



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية
تحت عنوان:

مدى إقبال الطلبة الجامعيين على ممارسة النشاط البدني الرياضي أثناء وقت الفراغ

بحث مسحي أجري على عينة من الطلبة الجامعيين بولاية مستغانم

تحت إشراف الأستاذ:

* د/عتوتي نور الدين

من إعداد الطلبة:

- بن معزيز محجوبة
- أبركان إلياس
- خضراوي عبد الحق

السنة الجامعية: 2014 - 2015

الإهداء

قال الله تعالى " بسم الله الرحمن الرحيم "

(...وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه. وبالوالدين إحسانا...)

وقال عليه الصلاة والسلام (أمك. أمك. أمك ثم أبوك)

أهدي ثمرة عملي المتواضع إلى أعز ما أمك في الوجود... إلى التي عانت وقاسمت وصبرت من

أجلي .. إلى التي رافقتني دعواتها وتشجيعها

إلى التي حملتني وهنا على وهن... إلى عيناى ونبض قلبي ... إلى التي سقتني بحليبها وغمرتني

بحنانها ... إلى أمي الغالية

إلى أبي جعل مني امرأة وأثنا عمره من أجل راحتي وسعادتي ... إلى الذي أنار بي دربي

وساعدني في تخطي الصعاب ... وتوفير كل ما احتاجه ... فكان خير الدليل ونعم السند ... إلى

أبي العزيز

إلى منبع دفتي عائلتي ... إلى من وهبني الله إياهم أخواتي عائشة ، نوال ، إسمهان ، فاطمة ، خيرة

إلى الكتכות العزيز سفيان.

نتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى دكاترة المعهد المشرفين عمودي نور الدين ، ميم مختار ،

كوتشوك سيد أحمد ، مقراني جمال

ونشكر كل من الأساتذة وعمال وعمالات المعهد .

و إلى من ناضل معي على رأسهم بغداددي عبد القادر ، بورحلة بلقاسم .

ونشكر جزيل الشكر صديقاتي اللواتي ساندوني: وحيدة، رقية، مريم، وفاء، إيمان، هدى، أمينة،

محبوبة، خيرة، نسرين، بهيجة، حليلة، رونق، سهام، كلثوم شفاها الله، أمينة،

وإلى كل من في قلبي .

إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من أو بعيد.

الإهداء

أهدي ثمرة جسدي إلى كل من يحمل مشعل النور ليضيء الأجيال طريق المهدي و العلم
و ينصر الدين من جاء رحمة للعالمين الحبيب المصطفى محمد صلى الله عليه و سلم .

قال الله تعالى " و قضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا "

إلى أول من نطق بهما لساني و ذكرهما برق شعوري نعم عيني ، إلى من أهدتني
الرعاية و الحنان و زرعت في قلبي حب الله هي أغنى إنسان في الوجود...أمي...أمي
...أمي رعاهما الله.

إلى كل من صبر و تكبد المشاق و احتمل صعاب الدنيا و أشواكها...إلى من أفنى
عمره ليراني أتقن هذه الدرجات لأحي حياة أفضل أبي العزيز.

إلى مصدر بركتي جدي أطل الله في عمرهما و أمدهما الصحة و العافية - إلى كل
من هم سندي في الحياة أخواي .

إلى كل أعمامي و أزواجهم و إلى جميع الأقارب دون قيد أو نسيان إلى عائلة أركان.

إلى من جمعني بهم القدر و قضيت معهم أسعد اللحظات: يونس ، إلياس ، مصطفى...إلخ

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد بإنجاز هذا العمل و لو بالشيء القليل .

الإهداء

إلى كلّ من نطق بكلمة التوحيد بلسانه وصدقها بقلبه وكيانه، وظهرت على جوارحه.
إلى كلّ من طلى على خير البرية واتبع سنته الزكيّة المطهرة بإخلاص وحسن نيّة محمّد
صلّى الله عليه وسلّم.

إلى كلّ من شمر سلاح القلم ورفع راية العلم لينير الأبدار والعقول. أهدي ثمرة عملي
المتواضع .

إلى النبي لو جمعته الدنيا كلّها ووضعتهما بين أيديها ما وفرت ولو جزءا يسيرا من حقّها
أمي ثم أمي ثم أمي الغالية .

إلى القلب الواسع والصدر الدافئ أبي العزيز أطال الله عمرهما في طاعته.
إلى كلّ أعمامي و أزواجهم و إلى جميع الأقارب دون قيد أو نسيان إلى عائلة
خضراوي.

إلى من جمعني بهم القدر و قضيت معهم أسعد اللحظات :عبد الصمد-رضا-حسين-
جواد-ياسين-إلياس-محمد ابن أختي.

وإلى كلّ طلبة التربية البدنية و الرياضية و دفعة التخرج 2015/2015.

أ.....	الآية القرآنية.....
ب.....	الإهداء.....
ج.....	شكر و تقدير.....
د.....	قائمة الجداول.....
ه.....	قائمة الأشكال البيانية.....

التعريف بالبحث

01	مقدمة البحث.....
03	1- مشكلة البحث.....
04	2- فرضيات البحث.....
05	3- أهمية البحث.....
06	4- أهداف البحث.....
06	5- التعريف بمصطلحات البحث.....
06	5- 1 وقت الفراغ.....
07	5- 2 مفهوم الشباب.....
07	5- 3 النشاط البدني و الرياضي.....
07	5- 4 مفهوم الترويح.....
08	5-5 الدافعية.....
08.....	5-6 الجامعة.....

09.....7-5 الطالب

098-5 الإقامة الجامعية

09.....6-- الدراسات السابقة

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول : نبذة تاريخية عن الجامعة الجزائرية

18تمهيد

181- مفهوم الجامعة

192- مهام الجامعة

203- أهمية الجامعة

204- وظائف الجامعة

214-1 إعداد القوى البشرية

214-2 البحث العلمي

214-3 التنشيط الثقافي و الفكري العام

225- أهداف التعليم الجامعي

226- نبذة تاريخية عن الجامعة الجزائرية

236-1 الجامعة الجزائرية قبل الاستقلال

246-2 الجامعة الجزائرية بعد الاستقلال

27	7- الجامعة الجزائرية و عملية الإصلاح.....
28	8- القوانين المنظمة للنشاط البدني الرياضي في الجامعة
28	9- أهداف التربية الرياضية و النشاط البدني الرياضي في مراحل التعليم.....
30	خلاصة.....

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي

31	تمهيد.....
31	1. تعريف النشاط البدني الرياضي.....
33	1.1- تعريف النشاط.....
34	2.1- تعريف النشاط البدني.....
34	3.1- تعريف النشاط البدني الرياضي.....
35	1.2- النشاط البدني التنافسي.....
36	2. أنواع النشاط البدني الرياضي.....
38	2.2- النشاط البدني الترفيهي
39	3.3- النشاط البدني الترويحي
39	3. 4- هرم النشاط البدني
40	3. خصائص النشاط البدني الرياضي
41	4- أهمية النشاط البدني الرياضي
41	5. أهداف النشاط البدني الرياضي

41	1.5- هدف التنمية البدنية
41	2.5- هدف التنمية الحركية
42	3.5- هدف الترويح و أنشطة الفراغ
43	4.5- هدف التنمية المعرفية
43	5.5- هدف التنمية النفسية.....
43	6.5- هدف التنمية الاجتماعية.....
44	6. لمحة تاريخية عن النشاط البدني الرياضي في الجزائر
45	1.6- النشاط البدني الرياضي قبل الاحتلال
45	2.6- النشاط البدني الرياضي أثناء الاحتلال (خلال الحقبة الاستعمارية).....
46	3.6- النشاط البدني الرياضي بعد الاستقلال
46	7. النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي
47	1.7- مرحلة 1962-1971
48	2.7- مرحلة 1971-1985.....
48	3.7- مرحلة 1985 - إلى يومنا هذا.....
51	الخلاصة.....

الفصل الثالث: الخصائص و المميزات المرحلة العمرية (18-24) سنة

تمهيد.....	60
1-1 المراهقة الثانية (18-24 سنة).....	60
1-1-1 الخصائص العامة لمرحلة المراهقة الثانية (18-24 سنة).....	60
2 النمو الجسمي.....	63
3 النمو الفسيولوجي.....	64
4 النمو الحركي.....	65
5 النمو الاجتماعي.....	67
6 النمو الأنفعالي.....	68
7 النمو العقلي.....	68
الخلاصة.....	70

الفصل الرابع: وقت الفراغ و الترويح

1 خصائص الترويح.....	52
1.2 مستويات المشاركة في مناشط الترويح.....	53
2-2 الترويح الرياضي.....	52
3. مكانة وقت الفراغ و الترويح في النظام التعليمي.....	54
1.3 الترويح في الجامعات.....	55
2.3 وقت الفراغ و الترويح و علاقتهما بالتحصيل الدراسي.....	55
4. نظريات الترويح.....	55

56.....	1.4 . نظرية الطاقة الفائضة.....
57.....	2.4 . نظرية الاتصال الاجتماعي
57.....	3.4 . نظرية التعبير الذاتي.....
58.....	4.4 . نظرية الإعداد للحياة.....
58.....	5.4 . نظرية التحليل النفسي.....
58.....	6.4 . نظرية الإعادة و التخليص.....
59.....	7.4 . نظرية الترويح.....
59.....	8.4 . نظرية الاستحمام.....
59.....	الخلاصة.....

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

89.....	تمهيد.....
89	1 منهج البحث
90	2 الدراسة الاستطلاعية.....
91	3 مجتمع الدراسة (البحث)
91	4- عينة البحث
91	5- متغيرات الدراسة.....

91	1-5 المتغير المستقل
92	2-5 المتغير التابع
93	6- مجالات البحث
94	1-6 المجال المكاني
94	2-6 المجال الزماني
95	7- ادوات البحث
107	1-7 الإستبيان
108	2-7 استخدام النسب المئوية
107	8- صعوبات البحث

الفصل الثاني: عرض و تحليل مناقشة النتائج .

109	تمهيد
109	1 عرض و تحليل و مناقشة نتائج
115	2 الاستنتاجات
118	3 الاقتراحات
	4 خلاصة عامة
	المصادر و المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
76	يمثل توزيع أفراد العينة حسب المعاهد	01
82	يمثل توزيع أفراد العينة حسب ممارسة النشاط البدني في الجامعة .	02
83	يمثل توزيع إجابات العينة حول المرحلة التي بدأ فيها ممارسة النشاط البدني الرياضي	03
85	يمثل توزيع أفراد العينة حسب عدد مرات ممارسة النشاط البدني الرياضي في الأسبوع	04
86	يمثل توزيع إجابات الطلبة حول الطابع الذي يغلب على ممارستهم للنشاط البدني	05
87	يمثل توزيع إجابات الطلبة حسب مع من يقضون أوقات فراغهم	06
89	يمثل توزيع اجابات الطلبة حول غايتهم من ممارسة النشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ .	07
90	يمثل توزيع إجابات الطلبة حسب أسباب عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي أثناء وقت الفراغ.	08
92	يمثل توزيع الاجابات حسب ممارسة النشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ .	09
94	يمثل إجابات الطلبة حسب اسباب عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي اثناء وقت الفراغ .	10
96	يمثل توزيع اجابات الطلبة حول وجود او انعدام مساحات اللعب في معاهدهم .	11
97	يمثل توزيع اجابات الطلبة حول ما اذا كانوا يستغلون مساحات اللعب .	12
98	يمثل توزيع اجابات الطلبة حول مدى توفر العتاد الرياضي بالمعهد.	13
100	يمثل توزيع اجابات الطلبة حول ضرورة انشاء الهياكل و توفير العتاد و المنشآت للرفع من قيمة النشاط البدني الرياضي في المعاهد و الجامعات .	14
101	يمثل توزيع أفراد العينة حسب أسباب عدم ممارسة بعض الطلبة الجامعيين للرياضة.	15
103	يمثل توزيع اجابات الطلبة حسب الاماكن التي يقضون فيها اوقات فراغهم	16
104	يمثل توزيع اجابات الطلبة حول عرقلة النشاط البدني الرياضي لمسارهم الدراسي ام لا	17
105	يمثل توزيع اجابات الطلبة حول نوع الانشطة الممارسة اثناء وقت الفراغ	18
106	يمثل توزيع اجابات الطلبة حول ما اذا كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي	19

108	يمثل توزيع اجابات الطلبة حول توفر او عدم توفر مكاتب خاصة بالنشاط البدني الرياضي في معاهدهم .	20
110	يمثل توزيع اجابات الطلبة حول اسباب نقص الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي .	21
111	يمثل توزيع اجابات الطلبة حول مدى الاستفادة او عدمها من برامج النشاط الرياضي في المعهد الذي يدرسون فيه .	22
113	الاستفادة من برامج يمثل توزيع افراد العينة حسب اسباب عدم النشاط الرياضي.	23

قائمة الاشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع أفراد العينة حسب ممارسة النشاط البدني في الجامعة .	83
02	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع إجابات العينة حول المرحلة التي بدأ فيها ممارسة النشاط البدني الرياضي	84
03	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع أفراد العينة حسب عدد مرات ممارسة النشاط البدني الرياضي في الأسبوع	86
04	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع إجابات الطلبة حول الطابع الذي يغلب على ممارستهم للنشاط البدني	87
05	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع إجابات الطلبة حسب مع من يقضون أوقات فراغهم	88
06	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع اجابات الطلبة حول غايتهم من ممارسة النشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ .	90
07	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع إجابات الطلبة حسب أسباب عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي أثناء وقت الفراغ.	91
08	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع الاجابات حسب ممارسة النشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ .	93
09	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لإجابات الطلبة حسب اسباب عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي أثناء وقت الفراغ .	95
10	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع اجابات الطلبة حول وجود او انعدام مساحات اللعب في معاهدهم .	96
11	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع اجابات الطلبة حول ما اذا كانوا يستغلون مساحات اللعب .	98
12	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع اجابات الطلبة حول مدى توفر العتاد الرياضي بالمعهد.	99
13	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع اجابات الطلبة حول ضرورة انشاء الهياكل و توفير العتاد و المنشآت للرفع من قيمة النشاط البدني الرياضي في	100

	المعاهد و الجامعات .	
102	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع أفراد العينة حسب أسباب عدم ممارسة بعض الطلبة الجامعيين للرياضة.	14
104	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع اجابات الطلبة حسب الاماكن التي يقضون فيها اوقات فراغهم	15
105	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع اجابات الطلبة حول عرقلة النشاط البدني الرياضي لمسارهم الدراسي ام لا	16
106	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع اجابات الطلبة حول نوع الانشطة الممارسة اثناء وقت الفراغ	17
107	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع اجابات الطلبة حول ما اذا كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي	18
109	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع اجابات الطلبة حول توفر او عدم توفر مكاتب خاصة بالنشاط البدني الرياضي في معاهدهم .	19
111	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع اجابات الطلبة حول اسباب نقص الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي .	20
112	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لتوزيع اجابات الطلبة حول مدى الاستفادة او عدمها من برامج النشاط الرياضي في المعهد الذي يدرسون فيه .	21
113	يوضح التمثيل الدائري لعدد الاجابات بالنسبة المئوية لاستفادة من برامج يمثل توزيع افراد العينة حسب اسباب عدم النشاط الرياضي.	22

مقدمة البحث:

تعتبر الرياضة بطبيعتها التنظيمية و التكوينية ذات أهمية في تنمية الفئات المختلفة للمجتمع، كونها ميداناً من ميادين التربية الحديثة لإعداد الفرد الصالح حيث تساعده بصفة عامة في تقليل الإضطرابات التي يعاني منها.

فالنشاط البدني الرياضي بصفته عنصراً هاماً في الحياة اليومية للفرد فهو عنصر مساعد على تطوير النواحي النفسية و الفكرية على جميع الفئات و الأطوار الدراسية و الجامعية، فالرياضة الجامعية تضمن للطلاب النمو المنسجم و الشامل لجميع قدراته المختلفة كما تساعد في ملأ وقت الفراغ و قتل الملل الذي يصيبه جراء البرامج الدراسية و السير السريع للحياة اليومية له و الاكتظاظ و قلة الحركة.

إن غياب النشاطات الترفيهية و الترويحية في الوسط الجامعي أدى إلى اتساع وقت فراغ الطلبة و بالتالي فإن سوء استغلاله يؤثر سلباً على المستوى البدني و الفكري و النفسي للطلاب مثل: الإرهاق، القلق، و التوتر...

فالنشاط البدني و الرياضي في الوسط الجامعي لا يقتصر على الممارسة بحد ذاتها بل أصبح ذو أبعاد تنافسية و ذلك من خلال الدورات الرياضية التي تجرى بين الجامعات سواء محلياً أو عالمياً، و كل هذا يعود بالفائدة على الطلبة و على الجامعة و بالتالي على الوطن ككل. و لهذا فإنه أصبح من الضروري الاهتمام بالنشاط البدني و الرياضي في الوسط الجامعي سواء لغرضه التنافسي أو الصحي أو الترويحي.

لأنشطة الرياضية الترويحية تحقق الاستغلال و الاستثمار الأفضل لوقت الفراغ لما يتميز به من أهمية كبرى في تحقيق التنمية الشاملة و المتكاملة للشخصية.

و قد قمنا بتقسيم موضوع الدراسة على النحو التالي:

المدخل العام للدراسة: و قد تناولنا فيه اشكالية البحث و الفرضيات و أهداف و أهمية البحث

ثم تحديد المصطلحات و في الأخير التعريف بالدراسات السابقة.

الباب الأول: تناولنا الجانب النظري الذي يحتوي على أربعة فصول جاءت على النحو التالي:

الفصل الأول: نبذة تاريخية عن نشأة الجامعة في ولاية مستغانم

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي.

الفصل الثالث: خصائص مرحلة الشباب.

الفصل الرابع: وقت الفراغ و الترويح.

الباب الثاني: فقد تناولنا فيه الجانب التطبيقي الذي خصصنا له فصلين.

الفصل الخامس: منهجية البحث المعتمدة.

الفصل السادس: عرض و تحليل النتائج.

و في الأخير الاستنتاج و التوصيات و الاقتراحات التي توصلنا إليها من خلال الدراسة.

1- مشكلة البحث:

إن الانتقال من مرحلة دراسية إلى أخرى يؤدي إلى تغيير في توجهات المتدربين، و هذا له علاقة بالمحيط السائد في كل طور دراسي، فمن الابتدائي إلى المتوسط و منه إلى الثانوي ثم إلى الطور الجامعي، و لعل هذا الأخير يشدنا أكثر كوننا طلبة جامعيين و نحتك بزملائنا الطلبة، ففي هذه المرحلة يكون الطالب أكثر تحراً و استقلالية من خلال التوزيع العام للبرنامج الجامعي، الذي يتميز بوجود ساعات فراغ تتخلل هذا البرنامج، التي يمكن أن تصل إلى يوم بأكمله أو أكثر، و هذا ما أدى إلى اتساع وقت الفراغ لدى الطلبة الجامعيين، هذا الفراغ الذي يمكن أن يتحول إلى حالة اضطراب و لا استقرار لدى الطالب مما يؤثر سلباً على التحصيل الفكري و الاستعداد البدني لديه، و من أجل الخروج من هذه الوضعية و محاولة ملء هذا الفراغ يلجأ الطالب إلى القيام بأنشطة مختلفة، فمنها التي تستهدف الراحة العصبية كالاستماع إلى الموسيقى و أخرى تعتمد على ممارسات حركية كالنشاط البدني، و لكن قد يغلب عليها الطابع السلبي كاتجاهه إلى الانحراف فتجده يدخن أو يتعاطى المخدرات و غيرها من السلوكات الإنحرافية، و في هذا الصدد أجريت دراسة على طلاب المدارس و الكليات الجامعية بالولايات المتحدة الأمريكية أوصى الباحثون بأن تكون مناشط الرياضة و الترويح جزءاً من حياتهم و ذلك لتحسين حالتهم النفسية، حيث أشارت نتائج الدراسة على شكاوهم من بعض الأمراض النفسية و انهيار أعصابهم و عدم قدرتهم على الانتباه و التركيز العقلي، بالإضافة إلى تعاطيهم العقاقير الطبية المهدئة و المنومة للهروب من الضغوط النفسية التي يعانون منها (الحماحي، 1997)

فالنشاط البدني الرياضي المتمثل في العديد من الأنشطة الرياضية يهدف إلى تنمية القدرات الفكرية و النفسية و الحركية، و يعتبر كويسلة للترويح عن النفس، و يمكن القول أن النشاط البدني الرياضي هو أحسن وسيلة ملء وقت الفراغ الذي يعيش فيه الطالب الجامعي.

و هذا يؤدي بنا إلى طرح السؤال التالي:

● ما مدى إقبال الطلبة على ممارسة النشاط البدني و الرياضي في وقت الفراغ؟

و منه تتفرع أسئلة أخرى:

- هل تتوفر في الجامعة مرافق و تجهيزات رياضية تسمح للطلبة بممارسة النشاط

البدني الرياضي؟

- هل هناك جانب تحسيسي توعوي من طرف المسؤولين على النشاط البدني

الرياضي؟

2- الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة:

اهتمام الطلبة الجامعيين بالنشاط البدني الرياضي أثناء وقت الفراغ على المستويين الكمي و

الكيفي عامل مهم في تنمية الجوانب النفسية و الاجتماعية و المعرفية لديهم.

2-2 الفرضيات الجزئية:

■ الفرضية الجزئية الأولى:

عدم تخصيص وقت معين لمزاولة الأنشطة الرياضية الترويحية في الوسط الجامعي، أحد أسباب

عزوف الطلبة عن المشاركة في هذه الأنشطة.

■ الفرضية الجزئية الثانية :

انعدام المرفقات و التجهيزات الرياضية في الوسط الجامعي عامل أساسي في ابتعاد الطلبة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي.

■ الفرضية الجزئية الثالثة:

عدم مزاوله الأنشطة الرياضية الترويحية لدى الطلبة في الوسط الجامعي أثناء وقت الفراغ يؤثر سلباً على سلوكياتهم.

■ الفرضية الجزئية الرابعة:

انعدام البرامج المخصصة بممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى المعاهد و الجامعات احدى العوامل المؤثرة في عدم استغلال الطلبة لأوقات الفراغ.

3- أهمية البحث:

تعتبر الرياضة الجامعية ذات أهمية و فائدة كبيرة حيث تعود بالمنفعة على الطلبة حيث تمكنه من الترويح عن نفسه و استثمار وقته و الحفاظ على لياقته البدنية و صحته الجسمية و العقلية و كذا راحته العصبية.

كما لا يخفى علينا أن للرياضة في الجامعات دور هام في استثمار أوقات الفراغ و ذلك من خلال تعليم المهارات الحركية و تنويع أوجه النشاط بالشكل الذي يقابل ميول و حاجات المتعلمين و من خلال توجيههم إلى النوع الذي يتناسب مع قدراتهم و ميولهم و استعداداتهم.

و الأهمية الكبيرة لهذا البحث تتمثل في دراسة مدى مساهمة النشاط البدني و الرياضي في استثمار وقت الفراغ لدى الطلبة الجامعيين.

4- أهداف البحث:

- معرفة مدى إقبال الطلبة على ممارسة النشاط البدني و الرياضي في وقت الفراغ.
- تحسيس الجهات المسؤولة بأهمية توفير الإمكانيات اللازمة للطلبة من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ.
- تحسيس الطلبة الجامعيين بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت فراغهم نظراً للفائدة التي تعود عليهم من ممارستها.
- اثراء البحث العلمي بدراسة جديدة حول موضوع مهم و كذا اثراء المكتبة الجامعية بمرجع جديد سيفيد الطلبة مستقبلاً.

5- تحديد المصطلحات و المفاهيم:

- **وقت الفراغ:**
إن مصطلح وقت الفراغ مشتق من أصل لاتيني Leicere time و يعني التحرر من قيود العمل أو الارتباطات.
- يعرفه « Giste و Fava » بأنه الوقت الذي يكون فيه الفرد حراً من الارتباطات أو أي التزامات أخرى بحيث يمكن الاستفادة من هذا الوقت في الراحة أو الاسترخاء أو في ممارسة أنواع من النشاط التي تؤدي إلى تطوير ذاته.
- و ترى « تھاني عبد السلام » بأن الوقت الفراغ هي الحالة التي يتمتع فيها الشخص حسب رغبته و جزء من هذا الوقت يستخدمه الفرد في ممارسة نشاط ترويحي.
- و يرى فريدمان « Freidman » ، أن وقت الفراغ هو النشاط الذي يختاره الفرد بكامل حريته و الذي يؤديه بطريقته الخاصة و يتوقع منه أساسا بالرضا و المتعة و النمو (الحماحي ك.).

- مفهوم الشباب:

الشباب ظاهرة اجتماعية أساساً تشير إلى مرحلة من العمر تعقب مرحلة المراهقة، و تبدأ خلالها علامات النضج الاجتماعي و النفسي و البيولوجي واضحة (محمد، 1987)

- النشاط البدني و الرياضي:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو أكثر تنظيمًا و الأرفع مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني (الحوالي، 1996)

- مفهوم الترويح:

يعرف قاموس " أكسفورد " الترويح بأن تروح عن نفسك ببعض وظائف التسلية أو تمضية الوقت و هو المتعة.

يرى " بتلر " Petlier أن الترويح يعد نوع من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ و التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها و التي تكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية و الخلقية و الاجتماعية و المعرفية.

و ينظر كل من " كراوس " Kraus و " بربارا باتس " Barbara Bates الترويح على أنه نشاط و خبرة و حالة انفعالية تطرأ على الفرد من مشاركته في مناشط وقت الفراغ بدافع شخصي، كما يشير إلى أن الترويح قد يرتبط ببعض الممارسات العابرة أو الوقائية لمناشطه أو قد يرتبط ببعض أنواع الممارسات لمناشطه طوال الحياة.

