

## معوقات ممارسة الترويح الرياضي لدى طلاب جامعة العريش

\* محمود أحمد ابو الليل

### مقدمة ومشكلة البحث :

تطوير قدراته وإمكانياته بما يخدم مصالحه، ومصالح مجتمعه في آن واحد. حيث يمكن أن يكون الاستثمار ايجابيا ينمي ذاتية الفرد وقدراته الخلافة ويمكن أن يكون سلبيًا بهدر الوقت ويضر بالشخصية الإنسانية بحسب الأساليب المستخدمة لاستثماره.

ويشير بعض الفلاسفة والمربين إلى الفراغ انه حالة الخلو من العمل الذي يهدف إلى كسب الرزق والحفاظ على الحياة بحيث يقوم الفرد بنشاط بناء يختاره لذاته وترجع قيمة أنشطة وقت الفراغ لذاتها لما تحققه من استرخاء وشحن القدرات البشرية واستعادة الشفاء مما يعيد للفرد التوازن النفسي والعقلي وتحقيق الصحة العامة للفرد. (٤:٢٠٢)

عن عبدالله بن عباس رضي الله عنهما قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: ((نعمتان مغبورون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ))؛ رواه البخاري.(٣: ١٣٥٧)

وتذكر كل من بتول وهالة غالب (٢٠٠٦) أن ازدياد أهمية الوقت عند الشباب بصورة عامة دليل على عافية المجتمع ثقافيا وحضاريا كما أن استخدام الأمثل لوقت الفراغ يعتبر هدفا اجتماعيا لا ينبغي التقليل من شأنه، فالمستقبل لا يضيء إلا لمن يستطيع الانتفاع بأوقات فراغه المتسعة. (٢:٢٣)

وتشير تهانى عبد السلام (٢٠٠١) الى انه تكمن أهمية استثمار أوقات الفراغ في تحويلها إلى ترويح يستثمره الفرد في

\* طالب بمرحلة الماجستير - كلية التربية الرياضية بنين - بنات - جامعة العريش - مصر

تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات. (١٣:٨٤)

وتعد مناشط الترويح بالجامعات إحدى الطرق التربوية الهامة لتربية الطلاب إذ تسهم بدور فعال وإيجابي في تحقيق الرسالة التربوية للجامعات وذلك من خلال إشراك المتعلمين في تلك المناشط واستثمار أوقات فراغهم (١٣:١٩٨)

ونظراً لأن الطلبة بالجامعات أو الشباب الجامعي يمثلون الثروة البشرية الحقيقية لأي مجتمع، فمن الواجب أن تمتد إليهم هذه الرعاية والتوجيه من خلال التكوين الأكاديمي، وتوفير المناخ المناسب للاستثمار الجيد لأوقات الفراغ وحسن استغلالها، وممارسة أنشطة الترويح الرياضي التي يفضلونها في هذه الأوقات حتى يمكنهم العمل بشكل فعال بما يخدم مصالحهم، ومصالح مجتمعهم في آن واحد . وهذا ما تطرقت إليه العديد من الدراسات العربية والأجنبية حول ممارسة الأنشطة الرياضية وكذا أوقات الفراغ والنشاط الترويحي المفضل لدى

وتذكر هدى و ماهر حسن أنه أصبحت تنظر المجتمعات المتقدمة للترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري والنشاط الإنساني الذي يتميز بتحقيق السعادة وتقليل التوتر والصراعات النفسية بل ويؤدي إلى الاسترخاء وهو نشاط يشترك فيه الفرد بمحض إرادته ومن خلاله يحصل على الإشباع الفوري لبعض حاجاته لذلك فقد تزايد الاهتمام به وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة المتنامية لوقت الفراغ في المجتمع المعاصر. (١٤:١١٥)

ويذكر كلا من محمد محمد الحمامي ، عايذة مصطفى عبد العزيز (٢٠٠٩) انه يعد الترويح الرياضي من الأنشطة التي لاقت اهتماماً كبيراً من العلماء والباحثين في هذا المجال وذلك لأنه لا يوجد لون من ألوان النشاط الترويحي يحوز على الاهتمام التلقائي للأفراد، ويستولي على انتباههم أكثر من الأنشطة الرياضية. والترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما انه يعد أكثر أنواع الترويح

- ما هو حجم الفراغ لدى الشباب الجامعي؟
  - هل توجد معوقات مرتبطة بالجانب الإداري على مستوى الجامعة؟
  - هل توجد معوقات مرتبطة بالإمكانات على مستوى الجامعة؟
  - هل توجد معوقات شخصية لدى الطالب بالجامعة؟
- أهمية البحث والحاجة إليه:**

أن ممارسة الترويح الرياضي تلعب دورا مهما في تنمية القيم الاجتماعية، وتعديل في بناء شخصية الطالب الجامعي الممارس له، ففتح للطالب أن يتصرف في المواقف المختلفة التي يواجهها، مع ما يتفق وأبعاد الشخصية، فهو من أهم الوسائل الفاعلة لتحقيق النمو الجسمي، الذي يؤثر في جوانب النمو الأخرى، كما يهدف إلى تعميق المفهوم الأمثل للرياضة في صقل المواهب، وتهذيب النفوس، وتقويم السلوك، واعداد الشخصية السوية المتوازنة. (٤:٨)

وبما أن الرياضة الترويحية بصفة خاصة ذات أهمية كبيرة لما تكسبه

الشباب الجامعي والتي أكدت رغبة كبيرة لدى الطلبة الجامعيين في ممارسة النشاط الترويحي بصفة عامة والترويح الرياضي بصفة خاصة لما له من فوائد بدنية، عقلية، نفسية واجتماعية. رغم وجود العديد من الصعوبات والعراقيل التي تحول دون الممارسة الفعالة للنشاط الترويحي في أوقات الفراغ منها المتعلقة بالجانب الإداري، الإمكانيات والتجهيزات، الجوانب النفسية، الاجتماعية والاقتصادية المادية .

ومن خلال الزيارات الاستطلاعية لبعض كليات جامعة العريش والاتصال بعينة من الشباب الجامعي لمسنا ضعف في ممارسة الترويح الرياضي وذلك يرجع إلى عدة عوامل حسب رأيهم سيتم التطرق إليها ضمن البحث، وكان ذلك من بين الإجراءات التي ساعدتنا في **تحديد مشكلة البحث** والمتمثلة في تحديد معوقات ممارسة الشباب الجامعي للترويح الرياضي في أوقات الفراغ داخل داخل جامعة العريش ، وهذا ما جعلنا نطرح التساؤلات التالية :

**هدف البحث :**

يهدف البحث الى التعرف على معوقات ممارسة الترويح الرياضي لدى طلاب جامعة العريش وذلك من خلال.

-إدراك أهمية استغلال أوقات الفراغ لدى الشباب بالجامعة.  
-توعية الشباب الجامعي بأهمية ممارسة الترويح الرياضي.

-معرفة المعوقات التي تنقص من ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ لدى الشباب بالجامعة.

-إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي تساهم في الممارسة الفعالة والايجابية للترويح الرياضي على مستوى الجامعة.

**مصطلحات البحث:**

**المعوقات:** هي تلك الصعوبات والعراقيل التي تضعف او تحد من الوصول إلى الأهداف المأمولة. و هي تلك العوامل التي تقلل من المشاركة الايجابية في الأنشطة الترويحية.

