

دراسة تحليلية للأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا لدى طلاب جامعة المنصورة

د/السيد نبيل العيسوي

مدرس دكتور بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

أ.د/ حسام عبدالعزيز جوده

أستاذ الترويج الرياضي بقسم الترويج الرياضي كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

الباحثة/ رشا هانى توفيق

باحثة بقسم الترويج الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

أ.د/ هازم محمد منصور

أستاذ الترويج الرياضي بقسم الترويج الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى دراسة وتحليل للأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا لدى طلاب جامعة المنصورة، وتم استخدام المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) على عينة أساسية بلغت (٣٩٠) ممارس بالطريقة العشوائية، وتم استخدام استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات.

وكانت من أهم النتائج: إدراك الطلاب أن للأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا؛ نشاط اختياري يمارس في وقت الفراغ، طريقة تحديد مكان وإختيار الوقت المناسب لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، تتمثل دوافع الطلاب نحو التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية؛ زيادة وقت الفراغ في الأجازات الصيفية والعطلات الدراسية، محتوى برامج الأنشطة الترويحية الرياضية غير مناسبة لجميع الطلاب بالجامعة والإهتمام بممارسة أنشطة ترويحية رياضية جديدة ، يفضل الطلاب ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا؛ التمرينات البدنية والمشى، تتباين آراء الطلاب نحو دوافع وأشكال التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية وتتقارب آراء الطلاب وفق التخصصات النظرية والعملية في التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية. الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي، الأنشطة الترويحية الرياضية، طلاب الجامعة.

مقدمة ومشكلة البحث:

كونهم يبحثون عن فرص المشاركة في الأنشطة التي تتميز بعنصر الإثارة والتشويق، والاستمرارية وكذلك البعد عن الأنشطة التقليدية (١٥ : ٨٥).

لذا يرى Wopp, C. (٢٠٠٢م)، أن التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية يُعد معرفة كيفية أداء وممارسة الأنشطة في وقت الفراغ والتي لا تنتظم لأية لوائح أو أنظمة أساسية أو اتفاقيات ضرورية إلا فقط عملية تفاهم بين الأفراد من حيث ضرورة وجود الإمكانية الزمنية والمكانية للنشاط (١٨ : ١٧٧).

ويتفق كل من محمود رزيق (٢٠٠٢م)، فايد رشيد وحمزة محمد (٢٠٠٥م)، في أن القرن الحالي يشهد ظهور أنظمة جديدة تمكن الطلاب من تنظيم أنفسهم معتمدين في ذلك على قدراتهم الذاتية؛ كما يُعد الهدف الرئيسي للتعليم هو مساعدة الطلاب ليكونوا متعلمين مستقلين ومنظمين ذاتياً، حيث يستمد هذا الهدف النهائي من افتراضين أساسيين: أولهما في المعرفة ليست ثابتة كما أنها لا تنتقل وإنما تبنى في كل طالب من خلال الخبرات التي يكتسبها، وثانيهما في مفهوم أن أهم شيء يمكن للطلاب تعلمه هو كيفية التعلم لممارسة الأنشطة الترويحية (١٢ : ٣) (٦ : ٣١).

فالطالب يكون في أشد الحاجة إلى إشباع الكثير من رغباته وحاجاته المتعددة، وذلك من خلال ممارسة أشكال مختلفة من الأنشطة الترويحية الرياضية يعبر فيها عن نفسه ويجد فيها المتعة والسعادة خاصة وإن المؤسسة التعليمية قاصرة في تنفيذ برامجها الرياضية على فترات زمنية محددة، كما أن هذه البرامج الرياضية لا تغطي فترات الأجازات الدراسية والعطلات الصيفية لدى جميع الطلاب بشكل عام، إضافة إلى ثبات الأنشطة المنفذة وتكرارها باستمرار كل عام.

أصبحت ظاهرة الفراغ والترويح تدخل ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، كما بدأ الاهتمام بالترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، ولذا فقد تزايد الاهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ في المجتمع وزيادة الطلب على الترويح لاستثمار هذا الوقت.

ويشير كل من محمد الحماحي وعايدة عبد العزيز (٢٠٠٧م)، نقلاً عن ناش Nash، إلى أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع الفرد وتتوافر فيها حرية الاختيار (٧ : ٢٩).

وترى عفاف أبو القاسم (٢٠١٣م)، أن الترويح جزء حيوي متمم للأفراد، ولا يقل أهمية عن تعليمهم وتدريبهم وصحتهم، كذا يحتل مكانة يستحقها من بين اهتمامات الأسرة والمجتمع لإتاحته أمام أبنائهما وشبابهما مجالاً خصباً لتنمية شخصية الفرد جسدياً، نفسياً، ذهنياً واجتماعياً (٤ : ٦١).

ويشير كل من خليفة بهياني (٢٠٠٨م) وعويس محمد (٢٠٠٨م)، إلى أن الأنشطة الرياضية جزءاً من الترويح كنظام تربوي واجتماعي وممارسات فعالة يسعى الفرد من خلالها الحصول على الراحة النفسية، الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية وتنمية ملكات الإبتكار لديه نتيجة الإنتظام في الممارسة كلاً حسب ميوله وقدراته (٣ : ٤٤) (٥ : ٩).

فتنظيم الأنشطة الترويحية الرياضية إنما يعبر عن الطريقة التي يتم من خلالها تحقيق الأهداف، وذلك من خلال تحديد أوجه النشاط التي يتضمنها التنظيم، ويشير Cordes, K. (٢٠١٢م)، إلى تفضيل الطلاب المشاركة في أنشطة بناءه تتوافق مع قدراتهم وامكاناتهم واهتماماتهم ورغباتهم المختلفة، إضافة إلى

وتشير نتائج دراسات كل من Balz, E.(٢٠٠٢م)(١٣)، Wopp, C (٢٠٠٢م)(١٨)، محمودرزيق(٢٠٠٢م)(١٢) ومحمد طر(٢٠٠٨م)(١٠)، إلى أن (٧١%) من الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية داخل المؤسسات التعليمية يمارسون أيضاً الأنشطة الترويحية خارج المؤسسات التعليمية، دوافع التنظيم الذاتي هي الوقت، مشاركة الأسرة، مشاركة الأصدقاء، الإتقان والابتكار وعدم ملانمة برامج الأندية لميول الأفراد، ومن أهم الأنشطة الترويحية التي يمارسها الطلاب بشكل ذاتي تمثلت في كرة الشوارع، الجري، اليوجا، ركوب الدراجات، السباحة، كرة الضرب، توجد اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي والترويحي، ومن معوقات ممارسة النشاط الرياضي والترويحي عدم توافر امكانيات مادية أو بشرية وعدم وجود حوافز تشجيعية سواء مادية أو معنوية وأن زيادة وقت الفراغ أهم دوافع الطلاب نحو التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية.