و كذلك يرى " تشارلز بيوتشر " Charles Bucher أن الترويح هو الارتباط الجاد بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ و التي يكون من نواتجها الاسترخاء و الرضا النفسي. (ابراهيم، 2001)

- الدافعية: **Motivation**

بواعث تسبب توجيهها عميقاً للميول الفردية تتحقق عند ظهور فرص الإشباع مثل الحاجات الفردية و الرغبات و الاستعدادات و العواطف و الشهوات و الغرائز نحو مجموعة من الأشياء أو الأوضاع. (خالد، 1997)

يمكن تعريف الدافعية بأنها " استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين " و حتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلى العناصر ثلاثة هامة هي:

- 1- الدافع: (Motive) حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة و توجهه و تؤثر عليه.
- 2- الباعث: (Intensive) عبارة عن مشير خارجي تحرك الدافع و تنشطه و يتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة.
- 3- التوقع: (Expectation) مدى احتمال تحقيق الهدف. (راتب، 1997)

- الجامعة:

الجامعة مرفق عمومي للتعليم العالي ذو طابع علمي و ثقافي و مهني، و هي تتمتع بالشخصية المعنوية و الاستقلال المالي. (الشعبية، 2004)

-الطالب:

الطالب هو محور العملية التعليمية التعلمية، و الهدف الأساسي من التعليم في الجامعة هو الإسهام في بناء شخصية الطالب، بحيث تصل هذه الشخصية إلى أبعادها المتكاملة في النمو. شخصية تتمتع بالاتزان الإنفعالي و الضبط الذاتي بعيدة عن الغوغائية و الإرتجال و العصبية، تستخدم المنهج العلمي في حل المشكلات. (آخرون، 1997)

-الإقامة الجامعية :

هي مؤسسة عمومية ذات طابع خدماتي وهي واحدة من بين الإقامات الجامعية التابعة لمديرية الخدمات الجامعية

الطالب كل من يتابع دراسته في مؤسسات التعليم العليا، مثل طالب جامعي، طالب أستاذ،

طالب معلم. (آخرون ع.، 1994)

6- الدراسات السابقة

1- الممارسة الرياضية في وقت الفراغ و علاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

من إعداد رضوان بن جدو بعيظ، مذكرة لنيل شهادة ماجستير تحت إشراف الأستاذ: الدكتور - عبد

اليمين بوداود - .

معهد التربية البدنية و الرياضية لسنة (2002 - 2003).

الهدف من الدراسة:

- 1- أهمية ممارسة الرياضة في وقت الفراغ في انشاء جيل صالح.
- 2- التعرف على رغبات التلاميذ و التلميذات بالنسبة للأنشطة المفضلة في وقت الفراغ و بصفة خاصة مدى تفضيل ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ.
- 3- دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية الجانب الاجتماعي للمراهق.

العينة:

130 تلميذ و تلميذة - ثانوية طالي الصادق - مدينة الأغواط.

النتائج:

- 1- اختلاف الأنشطة المفضلة في وقت الفراغ بين التلاميذ و التلميذات، كما أن تفضيل النشاط الرياضي عند الذكور أكبر من عند الإناث.
- 2- انعدام الاختيارات المختلفة بين الذكور و الإناث، و هذا ما تجسد في نتائج اختيارات التلاميذ لبعضهم.
- 3- ميول التلاميذ للألعاب الجماعية و السباحة و ذلك بإحتلالهما للمراتب الأولى في نتائج اختيارات التلاميذ و التلميذات بالنسبة للممارسة الرياضية في وقت الفراغ.
- 2- "دوافع عزوف بعض الطلبة الجامعيين عن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط

الجامعي"

من إعداد الطيب صاش محمد و دامو زهير، مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت إشراف الأستاذ جمال
مرازقة.

معهد التربية البدنية و الرياضية لسنة 2005-2006.

الهدف من الدراسة:

- 1- معرفة كيفية استثمار أوقات الفراغ لدى الطلبة في الوسط الجامعي.
- 2- إبراز الدور الكبير الذي يلعبه النشاط البدني و الرياضي في إثراء شخصية الطالب الجامعي.

عينة البحث:

عينة عشوائية - 100 طالب - 5 جامعات.

النتائج:

- وجود نقائص لا بد أن تعمل جميع الأطراف المشاركة في عملية الإشراف على هذا القطاع الحساس و ذلك بتعديل إصلاح النشاطات الرياضية الجامعية في الجزائر حاضراً و مستقبلاً.

3- " اتجاهات طالبات الجامعة نحو أساليب الترويح في المجتمع العربي "

للدكتورة:

- فادية عمر الجولاني.

العينة :

طالبات جامعة الملك فيصل - 120 طالبة -.

النتائج:

- تنشيط برامج المسابقات الثقافية و الاجتماعية بين طالبات الكلية لرغبة نسبة كبيرة منهن تبلغ

19,6 % على مستوى العينة.

- وجود أفضلية معينة بين الأنشطة المختلفة لشغل أوقات فراغ الطالبة في محيط الجامعة و ذلك يقتضي

من الجامعة أن تراعي هذه الأفضلية.

الفصل الثالث

(الخصائص و المميزات المرحلة العمرية (18-24) سنة)

تمهيد

الخصائص العامة للمرحلة العمرية (18-24) سنة

النمو الجسمي

النمو الفسيولوجي

النمو الحركي

النمو الاجتماعي

النمو الانفعالي

النمو العقلي

الخلاصة

تمهيد :

تعتبر الجامعة مركز إشعاع علمي هام للبحوث العلمية ، كما انها مؤسسة للتنشئة الاجتماعية ، فهي اخر مرحلة من مراحل التدريس في النظام التعليمي ، حيث ينتقل الطالب من الحياة التعليمية الى الحياة المهنية ، و هنا يبرز دور الجامعة في تكوين الاطارات واعداد جيل قادر على تنمية البلاد ومواجهة التحديات ، وذلك من خلال البرامج و الانظمة المتبعة لتسيير الجامعات و المعاهد وكذلك توفير الظروف الملائمة للطلبة من اجل تكوين احسن ، سواء من الناحية العلمية او الثقافية او الرياضية (ترويجية) .

1- مفهوم الجامعة :

الجامعة هي مؤسسة علمية وتربوية تعليمية ، بحثية وتنموية قيادية في المجتمع (زيتون، 1995) يعرفها " رامون ماسييا مانسو " ramon macia manso على انها مؤسسة او مجموعة اشخاص يجمعهم نظام ونسق خاصين ، تستعمل وسائل وتنسق بين مهام مختلفة للوصول بطريقة ما الى معرفة عليا .

اما المشرع الجزائري فقد اعتبر الجامعة مؤسسة عمومية ذات طابع اداري تساهم في تعميم نشر المعارف واعدادها وتطويرها ، وتكوين الاطارات اللازمة لتنمية البلاد (المرسوم رقم 83-544 المؤرخ في 1983/09/24 من الجريدة الرسمية) (سفاري، 2006)

ان اصطلاح جامعة university مأخوذة من كلمة universitas وتعني الاتحاد او التجمع الذي يضم ويجمع اقوى الاسر نفوذا في مجال السياسة في المدينة من اجل ممارسة السلطة ، وهكذا استخدمت كلمة " الجامعة " لتدل على تجمع الأساتذة و الطلاب في مختلف البلاد و الشعوب (مرسي، 2002)

الجامعة تمثل القيادة الفكرية و العلمية في المجتمع بما يتوافر لديها من كوادر مؤهلة تاهيلا عاليا فهي بيت الخبرة و معقل الفكر في شتى صوره واصنافه ، ورائدة التطور و الابداع وصاحبة المسؤولية في تنمية اهم ثورة بشرية يمتلكها المجتمع و هي الثورة البشرية (الدهشان، التحديد في التعليم الجامعي، 2001)

2- مهام الجامعة :

- رفع المستوى العلمي و الثقافي و المهني للمواطن عن طريق نشر الثقافة و الاعلام العلمي و التقني
- ضمان شروط التطور الحر و المبدع و النقدي ، موضوعية المعرفة ، واحترام تنوع الاراء .

- تنمية البحث العلمي و التكنولوجيا واكتساب العلم وتطويره ونشره ونقل المعرفة .
- مساهمة الجامعة في ترقية التنمية الاقتصادية و الاجتماعية و الثقافية للأمة الجزائرية عن طريق تكوين الاطارات في كل الميادين .
- مشاركة الجامعة في الترقية الاجتماعية بضمن تساوي الحظوظ للالتحاق باشكال الاكثر تطورا في العلوم و التكنولوجيا لكل من تتوفر فيهم المؤهلات اللازمة .
- تسهر الجامعة على تطوير البحث العلمي و التكنولوجيا و تنميته في كل التخصصات (الشعبية،

(2004)

3- اهمية الجامعة :

ان الجامعة هي اساس تقدم المجتمعات المعاصرة ثقافيا ، اقتصاديا ، اجتماعيا ، وهذا امر معروف ومسلم به ، واذا ما اردنا مواجهة تحديات العصر و حماية انفسنا واطنانا وتامين مستوى جيد من الحياة الامنة الكريمة للمواطنين ونشر حضارتنا وثقافتنا داخل الحدود السياسية وخارجها فاننا نحتاج الى بناء المؤسسات التعليمية و البحثية القادرة على تادية الادوار الحيوية المطلوبة (صيداوي، 1987)

كما للجامعة اهمية كبيرة في تسهيل الاندماج الاجتماعي الوطني للشباب الجامعي وابعاده عن دائرة التهميش و الاحباط (:، 2000)

4- وظائف الجامعة :

ان الوظائف الرئيسية تندرج تحت ثلاث عناوين رئيسية هي :

1-4 اعداد القوى البشرية :

وهي من اهم الوظائف التي ارتبطت بالتعليم الجامعي منذ نشاته في العصور الوسطى ، فيمكن ان ينظر الى الجامعة من زاوية انتاجها للقوى البشرية المدربة على انها مؤسسة انتاجية لانها تنتج هذه الكفاءات و العقول المفكرة و القيادات التي تتحمل المسؤولية في المجتمع .
ويمكن ايضا ان ينظر الى الجامعة على انها استثمار في الموارد البشرية باعتبار ان راس المال البشري لا يقل اهمية عن راس المال المادي .

2-4 البحث العلمي :

يعتبر البحث العلمي احد الاعمال الثلاثة التي يستند اليها التعليم الجامعي ، فعلى الجامعة دور هام في تنمية المعرفة و انمائها وتطويرها من خلال ما تقوم به من أنشطة البحث العلمي الذي يعتبر ركنا اساسيا من اركان الجامعة ، ولا يمكن ان تكون هناك جامعة بالمعنى الحقيقي ، اذا هي اهملت البحث العلمي او لم تعطه الاهتمام الذي يستحقه .

3-4 التنشيط الثقافي و الفكري العام :

يعتبر نشر العلم و الثقافة من رسالة الجامعة ، فللجامعة دور طليعي في مجال الثقافة للنهوض بالمجتمع ، ذلك ان الجامعة مركز اشعاع ثقافي للمجتمع تتعرف من خلاله على مشكلاته ، وتحاول ايضا من خلاله ان تعالجه ، ولا يقتصر دور الجامعة في التنشيط الثقافي و الفكري على المجتمع الخارجي ، بل لابد ان يشمل المجتمع الطلابي ايضا (مرسي، نفس المرجع)

5- اهداف التعليم الجامعي :

- تعليم الطالب كيفية التعليم الذاتي و التقويم الذاتي .
- اكتساب الطالب الاستقلالية الابتكارية و القدرة على الابداع .
- اكتساب الطالب القدرة على التحكم في التغيير .
- اكتساب القدرة على تحديد ما يريد ان يكون عليه و القدرة على تنمية شخصيته.
- الانفتاح على الثقافات الانسانية عند الشعوب الاخرى بما يسهم في تشجيع التعاون الدولي و تدعيم فرص السلام بينهم .
- معاونة مؤسسات المجتمع المختلفة في حل ما تواجهه من مشكلات من خلال الدراسات و البحوث العلمية .
- المساهمة في مجالات العلم و التكنولوجيا و الاضافة اليها (الدهشان، نفس المرجع)

6- نبذة تاريخية عن الجامعة الجزائرية

1-6 الجامعة الجزائرية قبل الاستقلال

قبل ان تحصل الجزائر عل استقلالها سنة 1962 كانت تملك جامعة واحدة هي جامعة الجزائر (université d'alger) التي تعد من اقدم جامعات العالم العربي (الله، 1998) ، ففي 11 ماي 1909 تحت امضاء " G-clemenceau " " G-Doumergue " " J.caillaux " وضعت الحكومة على مكتب غرفة النواب مشروع قانون : " احتواء في جامعة مدارس التعليم العالي في الجزائر " .
وفي 24 جوان 1909 " J.chaillet " قدم تقريرا محمدا ومؤكدا " مدارس التعليم العالي بالجزائر تتخذ تسمية كليات محتواه في الجامعة "

وفي 5 جويلية 1909 تم رفع المشروع الى مجلس الامة ، اين تمت دراسة من جديد و تحصل على الموافقة من طرف الجمعية العليا للمجلس ، واصبح المشروع قانونا و سمي بقانون 30 ديسمبر 1909 . وكان عدد الطلبة في مدارس التعليم العالي 30 طالبا في 1880 ، 377 طالب في سنة 1892 ، و862 طالب في سنة 1900 ، و 1035 طالب سنة 1905 ، و 1605 طالب في سنة 1909 . (1959-1909 ، alger'd)

كانت جامعة الجزائر صورة طبق الاصل للجامعات الفرنسية التقليدية المنطوية على التعليم النظري دون استجابة لمشاكل المجتمع الجزائري انذاك .

2-6 الجامعة الجزائرية بعد الاستقلال :

بعد الاستقلال كان على السلطات الجزائرية اصلاح المنظومة التربوية عامة و الجامعة خاصة لتستجيب لطموحات الشعب الجزائري ، و تدعم استقلاله ، وفعلا قد شهدت الجامعة في عشرية الاستقلال الاولى (الستينات) مجموعة من الاصلاحات كانشاء فرع الاداب باللغة العربية وارتفاع عدد الطلبة من حوالي 3000 طالب سنة 1963 الى حوالي 20000 طالب سنة 1972 ، الى جانب هذا فقد شهدت الجامعة ظهور اختصاصات كثيرة سواء في العلوم الانسانية و الاجتماعية او في العلوم التكنولوجية لتشمل المشاكل المختلفة الناجمة عن حركة التنمية الشاملة التي عاشتها الجزائر في السبعينات (الله ح.)

ان الاهداف التي حددت للجامعة في السبعينات بقيت على حالها دون تغيير في الثمانينات ، فالجامعة استمرت في القيام بدورها المتمثل في اخراج الاطر الجامعية التي لم يتم ادماجها وتوظيفها مما ادى الى ظهور البطالة في صفوف الاطر الجامعية .

و في التسعينات شهدت الجامعة عملا واسعا باثراء البرامج الجامعية حتى تكون اكثر استجابة لمطالب التنمية الوطنية ، كما شهدت عملا واسعا اخر لاعداد الاساتذة الجامعيين اعدادا بيداغوجيا عاليا حتى يتمكنوا من رفع فعالية التكوين الجامعي ، تمثل هذا العمل في الملتقيات البيداغوجية التي نظمتها مؤسسات التعليم الجامعي المختلفة (جامعات ، مراكز جامعية ، معاهد تعليم عالي) وفي الملتقيات الوطنية التي نظمتها وزارة التعليم العالي وفي الورشات التدريبية التي نظمتها وزارة التعليم العالي نفسها خارج الوطن (في فرنسا)

7- الجامعة الجزائرية و عملية الاصلاح :

ان اهم اصلاح شهدته الجامعة الجزائرية كان في عشرينية السبعينات ذلك ان هذا الاخير شمل كلا من التعليم و البحث العلمي ، فالبنسبة للتعليم فقد جاء في كتاب " اصلاح التعليم العالي و البحث العلمي " ، الصادر في سنة 1971 " ان الجامعة مطالبة ان تقدم للقطاع الاقتصادي وباسرع وقت ممكن ما يحتاج اليه من اطر قادرة كما وكيفا على تلبية متطلبات التنمية في البلاد و متمكنة من مشكلات التخلف المتنوعة لايجاد الحلول المناسبة لها ، كما انها مطالبة بان تربط التعليم الجامعي بالحقائق الوطنية وتجعله يعالج مشكلات الحياة المختلفة وتوجهه نحو الفروع التي يحتاجها الاقتصاد الوطني ، ولم يتوقف الاصلاح عند اثناء البرامج واعادة بنائها ولكن تعدها الى اصلاح طرائق التدريس ، واساليب التعليم فقد طبق نظام الاعمال التطبيقية و الاعمال الموجهة الى جانب المخاطرات وذلك حتى يكون تحصيل الطلبة عاليا ، فالخبرات التي يتم الحصول عليها بالممارسة العملية و التجربة الميدانية تثبت لدى الطالب لمدة اطول مقارنة بتلك التي يحصل عليها من الاستماع للمحاضرة او من مشاهدة بعض العروض ، الى جانب هذا فقد شهدت برامج التعليم ظهور حصص تدريب الميداني التي كان الهدف منها المساهمة في بناء علاقات

وطيدة بين الجامعة و المحيط المهني و الاجتماعي ، وجعل التعليم أكثر واقعية و أكثر ارتباطا بالواقع و مخيرا ميدانيا يتم التاكيد فيه من مدى صدق المفاهيم و النظريات الغربية (الله ح.، نفس المرجع)

8- القوانين المنظمة للنشاط البدني الرياضي في الجامعة

● قانون رقم 89-03 المؤرخ في 08 رجب من عام 1409 الموافق : 14 فيفيري سنة 1989

يتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية و تطويرها ، حيث جاء فيه :

المادة العاشرة (10) :

يتم تنظيم الممارسة التنافسية حسب نظام سلمي للمنافسة لكل اصناف السن في كل المؤسسات

وكل القطاعات بالاخص في الاوساط الجامعية و المدرسية و الاجتماعية ، المهنية .

كما جاء في المادة الثانية عشر (12) من نفس القانون :

- تنظيم الممارسة التنافسية الجماهيرية في الاوساط المدرسية و الجامعية في اطار جمعية رياضية تنشأ على مستوى كل مؤسسة .

تنص المادة التاسعة و السبعون (79) من هذا القانون على :

- ان يكون استعمال المنشآت الرياضية العمومية مجانا للممارسات التربوية و المنافسات الجماهيرية في الوسط المدرسي و الجامعي بالاولوية (الرياضة، 1989)

وتهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية من خلال المادة الثالثة (03) من هذا القانون الى :

● تفتح شخصية المواطن بدنيا وفكريا .

● تربية الشباب .

● المحافظة على الصحة و تطوير الكفاءات .

- اثراء الثقافة الوطنية بانتاج القيم الثقافية و المعنوية .
- تحقيق مثل التقارب و التضامن و الصداقة و السلم بين الشعوب .
- التحسن المستمر لمستوى النخبة قصد ضمان التمثيل المشرف للبلاد على الساحة الرياضية الدولية (والرياضة)

قانون التربية البدنية و الرياضية 2004

المادة 02 :

- تساهم التربية البدنية و الرياضية اللتان تعتبران عنصرين اساسيين في التربية في التفتح الفكري للمواطنين وتهيئتهم بدنيا و المحافظة على صحتهم .
- تشكل التربية البدنية و الرياضية عاملا هاما في ترقية الشباب اجتماعيا و ثقافيا وفي تدعيم قيم التماسك الاجتماعي .

المادة 08 :

- ممارسة التربية البدنية و الرياضية اجبارية في اوساط التعليم و التكوين العالين .

المادة 11 :

- يجب أن تحنوي برامج التربية و التكوين و التعليم العاللي إجبارياً على حجم ساعي مخصص لممارسة الرياضة المدرسية و الرياضة الجامعية.
- يجب ان تتوفر مؤسسات التعليم و التكوين وكذا المشاريع الجديدة على منشآت و تجهيزات رياضية تتناسب مع التربية البدنية و الرياضية على اساس شبكة تجهيزات تاخذ بعين الاعتبار مختلف مراحل التعليم (الرسمية، 2004)

المادة 14 :

تكلف اتحاديتا الرياضة المدرسية و الرياضة الجامعية على وجه الخصوص ، بتنظيم وتنشيط وتطوير البرامج الرياضية في الاوساط المدرسية و الجامعية تحدد تشكيلة وكيفيات تنظيم اتحاديتي الرياضة المدرسية والرياضة الجامعية وسيرها عن طريق التنظيم .

المادة 15 :

تسير اتحاديتا الرياضة المدرسية و الرياضة الجامعية نظامهما التنافسي الوطني و الدولي .
وتنضم الى الاتحاديتين الدوليتين المختصتين بعد موافقة الوزير المكلف بالرياضة والوزراء المعنيين .
وتنضم دوريا لعاب رياضية وطنية مدرسية وجامعية ، تحدد برامج الاتحاديتين الرياضة المدرسية و الرياضة الجامعية بالتنسيق مع الاتحاديات الرياضية الوطنية المتخصصة .
تضم اتحاديتا الرياضة المدرسية و الرياضة الجامعية على التوالي جمعيات ورابطات رياضية مدرسية وجامعية (الرسمية، نفس المرجع)

9- اهداف التربية الرياضية و النشاط البدني الرياضي في مراحل التعليم :

تهدف التربية الرياضية و النشاط البدني الى تحقيق النمو المتكامل للمتعلمين بدنيا و عقليا ونفسيا عن طرق .

1- الاهتمام بالصحة العامة و العناية بالقوام .

2- الاعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الانتاج في كافة المجالات ومتطلبات الحياة .

3- تحقيق مستويات اللياقة البدنية و الحركية المناسبة للمتعلمين عن طريق تنمية الصفات البدنية و

المهارات الطبيعية .

- 4- تتناسب المهارات الحركية المتعلمة مع الامكانيات البشرية و المادية و البيئية .
- 5- اكتشاف ذوي القدرات و المواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين منهم و صقلهم بالاعداد و التدريب .
- 6- الاهتمام بالروح الرياضية و السلوك القويم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .
- 7- توجيه و تشجيع الهواية الرياضية لشغل أوقات الفراغ .
- 8- تنمية الثقافة الرياضية من خلال الممارسة الفعلية الأنشطة المختلفة .
- 9- الاهتمام بالجانب الترويحي و الكشفي و الإرشادي .
- 10- تنمية الإحساس بالجمال الحركي (آخرون، 2002)

خلاصة :

لقد حاولنا من خلال هذا الفصل ابراز مختلف العناصر المتعلقة بالجامعة من تعاريف ومهام ووظائفها واهداف ، بحيث قمنا في البداية باعطاء عدة مفاهيم للجامعة ، ثم انتقلنا الى تحديد المهام التي تقوم بها وبيان اهميتها والدور الذي تلعبه من خلال مساهمتها في تقدم المجتمعات ثقافيا ، اجتماعيا ، واقتصاديا الى جانب تحديد الوظائف الرئيسية التي تقوم بها الجامعة و الهدف من ذلك .

وفي الاخير تطرقنا الى تضمين هذا الفصل نبذة تاريخية عن الجامعة الجزائرية بصفة عامة ، وذلك من خلال ابراز المراحل المختلفة التي مرت بها الرياضة الجامعية عبر التاريخ الذي عرفته الجزائر .

الفصل الثاني

تمهيد

1. تعريف النشاط البدني الرياضي

1.1- تعريف النشاط

2.1- تعريف النشاط البدني

3.1- تعريف النشاط البدني الرياضي

1.2- النشاط البدني التنافسي

2. أنواع النشاط البدني الرياضي

2.2- النشاط البدني الترفيهي

3.3- النشاط البدني الترويحي

هرم النشاط البدني

3. خصائص النشاط البدني الرياضي

4- أهمية النشاط البدني الرياضي

5. أهداف النشاط البدني الرياضي

1.5- هدف التنمية البدنية

2.5- هدف التنمية الحركية

3.5- هدف الترويح و أنشطة الفراغ

4.5- هدف التنمية المعرفية

5.5- هدف التنمية النفسية

6.5- هدف التنمية الاجتماعية

6. لمحة تاريخية عن النشاط البدني الرياضي في الجزائر

1.6- النشاط البدني الرياضي قبل الاحتلال

2.6- النشاط البدني الرياضي أثناء الاحتلال (خلال الحقبة الاستعمارية)

3.6- النشاط البدني الرياضي بعد الاستقلال

7. النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي

1.7- مرحلة 1962-1971

2.7- مرحلة 1971-1985

3.7- مرحلة 1985 - إلى يومنا هذا

الخلاصة

تمهيد :

يعتبر النشاط البدني الرياضي نشاطا هاما في حياة الفرد بحيث يمكنه من اكتساب الصحة و اللياقة البدنية فهو ميدان من ميادين التربية و عاملا قويا في إعداد الفرد و تكوينه كما تزوده بالمهارات المختلفة و تكسبه القيم الاجتماعية و النفسية و الذهنية، كما تساهم الأنشطة البدنية الرياضية بمختلف أنواعها سواء التنافسية، الترفيهية أو الترويحية في جعل حياة الفرد أكثر متعة و اتزاناً.

1. تعريف النشاط البدني الرياضي

1.1- تعريف النشاط :

هو ممارسة فعلية لعمل من الأعمال والنشاط مرادف للفعالية و يطلق بخاصة على كل عملية عقلية أي حركية تمتاز بتلقائية أكثر منها بالاستجابة. أو على كل عملية عقلية أو بيولوجية متوقفة على استخدام طاقة للكائن الحي (صيليا، 1982) .

2.1- تعريف النشاط البدني :

يعتبر النشاط البدني مفهوما أكثر اتساعا من التمرين البدني، و يعني أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، العمل، و بعض أنشطة الحياة اليومية، و على هذا النحو يعتبر التمرين البدني أحد مجالات النشاط البدني و في الكثير من الأحيان يستخدم أحدهما للتعبير عن الآخر (راتب، 2004)

3.1- تعريف النشاط البدني الرياضي :

إن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاض، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، و هو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي، لأن النشاط البدني جزء مكمل، و مظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر و الأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها، بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مرورا بمجالات التربية و العمل و الإنتاج و الدفاع و الامتثال و الخدمات كالترويح و أوقات الفراغ.

و لقد اعتبر "لارسون" النشاط البدني الرياضي بمنزلة نظام رئيسي تدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى. و غالى في ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر للتربية البدنية على الإطلاق في مؤلفاته (الخولي، 1996). كما تعود بعض الباحثين و المؤلفين على استخدام تعبير النشاط البدني الرياضي و كانوا يقصدون به المجال الكلي "الإجمالي" لحركة الإنسان بشكل عام و قليل منهم كان يقصد به عملية التدريب و التنشيط والتريض في مقابل الكسل والوهن والحمول (بدوي، 1978).