**الترويح الرياضي:** هو نوع منالترويح ويتضمن في برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية

من فوائد نفسية واجتماعية وتعليمية للطلاب الجامعي. فتبرز أهمية هذا البحث في التعرف على طبيعة الوضع الحالي لمستوى ممارسة واقبال طلاب جامعة العريش على أنشطة الترويح الرياضي، وكذلك التعرف على المعوقات التي تحول دون اقامه الانشطة الترويحية الرياضية بالجامعة واقبال طلاب الجامعة عليها.

وإلى مساعدة الجامعة لاستثمار طاقات الطلاب في أنشطة بناءه تسهم بدور ايجابي وفعال في حمايتهم من الانحرافات السلوكية والاتجاهات السلبية في المجتمع المحيط بهم.

وهذا البحث محاولة جادة لمساعدة المسؤولين عن الأنشطة الطلابية في التعرف على المعوقات التي تحول دون ممارسة طلاب جامعة العريش للأنشطة الترويحية الرياضية، واقتراح بعض الحلول التقويمية المعاونة للمسئولين عن تنظيم وإدارة الأنشطة الطلابية بالجامعة مما قد يساعد رفع توفير الأنشطة الترويحية المختلفة لطلاب جامعة العريش واستثمار طاقتهم وجهدهم بها.

الدكتور بلعربي، وحي المعهد الفلاحي، وحي شمومة)، واشتملت عينة الدراسة على (١٣) مشرفاً والطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية لولاية مستغانم من ضمنهم (١٩٧) من أحياء الإناث، و(١٤١) من أحياء الذكور، واستخدم الباحث المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، واستعان بالاستبانة كأداة للدراسة، وقد توصل الباحث للعديد من النتائج أهمها: عدم اهتمام الإناث بالنشاط الرياضي كثيراً في أوقات الفراغ، وذلك بسبب أن الطلبة يفضلون قضاء وقت فراغهم في نشاط غير بدني مع أصدقائهم وهذا في ظل قلة الاهتمام بالمرافق والمنشآت الرياضية بالجامعة، وجود فروق في آراء الذكور والإناث بالأنشطة الرياضية المفضلة وجدنا الإجابات لصالح المجيبين الذكور في أنهم يرون أن النشاط الرياضي يحتاج إلى إمكانيات حتى يكون بالمستوي المطلوب، وقلة اللقاءات التوعوية بأهمية النشاط الرياضي، وعدم الاستعمال الدائم للانترنت في الإعلان عن الأنشطة الرياضية والاكتفاء بالملصقات، وقد أوصت الدراسة بالعديد من التوصيات

وقت الفراغ: هو ذلك الوقت المتبقي للفرد في اليوم بعد الانتهاء من الأنشطة الضرورية كالدراسة، العمل، الواجبات الحياتية الخاصة.

### الدراسات المرتبطة:

#### أولاً: الدراسات العربية:

١-دراسة قراش العجال بن قناب الحاج (٢٠١٨) بعنوان: "إستراتيجية مقترحة لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامات الجامعية" هدفت الدراسة إلى اقتراح إستراتيجية لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامات الجامعية، والتعرف على الكيفية التي يستثمر بها الطالب الجامعي المقيم وقت فراغه وتأثيرها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، والتعرف على قلة الإمكانيات وتأثيرها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، وقد تكون مجتمع الدراسة من الطلبة والمشرفين في حي القطب الصحي، وحي بن يحيى بلقاسم، وحي المجدوب وهذه الأحياء تمثل أحياء الذكور، بعكس أحياء الإناث فهي تشمل على (حي بوعيسي محمد، وحي

الذكور بجامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، واستعان بمقياس اتجاهات طلاب الجامعة نحو الترويح، ومقياس قضاء وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة، ومقياس التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية كأدوات للدراسة، وقد توصل الباحث للعديد من النتائج أهمها: وجود اتجاه إيجابي نحو الطلاب في ممارستهم للأنشطة الترويحية ويرجع ذلك بسبب أن الترويح يعمق الشعور بالألفة والصدقة والانتماء بين الأفراد داخل المؤسسات، وكذلك يساهم في علاج بعض الأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب النفسي ويساعد الترويح في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بالقلب والأوعية الدموية، ويتيح الترويح للمشاركين في الجامعة التعبير عن الذات، يوجد علاقة ارتباطية بين ضعف مستوي الاتجاه نحو الترويح وضعف مستوي قضاء وقت الفراغ، وعدم اهتمام القادة الجامعيين بالترويح وتنفيذ الخطط المحققة له، وضعف الإمكانيات الموجهة لتحسين الخدمات الترويحية، وقد أوصت

أهمها ضرورة تجهيز المرافق الرياضية والحرص على صيانتها، وتوفير العديد المناسب من المشرفين عن النشاط الرياضي. (١١)

٢-دراسة حمود محمد ناوي (٢٠١٥) بعنوان: "معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية" هدفت الدراسة إلى التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية، وذلك من خلال اتجاه طلاب جامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية نحو الترويح وأوقات الفراغ، والكشف عن وجود علاقة بين معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية والاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية، وقد تكون مجتمع الدراسة من الطلاب الذكور بجامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية، واشتملت عينة الدراسة على (١٧٠٠) طالباً من الطلاب

الدراسة بالكوريوس، واشتملت عينة الدراسة على (١٠٧٤٧) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي كمنهج للدراسة، واستعانت بالاستبانة كأداة للدراسة، وقد توصل الباحث للعديد من النتائج أهمها: اعتقاد الطلبة أنفسهم أن الأنشطة الرياضية تؤثر سلباً في مستواهم الأكاديمي، ويمكن تفسير ذلك إلى تأثير أولياء الأمور على أبنائهم، أو المناهج الدراسية في الجامعة كثيرة، أو أن الطلبة يفضلون قضاء وقت الفراغ في اللهو واللعب مع أصدقائه، وهو لا يدرك أن هذا اللهو واللعب مع الأصدقاء يصرفه عن دراسته أكثر مما تأخذه الأنشطة الرياضية من وقته، وأن الجامعات ليست لديها الإمكانيات المناسبة لممارسة الألعاب والأنشطة، وقلّة وعي الطلبة بأهداف الأنشطة الرياضية وفوائدها يشير إلى قلّة الجانب الإعلامي في الجامعة في توعية الطلبة بقيمة هذه الأنشطة، وقد أوصت الدراسة بالعديد من التوصيات أهمها أن تكون مادة التربية الرياضية من ضمن المواد الإجبارية التي يدرسها طلبة الجامعة، والتأكيد على أهمية تطوير أداء

الدراسة بالعديد من التوصيات أهمها ضرورة اهتمام إدارة الجامعة بعمل إستراتيجية واضحة لقضاء أوقات الفراغ لدي طلاب الجامعة في ممارستهم للأنشطة الترويحية، والاستعانة بمتخصصين للتخطيط والإشراف على البرامج الترويحية المقدمة من إدارة الجامعة. (٦)

٣-دراسة إسماعيل سعود العون وهيثم ممدوح القاضي (٢٠١٤) بعنوان: "العوامل المؤدية إلى قلّة مشاركة الطلبة في الأنشطة الرياضية ووسائل التغلب عليها من وجهة نظر الطلبة بجامعة آل البيت" هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل المؤدية إلى قلّة مشاركة الطلبة في الأنشطة الرياضية ووسائل التغلب عليها من وجهة نظر الطلبة بجامعة آل البيت، والتعرف على الوسائل المناسبة للتغلب على قلّة مشاركة الطلبة في الأنشطة الرياضية في جامعة آل البيت وفق متغيرا الدراسة(الكلية، الجنس، مكان الإقامة)، وقد تكون مجتمع الدراسة من الطلبة جميعهم المنتظمين في كليات ومعاهد جامعة آل البيت في مرحلة