مما سبق وبعد اطلاع فريق البحث على بعض البحوث والدراسات المرجعية التي أتاحت لهم؛ تبين ندرة الأبحاث والدراسات التي تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا في وقت الفراغ لدى فئة الطلاب بالمؤسسات التعليمية، وأنه مازال يوجد بعض الغموض والتداخل في كيفية تحسين وإكساب الطلاب القدرة على التنظيم الذاتي واستخدامهم للاستراتيجيات التنظيمية التي تساعدهم على اكتساب المهارات والخبرات اللازمة لممارسة الأنشطة الترويحية بشكل ذاتي.

مما دفع فريق البحث إلى تحليل الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا لطلاب الجامعة ومدى تحقيقه لاحتياجات الطلاب وأهدافهم وأهميته في اكساب الطلاب متطلبات الحياة المستقبلية.

لذا يرتبط مستقبل أي مجتمع بكيفية قضاء أفراد وقت الفراغ وحسن استثماره بطريقة ايجابية، كما أن وقت الفراغ وعدم تنظيمه وإستثماره يؤثر سلبياً على الأفراد، ولذلك يكون التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية له أهمية عظيمة في استثمار وقت الفراغ خاصة وأن وقت الفراغ في تزايد مستمر نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي الحادث في مختلف المجالات.

ونظراً لان ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تمثل اهتمامات جميع الطلاب خاصة بعد تزايد وقت الفراغ وتعدد الحاجات والرغبات والتي لا تشبعها البرامج التقليدية للأنشطة الترويحية داخل الجامعة وكذلك المغالاة في الرسوم والاشتراك في عضوية المؤسسات والهيئات التي تقدم الخدمات الترويحية الفعالة والمؤثرة التي تلبي احتياجات ورغبات الطلاب وبناء عليه كان الدافع للطلاب نحو تنظيم الأنشطة الترويحية وممارستها بشكل ذاتي سواء كان هذا التنظيم على المستوى الشخصي (فردى) أو الجماعي بين الطلاب دون وجود اى قيود خارجية تفرض عليهم في اختيار الزمان أو المكان وبذلك يتحقق خصائص الترويج نتيجة اختيار الطلاب للنشاط واشتراكهم في تحمل المسؤولية بكامل إرادتهم سواء على المستوى الشخصي أو الجماعي، حيث يتم تنظيم الطلاب للأنشطة الترويحية واختيارها بشكل ذاتي دون وجود اى ضغوط خارجية من احد.

وقد لاحظ أعضاء فريق البحث من خلال تواجدهم داخل الجامعة- كثرة تواجد الطلاب لممارسة الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم، السباحة وركوب الدراجات خاصةً في الفترة المسائية، علي الرغم من وجود بعض من الإمكانيات التي اتاحتها الجامعة في برامجها التقليدية التي لا تتناسب مع احتياجاتهم.

هدف البحث

يهدف البحث؛ إلى تحليل الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا لدى طلاب جامعة المنصورة.

تساؤلات البحث

- ما مفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا لدى طلاب جامعة المنصورة؟.
- ما دوافع الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا لدى طلاب جامعة المنصورة؟.
- ما أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا لدى طلاب جامعة المنصورة؟.
- ما دلالة الفروق في الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا وفقاً لمتغيري النوع والتخصص الأكاديمي لطلاب الجامعة؟.

مصطلحات البحث

- الترويح الرياضي: يعرفه كل من محمد الحماحمي وعائدة عبدالعزيز(٢٠٠٧م)، بأنه "ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل على الألعاب والرياضات"(٧: ٨٤).
- التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية: يعرفه محمد مطر(٢٠٠٨م)، بأنه "قدرة الطالب أو مجموعة من الطلاب على تنظيم الأنشطة الترويحية بأنفسهم وبدافع من ذاتهم وتبعاً لميولهم دون عون مباشر من احد في اختيار الوقت أو المكان المناسب، بغرض تحقيق أهدافه الخاصة وتغيير شخصيته نحو مستويات أفضل ويصبح متحملاً المسئولية بكافة الأنشطة التي يمارسها في وقت فراغه"(١٠: ٤٣).

الدراسات المرجعية

- قام Balz, E.(٢٠٠٢م)(١٣)، بدراسة تهدف إلى التعرف على وقت الفراغ والترويح في المؤسسات التعليمية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة(٢٤٢٥) طالب وطالبة، وأستخدم الاستبيان والمحادثات التليفونية كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: أن(٧١%) من الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية داخل المؤسسات التعليمية يمارسون أيضاً الأنشطة الترويحية خارج المؤسسات التعليمية بالإضافة إلى أن هؤلاء يشاركون في أكثر من(١٠٠) اتحاد رياضي ينظم مسابقات رياضية.
- قام Wopp, C.(٢٠٠٢م)(١٨)، بدراسة تهدف إلى التعرف على التنظيم الذاتي للممارسة الرياضية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة(١٢٦٥) فرد، وأستخدم الاستبيان والمقابلة الشخصية كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: أن التنظيم الذاتي للممارسة الرياضية كان بدافع الوقت، مشاركة الأسرة، مشاركة الأصدقاء، الإتقان والابتكار وعدم ملائمة برامج الأندية لميول الأفراد، ومن أهم الأنشطة الترويحية التي يمارسها الطلاب بشكل ذاتي تمثلت في كرة الشوارع ، الجري، اليوجا، ركوب الدراجات، السباحة وكرة المضرب.
- قام Rütten, A.(٢٠٠٢م)(١٧)، بدراسة تهدف إلى التعرف على اشتراطات ونظم المشاركة لممارسة الأنشطة الرياضية أثناء وقت الفراغ، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة(١٤٠٢) فرد، وأستخدم الاستبيان والمقابلة الشخصية كأدوات لجمع البيانات،

الأنشطة الرياضية، جميع الطلاب مدركون لفوائد النشاط البدني، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في أنواع الأنشطة الترويحية المتمثلة في الأنشطة العقلية والثقافية، الأنشطة الفنية والأنشطة الاجتماعية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في ممارسة الأنشطة البدنية لصالح الطلبة.