ويعتبر النشاط البدني الرياضي وسيلة لبلوغ أهداف عديدة بتكيفه مع مختلف ميادين الثقافة البدنية فهو يخدم الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من أجل ذلك و يخدم المستوى الرياضي العالي إذا كان متخصصا لذلك، و يمارس الترويج عن النفس لدى العامة من الناس، كما يخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي (سيف، 1993).

و على ضوء ما سبق من تعاريف، يمكننا تعريف النشاط البدني الرياضي على أنه مجموعة من الحركات يقوم بها الإنسان و تصاحبه في حياته اليومية فكل و الهدف الذي يسعى إليه من خلال ممارسة هذا النشاط فهناك من يمارسه بهدف المنافسة كالفرق و النوادي، أو لهدف صحي، كالشفاء من بعض الأمراض، أو لهدف ترويجي لشغل أوقات الفراغ.

2. أنواع النشاط البدني الرياضي :

1.2- النشاط البدني التنافسي :

إن الإطار التنافسي الرياضي بما يتضمنه من لوائح و قواعد لعب و أمور تنظيمية، إنما يقدم ظروفًا معنوية و نفسية تعمل على تقبل الهزيمة و استيعاب النصر بتواضع، ذلك لأن النشاط الرياضي يعلمنا أننا قد نخزم هذه المرة، و لكن احتمال الفوز في المباريات القادمة هو احتمال وارد.

فالنشاط البدني الرياضي التنافسي يسعى إلى تحقيق الأهداف التالية :

- تحقيق التنافس في إطار القيم و الأخلاق السامية
- رفع المستوى الصحي و إضفاء روح معنوية عالية للأفراد
- تنمية سمات التعاون و التسامح
- التحلي بالروح الرياضية و النزاهة أثناء المنافسة و تقبل الهزيمة
- تقدير المنافس و احترام أدائه

كما يمكن للنشاط البدني الرياضي التنافسي أن يخرج عن إطاره الرياضي، فقد يصل إلى تخطي حدود القيم البشرية و الاستعانة بألوان و أساليب هي أبعد ما تكون عن قيم الرياضة الأصيلة، كالعنف، العدوان، و الغش، و تعاطي المنشطات. وبالرغم من كل هذه السلبيات إلا أن المنافسة تبقى جوهر الرياضة و أحد أهم مقوماتها الاجتماعية فقط يجب أن تحاط بإطار من القيم الاجتماعية المقبولة مثل التنافس بنبل و شرف و نزاهة (الحوالي، 1996).

2.2- النشاط البدني الترفيهي :

يتمثل النشاط البدني الترفيهي في ترفيهه فعال إرادي و حر أو منظم يهدف إلى تفتح شخصية الفرد ثقافيا، تهيمه بدنيا و هو موجه إلى كافة أصناف السكان دون تمييز. و هو منظم و مطور لا سيما خارج الأوساط التربوية على شكل نشاطات بدنية و رياضية في الوسط المباشر و على أساس برامج تحفيزية تطبقها المؤسسات والهيئات العمومية أو الخاصة المعنية، و يهدف أيضا إلى تعزيز و تطوير الألعاب و الرياضات التقليدية المستمدة من التراث الثقافي الوطني.

تساهم الدولة و الجماعات المحلية بالاتصال هياكل تنظيم و تنشيط الحركة الجموعية في ترقية النشاطات الرياضية الترفيهية لا سيما يدعم الأنشطة الرياضية في الوسط المباشر على مستوى الأحياء و التجمعات السكانية. و تساهم كذلك في تميم الألعاب الرياضات التقليدية (فرح، 1997).

3.3- النشاط البدني الترويحي :

يوفر النشاط الرياضي الترويحي فرص طيبة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات و الفرق التي تمده بالصدقة و العشرة و الألفة الاجتماعية، و تجعله يتقبل معايير مجتمعه، و ينطبع على قيمه و يدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته و رغباته (الحوالي ك.، 2001).

و يهدف النشاط البدني الترويحي إلى :

- الصحة و اللياقة البدنية
- البهجة و السعادة و الاستقرار
- احترام البيئة و الحفاظ عليها
- تحقيق الذات و نمو الشخصية
- الاستثمار الأمثل لأوقات الفراغ
- إتاحة فرص الاسترخاء و إزالة التوتر
- إشباع الحاجة إلى القبول و الانتماء
- تكوين صداقات و توطيدها
- إشباع حب الاطلاع و المعرفة و الفهم (الخالق، 1982).

هرم النشاط البدني :

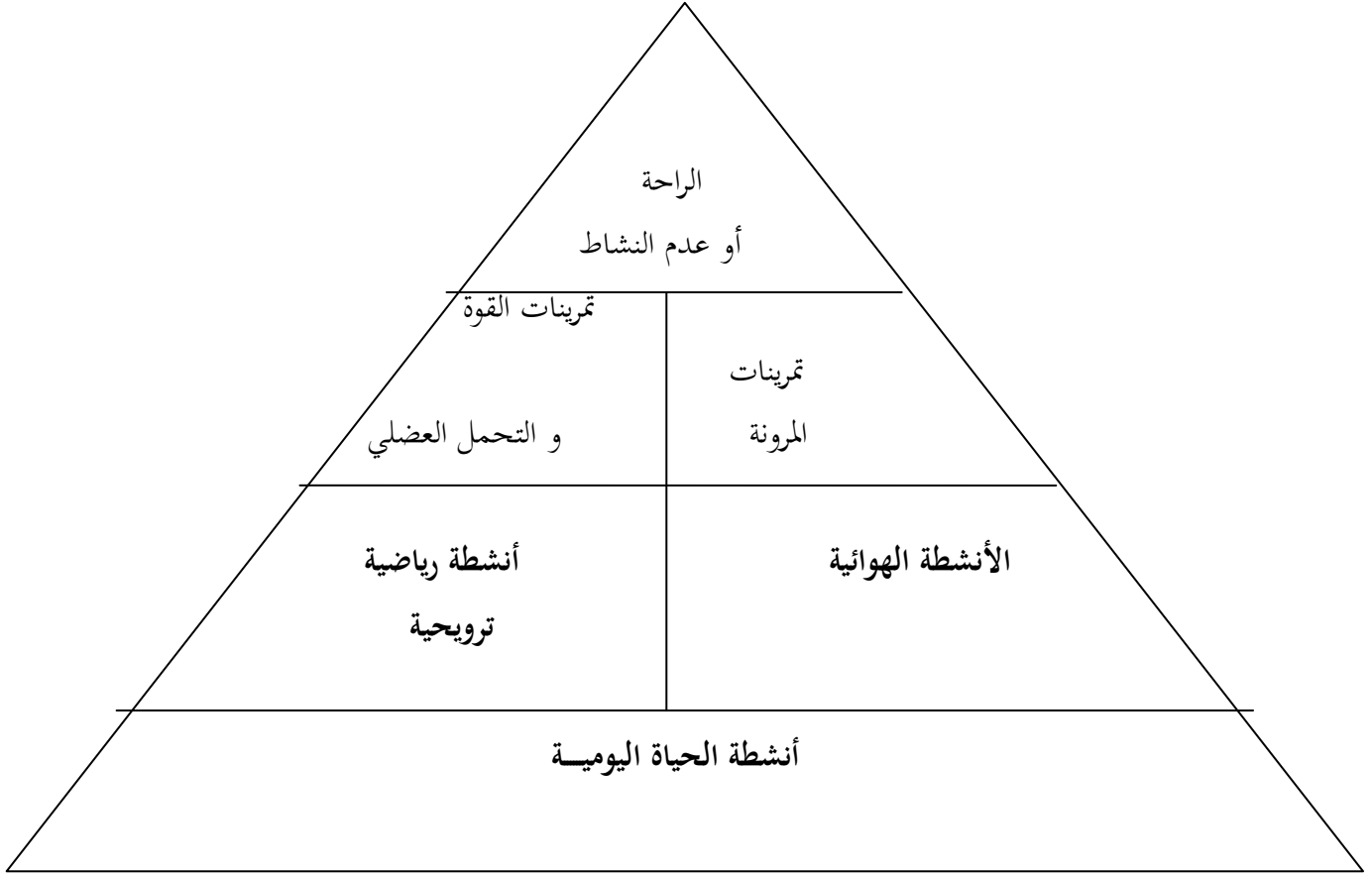
يعتبر هرم النشاط البدني مدخلا هاما لفهم احتياجات الفرد من النشاط البدني و تنمية لياقته الصحية، و يتضمن الهرم مستويات أربع، و يتوقع زيادة تكرار المستويات التي تقترب من قاعدة الهرم، و تقل التكرارات مع الاقتراب من قمة الهرم : (راتب، 2004).

المستوى الأول : يمثل قاعدة الهرم و هي الأكثر اتساعا و يتضمن أنشطة الحياة اليومية مثل : المشي من والي العمل، ممارسة الأعمال اليدوية بالمنزل.

المستوى الثاني : يتضمن الأنشطة الهوائية مثل : المشي و الهرولة و الجري و يتم تنميتها و التدريب عليها معظم أيام الأسبوع.

المستوى الثالث : يتضمن تمارين المطاطية لتنمية المرونة و القوة لأن الأنشطة المتضمنة في المستويين الأول و الثاني لقاعدة هرم النشاط البدني لا تساهم غالبا في تنمية و تطوير المرونة.

المستوى الرابع : و هو مستوى الراحة و عدم النشاط البدني مثل : النوم حيث يعتبر من أهم عوامل الراحة و فترة إصلاح و صيانة أجهزة الجسم حيث يتم استجماع طاقته البدنية بكفاءة و فعالية



هرم النشاط البدني (راتب، 2004)

3. خصائص النشاط البدني الرياضي : يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص من بينها :

- أنه يعتمد على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة و الذي يصعب مقاومة إغرائه و جاذبيته سواء للصغار أو الكبار.
- أنه يعتمد على التنوع الواسع في الأنشطة سواء من حيث النوع أو الوسط أو الأداة المستخدمة أو الجهد المبذول و طبيعته.
- يساعد على مقابلة جميع أنواع الفروق الفردية لدى الأفراد

● لأنه مرتبط بالرياضة فإنه يزود الشباب بجرعة ثقافية معرفية يساعدهم على المسيرة و إحراز مكانة اجتماعية طيبة.

● اكتساب القيم و الحصائل المتصلة بالمعايير و الأخلاق و الآداب

● يساهم النشاط البدني الرياضي في زيادة التحصيل الدراسي.

● تنمية المهارات الحركية النافعة سواء في الرياضة أو غيرها. (الخولي، 1998)

4- أهمية النشاط البدني الرياضي :

نظرا لظروف الحياة العصرية، فقد قل النشاط البدني للإنسان نتيجة للتطور التكنولوجي الهائل الذي أدى إلى تقليل كثير من الأعمال البدنية التي كان يقوم بها الإنسان من قبل. و حيث أن الجسم البشري يحتاج إلى النشاط الحركي سواء لتنمية وظائفه الحيوية و الحركية أو المحافظة عليها في مستوى عال، فإن التربية الرياضية يجب أن يقوم بدورها في هذا المجال، لكي توفر للجسم النشاط البدني المنتظم الذي يعمل على المحافظة على حيويته و نشاطه، فمما لا شك فيه أن من يمارس النشاط البدني بانتظام يمتاز بصحة عالية تمكنه من القيام بمتطلبات الحياة سواء في عمله أو حياته بسهولة كما تجنبه الإصابة بكثير من الأمراض.

يؤدي النشاط البدني المنتظم إلى زيادة استمتاع الإنسان بحياته، و قد تكون هذه الميزة أفضل من إطالة العمر و من الطبيعي أن الإنسان الذي يستطيع القيام بمتطلبات الحياة بجهد بدني أقل مع عدم سرعة شعوره بالتعب تكون نوعية حياته أفضل و تنعكس صورة ذلك في سهولة صعود السلم، حمل حقيبة ثقيلة، ممارسة السباحة، لعب التنس، و ركوب الدراجات (الفتاح، 1998).

5. أهداف النشاط البدني الرياضي :

1.5- هدف التنمية البدنية :

يعبر هدف التنمية البدنية عن إسهام النشاط البدني الرياضي في الارتقاء بالأداء البدني و الوظيفي للإنسان، و لأنه يتصل بصحة الإنسان و لياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي. و تطلق عليه بعض المدارس البحثية هدف التنمية العضوية، لأنه يعتمد إلى تطوير و تحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية، و الحفاظ على مستوى أداء هذه الوظائف و صيانتها.

كما يعبر هدف التنمية البدنية عن تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة و تشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضيف الحيوية و النشاط على الفرد و يصون صحته و يجعل أداءه أفضل، من خلال تكيف

الأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول

و يتضمن هدف التنمية البدنية قيما بدنية و جسمية مهمة تتمثل في :

- اللياقة البدنية .
- القوام السليم الخالي من العيوب و الانحرافات .
- التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل .
- السيطرة على البدانة و التحكم في وزن الجسم (الخولي أ.، 1996).

2.5- هدف التنمية الحركية :

هذا الهدف يسعى إلى تنمية المهارات الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد، باتساق مع المعارف و الاتجاهات بالحركة بشكل يسمح للفرد أفضل سيطرة ممكنة على حركاته و مهاراته، و من ثم على أدائه و حتى يتحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال برامج الأنشطة الحركية و أنماطه و مهاراته المتنوعة في سبيل اكتساب الكفاية الإدراكية الحركية، و الطلاقة الحركية، و المهارة الحركية.

و اكتساب المهارات الحركية له منافع و فوائد ذات أبعاد كثيرة منها :

- المهارات الرياضية تتيح فرص الاستمتاع بأوقات الفراغ و مناشط الترويح
- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات و تكسب الثقة بالنفس
- المهارات الحركية توفر طاقة العمل و تساعد على اكتساب اللياقة البدنية
- المهارة الحركية تساعد على الحراك الاجتماعي و الوضع الاجتماعي المتميز (الخولي أ.، 1996).

3.5- هدف الترويح و أنشطة الفراغ :

هي أنشطة و جدت بهدف التسلية و المتعة و الترويح و شغل أوقات الفراغ، و هو هدف يرمي إلى اكتساب الأفراد المهارات الحركية الرياضية مدى الحياة، فضلا عن المعلومات والمعارف المتصلة بها، و إثارة الاهتمامات بالأنشطة البدنية و الرياضية و تشكيل اتجاهات ايجابية نحوها، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة البدنية نشاطا ترويحيا يستثمره الانسان في وقت فراغه بما يعود عليه بالقيم الصحية و النفسية و الاجتماعية المفيدة.

و من بين التأثيرات الناتجة من الممارسة الترويحية للمناشط البدنية هي :

- نمو المهارات الاجتماعية و النضج الاجتماعي .
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة و توطيد الصداقات .
- التوجه الاجتماعي للحياة واجباتها بشكل أفضل .
- تقدير الخبرات و القيم الجمالية و تذوقه (الخولي أ.، 1996).

4.5- هدف التنمية المعرفية :

تهدف التنمية المعرفية إلى تناول العلاقة بين ممارسة النشاط البدني و الرياضة و القيم و الخبرات و المفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط و يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم و التطبيق و التحليل و التركيب و التقدير لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتسابها للتربية البدنية مثل :

• تاريخ الرياضة و سيرة الأبطال .

• المصطلحات و التعبيرات الرياضية .

• الصحة الرياضية و الوقاية .

و تتمثل أهمية التنمية المعرفية في :

• تثقيف الفرد و العمل على تنمية الجوانب المعرفية و الفكرية في شخصيته .

• تعتبر إحدى الدعائم المهمة لتنمية البرامج و الأنشطة .

• تعمل على توظيف المعرفة الحركية البدنية (الخولي أ.، 1996).

5.5- هدف التنمية النفسية :

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم و الخبرات و الحصائل الانفعالية و المقبولة، و التي يمكن أن يكسبها برامج التربية البدنية و الرياضية للمشاركين فيها، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة و التي تتصف بالشمول و التكامل. كما أنها تتيح مقابلة الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد.

ويساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية و الرياضية في إتاحة فرص المتعة و البهجة، فالمناخ السائد و المصاحب للأنشطة البدنية و الرياضية هو مناخ يسوده المرح و المتعة، لأن الأصل في الأنشطة الرياضية هو اللعب و الحركة، بحيث يتخفف الإنسان من التوتر و الضغوط.

و لقد أكدت الدراسة التي أجراها رائد علم نفس الرياضة "أوجليفي" "Ogilive" و "تتكو" "Totko" أن للنشاط البدني الرياضي تأثيرات نفسية إيجابية هي :

- اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل : الثقة و التحكم في النفس، و الاتزان الانفعالي: انخفاض في التعبيرات العدوانية و التوتر.
- اكتساب الحاجة إلى تحقيق و إحراز أهداف عالية لأنفسهم و لغيرهم .
- الاتسام بالإنضباط الانفعالي، و الطاعة و احترام السلطة (الخولي أ.، 1996).

6.5- هدف التنمية الاجتماعية :

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني الرياضي أحد الأهداف المهمة و الرئيسية في النشاط البدني، فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات و التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس للرياضة و النشاط البدني الرياضي عددا كبيرا من القيم و الخبرات و الحصائل الاجتماعية المرغوبة و التي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته و تساعد في التطبيع و التنشئة الاجتماعية مع مقتضيات المجتمع و نظمه و معاييرها الاجتماعية و الأخلاقية.

و من بين القيم الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي :

- تحسين الصحة و اللياقة البدنية .
- تعتبر كنمط للتعبير الجمالي .
- تحقيق الذات و بناء الانضباط .

- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق .
- المتعة و البهجة الاجتماعية .
- نمو العلاقات الاجتماعية الطيبة كالصداقة و العشرة و الألفة الاجتماعية (الخولي أ.، 1996).

6. لمحة تاريخية عن النشاط البدني الرياضي في الجزائر :

1.6- النشاط البدني الرياضي قبل الاحتلال :

توحي الرسومات الموجودة بالصحراء الجزائرية (بالطاسيلي) عن تكييف الحياة البدائية للجزائري، و التي حسب تلك الصور، "حياة صراع من أجل البقاء" من خلال صور الركض و الصيد و القفز و الرقص و من خلال ذلك فإن مجمل الدراسات الأثرية التي قام بها علماء الآثار و الحفريات تؤكد على أن الجزائري كان صاحب ثقافة بدنية.

و باعتبار أن البربر أول من استوطن هذه المناطق حيث كانت حياتهم تعتمد على الزراعة و الصيد و غيرها من الأنشطة الأخرى، فيقول محفوظ قداش واصفا القائد ماسينيسا : "...حافظ على صحته، و عاش طويلا، و بلغ سن التسعين سنة و كان يتفوق على مصارعيه بقوة البدن..." و هذا حدث يوضح قوته البدنية.

كما وصف القائد البربري يوغرطة قائلا : "تميز يوغرطة بالقوة منذ صغره، و هيئته و خاصة بذكائه، كان بارعا في التمارين البدنية و الصعود على الحصان و رمي الرمح. كان الأول في العدو و الأحسن في الصيد، الشيء الذي يؤكد جيدا اسم يوغرطة (Yougourthen) أي الرجل العظيم أو أعظمهم (جمال، 2007).

و ما ينبغي التذكير به هو إبراز الدور الكبير الذي قام به الدين الإسلامي في تحرير الطاقات، و العمل على التحضير البدني الجيد لبناء الأمة، و ذلك من خلال تغير مفهوم الممارسة البدنية التي لها صفة القوة و الشجاعة من أجل تنمية روح الدفاع و جهاد الأعداء و الغزاة، و كذلك العمل البدني من خلال القيام بالتكاليف الشرعية البدنية المفروضة على العبد المسلم.

و لا غرابة في هذا الاهتمام بالبدن و ممارسة الرياضة التي حث عليها الدين الإسلامي باعتباره رسالة سماوية و هذا من خلال الآثار و الأحاديث الدالة على الاعتناء بالبدن لقول الرسول (ص): (و بدنك عليك حق....) و كذلك امتثالا لدعوة الرسول (ص) المؤمن القوي خير و أحب إلى الله من المؤمن الضعيف)

و قد تطور مفهوم الممارسة البدنية حتى توصل الأمر على إقحام ممارسة النشاط البدني الرياضي في مجالس العلم، و في هذا الإطار يقول الدكتور أبو القاسم سعد الله: "و كان بعض المؤيدين يسلكون مع تلاميذهم مسلكا تربويا جيدا، فيشاركون و يشاطرونهم العاجم و نحو ذلك" (جمال، 2007).

2.6- النشاط البدني الرياضي أثناء الاحتلال (خلال الحقبة الاستعمارية)

هذه المرحلة من تاريخ الجزائر تميزت بالتدمير الشامل للمنشآت الاجتماعية و الاقتصادية من طرف المستعمر هذا ما تسبب في تدهور المستوى المعيشي و الثقافي للمجتمع الجزائري، كما سبب في حرمانه من حقوق عديدة.

يقول الأستاذ محمد حمدي: "في مجال النشاط الرياضي فإن المستعمر الفرنسي عمل مباشرة على

تحطيم العادات و التقاليد الجسمية التي كانت معروفة من قبل"

و في بداية القرن 20 حيث كانت أوروبا تشهد تطورا في مجال التربية البدنية الرياضية، خاصة بعد استثناء الحركة الكشفية في فرنسا، و كذلك ظهور و إنشاء الفدراليات الدولية و بعث الألعاب الأولمبية الحديثة، خاصة بعد ظهور قانون 1901م.

قبل نهاية الخمسينات بلغ عدد التخصصات الرياضية 33 تخصص في الجزائر، و بذلك فقد بلغ عدد الممارسين لهذه الرياضات إلى 10.000 مشارك بالسنة ل : 1900 جمعية رياضية مستخدمين أكثر من 516 هياكل متنوعة... و قد نجد هذه الممارسة متمثلة في الرياضات التالية (كرة القدم الملائمة، ألعاب القوى)

و مع اندلاع الثورة التحريرية في أول نوفمبر 1954م تم وقف و منع كل النشاطات و الحفلات و التجمعات بما في ذلك النشاطات البدنية و الرياضية، حيث كانت مزاعم الاستعمار أن مزاوله الأنشطة الرياضية يسبب خطرا على أفراد الشعب و ممتلكاته.

و كان منتخب جبهة التحرير الوطني هذا السفير الكبير، الذي رأى النور في 13 أبريل 1958 بتونس كافيا لتفجير قنبلة مدوية في الأوساط الرياضية و الإعلامية الفرنسية و الأوروبية و العالمية (جمال، 2007).

3.6- النشاط البدني الرياضي بعد الاستقلال :

بعد أن تحصلت الجزائر على استقلالها في 5 جويلية 1962 كان على الحكومة أن تعمل على تعبئة الشعب الجزائري من أجل النهوض به و حمل رسالة البناء و التشييد على جميع المستويات و حسب الإمكانيات القليلة المتوفرة آنذاك، فعمدت الحكومة على إنشاء و بناء المؤسسات التعليمية و المدارس و المعاهد التربوية و ذلك في كل مناطق القطر، هذا من جهة أما فيما يخص النشاط البدني الرياضي فقد كان

الاهتمام بإنشاء النوادي الرياضية و الملاعب و المركبات و حث أبناء الشعب الجزائري على مزاوله أوجه النشاط البدني و الرياضي و التي كانت من أبرز اهتمامات الدولة الجزائرية.

كما عمدت الحركة الرياضية الوطنية أساسا على الأنماط التنظيمية الموروثة عن العهد الاستعماري حيث شكلت الفرق الرياضية التي تأسست تحت ظل التطبيق الصارم لقانون 1901 للبنية الأولى و الركيزة الأساسية للحركة الرياضية الوطنية.

على المستوى المدرسي فقد بذلت جهود جبارة من أجل إدماج التربية البدنية و الرياضية في التكوين المدرسي و ذلك عبر مختلف المستويات التعليمية، بداية من دخول التلميذ إلى المدرسة إلى التحاقه بالجامعة.

و قد كان الفضل الكبير في انتشار و توسيع قاعدة المشاركة في الأنشطة البدنية و الرياضية في كامل التراب الوطني إلى صياغة القوانين و المراسيم التشريعية التي كانت تصدر من حين لآخر مبنية على توجهات الدولة الجزائرية من سياسة التكفل بالشباب و تكوين جيل سليم من كل العاهات و قوي بدنيا، و مثقف فكريا وواعي بكل ما يحيط بالجزائر من تغيرات و تفاعل اجتماعي (جمال، 2007).

7. النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي :

تعتبر الممارسة الرياضية و الثقافية و العلمية داخل الأوساط الجامعية من المكونات الأساسية لشخصية الطالب، كما تعتبر عاملا مهما لضمان التوازن الجسمي و العقلي و الفكري للطالب، ذلك لأن الجامعة تعمل أساسا على تكوين و إعداد الإطار الكفاء و المسؤول.

و قد مرت النشاطات الرياضية و الثقافية الجامعية في الجزائر عبر ثلاث مراحل

1.7- مرحلة 1962-1971:

في هذه المرحلة كان النشاط الرياضي يتركز أساسا في الأحياء الجامعية و بصفة أقل في الجامعة و كان مقتصرًا على الجانب الترفيهي و الثقافي و محتشما في الميل الرياضي.

و مع التطور السريع و المذهل الذي عرفته الجامعة الجزائرية فيما بعد و على كافة الأصعدة العلمية الثقافية و الفكرية أطلت و بدأت المرحلة المقبلة، مرحلة الإصلاح و تعديل التعليم العالي و الديمقراطية سنة

1971

2.7- مرحلة 1971-1985:

لقد عرفت الجامعة الجزائرية أثناء هذه المرحلة تقدما متصاعدا في مسيرتها في كافة الأصعدة من الحياة الطلابية، مما انعكس إيجابا على حركة النشاطات الثقافية، الرياضية، الترويحية و العلمية، فدفعت في هذه السنوات مسيرتها نحو الأمام لتساعد و تساهم في الإشعاع العلمي و الثقافي و البناء الوطني و إعداد الطالب الجزائري إعداد متفتحا على المجال الاجتماعي و العلمي.

فقد لعبت الأطوار الرسمية للمؤسسات الجامعية دورا متعاظما في بروز هياكل تنظيمية ذات صلاحية الاحتكاك و التفاعل و التنظيم و استغلال و كشف المواهب والإدارات (كاللجان و النوادي الثقافية و العلمية، الجمعيات و الرابطات الرياضية، الورشات و المجموعات الفنية)

و في ظل حركة البناء السريع و المكثف للجامعات و التدفقات الكبيرة لأعداد الطلاب الوافدين عليها، فازدهرت النشاطات ازدهارا كبيرا في الوسط الجامعي سواء من حيث الحجم، النوعية و التنظيم و حتى التنوع.

