحات الخاصة بزيادة الإقبال على ممارسة
النشاط الرياضي و الفروق بين هذه النسب .

الدلالة	Z	الطالبات			الطلبة			المقترح
		الترتيب	النسبة	التكرار	الترتيب	النسبة	التكرار	
دال	٩,٦٦	٥	٠,٠٥٥	١١	٧	٠,٠٢٦	٨	تخفيض الرسوم الدراسية
دال	٤,٢٨	٣	٠,١٠	٢٠	٤	٠,٠٧٠	٢١	دعم أسعار الكتب الدراسية
دال	٤,٢	٦	٠,٠٤٥	٩	٥	٠,٠٦٦	٢٠	توفير وجبات غذائية بأسعار مخفضة
دال	٦,٣	٤	٠,٠٨٠	١٦	٣	٠,١٤٣	٤٣	توفير ملابس رياضية بأسعار مخفضة
غير دال	٠,٩٦	١	٠,٤٦	٩٢	١	٠,٤٣١	١٢٩	توفير حافز رياضي لى صورة درجات إضافية
غير دال	٢,٥	٧	٠,٠٢٥	٥	٦	٠,٠٣٠	٩	توفير أدوات وأجهزة رياضية حديثة
دال	٤	٨	٠,٠٢٠	٤	٨	٠,٠١٦	٥	توفير مدرين ذوى كفاءة
غير دال	٠,٠٣	٢	٠,٢١٥	٤٣	٢	٠,٢١٤	٦٤	الاهتمام بتنسيق الجدول الدراسى بحيث يحتوى على فترات تخصص لممارسة النشاط الرياضى

توضح النسب الخاصة بالطلبة فى الجدول أن المقترح الخاص بتوفير حافز رياضى فى صورة درجات إضافية قد تحقق له أعلى نسبة حيث بلغت ٠,٤٣١ وبهذا يحتل الترتيب الأول، ويأتى فى الترتيب الثانى المقترح الخاص بالاهتمام بتنسيق الجدول الدراسى بحيث يحتوى على فترات تخصص لممارسة النشاط الرياضى حيث بلغت النسبة التى تحققت له ٠,٢١٤ واحتل الترتيب الثالث المقترح الخاص بتوفير ملابس رياضية بأسعار مخفضة حيث تحقق له نسبة بلغت ٠,١٤٣ أما الترتيب (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨) فقد تحققت للمقترحات الخاصة بدعم أسعار الكتب الدراسية، توفير وجبات

غذائية بأسعار مخفضة، توفير أدوات وأجهزة رياضية حديثة، تخفيض الرسوم الدراسية، توفير مدربين ذوي كفاءة حيث بلغت نسبة كل من هذه المقترحات ٠,٠٧ ، ٠,٠٦٦ ، ٠,٠٣٠ ، ٠,٠٢٦ ، ٠,٠١٦ على التوالي .

وفيما يتعلق بالنسب الخاصة بالطالبات فإن المقترح الخاص بتوفير حافز رياضي في صورة درجات إضافية أيضا قد تحقق له أعلى نسبة حيث بلغت ٠,٤٦٠ . وبهذا يأتي في الترتيب الأول، وقد جاء في الترتيب الثاني المقترح الخاص بالاهتمام بتنسيق الجدول الدراسي بحيث يحتوي على فترات تخصص لممارسة النشاط الرياضي حيث بلغت النسبة الخاصة به ٠,٢١٥ . وجاء في الترتيب الثالث المقترح الخاص بدعم أسعار الكتب الدراسية بنسبة قدرها ٠,١٠ . أما الرتب من (٤) حتى (٨) فقد تحققت للمقترحات الخاصة بتوفير ملابس رياضية بأسعار مخفضة، تخفيض الرسوم الدراسية، توفير وجبات غذائية بأسعار مخفضة، توفير أجهزة رياضية حديثة، توفير مدربين ذوي كفاءة حيث بلغت النسبة لكل من هذه المقترحات ٠,٠٨٠ ، ٠,٠٥٥ ، ٠,٠٤٥ و ٠,٠٢٥ ، ٠,٠٢٠ على التوالي .

وبهذه النتائج يكون قد أمكن الإجابة على التساؤل الخامس بالبحث الخاص بالتعرف على مقترحات الطلبة و الطالبات الخاصة بزيادة الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ خلال اليوم الدراسي .