- قام محمد مطر (٢٠٠٨) (١٠)، بدراسة تهدف إلى تحليل التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة، وتم استخدام الباحث المنهج الوصفي، وبلغت العينة (١٢٧٣) طالب وطالبة، وأستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: أن أنشطة (رياضة المشي، الجري) من أهم الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً والتي يمارسها الطلاب بشكل ذاتي، جاء (المنزل، الجامعة، الحدائق العامة والمتنزهات) كأهم الأماكن التي يمارس فيها الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً، جاء هدف السعادة والسرور المرتبة الأولى من بين الأهداف التي يسعى الطلاب إلى تحقيقها، بينما جاء دافع زيادة وقت الفراغ في المرتبة الأولى بالنسبة لدوافع الطلاب نحو التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية وجاء التدريب على التفكير في حل المشكلات في المرتبة الأولى لفوائد التنظيم الذاتي.

- قام كل من Middelkamp, K et al. (٢٠١٥) (١٦)، بدراسة تهدف إلى التعرف على تدخلات التنظيم الذاتي في زيادة الكفاءة الذاتية وتحسين السلوك لدى الممارسين للأنشطة بأندية اللياقة البدنية، وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات،

وكانت من أهم النتائج: أن (٦٠.٣٠%) من الأفراد تمارس أنشطة وقت الفراغ عن طريق التنظيم الذاتي، ويمارس (٨.٩٠%) من الأفراد المشاركين في الأنشطة الترويحية لدى العارضين التجاريين للخدمات الترويحية، الرياضات التي تمارس عن طريق التنظيم الذاتي رياضة الدراجات في المرتبة الأولى يليها رياضة السباحة وبالمرتبة الاخيرة رياضة كرة القدم من عدد الأفراد الممارسين.

- قام Barrows, P. (٢٠٠٣) (١٤)، بدراسة تهدف إلى التعرف على المعوقات والدوافع والفوائد المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة (٢٤٦) طالب وطالبة بواقع (١٢١) طالب و(١٢٥) طالبة، وأستخدم الاستبيان والمقابلة الشخصية كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: تتمثل الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط البدني في؛ المتعة والتخلص من الانفعالات، وتتمثل المعوقات المرتبطة بممارسة النشاط البدني في؛ ضيق الوقت المتاح للنشاط والإجهاد البدني وتتمثل الفوائد المرتبطة بممارسة النشاط البدني في؛ قلة التوتر.

- قامت إحسان مصطفى (٢٠٠٨) (١)، بدراسة تهدف إلى التعرف على واقع ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية في أوقات الفراغ لدى الطلاب، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة (٥٠٠) طالب وطالبة، وأستخدمت الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: يتوفر لدى الطلاب وقت فراغ ليس بالكثير، يقبل الطلاب على ممارسة الأنشطة الاجتماعية في المرتبة الأولى، تليها الأنشطة الثقافية والعقلية، ثم الأنشطة الفنية وأخيراً

ومستوى التعليم العالي ومستوى الدخل المرتفع بالتنظيم الذاتي في ممارسة الأنشطة الرياضية.

أوجه الإستفادة من الدراسات المرجعية: استفاد فريق البحث من الدراسات المرجعية في تأكيد وتدعيم مشكلة البحث، عرض نتائج الدراسات المرجعية في البحث، اعداد أداة جمع البيانات المستخدمة في البحث، القدرة على مناقشة نتائج البحث ومقارنتها بنتائج الدراسات المرجعية.

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم فريق البحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته.

مجتمع وعينة البحث

تحدد مجتمع البحث من طلاب جامعة المنصورة بالفرق الدراسية المختلفة بالكليات داخل الحرم الجامعي للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

وقد قام فريق البحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية ، وقد روعي في اختيار العينة: أن تشمل على الطلاب من النوعين(طلبة وطالبات)، أن تشمل الكليات العملية والنظرية.

وبلغت العينة(١٢٢) ممارس بواقع(٤٠) ذكر و(٨٢) أنثى، وأستخدم مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس السلوك كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: زيادة حاجز الكفاءة الذاتية في الثلاث مجموعات ولصالح المجموعة ذاتية الأهداف ثم المجموعة ذاتية الأنشطة ويتحسن السلوك بنسبة كبيرة في المجموعة ذاتية الأهداف.

- قام حسام جوده(٢٠١٧م)(٢)، بدراسة تهدف إلى التعرف على دور التنظيم الذاتي في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الملاعب المفتوحة، وتم إستخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة(٦١٩) ممارس، أستخدم المقابلة الشخصية والإستبيان كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: تهدف ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً بالملاعب المفتوحة إلى؛ السعادة والمتعة، التعود على إحترام مواعيد الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي، يفضل المترددين على الملاعب المفتوحة ممارسة الأنشطة الرياضية المنظمة ذاتياً؛ كرة القدم الخماسية والجري، يساهم التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق الأهداف الموضوعية، الممارسة مع ذوي الإهتمامات المشتركة، ويهتم المترددين على الملاعب المفتوحة ذوي الفئة العمرية الأكبر

جدول(١):

بيان عددي ونسبي لعينة البحث الأساسية(٣٩٠)

طلاب جامعة المنصورة(ن-٣٩٠)		المتغيرات		م
النسبة المئوية	العدد			
٦٤.١٠%	٢٥٠	طلبة	النوع	١
٣٥.٩٠%	١٤٠	طالبات		
٥٣.٨٥%	٢١٠	عملية	طبيعة الدراسة بالكلية	٢
٤٦.١٥%	١٨٠	نظرية		

جدول (٢):

النسبة المئوية لآراء الخبراء في الصورة الأولية لعبارات استمارة الاستبيان (ن=١١)

م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية
١	%٧٢.٧٣	٨	%١٠٠.٠٠	١	%١٠٠.٠٠	٨	%٧٢.٧٣	١	%٧٢.٧٣
٢	%٧٢.٧٣	٩	%١٠٠.٠٠	٢	%٧٢.٧٣	٩	%٧٢.٧٣	٢	%٨١.٨٢
٣	%٨١.٨٢	١٠	%١٠٠.٠٠	٣	%١٠٠.٠٠	١٠	%٨١.٨٢	٣	%٧٢.٧٣
٤	%٨١.٨٢	١١	%١٠٠.٠٠	٤	%٧٢.٧٣	١١	%٧٢.٧٣	٤	%٧٢.٧٣
٥	%٧٢.٧٣	١٢	%٧٢.٧٣	٥	%٨١.٨٢	١٢	%١٠٠.٠٠	٥	%٨١.٨٢
٦	%١٠٠.٠٠	١٣	%١٠٠.٠٠	٦			%٨١.٨٢	٦	%١٠٠.٠٠
٧	%٨١.٨٢	١٤	%١٠٠.٠٠	٧			%٧٢.٧٣	٧	%٨١.٨٢

- بعد موافقة الخبراء على العبارات بنسب مئوية (٧٢.٧٣%:١٠٠.٠٠%)، بلغ عدد عبارات استمارة الإستبيان (٣٨) موزعة على (٣) محاور (ملحق أ)، كما موضح بجدول (٣).