(٢٠١١) ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي كمنهج للدراسة، واستعان باختبار التحصيل المدرسي للمواد، الاختبارات الوظيفية مثل (معد سرعة النبض، عدد مرات التنفس)، واختبار القدرة الهوائية بالطريقة غير المباشرة، واختبار القابلية الاوكسجينية كأدوات للدراسة، واستخدم الاختبارات القبلية والبعديّة، وقد توصل الباحث للعديد من النتائج أهمها: وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية لصالح الاختبار البعدي لجميع المتغيرات الوظيفية وهذا يعني أن مجموعة التجريبية الممارسين للنشاط الترويحي حققوا نتائج أفضل في المتغيرات الوظيفية، ويمكن تفسير ذلك إلى أن الحاجة لممارسة النشاط الترويحي حاجة إنسانية، ولها أهميتها فالنشاط الترويحي مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة والاتزان، والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة، عدم وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية وهذا

مشرفي الأنشطة الرياضية في الجامعة. (١)

٤- دراسة لمي أكرم جالو (٢٠١٣) بعنوان: "تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب الجامعة التكنولوجية" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المنهاج الترويحي في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة والتحصيل الدراسي لدى المجموعة التجريبية من طلاب الجامعة التكنولوجية السنة الدراسية الأولى في قسم هندسة البناء والإنشاءات، والكشف عن وجود فروق في التحصيل الدراسي بين المجموعة التجريبية والضابطة من طلاب الجامعة التكنولوجية السنة الدراسية الأولى في قسم هندسة البناء والإنشاءات، وقد تكون مجتمع الدراسة من طلاب السنة الدراسية الأولى في قسم هندسة البناء والإنشاءات الجامعة التكنولوجية، واشتملت عينة الدراسة على (١٥٠) من طلاب السنة الدراسية الأولى في قسم هندسة البناء والإنشاءات الجامعة التكنولوجية للعام الدراسي (٢٠١٠-٢٠١١)



## ثانيا: الدراسات الاجنبية:

١-دراسة Georgian Badicu & (20017) Lorand Balint بعنوان: "أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على مؤشر جودة الحياة لدى البالغين" هدفت هذه الدراسة إلى دراسة تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على مؤشر جودة الحياة لدى البالغين الذين يؤدون الأنشطة الرياضية الترويحية والذين لا يمارسون التمارين، وقد تكون مجتمع الدراسة من البالغين الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية والذين لا يمارسونها، أما عينة الدراسة فقد اشتملت على (٥٠٠) شخص، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي القائم على استبانة لتقييم جودة الحياة، وقد توصلت هذه الدراسة إلى العديد من النتائج من أهمها: أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أثر إيجابي على جودة الحياة لدى البالغين، حيث وضع البالغون الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية نسبة جيدة من جودة الحياة ٥١.١% ومرضية بنسبة ٤٥.٩%، وقد بينت باقي العينة ممن لا يمارسون

يعني أن المجموعة الضابطة غير الممارسين للنشاط الترويحي لم يحققوا نتائج في المتغيرات الوظيفية. وتعزو الباحثة عدم تطور المتغيرات الوظيفية لدى المجموعة الضابطة إلى عدم ممارستهم للنشاط الترويحي. إذ إن النشاط البدني الترفيهي يساهم بشكل كبير في حياة الأفراد والرقى بها وجعل الفرد يحس بنوع من الرضا والسعادة التي يؤهله ليكون مواطنا صالحا ونافعا في مجتمعه، وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية الممارسين للنشاط الترويحي والضابطة غير الممارسين للنشاط الترويحي في التحصيل الدراسي ولصالح المجموعة التجريبية الممارسين للنشاط الترويحي، وقد أوصت الدراسة بالعديد من التوصيات أهمها الاهتمام بالنشاط الترويحي لدى طلاب الجامعة لما له من دور في تحسين المتغيرات الوظيفية، والاهتمام بالمتغيرات الوظيفية لما لها من دور في تحسين اللياقة الصحية ومن ثم التحصيل الدراسي. (١٢)

المتحدة، أما عينة الدراسة فقد اشتملت على (٦٤) طالب، وقد استخدم الباحث المنهج المسحي القائم على مقياس معوقات الترويج المكون من (٢١) عنصر، وقد توصلت هذه الدراسة إلى العديد من النتائج من أهمها: كانت المعوقات الشخصية والبيئية أعلى بكثير بين الطلاب الدوليين مقارنة بالطلاب المحليين. ولم يتم العثور على فروق بين المجموعتين فيما يتعلق بالمعوقات الهيكلية، حيث أنها كانت أكثر العوامل المؤثرة التي من شأنها أن تشجع أو تثبط من عزيمة الطلاب الدوليين والمحليين في المشاركة في الرياضات المختلفة بالبحر الجامعي. وكانت المرافق الملائمة والمعرفة بالأنشطة المتاحة وتوفير مواصلات النقل الشخصية من الأسباب التي من شأنها التأثير على مشاركة الطلاب الدوليين في الأنشطة الرياضية الترويحية، وعلى العكس من ذلك فإن الخجل وعدم امتلاك الأصدقاء للمال والتدين هي الأسباب الأقل ترجيحاً والتي قد تؤثر على قرارهم بالمشاركة بالأنشطة الترفيهية للبحر الجامعي. كما أوصت

الأنشطة الرياضية الترويحية نسبة من عدم الرضاء عن جودة الحياة. ويتمتع الأشخاص البالغون الذين يمارسون الأنشطة الرياضية بطريقة متسقة ومنتظمة، بنوعية حياة أفضل من أولئك الذين لا يؤدون هذه الأنواع من الأنشطة. كما أوصت الدراسة بالعديد من التوصيات أهمها إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول أثر ممارسة الأنشطة الترويحية ودراسة المعوقات التي تقف في وجه ممارسة تلك الأنشطة. (١٥)

٢-دراسة Hairul Anuar Hashim (2012) بعنوان: "العوائق المتصورة أمام المشاركة في الرياضة الترويحية لدى طلاب الجامعة: مقارنة بين الطلاب الدوليين والمحليين في الولايات المتحدة" هدفت هذه الدراسة إلى دراسة المعوقات التي من شأنها إعاقة طلاب الجامعات الدوليين والمحليين في المشاركة في الأنشطة الترويحية بإحدى الكليات سبرينغفيلد بالولايات المتحدة، وقد تكون مجتمع الدراسة من لطلاب الجامعيون طلاب الدراسات العليا المحليين والدوليين بأحد الكليات في سبرينغفيلد بالولايات

الأنشطة البدنية الترويحية، كانت ممارسة تلك الأنشطة بصورة عالية في مرحلة البلوغ مقارنة بالآخرين. ولم يختلف وجود فرط الوزن أو السمنة، وارتفاع ضغط الدم الشرياني، وعادات التدخين، والسوابق الالدية لمرض تصلب الشرايين المبكر بين تلك المجموعات ذات التي تمارس الأنشطة البدنية الترويحية بشكل كبير وبين الذين يمارسونها بصورة قليلة. وأخيراً، تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية في مرحلة المراهقة عامل مساهم وأساسي في المشاركة في الأنشطة البدنية الترويحية في مرحلة البلوغ. كما أوصت الدراسة بالعديد من التوصيات أهمها نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الأشخاص منذ الصغر لضمان مشاركتهم في الأنشطة الترويحية والحصول على نمط حياتي صحي. (١٧)

**أوجه الاستفادة التطبيقية من الدراسات السابقة:**

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في عدة أمور من أهمها:  
- عرض الإطار النظري وفي المراجع المستخدمة.

