



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التربية البدنية و الرياضة



مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في مادة التربية البدنية و الرياضية

تحت عنوان

إتجاهات الطلبة لممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ

تحت إشراف الدكتور :

مقراني جمال

من إعداد الطلبة :

- مصطفىاوي ياسين

- وادرية محمد

2019/2018



إهداء

إلى أمي وأبي

إلى أهلي وعشيرتي

إلى أساتذتي

إلى زملائي وزميلاتي

إلى الشموع التي تحترق لتضيء للآخرين

إلى كل من علمني حرفاً

أهدي هذا البحث المتواضع راجياً من المولى

عز وجل أن يجد القبول والنجاح:

إلى من كانوا يضيئون لي الطريق

ويساندوني ويتنازلون عن حقوقهم

لإرضائي والعيش في هناء

إخوتي

أحبكم حبا لو مر على أرض قاحلة

لتفجرت منها ينابيع المحبة

مصطفى آوي

ياسين

إهداء

إلى من علمني النجاح والصبر

إلى من افتقده في مواجهة الصعاب

ولم تمهله الدنيا لأرتوي من حنانه.. أبي

وإلى من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة عن مكنون ذاتها

من علمتني وعانت الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه

وعندما تكسوني الهموم أسبح في بحر حنائها ليخفف من آلامي.. أمي

الطالب

والديّة محمد

الشكر

أتوجه بالشكر إلى الله عز و جل بتوفيقه لي إلى
إتمام العمل المتواضع

كما أتوجه بالشكر إلى الوالدين الكريمين على
دعمهما المادي و المعنوي كما أتوجه أيضا
بالشكر إلى كل الأساتذة و خاصة الأستاذ
المشرف الدكتور "مقراني جمال" على إشرافه و
توجيهاته القيمة من اجل إنجاز هذا العمل

الفهرس

محتويات البحث

الموضوع	الصفحة
- مقدمة.....	أ-ب-ج
الفصل التمهيدي	
1-الإشكالية.....	03
2-الفرضية العامة.....	04
3- الفرضيات.....	04
4- الفرضيات الجزئية.....	04
5- أهمية البحث.....	05
3- أهداف البحث.....	06
6- تحديد المفاهيم و شرح المصطلحات.....	06
7- الدراسات السابقة و المرتبطة	07
الجانِب النظري	
الفصل الأول: الإتجاهات	
تمهيد.....	12
7- تعريف الإتجاه	13
8- مكونات الإتجاه.....	14
9- تكوين الإتجاهات.....	15
4- مميزات الإتجاه.....	17
5- خصائص الإتجاه.....	18
6- وظائف الإتجاه.....	19
7- العوامل المؤثرة في تكوين الإتجاه.....	21
8- أنواع الإتجاهات	22
9- أهم الوسائل لتغيير الإتجاه	27
10-أهم الإتجاهات	28
11- الخلاصة	30
الفصل الثاني	
ممارسة النشاط الرياضي أوقات الفراغ	
تمهيد.....	31
12- تعريف النشاط البدني الرياضي.....	32
13- خصائص النشاط الرياضي.....	34
14- أهداف و دوافع ممارسة النشاط الرياضي "	35

15- تعريف التربية البدنية و الرياضية.....	37
16- أنواع النشاط الرياضي.....	38
17- أهداف و دوافع التربية البدنية الرياضية ".....	39
18- مفهوم وقت الفراغ:.....	40
19- وظيفة وقت الفراغ.....	41
20- مشكلات وقت الفراغ.....	45
21- استثمار وقت الفراغ".....	46
22- الخلاصة ".....	50
الفصل الثالث الرياضة في المرحلة الجامعية	
23- تمهيد:.....	52
24- مفهوم-الجامعة.....	39
25- أهداف الجامعة الرياضية.....	55
26- لمحة تاريخية عن الرياضة الجامعية.....	55
27- نظرة تاريخية عن الرياضة الجامعية في الجزائر.....	56
28- مكانة الرياضة للجامعة.....	58
29- أماكن ممارسة الرياضة.....	59
30- خلاصة.....	60
الجانب التطبيقي الفصل الخامس: الطرق المنهجية للبحث	
31- تمهيد.....	63
32- منهجية البحث.....	63
33- الدراسة الاستطلاعية.....	65
34- تحديد مجتمع و عينة البحث.....	65
35- أدوات الدراسة.....	66
36- مجالات البحث.....	67
37- الخلاصة.....	85
الفصل الخامس عرض تحليل و مناقشة النتائج	
37- تمهيد.....	71

72.....	38- تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان
97.....	39- و مناقشة الفرضيات
98.....	40استنتاج عام
99.....	الاقتراحات و التوصيات :
100.....	الخلاصة
	قائمة المراجع

قائمة الجداول

الصفحة	جدول استبيان	الرقم
72	جدول يمثل سن الطلبة	01
73	جدول يمثل جنس الطلبة	02
74	جدول يمثل تخصص الطلبة	03
75	جدول يمثل شعور الطلبة عند ممارستهم للأنشطة الرياضية	04
76	جدول يمثل اذا كان للطلبة طرق غير الأنشطة الرياضية تضمن لهم الصحة و اللياقة	05
77	جدول يمثل اذا كانت الرياضة مفيدة للجسم أو لا	06
78	جدول يمثل معرفة ما اذا كان النشاط الرياضي يعتبر فرصة هامة للإسترخاء	07
79	جدول يبين رؤية الطلبة للممارسة الرياضية على أنها أحسن سبل للإسترخاء	08
80	جدول يبين لنا اذا كان ممارسة النشاط الرياضي يستحوذ اهتمامات الطالب أم لا	09
81	جدول يمثل مدى أهمية النشاط الرياضي في التفاعل مع المحيط الإجتماعي	10
82	جدول يمثل معرفة دوافع النشاط الرياضي عند الطلبة وقت الفراغ	11
83	معرفة غرض الطلبة من ممارسة النشاط الرياضي	12
84	جدول بين مدى انشغال و اهتمام الطلبة من ممارسة النشاط الرياضي	13
85	جدول يبين معرفة أنشطة وقت الفراغ اذا كانت تساعد على الإنتاج	14
86	جدول يمثل مدى تعاون الطلبة في المحافظة على المرافق العامة	15
87	جدول يمثل مدى تركيز الطلبة على القيمة الصحية لتمارينهم	16
88	جدول يبين اهتمام الطلبة بالصحة الجيدة	17
89	جدول يبين نظرة الطلبة للأنشطة البدنية على انها الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية	18
90	جدول بين مدى سعي الطلبة في الوصول الى ما يرغبون فيه من خلال ممارسة النشاط الرياضي	19
91	جدول يبين مدى تفضيل الطلبة ممارسة الأعمال مع الزملاء	20
92	جدول يمثل دور و تحفيز الوالدين للأبناء على ممارسة الأنشطة الرياضية	21
93	جدول يبين الصفات المكتسبة من خلال الممارسة الرياضية	22
94	جدول يمثل تأثير الرياضة في تحقيق التعاون بين الطلبة	23
95	جدول يمثل مدى استمتاع الطلبة عند القيام بأعمال مشتركة	24
96	جدول يمثل صاحب الفضل في ممارسة الأنشطة الرياضية للطلاب	25



المقدمة



إن استثمار وقت الفراغ ومواجهة الإقبال على الأنشطة الرياضية قد أصبح التحدي الذي يواجه العصر ، في جميع المجتمعات ، لذلك فإن الدول المتقدمة حضاريا لا تهتم بتوفير وقت الفراغ لأبنائها فحسب بل تهتم في المقام الأول بالتخطيط العلمي لطرائق وأشكال استثماره حتى لا يتحول هذا الوقت إلى وقت ترتكب خلاله الجرائم أو يتم في أثناءه القيام ببعض الانحرافات التي تضر بحياة الفرد والمجتمع وترى الباحثة أن استثمار وقت فراغ أفراد المجتمع عامة والشباب خاصة فيما يفيد يعبر عن صحة حضارية ونهضة تضع الدولة في مصاف الدول المتقدمة .

إن طلاب الجامعة عليهم الوعي بمفهوم فلسفة الرياضة للجميع والذي يجب أن ينظر على أنه أسلوب الحياة وطريقة مناسبة لمعيشة الحياة وينظر إليه على أنه مجموعة من المعلومات والمهارات والقيم والاتجاهات التي يمكن أن يكتسبها الفرد ووسيلة لإعداد الشخصية بصورة شاملة من جميع النواحي ووسيلة تربوية لإعداد المواطن الصالح ذو الشخصية المنتجة وشأنها أن تزيد وعي الفرد بذاته الجسمية وتعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة..

ويشير (أبو عجلان 1991) "بان الجامعات في الوقت الحاضر لم يعد عملها مقتصرًا على تعريف الطلبة بالمعلومات والمعارف والحقائق ، بل اتجهت إلى الاهتمام بالفرد من جميع جوانبه لأنه شخصية متكاملة وعضو فعال في المجتمع ، إن المرحلة الجامعية تعد من المراحل المهمة في تكوين شخصية الفرد وتنمية اتجاهاته نحو إشباع هذه الاتجاهات وتمييزها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية". (أبو عجلان، 45، 1991) ، ويؤكد عبد العاطي (2005) إن وقت الفراغ والترفيه في مادته السادسة والتي تنص على أن لكل فرد الحق في تعليم واكتساب المهارات الترويحية للاستفادة منها في استثمار أوقات فراغه ولذا يجب على الأسرة والمؤسسات التعليمية والمجتمع الإطلاع بتلك المسؤولية ، كما يجب تنظيم

برامج لتعليم الأطفال والشباب والكبار المهارات الترويحية خلال وقت الفراغ". (عبد العاطي،

(45)

ولأهمية وقت الفراغ واستثماره في بناء شخصية الفرد وفي تنمية المجتمع أشار الرسول الكريم (صلى الله عليه وسلم) بقوله: " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ مما يدل على قيمة الوقت وأنه نعمة إلا أنه قد يتحول إلى نقمة إذا لم يحسن الانتفاع به وذلك لأنه إذا كان للحياة جانبها الجاد ، فان لها جانبها الروحي الممتع أيضا ، وهو ما يتحقق بالاستثمار الأمثل لوقت الفراغ ، وهو ما يرتبط ارتباطا وثيقا بالعمل التربوي في المؤسسات التربوية للشباب والشابات كالمدارس والجامعات الأمر الذي يجعلنا نسلط الضوء على الطلاب في الجامعة ودراسة الميول والرغبات والاتجاهات التي يمكن وضع البرامج الترويحية المناسبة والهادفة لها " فاتجاهات الطلاب جانب مهم من جوانب شخصيتهم لأنها تحدد نوع السلوك الذي يمكن أن يسلكونه وتحدد كذلك نوع استجاباتهم في المواقف المختلفة التي تتعرض لها " (خاطر، 1989، 23) إذ تتولد الاتجاهات من خلال تنشئة الفرد الاجتماعية ، نتيجة لحاجاته ومتطلباته ، فكلما زاد نموه ازدادت معرفته وعلمه وذلك لتعرضه المواقف كثيرة حيث تزداد خبرته وتجاربه الشخصية ، وهكذا يستمر في النمو مع زيادة حاجاته وتغيرها على وفق ميوله ورغباته ومن ثم يستقر تكوين الإتجاهات نحو مواضيع متعددة سواء كانت إيجابية أم سلبية.

كما أن التعرف على اتجاهات الطلاب يساعد على فهم خصائصهم المختلفة ، وذلك أمر حتمي لتوجيهها الممارسة الأنشطة الرياضية بما يحقق لها أن تنمو في الاتجاه المرغوب فيه . ومن هنا تظهر أهمية البحث للتعرف على اتجاه الطلاب وقت الفراغ لممارسة النشاط الرياضي من خلال الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لطلاب الجامعة.

انطلاقاً من هذا فإننا قد أجرنا بحثنا اتجاهات و ميول ورغبات الطلبة الغير الرياضيين في ممارسة الرياضة في وقت الفراغ ومعرفة العوامل المؤثرة في توجيه هذا الميول ووضع الحلول و المعالجات المناسبة لغرض تحقيق الميل و الرغبة للطلبة ومعرفة المشاكل التي تحول دون تحقيق الرغبة و توجيه العاملين في هذه المؤسسات التربوية و الجامعات لرعاية الطلبة ووضع الخطط و البرامج التي تخدم هذه المرحلة.

حيث تطرقنا في الجانب التمهيدي و هو المدخل العام للدراسة: إلى صياغة الإشكالية والفرضيات، كما تم تحديد هدف البحث وذكر الدراسات السابقة التي لها علاقة بدراستنا، وأخيراً تطرقنا إلى تعريف أهم المصطلحات الواردة في البحث حتى نجعل القارئ يعرف جيداً ما نريد من وراء هذه المصطلحات الموظفة في بحثنا. و ضم بحثنا بابين النظري و التطبيقي ،حيث ضم الباب الأول و هو النظري ثلاث فصول و هو كالأتي :

♦ **الفصل الأول:** شمل على الاتجاه و الميول وتناولنا فيها تعاريف الاتجاه و مكوناته و ميزاته وخصائصه بالإضافة إلى نظريات الاتجاه والعوامل المحدثة للتوافق، وتكوينه وطرق قياسه مع دور الأسرة في تغيير اتجاهات الطلبة إزاء المشاركة في الفعاليات الرياضية.

♦ **الفصل الثاني:** تطرقنا "إلى ممارسة النشاط الرياضي أوقات الفراغ.

♦ **الفصل الثالث:** فقد تطرقنا إلى مفهوم الرياضة في المرحلة الجامعية

في ما يخص الباب الثاني فقد تناولنا في الجانب التطبيقي الذي خصصنا له فصلين :

الفصل الرابع: منهجية البحث المعتمدة أما **الفصل الخامس:** عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث والاستنتاج العام والخاتمة والخروج بجملة من الاقتراحات و التوصيات التي توصلنا إليها من خلال الدراسة.

الجانب التمهيدي

1- إشكالية البحث :

تُدعى (مرحلة التعليم الجامعي) بمرحلة الرجولة، وهي فترة النضوج العقلي والجسمي وفي هذه المرحلة تتطور السرعة وأداء المهارة والتكتيك بشكل عام وتتطور القوة والجهد وهذان الناحيتان هما صفة مرحلة الرجولة ؛ وقد أشارت بعض الدراسات على توضيح موضوع الاتجاهات بصورة أوسع منها الذي يميز أن الاتجاهات عبارة عن ناتج انفعالي ثانوي لخبرات الفرد ولها أصولها في حواسه الداخلية وعاداته المكتسبة، والمؤثرات التي تحيط به، وبعبارة أخرى تنتج الاتجاهات من الرغبات الشخصية (جزء من الشخصية) ومؤثرات الجماعة، فالإتجاه النفسي حالة عقلية نفسية لها مقومات وخصائص تميزها، عن الحالات العقلية والنفسية الأخرى التي يمررها الفرد أثناء تفاعله مع أعضاء الجماعة التي ينتمي إليها، ونستطيع أن نلمس صفة الثبات في الإتجاه إذا ما قُورن بحالة الانفعال الذي هو حالة نفسية طارئة ووقتيّة.

كما تناولنا في هذه الدراسة المسحية ممارسة الرياضة و أثرها على ميول و رغبات الطلبة الغير الرياضيين حيث لا حظنا أن أكثر الطلبة تحمسا للممارسة النشاط الرياضي هم الطلبة الرياضيين كما لا حظنا أن مزاوله الأنشطة الرياضية متعلقة بوقت الفراغ عند الطلبة الغير الرياضيين ، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة و اتجاهات الطلاب الجامعيين الغير الرياضيين نحو ممارسة النشاط البدني في الجامعة، و مقارنة طبيعة أبعاد الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني للجامعيين و تحديد طبيعة التباين في درجات الإتجاه نحو النشاط البدني "، ومن بين أهم الدراسات التي أجريت في هَذَا المجال، الدراسة التي قام بها" جيرالد كينيون "عام 1908 تحت عنوان مقياس الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي، التي أعاد صورتها للعربية" محمد حسين علاوي"، وقد وضع مقياسا بافتراض أن هذا النشاط الرياضي يمكن دراسته وتبسيطه إلى مكونات أكثر تحديدا وأوضح معني.

ومن هذا المنطلق، باعتبارنا جزءا من هذه الشريحة، وكذا كوننا طلبة قسم التربية البدنية والرياضية، فكان انشغالنا وتساؤلاتنا حول هذا الموضوع بمثابة الموجه الرئيسي لطرح إشكالية هذا البحث والتي كانت كما يلي:

♦ ما هي اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو ممارسة الرياضة في أوقات الفراغ؟

وقد اندرج تحت هذا التساؤل الرئيسي سؤالين فرعيين مفادهما:

- هل يمارس الطلبة الجامعيون النشاط البدني الرياضي من أجل الصحة واللياقة؟
- هل يتجه الطلبة الجامعيون من خلال ممارستهم للنشاط البدني الرياضي إلى خفض التوتر؟

الفرضيات:

اهتمام الطلبة الجامعيين بممارسة النشاط البدني الرياضي أثناء وقت الفراغ رغم اختلاف اتجاهاتهم .

الفرضيات الجزئية :

- التعرف على اتجاهات الطلبة الجامعيون لممارسة النشاط البدني والرياضي من أجل توفير الصحة و اللياقة .
- يتجه الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي إيجابيا و ذلك لأجل توفير الراحة و خفض التوتر
- الإحاطة الشاملة بأهم الظروف والعوامل التي تدفع الطالب نحو ممارسة النشاط البدني وقت الفراغ لتحقيق الاندماج الإجتماعي .

2- أهمية البحث :

- تعتبر الرياضة الجامعية ذات أهمية و فائدة كبيرة ، كما أن النشاط الرياضي الجامعي يهدف إلى نشر مفاهيم الثقافة الرياضية التي تدعم أخلاقيات وقيم المنافسة الشريفة بين الطلاب ؛ حيث إن ممارسة النشاط الرياضي لا يقتصر على فئة معينة، إنما يمتد للجميع من أجل الوصول إلى لياقة بدنية وصحية مفيدة.
- إبراز ملامح التأثير الارتباط بميول و اتجاهات الطلاب انطلاقا من عوامل نفسية واجتماعية نابعة من الطالب في حد ذاته.
- يتيح النشاط الرياضي الفرصة أمام الطلاب وأعضاء هيئة التدريس للمشاركة بممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، تحت إشراف وتوجيه مختصين رياضيين يرشدونهم إلى ممارسة الرياضة بالطرق السليمة ، والعمل على توسيع دائرة الممارسين للأنشطة الرياضية من خلال تفعيل مسابقات داخلية على مستوى كل كلية، ثم تنظيم مسابقات على مستوى الكلية والكليات الأخرى داخل الجامعة، وبعد ذلك على مستوى الجامعات الجزائرية، ويأتي هذا الحرص من منطلق التنوع في الأنشطة لتشمل كل أيام العام الجامعي حتى يستفيد منها أكبر عدد ممكن من الممارسين للأنشطة الرياضية.

4- أهداف البحث :

- التعرف على اتجاه و رغبات الطلبة لمزاولة النشاط الرياضي و مدى تأثير الرياضة على هذا الإتجاه .
- التعرف على الميول الإيجابية و السلبية و تأثير كل منهما .
- معرفة كيفية استثمار الوقت لدى الطلبة في الوسط الجامعي .

5 - مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

✚ الاتجاه:

هو حال التهيؤ والتأهب العقلي التي تنظمها الخبرة، بحيث تستطيع حالة من التوجيه استجابة الفرد للمؤثرات.