وتجدر الإشارة إلى أن الاهتمام بتنسيق الجدول الدراسي بحيث يحتوي على فترات تخصص لممارسة النشاط الرياضي كمقترح أشار إليه نسبة كبيرة من الطالبة والطالبات في البحث يتفق مع ما جاء بنتائج دراسة إخلاص عيد الحفيظ (٢) من ضرورة الاهتمام بتخصيص وقت محدد باليوم الدراسي لممارسة النشاط الرياضي .

وفيما يتعلق بحساب الفروق بين النسب بالجدول (٥) فإنه يتضح عدم وجود فروق دالة بين نسب الطلبة والطالبات على المقترحات الخاصة بتوفير حافز رياضي في صورة درجات إضافية وتوفير أدوات وأجهزة رياضية حديثة والاهتمام بتنسيق الجدول الدراسي بحيث يحتوي على فترات تخصص لممارسة النشاط الرياضي، مما يؤكد على قبول صحة الفرض الخامس بالبحث بالنسبة لهذه المقترحات .

وفيما يختص بباقي المقترحات يوضح الجدول أنه توجد فروق دالة بين النسب الخاصة بكل من الطلبة والطالبات عليها مما يشير إلى عدم صحة الفرض الخامس بالنسبة لتلك المقترحات .

جدول (٦) حساب نسب الطلبة والطالبات لكل من الأنشطة الرياضية التي يرغبون في ممارستها في وقت الفراغ والفروق بين هذه النسب

النشاط الرياضي	طلبة			طالبات			الدالة Z
	التكرار	النسبة	الترتيب	التكرار	النسبة	الترتيب	
التمرينات الرياضية	١٨٦	٠,٦٢٢	٣	١٥٧	٠,٧٨٥	١	١,٧١٠ دال
الجرى الخفيف	١٩٨	٠,٦٦٢	٢	١٤٣	٠,٧١٥	٢	غير دال
المشى	٩٨	٠,٣٢٧	٨	١١٢	٠,٥٦٠	٥	٤,٠٠٠ دال
الجمباز	٣٠	٠,١٠٠	١٧	١٣٠	٠,٦٥٠	٣	٢٧,٥٠ دال
ثوى (وثب، قفز، رمي)	١١٢	٠,٣٧٤	٧	٦٩	٠,٢٤٥	١١	غير دال
سباحة	١٣٢	٠,٤٤١	٦	٩٨	٠,٤٩٠	٦	غير دال
تنس	٢٤	٠,٠٨٠	١٨	٧٠	٠,٣٥٠	١٠	٢٧ دال
تنس الطاولة	٢٠٠	٠,٦٦٨	١	١٢٥	٠,٦٢٥	٤	غير دال
ملاكمة	١٢	٠,٠٤٠	٢٠	٢	٠,٠١٠	٢٠	١٥ دال
مصارعة	٦٠	٠,٢٠٠	١٢	١٠	٠,٠٥٠	١٩	١٢,٥٠ دال
حمل أثقال	٣٣	٠,١١٠	١٦	١٢	٠,٠٦٠	١٨	٦,٢٥٠ دال
سلاح	٤٣	٠,١٤٣	١٥	٤٥	٠,٢٢٥	١٤	٨ دال
درجات	٤٥	٠,١٥٠	١٤	٣٣	٠,١٦٥	١٥	غير دال
كرة القدم	٦٥	٠,٢١٧	١١	١٩	٠,٠٩٥	١٦	٨,١٣ دال
كرة الصلة	١٤٣	٠,٤٧٨	٥	٧٢	٠,٣٧٥	٨	٣,٣٣ دال
كرة الطائرة	١٥٠	٠,٥٠١	٤	٧٩	٠,٣٩٥	٧	٢,٧٥٠ دال
كرة اليد	٨٨	٠,٢٩٤	٩	٧٢	٠,٣٦٠	٩	غير دال
هوكي	٢٠	٠,٠٦٦	١٩	١٦	٠,٠٨٠	١٧	غير دال
تارتيه	٧٥	٠,٢٥٠	١٠	٦٢	٠,٣١٠	١٣	٣ دال
تيكوندو	٥٥	٠,١٨٣	١٣	٦٨	٠,٢٤٠	١٢	٨ دال

يوضح حساب النسب للطلبة بالجدول (٦) أن النسبة الغالبة منهم تقبل على ممارسة تنس الطاولة حيث تحلق لهذا النوع من النشاط أعلى نسبة بلغت ٠,٦٦٨ وبهذا فهو يحتل المرتبة الأعلى من الأنشطة الرياضية بالجدول. ويأتى فى الترتيب الثانى الجرى الخفيف الذى بلغت النسبة له ٠,٦٦٢. أما المرتبة الثالثة فقد جاءت بها التمرينات الرياضية التى بلغت النسبة التى تحققت لها ٠,٦٢٢ وجاء فى المرتبة الرابعة رياضة الكرة الطائرة بنسبة بلغت ٠,٥٠١.