الدراسة بالعديد من التوصيات أهمها الفهم العام للعوامل التي تؤثر على قرار الطلاب بالمشاركة في الأنشطة الترويحية داخل الحرك الجامعي، وبذل جهود أكبر لتعزيز فيما يتعلق براحة المنشآت وغيرها. (١٦)

٣-دراسة Joao Guilherme

Bezerra et 2005 بعنوان: "ممارسة الرياضة خلال فترة المراهقة والأنشطة الترويحية البدنية أثناء مرحلة البلوغ" هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من ممارسة البالغين الصغار للنشاط البدني الترويحي وتحديد ما إذا كانت ممارسة الرياضة خلال سنوات المراهقة قد أثرت على هذا النشاط أم لا، وقد تكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية الطب في معهد ماتيرنو للطفولة، أما عينة الدراسة فقد اشتملت على (١٧٠) طالب، وقد استخدم الباحث المنهج الصفي القائم على استبانة ممارسة الأنشطة الترويحية، وقد توصلت هذه الدراسة إلى العديد من النتائج من أهمها: أن نسبة ٢٢.٥ من الأفراد كانوا يؤدون الأنشطة البدنية الترويحية خلال فترة المراهقة. ومن بين الذين كانوا يمارسون

- التربية الرياضية - العلوم - العلوم

الزراعية - الأداب - التجارة .

وإشتملت عينة البحث الكلية على

(١٨٢) طالب وطالبة والذي تم سحبهم

بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث

الاصلى كما تم سحب (٣٠) طالب من

المهتمين بممارسة الترويح الرياضى

بالجامعة من داخل مجتمع البحث ومن

خارج العينة الأساسية وذلك للدراسة

الإستطلاعية وبذلك أصبحت عينة

البحث الأساسية (١٥٢) طالب وطالبة

مهتمين بممارسة الترويح الرياضى

بالجامعة، والجدول (١) يوضح توصيف

لعينة البحث الاساسية والاستطلاعية.

-اختيارمنهج البحث وبناء أداة البحث.

-التعرف إلى نوع المعالجات الإحصائية

المناسبة للبحث.

-استفاد البحث الحالي من نتائج

الدراسات السابقة في تقديم التوصيات

والمقترحات.

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

اعتمد المنهج الوصفي بالطريقة

المسحية لملاءمته مشكلة البحث .

**مجتمع وعينة البحث:**

الطلاب المشاركون بالأنشطة

الترويحية الرياضية بكليات جامعة

بجامعة العريش وكان عددهم (٣٨٠)

طالب وطالبة وكانت الكليات هي (التربية

### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث

م	الفئة	عينة البحث الأساسية	عينة البحث الاستطلاعية
١	الطلاب المهتمين بالترويح الرياضى بكليات جامعة العريش.	١٥٢	٣٠

-المصادر والمراجع والدراسات السابقة

ومواقع الانترنت.

أدوات جمع البيانات: تتمثل في:

-المقابلات الشخصية

-الاستمارة الاستبائية

المحور الثالث: جانب الإمكانيات عدد

(٩) العبارات

المحور الرابع: الجانب الشخصي للطالب

عدد العبارات (١٠) صدق المحكمين: تم

عرض استمارة الاستبيان في الصورة

المبدئية على عينة من الخبراء بلغ عددهم

(١٠) خبراء وذلك لاستطلاع رأيهم العلمي

حول مدى مناسبة المفردات الموضوعية

لكل محور، وكذلك مدى مناسبة ميزان

التقدير المقترح لاستخدامه في التطبيق

الأساسي، أو اقتراح ميزان آخر أكثر

مناسبة.

**خطوات بناء الاستبيان:** من اجل تحديد

محاول الاستبيان تم الاطلاع على العديد

من الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع

البحث، إذ تكونت الاستمارة الاستبائية من

4 محاور ومن ثم الاطلاع على العبارات

لصيغة العبارات اللازمة وتمت مراعاة

سهولة ووضوح العبارات من حيث

المضمون. وشملت الاستمارة المحاور

التالية :

المحور الأول: وقت الفراغ وممارسة

الترويح الرياضي عدد العبارات (٦)

المحور الثاني : الجانب الإداري عدد

العبارات (١١)

## جدول (٢)

درجة اتفاق الخبراء حول ميزان التقدير

(ن = ١٠)

میزان التقدير	التكرار	%
(نعم ٣ - إلى حد ما ٢ - لا ١)	٧	٧٠%
(موافق ٣ - إلى حد ما ٢ - غير موافق ١)	٣	٣٠%
(موافق ٢ - غير موافق ١)	٠	٠
(نعم ٢ - لا ١)	٠	٠

ينضح من جدول (٤) أن ميزان التقدير (نعم ٣ - إلى حد ما ٢ - لا ١) حصل درجة إتفاق قدرها (٧٠٪)، وهي أعلى درجة إتفاق، لذا اقام الباحث بإختياره عند التطبيق على الاستبيان.

ومن خلال تحليل محاور ومفردات الاستبيان بعد العرض على الخبراء ، تم إعطاء نسبة مئوية لكل مفردة من مفردات الاستبيان ، كما هو موضح بالجدول التالية:

### جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في مفردات المحور الأول: وقت الفراغ و النشاط الترويحي.

(ن = ١٠)

م	العبــــــــارات	الموافقة	%
١	هل لديك وقت فراغ	١٠	١٠٠
٢	مدة وقت الفراغ	٨	٨٠
٣	هل تمارس النشاط الترويحي الرياضي.	١٠	١٠٠
٤	هل لديك الرغبة في ممارسة النشاط الترويحي الرياضي.	١٠	١٠٠
٥	هل تمارس النشاط الترويحي الرياضي في مجموعات.	٣	٣٠
٦	الأنشطة الرياضية المرغوب ممارستها لدى الشباب الجامعي في أوقات الفراغ	٩	٩٠

ينضح من جدول (٥) انه تم قبول المفردات التي حصلت على نسبة موافقة أكثر من ٧٠% ،وبذلك تم استبعاد عدد (١) مفردات وهي المفردات ارقام(٥) وبذلك أصبح عدد مفردات المحور الأول بعد العرض على الخبراء (٥) عبارة.

## جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في مفردات المحور الثاني: الجانب الإداري

(ن = ١٠)

م	العبـارات	الموافقة %
١١	قلة اهتمام المسؤولين بمتابعة وعلاج المشكلات التي تواجه الطلبة في المجال الرياضي	٩٠
١٢	لا تقوم الإدارة والمسؤولين بتطوير الأنشطة الرياضية بشكل مستمر	٨٠
١٣	عدد عمال تنظيف وتجهيز الملاعب قليل .	٣٠
١٤	الإدارة لا تعطي الأهمية لآراء الطلبة فيما يخص الأنشطة الترويحية الرياضية	١٠٠
١٥	نقص الإعلانات الواضحة عن الأنشطة الترويحية يؤدي الى عدم المشاركة فيها	١٠٠
١٦	ضعف الإدارة المختصة في النشاط الترويحي داخل الجامعة	٨٠
١٧	عدم توافر عمال مسؤولين عن مخازن الأدوات	٤٠
١٨	الإدارة مهتمة بالأنشطة التنافسية فقط وهذا ما يعيقني عن ممارسة الترويح الرياضي	٨٠
١٩	قلة اهتمام وسائل الإعلام التابع للإدارة بالنشاطات الترويحية داخل الجامعة	٩٠
٢٠	نقص البرامج الخاصة بالترويح الرياضي يمنعني من المشاركة فيها	٩٠
٢١	عدم إدراك المسؤولين لأهمية الترويح الرياضي داخل الجامعة	١٠٠

يتضح من جدول (٤) انه تم (١٧ ، وبذلك أصبح عدد مفردات المحور قبول المفردات التي حصلت على نسبة موافقة أكثر من ٧٠% ،وبذلك تم استبعاد عدد (٢) مفردات وهي المفردات ارقام(١٣) الثاني بعد العرض على الخبراء (٩) عبارة.

## جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في مفردات المحور الثالث: الإمكانيات المادية والبشرية

(ن = ١٠)

م	العبـارات	الموافقة %	%
٢٢	نقص عدد المشرفين عن الترويج الرياضي داخل الجامعة	١٠	١٠٠
٢٣	نقص في اللوازم والأدوات المناسبة لممارسة النشاط الترويحي	٨	٨٠
٢٤	عدم توفر الجامعة على الإسعافات الأولية يعيقني عم ممارسة الترويج الرياضي	٩	٩٠
٢٥	قلة الملاعب والقاعات الرياضية يعيقني عن ممارسة الترويج الرياضي	٨	٨٠
٢٦	قلة أماكن الاستحمام بعد الممارسة يعيقني عن ممارسة الترويج الرياضي	١٠	١٠٠
٢٧	ضعف الإضاءة الليلية بالملاعب الخارجية يعيقني عن ممارسة الترويج الرياضي	٨	٨٠
٢٨	صعوبة الحصول على الأدوات الرياضية المناسبة يعيقني عن ممارسة النشاط الترويحي	٩	٩٠
٢٩	حجز الملاعب للمسابقات التنافسية يقلل من أوقات الاستفادة منها	٨	٨٠
٣٠	قلة الغرف الخاصة بتبديل الملابس يعيقني عن ممارسة الترويج الرياضي	١٠	١٠٠

مفردات المحور الثالث بعد العرض على الخبراء (٩) عبارة.

يتضح من جدول (٥) انه تم قبول المفردات التي حصلت على نسبة موافقة أكثر من ٧٠%، وبذلك أصبح عدد



## جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في مفردات المحور الرابع: الإمكانيات المادية والبشرية

(ن = ١٠)

م	العبـارات	الموافقة %	%
٣١	الشعور بالإجهاد البدني بعد اليوم الرياضي	٩	٩٠
٣٢	عدم وجود وقت فراغ كاف للممارسة الترويحي الرياضي	١٠	١٠٠
٣٣	العبء الدراسي يعيقني عن ممارسة الترويحي الرياضي	٩	٩٠
٣٤	قلة الأصدقاء المحبين لممارسة الترويحي الرياضي	٩	٩٠
٣٥	ليس لي ميول لممارسة الترويحي الرياضي	١٠	١٠٠
٣٦	الخوف من الإصابات الرياضية يمنعني عن ممارسة الترويحي الرياضي	١٠	١٠٠
٣٧	الرغبة في ممارسة أنشطة ترويحية أخرى «قراءة الصحف، الانترنت، التلفاز	٩	٩٠
٣٨	إن ممارسة الترويحي الرياضي يؤثر على التحصيل الدراسي	٨	٨٠
٣٩	قلة مواردني المالية يعيقني عن ممارسة الترويحي الرياضي	١٠	١٠٠
٤٠	قلة معرفتي لاداء المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية يمنعني من ممارسة الترويحي الرياضي	٨	٨٠

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان عن طريق حساب معامل الارتباط (بيرسون) Pearson بين مجموع درجات المفردة والمجموع الكلي لدرجات المحور التي تمثله، وهذا ما توضحه الجداول التالية :

يتضح من جدول (٦) انه تم قبول المفردات التي حصلت على نسبة موافقة أكثر من ٧٠%، وبذلك أصبح عدد مفردات المحور الرابع بعد العرض على الخبراء (١٠) عبارة.  
صدق الإتساق الداخلي:

## جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمحور التي تنتمي إليه

(ن = ٣٠)

م	المحور ١	المحور ٢	المحور ٣	المحور ٤
١	**٠.٥٧٢	**٠.٥٦٢	**٠.٤٦٦	*٠.٩٢٢
٢	*٠.٤١٠	*٠.٤٢٠	*٠.٣٨٩	*٠.٨٦٣
٣	**٠.٦٠٧	**٠.٥٧٩	**٠.٥١٥	**٠.٧٨٣
٤	**٠.٦٨٢	*٠.٤١٥	**٠.٥١٢	**٠.٨٢٠
٥	**٠.٦٢٧	**٠.٤٩١	*٠.٤٠١	*٠.٧٣٦
٦	**٠.٥٩٩	*٠.٣٨٩	**٠.٥٠٨	*٠.٧٣٢
٧		**٠.٥٨٢	*٠.٣٦١	*٠.٧١٧
٨		**٠.٤٧٠	**٠.٤٧٠	*٠.٧٣٩
٩		*٠.٤٢٨	**٠.٥٢٤	*٠.٧١٩
١٠		**٠.٤٨٧		**٠.٩٥٩
١١		**٠.٤٦٤		**٠.٩٥٩
١٢				
١٣				
١٤				
١٥				

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٠٦

الوسائل الإحصائية: -النسبة  
 المثوبة -معامل السهولة - الاتساق  
 الداخلي - 2١٤  
 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:  
 أولاً: المحور الأول: وقت الفراغ و النشاط  
 الترويحي.

## الجدول ( ٢ )

يوضح النسب المئوية المرتبطة بوقت الفراغ والرغبة في ممارسة النشاط الترويحي

ن = ١٥٢

الرقم	هل لديك وقت فراغ	العدد	النسبة المئوية %
١	نعم	١١٣	٧٣,٨٠
٢	لا	٣٩	٢٦,١٩
	المجموع	١٥٢	١٠٠
الرقم	مدة وقت الفراغ	العدد	النسبة المئوية %
١	اقل من ساعة واحدة	٢٥	١٦,٦٦
٢	ساعة واحدة	٣٢	٢١,٤٢
٣	ساعتين	٣٩	٢٦,١٩
٤	أكثر من ساعتين	٥٦	٣٥,٧١
	المجموع	١٥٢	١٠٠
الرقم	هل تمارس النشاط الترويحي الرياضي.	العدد	النسبة المئوية %
١	نعم	١٢٢	٨٠
٢	لا	٣٠	٢٠
	المجموع	١٥٢	١٠٠
الرقم	هل لديك الرغبة في ممارسة النشاط الترويحي الرياضي.	العدد	النسبة المئوية %
١	نعم	١٢٥	٧٨,٥٨
٢	لا	٢٧	٢١,٤٢
	المجموع	١٥٢	١٠٠

النشاط الترويحي الرياضي حيث بلغت النسبة ٧٨,٥٨ % وهي نسبة كبيرة من الشباب الذين لديهم الرغبة في الممارسة وهذا ما يبين أن للشباب الجامعي فكرة ايجابية عن أهمية وفوائد الترويح الرياضي خاصة بعد فترة الدراسة وهذا ما يتفق مع دراسة دراسة قراش العجال بن قناب الحاج (٢٠١٨) ، دراسة حمود محمد ناوي (٢٠١٥) ، دراسة Hairul Hashim Anuar (٢٠١٢) والتي تؤكد رغبة الشباب الجامعي في الممارسة الايجابية للنشاطات الترويحية ذات الطابع الرياضي.