✚ وقت الفراغ :

يرتبط الترويح ارتباطا وثيقا بوقت الفراغ، فلكي يكون النشاط ترويحيا ينبغي أن يمارس في وقت الفراغ وليس في وقت العمل .مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية .

✚ النشاط البدني الرياضي:

هو نشاط باللعب التنافسي داخلي وخارجي المورد أو العائد، و يتضمن أفرادا وفرقا تشترك في مسابقة وتقرر نتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط.

✚ الرياضة الجامعية:

هي مجموع النشاطات الرياضية التي يقوم بها الطلبة في إطار إمكانية الجامعة أو الإقامة الجامعية.

✚ مفهوم الطالب الرياضي و الغير الرياضي :

- **الطالب الرياضي** : هو الطالب الذي يمارس احد أنواع الأنشطة الرياضية الفردية أو الجماعية التي تشارك فيها الوحدة الرياضية في الكلية بالبرنامج العام لمديرية النشاط الرياضي في الجامعة ، إذ تتنافس الفرق الفردية و الجماعية للكلية مع فرق الكليات الأخرى للحصول على بطولة الجامعة في تلك اللعبة .
- **الطالب الغير الرياضي** : فهو الطالب الذي لا يشارك في أي نوع من أنواع الرياضة داخل الكلية أو الجامعة أو خارجها ، إذ يتعرض الطالب غير الرياضي إلى ضغط دراسي (أكاديمي) فقط .

6- الدراسات السابقة :

إن العديد من الأبحاث العربية والغربية استخدمت مقياس كينيون كوسيلة لقياس الاتجاه نحو النشاط البدني حيث استخدموا مقياس كينيون كوسيلة لقياس اتجاه الطلبة الجامعيين وخاصة كلية العلوم الاجتماعية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي فتوصلنا إلى إيجاد باحثين ودارسين عرب وأجانب نذكر منها:

1. دراسة مونیکا جيل:

كانت دراسة مونیکا جيل عام 1979 التي قامت بها حول التعرف على الاتجاهات حول ممارسة النشاط الرياضي لطلاب وطالبات جامعة "الينيوي" حيث قدر حجم العينة اختبار تاء ستيودنت، وتستنتج من دراستها وجود اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي لدي أفراد العينة الكلية في البعد كخبرة جمالية بشكل عام.

2. دراسة باربارا لوكهارت :

قامت باربارا لوكهارت عام 1971 بتطبيق اختبار العوامل الستة عشر (16) للشخصية للكاتب BF16 ومقياس كينيون للاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني علي

عينة عددها 200 طالبة جامعية وتوصلت في تحليلها لبيانات الدراسة أن هناك علاقة إيجابية مرتفعة بين العوامل المتعددة للشخصية السوية وبين الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي.

3. الدراسة عبد العزيز (1984) بعنوان : اتجاهات خريجات جامعات إنديانا نحو ممارسة النشاط الترويحي في وقت الفراغ (عبد العزيز، 1984) حيث هدفت الدراسة : التعرف على اتجاهات خريجات جامعة الأديان نحو ممارسة النشاط الترويحي في وقت الفراغ على عينة شملت (1600) خريجة جامعية وتتراوح أعمارهن ما بين 21-60 سنة، حيث توصل في تحليله أن المساهمة في الأنشطة الترويحية تميل للتناقص مع التقدم في السن كما أظهرت الدراسة أن المهنة لا تؤثر في الميل نحو المشاركة في النشاط الترويحي في وقت الفراغ .

4. دراسة عزيز وحيدر (2009) بعنوان : استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية استثمار أوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق وفق متغير الجنس على عينة اشتملت عينة 106 طالب وطالبة حيث توصل في تحليله إلى وجود توجه ديني لدى طلبة الجامعة .

5. دراسة كاشف نايف :

قام كاشف نايف عام 1983 بدراسة الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني لكينيون كعينة مكونة من 220 طالبا وطالبة من الدارسين بالجامعة الأمريكية بالقاهرة ومن بينهم 90 من الذكور مصنفين إلى طلاب رياضيين وغير رياضيين وبلغ عدد كل منهم 45 طالبا، وبينما كان عدد الإناث 130 منهم 50 من الرياضيات و 80 من غير الرياضيات وذلك بعد أن تأكد من ثباته بعد إعادة تطبيق المقياس على عينة مكونة من 20 طالب وطالبة بعد فاصل زمني لم يحدده الباحث من التطبيق الأول ولقد أفادت نتائج الدراسة بأن لدى العينة الكلية للدراسة اتجاهات إيجابية نحو بعد خفض التوتر، التفوق الرياضي لصالح الطلاب

الرياضيين وكما توجد فروق معنوية بين الرياضيات وغير الرياضيات في اتجاهاتهن نحو ممارسة النشاط الرياضي في خفض التوتر، التفوق الرياضي لصالح الرياضيات وكذلك في اتجاههن نحو الخبرة الجمالية إلا أنه لصالح غير الرياضيات.

6. **دراسة الكردي 1988:** مدى إقبال طلاب الجامعة الأردنية على ممارسة الأنشطة الرياضية و كان هدفها التعرف على مدى إقبال طلاب الجامعة الأردنية على ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف شغل الأوقات الحرة ، والتعرف على اتجاهاتهم وميولهم والدوافع التي تستثير اهتماماتهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في أوقاتهم. الحرة حيث قدرت أجريت الدراسة على عينة قوامها (192) طالبا من المستوى الثالث من طلاب الكليات العلمية والإنسانية . حيث أظهرت الدراسة أيضا أن هناك فروق دالة إحصائية بين طلاب الكليات العلمية والإنسانية نحو الميل للممارسة الرياضية في الوقت الحر لصالح طلاب الكليات العلمية و دوافع طلاب الكليات العلمية نحو ممارسة النشاط الرياضي ترجع إلى الأسباب التالية على التوالي، اكتساب الصحة واللياقة البدنية ، والقوة ، والترويح عن النص ، والميول والرغبات ، ونواحي اجتماعية .

7. **دراسة وظيفة (1992) بعنوان :** وقت الفراغ لدى الشباب حيث هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الكيفية التي يستغل بها الشباب وقت الفراغ . أجريت على عينة اشتملت عينة الدراسة على طالب المعسكرات الصيفية حيث بلغت 500 طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية و322 طالبا وطالبة من المرحلة الجامعية (المسح الشامل). حيث أظهرت النتائج أن الكلية تمارس أنشطة ترويجية إيجابية . انعدام الفروق بين الذكور والإناث و يوصي الباحث بإقامة المنشآت الثقافية والعلمية الترويجية الخاصة بالشباب عامة وذلك تحت شعار استثمار أفضل الأوقات الفراغ.

الجنب النظرية

الفصل الأول:

الإتجاهات

تمهيد :

كانت الاتجاهات و الميول وما زالت محور الكثير من الدراسات في علم النفس الاجتماعي بصفة خاصة، والواقع أن الاتجاه له أهمية تطبيقية تماثل تماما أهميته العلمية الأكاديمية فإذا لاحظنا أن سلوكا معيناً يصدر عن شخص وفي كل مرة يظهر فيها موضوع معين فإننا نقول أن هذا الشخص عنده اتجاه نحو هذا الموضوع.

وعليه تعد الجوانب النفسية (الدوافع، الميول، الانفعالات) عناصر أساسية في بلورة سلوك الإنساني الذي يتماشى مع حاجات الفرد الأساسية كلعب التروي، و هذه الأخيرة تدعمها عوامل التنشئة الاجتماعية قصد تحقيق وتكوين اتجاهات معينة تعمل على تكيفه مع محيطه الاجتماعي والذي تعد عناصره الأساسية المختلفة و العادات، التقاليد، الأسرة، الممارسة الرياضية مظهراً من مظاهر إبراز الذات النفسية التي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق الذات المثالية التي يحب أن يراها الآخر بها وخاصة من ممارسة النشاط الرياضي أي ما يحاول التفوق عليه، كما تدعم هذه الجوانب عناصر ثقافية والتي لها تأثير إيجابي في تكوين الاتجاهات النفسية المتمثلة أساساً في نمط الممارسة الرياضية اليوم أين نجد تأثير وسائل الإعلام الرياضية المسموعة والمكتوبة والمرئية وتوافر الوسائل والمنشآت الرياضية على البناء الاجتماعي وهذا لغرض المساهمة في تكوين الفرد الصالح الذي ينفع وطنه وأمته.

1- تعريف الاتجاه:

الاتجاه هو موقف الفرد من هذه الموضوعات بحيث يمكننا من استنتاج فكرته عنها ومشاعره نحوها كما يمكننا من توقع سلوك معين من فرد في كل مرة نظهر فيها هذه الموضوعات ، والاتجاه يتكون عند الفرد نتيجة لخبراته الماضية ولعمليات تفاعل واحتكاكات مر بها مع موضوع والاتجاه وهو إذن خلاصة الماضي وهو في نفس الوقت ينبئ للمستقبل و هو احد مواضيع علم النفس الرياضي ، إذ أن أهمية دراسة الاتجاهات وتحديدها ومعرفتها تعود للدور الفاعل الذي تؤديه في تحريك السلوك وتوجيهه الوجهة المعينة والمقصود هنا على صعيد الفرد أو المجتمع • لذلك تعتبر محددات ومؤشرات لسلوكنا ونشاطاتنا في حياتنا اليومية .

ويمكن تحديد الخلفية النظرية والتاريخية للاتجاهات ومعرفة آراء العلماء الذين تناولوها بالدراسة والبحث والتحليل ، وكذلك التطرق إلى النظريات التي وضحت آلية تكوين الاتجاه النفسي •

ويعرف الاتجاه بأنه " حالة الاستعداد النفسي والعقلي الناتج عن تجربة الفرد وخبرته التي تسبب تأثيراً موجباً أو سلبياً على استجابات الفرد لكل الموضوعات والمواقف التي ترتبط بهذا الاتجاه " كما يعرف بأنه الميل أو الاستعداد الذي يوجه السلوك ويضفي عليه معايير موجبة أو سالبة بالنسبة لبيع : ظواهر البيئة تبعاً لانجذابه أو نفوه منها.

أما الاتجاه النفسي للفرد نحو الرياضة أنه من العوامل المهمة التي تؤثر في اختبار الفرد لتلك الفعالية والتفاعل معها أو تجنبها •

كما عرفت الاتجاهات الرياضية على أنها نوع من أنواع الدوافع المكتسبة أو على أنها من الدوافع الاجتماعية المهيأة للسلوك والاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً

1. مهمًا في الارتقاع بهذا النوع من النشاط البشري لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته. (محمد حسن العلاوي، مرجع سبق ذكره، ص 37)
- 2- مكونات الاتجاه:

يدخل في تكوين الاتجاه ثلاث عناصر أساسية هي: (كمال محمد محمد عويصة: علم النفس الاجتماعي، ص 115)

1-2-1- المكونات المعرفية:

وهي تتراكم عند الفرد أثناء احتكاكه بعناصر البيئة و يمكن تقسيمها إلى:

- ♦ المدركات و المفاهيم :أي كل ما يدركه الفرد حسيا أو معنويا.
- ♦ المعتقدات : وهي مجموعة المفاهيم المتبلورة الثانية في المستوى النفسي للفرد.
- ♦ التوقعات : وهي ما يمكن أن يتنبأ به الفرد بالنسبة للآخرين أو يتوقع حدوثه منهم.

1-2-2- المكونات الانفعالية العاطفية: قد لا نكون مبالغين إذ قلنا أن أهم مكونات الاتجاه هي الشحنة الانفعالية التي يصطبغ بها سلوك الفرد فالمكونات العاطفية والانفعالية هي تلك الشحنة المصاحبة، وهي ذلك اللون الذي بناء على درجة كثافته وعمقه يتميز الاتجاه القوي عن الاتجاه الضعيف.

1-2-3- المكونات السلوكية: يمكن القول أن سلوك الإنسان و نزوعه تعبير عن رصيد معرفته بشيء ما ثم عاطفته المصاحبة لهذه المعرفة، فعندما يكون لدى الفرد رصيد من المعرفة التي استقاها من الإدراك والخبرة ثم يتوافر لديه الشحنة الانفعالية والعاطفية المناسبة فلا يتبقى أمامه سوى التروع العملي، وهذا ما يتجسد في الميدان الرياضي فالطفل يكون حقل معرفي خاص بلاعب أو برياضة معينة فعندئذ تتكون لديه الشحنة الانفعالية والعاطفية ففي² هذه الحالة يعبر السلوك لدى الطفل فيسعى لممارسة هذا النوع من الرياضة أو تقليد ذلك اللاعب.

1-1-3 تكوين الاتجاهات: (أرفوف أوتيج: مقدمة في علم النفس 326 - 327) يتكون الاتجاه النفسي عند الفرد وينمو ويتطور من خلال تفاعل هذا الفرد مع بيئته بعناصرها ومقوماتها وأصولها، وبهذا يصبح الاتجاه بحد ذاته دليل على نشاط الفرد وتفاعله مع بيئته، وعندما يكون الاتجاه ناشئاً بهذه الطريقة يمر أثناء تكوينه في ثلاث مراحل أساسية هي:

1-3-1- المرحلة الإدراكية المعرفية:

وهي المرحلة التي يدرك فيها الفرد مثيرات البيئة و يتعرف إليها و يتكون لديه رصيد من الخبرة والمعلومات، ويكون بمنزلة إطار مرجعي أو معرفي لهذه المثيرات.

1-3-2- المرحلة التقييمية:

هي المرحلة التي يقيم فيها الفرد نتائج تفاعله مع المثيرات ويكون التقييم مستندا إلى ذلك الإطار المعرفي الذي كونه لهذه المثيرات بالإضافة إلى عدة إطارات أخرى منها ما هو ذاتي غير موضوعي فيه الكثير من الأحاسيس والمشاعر التي تتصل بهذا المثير.

1-3-3- المرحلة التقريرية:

وهي المرحلة التي يصدر فيها الفرد القرار على نوعية علاقته بهذه العناصر وقد يتكون الاتجاه عن طريق التلقين أي عن طريق نقل الخبرة بصورة غير مباشرة إلى الفرد وبصرف النظر عن تكوين الاتجاهات سواء بالطريقة المباشرة أو الغير المباشرة فإن عملية التطبيع الاجتماعي والتعليم الاجتماعي أو التنشئة الاجتماعية هي العملية المسؤولة عن تكوين الاتجاهات و تتميتها وتأكيدا أو محوها أو غزالتها أو تغييرها.

1-4- نمو الاتجاهات: ثمة عوامل على درجة كبيرة من الأهمية في تكوين و تدعم نموها

و سنتناول أهم هذه العوامل :

1-1-4-1- تأثير الوالدين . : (عبد الحفيظ، 2003، ص 24-244).

بعد تأثير الوالدين من أهم العوامل التي تساهم في تكوين الاتجاهات لدى الأطفال الصغار ونموها، إذن أن الاتجاهات الوالدين الخاصة و ما يقدمانه من تعزيز لبعض أساليب الطفل السلوكية تأثير عميق على تكوين اتجاهاته ونموها.

1-4-2- تأثير الإقران:

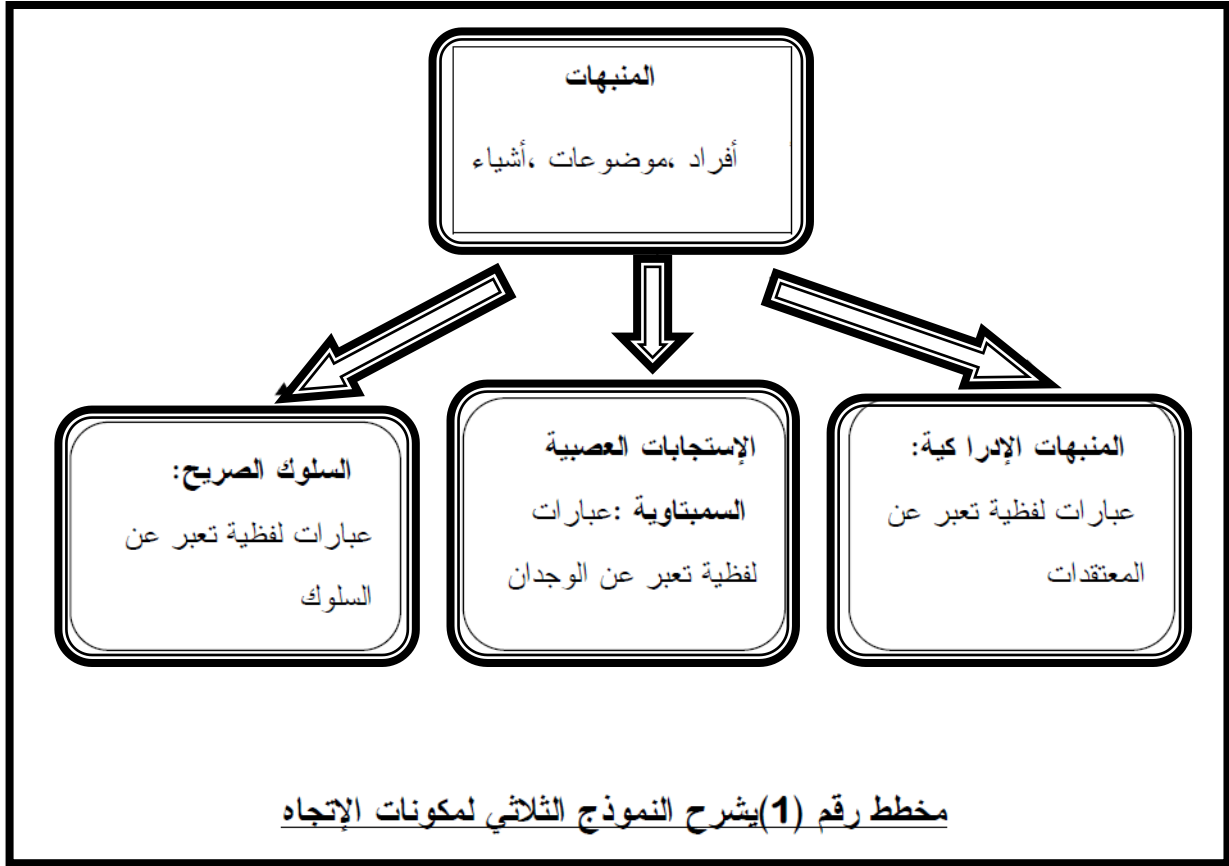
أن أهم تأثير يحل محل تأثير الوالدين كلما تقدم الطفل في العمر يأتي من جانب الإقران ويبدأ هذا التأثير في وقت جد مبكر، وتزداد أهميته كلما تقدم في العمر.

1-4-3- تأثير وسائل الإعلام:

قد تساعد وسائل الإعلام في تكوين الاتجاهات فعلى سبيل المثال قد تقدم بعض البرامج التلفزيونية معلومات هامة تتصل ببعض المسائل السياسية، ومع ذلك لا يحتمل أن تسهم وسائل الإعلام - في حد ذاتها - في تكوين الاتجاهات، وإنما هي بالأحرى تدعم الاتجاهات التي تأثرت في تكوينها بأحد المصادر الرئيسية الأخرى لتكوين الاتجاهات.

1-4-4- تأثير التعليم:

يعد التعليم مصدرا هاما آخر يزود الفرد بالمعلومات التي تسهم في نمو اتجاهاته و تدعيمها وبصورة عامة كلما ازدادت السنوات التي يقضيها الفرد في التعليم الرسمي كلما بدت اتجاهاته أكثر تحررا.



1-5-1- مميزات الاتجاه:

تتميز الاتجاهات من عدة عناصر تتمثل فيما يلي: 1- الوجهة، 2- الشدة، 3- الانتشار، 4- الاستقرار، 5- البرو.