جدول (٣): عدد عبارات إستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا ومحاوره

م	المحاور	عدد العبارات	النسبة المئوية
١	مفهوم للأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا.	١٢	%٣١.٥٧
٢	دوافع الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا.	١٢	%٣١.٥٧
٣	أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا.	١٤	%٣٦.٨٤
	إستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا	٣٨	%١٠٠.٠٠

- تحديد ميزان تقدير-ليكرت الثلاثي- كالتالي: (نعم) وتقدر (٣) درجات، (إلى حد ما) وتقدر (٢) درجة و(لا) وتقدر (١) درجة، وكذلك صياغة وكتابة تعليمات استمارة الإستبيان وتحديد البيانات الشخصية.

الدراسة الاستطلاعية

وقد إتضح لفريق البحث وضوح التعليمات ومناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة الإستطلاعية، وظهر ذلك من قلة الإستفسارات من قبل الطلاب على استمارة الإستبيان، وتم حساب المعاملات العلمية، وفيما يلي عرض لأنواع المعاملات العلمية المستخدمة:

أولاً: الصدق: تم استخدام صدق المحتوى (المحكمين) في اعداد استمارة الإستبيان، وذلك من خلال العرض على الخبراء في مجال الترويج الرياضي، ثم استخدام صدق الإتساق الداخلي، وذلك من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه وبين الدرجة الكلية للمحور مع الدرجة الكلية لإستمارة الإستبيان، كما موضح بجدول (٤):

قام فريق البحث بتطبيق استمارة الإستبيان على عينة إستطلاعية، بلغ عددها (٤٠) طالب وطالبة بواقع (٢٥) طالب و(١٥) طالبة، من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك في الفترة من (٢٠٢٢/٢/١٥م) إلى (٢٠٢٢/٣/١م)، بهدف التعرف على مدى وضوح التعليمات ومناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة وإجراء المعاملات العلمية للإستبيان.

جدول (٤): قيم معاملات الارتباط بين العبارة مع الدرجة الكلية للمحور في إستبيان

التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية (ن=٤٠)

قيمة الارتباط	٢	قيمة الارتباط	٢	قيمة الارتباط	٢	قيمة الارتباط	٢	قيمة الارتباط	٢	قيمة الارتباط	٢
مفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً		اشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً		دوافع الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً							
*.٣٧٩	٨	*.٤١٣	١	*.٥٧٩	٨	*.٣١٣	١	*.٧٥٥	٨	*.٣٧٩	١
*.٧١٨	٩	*.٧٤٢	٢	*.٢٠٤	٩	*.٤٤٤	٢	*.٦٩٧	٩	*.٧١٨	٢
*.٥١٤	١٠	*.٣٤٠	٣	*.٦١٢	١٠	*.٤٤٥	٣	*.٧٨٦	١٠	*.٥١٤	٣
*.٧٥٥	١١	*.٦٦٦	٤	*.١٩٣	١١	*.١٠٧	٤	*.٧٨٧	١١	*.٧٥٥	٤
*.٤٥٤	١٢	*.٢١٧	٥	*.٣١٨	١٢	*.٥٠٦	٥	*.٨٣٣	١٢	*.٤٥٤	٥
*.٧٣١	١٣	*.٦٠٢	٦			*.٥٤٢	٦			*.٧٣١	٦
*.٢٩١	١٤	*.٦٤٢	٧			*.٢٨٧	٧			*.٢٩١	٧

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣١٢)

بينما لا توجد علاقة ارتباطية وليس لها دلالات إحصائية في عبارة (٧) بمحور (مفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً)، عبارات (٤)، (٧)، (٩) و (١١) بمحور (دوافع الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً) وعبارة (٥) بمحور (أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً)، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

يتبين من جدول (٤)، وجود علاقة ارتباطية طردية قوية ذات دلالة إحصائية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه في إستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (٥): قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور مع الدرجة الكلية لإستبيان

الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً (ن=٤٠)

قيمة الارتباط	المعايير	٢
*.٦٧٢	مفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً.	١
*.٦٠١	دوافع الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً.	٣
*.٨٠٩	اشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً	٣

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٣١٢)

ثانياً: الثبات: تم استخدام معامل ألفا كرونباخ من خلال إيجاد التجانس بين عبارات كل محور وكذلك عبارات إستمارة الإستبيان ككل، كما موضح بجدول (٦):

يتبين من جدول (٥)، وجود علاقة ارتباطية طردية قوية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لكل محور مع الدرجة الكلية لإستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (٦): قيم ثبات إستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا ومحاوره (ن=٤٠)

م	المعاور	قيمة ألفا
١	مفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا.	*٠.٨٦٧
٢	دوافع الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا.	*٠.٧٧٠
٣	أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا	*٠.٧٦٩
	إستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا	*٠.٨١٠

* قيمة معامل مرتفعة

الرياضية المنظمة ذاتيا، حيث أن قيمة (ألفا) المحسوبة أكبر (٠.٧٠٠٠).

يتبين من جدول (٦)، وجود قيم ثبات مرتفعة في عبارات كل محور وعبارات إستبيان الأنشطة الترويحية

جدول (٧): الشكل النهائي لعبارات إستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا ومحاوره (ن=٤٠)

م	المعاور	عدد عبارات			النسبة المئوية
		الصورة النهائية	المستعملة	الصورة الأولية	
١	مفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا.	١١	١	١٢	%٣٤.٣٧
٣	دوافع الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا.	٨	٤	١٢	%٢٥.٠٠
٤	أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا	١٣	١	١٤	%٤٠.٦٢
	إستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا	٣٢	٦	٣٨	%١٠٠.٠٠

جمع وتنظيم وتصنيف البيانات وجدولتها لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

المعالجات الإحصائية

استخدم فريق البحث برنامج (SPSS) الإصدار (٢١) لإجراء المعالجات الإحصائية التالية: الدرجة المقدر، الوزن النسبي، اختبار (ت) للدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

- مفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا:

يتبين من جدول (٧)، أن عدد عبارات إستمارة الإستبيان في صورته الأولية بلغت (٣٨) عبارة وبعد إجراء المعاملات العلمية بلغت (٣٢) عبارة في الصورة النهائية ملحق (ب).