و هذا ما أدى إلى نجاح مختلف التظاهرات المنظمة دوريا أو بمناسبة الأعياد الدينية و الوطنية و حتى الدولية، و ذلك من خلال عمليات التبادل و التوافق بين الجامعات الجزائرية و نظيرتها الإقليمية و العالمية.

غير أن التطور في مسيرة الجامعة الجزائرية حمل في ثناياه أسباب التدهور و ذلك من خلال العجز المالي و تقلص الموارد و الإعانة المقدمة من طرف الدولة أدى إلى تدهور و تلف المنشآت و التجهيزات و هذا سبب في تعثر و ركود وضعية النشاطات الرياضية خلال هذه السنوات الأخيرة و حتى الآن.

3.7- مرحلة 1985 - إلى يومنا هذا :

تعتبر المرحلة الصعبة التي تواجهها الجامعة الجزائرية فيما يتعلق بالحياة الثقافية، الرياضية و الترفيهية فهي تشكل حقيقة شاقة تدهورت فيها الأوضاع بشكل مفضوح، في الوقت الذي كان فيه الأمل معقودا على تحقيق قفزة نوعية في هذا الميدان بالنظر إلى الثروات و رأسمال التجربة المميزة الأطر و الهياكل و الأشكال القائمة عليها.

و قد ساهمت في هذه الوضعية عدة عوامل موضوعية و ذاتية منها :

1. تجاهل الأهمية التي تكتسبها النشاطات في تكوين الطالب و اعتبارها فرعية من طرف المسيرين.
2. عدم تكامل الأدوار في النشاطات الثقافية، الرياضية و العلمية الطلابية.
3. نقص الموارد المالية المرصدة للتنشيط و تنظيم التظاهرات المسجلة في ميزانيات المؤسسات الجامعية بالنسبة إلى الأعداد الطلابية.
4. زيادة الأعداد الطلابية من سنة إلى أخرى و عجز المؤسسات الجامعية في تلبية احتياجات و اهتمامات الطلبة.
5. عدم السماح باستعمال القاعات والمنشآت و الملاعب الرياضية بعد الدراسة.
6. تدهور حالة المنشآت الملحقة بالمؤسسات الجامعية و غياب برامج صيانتها (محمد، 1999-2000).

الخلاصة :

تطرقنا في فصلنا هذا إلى إبراز خصائص النشاط البدني الرياضي كما أشرنا إلى أهميته من خلال الدور الذي يلعبه في إعداد الفرد للحياة.

كما لا يخفى علينا أن لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية أهداف عديدة متصلة بمجالات كثيرة سواء المجال المعرفي، و الصحي، و النفسي، و الاجتماعي، و البدني أو الترويحي.

الفصل الثالث

(الخصائص و المميزات المرحلة العمرية (18-24) سنة)

تمهيد

الخصائص العامة للمرحلة العمرية (18-24) سنة

النمو الجسمي

النمو الفسيولوجي

النمو الحركي

النمو الاجتماعي

النمو الانفعالي

النمو العقلي

الخلاصة

المقدمة:

يعد التدريب الرياضي بمثابة الوسط التربوي المناسب و الركيزة الأساسية لبلوغ ما ترتضيه الأمة و تسعى إليه من أجل أبنائها. و عليه أصبح من الضروري أن يلم المدرب بأهداف التربية العامة و التربية البدنية و الرياضية و التدريب الرياضي و يسعى لتحسيدها عمليا و كذلك التطلع الكافي بالخصائص العامة لمرحلة المراهقة الثانية (18-24) سنة من جميع النواحي، الجسمية، الفسيولوجية، الحركية، العقلية، الاجتماعية و الانفعالية حتى يتسنى له إعداد وحدات تدريبية فعالة و فق أسسها العلمية. و بناء على ذلك سيتناول الباحث في هذا الفصل مرحلة المراهقة الثانية (18-24) سنة بالدراسة موضحان بذلك أبرز خصائصها من مختلف الجوانب لتكون سندا علميا في إعداد الوحدات التدريبية بما يتناسب مع خصائص هذه المرحلة العمرية.

1-1. المراهقة الثانية (18-24 سنة):

1-1-1. الخصائص العامة لمرحلة المراهقة الثانية (18-24 سنة):

تعتبر المراهقة هي مرحلة التطور المعتبرة كفترة التحول بين الطفولة والرجولة وفيها يحدث التطور في النمو الجسمي والحركي إلى درجة النضج وكذلك التطور في النمو الاجتماعي والانفعالي والعقلي الذي ينتهي بالتفكير الناضح والإحساس بالذات وتحمل المسؤولية. (TERRANTI، 1996) والمراهقة بمعناها الشامل "تعني النمو والتطور الديناميكي عند الفرد". (الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، 1994)، بينما جيرزلد يرى بأنها "امتداد في السنوات التي يقطعها البنون والبنات متجاوزين مدارج الطفولة إلى مراقي الرشد حيث يتصفون بالنضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والجسمي"

(الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، 1994). وإن معرفة المدرسين لخصائص هذه المرحلة العمرية في مجال النمو الجسمي والحركي والاجتماعي والانفعالي لها أهمية بارزة في تخطيط البرامج التدريبية وتنفيذها باستخدام أنسب الوسائل التدريبية وفي هذا الشأن يقول كل من عباس أحمد السامرائي وبسطويس أحمد بسطويس عن تلاميذ المرحلة العمرية (18-24 سنة) بأن "هذه المرحلة الدراسية تقابل مرحلة البلوغ عند التلاميذ حيث يقل معدل النمو فيزداد بذلك المقدرة العضلية والأدائية حيث يبلغ التلاميذ أحسن توافق عضلي عصبي في هذه المرحلة". (عباس أحمد السمرائي، بسطويس أحمد بسطويس، 1984). ويعبر كورت ماينل عن هذه المرحلة العمرية "بالمراهقة الثانية ويحددها من سن 18 إلى 24 سنة عند البنات والبنين" (نصيف، 1987). كما تشهد هذه المرحلة تغيرات جد مهمة في الجانب الجسمي والبيكولوجي المتصل باكتساب الاستقلالية الذاتية" (Sauveur, 1990). ، ولأهمية دراسة جوانب النمو في هذه المرحلة يؤكد جيمس أوليفر أن "العلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو الفكري والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي هي في الواقع علاقة وثيقة ومن المستحيل الفصل بينهما" (الخولي، 1990). كما تختلف هذه المرحلة عن بقية المراحل الحياتية الأخرى للفرد حيث يلاحظ "النمو السريع والشامل من الناحية الجسمية، العقلية، الوجدانية، الاجتماعية والخلقية، هذه المرحلة تظهر خصوصيات الفردية بطريقة خاصة وتكون الصفات الوراثية والواقع الخارجي الذي ينشأ فيه الفرد عاملا في ظهورها" (Akramov, 1990). ويذكر مفتي إبراهيم حماد "أن في هذه المرحلة نجد التلاميذ يميلون إلى أداء الحركات والفعاليات التي تتطلب مستوى عال نسبيا من القدرات البدنية، وكذا الأنشطة التي تتطلب قدرا كبيرا من الشجاعة والمثابرة والاعتماد على النفس" (حماد، 1996). ويؤكد ما يدل على أن مرحلة المراهقة الثانية". هي مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي للفرد، رغم أن التعلم السريع يحدث نادرا إلى أن التركيز والتفاني في الحصول على الإنجاز يعمل على تعلم سير الحركات بسرعة نسبيا" (نصيف، 1987، صفحة 284).

ويذكر عبد المقصود "أن التلميذ في هذه المرحلة العمرية (18-24 سنة) يمتلك القدرة على التعلم الحركي الصعب والمعقد بدرجة عالية من القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة " (المقصود، 1985).

ويذكر أحمد زكي "أن قيمة دراسة المراهقة تكمن تربويا من حيث أنها المرحلة التي تتفتح فيها القدرات والاستعدادات والميول والصفات الشخصية والتي يكتسب فيها من العادات ما يؤهله لأن يصبح ما سيكون عليه في المستقبل " (صالح، 1965). وفي هذا المجال يرى فايناك أن "المراهق يبدي قدرة جيدة للتعلم، وتسمح هذه المرحلة بتنمية الرشاقة والسرعة وبقيّة عناصر الأداء البدني التي تساهم في تطوير الأداء الحركي " (Weineck، 1990). وعلى ذكر ما سبق يستخلص الباحث أن هذه المرحلة العمرية (18-24 سنة) هي أحسن مرحلة للارتقاء بمستوى الصفات البدنية للتلميذ والأداء الحركي في النشاط الرياضي الممارس، لكون يصل فيها التلميذ إلى مرحلة النضج والتوازن والاستقرار النسبي في مختلف جوانب النمو والتي هي على النحو الآتي:

1- النمو الجسمي.

2- النمو الفسيولوجي.

3- النمو الحركي.

4- النمو الاجتماعي.

5- النمو الانفعالي.

6- النمو العقلي.

1-1-1-1. النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى لتناسق شكل الجسم، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة كبيرة عن نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي " (علاوي، 1991، صفحة 146). وتذكر عنايات محمد أحمد فرج أن "في هذه المرحلة تظهر الفروق بين الجنسين بصورة واضحة ويزداد نمو الجهاز العضلي بدرجة أكبر من الجهاز العظمي" (فرج، 1998). أما تركي رابع فيري أن "هذه المرحلة المتأخرة من المراهقة تتميز باكتمال نسبي للنمو، ووصول هيئة جسم الفرد إلى صورة قريبة من جسم الراشد" (رابع، 1990). وعن أهمية هذه المرحلة العمرية يذكر محمد رفعت "أن القاعدة الذهبية للحياة السعيدة هي أن يكون التلميذ المراهق في حالة صحية جيدة يتحمل بدون تعب أو أعباء متاعب الحياة اليومية وذلك بأن يدخر جسمه رصيذا من الجهد والقوة والحيوية والمقاومة حيث يصد ويمنع ويتغلب على جميع الأمراض والإصابات التي تعترضه، كما تبقى النحافة حليفة المرض وواحة الفشل والمسمار الأول في نعش الصحة، فالتلميذ النحيف لا يمكن أن يكون مجدا وشابا منتجا، وخطرها يمتد إلى خمول أجهزة الجسم ابتداء من الرأس إلى أخمص القدمين" (رفعت، 1988). وبخصوص النمو العظمي والعضلي يذكر جون أن "النمو الطولي يرتبط ارتباطا قويا بنمو الجهاز العظمي حيث يتباطىء النمو فينخفض معدل الزيادة في الطول من 1 إلى 2 سم بخلاف المراحل السابقة أين بلغت نسبة الزيادة من 15 إلى 20 سم" (Micehl، 1985). وفي نفس المجال يشير فؤاد البهي السيد أنه "يزداد اتساع المنكبين عند الفتى تبعا لازدياد نموه، وتوطئه لوظيفته الشاقة التي تعتمد على القوة" (السيد). أما عن النمو الوزني فيرى فايناك "أن وزن التلميذ يختلف في طفولته ومراهقته ورشده حيث ينخفض معدل الزيادة في الوزن تدريجيا إلى 3 كغ خلال مرحلة المراهقة الثانية كما تشهد هذه المرحلة نهاية النمو العضلي" (Weineck، Biologie du sport، 1992). بينما يذكر كل من عبد علي تضيف وقاسم حسن أن "الوزن والنمو العرضي فيبقى زيادته وأحيانا تصل مقاييسه إلى الشكل متناسق من عمر (18-18-

24 سنة) " (عبد علي نصيف، قسام حسن حسين، 1988). وعن النمو العصبي يذكر فاخر عاقل أن

"هذه المرحلة تتميز باكتمال نمو الجملة العصبية وعلى وجه الخصوص الدماغ بما فيه القشرة الدماغية "

(عاقل، 1980). وعلى ذكر ما سبق يستخلص الباحث أن المرحلة العمرية (18-24 سنة) تتميز

عن باقي المراحل العمرية الأخرى بالبطء في معدل النمو الجسماني إلى درجة الاستقرار المتكامل الذي يبقى

في صالح الأداء الحركي الجيد وإمكانية الارتقاء بالأداء الحركي في النشاط الرياضي الممارس.

1-1-1-2 النمو الفسيولوجي:

يذكر عادل عبد البصير بالنسبة للجانب الفسيولوجي أنه " يجب دراسة اختبار و قياس مستوى و كفاءة

الأجهزة الوظيفية داخل الجسم، و ذلك من خلال قياس كل من نبض القلب الطبيعي و بعد المجهود ، و

الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، و مؤشر الكفاءة البدنية، و حجم القلب النسبي أما فيما يخص

الجانب المورفولوجي فيرى كزالوف 1997 أن المقاييس الجسمية تعد من الخصائص الفردية التي ترتبط

بدرجة ما بتحقيق المستويات الرياضية العالية" (علي، 1999). حيث تتميز هذه المرحلة بهبوط ملحوظ

في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي

مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم و مما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة هو انخفاض نسبة استهلاك

الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير للأولاد (أحمد، 1996). ينمو القلب في هذه المرحلة

بسرعة لا تنسجم مع سرعة الشرايين كما تكون الرئتان عند الذكور أكبر منها عند الإناث أما بالنسبة

للغدد فتكون كالاتي:

- الغدد النخامية زادة إفرازها تساهم في نمو العظام الأطراف و العكس صحيح.

- إن الجهد الحاصل نتيجة للتمارين الرياضية عند الرياضيين الذين يمارسون الرياضة باستمرار بسبب زيادة في حجم القلب و هبوطا في دقاته مع الزيادة في المطاولة كما تنمو الرئتان و يتسع الصدر و ينخفض في معدل الاستهلاك الأوكسيجيني . كما يزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك و الطول و يرتبط ذلك بالنمو العقلي في العمليات العليا كالتفكير و التذكر (شلس، 1984).

و مما سبق ذكره يرى الباحث أن الوصول بالتلاميذ لأعلى المستويات هو متعلق بدرجة كبيرة بدراسة الخصائص الفسيولوجية للفرد و لا شك أن ذلك سيعطي للمربي أو الأستاذ الدراية الكاملة في كيفية بناء البرامج التدريبية بما تتوافق خصائصهم و مستواهم و ذلك من خلال توظيف أحسن البرامج أو الوحدات التدريسية باستخدام الأسلوب الدائري لما له أهمية في الارتقاء بمستواهم الصحي.

1-1-1-3- النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بثبات نمو ووصول مستوى القدرات البدنية إلى أقصى مستوى لدى يؤكد عبد المقصود "على أهمية الممارسة الرياضية وذلك للمحافظة على قدرة الرياضي عند مستوى معين وكذا تجنب هبوطها" (المقصود، 1985، صفحة 281). ويشير ناهد محمود سعد ونيلى رمزي فهيم " أن في هذه المرحلة يبطئ النمو فتزداد القوة والجلد والقدرة على التحكم في حركات الجسم فهي من أحسن المراحل لترقية المهارات التي تحتاج لدقة حركية كما نلاحظ في هذه المرحلة أن الحصنة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي للحركات، ويساعد التلاميذ المدرس في هذه المرحلة في قياس المستويات وتحديد الحمل والراحة " (أياهد محمود سعد، نيلى رمزي فهيم، 1998). وفي مجال تنمية الصفات البدنية يؤكد قاسم حسن حسين وآخرون "على ضرورة اهتمام المدرس خلال هذه المرحلة بتنمية القوة المميز بالسرعة بشكل جيد لأنها مهمة جدا باعتبارها القاعدة الأساسية لأي أداء حركي" (قاسم حسن حسين وآخرون). وترى عنايات محمد أحمد فرج في مجال النمو الحركي أن "الأداء الحركي يكون متميز بالاتزان التدريجي ويستطيع

الفرد أن يصل في مرحلة الأداء إلى العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقان، كما يلاحظ ارتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، وأن هذه المرحلة يمكن اعتبارها ذروة للنمو الحركي ومنها يستطيع الفتى والفتاة اكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة" (فرج، 1998، صفحة 74).

كما يظهر بوضوح أيضا زيادة الدقة الحركية وثبات الحركة وبصفة عامة القدرة على التوجيه الحركي وقابلية التوقع والتصرف عند تغيير الوضعيات إضافة إلى قابلية التعلم الحركي " (المقصود، 1985، صفحة 250). وفي مجال النمو المهاري تذكر عنايات محمد " على أن تأسيس تعليم المهارات الحركية المختلفة متوقف على التنمية الشاملة للصفات البدنية" (فرج، 1998، الصفحات 13-14).

ويذكر أزيلين "على أن الارتقاء بمستوى الصفات البدنية هو من الاشتراطات الأساسية لأي إنجاز مهاري" (القيس، 2005-05-21). وبخصوص الإنجاز الرياضي في هذه المرحلة العمرية (18-24 سنة) فقد أثبت هاينزرايش " أن تحسن وتطور الأداء الحركي يمكن التوصل إليه عن طريق تنمية الصفات البدنية والحركية وذلك بوضع الوسائل والوسائل الملائمة لتنميتها وتطويرها بطريقة علمية بالإضافة إلى أنها توفر الجهد والوقت وتساهم في مستوى الأداء بطريقة اقتصادية " (أحمد الهادي، يوسف البدري، 1997).

ويذكر كمال عبد الحميد وكمال فهمي أن " الممارسة الرياضية بشكل منتظم لاسيما في هذه المرحلة العمرية تعمل على تحسين التوافق الحركي واستبعاد الأعراض السلبية المصاحبة لعملية البلوغ" (إكمال عبد الحميد، كمال فهمي، 1978). ويستخلص الباحث مما سبق أن هذه المرحلة العمرية (16-18 سنة) هي مرحلة النضج الجنسي الذي ينعكس على تحسين أداء المهارات الحركية والارتقاء بالأداء الحركي لكون يظهر الاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي إلى جانب يزداد نمو القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والتوافق الحركي وبقية الصفات البدنية الأخرى التي ترفع من قابلية التعلم الحركي، ويؤكد على ذلك قاسم

حسن حسين حيث يرى أن " التطور التدريجي لحركات الطفل يتأثر بالنضج الجنسي وبدرجات مختلفة من ناحية قلة فن الأداء الحركي ووجود حركات الجمالية فضلا عن تأثيرها بالديناميكية الحركية مع قلة التعلم، كما تختفي في مرحلة المراهقة الثانية التأثيرات بعد أن يكمل النضج وبذلك تصل الحركات إلى مرحلة عالية من الأداء" (حسين، 1998).

1-1-1-4- النمو الاجتماعي:

يذكر عدنان درويش جلون وآخرون " أن التلميذ في هذه المرحلة العمرية يبدأ في اتخاذ المثل العليا ويكون في الحاجة إلى الإحساس بالذات نتيجة الاختلافات الجنسية وإلى الإحساس بالثقة وتحمل المسؤولية" (عدنان درويش جلون وآخرون، 1994). كما يتحدد السلوك الاجتماعي المناسب في هذه المرحلة عن طريق " مبادئ مجردة مقبولة بدلا من أن يتحدد السلوك بواسطة العرف أو الثواب و العقاب" (أرنوف و ايتيخ ترجمة عادل عز الدين الأشول وآخرون، 1994). ولعل ما يميز المرحلة المراهقة الثانية على المراحل الأخرى هو "الاتصال الذي يعتبر من أهم خصائص النمو الاجتماعي للمراهق في هذه المرحلة" (المليجي، 1971). ويذكر مفتي إبراهيم حماد " أن الشباب يصبح أكثر تفاعلا مع أقرانه وتزداد مقدرته على إنتاج أنماط من السلوك الجماعي أكثر عمقا" (حماد، 1996، صفحة 120). ويستخلص الباحث مما سبق أن في هذه المرحلة العمرية ينمو التلميذ اجتماعيا بحيث يصبح أكثر تفاعلا وعلى استعداد للتألف والعطف والمحبة مع أقرانه كما يتميز بالقدرة على الانضمام والتأقلم مع الجماعة بكل ثقة في النفس، وتحمل المسؤولية مع تحليه بالقيم والمثل العليا، الخاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه.

1-1-1-5- النمو الانفعالي والعقلي:

يعتبر النمو الانفعالي من أهم جوانب النمو في المرحلة العمرية (18-24 سنة) وفي هذا المجال يشير قيس نادي عبد الجبار " أن من مظاهر النمو الانفعالي في هذه المرحلة هي كثرة الانفعالات والميل إلى العزلة وقد يندفع أحيانا إلى الاجتماع بالناس لقوة غريزة الاجتماع عنده فهو في غالب الأحيان يعجز عن مواجهة الواقع حيث يندفع إلى الخيال ويخلق لنفسه جوا رومانسيا وأفكاره في هذه المرحلة مثالية وخيالية حيث يغلب عليها الاندفاع والتهور والحماس ومن مظاهر شدة انفعالاته هو أنه يتألم كثيرا لآلام الآخرين "

(الجبار، 1989). ويذكر محمد إبراهيم " أن إشباع حاجات التلميذ في هذه المرحلة يعني يتقدم نحو الحرية الإيجابية وأن يتعلق بالعالم على نحو تلقائي بالحب والجد في العمل معبرا بذلك عن إمكانية الحسية والعاطفية والعقلية على نحو الأخلاق المرغوب فيها، والتسلط على التلميذ خاصة في هذه المرحلة وعدم إشباع حاجاته الضرورية يؤدي به إلى الأعراض المرضية لعل من أهمها التسلطية في الفكر والسلوك والمواقف التي يعتبرها " فروم " أحد ميكانيزمات الدفاع التي تدفع الفرد إلى التخلي عن حريته وعن استقلاله الذاتي بالاندماج مع شخص أو جماعة تمنحه الشعور بالقوة" (عيد، 1997). ويشير عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي " أن التلميذ في هذه المرحلة العمرية (18-24 سنة) تقل لديه القابلية للتهيج الانفعالي ويهدأ الصراع نوعا ما وتخف الشحنة الانفعالية بعد أن يعود الاتزان الانفعالي على نحو تدريجي، ويتقبل المراهق الأمور في هدوء، الأمر الذي يتيح له أن يراها في ضوء أكثر واقعية " (المليجي، 1971، الصفحات 377-378). ويذكر فؤاد البهي السيد " أن الانفعالات الحادة تؤثر على صحة الفرد وعلى نشاطه العقلي وعلى اتجاهاته النفسية وعاداته المختلفة تأثيرا قد يعوق نموه وتطوره لذا من الجانب أن يعود المراهق على ضبط النفس حتى يروضها على رؤية الجوانب السارة لكل مواقف مؤلمة" (السيد، الصفحات 319-320).

بالإضافة تلك المكتسبات السابقة الذكر فإن التلميذ وفي هذه المرحلة العمرية (18-24 سنة) يصل إلى مرحلة النضج العقلي لم يسبق له مثيل وفي هذا السياق يذكر محمد حسن علاوي " أن في هذه المرحلة العمرية (18-24 سنة) تنضج القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في العديد من القدرات وتنكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي " (علاوي، 1991، صفحة 148). ومما سبق يستخلص البحث أن هذه المرحلة العمرية تتميز بالنمو الانفعالي والعقلي مقارنة بالمراحل السابقة حيث تقل قابلية التهيج الانفعالي للمراهق وتخف الشحنة الانفعالية، كما يصبح قادرا على ضبط النفس وتقبل الأمور الصعبة والمفاجئة بكل سلاسة وهدوء تام، كما يكتسب القدرة على التفكير والتصرف التكتيكي في ضوء اعتبارات محددة إلى جانب امتلاكه القدرة إلى إيجاد الحلول السريعة للتغيرات المفاجئة في مختلف المواقف الرياضية وعليه فإن هذه المكتسبات السابقة الذكر تبقى من ضمن الأغراض الأساسية لدرس التربية البدنية والرياضية الذي من الضروري أن يبقى في حدود الممارسة الإجبارية على كل تلميذ حتى يبلغ نموه المتكامل والمتوازن ضمن ما هو مرغوب فيه.

الخاتمة:

تعتبر مرحلة المراهقة الثانية (18-24) سنة مرحلة جوهرية مهمة بغية تحقيق الأهداف بأعلى مستوى لاكن يستوجب ذلك مدى معرفة و إلمام المدرب بالنواحي العلمية المتعلقة بمبادئ التدريب الرياضي و من أهمها الاستخدام الأمثل للوحدات التدريبية و التي تتناسب مع المرحلة العمرية (18-24) سنة لبلوغ الأهداف المنشودة و كذلك الوصول باللاعب إلى مستوى صحي أحسن من خلال تنمية مختلف متطلبات النمو في هذه المرحلة خاصة الفسيولوجية منها.

الفصل الرابع

- 3.1. خصائص الترويح
 - 4.2. مستويات المشاركة في مناسط الترويح
 - 5.2. الترويح الرياضي
 3. مكانة وقت الفراغ و الترويح في النظام التعليمي
 - 1.3. الترويح في الجامعات
 - 2.3. وقت الفراغ و الترويح و علاقتهما بالتحصيل الدراسي
 4. نظريات الترويح
 - 1.4. نظرية الطاقة الفائضة
 - 2.4. نظرية الاتصال الاجتماعي
 - 3.4. نظرية التعبير الذاتي
 - 4.4. نظرية الإعداد للحياة
 - 5.4. نظرية التحليل النفسي
 - 6.4. نظرية الإعادة و التخليص
 - 7.4. نظرية الترويح
 - 8.4. نظرية الاستجمام
- خلاصة

تمهيد:

تعد ظاهرة الفراغ مشكلة من مشاكل العصر التي تعاني منها جميع المجتمعات، فظهور التكنولوجيات الحديثة و التطور التقني في جميع المجالات أدى إلى اتساع أوقات الفراغ و بالتالي وجود مشكلة استثمار هذا الوقت.

فاهتمام المجتمعات بالترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد أدى إلى التقليل من هذه الظاهرة، فالمشاركة في مناشط الترويح و بالأخص الترويح الرياضي يسهم في التخفيف من حدّة القلق و التوتر و بذلك اكتساب اللياقة البدنية و الجسمية و الوصول إلى الراحة النفسية التي يسعى إليها كل فرد. فالترويح يعد أفضل استثمار لوقت الفراغ.