1-5-1-1- الوجهة: (1) تشير وجهة الاتجاه إلى شعور الفرد نحو مجموعة من الموضوعات

وفيما كانت محبوبة لديه فالطالب الذي له اتجاه مرض نحو الجامعة يعني أن وجهته ايجابية نحو كل أو بعض الجوانب في الجامعة أما الطالب الذي يتجنب الجامعة أو نشاطاتها فإن اتجاهه سلبي، ففي المجال الرياضي فالفرد الذي له اتجاه ايجابي نحو الرياضة فإنه يعمل على ممارستها ويسعى إلى احترام نجومها أما الذي لديه اتجاه سلبي نحو الرياضة فإنه يبعد تماما عن ممارستها والاهتمام بنشاطاتها ومن معرفة نجومها.

1-5-2- الشدة:

تختلف الإتجاهات من حيث الشدة إذ نجد لشخص معين إتجاها ضعيفا نحو موضوع ما، بينما نجد إتجاها قويا نحو نفس الموضوع أو موضوع آخر لدى شخص آخر، ولفهم الإتجاه ينبغي أن يعكس هذا الأخير مدى قوة شعور الفرد.

1-5-3- الانتشار:

ويطلق عليه أيضا المدى حيث نجد تلميذا لا يحب أو يكره بشدة جانبا واحدا أو جانبيين من جوانب المدرسة بينما قد نجد آخر لا يحب أي شيء يتعلق بالتعليم الخاص أو العام.

1-5-4- الاستقرار:

من الملاحظ أن بعض الأفراد يستجوبون لسلم الإتجاه بأسلوب مستقر بينما نجد آخرين يعطون إجابات مرضية بنفس الموضوع فقد يقول فرد بأنه يعتقد بأن القضاة محايدون وفي نفس الوقت يجادل قاضيا معينا ليس محايدا.

1-5-5- البروز:

ويقصد به درجة التلقائية أو التهيؤ للتعبير عن الإتجاه ويمكن ملاحظة البروز بشكل أكثر ايجابية في المواقف عن طريق المقابلات والملاحظات.

1-6- خصائص الإتجاه . : (محمد حسن علاوي :مرجع سبق ذكره، 1979 صفحة 220 -122)

من خلال التعاريف السابقة الذكر يمكن الإشارة إلى الخصائص التالية :

1-6-1- الإتجاه تكوين فرضي:

يعني هذا أننا نفترض وجوده دون أن نمتلك الوسيلة للتحقق من وجوده بصورة عيانية وبذلك فإن التكوين الفرضي يقصد به مجموعة من العمليات التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة.

1-6-2- الإتجاه متعلم:

يكتسب الإتجاه من الثقافة عن طريق عملية التطبيع الاجتماعي، ومن المعروف أن التطبيع

الاجتماعي هو عملية إعداد الفرد للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه، وهكذا يمكننا النظر إلى الاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لإثارة المجتمع والثقافة نظراً لأن الفرد يكتسب في مجتمعه ومن ثقافته الاتجاهات المناسبة نحو الآخرين ونحو بعض الأنشطة الرياضية أو الاجتماعية وغيرها من الأنشطة الأخرى.

1-6-3- الاتجاه يتكون من عناصر معرفية ووجدانية ونزوعية:

يقصد بالعنصر المعرفي الاعتقاد أو عدم الاعتقاد أما العنصر الوجداني فيتناول التفضل أو عدم التفضل والعنصر التروعي يتضمن الاستعداد للاستجابة.

1-6-4- الاتجاه إما إيجابي أو سلبي أو حيادي:

يمكن تشبيه الاتجاه بخط مستقيم يمتد بين نقطتين أو طرفين لهذا الخط يمثل أحدهما التأييد التام أقصى الإيجابية (للموضوع الذي يتعلق به الاتجاه و يمثل الآخر المعارضة المطلقة. (أقصى السلبية) وتنقسم المسافة بين هذين الطرفين إلى نصفين متساويين في نقطة نطلق عليها نقطة الحياد.

1-7- وظائف الاتجاه:

1- لقد تعددت وظائف الاتجاه و سنتناول أهمها: (عزيز حنا داوود ، بدون سنة، ص 86)

1-7-1- الوظيفة التوافقية:

يبحث الإنسان في زيادة التوبة، وتقليل العقوبة وعليه يسعى في تنمية الاتجاهات التي تساعد في تحقيق أهدافه ، فالرياضي المشهور ذو الدخل المرتفع يكون اتجاهها ضد تأميم الرياضة عكس الرياضي الناشئ الذي يكون اتجاهها مع تأميم ويعني أن الاتجاه قد يحقق أهداف الفرد.

1-7-2- الوظيفة الدفاعية للذات:

تخدم بعض الاتجاهات الفرد وتحميه كم يكانزمات دفاع من آلام الداخلية فالرياضي الفاشل قد يبرز فشله لعدم كفاءة التدريب وهنا يستخدم ميكانزم التبرير كدفاع عن الذات التي تؤدي واجبها كما يجب أثناء التدريبات والاستعدادات للمنافسة.

1-7-3- الوظيفة التعزيزية:

تسهم الوظيفة التعزيزية إسهاما ايجابيا في تحقيق الذات، حيث تعمل على تكوين صورة مقبولة للذات، فالرياضي في مجتمع يتبنى الرياضة، قد يتبنى اتجاها مع إيرادات التي تصدرها الدولة، قد تعزز موقفه وتعديل صورته.

1-7-4- الوظيفة المعرفية:

تساعد الاتجاهات الفرد، وتمده بمستويات من القيم و المعارف المتعارف عليها في مجتمع ما، ثم يتمكن من إجراء تقويم شامل لتلك القيم والمعارف، والمعرفة تثير الطريق أمام أحكام واتخاذ مواقف ايجابية وعليه يصبح الفرد ذو أفكار منسقة فيزداد فهمه وتستقيم استجابته إزاء المثيرات البيئية الاجتماعية المحيطة به.

1-8- نظريات الاتجاه:

لقد تمت دراسة جوانب كثيرة للاتجاهات، وفيما نتناول نظريتان تفسران الكثير من المواقف التي تتضمن الاتجاهات المختلفة التي يتخذها الفرد.

1-8-1- نظريات التعرض للمثير:

حيث أظهرت عدد من الدراسات التي تناولت الاتجاهات إن تعرض الفرد لمثير معين بصورة متكررة قد يجعله عادة ، يكون استجابة أكثر ايجابية إزاء ذلك المثير.

1-8-2- نظرية التنافر المعرفي:

ومؤداها أن الفرد قد يتعرض لمثير معين في عدد من المواقف المتباينة، فإذا اختلفت هذه المواقف بصورة جوهرية فإن الفرد قد يتعلم اتجاهات متعارضة إزاء نفس المثير، الأمر الذي يفسر عما أطلق عليه التنافر المعرفي، كما هو الحال في مواقف الصراع، كأن ينتقل المشجع مسافات طويلة لمساندة فريقه وعند الهزيمة يشعر المشجع وكأنه بذل كل جهده ليفرح بالفوز لكنه أصيب بخيبة أمل.

العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاه:

1-9-1- الدوافع والحاجات:

تعمل الدوافع والحاجات والأهداف على تكوين وتشكيل الاتجاهات، فهي تعتبر بمثابة القوى المحركة للفرد على العمل والنشاط و هي التي توجهه في الأشياء والأهداف المرغوب فيها، إضافة إلى كونها تحدد مدى الاستجابة للمؤثرات المحيطة به فتوجهه إلى أشياء معينة و يجذب إلى أهداف خاصة لأنها تحقق له حاجاته، ومن هنا كان اختلاف اتجاهات الأفراد في المجتمع الواحد.

1-9-2- المؤثرات الثقافية:

تلعب الثقافة دورا هاما في تشكيل اتجاهاتنا بما تشتمل عليه من نظم دينية وأخلاقية واقتصادية وسياسية واجتماعية ورياضة مختلفة فالإنسان يعيش في إطار ثقافي يتألف من العادات والمعتقدات والقيم و هذا جميعا يتفاعل تفاعلا ديناميكيا يؤثر في الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية مع بيئته سواء أم المدرسة (Blair) 1659 بمعنى أن اختلاف الجماعات التي ينتمي إليها الفرد تؤثر في اكتسابه لاتجاهاته، ويؤكد بلير أن المدرسة بما تقدمه للتلميذ من ثقافة تساعد على تشكيل اتجاهاته.

1-9-3- المؤثرات الوالدية و الجماعية: (محمود المنسي، 1999، صفحة 214 -215).
يعتبر الوالدان من أقوى العوامل المؤثرة في تكوين اتجاهات الفرد وسائر أعضاء الأسرة حيث أن أكثر اتجاهات الفرد تتأثر إلى حد كبير باتجاهات والديه و ذلك من خلال عملية التطبع الاجتماعي

1-9-4- الأنماط الشخصية العامة:

تؤثر الصفات المزاجية والشخصية في تكوين الاتجاهات فتجعل الفرد محصنا ضد التأثير ببعض الاتجاهات في حين يكون عرضة للتأثر الشديد باتجاهات أخرى و قد ذكر " بلير 1959 أنه أجريت دراسة لفحص الارتباط بين صفات الشخصية الخاصة كالانطواء والانبساط والاتجاهات، واتضح من نتائج هذه الدراسة أن صفة الانطواء تساعد على أن يكون الفرد أميل إلى تكوين اتجاهات محافظة، بينما تساعد صفة الانبساطية على أن يكون الفرد أميل إلى تكوين اتجاهات تقدمية ثورية.

2. 1-10- أنواع الاتجاهات : (كمال محمد عويضة ، صفحة 11-118).

يمكن أن نتعرف على هذه الأنواع من الاتجاهات وذلك من الناحية الوصفية وهذا يساعدنا على التمييز بين اتجاه و آخر وهذه الأنواع هي:

1-10-1- الاتجاه العام:

نقصد الاتجاه العام ذلك الاتجاه العام النفسي الذي ينصب كلية على الموضوع بغض النظر من كونه موجبا أو سالبا فاتجاه فرد ما نحو بلد معين سواء كان موجبا أو سالبا يتناول شعب هذا البلد ومسألته ونظامه الاقتصادي و هذا ما يطلق عليه بالاتجاه العام.
فيجد مثلا أن في البرازيل تحظى لعبة كرة القدم بأكبر شعبية وهي مصدر تطور هذا البلد وعالميا.

1-10-2-الاتجاه النوعي:

هو الذي ينصب على جزء من تفاصيل الموضوع أو المدرك دون جزء آخر مثال ذلك نجد أن في لعبة كرة القدم يوجد عدة مناصب حارس مرمى - مدافع - مهاجم - لكن بعض الأفراد يفضلون حراسة المرمى على أن يكونوا لاعبي ميدان فهذا التفضيل من المدرك لعبة كرة القدم والاتجاه النوعي هنا هو حراسة المرمى مثلاً.

1-10-3-الاتجاه الفردي: (كمال محمد عويضة ، صفحة 11-118).

الاتجاه الفردي هو ذلك الاتجاه الذي يؤكد فرد واحد من أفراد الجماعة وذلك من ناحية النوع أو الدرجة أو الاتجاه، ويعني ذلك أن الفرد إذا تكون عنده اتجاه خاص نحو مدرك يهمله دون غيره من الجماعة فإنه يمكن تسميته هنا الاتجاه الفردي.

1-10-4-الاتجاه الجمعي:

هو ذلك الاتجاه الذي يشترك فيه عدد كبير من أعضاء الجماعة، مثل إعجابهم ببطل من أبطال الرياضة أو أحد نجوم السينما.

1-10-5-الاتجاه العلني:

هو ذلك الاتجاه الذي يستطيع الفرد إظهاره بدون حرج أو تحفظ حيث يسلك ما يمليه عليه مثل هذا الاتجاه الذي غالباً ما يكون متفقاً مع معايير الحاجة ونظمها وما يسودها من قيم وضغوط اجتماعية.

1-10-6-الاتجاه السري:

فهو ذلك الاتجاه الذي يحرص الفرد على إخفائه في قرارة نفسه بل يميل إلى إنكاره بصورة ظاهرية ولا يسلك بما يمليه مثل هذا الاتجاه وغالباً ما يكون هذا الاتجاه غير منسجم مع قوانين الجماعة ونظمها وقيمها وما فيها من ضغوط وقبود.

1-11-1- تغيير الاتجاه:

إن الميول والاتجاهات النفسية تسعى إلى المحافظة على ذاتها لارتباطها بالإطار العام لشخصية الفرد وبجأته و بمفهومه لذاته، وبما أنها مكتسبة ومتعلمة لذا فإنها قابلة للتغيير والتعديل، وقد وضح دكتور فيصل العياشي أنه يمكن أن تعمل الكثير لتغيير أو تعديل الاتجاهات عن طريق عملية إعادة التربية وفعالها بتغيير أو تعديل الاتجاه النفسي (عزيز حنا داوود ، بدون سنة، ص 72)

1-11-1-أهم الطرق لتغيير و تعديل الاتجاه:

1-1-11-1- دور التربية في تغير الاتجاهات: التربية العملية الكلية الشاملة هي التربية التي تحيط بالفرد منذ ميلاده حتى مماته و التي تتمثل في التنشئة الاجتماعية من خلال الأسرة ومن خلال المؤسسات التعليمية التي ينخرط فيها، ولكي نحدد دور التربية في بناء وتغير الاتجاهات علينا أن نستعرض أهم الركائز فيها وهي:

1-11-1-2- الأسرة:

تعد الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل ومن خلال التنشئة الاجتماعية تكتسب بعض الاتجاهات من كبار (الأب ، الأم ، الأخوة) إذ تتجسد عادات واتجاهات وتعليمات الكيان في نفس الطفل و تصبح جزءا من بناء هذه النفس فالطفل يقتدي بالكبار من حوله ويصبحون نماذج بالنسبة إليه.

1-11-1-3- المدرسة:

تكمل المدرسة دور الأسرة في عملية التنشئة الاجتماعية خصوصا في بداية مرحلة المراهقة، التأثير الحاسم لدور المدرسة اكتساب أو تعديل اتجاهات قائمة تكمن أساسا في الدور الفعال الذي يؤديه المعلمون في هذه المرحلة فيعد المعلم بديلا للأب، كما تعد المعلمة بديلة للأم (عزيز حنا داوود ، بدون سنة، ص 86)

ولقد ثبت في العديد من الدراسات أن الأطفال والمراهقين كثيرا ما يتطابقون مع معلمهم ومدرسيهم فيمتصون اتجاهاتهم والكثير من خصائصهم وعليه يصبح إعداد المعلم والمدرس من الأهمية بل والخطوة الأولى التي تؤثر في هذه الفئة وتختلف الأدوار التي يؤديها المعلم في النقاط في ضوء الدراسات التجزيئية والتجريبية:

1- توجيه التلاميذ من الناحيتين النفسية والاجتماعية.

2- توجيه عملية التعليم بفتياتها المتباينة.

3- نقل التراث الثقافي.

4- العضوية في أسرة المدرسة.

5- العضوية في مهنة التعليم.

6- العضوية في المجتمع الذي ينخرط فيه.

وحتى يتمكن المعلم أو المدرس من تأدية هذه الأدوار لابد أن يتضمن أعداده جوانب عدة هي:

أ - الجانب الأكاديمي:

والذي يتضمن، إعداد علميا حتى يستطيع نقل المعرفة على وفق مادة متخصصة،(لغة، الرياضيات، تربية بدنية... الخ)

ب -الجانب الثقافي العام:

والذي يتمثل في دور رصيد المعرفة خارج النمو ومطالبه في مراحل العمر المختلفة.

ج - الجانب الشخصي والاجتماعي:

ويعد هذا الجانب الضلع الرابع في المربع الإعداد الذي يكمل عملية الإعداد وتكمن أهمية هذا الجانب في البناء الشخصي للمعلم خصائصه، سماته، اتجاهاته، قيمه، عاداته وممارساته، وهي الجوانب التي يتطابق معها التلاميذ وعليه كلما كانت هذه المكونات ايجابية وصالحة كان ذلك في صالح التلاميذ فالمدرس هو المدرسة وعليه تعد المدرسة أو

يعد المدرس واحدا من القيادات المهمة أو واحدا من وكالات التطبيع الاجتماعي للتلاميذ عن طريق غرس اتجاهات موجبة أو تعديل اتجاهات سلبية.

1-11-1-4 الوسائط التربوية:

أصبح مفهوم مصطلح التربية المستمرة يؤدي مجموعة وظائف منها على سبيل المثال الوظيفة التجديدية بمعنى ملاحظة التطورات على كافة الأصعدة فتصبح المفاهيم والمعارف السابقة لا جدوى منها وتصبح المستجدات واردة بصفة مستمرة والوظيفة الثانية للتربية المستمرة في زيادة فعالية إنتاجية العملية التربوية لتأهيل النشء، وكذلك الوظيفة الثالثة إنسانية التوجه، فالملاحظ أن التقدم المعرفي في البحوث والإنتاج يغلب عليه الطابع المادي وتساهم التربية المستمرة في ضوء وظائفها في اكتساب أو تعديل اتجاهات الأفراد والجماعات من خلال وسائل تربوية متعددة كالتلفاز والحاسوب والأفلام والشرائط والآلات التعليمية.

1-11-1-5- المجتمع:

لكل مجتمع ثقافته والمقصود بهذا كل ما يميز مجتمع عن آخر من حيث العموميات كاللغة المستخدمة، نوع التطبيع الاجتماعي السائد، والنظر إلى الولد والبنات، العادات والتقاليد، والحكم، والطقوس المحارم إلى غير ذلك.

ومع وجود هذه العموميات التي تميز مجتمع ما عن آخر يوجد داخل نفس الثقافة الواحدة ثقافات فرعية تتمثل في شرائح المجتمع المتباينة على وفق الوضع الطبقي أن كان المجتمع طبقيًا، الريف والحضر نوع التعليم ومستواه، نوع المهنة ومستواها مدخول الأفراد المتباين، من تباينات داخل الشرائح، بحيث تتحدد بالممارسة خصائص مختلفة إزاء كل شريحة إضافة إلى ما هو شائع بين أفراد الثقافة العامة بيد أنه داخل كل شريحة ذات ثقافة فرعية توجد أيضا

قباليات بين أفراد الشريحة نفسها في ضوء الخبرات الذاتية والممارسات الفردية لكل فرد عزيز
حنا داوود ، بدون سنة، ص 8 8).

وعليه ففي أي مجتمع نجد ما هو عام بين أفراد المجتمع وما هو خاص إزاء الشريحة التي ينخرط فيها الفرد وما هو فريد بالنسبة لكل فرد، كذلك ثمة آخر على المستوى العمري من أفراد المجتمع يتبلور على وفق المراحل العمرية فليس متوقعا أن يتم تمثيل فلسفة المجتمع وأهدافه بين الأطفال بالقدر نفسه والوعي لدى المراهقين أو الكبار أو الشيوخ كذا الحال بين النساء والرجال.

ولذا يلاحظ دوما التباين واختلاف التطورات في أفراد المجتمع بسبب ثقافته الفرعية وبسبب المراحل العمومية ، وعليه تعدد طرائق وفنيات تغيير الاتجاهات لدى أفراد المجتمع عن طريق مؤسساته وكلما كان المجتمع متماسكا منسجما مشاركا في الحضارة المعاصرة، وكلما ارتفع مستوى معيشة أفراد، كلما أشبع حاجات الأفراد المادية والنفسية و الروحية، ساعد ذلك على ثبات الاتجاهات المرغوبة وتمثلها، وكذا تعديل الاتجاهات السلبية إن وجدت، ويكون العكس صحيح فالمجتمع المتفسخ والذي يعاني أفراد من ألوان شتى من الإحباطات، وتكثر فيه البطالة والأزمة الاقتصادية وتتراكم عليه الديون يكون عاجزا عن غرس اتجاهات صالحة ويزداد وجود الاتجاهات السلبية بين أفراد (عزيز حنا داوود ، بدون سنة، ص 89)

1-11-2-أهم الوسائل لتغيير وتعديل الاتجاهات:

1-11-2-1-الإعلام والاتصال:

الإعلام هو وسيلة تبليغ فكري وثقافي ويعتبر الاتصال من أهم العناصر حيث يكون مردوده ناجحا ويتوقف هذا النجاح على قدرة المرسل في اختيار الوسيلة المناسبة وتحميلها دور نقل الرسالة بفن وعلم ومهارة.