من خلال الجدول رقم (٢) والمتعلق بوقت الفراغ وممارسة النشاط الترويحي كانت النتائج متباينة حيث أكدت نسبة 73.80 % من عينة البحث أن لديها وقت فراغ كاف، والذي يتراوح من ساعتين فأكثر في اليوم الدراسي والمقدر ب.٣٥,٧١ % مقارنة بنسبة ٢٦,١٩ % ممن ليس لديهم وقت الفراغ الكافي والذي هو اقل من ساعة واحدة. أما فيما يخص نسبة ممارسة النشاط الترويحي بصفة عامة بلغت ٨٠ % أما النسبة المتبقية فقد بلغت ٢٠ % وهي نسبة لا يستهان بها من عينة البحث، وهذا ما تؤكد الإجابة الخاصة بالرغبة في ممارسة

## الجدول ( ٣ )

يوضح ترتيب الأنشطة الرياضية المرغوب ممارستها لدى الشباب الجامعي في أوقات الفراغ

ن = ١٥٢

الترتيب	النسبة المئوية %	العدد	نوع النشاط الرياضي	الرقم
٧	٧,٥٠	١٠	المشي	١
١	١٧,٢٥	٣٣	الجري الخفيف	٢
٩	١,٩٦	٥	الجمباز	٣
٢	١٢,٩٤	٢٨	السباحة	٤
١٠	١,١٧	٢	تنس الطاولة	٥
٨	5.49	٨	كمال الأجسام	٦
٣	12.15	٢٢	كرة القدم	٧
٤	٩,٤١	١٩	كرة السلة	٨
٥	٨,٦٢	١٣	كرة اليد	٩
٦	٧,٨٤	١٢	الكرة الطائرة	١٠
,,,,,,,,,,,,,	١٠٠	١٥٢		لمجموع

بنسبة ١٢,٩٤% ثم الألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة) على التوالي ١٢,١٥% ، ٩,٤١% ، ٨,٦٢% ، ٧,٨٤% ثم الرغبة في ممارسة المشي بنسبة ٧,٥٠% ، كمال الأجسام بنسبة ٥,٤٩% ، ثم على التوالي

فيما يخص نتائج الجدول رقم (٣) والذي يتعلق بنوع الأنشطة الرياضية التي يرغب الشباب الجامعي ممارستها خلال أوقات الفراغ حيث لوحظ أن ممارسة الجري الخفيف في المرتبة الأولى بنسبة ١٧,٢٥% ثم السباحة في المرتبة الثانية

والتفيس عن النفس والتخفيف من العبء  
الدراسي والشعور بالرضا في نطاق  
ممارستها كأنشطة ترويحية .

**ثانيا: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة  
بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي  
لدى الشباب الجامعي  
المحور الثاني : الجانب الإداري**

، الجمباز، تنس الطاولة. ومن الملاحظ  
حسب وجهة نظر الباحثان أن الأنشطة  
الرياضية التي احتلت المراتب الأولى هي  
أنشطة رياضية ذات الطابع المستقل مثل  
الجري والسباحة المضي وهي أنشطة  
تساعد على الهدوء والاسترخاء والبعد عن  
الفوضى، ثم الألعاب الجماعية (كرة القدم،  
كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة) وهي  
فرصة الالتقاء والاتصال بالآخرين

## الجدول ( ٤ )

يوضح نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من

الجانب الإداري

ن = ١٥٢

م	العبرة	نعم	% لا	%	الترتيب	كا	
١١	قلة اهتمام المسؤولين بمتابعة وعلاج المشكلات التي تواجه الطلبة في المجال الرياضي	١٠٢	٦٧.١٠	٥٠	٣٢.٩	١	٩٥.٤٢١
١٢	لا تقوم الإدارة والمسؤولين بتطوير الأنشطة الرياضية بشكل مستمر	٩٨	٦٤.٤٧	٥٤	٣٥.٥٣	٢	٦٧.٣١٦
١٣	الإدارة لا تعطي الأهمية لأراء الطلبة فيما يخص الأنشطة الترويحية الرياضية	٩٦	٦٣.١٥	٥٦	٣٦.٨٥	٣	٦٢.٢٦٣
١٤	نقص الإعلانات الواضحة عن الأنشطة الترويحية يؤدي الى عدم المشاركة فيها	٨٦	٥٦.٥٧	٦٦	٤٣.٤٣	٤	٣٧.٧٥٠
١٥	ضعف الإدارة المختصة في النشاط الترويحي داخل الجامعة	٨٥	٥٥.٩٢	٦٧	٤٤.٠٨	٥	٣٧.١١٨
١٦	الإدارة مهتمة بالأنشطة التنافسية فقط وهذا ما يعيقني عن ممارسة الترويح الرياضي	٨٢	٥٣.١٥	٧٠	٤٤.٠٥	٦	٣٤.٩٠٨
١٧	قلة اهتمام وسائل الإعلام التابع للإدارة بالنشاطات الترويحية داخل الجامعة	٨٠	٥٣.٥٧	٧٢	٤٦.٤٣	٧	٣٤.١٠٥
١٨	نقص البرامج الخاصة بالترويح الرياضي يمنعني من المشاركة فيها	٧٨	٥١.١٩	٧٤	٤٨.٨١	٨	٢٨.٣٤٢
١٩	عدم إدراك المسؤولين لأهمية الترويح الرياضي داخل الجامعة	٧٥	٤٦.٤٢	٧٧	٥٣.٥٨	٩	٢٧.١٦٥

والمرتبطة بالجانب الإداري حسب النتائج المتحصل عليها أظهرت أن الإدارة ليس لها فكرة عن أهمية الترويح الرياضي مقارنة بالدورات التنافسية ٥٣.١٥% وهذا

من الجدول رقم (٤) والذي يوضح بعض المشكلات التي تواجه الشباب الجامعي في ممارسة الترويح الرياضي خلال أوقات الفراغ داخل الجامعة

وجود صعوبات ومعوقات تقلل وتضعف ممارسة الترويج الرياضي في أوقات الفراغ بعد الانتهاء من اليوم الدراسي والمتمثلة في عدم إدراك المسؤولين لأهمية الترويج الرياضي داخل الجامعة وبالتالي عدم وجود برامج خاصة والإعلانات المستمرة حول الترويج الرياضي لفائدة الطلبة. وهذا ما يتفق مع دراسة حمود محمد ناوي (٢٠١٥) ، دراسة إسماعيل سعود العون وهيثم ممدوح القاضي (٢٠١٤) ، دراسة HairulAnuarHashi (٢٠١٢).

حيث هذه الدراسات أكدت قلة اهتمام الهيكل التنظيمي للإدارة بإعداد البرامج الخاصة بالنشاطات الترويحية الرياضية لصالح الشباب الجامعي وبالتالي يقلل استثماره الايجابي لوقت الفراغ خاصة بعد الانتهاء من اليوم الدراسي .

**المحور الثالث : الإمكانيات المادية والبشرية:**

ما أدى بها إلى عدم إعداد برامج خاصة بالترويج الرياضي ٥١.١٩% وهذا ما يؤكد عدم وجود الإعلانات والملصقات الخاصة بالبرامج المنتظمة والمبنية على أسس علمية في مجال الترويج الرياضي ٥٦.٥٧% وذلك ما يؤكد اهتمام الإدارة بالدورات التنافسية ٥٣.١٥% وذلك خاصة في المناسبات الدينية والوطنية فقط، وهذا ما يعيق الشباب الجامعي من استثمار وقت الفراغ لديه في الممارسة الايجابية والفعالة في الأنشطة الرياضية الفردية أو الجماعية مما تعود عليه بالفوائد الصحية والعقلية والنفسية وحي الاجتماعية.