الدراسة الأساسية

قام فريق البحث بتطبيق الإستبيان على عينة أساسية، بلغت (٣٩٠) طالب وطالبة من طلاب جامعة المنصورة، في الفترة من (٢٠٢٢/٣/٥) إلى (٢٠٢٢/٥/٦)، وبعد الانتهاء من عملية التطبيق تم

جدول (٨): الوزن النسبي لمفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا (ن=٣٩٠)

م	المبارات	نعم		إلى حد ما		لا		الدرجة المقترحة	الوزن النسبي
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	نشاط اختياري يمارس في وقت الفراغ.	290	%74.36	100	%25.64	0	%0.00	1070	%91.45
٢	ممارسة ذاتية لتحقيق أهداف الطالب الشخصية.	230	%58.97	150	%38.46	10	%2.56	1000	%85.47
٣	استقلالية اتخاذ قرارات خاصة بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	160	%41.03	160	%41.03	70	%17.95	870	%74.36
٤	عملية إدارة وقت الفراغ بصورة إيجابية.	190	%48.72	180	%46.15	20	%5.13	950	%81.20
٥	نظام يحقق الإعتماد على النفس في إنجاز أهداف الأنشطة الترويحية الرياضية.	200	%51.28	140	%35.90	50	%12.82	930	%79.49
٦	قدرة على اختيار الوقت المناسب لممارسة الأنشطة	260	%66.67	110	%28.21	20	%5.13	1020	%87.18

الترويحية الرياضية.							
٧	أسلوب ممارسة أنشطة ترويحية رياضية تتوافق مع ميول وقدرات الطالب.	230	%58.97	150	%38.46	10	%2.56
٨	جهود مبذولة لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	210	%53.85	150	%38.46	30	%7.69
٩	طريقة تحديد مكان لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	250	%64.10	140	%35.90	0	%0.00
١٠	عملية التحكم في أفكار ومشاعر الطالب.	220	%56.41	170	%43.59	0	%0.00
١١	شكل تنظيمي من حسب رغبة الطالب.	190	%48.72	180	%46.15	20	%5.13

إضافة إلى ذلك التنظيم الذاتي يعبر عن قدرة الطلاب على تنظيم السلوك لتحقيق أهداف محددة، وإحدى المهارات التنموية التي يجب أن يتعلمها الطلاب، وضروري للنمو الإيجابي في إشباع الحاجات الأساسية، وذلك من خلال تحديد أوجه النشاط، خاصة في سرعة إيقاع الحياة والتي تحتاج لتنظيم حتى لا تكون سبباً في ضياع الوقت والجهد وبالتالي لا تتحقق الأهداف.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من. Rütten, A (٢٠٠٢م) (١٧)، في أن (٦٠.٣٠%) من الأفراد تمارس أنشطة وقت الفراغ عن طريق التنظيم الذاتي، دراسة إحسان مصطفى (٢٠٠٨م) (١)، في أنه يتوفر لدى الطلاب وقت فراغ ليس بالقليل ودراسة حسام جوده (٢٠١٧م) (٢)، في إسهام التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الأهداف الموضوعية، الممارسة مع ذوي الإهتمامات المشتركة، تنظيم وقت الممارسة.

وبذلك قام فريق البحث بالإجابة عن تساؤل البحث الأول: ما مفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً لدى طلاب جامعة المنصورة؟.

- دوافع الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً:

يتبين من جدول (٨)، أن الوزن النسبي لعبارات مفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً تراوح ما بين (٧٤.٣٦%) و (٩١.٤٥%)، بدرجات مقدرة تتراوح ما بين (٨٧٠) و (١٠٧٠)، وجميع العبارات في إتجاه (نعم).

وقد يرجع ذلك إلى أن التنظيم الذاتي عملية تتم في أوقات فراغ الطلاب وتتحدد أهداف الأنشطة الترويحية الرياضية بها بشكل مباشر في ضوء اهتمامات ورغبات الطالب وبدافع ذاتي، ولأهمية وقت الفراغ لدى الطالب وحرصاً منه على قضاءه بطريقة جيدة يتمثل ذلك في تحديد الوقت المناسب للممارسة وكذلك في طول فترة الممارسة لتلك الأنشطة الترويحية الرياضية.

إضافة إلى ذلك التنظيم الذاتي كنظام يوفر العديد من البدائل أمام الطالب ويكون له الحرية في اختيار ما يناسبه ويرغب في ممارسته من الأنشطة الترويحية الرياضية والاستمتاع بوقت فراغه وإشباع رغباته وحاجاته المتنوعة، حيث يعد مهارة ضرورية ذات نغمة عاطفية يمكن الإعتماد عليها، وسلوكياً؛ القدرة على التصرف في مصلحة طويلة الأجل تتفق مع أعرق القيم، عاطفياً؛ القدرة على تهدئة النفس والقدرة على التنفيذ والحفاظ على مرونة السلوك المخطط من أجل تحقيق الأهداف.

جدول(٩): الوزن النسبي لدوافع الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا(ن-٣٩٠)

م	المبارات	نعم		إلى حد ما		لا		الدرجة المقدره	الوزن النسبي
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	زيادة وقت الفراغ فى الأجازات الصيفية والعطلات الدراسية.	290	74.36%	100	25.64%	0	0.00%	1070	91.45%
٢	تعارض مواعيد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية مع الجدول الدراسي.	230	58.97%	130	33.33%	30	7.69%	980	83.76%
٣	الرغبة فى ممارسة أنشطة ترويحية رياضية بصورة فردية.	100	25.64%	180	46.15%	110	28.21%	770	65.81%
٤	محتوى برامج الأنشطة الترويحية الرياضية غير مناسبة لجميع الطلاب.	300	76.92%	70	17.95%	20	5.13%	1060	90.60%
٥	الإهتمام بإتقان بعض مهارات الأنشطة الترويحية الرياضية الخاصة.	250	64.10%	90	23.08%	50	12.82%	980	83.76%
٦	مشاركة الآخرين فى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	170	43.59%	150	38.46%	70	17.95%	880	75.21%
٧	الرغبة فى ممارسة أنشطة ترويحية رياضية فى أماكن أخرى.	260	66.67%	90	23.08%	40	10.26%	1000	85.47%
٨	الإهتمام بممارسة أنشطة ترويحية رياضية جديدة.	260	66.67%	110	28.21%	20	5.13%	1020	87.18%

المعمدة، حيث إتاحة الفرص أمام الطلاب فرص قضاء وقت الفراغ وتنوع أنشطتهم الترويحية الرياضية، إضافة لما يتيح السفر والتنقل من مكان ترويحى إلى آخر فى التعرف على أهم الموارد الترويحية التى يتميز بها هذا المكان والرغبة الذاتية فى الترويح والسفر من أجل الطلب الترويحى وقضاء وقت الفراغ.