-نماذج الاتصال التعليمي:

لكي يتسنى لنا فهم العملية ومعرفة عناصرها الأساسية ومعرفة دور كل عنصر من خلال تفاعله مع غيره من العناصر في عملية الاتصال متكاملة تؤدي إلى انجاز فعاليات متعددة

كالتعلم أو تغيير في الاتجاهات أو اكتساب اتجاهات جديدة وأنماط سلوكية تنعكس على واقع الحياة.

1-11-2-2-قنوات الاتصال:

-المحاضرات المتخصصة والعامة: في لقاءات إعلامية إرشادية وتعليمية تهدف إلى نقل رسائل معرفية من أشخاص متميزين إلى مجموعة عامة من الناس ذو علاقة بهذا النوع من المعرفة على الغالب وأصبحت المحاضرة وسيلة ووثيقة يرجع إليها مدعمة بالصورة والشرائح والرسومات التوضيحية وربما بالأشرطة المسجلة صوتيا أو تلفزيونيا لتصبح وثيقة علمية مرجعية تستخدم في أغراض مشابهة للتعليم والإرشاد والإعلام والتوجيه.

- استغلال الأماكن العامة: والمتوفرة في البيئة كأماكن تجمع لتسهيل عملية الاتصال وأهم هذه الأماكن هي:

▪ المؤسسات التعليمية كالمدارس والمعاهد.

▪ الأندية الفكرية والثقافية وأماكن التجمع المشابهة.

1- أماكن الممارسة كالتقاءات والملاعب (بشير عبد الرحيم الكلوب، 2005، ص 59-60).

1-12- أهمية الاتجاهات:

إن للاتجاهات أهمية واضحة في حياة الفرد وذلك من خلال قيامها بالجوانب التالية:

▪ إنها تساعد على التكيف مع الحياة الواقعية كما تساعد على التكيف الاجتماعي وذلك عن طريق قبول الفرد.

▪ الايجابية بين الطلبة في الجامعة نحو حب المطالعة حب العمل المشترك واحتراماته ونمو التفكير العلمي والإيمان بالعلم الحديث وغير ذلك من الاتجاهات •

▪ إن الاتجاهات تضي على حياة الفرد بصورة عامة معنى ودلالة ومغزى حيث يتفق سلوكه مع اتجاهاته ويشبع هذا السلوك تلك الاتجاهات •

- إن الإتجاه و الميول تعمل على تسهيل استجاباتنا في المواقف التي لدينا إتجاهات خاصة بها . فلا نبحت عن سلوك جديد في كل مرة نجابه فيها لهذا الموقف .
- تلعب الإتجاه الميول دور كبير في تنظيم وتوجيه سلوك الفرد ودعمه لبلوغ هدفه فهي من أهم العوامل التي تسهم في تكوين شخصية الفرد وقد اهتم بها المربون والمعنيين بتربية الشباب ورعايتهم وتوجيههم التوجيه التربوي والمهني في اختيار هوايتهم وألعابهم وأوجه نشاطهم المختلفة في أوقات فراغهم ويرجع هذا الاهتمام إلى ما لاحظته المربين أن من أكثر الشباب تحمسا لعملهم المدرسي هم من أكثرهم ميلا درستهم و أوجه النشاط المختلفة التي تتطلبها الدراسة فالإتجاه و الميل نحو شي معين يدفع الفرد للاهتمام به وحبه والتمثل به ومتابعته وبذل جهد كبير فيه و الميول هي حالات لاشعورية وتتشأ من حاجه تدفع الإنسان إلى الفعل .

الخلاصة:

يعتبر موضوع الإتجاهات من بين الموضوعات الرئيسية التي يدرسها علم النفس الاجتماعي، كما تلعب دورا مهما في تأثيرها على النشاط الرياضي أو البدني وخاصة في الارتقاء بهذا النوع من النشاط لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد و تثيره لممارسة هذا النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة.

ونظرا لما للأنشطة الرياضية والبدنية من تأثير إيجابي وفعال حيث أنه تعمل على تقويم إتجاهات الشباب السلبية، فتصحح إتجاهات ايجابية واستثمار الطاقات في نشاط هادف وبناء. وقد تبين من كل ما استعرضناه أهمية الإتجاهات في سلوك التلميذ حيث تشكل مكونا هاما من أصناف الاستنتاجات التعليمية، وهذا يزيد من مسؤولية على كل من يعني بالتلميذ من مدرسين وأولياء أمور من أجل المساهمة في تشكيل إتجاهات ايجابية و بناءة.

الفصل الثاني

ممارسة النشاط الرياضي

أوقات الفراغ

تمهيد:

الممارسة الرياضية بمختلف أنواعها هي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام "تشارلز بيوتشر" من خلال التعريف الوارد يتجلى لنا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا، واجتماعيا وبدنيا، وعقليا وانفعاليا، وهذا ما يجعله عنصر فعال في بناء المجتمعات ، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه و

قوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

ويعتبر استثمار وقت الفراغ من أهم الأسباب التي تؤثر على نمو الشخصية، كما يعتبر من المشاكل الهامة التي توليها المؤسسات و الهيئات الاجتماعية القدر الكبير من العناية، هذا إضافة إلى أن استثمار وقت الشباب يرتبط ارتباطا وثيقا بالعمل في المؤسسات التربوية كالمدارس و الجامعات ومنظمات ...إلخ

1- ماهية ممارسة النشاط البدني الرياضي:

1-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.¹

1-2- تعريف النشاط البدني: - (مجمد الحمامي ، أنور الخولي،الفكر ، 1996 ص02)

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.²

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط، إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى ألا وهي نفسية واجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية و المهارية، جمالي و فني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا. (أمين أنور الخولي ، 2002 ،ص22)

ب/ خصائص ممارسة النشاط الرياضي:

تتميز ممارسة النشاط الرياضي عن غيرها من الأنشطة الأخرى أنها متعددة المهام والأدوار حسب احتياجات الأفراد، فيوجد من يتخذها كميدان للتنمية الجسمية وآخرون للترويح .

فممارسة الرياضة لا تتأسس على المنافسة بصورة تلقائية، وليس في مجالها غالب ومغلوب بصورة جادة مما يجعلها خالية من الصراع، وما يتبعه من مشاكل وأخطار، فممارسة النشاط الرياضي هي:

- ♦ ظاهرة ترويجية بناءة تبرر بصفة سائدة من خلال الدوافع والاحتياجات الاجتماعية، وليس بضرورة دافع بدني، حيث تتجلى في الممارسة الحركية الهادئة المستمرة والمتدرجة في الصعوبة دون إرهاق أو إعياء، ذلك لأن المنافسة تتجه للاعتدال كحافز أو كغاية.
- ♦ ليس لها بالضرورة قوانين مسبقة ثابتة، لكن قواعدها يمكن أن تتشكل طبقاً للظروف المحيطة والمؤثرة؛ كذلك للإمكانات المتاحة، كما أنو ليس من أهدافها الرئيسية المقارنة بين المستويات، فهي في نطاق إمكانية تحديدها بالمجهود المعتدل.
- ♦ يمكن أن تمارس في أي مكان مناسب وبأنواع من الأدوات والأجهزة المتاحة والبديلة، مما يجعلها اقتصادية التكاليف وفي مقدور الجميع مزاولتها.
- ♦ تمارس كهواية في وقت الفراغ وليس من أغراضها الحصول على جوائز ذات قيم مالية كبيرة.

1- لا تماري بالضرورة في حضور الآخرين بل يمكن لمفرد أن يطبق برامجها الملائمة لو بمفرده مع أسرته ومع منزله حتى ولو كان في موقع ملائم آخر (على عمر منصورى ،1980، صفحة

ج/ - أهداف ودوافع ممارسة النشاط الرياضي البدني:

1-أهداف النشاط البدني: (عواطف أبو العلا ، 1801 ، صفحة141)

يعتقد البعض أن الرياضة تختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ولكن هذا غير كافي، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة ؛حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وأن أي نمو في ناحية من هذه النواحي يتأثر ويؤثر في سائر النواحي الأخرى، فالعقل يؤثر على مجهود الجسم، والجسم بدوره يؤثر على مجهود العقل ولا يمكن فصل عمل الاثنين أحدهما على الآخر.(1) وتبين التجارب الأخيرة في الفيزيولوجية تأثير الجهاز العصبي على الوظائف العضوية للجسم، إذ أن مختلف الوظائف كالجهاز الهضمي والجهاز الدوراني يتأثران بالجهاز العصبي.(SPENSER, 1974, Marabant universitaire, p226)

- وهذا لا يقتصر دور الممارسة الرياضية على تنمية الجسم فقط أي القوة البدنية كما يعتقد البعض، وإنما يتعداه إلى أبعد من ذلك ؛وفي ما يمي أهم ما تهدف إليه الممارسة الرياضية.
- تهدف الممارسة الرياضية إلى تربية الفرد من الناحية الخلقية.
 - تعمل على تحسين القدرات العقلية والحركية للفرد.
 - ترمي إلى مزاوله القاعدة الواسعة من أبناء المجتمع للفعاليات الرياضية المختلفة.
 - تحسين الصحة وصيانتها وزيادة الإنتاج.
 - تطوير اللياقة البدنية التي تخلق القدرة على الدفاع عن الوطن.
 - الممارسة الرياضية تستوجب نمط معيشي سليم.
 - تنزيل تناول التبغ ولها دور وقائي خاصة بالنسبة للشرابين القلبية والعضلية والجهاز التنفسي، حيث ينعكس إيجابا على نفسية الرياضي.

- تحقق الممارسة الرياضية الإخاء وحسن المعاملة.
- تجعل من الكفاح وسيمة لموصول إلى الهدف دون إلحاق الضرر بالمنافس.
- تنازل الرياضي عن حقه في سبيل تحقيق هدف جماعي حتى تعود فائدته على الجميع.

1- الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية: (عواطف أبو العلا، 1801، ص 03)

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، ومن الأهمية القصوى معرفة المرابي لأهم الدوافع التي تحفز الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وأهمية ذلك بالنسبة لمطالب والفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه.

ويقسم رودريك RUDRIK - أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط إلى:

1. الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

- الإحساس بالرضا والإشباع بسبب النشاط العضلي المستخدم.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات المستخدمة.
- محاولة التغلب على تلك التدريبات التي تتسم بالصعوبات وتتطلب الشجاعة والجرأة.
- الاشتراك في المنافسات (المباراة التي تعتبر ركنا هاما بالنسبة للنشاط الرياضي).

2. الدوافع الغير المباشرة للنشاط الرياضي:

- محاولة الوصول إلى القوة والصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- السعي عن طريق الممارسة الرياضية إلى الاستعداد لمعمل الجدي والإنتاج.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الممارسة الرياضية (سعد جلال، محمد

علاوي، 1975، ص 188).

1/- تعريف التربية البدنية والرياضة:

يرى عامة الناس أن التربية مجرد لعب ولهو ومنهم من يراها نوع من الحشر في البرامج الدراسية وفترة راحة إيجابية للدروس النظرية اليومية، ولقد تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لآخر، فرغم اختلافها في شكل تعريفها إلا أنهم يتفقون حول مضمونها، وأهم تعاريفها نوجزها فيما يلي:

- "يرى كويتز" أنها ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية من التعليم.
1- ويرى تشارلز أن التربية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي يهدف إلى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام. (محمود عوض بسيوني، 1881ص01).

فالتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من التربية العامة ولكنها عكس ذلك فهي جزء حيوي من التربية العامة، فعن طريق البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية السليم ينمو الأطفال اجتماعيا ونفسيا وعقليا وبدنيا وبطريقة صحيحة ومنظمة، وما يمكن استخلاصه من هذه التعاريف أن التربية البدنية تساعد على تكوين المواطن من الناحية البدنية والعقلية، لهذا فالذي يظن أن التربية الرياضية ذات أهداف جسمية بحتة فهو خاطئ، لمعناه الحقيقي إذا فالتربية البدنية جزء هام من التربية العامة.

التربية البدنية والرياضية إحدى فروع التربية الأساسية التي تستمد نظرياتها من العموم المختلفة وتستخدم عن طريق النشاط البدني المختار المنظم والموجه؛ لإعداد الأفراد إعدادا متكاملًا بدنيا واجتماعيا وعقليا، كما أنيا تكيف الفرد بما يتلاءم مع حاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على تطويره والتقدم به وتكيفه بأقصى سرعة ممكنة.

وشملت أنشطتها المختلفة على برامج تربوية وترفيهية وألعاب وسلوك اجتماعي مميز، كما جعلت من الإشراف الرياضي على تلك النواحي طابعا مميزا من التوجيه والإرشاد الصحي والنفسي لتقوم به السلوك الإنساني لما تكلفه الرياضة من سلامة للجميع طول حياتهم بحيث يكونوا أشداء قادرين في كل مرحلة من مراحل أعمارهم وذلك في أبسط صورة ممكنة بطرقها المباشرة في أرجاء الملاعب أو الصالات المغلقة منيا وغيرها وعلى الطبيعة التلقائية ليكونوا على سجيبتهم أحرار مطلقين بما يجعلهم يؤمنون بأنها هي الوسيلة الوحيدة التي تربي الفرد تربية صالحة تخدم نفسيته ومجتمعه من جميع الوجوه، ومن هذه الأسس العلمية والتربوية، اكتسبت التربية البدنية والرياضية أهميتها ومكانتها من التربية العامة. كذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية عملية تربوية تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون الجسم.

أنواع النشاط الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط: الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح، رمي القرص، تمرينات الجمباز.

وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، فرق التتابع في السباحة والجري، ورياضة الهوكي.

هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعا للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

2-1- ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

2-2- ألعاب بسيطة: (علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة، ازيد فؤاد عبد الوهاب، 1983، ص15).

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

2-3- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا.

2/ أهداف التربية البدنية والرياضية

ترمي التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ثلاث مهمات بي:

1- من الناحية البدنية - :

تعمل التربية البدنية من هذه الناحية إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية و القدرات الحركية، أيضا من أجل تحكم أكبر في البدن لأن الفرد القوي خير وأحسن من الفرد الضعيف لتحقيق مهامه ومهام بلاده لا سيما من الناحية الاقتصادية.

1- من الناحية الاقتصادية - :

إن تحسين صحة الفرد وقدراته البدنية وخاصة قدرته على مقاومة المتاعب، تمكنه من استعمال قوته المستخدمة في العمل استخداما محكما من أجل زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري اليدوي، فمردود الإنسان القوي أكثر من مردود الإنسان الضعيف خاصة في العمل وزيادة الإنتاج.

2- من الناحية الاجتماعية والثقافية - :

إن التربية الرياضية والبدنية تعمل على تحقيق القيم الثقافية والخلقية وذلك بتوجيه أعمال كل مواطن بالإضافة إلى مساهمتها في تعزيز الوئام الوطني من خلال تنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات الوطنية.

كما ترمي التربية البدنية أيضا إلى التخفيف من التوترات والخلافات القائمة بين الأفراد والجماعات لموصول إلى تحقيق علاقات إنسانية أكثر انفتاحا، لكون أن التربية البدنية هي مصدر للانفراج و الإثراء الثقافي، فهي توفر للشباب ولل كبار على حد سواء فرصة استخدام أوقات فراغهم استخداما مفيدا من أجل تحقيق التنمية الذاتية للانفراج، والتنمية البدنية والعقلية في استخدام هذه الأوقات.

ومن مهام التربية البدنية والرياضية تجنيد الجماهير الشعبية للدفاع عن مكاسب الثروة والوطن وعنصر هام لتحقيق السلام في العالم وذلك بتدعيمها لمتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1981ص 13).

وقت الفراغ :

إن أوقات الفراغ في حياة الإنسان لا تقل عن أوقات العمل أهمية . فيجب أن تنظم لتفيد الفرد ولتعود عليه وعلى أسرته ووطنه بالنفع ،فيرتب نفسه ، ويشغل وقت فراغه كل استعداداته و ثقافته .

2- مفهوم وقت الفراغ:

نشأ وقت الفراغ منذ نشأة السلالة البشرية ،إذ إن فهو وليد الإنسان البدائي ، ولكن لم تظهر فلسفته إلا في مستهل القرن العشرين ، عصر الثورة العلمية و التكنولوجيا التي فرضت في هذا العصر معادلة العمل و وقت الفراغ .

و لقد كان ينظر لوقت الفراغ على انه عدد من الساعات الضائعة يستسلم الفرد خلالها لوساوس على أن الاستخدام الوافي **Bertrand Rassul** و يؤكد برت رند ا رسل ، **Kalvin** ، الشيطان حسب أري كالفن لوقت الفراغ إنما يعد حصيلة للتربية.

و يذهب **Ralph.G** رالف جليسر و يؤكد أن اختيار طرق استثمار أوقات الفراغ إنما يعبر عن قدرة الفرد أو الجماعة او المجتمع في التعبير عن الذات.(1)

ولهذا فان المؤسسات التربوية، والترويحية ، و الاجتماعية ، و الدينية ، والسياسية ، و الاقتصادية اهتمت بدراسة وقت الفراغ و كيفية استثماره لتفادي المشكلات الناتجة عنه ، فنشأ البحث و التخطيط لكيفية استثمار وقت الفراغ في القرن الذي أطلق عليه مصطلح عصر الفراغ.

على قيمة المشاركة في أنشطة رياضية مختلفة وقت الفراغ باعتبارها إحدى القيم التي يستند **NACH** وقد أكد ناش إليها الفراغ كنظام اجتماعي (كمال درويش - محمد محمد الحماحي ، 1997 ، ص 22)

وبهذا نستطيع أن نقيس تقدم الحضارات على دعم القيم والاتجاهات الإيجابية نحو الفراغ كنظام اجتماعي له وظائفه الهامة بالنسبة للفرد و للمجتمع.

ويشير كل من **حلمي إبراهيم ولوشتن LUSCHEN** إلى أنه لا توجد نظرية موحدة لوقت الفراغ، كما انه تعريف للفراغ متفق عليه من قبل المهتمين بدراسته، إلا أنهما يشيران إلى وقت الفراغ في النقاط الثلاثة التالية:

- الوقت الغير المشغول أو النشاط الذي يتعارض مع وقت العمل ،هو في الوقت ذاته يمثل الفترة التي يكون الفرد في حاجة إليها للشعور بوجود كيانه.
- شكل من أوجه النشاط الاجتماعي الإنساني الذي يتعارض مع نشاط العمل.
- حالة عقلية لنشاط الإنسان .

- ويشير محمد عادل خطاب إلى أن وقت الفراغ " هو وقت الحر الذي يفعل فيه الإنسان ما يشاء .

ويتضح من خلال التعاريف السابقة أن حلها يتفق على أن وقت الفراغ هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من التزامات وضروريات الحياة ، من العمل أو دراسة أو نوم .
أهمية وقت الفراغ: (عطيات محمد خطاب ، 1990 ص 11.12).