أما باستخدام كا2 نلاحظ وجود فراق معنوية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 05.0 إذ تبلغ قيمة كا2 الجدولية ٢٧.3 وهي اقل من قيمة كا2 المحسوبة لجميع عبارات المحور الثاني والمتعلقة بالجانب الإداري والتي تبين إجابات الطلبة عن



## جدول ( ٥ )

يوضح نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من حيث  
الإمكانات

ن = ١٥٢

م	العبارة	نعم	%	لا	%	الترتيب	ك2
٢٠	نقص عدد المشرفين عن الترويح الرياضي داخل الجامعة	١٤٣	٩٤.٠٧	٩	٩.٠٢	١	٢٥٢.٨٨٢
٢١	نقص في اللوازم والأدوات المناسبة لممارسة النشاط الترويحي	١٤١	٩٢.٧٦	١١	١١.١	٢	٢٤٢.٠٦٦
٢٢	عدم توفر الجامعة على الإسعافات الأولية يعيقني عن ممارسة الترويح الرياضي	١٠٦	٦٩.٧٣	٤٦	٣٠.٢٧	٣	٩٢.٠٦٦
٢٣	قلة الملاعب والقاعات الرياضية يعيقني عن ممارسة الترويح الرياضي	٨٩	٥٨.٥٥	٦٣	٤١.٤٥	٤	٥٧.٠١٣
٢٤	قلة أماكن الاستحمام بعد الممارسة يعيقني عن ممارسة الترويح الرياضي	٨٩	٥٨.٥٥	٦٣	٤١.٤٥	٥	٥٧.٠١٣
٢٥	ضعف الإضاءة الليلية بالملاعب الخارجية يعيقني عن ممارسة الترويح الرياضي	٨٩	٥٨.٥٥	٦٣	٤١.٤٥	٦	٥٧.٠١٣
٢٦	صعوبة الحصول على الأدوات الرياضية المناسبة يعيقني عن ممارسة النشاط الترويحي	٦٩	٤٥.٣٩	٨٣	٥٤.٦١	٧	١٢.٨٠٣
٢٧	حجز الملاعب للمسابقات التنافسية يقلل من أوقات الاستفادة منها	٦٦	٤٣.٦٦	٨٦	٥٨,٣٤	٨	١٢.٢٠٦
٢٨	قلة الغرف الخاصة بتبديل الملابس يعيقني عن ممارسة الترويح الرياضي	٦٦	٤٣.٦٦	٨٦	٥٨,٣٤	٩	١٢.٢٠٦

يتضح من الجدول رقم (٥) الشباب الجامعي في ممارسة الترويح الرياضي والذي يوضح بعض المشكلات التي تواجهه الرياضي خلال أوقات الفراغ داخل

٢٥٢.٨٨٢ و ١٢.٢٠٦ والتي تبين إجابات الطلبة عن وجود صعوبات ومعوقات تقل وتضعف ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ بعد الانتهاء من اليوم الدراسي والمتمثلة في قلة الإمكانيات المادية (الأجهزة والأدوات، الملاعب، القاعات الرياضية، المسابح) ومتطلبات الصحة والسلامة فيها، أما البشرية المتمثلة في قلة وجود المختصين في مجال الترويح الرياضي وهذا ما يضعف في ممارسة الترويح الرياضي لدى الشباب الجامعي في غياب التوجيه الصحيح نحو الممارسة الايجابية للترويح الرياضي، وهذا ما يتفق مع دراسة قراش العجال بن قناب الحاج (٢٠١٨) ، دراسة إسماعيل سعود العون وهيثم ممدوح القاضي (٢٠١٤) حيث هذه الدراسات أكدت قلة الإمكانيات المادية والبشرية على مستوى الاقامات الجامعية لصالح الشباب الجامعي يعيق من استثماره الايجابي لوقت الفراغ خاصة بعد الانتهاء من اليوم الدراسي .

**المحور الرابع: الجانب الشخصي:**

الجامعة والمرتبطة بالإمكانات المادية والبشرية حسب النتائج المتحصل عليها أظهرت بالدرجة الأولى قلة الأجهزة والأدوات والملاعب المناسبة للممارسة النشاط الترويحي الرياضي حيث كانت النسب على التوالي ٩٢.٧٦% ، ٥٨.٥٥% ورغم ذلك إلا أنها مقتصرة بالدرجة الكبيرة على المسابقات التنافسية خاصة الألعاب الجماعية ، نقص في توفر الإمكانيات المرتبطة بالجانب الصحي كأماكن الاستحمام و الإسعافات الأولية خلال الممارسة ٦٩.٧٣% إلى جانب هذه المشكلات قلة المختصين في المجال الرياضي ٩٤.٠٧% يشرفون على الترويح الرياضي مما يضعف المشاركة الفعالة للطلاب في الأنشطة الترويحية الرياضية.

أما باستخدام كا2 نلاحظ وجود فراق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 05.0 إذ تبلغ قيمة كا2 الجدولية ١٢.٢٠٦ وهي اقل من قيمة كا2 المحسوبة لجميع عبارات المحور الثاني والمتعلقة بالإمكانات المادية والبشرية على مستوى جامعة العريش والتي تراوحت بين

## الجدول رقم (٦)

يوضح نتائج الإجابات المتعلقة بمعوقات ممارسة الترويح الرياضي من

الجانب الشخصي لدى الشباب الجامعي

ن=١٥٢

م	العبرة	نعم	%	لا	%	الترتيب	كأ
٢٩	الشعور بالإجهاد البدني بعد اليوم الدراسي	١٠٢	٦٧.١٠	٥٠	٣٢,٣٤	١	٨١.٢١١
٣٠	عدم وجود وقت فراغ كاف للممارسة الترويح الرياضي	٩٤	٦١.٨٤	٥٨	٣٨,١٦	٢	٦١.٢٧٦
٣١	العبء الدراسي يعيقني عن ممارسة الترويح الرياضي	٩٤	٦١.٨٤	٥٨	٣٨,١٦	٣	٦١.٢٧٦
٣٢	قلة الأصدقاء المحبين لممارسة الترويح الرياضي	٨٨	٥٧.٨٩	٦٤	٤٢,١١	٤	٤٢.٦٨٤
٣٣	ليس لي ميول لممارسة الترويح الرياضي	٥٤	٣٥.٥٢	٩٨	٦٤,١٢	٥	٦٠.٢١
٣٤	الخوف من الإصابات الرياضية يمنعني عن ممارسة الترويح الرياضي	٥٢	٣١.٥٧	١٠٠	٦٨,٤٣	٦	٦٠.٢٣٠
٣٥	الرغبة في ممارسة أنشطة ترويحية أخرى «قراءة الصحف، الانترنت، التلفاز ...	٥٠	٣٠,٥٨	١٠٢	٦٩,١١	٧	٦٠.١٧١
٣٦	إن ممارسة الترويح الرياضي يؤثر على التحصيل الدراسي	٥٠	٣٠,٥٨	١٠٢	٦٩,١١	٨	٦٠.١٧١
٣٦	قلة موارد المالية يعيقني عن ممارسة الترويح الرياضي	٥٠	٣٠,٥٨	١٠٢	٦٩,١١	٩	٦٠.١٧١
٣٧	قلة معرفتي لاداء المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية يمنعني من ممارسة الترويح الرياضي	٤٨	٢٩,٧٦	١٠٤	٧٠,٢٤	١٠	٦٠.٢٣٠

المختصين في المجال الرياضي الذين يشرفون على الترويج الرياضي بالجامعة مما يعيق المشاركة الفعالة للشباب الجامعي في الأنشطة الترويحية الرياضية والتي من الممكن تعليمهم بعض المهارات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية المرغوب فيها في وجود المختصين.