1. وقت الفراغ :

1.1. مفهوم وقت الفراغ :

لغة:

وقت خال من العمل، وقت راحة (خليفة، 2004)

اصطلاحا:

يرى "ناش Nash" أن وقت الفراغ "Leisure Time" هو الوقت الحد المتبقى بعد

الانتهاء من أداء الأنشطة الأساسية للفرد (الحمامي، 1997)

يعرف "روبلتز Roblitz" وقت الفراغ تعريف إجرائيا بأنه: "الوقت الذي يتبقى من طرح

ساعات العمل الإجباري أو الدراسة الإجبارية للفرد، ووقت النوم ليلا، و الوقت الضروري لأداء الواجبات

اليومية الضرورية

يشير "محمد عادل خطاب" إلى أن وقت الفراغ "هو الوقت الحر الذي يفعل فيه الإنسان ما

يشاء" (خطاب، 1990)

وقت الفراغ هو تلك الفترة من الزمن التي يملك الفرد حرية التصرف فيها تماما بعد استكمال كافة

أعماله و التزاماته، و استخدام هذا الوقت له أهمية و حيوية قصوى في حياة الفرد (خوالي، 2001)

2.1. أهمية وقت الفراغ :

يعتبر استثمار وقت الفراغ من الأسباب الهامة التي تؤثر على تطورات و نمو الشخصية، كما يعتبر

من المشاكل الهامة التي توليها المؤسسات و الهيئات الاجتماعية القدر الكبير من العناية و الاهتمام، هذا

بالإضافة إلى أن استثمار وقت فراغ الشباب يرتبط ارتباطا وثيقا بالعمل التربوي في المؤسسات التربوية

للشباب كالمدارس و الجامعات و منظمات الشباب.

و في مجال الشباب المثقف تلاميذ و تلميذات المدارس الإعدادية و الثانوية و طلبة و طالبات الجامعات و المعاهد العالية، تظهر هذه المشكلة في محاولة المؤسسة التربوية المدرسة أو الجامعة، توجيه الجيل الصاعد و توعيته بأهمية استثمار وقت فراغه بصورة نافعة تعود عليه و على الوطن بالفوائد، و إتاحة الفرصة أمامه لممارسة العديد من الأنشطة الترويحية في وقت فراغه بهدف تربيته و تنميته .

كما يرى الكثير من المربين الرياضيين و الكثير من علماء الطب الرياضي أن الممارسة الرياضية من حيث إنها عامل هام من عوامل الراحة الايجابية النشطة - ينبغي أن ينظر إليها كمجال هام من أهم المجالات في تشكيل وقت الفراغ لجميع الأفراد (خطاب، 1990)

3.1. استثمار وقت الفراغ :

يعد النشاط الرياضي ركنا أساسيا من أنشطة الترويح الذي يمكن من خلاله تحقيق الاستثمار الأفضل لوقت الفراغ لما يتميز به من أهمية كبرى في تحقيق المتعة الشاملة للفرد و تحقيق التنمية الشاملة و المتكاملة للشخصية من النواحي البدنية اتصالا بالترويح، فقد ولدت الرياضة في كنف الترويح الذي يعتبر من أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة و أقدم من نظام التربية في اتصاله بالرياضة.

فلطالما استخدم الإنسان الرياضة كمتعة و تسلية و نشاط ترويحي في وقت الفراغ (ابراهيم، 2001)

4.1. مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ :

يذكر "ناش" أن أنشطة وقت الفراغ لها ست مستويات :

المستوى "1" : نشاطات ابتكارية كالتأليف و الاختراع و إنشاء تصميمات جديدة أو تركيب الأشياء بطريقة غير مألوفة.

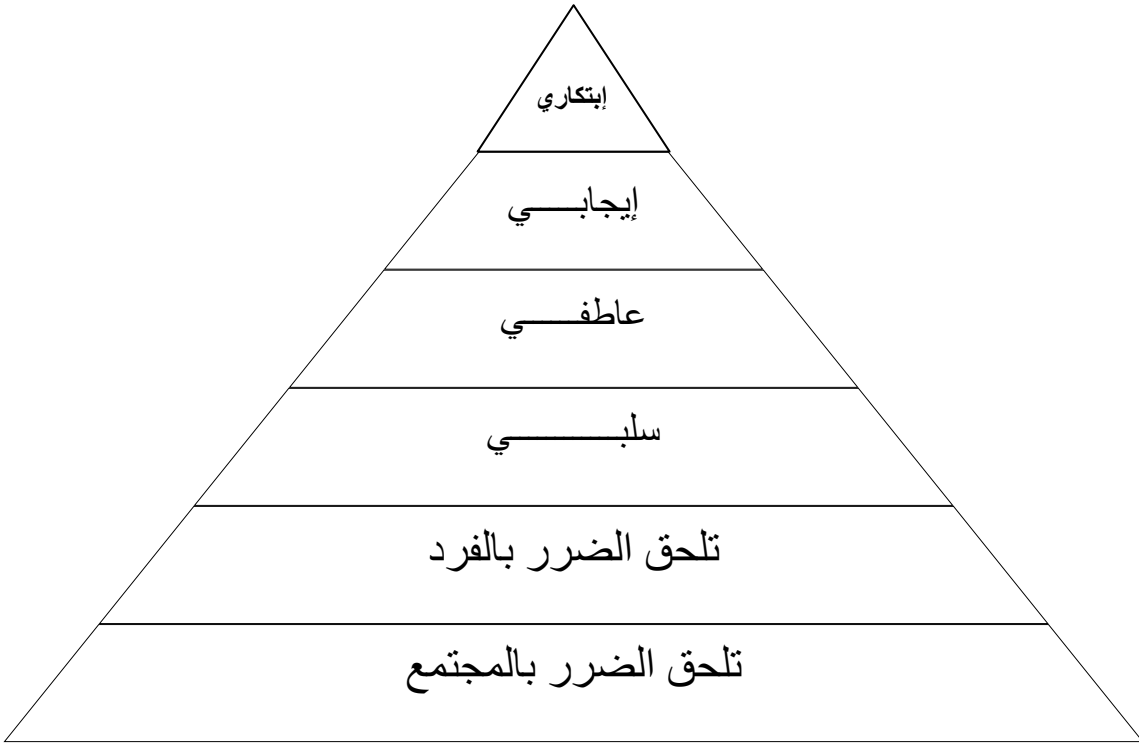
المستوى "2" : نشاطات إيجابية كالاشتراك في المباريات و المسابقات الرياضية أو الاشتراك في التمثيل المسرحي أو في ممارسة أنشطة أخرى تتميز بأنها ذات فائدة للفرد.

المستوى "3" : الاشتراك العاطفي مثل القراءة و مشاهدة البرامج التلفزيونية و المسرحيات و التمثيلات و مشاهدة الأفلام السينمائية في دور العرض و الاستماع إلى الموسيقى .

المستوى "4" :الإشتراك السليبي في لقاء و استضافة الأقارب و الأصدقاء أو الترفيه و اللهو و إضاعة الوقت.

المستوى "5" : نشاطات تلحق الأذى و الضرر بالفرد و لا تعود عليه بأي فائدة و من هذه الأعمال القيام بأفعال غير أخلاقية و غير تربوية، كالإدمان على المحذرات و لعب الميسر.

المستوى "6" : أعمال تركيب في حق المجتمع و يتسبب عنها إلحاق الأذى و الضرر به كارتكاب الجرائم و التطرف البدني و أعمال العنف.



مخطط يمثل مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ (ابراهيم، 2001)

5.1. مشكلات شغل وقت الفراغ :

لعل من المشاكل الهامة التي تواجه الطلبة و خاصة الشباب شغل وقت فراغهم، و نقصد بوقت الفراغ وقت النشاط الذي يحقق للطالب رغباته، و يشبع ميوله و يقابل احتياجاته، و لوقت الفراغ أهمية كبيرة إذا ما أحسن استغلاله في تنمية شخصية الطالب حتى ينشأ بعيداً عن الانفعالات النفسية التي تنتابه إذا لم يجد ما يشغل وقت فراغه سوى التافه من الأمور. و بما أن العديد من الأسر تقع تحت ضغط مفاهيم بالية، تحرم أبناءها نعمة الترويح أثناء وقت الفراغ، كمنعهم الاشتراك في الأندية أو المعسكرات أو الرحلات أو ممارسة الهوايات المحببة إليهم، و عدم الاستفادة من وقت الفراغ قد يؤدي إلى أنواع متعددة من الانحراف، كالإدمان بإشكاله المختلفة، و الجريمة، و العنف، و الاغتصاب، و السرقة و العدوان (بعيظ)

2. الترويح :

1.2. مفهوم الترويح :

لغة : روح ترويحاً يعني رفه ترفيهاً. روح عن نفسه : تنفيس الكروب و الهموم، طلب الراحة يعني ترفيه عن النفس (معجم منجد في اللغة العربية المعاصرة، 2000)

اصطلاحاً : إن مصطلح الترويح مشتق من المصطلح اللاتيني *Recréation* و بتحليل هذا المصطلح نجد أنه يعني إعادة الخلق، إذ أن المقطع الأول من المصطلح (Re) يعني إعادة، و المقطع الثاني من المصطلح (Création) يعني الخلق (الحمامي ك.، 1997)

الترويح ظرف انفعالي ينتاب الإنسان و ينتج من الإحساس بالوجود الطيب في الحياة و من الرضا و هو يتصف بمشاعر الإجداد، الإنجاز، الانتعاش، القبول، النجاح، القيمة الذاتية و السرور و هو يدعم

الصورة الايجابية للذات. أنه يستجيب للخبرة الجمالية تحقيق الأغراض الشخصية و التغذية الراجعة من الآخرين و هو أنشطة مستقلة للفراغ.

و يؤكد "تشارلز براينتيل Charles Brightbill " على الترويح بعد أسلوبا للحياة و يعمل على تنمية شخصية الفرد الذي يختار مناشطه بدافع شخصي ليمارسها في أوقات الفراغ (خولي، 2001)

2.2. أهمية الترويح :

يعد الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني و له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل و الراحة من عنائه، و له إسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان و لأهمية مصطلح الترويح في حياة الإنسان في حياة المجتمعات، ينادي "جون ديوي John Dewey " بضرورة استبدال مصطلح الترويح بمصطلح "التربية الترويحية" حيث أن الخبرات المتمثلة في المناشط الترويحية تعد خبرات تربوية، و أن تلك المناشط تعد من أهم مظاهر الحياة الإنسانية في العصر الحديث.

كما أن المعلومات و الخبرات و المهارات و القيم التي يتعلمها الفرد في التربية الترويحية تعد جزء من التربية العامة و تفيد في التأثير الايجابي على اتجاهات و سلوك الفرد في أوقات الفراغ (الحمامي ك،، 1997).

3.2. خصائص الترويح :

– **الهادفية :** بمعنى أن الترويح يعد نشاطا هادفا و بناءا إذ يسهم في تنمية المهارات و القيم و الاتجاهات التربوية و المعرفية لدى الفرد الممارس لمناشطه، و من ثم فإن الترويح يسهم في تنمية و تطوير شخصية الفرد.

- **الدافعية** : بمعنى أن الإقبال أو الارتباط بمناشطه يتم وفقا لرغبة الفرد و بدافع من ذاته للمشاركة في مناشطه و من ثم تكون المشاركة إرادية.

- **الاختيارية** : بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من المناشط الترويجية الأخرى للمشاركة فيه، و ذلك يسمح بأن يقوم الفرد باختيار مناشط الترويج الخلوي أو الترويج الاجتماعي أو الثقافي، أو النفسي أو التجاري أو العلاجي كما يسمح باختيار أحد أنواع تلك المناشط المختلفة.

- **يتم في وقت الفراغ** : و ذلك يعني أن الترويج يعد أهم المناشط التربوية و الاجتماعية لاستثمار أوقات الفراغ التي يكون الفرد خلالها متحررا من ارتباط العمل أو من أية التزامات وواجبات أخرى.

- **حالة سارة** : و هذا يفيد أن مناشط الترويج يجلب السرور و المرح إلى نفوس المشاركين فيها و بذلك يكونون في حالة سارة أثناء مشاركتهم في مناشط الترويج.

- **التوازن النفسي** : و ذلك يعني أن المشاركة في مناشط الترويج تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء، الرضا النفسي و كذلك إشباع ميول وحاجات الفرد النفسية، مما يحقق التوازن النفسي. (الحمامي ك.، 1997)

4.2. مستويات المشاركة في مناشط الترويج :

يرى " حلمي إبراهيم " أنه يمكن تحديد المستويات الأربعة التالية لمناشط الترويج و هي :

■ المشاركة الابتكارية و هي تتيح للفرد الممارسة لمناشط الترويج الاندماج الكامل في النشاط الابتكاري و الإبداع في أدائه.

■ المشاركة الإيجابية و التي تتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط و تحقيق التنمية الذاتية للفرد.

■ المشاركة العاطفية و التي تسمح بالمشاركة الوجدانية للفرد من خلال الاستمتاع بمشاهدة مناشط

الترويج

- المشاركة السلبية و التي لا تتيح للفرد ممارسة مناقشة الترويح أو الاستمتاع بها، و من ثم فإن ذلك المستوى من المشاركة لا يرقى إلى درجة التأثير الانفعالي أو الوجداني في الفرد (الحمامي ك.، 1997)

5.2. الترويح الرياضي :

هو ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامجه و ممارسته العديد من المناشط الرياضية كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية و الفيزيولوجية للفرد الممارس لأوجهه نشاطه التي تتضمن الألعاب و الرياضات، كما أن الرياضة تحتل مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية البريئة الهادفة التي تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة و التخلص من حدة التوتر العصبي و ذلك لأن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الحركي يتحرك كل همومه.

و يذكر عن "كورتن" أن الممارسة تحدث تغيرات بيولوجية و سيكولوجية لدى الفرد و تجعله أكثر ابتهاجا و تفاؤلا و احتمالا للضغط النفسي (ابراهيم، 2001)

3. مكانة وقت الفراغ و الترويح في النظام التعليمي :

ترى "تهاني عبد السلام" أن المؤسسات التعليمية تعد من أحسن المؤسسات التربوية التي يمكنها أن توفر الفرص لطلابها لكي يتعلموا المهارات العديدة التي يمكن ممارستها في أوقات فراغهم، إذ أن المؤسسات التعليمية دور هام في التربية الترويحية أو التربية لوقت الفراغ لما تهيئه من برامج ترويحية لمقابلة احتياجات الأطفال والنشء و الشباب، و لما توفره المناهج الدراسية و برامج النشاط في المراحل التعليمية المختلفة من الخبرات و المهارات التي يتعلمها الطلاب و المرتبطة بوقت الفراغ (الحمامي ك.، 1997)

1.3. الترويج في الجامعات :

تختص إدارات رعاية الشباب بالكليات المختلفة بمسؤولية رعاية الطلاب و الطالبات و ذلك عن طريق اختيار و تنظيم برامج و أنشطة رياضية و اجتماعية و ثقافية و فنية و جولة و معسكرات و رحلات بالتعاون مع تنظيمات الاتحادات الطلابية بالكليات بهدف استثمار وقت الفراغ لدى الطلاب و الطالبات لصقل مواهبهم و تنمية قدراتهم و تدريبهم على القيادة و تحمل المسؤولية و تنفيذ أنشطة وقت الفراغ و الترويج لطلبة و طالبات الكليات الجامعية إلى عدة أنشطة من بينها النشاط الرياضي.

النشاط الرياضي :

تمثل البرامج الأساسية للأنشطة الرياضية على مستوى الجامعة و ذلك في صور منافسات بين الكليات المختلفة و تنظيم مسابقات في اللياقة البدنية، هذا بالإضافة إلى تشجيع الأنشطة الرياضية الداخلية في كل كلية (خطاب، 1990)

2.3. وقت الفراغ و الترويج و علاقتهما بالتحصيل الدراسي :

أشارت دراسات كل من "شافر Schafer" و "أرمر Armer" و دراسات كل من "تيري Terry Schwer شوار" وويلبور بروكوفور Wilbur Brookaver " على أن الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي لديهم دافع أقوى للتحصيل الدراسي عن أقرانهم من غير الممارسين، و يتوفر لديهم الدافعية للإنجاز، و من ثم يتضح أن ممارسة نشاط الرياضة لا تعوق الطلاب عن تحصيلهم الدراسي، كما أنه لا يوجد ثمة تعارض بين التحصيل الدراسي و ممارسة تلك النشاط، و ذلك طالما أن عنصر تنظيم الوقت متوفر بين التحصيل الدراسي و ممارسة تلك النشاط (الحمامي ك.، 1997)

4. نظريات الترويح :

1.4. نظرية الطاقة الفائضة :

لقد عبر الشاعر و الفيلسوف الألماني فريدريك شيلر (1759-1815) عن فكرته عن اللعب بأنه : "البدل الغير الهادف للطاقة الزائدة" و هذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة و لكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد و كنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة، على هذا فإن لدى الإنسان قوة معطلة لفترات طويلة و أثناء فترات التعطيل هذه، تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشيطة أو يزداد تراكمها بالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحكم فيها وجود منفذ للطاقة و اللعب ووسيلة ممتازة للاستنقاذ هذه الطاقة المتراكمة.

2.4. نظرية الاتصال الاجتماعي :

يولد الإنسان من أبوين و هذان الأبوان أعضاء في جماعة معينة ذات ثقافة معينة و طابع معين، و على هذا فإن الكائن البشري يلتقط أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه و بيئته، و من الطبيعي جدا أن يمارس الفرد نفس الألعاب التي يمارسها سائر أفراد جماعته ففي ، الولايات المتحدة الأمريكية نجد أن اللعبة السائدة هي البيسبول و في إنجلترا الكريكت و في اسبانيا مصارعة الثيران و في النرويج الانزلاق على الجليد (عبده، 1964)

3.4. نظرية التعبير الذاتي :

و احدث نظريات اللعب يعرضها "برناردس ماسون" فهو يشير إلى أن الإنسان مخلوق نشط و مع ذلك فتكوينه الفيزيولوجي التشريحي يفرض بعض القيود على نشاطه، يضاف إلى هذا أن درجة لياقته البدنية تؤثر كثيرا في أنواع النشاط الذي يستطيع ممارسته و أن ميوله النفسية التي هي نتيجة احتياجاته و عاداته و استجاباته و اتجاهاته تدفعه إلى أنماط معينة من اللعب (عبده، 1964).

4.4. نظرية الإعداد للحياة :

يرى "كارل جروس Karl Gross" الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام للتمرين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين و بهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية فالبتت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة و الولد عندما يلعب مسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة.

و يقول رايت ميلز "R- Mills" يعوض الترويج للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله، فهو مجال لتنمية مواهبه و الإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى و التي يتوقف نموها بسبب الظروف المهنية كما أنه يشجع على ممارسة الهويات المختلفة الرياضية، الفنية أو العلمية و يجد الهاوي من ممارسة هوايته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية و تنميتها و يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تظمر نمو المواهب والإبداعات عامة و خاصة (الخولي، 1990)

5.4. نظرية التحليل النفسي :

تؤكد فرضيات "فرويد" على القوى البيولوجية التي تشكل مستقبل الكائن الإنساني. و من بين هذه القوى الغريزة، حيث يولد الطفل مزودا بمجموعة من الدوافع الغريزية اللاشعورية التي تحرك السلوك و توجهه.

و يؤكد فرويد على أهمية اللعب و علاقته بالنشاط الخيالي للطفل حيث يفترض أن السلوك الإنساني يقرره مدى السرور أو الألم الذي يرافقه أو يؤدي إليه و أن الإنسان يميل إلى السعي وراء الخبرات الباعثة على السرور و اللذة و المتعة و تكرارها، أما الخبرات المؤلمة فيحاول المرء تجنبها و الابتعاد عنها (الحيلة، 2002).

6.4. نظرية الإعادة و التخليص:

يرى ستانلي هول " Stanley Hool " الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل للخبرات و تكرار المراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، اللعب كما تشير هذه النظرية هو تلخيص و إعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض ثم انتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور. و من خلال هذه النظرية يكون "ستانلي هول" قد اعترض لرأي و من خلال هذه "كارول جروس" و يبرز ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة القردية لمراحل تطور الإنسان. (خوالي، 2001)

7.4. نظرية الترويح :

يؤكد "جيتس موتس" "Guts Muts" رائد التربية البدنية الأول في ألمانيا القيمة الترويحية للعب:
"العب للتدريب و الترويح للجسم و العقل"، و تفرض هذه النظرية أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب
كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، و هو يساعد إلى
استعادة الطاقة المستفيدة في العمل و هو مصل مضاد لتوتر الأعصاب و الإجهاد العقلي و القلق النفسي.

8.4. نظرية الاستجمام :

تشبه نظرية الاستجمام إلى حد بعيد نظرية الترويح فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا
هذه أسلوب شاق ممل مجهد لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين و اليد و هذا الأسلوب من العمل
يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل الاستجمام و اللعب يحقق ذلك، فهو
يحث الشخص على الخروج للخلاء و ممارسة أوجه نشاط قديمة مثل الصيد، السباحة، المعسكرات.
و مثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة و استجماما يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة
(عبده، 1964)

مناقشة نظريات الترويح:

تشير نظرية الطاقة الفائضة إلى أن اللعب وسيلة ناجعة في استنفاد الطاقة الكامنة في مراكز
الأعصاب، و تؤكد على هذا نظرية الترويح التي ترى أن اللعب وسيلة لاستعادة حيوية الجسم و تنشيطه
و هو يساعد على استرجاع الطاقة، و نفس الشيء تدعو إليه نظرية الاستجمام أي اللعب للاستجمام
و الراحة.

أما نظرية الاتصال الاجتماعي فهي ترى أن البيئة الاجتماعية السائدة تؤثر على نوع النشاط
الممارسة و في نفس السياق تشير نظرية التعبير الذاتي إلى أن التكوين الفيزيولوجي و الميول النفسية للفرد
هي التي تحدد أنماط اللعب أو الأنشطة الممارسة.

و يرى "كارل جروس" الذي نادى بنظرية الإعداد للحياة أن اللعب هو وسيلة لإعداد النفس
للحياة المستقبلية و يعارضه "ستانلي هول" الذي وضع نظرية الإعادة و التخليص أن اللعب هو إعادة
لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض.

و تؤكد فرضيات "فرويد" في نظرية التحليل النفسي على أهمية اللعب و علاقته بالنشاط الخيالي
للطفل و من خلالها يمكن أن نقول أن اللعب هو وسيلة للتعبير و تنمية المواهب و وسيلة لإعداد الفرد
للحياة، و يعتبر الترويح و اللعب عنصرا مساعدا على التخلص من التوتر و القلق و الإجهاد، فهما
يكسبان الفرد الحيوية و النشاط و بالتالي التمتع بحياة متزنة و هادئة.

خلاصة :

من خلال هذا الفصل توصلنا إلى أن ظاهرة الفراغ تعد مشكلة العصر، إلا أن هناك العديد من
الباحثين قاموا بدراسات للوصول على نتيجة للقضاء إلى هذا الفراغ و ذلك باستغلال تلك الأوقات في
مناشط الترويح التي تعد علاجا لوقت الفراغ، فمعرفة استغلال أوقات الفراغ هو مكسب كبير لكل فرد من
أفراد المجتمع، خاصة الاستغلال الايجابي بمختلف مناشط الترويح خاصة الرياضة الترويحية التي تبعده عن
الملل و التعب و تكسبه الصحة الجسمية و البدنية .

"فالعقل السليم في الجسم السليم"

تمهيد :

إن هدف البحوث العلمية يتمثل بشكل عام في الكشف عن الحقائق و الأسباب الكامنة وراء أي ظاهرة وتبرز قيمة البحوث و أهميتها في إتباع منهجية علمية دقيقة و التحكم فيها لأن أي موضوع أو ظاهرة مهما كانت طبيعته و صعوبته لا يظهر طابعه العلمي إلا بعد أن يتمكن الباحث نفسه من الضبط الدقيق لإطاره المنهجي الذي اعتمده ، وعلى هذا فإننا قمنا بتسطير منهجية لبحثنا هذا و التي تتمثل في المنهج الوصفي، كما استخدمنا أداة البحث المتمثلة في الإستبيان، و هذا قصد جمع المعلومات و البيانات بصفة دقيقة و علمية، أما إختيار العينة فكان عشوائياً.

1- المنهج المتبع :

1-1 المنهج الوصفي :

المنهج الوصفي هو منهج علمي يقوم أساسا على وصف الظاهرة أو الموضوع محل البحث و الدراسة ، على أن تكون عملية الوصف تعني بالضرورة تتبع هذا الموضوع ومحاوله الوقوف على أدق جزئياته و تفاصيله ، و التعبير عنها تعبيرا أما كيفيا أو كميًا ، تعبيرا كيفيا وذلك بوصف حال الظاهرة محل الدراسة ، وتعبيرا كميًا وذلك عن طريق الإعداد و التقديرات والدرجات التي تعبر عن وضع الظاهرة وعلاقتها بغيرها من الظواهر .

إلا أن عملية الوصف التي تعني التتبع و التي يقوم عليها المنهج الوصفي ، تكاد تكون عملية أولية تكمل بعملية تفسيرية قائمة على الاستنتاج واستخلاص القوانين و التعميم ، وعادة ما يعرف المنهج الوصفي بأنه مجموع الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق و البيانات و تصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها و الوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة (احمد)

2- الدراسة الاستطلاعية :

بعد إلمامنا بالجانب النظري لبحثنا وتطرقنا إلى مختلف العناصر الخاصة بموضوع بحثنا قمنا بالدراسة الاستطلاعية للوصول إلى عينة البحث، و بحكم كوننا طلبة و احتكاكنا بزملائنا في الوسط الجامعي قمنا بالاستطلاع من خلال التحاور مع الطلبة وكذا معرفتنا بالإمكانيات المتواجدة في المعاهد و الجامعات و الخاصة بالجانب الرياضي من خلال زيارتنا لها .

وتهدف من الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي : (همام، 1987)

- 1- صياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا لبحثنا بطريقة معمقة .
- 2- التعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي الدقيق .
- 3- جمع البيانات عن الإمكانيات العملية لإجراء البحث في الميدان الواقعي .