ويرى الكثير من المربين ضرورة الإهتمام بتشكيل أنشطة وقت الفراغ بصورة تسهم في إكتساب الفرد الخبرات السارة الإيجابية ، وتساعد على نمو شخصيته وتكسبه العديد من الفوائد الخلقية والصحية والبدنية والنفسي .

فالممارسة الرياضة في وقت الفراغ من أهم العوامل التي تعمل على الإرتقاء بالمستوى الصحي والبدني، وتكسب القوام الجيد ، وتمنح الفرد السعادة ، والسرور ، والمرح ، و الإنفعالات الإيجابية السارة وتجعله قادرا على العمل والإنتاج والدفاع عن الوطن ، وتعمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد ومن الناحية أخرى تسهم الرياضة في إكتساب النمو الشامل والمتزن .

-3- وظيفة وقت الفراغ:

تحدد وظيفة وقت الفراغ في ضوء مفهومه لدى الأفراد ، ويمكن استنباط وظيفة وقت الفراغ مما يراه باركر PARKER أن وقت الفراغ هو مجموعة من الوظائف أو المناشط التي ينغمس فيها الفرد بمحض إرادته ، " وذلك بحثا عن راحة أو متعة لغرض تنمية معلوماته أو لتحسين مهارته أو لإسهام في تقديم خدمات تطوعية للمجتمع الذي يحيط به ، وذلك بعد تركه لعمله الأساسي الإجتماعي أو العائلي "

وينظر إلى وظيفة وقت الفراغ على أنها الترويح عن الذات ، أو اللعب ، أو الراحة من العمل والدراسة ، أو أنها العزلة الإجتماعية ، و الإختلاف في تحديد وظيفة وقت الفراغ يرجع إلى فلسفة التي يعتنقها الفرد التي يتبناها المجتمع.

ويحدد دوما زيديه DUMAZEDIER الوظائف الرئيسية لوقت الفراغ وفقا لما يلي:

- الإسترخاء: ويعبر عنه بالاستجمام من أعباء ومشكلات الحياة اليومية.
- التسلية: ويعبر عنها بأنها وسيلة مضادة للملل من روتين الحياة اليومية.
- تطوير الشخصية: ويعبر عنها بالتنمية المعرفية والعقلية و بالمشاركة الإجتماعية.

-4- مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ:

يوضح ناش NASH مستويات المشاركة في أنشطة وقت الفراغ موضحا طبيعة المشاركة من خلال الشكل التالي يتضمن ستة مستويات للمشاركة في الوقت الفراغ .

- مستوى المشاركة الإبتكارية: (كمال درويش - محمد محمد الحماحي، 1997 ص 22)

وتتضمن المشاركة الإبتكارية في أنشطة وقت الفراغ العديد من أوجه النشاط المرتبطة بالمستوى الأول . ومنها التأليف ، و الاختراع ، وابتكار النماذج والتصميمات الخ

- مستوى المشاركة الإيجابية:

و يشتمل المستوى الثاني على المشاركة الإيجابية لأنشطة وقت الفراغ ، والتي من أهمها : المشاركة في المباريات والمسابقات الرياضية ، والتمثيل المسرحي ، وعزف الموسيقى ، وخدمات البيئة والمجتمع وفي الرحلات والمعسكرات، وفي الفنون والهويات اليدوية... الخ

3-3- مستوى المشاركة الوجدانية:

إن المشاركة الوجدانية من أنشطة وقت الفراغ و تتمثل في قراءة القصص و الروايات ، و مشاهدة البرامج التلفزيونية و الأفلام و المسرحيات و التمثيليات ، و متابعة البرامج و المسابقات الرياضية ، والاستماع للموسيقى و الحصة الإذاعية ، و زيارة المعارض و المتاحف.

3-4- مستوى المشاركة السلبية:

و يتمثل المستوى الرابع في المشاركة السلبية التي يتم التعبير عنها من خلال المشاركة في تناول الطعام و المشروبات ، و لقاء الأقراب و الأصدقاء ، و التسلية و الترفيه و اللهو ، و استهلاك الوقت ، و تبادل الأحاديث.

3-5- مستوى الأنشطة التي تلحق الأذى بالفرد:

و يتضمن الفرع الخامس مستوى الأنشطة التي تلحق الأذى و الضرر بالفرد ، كتعاطي المخدرات ولعب الميسر ، و ارتكابه للأفعال غير تربوية...الخ.

3-6- مستوى الأنشطة التي تلحق الأذى بالمجتمع:

يضم الفرع السادس الأنشطة التي تلحق الأذى و الضرر بالمجتمع من خلال المشاركة في أنشطة ضارة بالمجتمع ، كارتكاب الجرائم ، و التطرف، و أعمال العنف.. و من خلال ما تقدم ، و حسب رأي ناش NASH في المشاركة أنشطة وقت الفراغ، تتضح أفضل المستويات الستة لهذه الاشتراك الإبتكاري ، و الايجابي ، والعاطفي أو الانفعالي، أي الثلاث مستويات الأولى لأنها هادفة و تعمل على تطوير و نمو الشخصية و دعم القيم (كمال درويش - محمد محمد الحماحي، 1997 ص 22).

و الاتجاهات الايجابية نحو الترويح الذي يعد جزء من التربية العامة ، و يفيد في التأثير الايجابي على اتجاهات و سلوك الفرد في أوقات الفراغ.

أما المستوى الرابع الذي يمثل المشاركة السلبية في أنشطة وقت الفراغ فهو أقل أهمية من المستويات الثلاثة الأولى لأنه يتسم بالركود و الجمود ، و الفرد فيها يقوم بنشاط لا يتميز ببذل الجهد كالنوم و الاسترخاء و مع هذا فانه يندرج ضم أنشطة الترويح.

4-مشكلات شغل وقت الفراغ : (كمال درويش -محمد محمد الحماحمي، 1997، ص 31

- (32

لعل من المشاكل 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 من 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 والاعتصاب، و السرقة و العدوان .

استثمار وقت الفراغ: (عبد الفتاح تركي موسى 1992 ص 121.122)

يحرص الإسلام على استثمار وقت الإنسان من يقظته إلى نومه ، و يحسن توزيع وقت النسيان بين العبادة و العمل الجاد ، الراحة و الترفيه الهادف بالطيبات .

1- فالإسلام دين يسر لقوله تعالى (: يريد الله بكم اليسر و لا يريد بكم العسر) (سورة البقرة ، الآية 122).

فما هي يا ترى : كيفية قضاء أفراد الأسرة لأوقات فراغهم ؟

و الترفيه أو الترويح هو مجموعة نشاطات يقوم بها الفرد بصورة تلقائية ، بقصد الترفيه عن النفس ، أو طلبا للراحة ، أو تنمية قدراته الثقافية و الاجتماعية و الإبداعية ، و ذلك بعد الانتهاء من أداء الواجبات المهنية و الأسرية و الاجتماعية حيث يشعر الفرد بعدها براحة نفسية أو جسدية أو برضاء اجتماعي .

يوجد كثير من الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ . و يختلف العلماء فيما بينهم في تصنيف هذه الأنشطة كمجموعات مميزة لتعدد هذه الأنشطة ، ونذكر على سبيل التمثيل جوفر ديمازيديه يقسم الأنشطة الترويحية إلى ثلاثة مجموعات هي:

أ - الأنشطة الترويحية التي تستهدف راحة الأعصاب ، و التي لا تتضمن نشاطا عقليا . ومنها القراءة ، و سماع الأغاني ، و مشاهدة التلفاز ، و غيرها من الأنشطة التي لا تستهدف بصورة مباشرة تربية الفرد و تعليمه. (عبد القادر القصير، ص 231)

ب - الأنشطة الترويحية التي يغلب عليها طابع النشاط العضلي ، أو الأداء الحركي كممارسة النشاط الرياضي أو ممارسة مختلف الهوايات الرياضية.

ج - الترويح الذي يتميز بالطابع السلبي و الاستجمام ، و من ذلك النوم و الاسترخاء ، و يعتقد ديمازيديه أن الترويح الذي يغلب عليه النشاط العضلي أو الممارسات الحركية يعتبر من أهم النواحي التي تسهم في تنمية الشخصية و اكتساب أساليب الحياة الصحية ، و زيادة قدرة الفرد على النمو و الإنتاج.(إحسان محمد، 1922، ص12).

و يرى ريبلتز انه يمكن تقسيم النشطة الترويحية كالآتي:

أ - الأنشطة الايجابية و تتمثل في الأنشطة التي يشترك فيها الفرد و يمارسها بصورة ايجابية و من ذلك ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أو ممارسة الرسم ،أو العزف على الآلات الموسيقية أو الاشتراك في فرق التمثيل ، و غير ذلك من فرق الهوايات المدرسية و جمعيات عبد القادر لقصير فانه : ينبغي إن يمارس في وقت الفراغ ، النشطة الاستقبالية و يقصد بها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس منها⁽¹⁾ السمع أو البصر ،كما هو الحال في القراءة ،أو مشاهدة التلفاز ،أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب ،أو سماع الراديو أو الأسطوانات الموسيقية أو الغنائية ، أو مشاهدة الأفلام السينمائية أو المسرحيات ،أو سماع المحاضرات (Joffer Dumazedier, 1972,p28.)

ب-الأنشطة السلبية و المقصود بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يتميز ببذل جهد، و من ذلك النوم و الإسترخاء. ويعطي ريبلتز أهمية كبيرة للأنشطة الترويحية الإيجابية بمقارنتها بالأنشطة الاستقبالية أو السلبية و يلاحظ أن الأفراد يمارسون أنواعا متباينة ،وكثيرة من النشاط الترويحي تختلف من مجتمع إلى آخر ومن فرد إلى آخر ضمن المجتمع الواحد، حسب النماذج الترويحية السائدة و الإمكانيات المادية المتوفرة و الاستعدادات النفسية للأفراد.

و من خلال نتائج البحوث التي أجريت في أرونا ، وفي الولايات المتحدة الأمريكية تبين أن هناك علاقة بين الفروق الطبقية و إستخدامات أوقات الفراغ, نذكر على سبيل التمثيل أن الفئات العمالية تميل إلى قضاء أوقات فراغها بطريقة سلبية, فهي تسعى إلى التسلية من خلال مشاهدة برامج التلفزيون أو تمضي وقتا طويلا في الإسترخاء . وتميل الفئات الوسطى إلى الأسلوب الإيجابي في قضاء أوقات الفراغ و يتمثل ذلك من خلال المشاركة في النشاطات العقلية و الجسمية . ومن العوامل المؤثرة في هذا الصدد عامل العمر . وقد قدم الباحث ك. روبرتس **ROBERTS** سبع مبررات لمختلف أنماط وقت الفراغ بين ذوي المهن المختلفة على النحو الآتي:-

1. تتطلب الأعمال اليدوية وقتا و طاقة أكثر, وهذا ما يجعل المشتغلين بهذه الأعمال ليست لديهم القدرة على استغلال أوقات فراغهم.
2. الإجهاد الجسمي الذي يسببه العمل اليدوي يجعل المشتغلين بهذه الأعمال يميلون إلى قضاء وقت فراغهم في الاسترخاء. (عطيات محمد خطاب 1990 , ، ص-13-14)
3. الأشخاص من ذوي المستوى الإقتصادي الأدنى ليس لديهم الدخل الكافي للإستثمار وقت الفراغ خارج المنزل أو لم لمزاولة النشاط في النوادي أو المسارح أو غيرها من المجالات التي تحتاج إلى إنفاق مالي.
4. الأسر ذات المستوى الإجتماعي و الإقتصادي العالي , لهم فرصة السفر والقيام برحلات خارجية و هذا في حد ذاته يثير لديها الاهتمام لقضاء وقت الفراغ.
5. التعليم يحفز السر ذات المستوى الإجتماعي و الإقتصادي العالي إلى الإهتمام بأنشطة الفراغ في مجالات مختلفة
6. إن العمل الذي يزاوله أصحاب المستوى الإجتماعي و الإقتصادي العلي يتيح لهم فرصة الإكتساب و التنمية لمهارات يمكن إستغلالها في وقت الفراغ.

1- إن عادات الفراغ تعبر عن اتجاهات المكانة التي تنشأ بدورها في مجال العمل ، وهي تمارس تأثيرها في أنشطة الناس خال وقت الفراغ .

و يقول روبرتس " إن إيقاع الحياة اليومية للأفراد يتحدد إلى درجة كبيرة من خلال التساند و العلاقات المتبادلة بين متطلبات العمل المفروضة عل الفرد ، و بين المتطلبات التي يضعها المرء على نفسه في ما يتصل بوقت فراغه . " (محمد علي محمد ، ، 1922، ص122)

و تجدر الإشارة إلى أنه في الماضي و بسبب افتقار المدن العربية إلى المؤسسات الترفيهية الحكومية والخاصة ، و منها المسارح و دور السينما ، و الحدائق العامة و الملاعب ، والملاهي و النوادي و الجمعيات و المعيشة . كان اغلب أرباب السر الحضريين يقضون أوقات فراغهم داخل المنزل للنوم ، و طلبا للراحة و الاستحمام و زيارة الأهل و الأقارب و الجيران ، و استقبالهم بين الحين و الآخر ، وهناك قلة من المواطنين كانت تتردد على المقاهي للجلوس مع الأصدقاء والتحدث إليهم ، ولشرب الشاي و القهوة و تدخين النار جلية . أما النساء فكن يعشن حبيسات المنازل ، ولا يخرجن إلا نادرا لزيارة الأهل و الأقارب و شراء بعض الحوائج الخاصة بالنساء و الأولاد(robbrts. : 1970 p 28.29)

الخلاصة:

نستطيع أن نقول من خلال عرض هذا الفصل الخاص بتحميل العلاقة الموجودة بين الممارسة الرياضية و وقت الفراغ وذلك بارتباط هدف تربوي وعلاجي ووقائي في نفس الوقت بما تحتويه الممارسة الرياضية من برامج ونشاطات و إبراز آراء هؤلاء المفكرين أن النشاط الرياضي والبدني يلعب دورا كبيرا في المساهمة الاجتماعية والنفسية للطلبة من خلال معاشته لمرحلة الشبابية وما تجتاز عبرها من صعوبات وإشكاليات تقف أمام أفكاره وطموحاته. هكذا تلعب الممارسة الأنشطة الرياضية دورا هاما في إنماء الشاب وتطور نموه السليم في شتى المجالات.

إذ يبدو أن الاتجاه نحو إستغلال وقت الفراغ يمثل مسألة ثقافية إلى جانب كونه مسألة مرتبطة بالوضع الطبقي.

الفصل الثالث

الرياضة في

المرحلة الجامعية

تمهيد :

تعتبر الجامعة مركز إشعاع ومحيط لتكوين إطارات الأمة ومؤسسة هامة من مؤسسات المجتمع ، الذي ينظر إليه بمنظور المسؤول على إنشاء وإعداد الجيل الذي يتحمل عبء النهوض بالأمة واللاحاق بها إلى مطاف التقدم والرقي من جهة كما أن الواقع الحالي للجامعة يتطلب منا أن ندرسها من كل جوانبها وخاصة العنصر المكون لها ألا وهو الطالب الجامعي ، فقد أضحى الطالب يبحث عن أفضل الطرق والسبل الممكنة من أجل أن يكسب المعرفة والتطلع لمستقبل أفضل وأحسن والنهوض من الركود الذي يعيشه في ظل العولمة التي أصبحت وجعلت منه سلعة يتداولها في شتى مجالات الحياة اليومية بالإضافة إلي تسارع الوقت ، و عليه الدراسة في الجامعة لها مقاييس ونظم تجعل من هذا الإنسان أو الطالب عنصرا منتجا وفعالا داخل المجتمع ، فلا بد علي الجامعة أن تعي وظيفة كل مصالحها لهذا الغرض وهذا ما سنبحث معرفته في هذا الفصل.

1- الجامعة

1-1 - مفهوم الجامعة:

تعتبر الجامعة مركزا للإشعاع الثقافي ونظاما ديناميكيا متفاعلا بين عناصره ، تنطبق عليه مواصفات المجتمع البشري حيث يؤثر مجتمع الجامعة في الظروف المحيطة ويتأثر بها في نفس الوقت (مسعود سعود ، 1994 ، ص 41)

1. و الجامعة هي مؤسسة للتعليم العالي و البحث تمنح درجات أكاديمية في مختلف المواد ، كما توفر كلا من التعليم الجامعي و الدراسات العليا ، و قد أشتقت كلمة جامعة من اللغة اللاتينية و تعني "مجتمع من المعلمين والمتعلمين" كما أنها مؤسسة إنتاجية تعمل على إثراء المعرفة و تطوير التقنيات و تهيئة الكفاءات مستفيدة من التراكم العلمي الإنساني في مختلف المجالات العلمية الإدارية والتقنية (فضيل دليو وآخرون 2006 ، ص 79)

ويعرف البعض الجامعة على أنها المكان التي تتم فيه المناقشة الحرة المنفتحة بين المعلم والمتعلم وذلك بهدف تقييم الأفكار والمفاهيم المختلفة وهي أيضا المكان الذي يتم فيه التفاعل بين أعضاء هيئة التدريس من مختلف التخصصات وكذلك بين الطلاب المنتظمين في هذه التخصصات (عبد العزيز الغريب صقر ، 2005 ، ص 49 - 50).

1. ويعرفها كذلك مصطفى زايد على أنها عبارة عن مجموعة من الناس وهبوا أنفسهم لطلب العلم دراسة وبحث. (مصطفى زايد ، ص 86-87).

ومن بين التعاريف المتعلقة بمفهوم الجامعة بأن هنالك من يعتبرها المصدر الأساسي للخبرة ، والمحور الذي يدور حوله النشاط الثقافي في الآداب والعلوم والقانون ، فمهما كانت أساليب التكوين وأدواته فإن المهمة الأولى للجامعة ينبغي أن تكون دائما هي التوصل الخلاق للمعرفة الإنسانية في مجالاتها النظرية والتطبيقية ، وتمهيد للظروف الموضوعية بتنمية الخبرة الوطنية التي لا يمكن بدونها ان يحقق المجتمع أي تنمية حقيقية في الميادين الأخرى. (محمد ولد العربي خليفة ،_1989 ، ص 177).

و يرى حامد عامر أن مصطلح الجامعة يعني أكثر من مجرد تجمع الأساتذة فهو يتضمن أبعادا عديدة منها جامعة لمعارف عامة مشتركة، يمثل قاعدة للمهن المتخصصة، و جامعة لمختلف إبداعات الفكر الإنساني ، و جامعة لثوابت المجتمع و خصوصياته الثقافية، و جامعة لموارد و مصادر المعرفة ، بما ييسر تجديدها و إنتاجها ، و جامعة لمقومات الحياة من حيث الشراكة الفاعلة في الحياة الجامعية ، و جامعة لفرق عمل متكاملة و متعاونة، تتألف مدارسهم الفكرية لخدمة الطلاب و الارتقاء بالبحث العلمي و خدمة المجتمع(أحمد حسين الصغير، 2005 ص 21).

الرياضة و الجامعة الجزائرية :

تشكل الرياضة داخل الأسوار الجامعية، في العالم أجمع، حراكا رياضيا عالي المستوى ورافدا أساسيا تتهل منه كيانات الألعاب المتنوعة، ومنتفسا فسيحا بنيويا للهواة والمحترفين. فيما تظهر الرياضة الأكاديمية الرسمية الوطنية بنشأتها العقيمة منذ البداية، إذ لا تركز على أساس تستند عليه أعمدتها الهشة التي تزحف بها أنشطتها وبنيتها الرياضية نحو جزر سلبي أمام مد إيجابي لرياضة قرينتها الأهلية المولودة منذ عقد ونصف. تحظى الأنشطة الرياضية الجامعية بشكلها المفعم والحيوي، في مختلف أقطار العالم، باهتمام شديد، وذلك على نحو الصورة التي تطبع بها الجامعات الأمريكية المؤلفة لأقوى واشهر البطولات الرياضية.