أما باستخدام كا ٢ نلاحظ وجود فراق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ٠.٠٥. إذ تبلغ قيمة كا ٢ الجدولية ٦.٠٢١ وهي أقل من قيمة كا ٢ المحسوبة لجميع عبارات المحور الثاني والمتعلقة بالجانب الإداري على مستوى الجامعة والتي تراوحت بين ٨١.٢١١ و ٦.٠٢١ والتي تبين إجابات الطلبة عن وجود صعوبات ومعوقات تقل وتضعف ممارسة الترويج الرياضي في أوقات الفراغ بعد الانتهاء من اليوم الدراسي والمتمثلة في العبء الدراسي والإرهاق البدني أما نفسياً فيتمثل في عدم وجود ميول لممارسة الترويج الرياضي واجتماعياً قلة الأصدقاء المحبين لممارسة الترويج الرياضي وصحياً هو الخوف من الإصابات الرياضية وبالتالي التأثير على التحصيل

من الجدول رقم (٦) والذي يوضح بعض المشكلات التي تواجه الشباب الجامعي في ممارسة الترويج الرياضي خلال أوقات الفراغ داخل الجامعة والمرتبطة بالجانب الشخصي والتي تشمل الجانب الأكاديمي، الاقتصادي، النفسي، الاجتماعي حسب النتائج المتحصل عليها أظهرت بالدرجة الأولى عزوف الشباب الجامعي عن الممارسة كان بالدرجة الأولى الجانب الأكاديمي والمرتبط بالتحصيل الدراسي وما ينتج عنه من الإجهاد البدني والعبء الدراسي وهذا ما يستغله الطالب وقت فراغه في الراحة مثل (النوم، الانترنت...) ثم جاءت الجوانب الاجتماعية والنفسية متتابعة والتي دلت نتائجها على قلة الأصدقاء المحبين لممارسة الترويج الرياضي و ليس لدى الشباب ميول لممارسة الترويج الرياضي ثم الجانب الصحي وذلك بالخوف من الإصابات الرياضية ثم الجانب الاقتصادي للطالب الذي يعيقه من الممارسة، صف إلى ذلك منهم من يقول انه ليس لديه المعرفة الكافية لأداء المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية وهذا الأخير يؤكد قلة

- تـوجد معوقات شخصية لدى الطالب الدرامي. وهذا ما يتفق مع دراسة دراسة قراش العجال بن قناب الحاج (٢٠١٨) ،

#### التوصيات:

- بعث الوعي بين الشباب الجامعي حول أهمية الترويح والترويح الرياضي في أوقات الفراغ.

- إدراك الإدارة لأهمية الترويح والترويح الرياضي في أوقات الفراغ لصالح الشباب الجامعي خاصة على مستوى جامعة العريش

- توفير الإمكانيات المادية (الأجهزة والأدوات، الملاعب والقاعات ) لممارسة الترويح الرياضي.

- توفير المختصين في مجال الترويح الرياضي من اجل توجيهه نحو الممارسة الايجابية للترويح الرياضي.

- إعداد البرامج الخاصة بالترويح الرياضي على مستوى الجامعة.

- المشاركة الفعالة الإعلام والإعلان عن البرامج الخاصة بالترويح الرياضي.

دراسة إسماعيل سعود العون وهيثم ممدوح القاضي (٢٠١٤) حيث هذه الدراسات أكدت أن الشباب الجامعي يميل إلى التحصيل الدراسي قبل كل شيء ولكن هذا لا يمنعه من استثمار وقت فراغه في الترويح بصفة عامة والترويح الرياضي بصفة خاصة. وبالتالي من الضروري توعية الطالب الجامعي بأهمية الترويح الرياضية والفوائد الايجابية التي يكتسبها الشباب من وراء ذلك.

#### الاستنتاجات:

- نسبة الشباب الجامعي ممن لديهم وقت فراغ خلال اليوم الدراسي كبيرة تتمثل في ٧٣.٨٠ %

- نسبة الشباب الراغب في ممارسة الأنشطة الترويحية بما فيها الترويح الرياضي بعد انتهاء اليوم الدراسي كبيرة بنسبة ٧٨.٨٥ %

- توجد معوقات مرتبطة بالجانب الإداري على مستوى الجامعة.

- توجد معوقات مرتبطة بالإمكانات على مستوى الجامعة.

٥- جودة بستان لفته واخرون (٢٠١١). واقع النشاط الرياضي لدى طلبة جامعة البصرة من وجهة نظر مدرسي وطلبة الجامعة. بحث منشور، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد ١١، العدد ٠٣.

المصادر والمراجع:  
أولاً: المراجع العربية:

١- إسماعيل سعود العون؛ وهيثم ممدوح القاضي: العوامل المؤدية إلى قلة مشاركة الطلبة في الأنشطة الرياضية ووسائل التغلب عليها من وجهة نظر الطلبة بجامعة آل البيت، مجلة جامعة دمشق، ٢٠١٤م.

٢- بتول وهالة غالب الناهي (٢٠٠٦)

نشاطات اوقات الفراغ لدى الشباب الجامعي - معوقات ممارستها. بحث منشور، مجلة اداب البصرة - العدد ٤٠،

٣- البخاري في كتاب الرقاق، باب ما جاء في الصحة والفراغ، وأن لا عيش إلا عيش الآخرة ١٣٥٧

٤- تهاني عبد السلام محمد (٢٠٠١) الترويح والتربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي.

٨- عبد الاله بن احمد الصلوي. (٢٠٠٦) معوقات ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالسعودية. ماجستير الاداب في التربية البدنية، كلية التربية - جامعة الملك سعود

١٤-هدى و ماهر حسن محمود محمد (٨٢٠٠). الترويج واهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمتحدي الاعاقة الذهنية الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

15. Georgian BADICU Lorand BALINT: The Impact Of Leisure Sports Activities On The Index Of Quality Of Life In Adults. Journal Plus Education, XVII (1); 2017.

16. Hairul Anuar Hashim : Perceived Barriers to Recreation Sport Participation in University Students: A Comparison between International and Local Students in the United States. Pertanika J. Soc. Sci. & Hum, 2012.

٩-عيد محمد كنعان(٢٠١٠) معوقات مشاركة طالبات شمال الاردن في الانشطة الرياضية المدرسية. بحث منشور، مجلة جامعة دمشق- المجلد ٢٦ - العدد ٠٤ .

١٠-فؤاد البهي السيد(٢٠٠٦) علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة: دار الفكر العربي.

١١-قراش العجال بن قناب الحاج: إستراتيجية مقترحة لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الإقامة الجامعية. رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر ، ٢٠١٨م.

١٢-لمي أكرم جالو: تأثير الرياضة الترويحية في عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسي لطلاب الجامعة التكنولوجية، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، ٢٠١٣م.

١٣-محمد محمد الحمامي ، مصطفى عايدة عبد العزيز(٢٠٠٩)الترويج بين النظرية والتطبيق ط٦. القاهرة: مركز الكتاب والنشر .

during adolescence and physical recreational activities during adulthood. Rev Bras Med Esporte, 2005.

17. Joao Guilherme Bezerra Alves, Fernanda Maria Ulisses Montenegro, Fernando Antonio Oliveira and Roseane Victor Alves: The practice of sports