3- مجتمع الدراسة (البحث) :

في الحقيقة يستحيل دراسة كل مجتمع البحث، ذلك أن كلمة " مجتمع " في العلوم الإنسانية تأخذ معنى خاص، يشير إلى مجموعة من الأشخاص أي مجموعة عناصر من نفس الفضاء الملاحظ، مجردة وقابلة للعد (تمار، 2007)

4- عينة البحث :

العينة هي المجموعة التي تجتمع البيانات عنها في الدراسة و العينة قد تكون مجموعة من الأفراد أو الكتب أو المدارس أو المساكن تقوم من خلال جمع البيانات منهم للوصول إلى نتائج أو تعميمات تتعلق بالمجموعة الأكبر (المجتمع) الذي ينتمون إليه (غرايبة، 2006)

كيفية اختيار العينة :

قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية حيث تم توزيع الاستبيان على 20 طالب من كل جامعة

واقامة هي كالتالي :

الاسم / الرقم	اسم الجامعة والاقامات	العدد
1	- كلية الحقوق	20
2	- جامعة عبد الحميد بن باديس	20
3	- كلية الطب	20
4	- اقامة 2000 سرير -دكور-	20
5	- اقامة 2200 سرير مجدوب -دكور-	20
المجموع	3 جامعات واقامتين	100

جدول رقم (1) يمثل توزيع افراد العينة حسب المعاهد

5- متغيرات الدراسة :

5-1 المتغير المستقل :

هو العامل المسبب أي العامل الذي يؤثر في محور الدراسة ، وفي دراستنا هذه فان المتغير المستقل

هو ممارسة النشاط البدني الرياضي أثناء أوقات الفراغ .

5-2 المتغير التابع :

هو الناتج المتعلق أي العامل الذي يعتمد على العامل المسبب و الذي غالبا ما يكون متعلقا به و

ناتجا عنه ، و المتغير التابع في بحثنا يعتبر في تلك النتائج التي نتحصل عليها عن طريق تفريغ الاستبيان و

تحليل النتائج و بالتالي الحكم على مدى إقبال الطلبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي في أوقات الفراغ

6- مجالات البحث :

6-1 المجال المكاني :

قمنا بالاتصال بمجموعة من الطلبة الذين تضمهم الجامعات و الكليات التالية : كلية الحقوق بن عكنون ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية ببوزريعة ، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير بدالي إبراهيم ، و خلية التسيير L.M.D ببني مسوس و المدرسة العليا للأساتذة بالقبة.

6-2 المجال الزمني :

قد بدأنا بحثنا في نهاية سنة 2007 حيث شرعنا في البحث عن المراجع ووضع الخطوات الأولى للبحث حيث قمنا بتحديد الفصول النظرية و التطبيقية ، إذ دام الجانب النظري 4 أشهر (من بداية شهر ديسمبر إلى نهاية شهر مارس) ثم انتقلنا إلى الجانب التطبيقي في بداية شهر افريل و الذي دام شهرين كاملين .

7- ادوات البحث :

7-1 الاستبيان :

الاستبيان عبارة عن مجموعة أسئلة تدور حول موضوع معين تقدم لعينة من الأفراد للإجابة عنها، وتعد هذه الأسئلة في شكل واضح بحيث لا تحتاج إلى شرح إضافي وتجمع معا في شكل استمارة (عياد) كما تعرف الاستمارة بأنها نموذج يضم مجموعة أسئلة توجه إلى الأفراد من اجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف معين، كما تعرف على أنها مجموعة من الأسئلة بعضها مفتوحة، وبعضها مغلقة وبعضها الآخر تصنيفية مفتوحة (زررواتي، 2002)

وسيلة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إعداد استمارة يتم تعبئتها من قبل عينة ممثلة من

الأفراد، و يسمى الشخص الذي يقوم بإملاء الاستمارة بالمستجيب (الحسن، 1994)

أنواع الأسئلة المستخدمة في الاستبيان :

1- الأسئلة المغلقة : نعم - لا

2- الأسئلة المفتوحة : الاقتراحات

3- الأسئلة المغلقة المفتوحة ن نعم - لا

إذا كانت الإجابة بنعم أو لا

2-7 استخدام النسب المئوية :

نستطيع تحويل البيانات العددية الموجودة في مربعات الجداول المزدوجة الى نسب مئوية و ذلك من

خلال تقسيم البيانات العددية على مجاميعها مضروبة في مئة .

على النحو التالي :

البيانات العددية

$$100 \times \frac{\text{البيانات العددية}}{\text{مجاميع البيانات}} = \text{النسبة المئوية}$$

مجاميع البيانات

$$\frac{\text{ت} \times 100 \%}{\text{ع}} = \text{س} \left\{ \begin{array}{l} \text{ع} \leftarrow 100 \% \\ \text{ت} \leftarrow \text{س} \end{array} \right.$$

حيث :

ع : تمثل أفراد العينة

ت : يمثل عدد التكرارات

س : تمثل النسبة المئوية

8- صعوبات البحث :

لقد واجهنا بعض الصعوبات خلال الفترة التي تم فيها إجراء هذا البحث و منها:

- استهزاء بعض الطلبة عند ملئهم الاستمارات .
- تلقينا صعوبات في الحصول على المراجع سواء في مكتبة المعهد أو في مكتبات المعاهد الأخرى .
- نقص الدراسات السابقة فيما يخص موضوع بحثنا (النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي أثناء وقت الفراغ)

تمهيد:

نتعرض في هذا الفصل الأخير من بحثنا إلى تحليل النتائج المتحصل عليها بناء على الأسئلة المطروحة في الإختبيان الخاص بالطلبة الجامعيين و قد قمنا بتقسيم الأسئلة حسب الفرضيات بغية إثباتها أو نفيها .

I- عرض و تحليل النتائج

- الفرضية الجزئية الأولى:

عدم تخصيص وقت معين لمزاولة الأنشطة الرياضية الترويجية في الوسط الجامعي احد أسباب عزوف الطلبة عن المشاركة في هذه الأنشطة .

و تتضمن الأسئلة التالية [1 ، 2، 3، 4، 5، 9، 10] .

السؤال رقم 01 : هل تمارس النشاط البدني الرياضي في الجامعة ؟

الغرض منه: معرفة مدى ممارسة الطلبة لأوجه النشاط البدني في الجامعة .

سؤال 1	الأجوبة	التكرارات	النسبة %
1	نعم	13	13 %
2	لا	87	87 %
المجموع		100	100 %

جدول رقم 2 : يمثل توزيع أفراد العينة حسب ممارسة النشاط البدني في الجامعة .

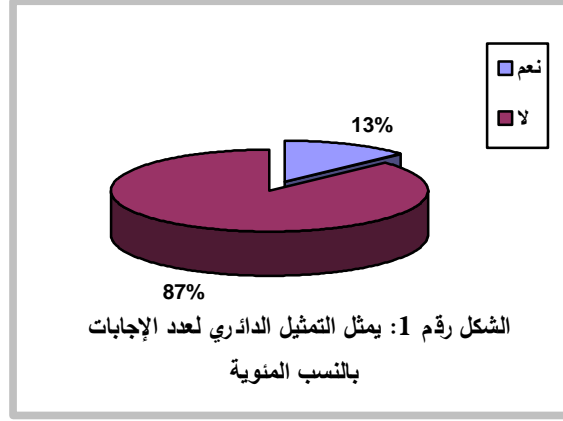
* تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 1 الذي يمثل توزيع أفراد العينة حسب ممارسة النشاط البدني في

الجامعة ان نسبة الممارسة تقدر بـ 13 % و هي نسبة ضئيلة جدا مقارنة بنسبة الغير الممارسين و التي

تقدر بـ 87 % .

و منه فإن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الجامعة قليلة جدا و هذا في الحقيقة يمكن ان يرجع لاسباب عديدة سوف نذكرها لاحقا .



السؤال رقم 02 : في أي مرحلة بدأت ممارسة النشاط البدني الرياضي؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كانت الجامعة تشجع على الممارسة الرياضية ام لا .

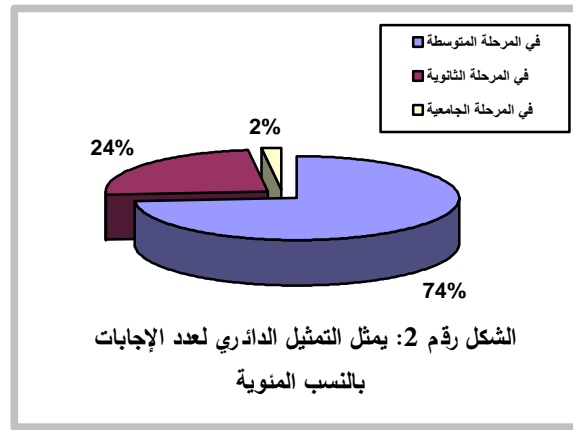
سؤال رقم 2	الإقتراحات	التكرارات	النسبة %
1	في المرحلة المتوسطة	74	74 %
2	في المرحلة الثانوية	24	24 %
3	في المرحلة الجامعية	02	02 %
المجموع			100 %

جدول رقم 3 : يمثل توزيع إجابات العينة حول المرحلة التي بدأ فيها ممارسة النشاط البدني الرياضي

* تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 2 نلاحظ ان نسبة 74 % من الطلبة بدأوا ممارستهم للنشاط البدني الرياضي في المرحلة المتوسطة ، في حين نسبة 24 % كانت بدايتهم للممارسة في المرحلة الثانوية ، أما في المرحلة الجامعية فتقدر نسبتهم بـ 02 % و هي نسبة قليلة جدا .

و منه نستنتج ان الجامعة لا تشجع إطلاقا على الممارسة الرياضية إذ ان الطلبة الذين كانوا يمارسون في المرحلتين السابقتين المتوسطة و الثانوية للانشطة الرياضية لم تكن لهم استمرارية في الجامعة .



السؤال رقم 3: كم عدد مرات ممارستك للنشاط البدني الرياضي في الأسبوع؟

و الغرض منه: معرفة عدد مرات ممارسة النشاط البدني الرياضي في الأسبوع

سؤال 3	الأجوبة	التكرارات	النسبة %
1	مرة واحدة	36	36%
2	مرتين أو أكثر	20	20%
3	نادرا	44	44%
المجموع		100	100%

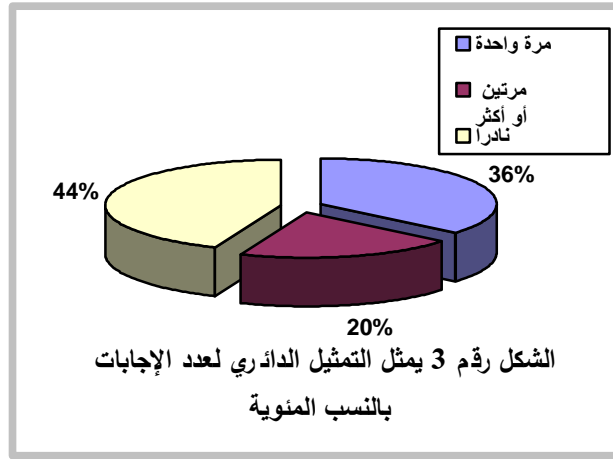
جدول رقم 4: يمثل توزيع أفراد العينة حسب عدد مرات ممارسة النشاط البدني الرياضي في الأسبوع

* تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 3 يتبين أنه توجد نسبة كبيرة أجابت ب نادرا و هي 44% تليها نسبة

المجيبين بمرة واحدة التي تقدر بـ 36% أما المجيبين بمرتين أو أكثر فقدرت نسبتهم بـ 20%.

فنستنتج أن الطلبة الجامعيين نادرا ما يمارسون النشاط البدني الرياضي في الأسبوع.



السؤال رقم 04 : ما هو الطابع الذي يغلب على ممارستك للنشاط البدني الرياضي؟

و الغرض منه : معرفة نوع النشاط المفضل لدى الطلبة، تنافسي أم ترويحي.

النسبة %	التكرارات	الأجوبة	سؤال 4
86%	86	ترويحي	1
14%	14	تنافسي	2
100%	100	المجموع	

جدول رقم 5: يمثل توزيع إجابات الطلبة حول الطابع الذي يغلب على ممارستهم للنشاط البدني

الرياضي

* تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول 4 الذي يمثل إجابات الطلبة حول الطابع الذي يغلب على ممارستهم

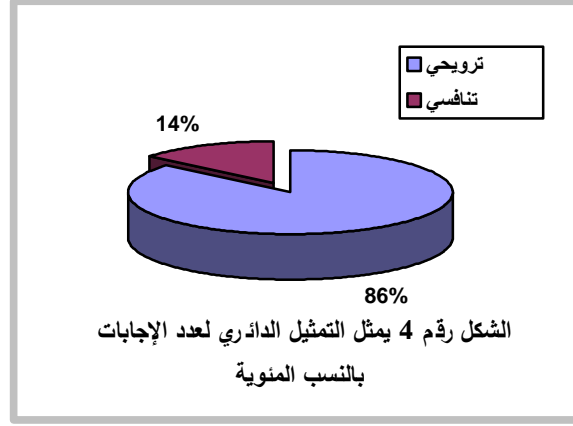
للنشاط البدني الرياضي، هل هو ترويحي أم تنافسي. فوجدنا من خلال الإجابات أن ممارسة النشاط البدني

الرياضي لدى الطلبة يغلب عليها الطابع الترويحي و الذي يقدر ب 86% بينما الطابع التنافسي تقدر

نسبته ب 14% و هي نسبة قليلة جدا.

و منه نستخلص أن الجانب الترويحي هو الغالب على ممارسة النشاط البدني الرياضي عند الطلبة

الجامعيين و هذا ما تؤكدده النسبة المعروضة في الجدول رقم 4.



السؤال رقم 5: مع من تقضي أوقات فراغك؟

و الغرض منه معرفة الأشخاص الذين يتم قضاء وقت فراغهم معهم

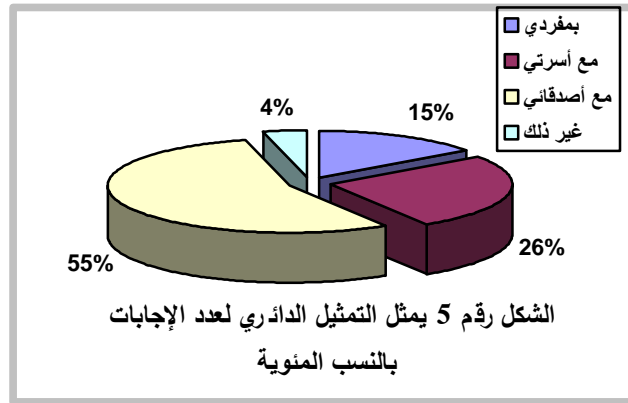
سؤال 5	الاقتراحات	التكرارات	النسبة%
1	بمفرد	15	15%
2	مع أسرتي	26	26%
3	مع أصدقائي	55	55%
4	غير ذلك	04	04%
المجموع		100	100%

جدول رقم 6: يمثل توزيع إجابات الطلبة حسب مع من يقضون أوقات فراغهم

* تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 5 الذي يمثل إجابات الطلبة حسب مع من يقضون أوقات فراغهم ،
تحصلنا من خلالها على أن معظم الطلبة يقضون أوقات فراغهم مع أصدقائهم إذ تقدر نسبتهم ب 55%
. ثم تلي نسبة 26% و تمثل الطلبة الذين يقضون أوقات فراغهم مع الأسرة و بنسبة 15% الذين
يقضونه بمفردهم.

نستنتج أن نسبة كبيرة من الطلبة يقضون أوقات فراغهم مع الأصدقاء و هذا ما يدل على أن
لأغلبية الطلبة وقت فراغ كبير، إذ يمكن استغلاله في ممارسة النشاط البدني الرياضي.



السؤال رقم 09: ما عي غايتك من ممارستك للرياضة في وقت الفراغ ؟

و الغرض منه معرفة الاهداف المرجوة من الممارسة الرياضية في وقت الفراغ .

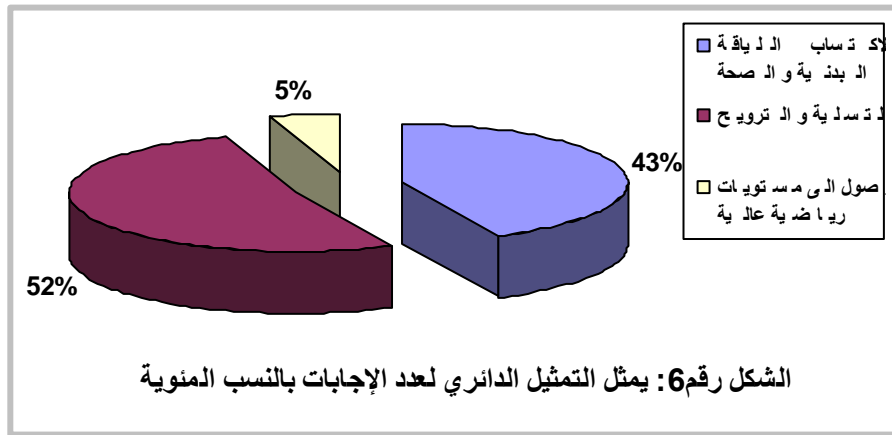
سؤال 09	الاقتراحات	التكرارات	النسبة%
1	لاكتساب اللياقة البدنية و الصحة	43	43 %
2	للتسلية و الترويح	52	52 %
3	للوصول الى مستويات رياضية عالية	05	05 %
	المجموع	100	100 %

جدول رقم 7: يمثل توزيع اجابات الطلبة حول غايتهم من ممارسة النشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ .

* تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 6 الذي يمثل اجابات الطلبة حول غايتهم من ممارسة النشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ فيتبين ان اغلبية الطلبة يمارسون النشاط البدني الرياضي بهدف التسلية و الترويح و تقدر نسبتهم ب : 52 % و بنسبة أقل و التي تقدر بـ 43 % بهدف اكتساب اللياقة البدنية و الصحة اما الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي لغاية الوصول الى مستويات رياضية عالية و تقدر نسبتهم بـ 5 %

فلاحظ ان نسبة كبيرة من الطلبة اثناء ممارستهم للنشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ يهدفون الى التسلية و الترويح .



السؤال رقم 10: ما هي أسباب عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي أثناء وقت الفراغ؟

و الغرض منه : التعرف على أسباب العزوف عن الممارسة الرياضية أثناء وقت الفراغ.

سؤال 10	الاقتراحات	التكرارات	النسبة %
1	لأني أميل إلى هوايات أخرى	15	15%
2	أفضل الراحة	18	18%
3	عدم وجود وقت محدد لذلك	65	65%
4	أعارض النشاط البدني الرياضي	02	02%
المجموع			100%

جدول رقم 8: يمثل توزيع إجابات الطلبة حسب أسباب عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي أثناء وقت الفراغ.

* تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 7 يتضح لنا أن نسبة 65% من إجابات العينة ترجع أسباب عدم ممارسة

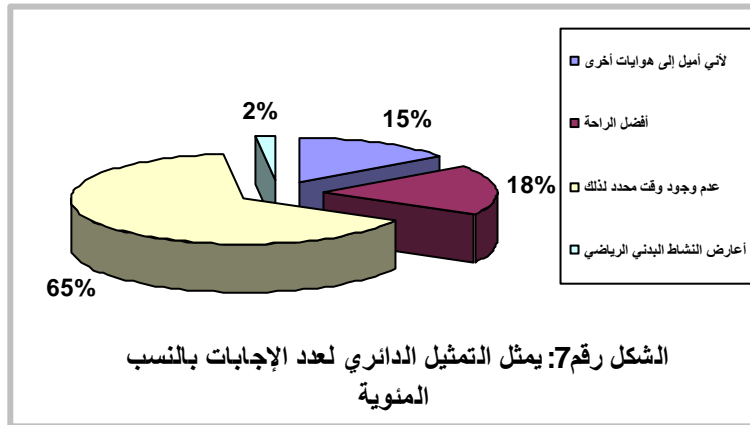
النشاط البدني الرياضي في الأوساط الجامعية أثناء وقت الفراغ إلى عدم وجود وقت محدد لممارسة هذه

الأنشطة . أما الذين يفضلون الراحة في وقت الفراغ تقدر نسبتهم ب 18%، أما الذين يميلون إلى

هوايات أخرى غير الرياضة فقدرت نسبتهم ب 15%.

فنستنتج أن عدم تخصيص وقت محدد لممارسة الأنشطة البدنية الترويحية في الجامعة سبب رئيسي

في عدم توجه الطلبة نحو هذه الممارسة.



استنتاج جزئي رقم 1:

من خلال عرض هذا التحليل و التعليق حول تحقيق الفرضية الجزئية الأولى و التي تتمحور حول

عدم تخصيص وقت معين لمزاولة الأنشطة الرياضية الترويحية في الوسط الجامعي الذي يعد أحد أسباب

عزوف الطلبة عن المشاركة في هذه الأنشطة.

فقد استخلصنا من خلال إجابات أفراد العينة أن هناك رغبة لدى الطلبة لممارسة مناشط الترويح الرياضي إلا أن الوسط الجامعي لا يستوفي شروط هذه الممارسة: و ذلك بعدم تخصيص وقت معين لذلك، إلا أن الإجابات التي تحصلنا عليها من خلال الطلبة فإن هناك وقت فراغ كبير لدى الطلبة لكن عدم توزيعه بشكل منتظم أدى إلى ضياعه سدا و عدم استغلاله استغلالا ايجابيا كممارسة الرياضة التي لها دور و أهمية على صحة و لياقة الطالب و هذا يدعم صدق الفرضية.

الفرضية الجزئية الثانية :

إنعدام المرافق و التجهيزات الرياضية في الوسط الجامعي عامل اساسي في إبتعاد الطلبة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي .

و التي تتضمن الاسئلة التالي : [7- 8- 11- 12- 13- 16- 19]

السؤال رقم 07 : هل تمارس النشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ ؟

و الغرض منه هو : معرفة مدى ممارسة اوجه النشاط الرياضي في وقت الفراغ .

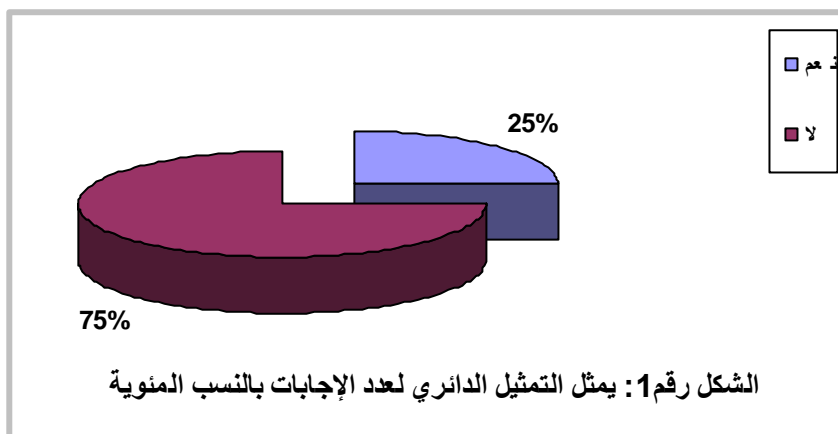
النسبة %	التكرارات	الاجوبة	سؤال رقم 7
25 %	25	نعم	1
75 %	75	لا	2
100 %	100	المجموع	

جدول رقم 9 : يمثل توزيع الاجابات حسب ممارسة النشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ .

* تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 1 يتضح لنا ان عدد الطلبة الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في وقت

الفراغ تقدر نسبتهم بـ 75 % بينما عدد الممارسين فهو 25 % و هي نسبة قليلة مقارنة بغير الممارسين



و هذا دليل على ان الطلبة لا يستغلون اوقات فراغهم في ممارسة الانشطة الرياضية

السؤال رقم 08 : تابع للسؤال رقم 07 :

- إذا كانت الاجابة بـ : لا فما هو السبب في رأيك ؟

و الغرض منه : معرفة الاسباب التي تجعل الطلبة لا يقدمون على الممارسة الرياضية في وقت الفراغ .

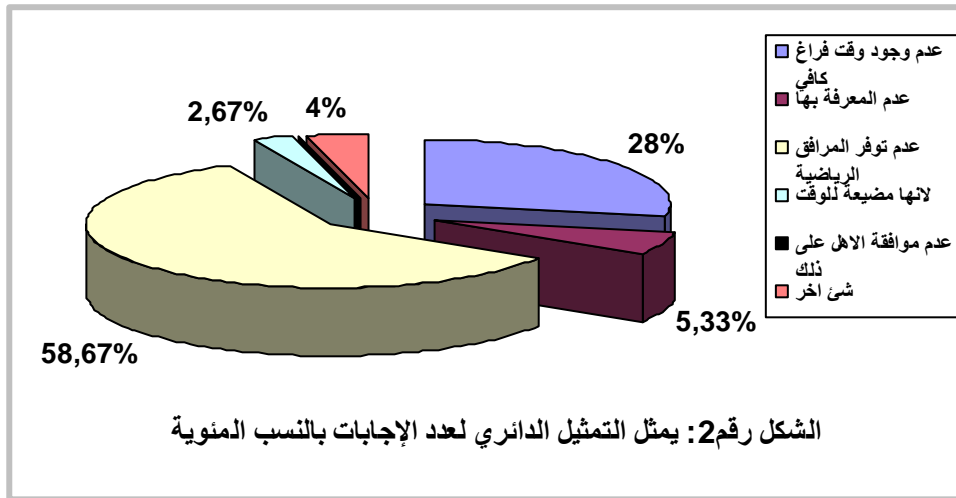
النسبة %	التكرارات	الاسباب (الاقتراحات)	سؤال (08)
28%	21	عدم وجود وقت فراغ كافي	1
5,33%	04	عدم المعرفة بها	2
58,67%	44	عدم توفر المرافق الرياضية	3
02,67%	02	لانها مضيعة للوقت	4
01,33%	01	عدم موافقة الاهل على ذلك	5
04%	03	شئى اخر	6
100 %	75	المجموع	

جدول رقم 10 : يمثل إجابات الطلبة حسب اسباب عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي اثناء وقت

الفراغ .

* تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 2 يتبين ان نسبة 58.67 % من الطلبة الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في وقت الفراغ سببه عدم توفر المرافق الرياضية . و النسبة الثانية و التي تقدر بـ 28 % فيعود سببها لعدم وجود وقت فراغ كاف لممارسة الانشطة البدنية الرياضية . اما الاسباب الاخرى و المتمثلة في عدم موافقة الاهل و كون الرياضة مضيعة للوقت و اسباب أخرى نسبتها ضئيلة جدا اذ لا تتعدى 5 % . فنستنتج ان السبب الرئيسي لعزوف الطلبة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي راجع الى عدم توفر المرافق الرياضية و هذا ما توضحه النسبة في الجدول اعلاه .