واحتل الترتيب الخامس كرة السلة التي بلغت نسبتها بالجدول ٠,٤٧٨، أما الرتب من السادس وحتى العاشر فقد تحققت لرياضات السباحة، ألعاب القوى، المشي، كرة اليد، الكاراتيه، حيث بلغت النسبة لكل منها ٠,٤٤١، ٣٧٤، ٣٢٧، ٠,٢٩٤، ٠,٢٥٠ على التوالي، وبالنسبة للرتب من الحادي عشر وحتى الخامس عشر فقد احتلها كل من كرة القدم، المصارعة، والتايكوندو، الدرجات السلاح، حيث بلغت النسبة لكل منها ٠,٢١٧، ٠,٢٠٠، ٠,١٨٣، ٠,١٥٠، ٠,١٤٣ على الترتيب وفيما يتعلق بالرتب من السادس عشر وحتى العشرون فقد تحققت لكل من حمل الأثقال، الجمباز، التنس، الهوكي، الملاكمة حيث بلغت النسبة لكل منها ٠,١١٠، ٠,١٠٠، ٠,٠٨٠، ٠,٠٦٠، ٠,٠٤٠ على التوالي.

ويوضح حساب النسب للطالبات بالجدول أن النسبة الغالبة منهن تفضل ممارسة التمرينات الرياضية حيث بلغت النسبة التي تحققت لهذا النشاط الرياضي بالجدول ٠,٧٨٥ وبهذا تحتل المرتبة الأولى، ويأتي في الترتيب الثاني الجري الخفيف الذي بلغت النسبة الخاصة به ٠,٧١٥، والترتيب الثالث رياضة الجمباز بنسبة بلغت ٠,٦٥٠، والترتيب الرابع لتنس الطاولة بنسبة بلغت ٠,٦٢٥، أما الترتيب الخامس فقد تحققت لرياضة المشي الذي بلغت النسبة الخاصة بها لدى الطالبات بالجدول ٠,٥٦٠.

وفيما يتعلق بالرتب من السادس وحتى العاشر فقد تحققت لرياضات السباحة، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، التنس، حيث بلغت النسب لكل منها ٠,٤٩٠، ٠,٣٩٥، ٠,٣٧٥، ٠,٣٦٠، ٠,٣٥٠ على التوالي. وبالنسبة للرتب من الحادي عشر وحتى الخامس عشر فقد تحققت لرياضات ألعاب القوى، التايكوندو، الكاراتيه، السلاح، الدرجات حيث بلغت نسبة كل منها ٠,٣٤٥، ٠,٣٤٠، ٠,٣١٠، ٠,٢٢٥، ٠,١٦٥ على الترتيب.

وفيما يتعلق بالرتب من السادس عشر وحتى العشرون فقد تحققت لكل كرة القدم، الهوكي، حمل الأثقال، المصارعة، الملاكمة حيث بلغت النسبة لكل منها ٠,٠٩٥، ٠,٠٨٠، ٠,٠٦٠، ٠,٠٥٠، ٠,٠١٠ على التوالي.

وبهذه النتائج يكون الباحث قد أجاب على التساؤل السادس بالبحث الخاص بالتعرف على نوعية الأنشطة الرياضية التي يرغب كل من الطلبة والطالبات في ممارستها بوقت الفراغ خلال اليوم الدراسي.

و تجدر الإشارة الى أن النتائج السابقة تتفق مع النتائج بكل من دراسة محمد الحماحمى (١١) ، جينفر وآخرون (١٤) من حيث تفضيل النسبة الغالبة من الطلاب لممارسة الأنشطة ذات الطابع المستقل مثل الجرى أو الأنشطة التي يمارسها الطلاب مع أصدقائهم مثل تنس الطاولة. و فيما يتعلق بحساب الفروق بين النسب بالجدول فأنه يوضح عدم وجود فروق دالة بين نسب الطلبة و الطالبات الذين يرغبون فى ممارسة كل من الأنشطة الرياضية التالية الجرى الخفيف ، العاب القوى، السباحة، تنس الطاولة، الدراجات، كرة اليد، الهوكى. وبهذه النتيجة يكون قد تم التأكد من صحة الفرض السادس وقبوله بالنسبة لهذه الأنشطة .