لمحة تاريخية عن الرياضة الجامعية :

- الرياضة الجامعية في العالم: أول مشاركة بين الجامعات عقدت اجتماعاتها في سويسرا ، والولايات المتحدة وإنكلترا. في عام 1905 التي تم تكوينها من الجمعيات الأكاديمية وأدت إلى الاتحاد الدولي للطلبة في عام 1919. في عام 1923، تشكلت لجنة الرياضة في تلك المنظمة ، التي يرأسها شاب فرنسي جان petitjean الكيمائي ، بتنظيم أول دورة للألعاب في جميع أنحاء العالم (سحر محمد وهبي ، 1996 ، ص 238)

في عام 1947 وجامعة الحركة الرياضية في عام 1924 التي انضمت إلى الاتحاد الدولي *étudiants des* ، قد قسمت إلى أربع مجموعات : الاتحاد الدولي وكالات ترويج الاستثمار ، والاتحاد الدولي للرياضة الجامعية ، والحياد والاسكندنافيون. و التأكيد على أن الاتحاد الرياضي الدولي للجامعة تأسس في عام 1948 من قبل بول *schleimer* الجامعة الدولية الاتحاد الرياضي والاتحاد الدولي للطلاب. كل منهم كان ينظم الأحداث الخاصة به. توحيد الجامعة حيث تأسست الحركة الرياضية في عام 1957 بناء على اقتراح من الرابطة الفرنسية التي اقترحت لتنظيم دورة الألعاب المشتركة.

2- أهداف الجامعة الرياضية :

الرياضة الجامعية هي عبارة عن وسيلة ترفيهية تنافسية تساعد الطالب عن الترويح عن النفس من تعب الدراسة المتواصلة وهي أداة تواصل بين الطلبة داخل الجامعة وتهدف مصلحة النشاطات الرياضية إلى:

- نشر مفاهيم الثقافة الرياضية .
- إتاحة الفرصة أمام أكبر عدد ممكن من الطلبة لممارسة النشاط الرياضي .
- المساعدة في بناء جيل رياضي جامعي يتحلى بحسن الخلق .
- توثيق الروابط بين الكليات والتنظيمات الطلابية .

- إقامة وتنظيم دورات رياضية من أجل رفع المستوى الفني للطلاب
- الإسهام في تعريف بدور الجامعة البارز وإلهام في خدمة المجتمع.
- توسيع دائرة الممارسين للأنشطة الرياضية من خلال تفعيل دورات داخلية على مستوى الكليات .

➤ تنظيم دورات في الرياضات الفردية والجماعية.

- نظرة تاريخية عن النشاط الرياضي الجامعي في الجزائر :

تعد الممارسة الثقافية و الرياضية والعلمية داخل الوسط الجامعي مكون أساسي لشخصية الطالب ، إذ تعتبر عاملا مهما لضمان التوازن الجسمي والفكري للطالب ، فإنها يجب أن تحرص على عدم تهيمشه لان الجامعة تعمل أساسا على إيجاد الإطار المسؤول ، و من ثم النشاطات الثقافية والعلمية والرياضية أضحت ضرورة حتمية يقتضيها السير الحسن للحياة الجامعية. وفي غياب التقييم الموضوعي و العلمي للنشاطات في مختلف جوانبها الثقافية والرياضية والعلمية والترفيهية والتي واكبت مسيرة الجامعة الجزائرية خلال مختلف مراحل تطورها يقضي عموما إلى صياغة حلول خائئة للمشكلات المطروحة ويحد من سيطرة الآفاق المستقبلية .

أهم الواجبات الرئيسية للإدارة الجامعية:

- توفير الملاعب والأجهزة الرياضية المناسبة لممارسة الطلبة من خلالها أنشطتهم الرياضية المفضلة.
- تطوير القدرات البدنية والفنية وصقل المهارات الطلاب لتمكنهم من المشاركات الداخلية والخارجية .
- تعميق الوعي الرياضي في نفوس الطلبة وحثهم على ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل مستمر ومنتظم .
- إقامة المسابقات وتنظيم البطولات المفتوحة بين كليات الجامعة وبمشاركة جميع أفراد الأسرة الجامعية .

- تبادل الآراء والمعلومات والمعارف والخبرات عن طريق حضور المؤتمرات والمناسبات الرياضية التي تدعي لها الجامعة .
- نشر الثقافة الرياضية والمبادئ الأولية السامية وتنظيم دورات ودراسات الصقل في المجال الرياضي .
- مشاركة الجامعة بالمناسبات والأعياد الوطنية بتنظيم المهرجانات الرياضية و العروض الفنية .
- التعاون مع الهيئات والمؤسسات في المجال الرياضي .
- تنمية الوعي الوطني والمهارات الفردية والقدرات البدنية للشباب لمواجهة الصعوبات والعقبات .
- رعاية العاملين بإدارة الأنشطة الرياضية بتطوير قدراتهم الذهنية والإدارية لتمكينهم من أداء واجباتهم الوظيفية على أكمل وجه .
- تنمية الروابط الرياضية القائمة بين الجامعات العربية والأجنبية تمشيا مع القيم والمبادئ التي تؤمن بها الجامعة .
- إقامة ندوات وحلقات رياضية وتجدد الخبرات والمعلومات مع الجهات المعنية.

نبذة عن جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم:

جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم : université Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem أو جامعة مستغانم هي جامعة جزائرية حكومية، تقع في ولاية مستغانم، أنشأت سنة 1969.

الكليات والمعاهد:

- ◆ كلية العلوم الدقيقة والمعلوماتية.
- ◆ كلية علوم الطبيعة والحياة.
- ◆ كلية العلوم والتكنولوجيا

- ◆ كلية الآداب والفنون.
 - ◆ كلية الحقوق والعلوم السياسية.
 - ◆ كلية العلوم الاقتصادية والتجارية والإدارية.
 - ◆ كلية الحقوق والعلوم السياسية.
 - ◆ كلية العلوم الاجتماعية.
 - ◆ كلية الطب.
 - ◆ معهد التربية البدنية والرياضة.
- مكانة الرياضة داخل الجامعة :** وتعد الرياضة والأنشطة الترويحية أفضل وسيلة ودواء روحي ونفسي وجسدي لشريحة الطلبة في الجامعات ومؤسساتها الأكاديمية من كليات و معاهد وأقسام علمية وغيرها.
- فالتطالب والطالبة بحاجة ماسة إلى ممارسة الرياضة والأنشطة الترويحية كجانب شفائي للفكر والنفس والجسد نتيجة العبء الثقيل للدروس النظرية الفلسفية والإنسانية والعلمية والبحثية وغيرها.. لذا فإن الأجواء الجامعية والخدمات اللازمة متوفرة لهذه الشريحة في الجامعات الأوروبية، حيث أن درس التربية الرياضية يعتبر درسا منهجية ومدرج ضمن الجدول الأسبوعي للدروس ولكافة المراحل الدراسية وأن الطالب عليه أداء امتحانات نظرية وعملية وأن الدرجة من مائة كما في الدروس الأخرى يرسب أو ينجح الطالب ويحسب درجته ضمن المعدل العام.. من جانب آخر هناك تدريبات منتظمة لأبطال وبطلات الجامعات في الألعاب الفردية مثل السباحة وألعاب القوى والتنس وغيرها وكذلك للفرق الرياضية بكرة القدم والسلة والطائرة وغيرها.. إما الأنشطة الترويحية فتشمل فترات منتظمة قصيرة المدة (يوم) وبالمقارنة لجامعاتنا والكليات والمعاهد والأقسام العلمية فان الحالة معكوسة تماما فالرياضة ودرس التربية الرياضية بشكل خاص والأنشطة الترويحية بشكل عام مخنوقة بل لا وجود لها بالمعنى الصحيح فلا يزال عدم الاعتراف بدرس التربية الرياضية لدى اغلب القيادات لتلك

المؤسسات الأكاديمية وفي عموم جامعاتنا دون استثناء بل هناك الكثير منهم يعتبر درس الرياضة هو ضياع للوقت وبلا فائدة.

- الرياضة الجامعية يمكن أن تكون:

♦ رياضة التنشيط أو رياضة التسلية.

♦ رياضة المنافسة

♦ رياضة المستوى العالي.

- أماكن ممارسة الرياضة: يمارس النشاط الرياضي حسب الحالات الآتية:

في الإقامة الجامعية في المؤسسات البيداغوجية.

- كيفية ممارسة الرياضة: يمكن للطلبة ممارسة الرياضة بالمشاركة في النشاط الرياضي

سواء في الإقامة أو المؤسسة ، وفي هذه الحالة فهم غير ملزمين و يكفي أن يعبروا عن

مشاركتهم بالتسجيل بالالتحاق بالنادي الرياضي التابع لإقامتهم أو مؤسستهم و في إطار

النادي الرياضي يستطيع الطالب أن يشارك في النشاط الرياضي العام و في المنافسات

الجامعية في إطار الفروع المختلفة.

- النادي الرياضي الجامعي.:

هو قاعدة النشاط الرياضي الجماهيري أو رياضة المنافسات ،وتسري فعاليته في إطار

جمعاوي بموجب القانون 90 31 /المؤرخ ب:بالتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية و

الرياضية.

الاتحادية الجزائرية للرياضة الجامعية: تظم كل رابطات الولاية و تنسق نشاطاتها بتنظيم

المنافسات على المستوى و الدولي و تتكون من أعضاء منتخبين من طرف الرابطات-

الولائية هيكلها هي الجمعية العامة لممثلي الرابطات للمكتب التنفيذي المنتخب من طرفها.

خلاصة:

إن الرياضة الجامعية تهدف إلي تكوين قدرات بدنية سليمة للطلاب لأن الرياضة البدنية هي تكملة و إتقان للرياضة الفكرية,حيث يحدث التواصل بين العقل والجسم لتشكيل وحدة متكاملة ومت ا ربطة لأن الرياضة لها دور كبير في تنمية شخصية الطالب الجامعي,لذلك فإن الجامعة الجزائرية قامت بإنشاء جمعيات رياضية تعمل علي تنشيط الطلبة داخل وخارج الجامعة في مختلف الرياضات للمشاركة في المنافسات الرياضية الوطنية والدولية.

كما أنها سوف تضمن استمرار نشاط هذه الفئة الطلابية من خلال النشاطات التي تقوم بها وكذا المواهب المكتشفة التي ترفع من شأن الجامعة.

الجنس التنظيقي

الفصل الرابع الطرق المنهجية للبحث

تمهيد :

يمثل بحثنا هذا دراسة تحليلية وصفية لإمكانية وجود فروق في الاتجاهات النفسية للطلبة الجامعيين عند ممارستهم للنشاطات الرياضية، ولقد اخترنا جامعة عبد الحميد ابن باديس بمستغانم كعينة لبحثنا، وأسسنا عملنا هذا على توزيع استبيان موجه للطلبة الجامعيين الدارسين في الجامعة.

ونهدف من هذا الاستبيان لكشف الفروق في الاتجاهات النفسية عند الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية وتجسيدها في جداول؛ ومحاولة مناقشتها.

- منهجية البحث

ولقد اعتمدنا على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لمثل هذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر، ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ولتحليل النتائج المسترجعة من خلال الاستبيان، اعتمدنا على تقنية إحصائية وهي الطريقة الثلاثية التي تعتبر الأكثر شيوعا لتحرير المعطيات العددية واستخراج النسب المئوية لكل جواب ثم بعد ذلك الخروج ببعض الاقتراحات والتوصيات.

- المنهج العلمي المتبع:

يحدد منهج البحث في إطار أبعاد طبيعة المشكل وأهدافها ولقد لخص عزيز حنا وآخرون ذلك بقولهم:"تختار المشكلة منهج بحثها وقد تختار المشكلة المراد دراستها أكثر من منهج وفق طبيعتها وتحليل أبعادها 1".

ولذلك فإننا احتجنا إلى منهج علمي يتماشى مع أهدافها، وبناءا على ذلك فقد استخدمنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي.

يعرف هذا المنهج في مجال التربية والتعليم بأنه: "كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية كما هي قائمة في الحاضر، قصد تشخيصها أو كشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى". ويعرفه خالد حامد في كتابه منهج البحث العلمي كالاتي: "المنهج الوصفي هو ذلك المنهج الذي يصف الظواهر وصفا موضوعيا من خلال البيانات التي يتحصل عليها باستخدام أدوات وتقنيات البحث العلمي، هذا المنهج الذي ارتبطت نشأته بالمسوح الاجتماعية. والدراسات المبكرة في انجلترا وفرنسا والدراسات الأنتروبولوجية في أمريكا خاصة، يقوم هذا المنهج على دراسة وتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها وتوصيف العلاقات بينهما بهدف الوصول إلى وصف علمي متكامل لها، ولا يقتصر هذا المنهج على معالم الظاهرة وتحديد أسباب وجودها وإنما يشتمل على تحديد البيانات وقياسها وتفسيرها والتوصل إلى وصف دقيق للظاهرة ونتائجها".

الحدود الزمنية و المكانية:

المجال المكاني:

جامعة عبد الحميد ابن باديس - معهد التربية البدنية و الرياضة

المجال الزمني:

بدأنا بحثنا من شهر " سبتمبر إلى غاية شهر أكتوبر" من السنة الدراسية 2018/2019

المنهج:

المنهج الوصفي هو ذلك المنهج الذي يصف الظواهر وصفا موضوعيا من خلال البيانات التي يتحصل عليها باستخدام أدوات وتقنيات البحث العلمي، هذا المنهج الذي

ارتبطت نشأته بالمسوح الاجتماعية .والدراسات المبكرة في انجلترا وفرنسا و الدراسات الأنتروبولوجية في أمريكا خاصة، يقوم هذا المنهج على دراسة وتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها وتوصيف العلاقات بينهما بهدف الوصول إلى وصف علمي متكامل لها، ولا يقتصر هذا المنهج على معالم الظاهرة وتحديد أسباب وجودها و إنما يشتمل على تحديد البيانات وقياسها وتفسيرها والتوصل إلى وصف دقيق للظاهرة ونتائجها.

1-2- الدراسة الاستطلاعية:

3- تحديد مجتمع و عينة البحث :

01-مجتمع البحث :

المجتمع الذي تمت عليه الدراسة لفئة الطلبة الجامعيين الممارسين والغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ، تم اختيارها بطريقة عشوائية لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع الطلبة بغض النظر على مستوياتهم وخصائصهم بالإضافة أن الاختيار العشوائي هو أبسط طرق الاختيار ، كما طبقنا الاستبيان في مجتمع البحث على الطلبة الجامعيين وفي كل المستويات .

وتعتبر من أهم المراحل في البحث العلمي التي يهتم بها الباحث وتعرف على أنها جزء من الكل ، نقوم باختيارها بطريقة معينة لدراستها من اجل التحقق من الظاهرة ، كما تعرف أنها مجموعة من الأفراد يبني الباحث اختياره بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة الظاهرة فيه ، ما عرفها محمد شفيق " العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصلي يكون تمثيله صادق.¹

02-عينة البحث :

هو الجزء الذي يجري عليه البحث من الطلبة الجامعيين في الجامعة من مجتمع البحث والتي تتمثل هذه العينة على 100 طالب منها 30 إناث و 70 ذكور من جامعة مستغانم طالب جامعي في مختلف الكليات وكل المستويات داخل جامعة مستغانم.

03 - أدوات الدراسة :

1-3- تصميم الأداة :

من الأدوات المستعملة كثيرا في المنهج الوصفي نجد الاستبيان ، وبحكم معرفة طبيعة الدراسة المتناولة التي تدخل ضمن هذا الإطار فقد اقترحنا استبيان موزع علي العينة للتعرف علي اتجاهات والخصائص التي تبين الدوافع الاجتماعية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية للطلبة الجامعين وأهم الفروق الفردية بينهم وخصوصا أنهم في جامعة تضم جميع شرائح المجتمع.

2-3-الاستبيان :

- الاستبيان المغلق:

وهو ما يطلق عليه بالأسئلة المغلقة وفيها يقوم المبحوث باختيار إجابة من إجابتين أو عدة إجابات أو ترتيب مجموعة من العبارات وفقا لأهميتها .

والأسئلة المغلقة هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة و تحديد هذه الإجابات يعتمد على أفكار البحث و أغراضه والنتائج المأخوذة منه.

- الاستبيان المفتوح

وهو ما يطلق عليه الأسئلة المفتوحة وفيه يقوم المبحوثين بحرية كاملة على الأسئلة مما يساهم في الكشف عن دوافعهم واتجاهاتهم ويؤخذ هذا النوع أنه في بعض الأحيان قد يحذف المبحوث بدون قصد معلومات هامة أو يفشل في تدوين تفاصيل كافية نتيجة لعدم توجيه تفكيره، كما أن الإجابات التي تأتي عن طريقه تكون متنوعة تنوعا واسعا يشكل صعوبة كبيرة في عملية تصنيفها وتبويبها.

ومن فوائدها أنه لا تقيد المبحوث بحصر إجابته في الإجابات المحددة له من قبل الباحث، وكذلك لها أثر وفائدة في تحديد الآراء السائدة فعلا في مختلف شرائح المجتمع.

هو وسيلة للحصول علي إجابات لعدد من الأسئلة المكتوبة علي نموذج وضع لهذا الغرض ويقوم المجيب بملأ الاستمارة .

-الاستبيان المغلق المفتوح :

ويطلق عليه اسم الأسئلة النصف مفتوحة أو نصف المغلقة.

وهذا النوع يحتوي على أسئلة تصحبها استجابات متعددة يختار المبحوث إحداها ثم يكتب بحرية عن الأسباب المرتبطة بذلك، وهي تحتوي على جزئين، الجزء الأول يكون مغلق والجزء الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

03 - 05 - العوامل التي تدخل في اختيار الاستبيان :

الثبات - الصدق - الموضوعية

التقنية الإحصائية المستعملة:

تعتبر الطريقة الثلاثية الطريقة الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال، ولهذا فقانون الطريقة الثلاثية يكون كما يلي:

$$\frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}} = \text{النسبة المئوية}$$

4- مجالات البحث :

4-1- المجال الجغرافي :

ويقصد به النطاق المكاني لإجراء الدراسة وقد قمنا بإجراء بحثنا في جامعة مستغانم جامعة عبد الحميد ابن باديس - معهد التربية البدنية و الرياضة .قد تم اختيار عينة البحث سنة 2018 بحيث تم توزيع الاستبيان على عينة البحث و جميع بياناتها على مدى شهرين

02 - 09 - مرحلة الجانب النظري :

حيث قمنا في هذه المرحلة بجمع كل ما يتطلبه البحث النظري من عناوين وفصول خاصة به ، وكذا إعادة الفصول وصياغتها بعد عرضها علي الأستاذ المشرف وتغطية ملاحظاته.

03 - 09 - مرحلة الجانب التطبيقي : وتضمنت هذه المرحلة كيفية تصميم أدوات البحث بعد وضع تصور مبدئي لحظة أداء الدراسة ومناقشتها مع الأستاذ .

- مرحلة اختبار الأداة ونقصد بها الدراسة الاستطلاعية وحساب ثباتها وصدقها.

- مرحلة جمع البيانات مع المبحوثين .

- مرحلة تفرغ البيانات ثم جدولتها وتحليلها و إحصائها .

- أما مرحلة الأخيرة هي مرحلة تحليل البيانات وتفسيرها وكتابة التقرير النهائي للبحث .