إضافة إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا يوفر فرص الإلتقاء مع الآخرين والتنافس معهم، وتزيد الممارسة من لياقة الجسم البدنية والحركية وتنشيط الأجهزة الحيوية وبناء قوام معتدل حتى يمكن مواصلة الحياة ومتابعة الأعمال والواجبات المطلوبة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من Wopp, C (٢٠٠٢م) (١٨)، فى أن التنظيم الذاتى للممارسة الرياضية كان بدافع الوقت، مشاركة الأسرة، مشاركة الأصدقاء، الإتقان والابتكار وعدم ملانمة برامج المؤسسات لميول الأفراد، ودراسة Barrows, P.

يتبين من جدول(٩)، أن الوزن النسبي لعبارات دوافع الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتيا تتراوح ما بين(٦٥.٨١%) و(٩١.٤٥%)، بدرجات مقدرة تتراوح ما بين(٧٧٠) و(١٠٧٠)، ومعظم العبارات فى إتجاه(نعم)، ما عدا عبارة(٣): (الرغبة فى ممارسة أنشطة ترويحية رياضية بصورة فردية) فى إتجاه(إلى حد ما).

وقد يرجع ذلك إلى التطور الذى حدث فى نظام التعليم بشكل عام، والدراسة فى المرحلة الجامعية بشكل خاص والتى أدت إلى زيادة فى وقت الفراغ، حيث التطور العلمى و التكنولوجى فى أسلوب التعليم المعاصر ومساهمته الفعالة فى إيجاد وقت الفراغ وزيادته بشكل كبير أمام الطلاب وإتاحة الفرص أمامهم لاستثمار وقت الفراغ فى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

وتعد ايام الأجازات والعطلات الدراسية فى زيادة مستمرة خاصة فى الجامعات التى تنتهج نظام الساعات

للأنشطة الترويحية داخل المؤسسات التعليمية يمارسون أيضاً خارج المؤسسات التعليمية.

وبذلك قام فريق البحث بالإجابة عن تساؤل البحث الثاني: ما دوافع الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً لدى طلاب جامعة المنصورة؟.

- أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً:

(٢٠٠٣م) (١٤)، في الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط البدني؛ المتعة ودراسة محمد مطر (٢٠٠٨) (١٠)، في دوافع الطلاب نحو التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية؛ زيادة وقت الفراغ.

ويختلف ذلك مع نتائج دراسة Balz, E. (٢٠٠٢م) (١٣)، في أن (٧١%) من الممارسين

جدول (١٠): الوزن النسبي لأشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً (ن=٣٩٠)

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		الدرجة المقدره	الوزن النسبي
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	المشي.	110	28.21%	260	66.67%	20	5.13%	870	74.36%
٢	الجري.	50	12.82%	180	46.15%	160	41.03%	670	57.26%
٣	التمرينات البدنية.	220	56.41%	150	38.46%	20	5.13%	980	83.76%
٤	ركوب الدراجات.	30	7.69%	80	20.51%	280	71.79%	530	45.30%
٥	كرة القدم.	90	23.08%	130	33.33%	170	43.59%	700	59.83%
٦	كرة السلة.	100	25.64%	140	35.90%	150	38.46%	730	62.39%
٧	كرة الطائرة.	40	10.26%	80	20.51%	270	69.23%	550	47.01%
٨	كرة اليد.	60	15.38%	80	20.51%	250	64.10%	590	50.43%
٩	سباحة.	90	23.08%	120	30.77%	180	46.15%	690	58.97%
١٠	تنس طاولة.	0	0.00%	170	43.59%	220	56.41%	560	47.86%
١١	كرة المضرب الخشبي.	40	10.26%	70	17.95%	280	71.79%	540	46.15%
١٢	الكاراتيه.	40	10.26%	60	15.38%	290	74.36%	530	45.30%
١٣	رفع الأثقال.	80	20.51%	150	38.46%	160	41.03%	700	59.83%

وكذلك الرغبة في الوقاية من البدانة والحصول على الرشاقة والقوام المعتدل.

كذلك طبيعة وخصائص الطلاب في المرحلة الجامعية والتي تتسم بالحاجة إلى نشاط يشبع الميل والدافع إلى الحركة، كما أن التمرينات البدنية، المشي والجري عبارة عن مسابقات ورياضات أساسية ولا يحتاجوا إلى أدوات مقارنة ببعض المسابقات، الألعاب والرياضات الأخرى، حيث يمكن ممارستها في أي مساحة، مكان واي وقت يتيسر للطلاب.

بينما العديد من الألعاب والرياضات الأخرى تتطلب عند ممارستها إلى توافر العديد من الامكانيات والأدوات الخاصة، كما انه لايمكن ممارستها في اي مكان، لا يتوافر فيها عناصر الأمان والسلامة خوفاً من

يتبين من جدول (١٠)، أن الوزن النسبي لعبارات أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً تراوح ما بين (٤٥.٣٠%) و(٨٣.٧٦%)، بدرجات مقدرة تتراوح ما بين (٥٣٠) و(٩٨٠)، وعبارة (٣): (التمرينات البدنية) في اتجاه (نعم)، وعبارة (١): (المشي) و(٢): (الجري) في اتجاه (إلى حد ما) وباقي العبارات في اتجاه (لا).

وقد يرجع ذلك إلى رغبة الطلاب الممارسين في تعويض ظاهرة نقص الحركة التي فرضها التقدم والتطور العلمي والتكنولوجي، عن طريق تحقيق التنمية البدنية والصحية وكذلك رغبة الطلاب في الحفاظ على نسق جسماني أكثر حيوية وحركة ونشاط،

تمارس عن طريق التنظيم الذاتي رياضة الدراجات يليها رياضة السباحة ودراسة حسام جوده (٢٠١٧م) (٢)، في تفضيل المترددين على الملاعب المفتوحة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً؛ كرة القدم الخماسية.