أما بخصوص الأنشطة الرياضية الأخرى التي بالجدول يشير حساب الفروق بين نسب الطلبة والطالبات لدى كل منها إلى وجود فروق دالة ، وهذا يؤكد على عدم صحة الفرض السادس ورفضه بالنسبة لتلك المجموعة من الأنشطة.

الاستخلاصات :

بناء على ما أوضحتته النتائج بالبحث يقوم الباحث فيما يلى بعرض للاستخلاصات التي أمكنه التوصل إليها :

أولاً: استخلاصات تتعلق بالتعرف على نسبة الطلاب الذين يتوافر لديهم وقت فراغ فى اليوم الدراسى وطول المدة الخاصة به.

١ - أوضحت نتائج البحث أن النسبة الغالبة للطلبة وتبلغ ٠,٧٩٢ ، والنسبة الغالبة للطالبات وتبلغ ٠,٧٦٥ ، لديها وقت فراغ خلال اليوم الدراسى بالجامعة، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة بين هاتين النسبتين.

٢ - أشارت النتائج الى أن النسبة الغالبة من الطلبة وتبلغ ٠,٥٦٨ و النسبة الغالبة من الطالبات وتبلغ ٠,٥٦٥ ، لديها وقت فراغ يتراوح طول مدته بين ساعة وساعتين خلال اليوم الدراسى، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة بين هاتين النسبتين .

ثانياً: استخلاصات تتعلق بالفترات التي يمكن للطلاب فيها ممارسة النشاط الرياضى خلال أوقات الفراغ بالجامعة .

١ - توضح نتائج البحث أن النسبة الغالبة من الطلبة وتبلغ ٠,٦٦٨ يمكنهم ممارسة النشاط الرياضى لمدة تتراوح بين (٤٥ - ٦٥) دقيقة خلال وقت الفراغ، كما أوضحت

النتائج أن النسبة الغالبة من الطالبات وتبلغ ٠,٨٢٥ يمكنهن ممارسة النشاط الرياضى خلال وقت فراغهن لمدة تتراوح بين (٣٠ ± ٤٥) دقيقة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين نسب الطلبة والطالبات بالفترات الخاصة بممارسة كل منهم للنشاط الرياضى خلال وقت الفراغ.

٢- تشير النتائج بالبحث الى أن النسبة الغالبة من الطلبة وتبلغ ٠,٨٨٢ يمكنها ممارسة النشاط الرياضى لعدد من المرات يتراوح بين (مرتان - ثلاث مرات) أسبوعيا. وأن النسبة الغالبة من الطالبات وتبلغ ٠,٨٧٥ يمكنها ممارسة النشاط الرياضى لعدد من المرات يتراوح بين (مرة واحدة - ومرتان) اسبوعيا وأنه توجد فروق دالة بين نسب الطلبة والطالبات الخاصة بعدد المرات التى يمكنهم فيها ممارسة النشاط الرياضى أسبوعيا .

ثالثا : استخلاصات تتعلق بمقترحات الطلاب لزيادة إقبالهم على ممارسة النشاط الرياضى خلال أوقات الفراغ بالجامعة .

١- أوضحت النتائج بالبحث أن المقترحين الاكثر قبولا لدى الطلاب لزيادة إقبالهم على ممارسة النشاط الرياضى هما كل من المقترح الخاص بتوفير حافز رياضى فى صورة درجات إضافية ، والمقترح الخاص بالاهتمام بتنسيق الجدول الدراسى بحيث يحتوى على فترات تخصص لممارسة النشاط الرياضى ، حيث بلغ مجموع نسب الطلبة على هذين المقترحين ٠,٦٤٥ ، ومجموع نسب الطالبات عليهما ٠,٦٧٥ ، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة بين نسبة كل من الطلبة و الطالبات على هذين المقترحين.