الخلاصة :

لقد رأينا الفصل هذا كيفية الحساب ومدى دقة الاختبارات ، التي من الممكن أن تعطي أدق التفاصيل فيما يخص الطريقة المختصرة في إيجاد المعطيات ، التي نحتاجها في استخراج ومقارنة أهم الفرضيات التي أخذناها من قبل ، وعليه فلا بد من الباحث أن يلم بكل ما يحتاجه في العملية الحسابية من أجل إعطاء واستخراج الأرقام بدقة أو بالتقريب ومن هنا نقول أن النتائج المتحصل عليها لابد أن تكون في جداول وتفسيرها وتحليلها ، وهذا ما سنراه في الفصل الآتي .

الفصل الخامس

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

نتعرض في هذا الفصل إلى عملية عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة. و قد قمنا بعرض هذه النتائج في جدول بالإضافة إلى المدرجات التكرارية لها، و هذا لغرض إثبات أو نفي الفرضيات المقترحة و الإجابة على تساؤلات مشكلة البحث.

مناقشة وتحليل نتائج الفرضيات :

معلومات أولية:

1-السن:

الجدول رقم : (01) يمثل سن الطلبة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%20	20	18 إلى 20
%35	35	20 إلى 23
%45	45	20 فما فوق
%100	100	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول نلاحظ:

20% من الطلبة تتراوح أعمارهم بين 18 سنة و 20 سنة

45% من الطلبة تتراوح أعمارهم بين 21 سنة و 23 سنة

35% من الطلبة تتراوح أعمارهم بين 24 فما فوق.

2- الجنس: يمثل جنس الطلبة

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
70%	70	الذكور
30%	30	الإناث
100%	100	المجموع

التحليل:

- 70% تمثل نسبة الذكور.

- 30% تمثل نسبة الإناث.

3- التخصص:

الجدول رقم: (03) يمثل تخصص الطلبة

النسبة المئوية	التكرارات	التخصص
%58	58	التربية البدنية و الرياضية
%20	20	
%22	22	
% 100	100	المجموع

التحليل:

- 58% يمثلون تخصص التربية البدنية والرياضة.
- 20% يمثلون تخصص علم النفس.
- 22% يمثلون تخصص التكنولوجيا.

السؤال رقم 01 : أشعر بالسعادة عندما أمارس الأنشطة الرياضية.
الغرض من السؤال :معرفة إحساس الطلبة عندما ممارستهم للأنشطة الرياضية.

(الجدول رقم : 04

يبين شعور الطلبة بالسعادة عند ممارستهم للأنشطة الرياضية..

النسبة المئوية	التكرار	
%94	94	نعم
%06	06	لا
%100	%100	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول نرى أن:

94% من الطلبة يشعرون بالسعادة عندما يمارسون أنشطتهم الرياضية.

06% من الطلبة لا يشعرون بالسعادة عندما يمارسون أنشطتهم الرياضية.

ومن الجدول نستنتج أن النسبة الكبرى من الطلبة يرون أن الأنشطة الرياضية سبب في سعادتهم، ومرد ذلك إلى أن الرياضة إحدى العوامل المساعدة على إخراج المكبوتات كما أنها تعتبر متنفسا للطلاب فيمارسون أنشطتهم بكل راحة و سعادة .

السؤال رقم 2 : هل لديك طريقة غير ممارسة الأنشطة الرياضية تضمن لك الصحة واللياقة الغرض منه :معرفة ما إذا كان الطلبة يجدون طريقا غير ممارسة الأنشطة الرياضية يضمن لهم الصحة و اللياقة.

الجدول رقم : 05

يبين ما إذا كان للطلبة طرق غير الأنشطة الرياضية تضمن لهم الصحة واللياقة.

النسبة المئوية	التكرار	
00%	00	نعم
100%	100	لا
100%	100%	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول نرى أن:

100% من الطلبة لا يجدون طريقا غير الأنشطة الرياضية تضمن الصحة واللياقة.

ومن الجدول نستنتج أن الطلبة الرياضيون لا يجدون طريقا يساهم بفعالية في ضمان الصحة واللياقة غير الأنشطة البدنية الرياضية التي يمارسونها خلال أوقات فراغهم أو يخصصون لها وقتا خارج أوقات الدراسة، وهذا دليل على أن الطلبة يمارسون النشاطات البدنية الرياضية من أجل الصحة واللياقة.

السؤال 03: هل ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ - استخدام مفيد للوقت؟
الغرض منه معرفة إذا كانت ممارسة النشاط الرياضي وقت الفراغ استغلال مفيد للوقت .

الجدول رقم : 06

الغرض منه معرفة أن ممارسة الرياضة مفيد في وقت الفراغ أو لا

النسبة المئوية	التكرار	
%51	%51	نعم
%49	%49	لا
%100	%100	المجموع

التحليل :

من خلال الجدول نلاحظ أن:

51% من الطلبة الجامعيين يمارسون الرياضة في وقت فراغهم.

49% من الطلبة الجامعيين لا يمارسون الرياضة في وقت فراغهم.

من خلال النسب المتحصل عليها نستنتج أن معظم الطلبة يمارسون الأنشطة الرياضية في وقت فراغهم لأنه مفيد لاستغلاله وذلك لعدة ظروف منها :ضعف و انشغالهم بدراسات أخرى غير ذلك الخ. أما البعض فهم لا يمارسون الأنشطة الرياضية بل يفضلون مزاوله أنشطة أخرى كالسفر أو مشاهدة التلفاز أو غير ذلك .

السؤال رقم 04 : عدم ممارسة النشاط الرياضي يفوت علي فرصة هامة للاسترخاء .

الغرض منه إذا كان عدم ممارسة النشاط الرياضي يفوت فرصة هامة للاسترخاء

الجدول رقم : 07

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان النشاط البدني يعتبر فرصة هامة للاسترخاء .

النسبة المئوية	التكرار	
%72	%72	نعم
%28	%28	لا
%100	%100	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول نرى أن:

72% من الطلبة يرون أن عدم ممارسة الرياضة يفوت عليهم فرصة هامة للاسترخاء .

28% من الطلبة لا يرون أن عدم ممارسة الرياضة يفوت عليهم فرصة هامة للاسترخاء .

ومن الجدول نستنتج أن أغلبية الطلبة يرون أن عدم ممارسة الأنشطة الرياضية خاصة

الجماعية يفوت عليهم الفرصة للاسترخاء ، وذلك للاحتكاك بالزملاء ومشاركتهم م ا زجهم، إذ

يرون أن المنافسة الرياضية تعطي سمة المزاج الحسن .

بينما ترى المجموعة الأخرى عكس ذلك، فيرون أن هناك سبلا أخرى أهم من ممارسة

الأنشطة الرياضية تكفل لهم عملية الاسترخاء .

السؤال رقم 05 : الممارسة الرياضية هي أحسن السبل للاسترخاء .
الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان الطلبة يرون أن ممارستهم للأنشطة الرياضية هي أحسن السبل للاسترخاء .

الجدول رقم: 08

يبين لنا رؤية الطلبة للممارسة الرياضية على أنها أحسن السبل للاسترخاء .

النسبة المئوية	التكرار	
%78	%78	نعم
%22	%22	لا
%100	%100	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول نرى أن:

78% من الطلبة يرون أن الرياضة هي أحسن السبل للاسترخاء .

22% من الطلبة لا يرون أن الرياضة هي أحسن السبل للاسترخاء .

ومن الجدول نستنتج أن أغلبية الطلبة يرون أن الرياضة بكل أنواعها هي أساليب للاسترخاء ، كما أنهم يعتبرونها أحسنها من خلال فوائدها النفسية والاجتماعية والثقافية . أما الشريحة المتبقية فإنهم يرون بأن هناك سبلا أخرى للاسترخاء ، أحسن من ممارسة الرياضة ، ويتمثل ذلك في المطالعة مثلا .

السؤال رقم 06: الأنشطة التي أمارسها في وقت الفراغ تستحوذ على كل اهتماماتي
الغرض منه: إذا كانت ممارسة أنشطة الفراغ تأخذ كل اهتمام الطالب أم لا .

الجدول رقم : 09

يبين لنا إذا كان ممارسة النشاط البدني يستحوذ اهتمامات الطالب أم لا .

النسبة المئوية	التكرار	
%60	%60	نعم
%40	%40	لا
%100	%100	المجموع

التحليل :

من خلال الجدول نلاحظ أن:

60% من الطلبة الجامعيين يرون ان ممارسة الأنشطة الرياضية تأخذ كل اهتماماتهم .
40% من الطلبة الجامعيين لا تأخذ اهتماماتهم .

من خلال النسب المتحصل عليها نستنتج أن معظم الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية في وقت فراغهم أنه الأولوية في ا و هم جدا للإنسان مفيد لاستغلاله وذلك لعدة تحسين مزاجهم و استعادة الجسم لتوازنه أما الغير الممارسين فيجدون ممارسة الرياضة غير مفيد للإنسان بحيث يمكن القيام بنشاطات أخرى غير ذلك.

السؤال رقم :07 هل يحقق النشاط البدني الاندماج الاجتماعي ؟
الغرض منه: هو معرفة مدى أهمية النشاط الرياضي في التفاعل مع المحيط الاجتماعي

الجدول رقم : 10

مدى أهمية النشاط الرياضي في التفاعل مع المحيط الاجتماعي.

النسبة المئوية	التكرار	
%65	%65	نعم
%35	%35	لا
%100	%100	المجموع

التحليل :

من خلال الجدول نلاحظ أن

65% من الطلبة الجامعيين يرون ان ممارسة الأنشطة الرياضية فرصة للتعارف الاجتماعي
35 % من الطلبة الجامعيين يرون أن ممارسة النشاط الرياضي ليس فرصة للتعارف
الاجتماعي

من خلال الجدول نستخلص أن معظم الإجابات كانت بأن النشاط الرياضي يحقق الاندماج الاجتماعي وهذا يعود إلى الاحتكاك بالآخرين عند ممارسة الأنشطة الرياضية واكتساب الأصدقاء. وهذا ما ينطبق مع عبد السالم زهران بأن "المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية الرسمية التي تقوم بوظائف التربية ونقل الثقافة المتطورة ، وتوفير الظروف المناسبة للنمو، جسما ، انفعاليا و اجتماعيا".

السؤال رقم 08 : ماهي الأسباب التي دفعتك لممارسة النشاط الرياضي في وقت فراغك ؟
الغرض منه : هو معرفة دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند الطلبة في وقت الفراغ.

الجدول رقم 11 :

يبين إجابات الطلبة حول السؤال رقم 08

النسبة المئوية	التكرار	
%55	%55	نعم
%45	%45	لا
%100	%100	المجموع

التحليل :

من خلال الجدول نلاحظ أن

- 55 % يبين نسبة الأسباب التي تدفع لممارسة النشاط الرياضي وقت الفراغ .
- 45 % يبين نسبة الأسباب التي تدفعهم لممارسة النشاط الرياضي .

:حسب نتائج الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة من الطلبة أجابوا بالتسلية والترويح و قد بلغت 55 % بينما اللذين أجابوا بالاندماج الاجتماعي قد بلغت نسبتهم 65 % أما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية فقد كانت 35.91 % .
ومن هنا نستخلص أن أغلبية الطلبة يحبذون ممارسة الرياضة في وقت الفراغ من أجل الترفيه عن النفس وبالمقابل يعتبر النشاط الرياضي وسيلة للاندماج والتكيف مع الآخرين في حين أن هناك من يمارسه من أجل الوصول إلى المستويات العالية .

السؤال : رقم 09 معرفة غرض الطلبة من ممارسة النشاط الرياضي ؟

الغرض منه يبين غرض الطلبة من ممارسة النشاط الرياضي .

الجدول رقم : 12

يبين منه معرفة غرض الطلبة من ممارسة النشاط الرياضي

النسبة المئوية	التكرار	
%36	%36	نعم
%64	%64	لا
%100	%100	المجموع

التحليل :

من خلال الجدول نلاحظ أن:

36% من الطلبة الجامعيين يرونها مفيدة جدا للإنسان .

64% من الطلبة الجامعيين يرونها غير مفيدة للإنسان.

من خلال الجدول يتبين الطلبة لنا أن معظم الطلبة لا يمارسون الأنشطة الرياضية في وقت فراغهم من اجل تقوية عضلاتهم ،و إنما لأهداف أخرى أهمها الترويح عن النفس و غزالة التوتر و ذلك راجع على طبيعة اتجاهات الطلبة من خلال ممارساتهم للأنشطة الرياضية ،في حين أن أقلية منها ترى بان ممارستها من اجل تقوية العضلات و التوافق البدني.

السؤال : رقم 10 أمارس أنشطة وقت الفراغ حتى ولو كنت مشغولا في عملي؟
الغرض منه يبين مدى انشغال الطلبة من ممارسة النشاط الرياضي .

الجدول رقم : 13

يبين منه مدى انشغال و اهتمام الطلبة من ممارسة النشاط الرياضي

النسبة المئوية	التكرار	
%50	%50	نعم
%50	%50	لا
%100	%100	المجموع

التحليل :

من خلال الجدول نلاحظ أن:

50 % من الطلبة الجامعيين يرغبون من ممارسة النشاط الرياضي حتى لو كان مشغولين في العمل

50% من الطلبة الجامعيين لا يرغبون بممارسة النشاط الرياضي وقت العمل.

من خلال الجدول يتبين لنا أن الطلبة الذين يمارسون النشاط الرياضي يرغبون في مزاوله النشاط حتى و لو في أوقات العمل في المقابل بعضهم لا يرغبون بممارسة النشاط الرياضي وقت العمل و ذلك راجع على طبيعة اتجاهات الطلبة من خلال ممارساتهم للأنشطة الرياضية .

السؤال : رقم 10: أنشطة وقت الفراغ تساعد على قدرة الفرد على الإنتاج ؟

الغرض منه معرفة قدرة الفرد على الإنتاج وقت الفراغ

الجدول : رقم 12

يبين لنا قدرة الفرد على الإنتاج وقت الفراغ .

النسبة المئوية	التكرار	
%70	%70	نعم
%30	%30	لا
%100	%100	المجموع

التحليل :

من خلال الجدول نلاحظ أن:

70% من الطلبة الجامعيين يرون أن الفرد له القدرة على الإنتاج وقت الفراغ .

30% من الطلبة الجامعيين يرون أن غير قادر على الإنتاج وقت الفراغ .

من خلال الجدول يتبين الطلبة لنا أن معظم الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية وقت فراغهم يرون أنهم قادرين على الإنتاج و من نستخلص أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وسيلة تعاون بين الطلبة في الدراسة، حيث أن الطالب يستطيع من عازل ، ولذلك فالتعاون أو بالأحرى المعونة المتبادلة سمة ضرورية للحياة الإنسانية.

السؤال : رقم 11 هل تتعاون مع زملائك في المحافظة على المرافق الرياضية ؟
الغرض معرفة مدى تعاون الطلبة في المحافظة على المرافق الرياضية.

الجدول : رقم 12
يمثل مدى تعاون الطلبة في المحافظة على المرافق الرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	
%72	%72	نعم
%28	%28	لا
%100	%100	المجموع

التحليل :

من خلال الجدول نلاحظ أن:

72 % من الطلبة الجامعيين يرون أن ممارسة الرياضة تعزز التعاون فيما بينهم.

28 % من الطلبة الجامعيين يرون أن ممارسة الرياضة لا تعزز التعاون فيما بينهم .

من خلال الجدول يتبين الطلبة لنا أن معظم الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية وقت فراغهم يرون أن الرياضة تعزز رابطة التعاون فيما بينهم و ذلك لاندماجهم فيما بينهم وهذا ما يدل على أن المحافظة على المرافق العامة بأنها العملية التي من خلالها ينمي الفرد لبناء شخصية سوية وتنقل الثقافة من جيل إلى آخر أما الأقلية تري عكس ذلك و ذلك على طبيعة اتجاهات الطلبة من خلال ممارساتهم للأنشطة الرياضية.

السؤال رقم 12 : في الأنشطة الرياضية الجامعية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للطالب.

الغرض من السؤال : معرفة مدى اهتمام الطلبة بالقيمة الصحية لتمريناتهم.

الجدول رقم 13

يبين مدى تركيز الطلبة على القيمة الصحية لتمريناتهم

النسبة المئوية	التكرار	
%92	%92	نعم
%08	%08	لا
%100	%100	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول نرى أن:

92% من الطلبة يركزون خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية الجامعية على القيمة الصحية لتمريناتهم.

08% من الطلبة لا يركزون خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية الجامعية على القيمة الصحية لتمريناتهم.

ومن الجدول نستنتج أن معظم الطلبة يعطي اهتماما بالغا للقيمة الصحية لتمرينهم التي يمارسونها، وذلك ما يعني أن ممارستهم للأنشطة الرياضية تعود لأسباب صحية تضمن لهم المحافظة على لياقتهم البدنية.

السؤال رقم 13 : الأنشطة البدنية والرياضية لا تهتم بالصحة الجيدة.
الغرض من السؤال :معرفة نظرة الطلبة إلى النشاط البدني والرياضي.

الجدول رقم 14

يبين اهتمام النشاط البدني الرياضي بالصحة الجيدة.

النسبة المئوية	التكرار	
%92	%94	نعم
%08	%06	لا
%100	%100	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول نرى أن:

94% من الطلبة يرون أن الأنشطة البدنية والرياضية تهتم بالصحة الجيدة.

06% من الطلبة يرون أن أنشطتهم الرياضية والبدنية لا تهتم بالصحة الجيدة.

من خلال قراءتنا للجدول وبعد التحليل نستنتج بأن معظم الطلبة يؤكدون على دور الأنشطة الرياضية في الاهتمام بالصحة الجيدة وأنهم يعتبرونها مسلمة لا نقاش فيها.

السؤال رقم 14 : الممارسة البدنية الرياضية هي الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية للطالب.

الغرض من السؤال :معرفة ما إذا كان الطلبة يرون أن الممارسة البدنية الرياضية هي الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية.

الجدول رقم 15

يبين لنا نظرة الطلبة إلى النشاطات البدنية على أنها الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية.

النسبة المئوية	التكرار	
%90	%90	نعم
%10	%10	لا
%100	%100	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول نرى أن:

90% من الطلبة يرون أن الممارسة البدنية الرياضية هي الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية.

10% من الطلبة لا يرون أن الممارسة البدنية الرياضية هي الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية.

ومن الجدول نستنتج أن النسبة الأولى من الطلبة (الأكثرية) يرون بأنه لا توجد طريقة أخرى تضمن لإزالة التوترات النفسية في نظرهم. بينما النسبة الأخرى ترى بأنها توجد طرق أخرى منها المطالعة.

السؤال رقم : 15 ما مدى سعي الطلبة في الوصول الى ما يرغبون فيه من خلال ممارسة النشاط الرياضي وقت الفراغ الغرض منه معرفة مدى سعي الطلبة للوصول إلى ما يرغبون فيه .

الجدول رقم 16 يبين مدى سعي الطلبة في الوصول إلى ما يرغبون فيه من خلال ممارسة أنشطتهم الرياضية

النسبة المئوية	التكرار	
%86	%86	نعم
%14	%14	لا
%100	%100	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول نرى أن:

86% من الطلبة يسعون إلى تحقيق رغباتهم الرياضية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

14% من الطلبة لا يسعون إلى تحقيق رغباتهم الرياضية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

ومن الجدول نستنتج أن أغلبية الطلبة يسعون إلى تحقيق رغباتهم الرياضية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، وهذا يبين لنا أن معظم الطلبة لديهم عنصر حب التفوق.

وأن الفئة المتبقية ترى أن ممارسة الرياضة ليست من أجل كسب الأشياء الملموسة وإنما من أجل اكتساب الأغراض النفسية كخفض التوتر والخروج من حالة الخمول والكسل وكذا كسر الرجم القاتل في الأحياء الجامعية خاصة أيام العطل الأسبوعية أو العطل المناسبة.