وبذلك قام فريق البحث بالإجابة عن تساؤل البحث الثالث: ما أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً لدى طلاب جامعة المنصورة؟.

- الفروق في الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً وفقاً لمتغيري النوع وطبيعة الدراسة بالكلية:

أولاً: متغير النوع:

جدول (١١): دلالة الفروق في محاور الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً

وفقاً لمتغير النوع (طالبات (ن-١٤) وطلبة (ن-٣٩٠)).

م	المحاور	طالبات (ن-١٤)		طلبة (ن-٣٩٠)		قيمة (ت)	مستوى المعنوية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	مفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً.	٣.٠٦	٠.٣٨٩	٣.٠٨	٠.٤٩٧	٠.٥٢٩	٠.٥٩٧
٢	دوافع الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً.	٢.٤٢	٠.٢٦٩	٢.٥٣	٠.٢٦١	*٣.٧٨٤	٠.٠٠٠
٣	أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً.	١.٤٨	٠.٣٨٥	١.٨٣	٠.٢٨٣	*٩.٥٢٨	٠.٠٠٠

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)

الأصدقاء بغرض قضاء وقت الفراغ والشعور بالسعادة. ويتفق ذلك مع دراسة إحسان مصطفى (٢٠٠٨م) (١)، في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في ممارسة الأنشطة البدنية لصالح الطلبة.

بينما توجد فروق غير دالة إحصائية في محور (مفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً) بين الطالبات والطلبة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وقد يرجع ذلك إلى إدراك الطلاب على حد سواء بأن التنظيم الذاتي نظام يوفر العديد من البدائل أمام

الإصابة والحفاظ على النفس، حيث تتطلب هذه الألعاب والرياضات أن يمتلك الطالب العديد من القدرات والاستعدادات البدنية والنفسية التي تساعده على أداء المهارات والتي بها درجة من الصعوبة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من Wopp, C (٢٠٠٢م) (١٨)، في أن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الطلاب بشكل ذاتي تمثلت في الجري واليوجا ودراسة محمد مطر (٢٠٠٨) (١٠)، في أن أنشطة (رياضة المشي، الجري) أهم الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً.

ويختلف ذلك مع نتائج دراسة كل من Rütten, A. (٢٠٠٢م) (١٧)، في أن الرياضات التي

يتبين من جدول (١١)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محوري (دوافع الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً) و(أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً) بين الطالبات والطلبة لصالح الطلبة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وقد يرجع ذلك إلى ممارسة الطلبة لأشكال التنظيم الذاتي متعددة وبدافع ذاتي، حيث حرية الحركة بشكل أكبر من الطالبات نتيجة العادات والتقاليد، مما تتيح الفرص لإشراك الذكور في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بشكل فردي أو جماعي مع

ويتفق ذلك مع دراسة حسام جوده (٢٠١٧م) (٢)، في مساهمة التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الأهداف الموضوعية، الممارسة مع ذوي الإهتمامات المشتركة وتوفير وتنظيم وقت الممارسة. ثانياً: متغير طبيعة الدراسة بالكلية:

الممارس ويكون له الحرية في اختيار ما يناسبه ويرغب في ممارسته من الأنشطة الترويحية الرياضية والاستمتاع بوقت فراغه وإشباع رغباته وحاجاته المتنوعة، حيث أن التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية المخرج المناسب من روتين الحياة اليومية من خلال اختيار الطريقة التي يعبر فيها الطالب عن وقت فراغه وحسن استغلاله بطريقة جيدة.

جدول (١٢): دلالة الفروق في محاور الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً

وفقاً - لتغير طبيعة الدراسة (عملية ونظرية) (ن=٣٩٠)

م	المحاور	عملي (ن=١٨٠)		نظري (ن=٢١٠)		قيمة (ت)	مستوى المعنوية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	مفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً.	٣.٠٨	٠.٤٣٣	٣.٠٧	٠.٤٨٤	٠.١٢٠	٠.٩٠٥
٢	دوافع الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً.	٢.٤٨	٠.٢٧٨	٢.٥٠	٠.٢٦٠	٠.٥٥٠	٠.٥٨٣
٣	أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً.	١.٧٠	٠.٣٩٢	٠.١٧١	٠.٣٤١	٠.٣١٣	٠.٧٥٤

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)

بالإضافة إلى أن طالب الجامعة يستطيع تنظيم وقته عند تنفيذ النشاط المفضل لديه، واختياره لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يتم في ضوء القدرات والامكانيات المتاحة، حيث يتحقق الشعور بالسعادة والسرور والمرح والمتعة من خلال الإستثمار الأفضل لوقت الفراغ، ويهيئ تنظيم الأنشطة الترويحية الرياضية ذاتياً فرص الإلتقاء مع الآخرين والتنافس معهم وإحترام مواعيد الممارسة، وتزيد الممارسة من لياقة الجسم البدنية والحركية وتنشيط الأجهزة الحيوية وبناء قوام معتدل حتى يمكن مواصلة الحياة ومتابعة الأعمال والواجبات المطلوبة.

ويتفق ذلك مع دراسة حسام جوده (٢٠١٧م) (٢)، في مساهمة التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الأهداف الموضوعية، الممارسة مع ذوي الإهتمامات المشتركة وتوفير وتنظيم وقت الممارسة.

يتبين من جدول (١٢)، وجود فروق غير دالة إحصائياً في محاور الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً بين الطلاب في طبيعة الدراسة (العملي والنظري)، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وقد يرجع ذلك إلى إدراك طلاب الجامعة لمفهوم وأشكال التنظيم الذاتي كمبادرة ذاتية من قبل الطلاب لتنظيم الأنشطة الترويحية الرياضية بما يتضمن ذلك من دافعية شخصية وتحديد للأهداف واختيار الطرق والوسائل المناسبة، حيث أنها تمثل الأساس الذي يساعدهم في الحكم على قدراتهم عند القيام بنشاط ترويحي رياضي وجدوى القيام بهذا النشاط، وترجع قرارات التخطيط والتنفيذ وكذلك عملية التقويم الذاتي إلى الطالب الممارس، حيث يتميز الطالب المنظم ذاتياً بالمرونة في الجدول الشخصي ومراعات الوقت وأداء وممارسة الأنشطة بشكل فردي وجماعي مع ذوي الميول والإهتمامات المشتركة.