٢- أشارت النتائج بالبحث إلى أن الأنشطة التى يرغب فى ممارستها النسبة الغالبة من الطلبة هى : تنس الطاولة ، الجرى الخفيف ، التمرينات الرياضيه حيث بلغت النسب الخاصة بها ٠,٦٦٨ ، ٠,٦٦٢ ، ٠,٦٢٢ على التوالى ، كما أوضحت النتائج أن الأنشطة التى ترغب فى ممارستها النسبة الغالبة من الطالبات هى التمرينات الرياضيه، الجرى الخفيف، الجمباز حيث بلغت النسب الخاصة بها ٠,٧٨٥ ، ٠,٧١٥ ،

٠,٦٥٠ على التوالي، كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة بين نسبة الطلبة، ونسبة الطالبات الذين يرغبون في ممارسة رياضة الجرى الخفيف.

التوصيات:

فى حدود عينه البحث و ما أسفرت عنه النتائج يوصى الباحث بتشجيع الطلاب

على ممارسة النشاط الرياضى فى وقت الفراغ خلال اليوم الدراسى من خلال مايلى :

- أ - توفير حافز رياضى فى صورة درجات إضافية .
- ب - الاهتمام بتنسيق الجدول الدراسى بحيث يحتوى على فترات تخصص لممارسة النشاط الرياضى.
- ج - توفير الأدوات اللازمة لممارسة تنس الطاولة .
- د - توفير الأدوات اللازمة لممارسة جمنياز الآنسات .
- هـ - توفر المدربين الأكفاء لكل من تنس الطاولة، الجمنياز.
- و - توعية الطلاب بالأوضاع الصحيحة للتمرينات و تنظيم مسابقات لها .
- ز - توعية الطلاب بطريقة الأداء الصحيحة للجرى و تنظيم مسابقات له .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية

- ١- أحمد بدر: أصول البحث العلمى ومناهجه ، وكالة المطبوعات، الكويت، ١٩٧٩ .
- ٢- إخلاص محمد عبد الحفيظ : دراسة أسباب عزوف طالبات الجامعة عن ممارسة النشاط الرياضى رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٣- شعبان حامد، رسمى عبد الملك: تخطيط عودة الأنشطة التربوية فى مرحلة التعليم قبل الجامعى، المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية، القاهرة ١٩٩٣ .
- ٤- صفوت فرج : القياس النفسى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٥- ----- : الإحصاء فى علم النفس، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٥ .
- ٦- صلاح الدين محمود علام : تحليل البيانات فى البحوث النفسية و التربوية، دار الفكر، القاهرة، ١٩٨٥ .
- ٧- عبد الباسط محمد حسن: أصول البحث الاجتماعى، مكتبة و هبة، القاهرة، ١٩٨٥ .
- ٨- عبد الرحمن ظفر، إسماعيل حامد : الأنشطة الترويحية التى يميل طلبة جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية خلال الأجازة الصيفية، مؤتمر الرياضة للجميع، المجلد الأول ص ٢٥٢ - ٢٥٩ ، مارس ١٩٨٤ .
- ٩- فتنات محمد جبريل و آخرون : ظاهرة أحجام تلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية عن ممارسة النشاط الرياضى، المؤتمر الدولى للرياضة للجميع بالدول النامية، المجلد الثالث ص ٥٦ - ٧٥ ، يناير ١٩٨٥ .
- ١٠- لبيب أحمد المغير : معوقات النشاط الرياضى بالجامعات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، القاهرة ، ١٩٧٤ .
- ١١- محمد الحماحمى ، عبد الرحمن ظفر: أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة ام القرى من نوى التخصصات العلمية المختلفة ، المؤتمر العلمى الأول . التربية الرياضية و البطولة ، يناير ١٩٨٧ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

12. Aida Abed El-Aziz Mostafa, Survey of Recreation activities of foreign students attending the American University in Cairo, sports conference, P-1-10 , APR 1984.
- 13- Eunsook, Hong and others. Leisure activities in Career Guidance for gifted and talented adolescents: A validation Study of the Tel- Aviv Activities inventory, Gifted child Quarterly, V37 n2, p65- 68, Sep 1993.
- 14- Jennifer, York and others, Recreation and leisure Activities Determining the favorites for Middle schol students, Teaching Exceptional children, V22 n4, p 10-13, sum 1990
- 15- Mounir Ragheb and others; compus recreation and perceived academic stress, Journal of college student Development, V34 n1 , p 10 ; Jan 1993 .