السؤال رقم 11 : هل توجد مساحة للعب في إقامتكم؟

و الغرض من السؤال : هو التعرف على الامكانيات الرياضية المتواجدة على مستوى الاقامات الجامعية.

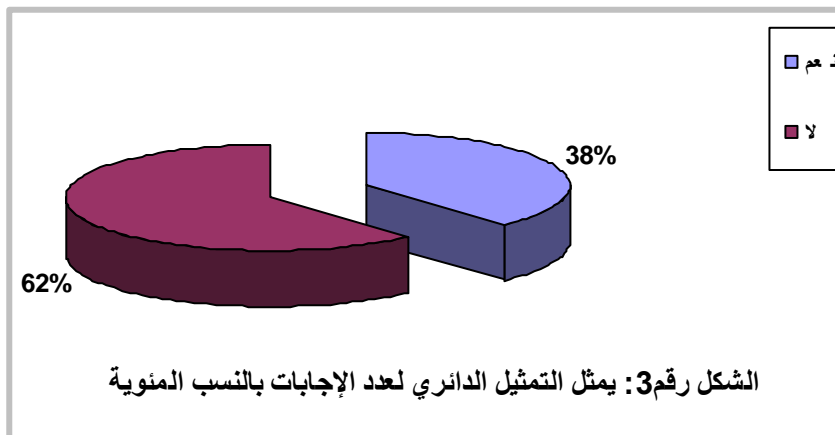
سؤال (11)	الاجوبة	التكرارات	النسبة %
1	نعم	38	38%
2	لا	62	62%
المجموع			100%

جدول رقم 11 : يمثل توزيع اجابات الطلبة حول وجود او انعدام مساحات اللعب في معاهدهم .

* تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 3 يتبين لنا انه توجد نسبة كبيرة من الطلبة أجابت بعدم وجود مساحات للعب في الاقامات التي يدرسون فيها و تقدر نسبتهم بـ 62% و هي كبيرة مقارنة بالذين اجابوا بنعم و تقدر نسبتهم بـ 38% و هذا يفسر النقص الكبير للمساحات المخصصة لممارسة الانشطة الرياضية في

الاقامات الجامعية



السؤال رقم 12 تابع للسؤال رقم 11 : اذا كانت الاجابة بنعم هل تستغلون هذه المساحة للعب ؟

و الغرض منه هو : معرفة مدى استغلال الطلبة لمساحات اللعب المتوفرة في معاهدكم.

سؤال (12)	الاجوبة	التكرارات	النسبة %
01	نعم	13	34,21%
02	لا	25	65,79%
المجموع		38	100 %

جدول رقم 12 : يمثل توزيع اجابات الطلبة حول ما اذا كانوا يستغلون مساحات اللعب .

* تحليل و مناقشة النتائج :

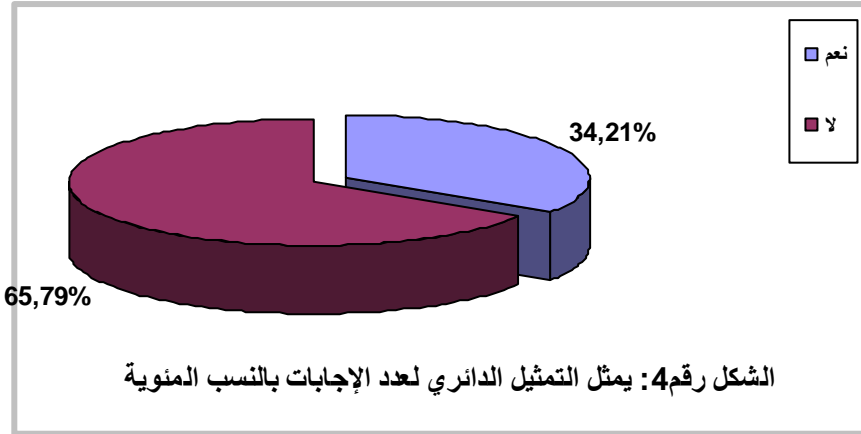
من خلال الجدول رقم 4 الذي يمثل اجابات الطلبة حول ما اذا كانوا يستغلون مساحات اللعب

في معاهدكم ، فتحصلنا على نسبة 34.21 % منهم يستغلون مساحات اللعب ، اما نسبة 65.79

% فاجابوا بـ : لا ، يعني ذلك انهم لا يستغلون مساحات اللعب و هي نسبة كبيرة مقارنة بالذين

يستغلون هذه المساحات .

فستخلص ان عدم استغلال مساحات اللعب من طرف الطلبة قد يعود الى اسباب منها : عدم صلاحية تلك المساحات للممارسة او عدم توفر مرافق خاصة بمختلف الانشطة الرياضية.



السؤال رقم 13 : هل يوجد عتاد رياضي في اقامتكم؟

و الغرض منه: هو معرفة مدى توفر او عدم توفر الاقامات على عتاد رياضي .

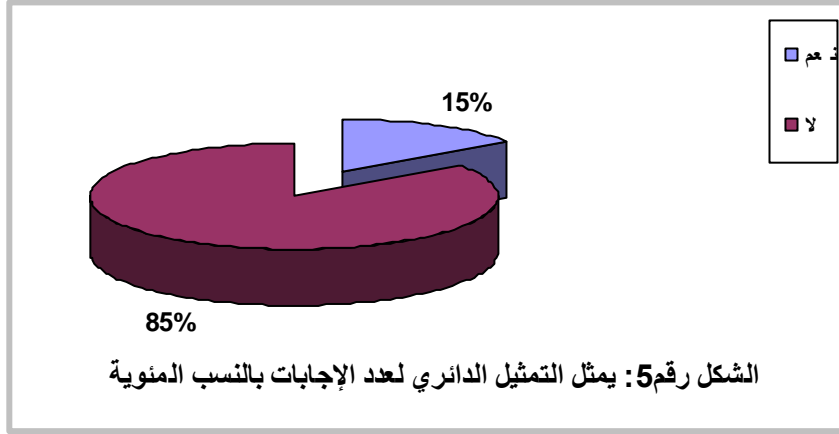
سؤال (13)	الاجوبة	التكرارات	النسبة %
1	نعم	15	%15
2	لا	85	%85
المجموع		100	%100

جدول رقم 13: يمثل توزيع اجابات الطلبة حول مدى توفر العتاد الرياضي بالمعهد.

* تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 5 يتبين لنا ان اغلبية الطلبة اجابوا بعدم توفر معاهدهم على عتاد رياضي يسمح لهم بممارسة النشاط البدني الرياضي و الذين تقدر نسبتهم بـ 85% اما الذين اجابوا بنعم فتقدر نسبتهم بـ 15%.

و منه نستنتج ان لعدم توفر العتاد الرياضي في المعاهد و الجامعات له تأثير كبير على عدم اقبال الطلبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي.



السؤال رقم 16 : هل يجب توفير الهياكل و العتاد و المنشآت للرفع من قيمة النشاط البدني الرياضي في الجامعة ؟

و الغرض منه : معرفة ما اذا كان بتوفير المنشآت و الهياكل تتم الممارسة الرياضية .

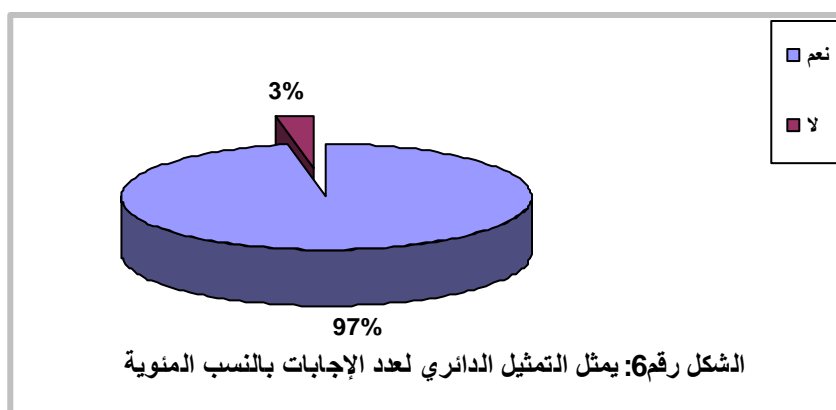
سؤال (16)	الاجوبة	التكرارات	النسبة %
1	نعم	97	97 %
2	لا	03	03 %
المجموع		100	100 %

جدول رقم 14: يمثل توزيع اجابات الطلبة حول ضرورة انشاء الهياكل و توفير العتاد و المنشآت للرفع من قيمة النشاط البدني الرياضي في المعاهد و الجامعات .

*** تحليل و مناقشة النتائج :**

تحصلنا من خلال الجدول رقم 6 على نسبة كبيرة من المجيبين بنعم و تقدر نسبتهم بـ 97 % و هي نسبة كبيرة جدا مقارنة بالمجيبين بـ لا و التي تقدر بـ 03 % .

و بالتالي نستنتج ان الطلبة يرون ان توفير العتاد و المنشآت و الهياكل ضرورة لا بد منها من اجل الرفع من قيمة النشاط البدني الرياضي . و دافع للطلبة من اجل الممارسة .



السؤال رقم 19:

ماهي أسباب عدم ممارسة بعض الطلبة الجامعيين للرياضة ؟

و الغرض منه: معرفة ما الذي يمنع الطلبة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الجامعة.

سؤال 19	الاقتراحات	التكرارات	النسبة%
1	لعدم رغبته.	20	20%
2	لعدم توفر الوقت.	26	26%
3	لعدم توفر المنشآت.	49	49%
4	أسباب أخرى.	05	05%
المجموع			100%

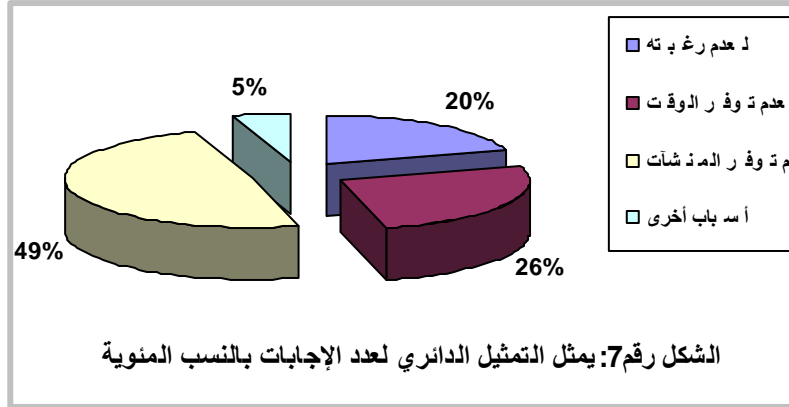
جدول رقم 15: يمثل توزيع أفراد العينة حسب أسباب عدم ممارسة بعض الطلبة الجامعيين للرياضة.

تحليل و مناقشة النتائج:

تبين لنا من خلال الجدول رقم 7 أن نسبة 49% و التي تمثل عدم توفر المنشآت هي أكبر نسبة مقارنة بالنسب الأخرى، ثم تليها سبب عدم توفر الوقت بنسبة 26% و عدم الرغبة بنسبة 20% ، أما النسب الأخرى فهي تمثل 05% و هي عبارة عن أسباب أخرى من بينها عدم الميل للرياضة أو حبهم لها.

و منه نستنتج أن نقص المنشآت و عدم توفرها هو سبب مباشر لعدم قدوم الطلبة لممارسة النشاط

البدني الرياضي .



إستنتاج جزئي رقم 2 :

من خلال عرض و تحليل النتائج حول الفرضية الثانية التي يتضمن سؤالها إنعدام المرافق و

التجهيزات الرياضية في الوسط الجامعي الذي يعد عامل اساسي في إبتعاد الطلبة عن الممارسة الرياضية

فقد توصلنا من خلال إجابات الطلبة و اقتراحاتهم الى ان المعاهد و الجامعات التي تضمنتها عينتنا

يمكن القول ان الرياضة فيها تكاد تنعدم و هذا راجع الى عدم إهتمام المسؤولين في الجامعة بالرياضة و

ذلك بعدم توفير المنشآت و الهياكل و المعدات اللازمة و هذا ما يدفع بالطلبة إلى عدم مزاوله الانشطة

الرياضية و منه تحقيق الفرضية .

الفرضية الجزئية الثالثة :

- عدم مزاولة الانشطة الرياضية الترويحية لدى الطلبة في الوسط الجامعي أثناء وقت الفراغ يؤثر سلبا على سلوكياتهم .

و تتضمن الاسئلة التالية : [6 ، 26 ، 21 ، 22] .

السؤال رقم 06 : اين تقضي اوقات فراغك ؟

و الغرض منه : معرفة اماكن قضاء الطلبة لاوقات فراغهم .

سؤال 06	الاقتراحات	التكرارات	النسبة %
1	في الجامعة	46	46 %
2	في المقهى	14	14 %
3	في النادي	17	17 %
	في الحدائق العامة	23	23 %
	المجموع	100	100 %

جدول رقم 16 : يمثل توزيع اجابات الطلبة حسب الاماكن التي يقضون فيها اوقات فراغهم

* تحليل و مناقشة النتائج :

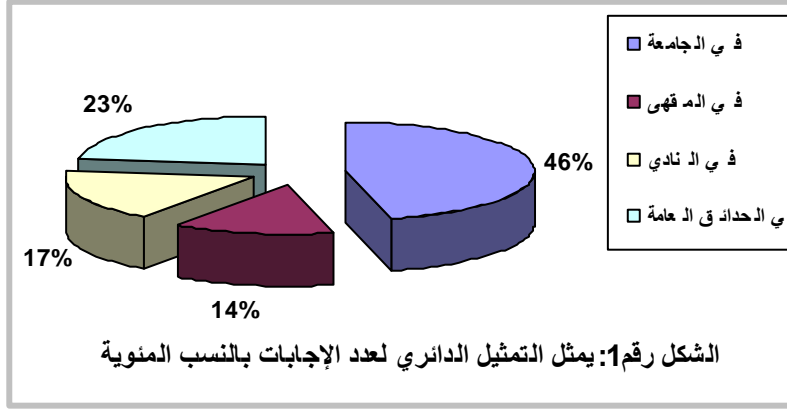
من خلال الجدول رقم 1 يتبين ان الطلبة الذين يقضون اوقات فراغهم في الجامعة تقدر نسبتهم بـ

46% ، اما في المقهى فهي تقدر بـ: 14 % ، و الطلبة الذين يفضلون قضاء وقت فراغهم في النادي

فتقدر نسبتهم بـ : 17 % ، اما في الحدائق العامة فنسبتهم تقدر بـ: 23 % .

و منه نستنتج ان معظم الطلبة يقضون اوقات فراغهم في الجامعة مما يؤكد امكانية استغلال هذا

الوقت في ممارسة النشاط البدني الرياضي في الجامعة .



السؤال رقم 20 : هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يعرقل مسارك الدراسي ؟

و الغرض منه : معرفة ما اذا كان ممارسة النشاط البدني الرياضي يعرقل الطلبة عن الدراسة .

النسبة %	التكرارات	الاجوبة	سؤال (20)
14 %	14	نعم	1
86 %	86	لا	2
100 %	100	المجموع	

جدول رقم 17 : يمثل توزيع اجابات الطلبة حول عرقلة النشاط البدني الرياضي لمسارهم الدراسي ام لا .

* تحليل و مناقشة النتائج :

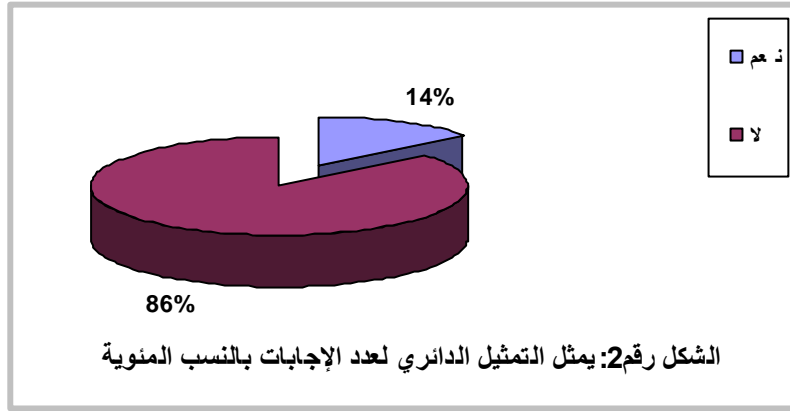
من خلال الجدول رقم 2 يتضح لنا ان نسبة كبيرة من الطلبة اجابت بـ : لا و تقدر النسبة بـ : 86

% و هي عالية مقارنة بنسبة 14 % و التي تمثل الطلبة الذين يرون ان النشاط البدني الرياضي يعرقل سير

الدراسة .

و منه نستنتج ان ممارسة النشاط البدني الرياضي لا يعرقل مسار الدراسة ، خاصة اذا كانت الممارسة

منظمة .



السؤال رقم 21 : ما الذي تمارسه من الأنشطة التالية في وقت فراغك ؟

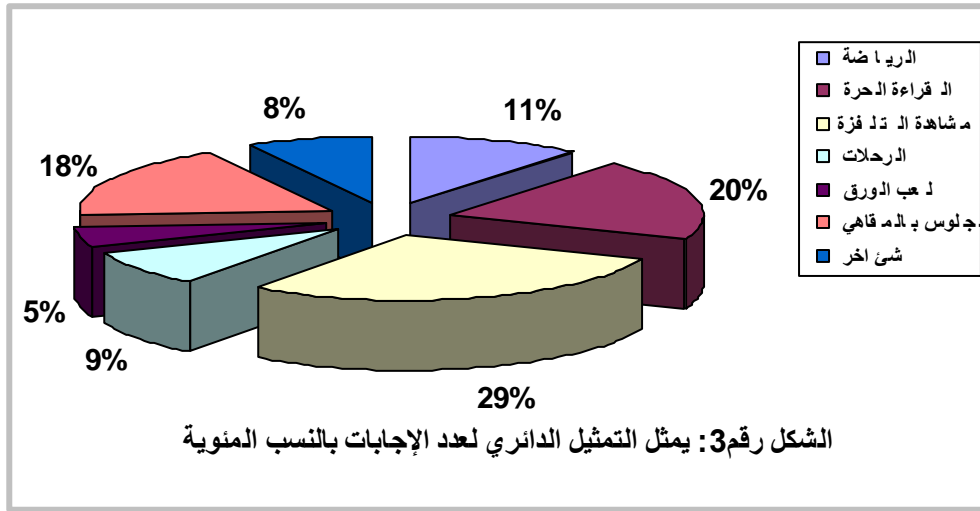
و الغرض منه : معرفة الأنشطة المفضلة لدى الطلبة لممارستها أثناء وقت الفراغ .

سؤال (21)	الاقتراحات	التكرارات	النسبة %
1	الرياضة	11	11 %
2	القراءة الحرة	20	20 %
3	مشاهدة التلفزة	29	29 %
4	الرحلات	09	09 %
5	لعب الورق	05	05 %
6	الجلوس بالمقاهي	18	18 %
7	شئ اخر	08	08 %
	المجموع	100	100 %

جدول رقم 18: يمثل توزيع اجابات الطلبة حول نوع الأنشطة الممارسة أثناء وقت الفراغ

* تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 3 يتبين لنا ان نسبة 29 % و المتمثلة في الطلبة الذين يفضلون مشاهدة التلفزة في اوقات فراغهم هي اكبر نسبة مقارنة بالنسب الاخرى . و تليها القراءة الحرة بنسبة 20 % . ثم الجلوس بالمقاهي نسبة 18 % و هو النشاط الذي يمارسه الذكور بصفة خاصة . اما النشاط الرياضي فقد حضي بنسبة قليلة و هي 11 % ، و منه نلاحظ ان تفضيل الطلبة لمشاهدة التلفزة و الجلوس بالمقاهي بالرغم من انها في الكثير من الاحيان تكون نشاطات غير مفيدة .



السؤال رقم 22 : هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يقلل من الانحراف ؟

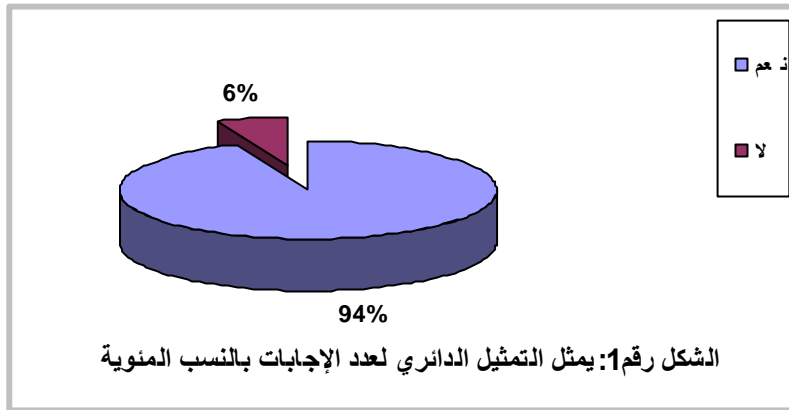
و الغرض منه : معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على سلوكيات الطلبة .

النسبة %	التكرارات	الاجوبة	سؤال (22)
94 %	94	نعم	1
06 %	06	لا	2
100 %		المجموع	

جدول رقم 19 : يمثل توزيع احابات الطلبة حول ما اذا كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي يقلل من الانحراف .

* تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول اعلاه ، تبين ان الاغلبية الساحقة من الطلبة اجابوا بنعم و تقدر نسبتهم بـ 94 % . اما المجيبين بـ : لا فتقدر نسبتهم بـ : 06 % و هذا ما يؤكد الدور الكبير الذي يلعبه النشاط الرياضي في التقليل من السلوكات السلبية المنحرفة . و قد علل بعض الطلبة عن اجاباتهم عن مدى مساهمة النشاط الرياضي في التقليل من الانحراف على ان السبب الرئيسي في الانحراف هو وجود وقت فراغ كبير و بالتالي التفكير في أي شيء يمكن ان يشغل به هذا الوقت . و بالتالي فان النشاط الرياضي يشغل الطلبة و يبعدهم عن الانحراف .



استنتاج جزئي رقم 3 :

من خلال عرض و تحليل و التعليق على نتائج الفرضية الثالثة التي تضمنت الانعكاس السلبي لعدم مزاولة الانشطة الرياضية الترويحية اثناء وقت الفراغ على سلوكيات الطلبة ، فقد توصلنا الى ان لدى الطلبة وقت فراغ كبير و ان لم يستغل افضل استغلال فانه سيتحول الى ساحة تمكن ان تستنبت كل ما هو منحرف و فاسد فبغرس الخلق الرياضي لدى الشباب الجامعي يمكن تحصينهم ضد الافات المدنية الحديثة و ضد الانحراف و ضد التحلل الاخلاقي . و هذا ما يؤكد التأثير الايجابي لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي على سلوكياتهم و منه تتحقق الفرضية .

الفرضية الجزئية الرابعة :

- انعدام البرامج المتخصصة بممارسة الانشطة الرياضية على مستوى المعاهد و الجامعات احدى العوامل المؤثرة في عدم استغلال الطلبة لافاق الفراغ .

و التي تتضمن الاسئلة التالية : [14- 15- 17- 18- 23- 24]

السؤال رقم 14 : هل تتوفر معهدكم على مكاتب خاصة بالنشاط البدني الرياضي ؟

و الغرض منه : الاطلاع على مدى توفر المعاهد و الجامعات على مكاتب خاصة بالنشاط البدني الرياضي

سؤال (14)	الاجوبة	التكرارات	النسبة %
1	نعم	17	17 %
2	لا	83	83 %
المجموع			100 %

جدول رقم 20 : يمثل توزيع اجابات الطلبة حول توفر او عدم توفر مكاتب خاصة بالنشاط البدني الرياضي في معاهدهم .

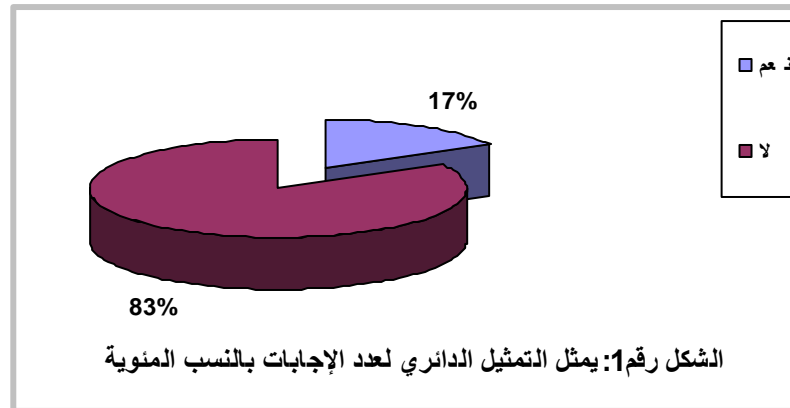
* تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 1 الذي يبين اجابات الطلبة حول توفر او عدم توفر مكاتب خاصة

بالنشاط البدني الرياضي في المعاهد التي يدرسون فيها .

نلاحظ ان نسبة 83 % من العينة اجابوا بعدم وجود مكاتب خاصة بالنشاط الرياضي على مستوى

المعاهد التي يدرسون فيها ، اما نسبة 17 % منهم اجابو بنعم ، و منه نستنتج ان المعاهد و الجامعات



تفتقر كثيرا الى مكاتب منظمة لسير النشاط البدني الرياضي و هذا ما تؤكده النسبة .

سؤال رقم 15 : ما هي اسباب نقص الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي ؟

و الغرض منه : معرفة اسباب عدم او نقص الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي .

سؤال (15)	الاقتراحات	التكرارات	النسبة%
1	سوء البرمجة	38	38 %
2	نقص الامكانيات	25	25 %
3	ضعف التاثير	30	30 %
4	شئ اخر	07	07 %
المجموع			100 %

جدول رقم 21 : يمثل توزيع اجابات الطلبة حول اسباب نقص الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي .

* تحليل و مناقشة النتائج :

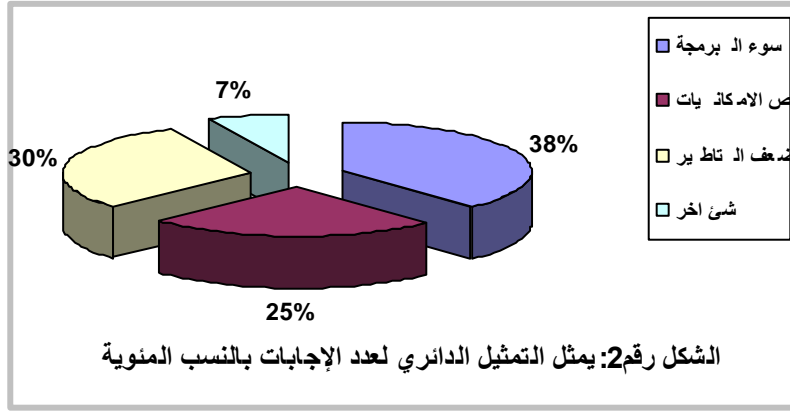
من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين لنا ان النسب المئوية متقاربة فيما يخص الاقتراحات 1، 2 ،

3 ، هذا يعني انها عوامل مؤثرة على نقص الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي ، اذ تبرز نسبة سوء البرمجة

و التي تقدر بـ: 38 % كعامل اساسي يؤثر في عدم اقبال الطلبة على الممارسة ، في حين ارجع بعض

الطلبة الاسباب الى : اهمال المسؤولين للجانب الرياضي على مستوى الجامعات .

ومنه نستنتج أن سوء البرمجة هو العامل الأساسي في نقص الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي.



السؤال رقم 17 : هل تستفيد من برامج النشاط الرياضي في المعهد الذي تدرس فيه ؟

الغرض منه : معرفة مدى استفادة الطلبة من برامج النشاط البدني الرياضي .

سؤال (17)	الاجوبة	التكرارات	النسبة %
1	نعم	04	04 %
2	لا	96	96 %
المجموع		100	100 %

جدول رقم 22 : يمثل توزيع اجابات الطلبة حول مدى الاستفادة او عدمها من برامج النشاط الرياضي

في المعهد الذي يدرسون فيه .

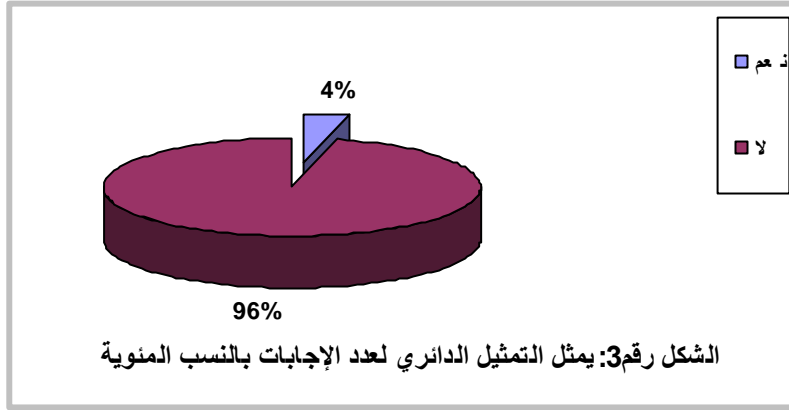
* تحليل و مناقشة النتائج :

يتضح من خلال الجدول رقم 3 ان نسبة 96% كانت اجابتهم بعدم الاستفادة من برامج النشاط

الرياضي . اما نسبة 04% فقد اجابوا بنعم .

منه نستنتج ان البرامج الرياضية منعدمة على مستوى المعاهد و الجامعات ، هذا ما يفسر عدم

استفادة الطلبة منها.



سؤال رقم (18) تابع للسؤال رقم (17) :

إذا كانت الإجابة ب : لا - لماذا؟ إلى ماذا يعود السبب في ذلك ؟

و الغرض منه : معرفة اسباب عدم استفادة الطلبة من برامج النشاط البدني الرياضي .

سؤال (18)	الاقتراحات	التكرارات	النسبة %
1	نقص المرافق و التجهيزات	66	68.75 %
2	عدم اهتمامك بالمجال الرياضي	18	18.75 %
3	شئ اخر	12	12.50 %
المجموع		96	100 %

جدول رقم 23 : الاستفادة من برامج يمثل توزيع افراد العينة حسب اسباب عدم النشاط الرياضي .

**تحليل و مناقشة النتائج:

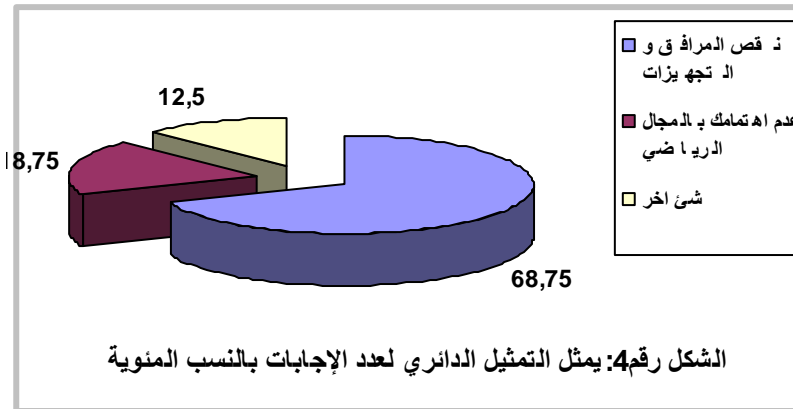
من خلال الجدول رقم 04 يتبين لنا أن سبب عدم استفادة الطلبة من برامج النشاط الرياضي على

مستوى المعاهد و الجامعات يعود إلى نقص المرافق و التجهيزات إذ تقدر نسبته ب 66 %.

و منه نستنتج ان السبب وراء عدم استفادة الطلبة من برامج النشاط البدني الرياضي (ان وجدت)

هو عدم توفر المرافق و التجهيزات أي حتى و ان كانت هناك برجة ليس هناك اين تطبق هذه البرامج في

الميدان .



سؤال رقم 23 :

حسب رأيكم كيف يمكن تطوير و ازدهار الممارسة الرياضية في الاقامات الجامعية ؟
و الغرض منه هو معرفة اراء الطلبة حول كيفية تطوير و ازدهار الممارسة الرياضية في الاقامات الجامعية ؟
** تحليل و مناقشة النتائج :

بعد الاطلاع على اقتراحات و اراء الطلبة اتضح لنا ان هناك تشابها بين اراءهم . حيث ان نسبة كبيرة منهم تتمحور آرائهم حول ضرورة توفير المنشآت و الهياكل و العتاد الرياضي ، و اعطاء هذا الجانب اكثر اهمية . كما اشارت فئة اخرى من الطلبة ان للنهوض بالممارسة الرياضية في الوسط الجامعي تكون عن طريق تحسيس و توعية كل من الطلبة و المؤطرين و ذلك من خلال ابراز الاهمية الكبيرة للرياضة و ما لها من تاثير ايجابي على الطلبة سواءا نفسيا ، بدنيا ، و سلوكيا .

اما فئة اخرى فقد اكدت ضرورة وضع برامج خاصة بالممارسة تتلائم و وقت الفراغ الطلبة .

فقد كانت معظم الاقتراحات الراء تتمحور حول مايلي :

- الرياضة ليست فقط ممارسة في الميدان بل هي ممارسة عقلية و اجراء محاضرات في هذا المجال يجعل الطلبة يرغبون في ممارسة الرياضة فالرياضة تحافظ على صحة الطالب الجسدية و النفسية و تساعد على التقسيم المثالي للوقت كما تنمي الاندماج الاجتماعي بالتعرف على اشخاص جدد من خلال برمجة لقاءات رياضية

- توفير مكاتب خاصة بالطب الرياضي على مستوى كل معهد

- يجب تطوير الرياضة و ذلك بتوفير اطرار في المستوى .

استنتاج جزئي رقم 4 :

من خلال هذا العرض و التحليل و التعليق حول نتائج الفرضية الجزئية الرابعة التي تضمنت الجانب التحسيسي و التي جاءت للاشارة الى أن انعدام البرامج المتخصصة بممارسة الانشطة الرياضية على مستوى المعاهد و الجامعات احد العوامل المسببة في عدم استغلال الطلبة لأوقات الفراغ .

فقد استخلصنا من خلال اجابات افراد العينة ان غياب الجانب التحسيسي على مستوى المعاهد و الجامعات ادى بالطلبة الى اهمال الممارسة الرياضية الترويجية رغم اهميته و تأثيره على تحفيز الطلبة و اتخاذ القرارات المناسبة و الفعالة و بالتالي فتتحقق الفرضية الرابعة .

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

1- الكتب :

1) أبوا صبع صالح خليل ، الاتصال و الإعلام في المجتمعات المعاصرة ، دار آرام للدراسات و النشر و التوزيع .ط4.الأردن .2004.

2) أبوا صبع صالح خليل ، استراتيجيات الاتصال : سياساته و تأثيراته ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، ط2، عمان، 2005

3) أبو حادو صالح محمد علي ، سيكولوجية الاجتماعية ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، ط2، عمان ، 2000.

4- أبو معال عبد الفتاح ، اثر الوسائل الإعلام على تعليمي الأطفال و تثقيفهم ، دار الشروق للنشر و التوزيع ،ط1،عمان ، 2006.

5-إبراهيم أنوار حافظ ، الاتجاهات الحديثة في تربية الطفل ، مؤسسة شباب الجامعة للنشر و التوزيع ، ط1، القاهرة ، 2005.

6- ألبقاعي إيمان .المتقن في أدب ، الأطفال و الشباب ، دار راتب الجامعية ، بيروت ، مركز البحوث و الدراسات النفسية ، ط1 ، القاهرة ، 2005.

7- أجميلي خيرى خليل السلوك الانحرافى فى إطار التخلف و التقدم ، ط1 ، المكتب الجامعى الحديث ، 1998.

8- أهبتى هادى نعمان .الإعلام و الطفل ، دار أسامة للنشر و التوزيع ، ط1، عمان ، 2008.

9- الهندى صالح دياب ، اثر وسائل الإعلام على الطفل ، دار مجدلاوى للنشر و التوزيع ، ط1، عمان ، 1990.

10- الوافى عبد الرحمن ، فى سيولوجية الشباب ، دار هومة للنشر و التوزيع ، ط1، الجزائر ، 1996 .

11- الحسينى أمانى عمر ، الدراما التلفزيونية و أثارها فى حياة أطفالنا ، عالم الكتب ، ط1 ، القاهرة ، 2005 .

12- الطائى مصطفى حميد أبو بكر خير ميلاد ، البحث العلمى و تطبيقاته فى الإعلام و العلوم السياسية ، دار الوفاء لندىا الطباعة و النشر ، ط1 ، القاهرة 2007.

13- المحسن عصام سليمان ، المدخل فى الاتصال الجماهيرى ، إثراء للنشر و التوزيع ، ط6، الأردن ، 2009.

14- المسلمى إبراهيم عبد الله ، مناهج البحث فى الدراسات الإعلامية ، دار الفكر العربى ، ط1 ، القاهرة ، 2006.

15- الناشف محمود هدى ، الأسرة و تربية الطفل ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ط1 ، عمان ، 2007 .

16- العبد عاطف عدلي ، الإعلام و المجتمع : الأسس ، النظرية و النماذج التطبيقية ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 2006.

17- العيساوي محمد عبد الرحمان ، في علم النفس الاجتماعي التطبيقي ، الدار الجامعية ، ط1 ، القاهرة ، 2006.

18- العمر معن خليل ، التنشئة الاجتماعية ، دار الشروق ، ط1 ، عمان ، 2004.

19- الخوالدة محمود عبد الله ، العموش حسين علي ، علم النفس السياسي و الإعلامي على الطفل ، الدار العلمية للنشر و التوزيع ، ط1 ، عمان ، 2009.

20- الخطيب إبراهيم ياسين ، عودة محمد عبد الله ، اثر وسائل الإعلام على الطفل ، الدار العلمية للنشر و التوزيع ، ط1 ، 2001.

21- ابرغليد ايفلين ، حصن طفلك من السلوك العدوانى ، مكتبة حرير ، الرياض ، 2004.

22- بن مرسللى احمد ، مناهج البحث العلمى فى علوم الإعلام و الاتصال ، ديوانى المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 2005.

23- جادو أميمه منير عبد الحميد ، العنف المدرسى بين الأسرة و المدرسة و الإعلام، دار السحاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 2005.

24- جلوكسمان اندريه ، عالم التلفزيون بين الجمال و العنف ، ترجمة : وجيه سمعان ، عيد المسيح ، المجلس الأعلى للثقافة ، 2000.

25- داود ليلي ، وسائل الإعلام و أثرها على تقسيم تنشئة الاجتماعية في المجتمعات العربية المعاصرة ، المنظمة العربية للثقافة و العلوم ، تونس ، 1992.

26- دي خور ملفين ، روكيخ سندراجال ، نظريات الإعلام ، ترجمة : محمد ناجي ، الجوهر ، دار الأمل للنشر و التوزيع ، ط2 ، الأردن ، 2001.

27- درويش عبد الرحيم ، الدراما في الراديو و التلفزيون : المدخل الاجتماعي للدراما ، مكتبة نانسي - دمياط ، ط2 ، القاهرة ، 205.

28- زعيمي مراد ، مؤسسة التنشئة الاجتماعية ، دار قرطية ، ط1 ، الجزائر ، 2007.

29- حسين أيمن محمد ، أفلام العنف و أثرها على تنشئة الطفل في دول الخليج العربية ، جهاز إذاعة و تلفزيون مجلس التعاون لدول الخليج العربية ، ط1 ، الرياض ، 2007.

30- حوامة باسم علي ، القادري احمد رشيد أبو شريخ شاهر ديب ، وسائل الإعلام و الطفولة ، دار جرير للنشر و التوزيع ، ط1 ، عمان ، 2006.

31- حمزة مختار ، أسس علم النفس الاجتماعي ، دار البيان العربي ، ط2 ، جدة ، 2000.

32- كباره أسامة ظافر ، برامج التلفزيون و التنشئة التربوية و الاجتماعية للأطفال ، دار النهضة العربية ، ط1 ، بيروت ، 2003.

33- كرم جان جيران ، الإعلام العربي إلى القرن الواحد و العشرين ، دار الجيل ، ط1 ، بيروت ، 1999.

34- مجاهد جمال و آخرون ، مدخل إلى الاتصال الجماهيري ، دار المعرفة الجامعية ، ط1 ، القاهرة ، 2009.

35- مجموعة من الأساتذة في علم النفس ، دراسات و بحوث في علم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.

36- محجوب محمد عبده ، عباسي إبراهيم محمد ، التنشئة الاجتماعية : دراسات انثربولوجية في الثقافة و الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، ط1 ، القاهرة ، 2005.

37- محمد خليفة عبد اللطيف ، دراسات في علم النفس الاجتماعي ، دار قباء للنشر و التوزيع ، ط1 ، الكويت ، 1998.

38- مكاوي حسين عماد ، حسين السيد ليلي ، الاتصال و نظرياته المعاصرة ، الدار المصرية اللبنانية ، ط7 ، القاهرة ، 2008.

39- مصباح عامر ، علم الاجتماع : الرواد و النظريات ، دار الأمة للنشر و التوزيع ، ط1 ، الجزائر ، 1990.

40- ناصر إبراهيم ، علم الاجتماع التربوي ، دار الجيل ، ط1 ، بيروت ، 1992.

41- سالم رعد حافظ ، التنشئة الاجتماعية و أثرها على السلوك السياسي دراسة اجتماعية سياسية تحليلية مقارنة ، دار وسائل للنشر و التوزيع ، ط1 ، عمان 2000.

- 42- سيد عبد الله معتز ، العنف في الحياة الجامعية أسبابه و مظاهره و الحلول المقترحة لمعالجته ، مركز البحوث و الدراسات النفسية ، ط1 ، القاهرة ، 2005.
- 43- عبد السلام عبد المختار ، مقدمة في علم النفس العام ، دار النهضة العربية ، ط2 ، بيروت ، 1997.
- 44- عوض محمد ، الاتجاهات الحديثة لتأثيرات التلفزيون على الأطفال ، الأطفال و الأب الثالث ، دار الفكر الحديث ، ط1 ، الجزائر ، 2000.
- 45- عطية عز الدين جميل ، التلفزيون و الصحة النفسية للأطفال ، عالم المكتب ، ط1 القاهرة ، 2000.
- 46- عنقاوي حنان عبد الله ، التلفزيون و العنف ، دار النهضة العربية ط1 ، القاهرة 2006.
- 47- قنديلجي عامر ، البحث العلمي و استخدام مصادر المعلومات التقليدية و الالكترونية ، أسسه ، أساليبه ، مفاهيمه ، أدواته ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، ط1 ، عمان ، 2008.
- 48- شلبي محمد ، المنهجية في التحليل السياسي ، المفاهيم ، المناهج ، الاقتراحات و الأدوات ، دار هومة ، ط5 ، الجزائر ، 2007.
- 49- شفيق محمد ، الجريمة و المجتمع ، المكتب الامعي الحديث ، القاهرة ، 2000.

50- فروق حميد ، خيرة إسماعيل ، بومدين سليمان ، النسق القيمي و التصورات الاجتماعية ، دار الأنيس ، الجزائر ، 2007.

51- حضور أديب ، التلفزيون و الأطفال ، ط1 ، دمشق ، 1990.

52- حضو أديب ، سوسيولوجيا الترفيه في التلفزيون ، دمشق ، ط1 ، 1999.

53- عزال إيناس محمد الإعلانات التلفزيونية و ثقافة الطفل ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، ط2 ، القاهرة ، 2001.

2- الرسائل الجامعية :

1) بومعيزة السعيد : اثر وسائل الإعلام على القيم و السلوكات لدى الشباب : دراسة استطلاعية بمنطقة البلدية ، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم الإعلام و الاتصال كلية العلوم السياسية و الإعلام ، قسم علوم الإعلام و الاتصال ، جامعة الجزائر 2005 ، 2006.

2) بوخنوفة عبد الوهاب : المدرسة ، التلميذ ، المعلم ، و تكنولوجيايات الإعلام و الاتصال ، التمثل و الاستخدام : دراسة على عينة من التلاميذ و المعلمين بالجزائر ، أطروحة الدكتوراه في علوم الإعلام و الاتصال ، كلية العلوم السياسية و الإعلام و الاتصال .2006،2007.

3) بن زينب أم السعد : واقع عمل الأطفال في المجتمع الجزائري : دراسة في القسم و التأثيرات ، أطروحة الماجستير في علوم الإعلام و الاتصال ، جامعة الجزائر .2008.

4) تشيش رشيدة : الرسوم المتحركة في التلفزيون الجزائري ، نموذج الرسوم المتحركة في التلفزيون الجزائري ، من 1999 إلى 2001 : دراسة وصفية ميدانية أطروحة الدكتوراه في علوم الإعلام و الاتصال ، كلية العلوم السياسية و الإعلام و الاتصال ، جامعة الجزائر ، 1996 ، 1997.

5) عامر مصباح :التنشئة الإجتماعية والسلوك الإنحرافي لتلميذ المدرسة الثانوية، أطروحة دكتوراه دولة في علم النفس الإجتماعي، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية، قسم علم النفس والتربية، جامعة الجزائر. 2000-2001.

6) خيرة خالدي، العنف المدرسي ومحدداته كما يدركه المدرسون والتلاميذ: دراسة ميدانية في ثانويات الجلفة، دكتوراه في علوم التربية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، 2006-2007.

7) فتيحة عليم، دراسة الوسائط المعرفية لسلوك العنف عند البطالين، ماجستير في علم النفس الاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر، 2008.

8) حسان عربادي، العنف ضد الأطفال في الوسط الأسري :دراسة ميدانية لعينة أفراد من أسر مقيمة ببلدية براق، ماجستير في علم الاجتماع 2004-2005.

9) فوزي علاوة، مساهمة في دراسة الأسباب السوسيو اقتصادية لظاهرة عمل الأطفال، دراسة ميدانية على أطفال عاملين بمدينة باتنة، أطروحة يستر في علم الاجتماع، كلية العلوم الاجتماعية، الجزائر، 2000-2001.

10) كهينة علواش، معالجة العنف من خلال التلفزيون وألعاب الفيديو وتأثيره على الطفل، ماجستير في علوم الإعلام والاتصال، كلية العلوم السياسية والاتصال، قسم علوم الإعلام والاتصال، جامعة الجزائر، 2006-2007.

- 1) Mattheos C, la protection de la jeunesse par la censure cinématographique en France et à l'étranger, diplôme de criminologie université de Paris, mars 1965.
- 2) Maurice Angers, initiation pratique à la méthodologie des sciences humaines, les éditions C.E.C inc, 1997, Alger.
- 3) Ronald Dorons et Françoise Parons, dictionnaire de psychologie .P.U.F, 1er édition, France,1991.
- 4) Jean Claude ABRIC, pratique sociales et représentation, sous la direction de J-C ABRIC,2 emeédition ,1997 .
- 5) Serge Moscovici, La psychanalyse:son image et son public, PUF, Paris, 1961.
- 6) Rocher Guy, Introduction à la sociologie générale, l'action sociale, PD HMM, Paris, 1968.
- 7) Gustave Nicolas Fischer, la dynamique du social,violence,pouvoir, changement, Paris,édition Dunod,1992
- 8) Jean-Pierre Pourtois, blessure d'enfant, la maltraitance: théorie, pratique et interviu, 2éd,Débok, université Bruxelles, 2000.

4- المواقع الإلكترونية:

1) مقال تحت عنوان " أفلام الكارتون والسلوك العدواني لدى الأطفال، ظهر على الموقع الإلكتروني <http://www.maker-sat.com/vb/t77830.html>: تاريخ التحميل 2015/02/28.

2) صالح خليل أبو إصبع، التلفزيون وتأثيره في حياة الأطفال وثقافتهم، ظهر على الموقع الإلكتروني http://doc.abhato.net.ma/IMG/doc/22fev_7.doc تاريخ التحميل 2015/02/28.

3) المواقع الإلكترونية التالية :

<http://www.startimes2.com/f.aspx?t=15450956>

<http://www.aawsat.com/details.asp?section=22&issueno=10408&article=421116&feature> تاريخ الاطلاع 2015/03/01 .

4) موقع قناة أم بي سي على شبكة الانترنت تاريخ التحميل 2015/03/16.

الاستنتاج الدراسي العام :

على ضوء الدراسة التي قمنا بها و النتائج التي توصلنا إليها من خلال الاستبيان الخاص بالطلبة ، توصلنا إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة و التي تمثل محتواها في أسباب عدم ممارسة الطلبة للنشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي أثناء وقت الفراغ ، و ذلك لعدة عوامل منها : اقتصادية ، اجتماعية ، وتنظيمية وتحسيسية .

فرغم الجهود التي بذلتها وزارة التعليم العالي و البحث العلمي في المؤسسات و المعاهد الجامعية و ذلك من خلال القوانين و المراسيم التي أصدرتها للنهوض بها ، إلا أن الجانب الرياضي في الوسط الجامعي مازال يعاني إهمالا وتجاهلا من طرف المسيرين و القائمين عليها ، رغم أهميتها و الدور الكبير الذي تلعبه في إعداد الطالب من حيث تحصيله الدراسي و شغل أوقات فراغه وكذا إبعاده عن بعض السلوكات السلبية و المنحرفة .

وقد خلصت دراستنا إلى ما يلي :

❖ عدم تخصيص وقت خاص لممارسة النشاط البدني الرياضي يتلائم مع أوقات الفراغ الدراسي .
أثبتت الدراسة التي قام بها "محمد علي" عن اتجاهات الشباب الجامعي نحو الفراغ و الترويح حيث أوضحت الدراسة أن القنوات الرسمية لممارسة المناشط التي توفرها الجامعة لا تجتذب إليها إلا فئة محدودة من الطلاب حيث وصلت نسبة الغير المشاركين في ممارسة هواياتهم داخل نطاق الكلية إلى (68.92 %

(الحماحي، 1997)

❖ عدم توفر المرافق و المنشآت و الهياكل الرياضية التي تشجع على الممارسة في الأوساط الجامعية .
وفي دراسة أجراها محمد الحماحمي عن معوقات ممارسة المناشط و الهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة ، ثم تسجيل أكثر المعوقات شيوعا و التي احتلت المراكز الأولى ، ومن بينها عدم توفر المنشآت الرياضية
(الحماحمي، نفس المرجع)

❖ انعدام البرامج المخصصة لممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط الجامعي ، وكذلك غياب الجانب التحسسي ، حيث أكدت بعض الدراسات التي قام بها كل من " مروان عبد المجيد إبراهيم سنة 1989 وعدنان جواد " سنة 1991 ، " وديع ياسين " سنة 1992 بان الانجازات الرياضية بالجامعات هي رهين تشجيع رؤساء الجامعات لها . (خطاب، 1990)

❖ النشاط البدني الرياضي الترويحي يساهم في شغل أوقات الفراغ و بالتالي تهذيب سلوكيات الشباب الجامعي .

هناك إسهامات تربوية أوردتها " يوسف ونشر " سنة 1987 و التي تعبر بوضوح عن طبيعة العلاقة و أهمية الأنشطة الترويحية و الرياضية في توجيه حياة الفرد نحو أهداف نافعة كما أنها تساهم في زيادة التحصيل الدراسي . (خطاب، نفس المرجع)

Analyse de l'étude

le titre de l'étude la mesure des étudiants universitaires iqbal sur activité physique pendant temps loisir. Sport mostaganem

l'étude a eu pour but de savoir investissent le temps de loisir aux étudiants dans milieu universitaire et l'imposition de l'étude que la plupart des étudiants universitaire n'acceptent pas le sport d'activité physique pendant le temps de loisir. Ou nous échantillons 100 étudiants pour chercher et nous devons choisir l'échantillon aléatoirement .ou était la distribution du questionnaire a 20étudiants de chaque université et létablissement et la croissance de 7.51 d'une étude de société et les outils utilisé est la méthode d'analyse .

nous sés rendu compte que la plupart des étudiants ne son pas engager dans l'ctivité pysique pendas le temp de loisir.

de la pratique du sport dans le développement et augmenter le niveau de satisfaction le travail des carrière

Et échantillon de recherche se composait de dans le secteur de l'éducation , 10 d'entre eux ont pratiqué des activités sportives et non et le chercheur .

les mots clés

les étudiants iqbal universitaires le temp de loisir activité physique.