- وضع جدول زمني لأوقات الدراسة، المذاكرة وأوقات الفراغ المتاحة كل أسبوع.
- الإستمرارية في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.
- ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في أيام العطلات والأجازات الرسمية.
- الإنتظام في أداء التمرينات البدنية والمشى والجري بشكل يومي.
- بالنسبة لدور الدولة الممثلة في تدعيم ثقافة الممارسة الرياضية:
- تعيين مشرفين واخصائيين مؤهلين في أماكن الممارسة الرياضية.
- خفض الإشتراكات الخاصة بتأجير الملاعب وحمامات السباحة والصالات.
- التوعية الإعلامية بأهمية الأنشطة الترويحية الرياضية للطلاب غير الممارسين.

المراجع العلمية

أولاً : المراجع العربية

١. إحسان مصطفى(٢٠٠٨م)، واقع ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية في أوقات الفراغ لدى الطلاب، رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
٢. حسام جوده(٢٠١٧م)، دور التنظيم الذاتي في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الملاعب المفتوحة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع(٢٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣. خليفة بهبهاني(٢٠٠٨م)، إدارة الترويج الرياضي، مطبعة الأهرام، الكويت.

وبذلك قام فريق البحث بالإجابة عن تساؤل البحث الرابع: ما دلالة الفروق في الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً وفقاً لمتغيري النوع والتخصص لطلاب جامعة المنصورة؟.

إستنتاجات البحث

إطلاقاً من نتائج هذا البحث، توصل فريق البحث إلى الإستخلاصات التالية:

- يدرك طلاب الجامعة أن التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية؛ نشاط اختياري يمارس في وقت الفراغ، طريقة تحديد مكان وإختيار الوقت المناسب لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.
- تتمثل دوافع الطلاب نحو الانشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً؛ زيادة وقت الفراغ في الأجازات الصيفية والعطلات الدراسية، محتوى برامج الأنشطة الترويحية الرياضية غير مناسبة لجميع الطلاب بالجامعة والإهتمام بممارسة أنشطة ترويحية رياضية جديدة.
- يفضل طلاب المرحلة الجامعية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً؛ التمرينات البدنية، المشى، كرة السلة، الجري.
- تتباين آراء الطلاب الذكور والإناث نحو دوافع وأشكال التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.

توصيات البحث

- في ضوء نتائج هذا البحث، يقدم فريق البحث مجموعة من المقترحات مصنفة؛ كالتالي:
- الإستعانة بإستشارة الإستبيان لتحليل الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً للطلاب الجامعة.
- بالنسبة لطلاب الجامعة:

ثانياً : المراجع الأجنبية

٤. عفاف أبو القاسم (٢٠١٣م)، توظيف أوقات الفراغ والترويح عند الشباب في ضوء الأنشطة الممارسة- دراسة ميدانية على عينة من الشباب الليبي بجامعة المرقب، رسالة دكتوراه، قسم علم الاجتماع التربوي، كلية التربية، جامعة الجنان، طرابلس، ليبيا.
٥. عويس محمد (٢٠٠٨م)، تصميم قائمة للوعي التروحي الرياضي للشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٦. فايد رشيد وحمزة محمد (٢٠٠٥م)، الوظائف التفاعلية والتنظيمية للتعليم، دار الكتاب الجامعي، فلسطين.
٧. محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٧م)، الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٥، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٨. محمد السمودي وآخرون (٢٠١٧م)، مدخل الترويح الرياضي، مكتبة الإيمان، المنصورة.
٩. _____ (٢٠١٨)، التربية الترويحية، مكتبة الإيمان، المنصورة.
١٠. محمد مطر (٢٠٠٨م)، التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة (دراسة تحليلية)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١١. _____ (٢٠١٢م)، التنظيم الذاتي للسياحة الترويحية الداخلية بجمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٢. محمود رزيق (٢٠٠٢م)، اتجاهات تلاميذ المرحلة الإعدادية نحو الترويح في وقت الفراغ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
13. Balz, E.(2002), Freizeitsport und Schule. In J. dieckert and wopp, C.,(Hrsg.), *Handbuch freizeitsport*, Chorndorf.
14. Barrows, P. (2003), Exercise Participation and the Relationship to Depressive Symptomatology, Motives, Barriers and Perceived benefits of Exercise Participation in College Student, *Ph.D.*, Texas Tech University.
15. Cordes, K.(2012), Applications Recreation and Leisure for Today and the Future, 4th Edition, *Sagamore Pub Llc*, USA.
16. Middelkamp, K. et al. (2015), The Effects of Two Self-Regulation Interventions to Increase Self-Efficacy and Group Exercise Behavior in Fitness Clubs, *Journal of Sports Sci Med.*, Vol. (15), N. (2).
17. Rütten, A. (2002), Aktivitäten und Sportarten. *In Handbuch Freizeitsport*, Schorndorf: Hofmann.
18. Wopp, C.(2002b), selbstorganisiertes sporttreiben. In J. dieckert and wopp, C., (Hrsg.), *Handbuch freizeitsport*, Scherndirf: Hofmann.

ABSTRACT

**Analytical study of self-Regulated sports activities for Mansoura
University students**

Re. Rasha Hany Tawfik

Researcher, Sport Recreation Department, Faculty of Physical Education, Mansoura University

Dr. El sayed Nabil El-Esawy

Lecturer. Sport Psychology Department, Faculty of Physical Education, Mansoura University

Prof.Dr. Hazem Mohamed Mansour

Prof.Dr. Hossam Abdelaziz Gouda

Prof. Dr. Sport Recreation Department, Faculty of Physical Education, Mansoura University

Research aims to study and analyze the Self-regulated Recreational Sport Activities for Mansoura University Students . descriptive approach (survey method) was used on a basic sample of (390) practitioners random way, and questionnaire was used as a data collection tool.

most important results were: students' know what is Self-regulated Recreational Sport Activities, They Know also that it is an optional activity practiced in leisure time, and how to locate and choose the right time for sports recreational activities students motives towards Self-regulated Recreational Sport Activities were to invest the increasing in leisure time on summer vacations and school holidays. The content of recreational sports programs is not suitable for all students at the university and the interest in practicing new recreational sports activities. Students prefer physical exercise and walking as Self- regulated Recreational Sport Activities. students' opinions vary towards motives and forms of Self- regulated Recreational Sport Activities, students views converge according to theoretical and practical Majors.

Keywords: Self-,Regulated Recreational Sport Activities, University Students.