السؤال رقم 16: هل تحب الأعمال التي تشارك فيها مع زملائك.
الغرض منه هو معرفة مدى تفضيل الطالب ممارسة الأعمال مع الزملاء.

الجدول رقم : 17
يمثل مدى تفضيل الطلبة ممارسة الأعمال مع الزملاء.

النسبة المئوية	التكرار	
%60	%60	نعم
%40	%40	لا
%100	%100	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول نرى أن:

60% من الطلبة يركزون خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية الجامعية على المشاركة الجماعية.

40% من الطلبة لا يركزون خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية الجامعية على المشاركة الجماعية.

على ضوء النتائج يمكن القول أن ممارسة النشاط الرياضي لها دور في إكساب الطلبة ثقافة ممارسة الأعمال والأنشطة جماعيا وبالتالي فإنها تسمح للمراهقين بسهولة الاندماج في جماعات، وتحقيق نمو اجتماعي سليم.

السؤال رقم 18: هل تحفيز وتشجيع والديك يجعلك مقبل على ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت فراغك ؟

الغرض منه: هو معرفة دور تحفيز وتشجيع الوالدين للأبناء على ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت فراغ ؟

الجدول رقم 19:

يمثل دور تحفيز وتشجيع الوالدين للأبناء على ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت فراغ.

النسبة المئوية	التكرار	
%70	%70	نعم
%30	%30	لا
%100	%100	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول نرى أن:

60% من الطلبة يركزون خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية الجامعية على المشاركة الجماعية.

40% من الطلبة لا يركزون خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية الجامعية على المشاركة الجماعية.

من خلال الجدول نستنتج أنه للوالدين دور كبير في تحفيز وتشجيع أبنائهم على ممارسة الرياضة ، ونستطيع القول أن الاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية لدى الأولياء تزيد من رغبة الأبناء في ممارسة النشاط الرياضي.

سؤال رقم 19 :الممارسة الرياضة في وقت الفراغ .

الغرض منه : هو معرفة الصفات المكتسبة من خلال الممارسة الرياضة في وقت الفراغ.

الجدول رقم 20 :يوضح الصفات المكتسبة من خلال الممارسة الرياضة في وقت الفراغ.

النسبة المئوية	التكرار المشاهدة	التكرار المشاهدة	الإجابة
	لا	نعم	
%100	%30	70%	ثقة بالنفس
%100	%40	%60	روح المسؤولية
%100	%20	%80	نزع الخجل

التحليل:

من خلال الجدول نرى أن:

70% تزيدهم الرياضة ثقة بالنفس .

60 % ترفع من روح مسؤولية الطلبة .

%تنزع نسبة كبيرة من الخجل .

من خلال الجدول نستخلص أن الرياضة تساهم في رفع الثقة بالنفس وروح المسؤولية عند

البعض من الطلبة إضافة إلى ذلك أنها تساعد على نزع الخجل عند بعضهم الآخر.

السؤال رقم 20 : هل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تعتبر وسيلة تعاون بينك وبين زملائك في الدراسة وخارجها ؟

الغرض منه: هو معرفة إذا كان للرياضة دور في التعاون بين الطلبة في الدراسة.

الجدول رقم 21 :

يمثل مدى تأثير الرياضة في تحقيق التعاون بين الطلبة؟

النسبة المئوية	التكرار	
%25	%75	نعم
%25	%25	لا
%100	%100	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول نرى أن:

- . 75% وسيلة تعاون بين الطلبة .
- . 25 % ليست بالضرورة .

من خلال الجدول يتبين لنا أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وسيلة تعاون بين الطلبة في الدراسة، حيث أن الطالب لا يستطيع من العزل ، ولذلك فالتعاون أو بالأحرى المعونة المتبادلة سمة ضرورية للحياة الإنسانية.

سؤال رقم 21: هل تستمتع عندما تقوم بأعمال مع الآخرين ؟

الغرض منه: هو معرفة هل هناك استمتاع للطلبة عند القيام بأعمال مشتركة.

الجدول رقم 22: يمثل مدى استمتاع للطلبة عند القيام بأعمال مشتركة.

النسبة المئوية	التكرار	
%25	%75	نعم
%25	%25	لا
%100	%100	المجموع

التحليل:

من خلال الجدول نرى أن:

75% وسيلة تعاون بين الطلبة .

25 % ليست بالضرورة

من خلال الجدول نستنتج أن الرياضة تدخل جوا من المرح و الاستمتاع لدى ممارسيها من الطلبة وخاصة أثناء وقت الفراغ، فحينما يعمل الطلبة بغرض الوصول إلى هدف مشترك فإن سلوكهم يتغير ويصبح أكثر في تقبل الآخرين.

السؤال رقم 22: من صاحب الفضل في الإيحاء إليك بممارسة الرياضة في وقت فراغك ؟
الغرض منه: هو معرفة من صاحب الفضل على الطالب في ممارسة الرياضة في وقت فراغ
الجدول رقم 23 :

يوضح صاحب الفضل على الطالب في ممارسة الرياضة في وقت فراغ

النسبة المئوية	التكرار المشاهدة	التكرار المشاهدة	الإجابة
	لا	نعم	
%100	40%	%60	الأصدقاء
%100	53%	%57	الأولياء
%100	45%	55%	الإخوة
%100	45%	%55	الأستاذ

من خلال الجدول نرى أن:

- . نسبة الإيحاء بنعم من الأصدقاء 60% و لا 40% .
- . نسبة الإيحاء بنعم من الأولياء 57% و لا 53% .
- . نسبة الإيحاء بنعم من الإخوة 55% و لا 45% .
- . نسبة الإيحاء بنعم من الأستاذ 55% و لا 45% .

من خلال هذه النتائج يمكن أن نستخلص أن الأصدقاء من الأشخاص الذين يعزى إليهم فضل الإيحاء في ممارسة النشاط الرياضي لدي الطلبة وهذا يرجع إلى احتكاك والتعاون الحاصل بينهما وكذلك البعض الذي يستهان به يري أن أستاذ التربية البدنية والرياضية له دور كبير في تحفيز الطلبة نحو التوجه لممارسة النشاط الرياضي وأظهرت العديد من الدراسات أن للأستاذ دور كبير في تحفيزهم للممارسة الرياضة.

- مناقشة الفرضيات:

يتضح لنا أن من نسبة مجموع التساؤلات - (1-3-4-5-6) هذا المحور جاءت تؤكد لنا من خلال الجداول رقم 5-6-7-8-9 الكبرى من الطلبة الممارسين للنشاطات الرياضية يرون أن الرياضة هي أحسن السبل للاسترخاء وكسر الروتين، أي أن الأنشطة الرياضية تساعد الطلبة على إيجاد جو غير الذي كان فيه من توتر والرجوع به إلى مرحلة الراحة.

ونرى أن أغلب العينات يتجهون من خلال ممارستهم للأنشطة البنية لغرض الترفيه وخفض التوتر (الراحة)، وأكد ذلك الدراسة التي قامت بها " لورثا هرجت "ودراسة" كاشف نايف " وفيما يخص المحور الخاص بالفرضية الأولى والتي تفرض أن ممارسة الطلبة للنشاط الرياضي يتجه لخفض التوتر.

من خلال مجموعات تساؤلات المحور الخاص بالفرضية الثانية لهذه الدراسة والتي تنص على أن الطلبة 10- (2-7-8-9-10-15) الجامعيين يمارسون النشاط الرياضي من أجل الصحة واللياقة فقد عبرت لنا الجداول الخاصة بذلك أن أغلبية الطلبة يهتمون بالحفاظ على اللياقة البدنية أكثر من تحقيق أي هدف آخر، وغاية كل رياضي من خلال ممارسته لأي نشاط رياضي هو الحفاظ على صحته ولياقته بالدرجة الأولى

أما ما يخص الفرضية الثالثة والتي تقول أن ممارسة الطلبة للنشاط الرياضي هو من أجل التفوق الرياضي من يتبين لنا أن أكثر الطلبة الرياضيين لديهم دافع كبير من وراء ذلك كما هو مبين خلال التساؤلات رقم (18-19-20-21-22-23....) ممارستهم الأنشطة الرياضية ألا وهو دافع حب القوة من خلال امتلاكها، وحب التفوق. ونرى أيضا أن أغلبية الطلبة يمارسون أنشطتهم البدنية وقت الفراغ لأنها تجول اهتماماتهم ، وهذا ما أكدته دراسة"كاشف نايف "الخاص بالطالبات الجامعيات الممارسات للنشاط الرياضي.

وبهذا يمكن إثبات فرضيتنا الجزئية الثالثة ألا وهي: يمارس الطلبة النشاط البدني والرياضي وقت الفراغ من أجل التفوق الرياضي.

وانطلاقاً مما سبق من نتائج الدراسة التطبيقية ومن خلال الجداول ومناقشة الفرضيات الجزئية التي تحققت كما أشرنا إليها من قبل. فيمكن أن نقول في الأخير أن فرضيتنا العامة قد تحققت والتي تنص على أن للطلبة الجامعيين اتجاهها إيجابياً نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي و وقت الفراغ رغم اختلاف اتجاهاتهم.

- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

أما الفرضية العامة والتي تنحصر في للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى الطلبة قد تحقق وبنسبة كبيرة التفاعل الاجتماعي يظهر أساساً في التعاون، والاندماج مع الآخرين وتقبل الآخرين وتماسك الجماعة والعلاقات الإيجابية التي تنشئ بين الطلبة داخل وخارج المؤسسة التربوية وكذلك دور الأستاذ وأصدقاء في توجيه وتشجيع على الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وهذا ما توصلنا إليه سابقاً.

- استنتاج عام للدراسة

من خلال الدراسة الميدانية التي قمنا بها و التحليلات التي توصلنا إليها وانطلاقاً من موضوع بحثنا المتمثل في محاولة معرفة دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى الطلبة .

وجدنا أن الطلبة و من خلال ممارستهم للنشاط الرياضي يزداد تفاعلهم واندماجهم مع الجماعة وأكثر تعاون ويملكون قابلية الاتصال مع الآخرين ويغلب عليهم روح الجماعة

بعد عرض وتحليل نتائج أسئلة استمارة الاستبيان مع الطلبة المعبرة عن مجتمع بحثنا وذلك إثبات أو نفي فرضيات البحث حيث تم من خلالها تقوية إثبات الفرضية الأولى من خلال نتائج المحور الأول من استمارة الاستبيان بالإضافة إلى تعزيز إثبات الفرضية الثانية من خلال نتائج المحور الثاني، مع إثبات صحة الفرضية الثالثة من خلال نتائج المحور الثالث من هذه استمارة .

ومنه نستطيع القول أنه من خلال نتائج أسئلة المحور الثالث تم إثبات صحة الفرضية الثالثة والتي ترمي إلى أن توجيه الطلبة نحو الممارسة الرياضية في وقت الفراغ يتحكم فيه أستاذ التربية البدنية والرياضية والأولياء و يمكن القول أن الأستاذ التربية البدنية والرياضية دور هام في توجيه الطلبة نحو ممارسة الرياضية في وقت الفراغ لأنها تعتبر من الأنشطة المهمة.

- التوصيات والمقترحات :

- الاهتمام باتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ.
- استثمار وقت الفراغ لدى الطلبة في ممارسة النشاط الرياضي لغير الممارسات للنشاط الرياضي.
- تجميع وتحفيز الممارسين للرياضة و غير الممارسين على الزيادة في إظهار مواهبهم والتي تكون لهم الطريق الأنسب إلى مواجهة الصعاب.
- إجراء دراسات وبحوث على عينات أخرى.
- يجب الاهتمام بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ داخل المؤسسات التعليمية، وهذا بتفعيل وتنشيط الجمعيات الثقافية والرياضية لأنها تعتبر مجال حقيقا لنمو العائلات الاجتماعية المباشرة بين الطلبة على روح المشاركة وتعودهم إكسابهم الكثير من المهارات الاجتماعية في التعامل والسلوك.

الخلاصة:

تناولنا في هذا الفصل تحليل ومناقشة نتائج البحث المتمثلة في استمارة الاستبيان الموزعة على الطلبة فتوصلنا إلى أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لها دور كبير في تنمية التفاعل الاجتماعي بين الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي داخل وخارج المؤسسة التعليمية وهذا ينعكس إيجاباً على الطلبة في تكوين شخصيتهم والتخفيف من القلق و التوتر و توفير الراحة و الاسترخاء.

الملخص

أنا اتجاه الطلبة وقت الفراغ لممارسة النشاط الرياضي عامة والشباب خاصة فيما يفيد يعبر عن صحة حضارية ونهضة تضع الدولة في مصاف الدول المتقدمة. من هنا برزت مشكلة البحث في التساؤل الآتي: ما هي الاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي بين الطلبة الجامعيين الممارسين و غير الممارسين في وقت الفراغ بأبعاده الثلاثة (معرفي والنفسي الانفعالي والصحة والسلوك؟) وهدف البحث التعرف إلى اتجاه طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ. وعلى الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ لطالبات الجامعة الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسات للنشاط الرياضي وعلى الفروق بين الإبعاد) وتم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح لغرض الوصول إلى أهداف البحث و. النتائج ومناقشتها و تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات: حيث ظهرت درجة الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي خلال وقت الفراغ بشكل ايجابي لعينة البحث للطلبة الممارسين و الغير الممارسين وهناك فروق في الاتجاهات نحو استثمار وقت الفراغ في ممارسة النشاط الرياضي والاهتمام بوقت الفراغ لدى الطلبة في ممارسة النشاط الرياضي لغير الممارسات للنشاط الرياضي.

Résumé

Je suis la direction des étudiants qui ont du temps libre pour pratiquer une activité sportive en général et des jeunes, en particulier en termes d'expression du réveil de la civilisation et de la renaissance qui place le pays parmi les pays développés. Le problème de la recherche est le suivant: quelle est la tendance en matière d'activité sportive entre étudiants universitaires non-pratiquants et non-pratiquants dans leurs trois dimensions (connaissances, psychologie émotionnelle, santé et comportement?), Et l'objectif de la recherche est de déterminer l'orientation des étudiants universitaires vers les activités de loisirs. Et les différences dans les tendances à l'exercice d'activités sportives dans le temps libre pour les étudiants universitaires, les pratiques pour les activités sportives et les non-pratiques d'activités sportives et les différences entre l'exclusion (La méthode descriptive a été utilisée dans la méthode d'enquête pour atteindre et discuter des objectifs de la recherche et des résultats.

L'échantillon de recherche composé d'étudiants pratiquants et non pratiquants a eu une influence positive sur les tendances en matière d'activité sportive pendant les loisirs.

الاستاذة

الخاتمة:

لقد رأينا في بحثنا هذا العديد من النقاط والعناصر التي أعطت لنا المفهوم العام لمختلف الاتجاهات و الدوافع نحو النشاط البدني و الرياضي ، حيث لاحظنا أن أهمية النشاط الرياضي ودوره في التنمية الإنسان في كل الجوانب الحياتية و لا ننسى بالطبع مختلف الجهات الفاعلة في تطوير هذا الطالب حتى يكون ويصبح قدوة للغير في العديد من مراكز والأماكن التي يعمل بها.

حيث أبرز لنا في بحثنا أن قيمة الممارسة الرياضية لها الدور الكبير في تقديم الأفضل في طريقة حل المشاكل والإشباع حاجات الفرد والذي يكون الطرف الفاعل في تكوين بعضه البعض ومن خلال دراستنا هذه حاولنا إبراز أهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ، لما لها من تأثير على النمو الاجتماعي للطالب الذي يتميز بخصائص عديدة ذكرناها سابقا، الذي يجب مراعاتها أثناء ممارسته للنشاط البدني والرياضي في وقت الفراغ كما أردنا الوصول إلى معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه استثمار وقت الفراغ بالممارسة الرياضية التي تعتبر من الأسباب الهامة التي تؤثر على تطوير ونمو الشخصية، خاصة لدى المراهق لأنه في هذه الفترة يتأثر بجماعة الأقران أكثر من أي شيء آخر ، هذا بالإضافة إلى معرفة الدور الكبير الذي تلعبه الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في النمو الاجتماعي للطالب وتحقيق توازن نفسي له

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا هذا المتواضع باب واسع وانطلاقة جيدة لبحوث أخرى في ميدان الاختصاص وخاصة في دراسة مشكل اتجاهات الطلبة لممارسة الرياضة وقت الفراغ وهنا يمكن طرح موضوع بعنوان كيف يساهم العالم في نشر ثقافة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

قائمة المراجع

المراجع:

- 1- أمين أنور الخولي ، الرياضة و المجتمع ، العدد 216 ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، 1996
- 2- أحمد مختار العبادي، التاريخ العباسي والفاطمي، دار النهضة العربية، بيروت، 1791 .
- 3- أحمد حسين الصغير، التعليم الجامعي في الوطن العربي، عالم الكتب للنشر و التوزيع، القاهرة ، ط 1، 2005 .
- 4- إحسان محمد الحسن، الفراغ و مشكلات و دراسة مقارنة في علم اجتماع الفراغ(بيروت دار الطليعة العربية). 1922
- 5- أرفوف وتيج :مقدمة في علم النفس، د.م.ج،
- 6- .بشير عبد الرحيم الكلوب :تكنولوجيا في عملية التعلم والتعليم.
- 7- محمد حسن العلاوي ،علم التدريب الرياضي،ط6، دار المعارف للطباعة الإسكندرية 1979 .
- 8- مسعود سعود ، قطان سرحان ، الصراع القيمي لدى الشباب العربي ، وزارة الثقافة الأردنية ،الأردن ، ط 1 ، 1994.
- 9- مصطفى زايد ، التنمية الاجتماعية ونظام التعليم الرسمي في الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
- 10- محمد ولد العربي خليفة ،_المهام الحضارية للمدرسة والجامعة الجزائرية ، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية ، الجزائر.
- 11- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق ت ب ر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1881 .
- 12- محمد علي محمد ، وقت الفراغ في المجتمع الحديث ،بيروت ،دار النهضة العربية للنشر والتوزيع ،1922
- 13- محمد حواس ، مشكلات الشباب في العالم العربي ، مجلة التربية والدوحة ، قطر ، العدد
- 14- محمد المنسي :علم النفس التربوي

- 15- مقدمة عبد الحفيظ :الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديون المطبوعات الجامعية.
- 16- سعد جلال، محمد علاوي، عمم النفس التربوي الرياضي، ط1، 1975.
- 17- سحر محمد وهبي ،_دور وسائل الإعلام في تقديم القدوة للشباب الجامعي ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، ط 1 ، القاهرة ، 1996.
- 18- عبد القادر القصير ، الأسرة المتغيرة في مجتمع المدينة العربية(ط1 ؛ بيروت : دار النهضة العربية ،) 1999 .
- 19- عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، ط1 ، القاهرة ، سنة 1990م.
- 20- عزيز حنا داوود :علم تغيير اتجاهات النفسية الاجتماعية، مكتبة أنجلو المصرية، بدون سنة.
- 21- عبد العزيز الغريب صقر ، الجامعة والسلطة ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2005 ،
- 22- علي عمر المنصوري، الرياضة للجميع، المنشأة الشعبية للنشر والتوزيع، ط1، 1980
- 23- عواطف أبو العلا، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1801 .
- 24- علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة، ازيد فؤاد عبد الوهاب، المرشد التربوي الرياضي، المنشأة العامة لمنشر والتوزيع .والإعلان، طرابلس.
- 25- عبد الفتاح تركي موسى ، التنشئة الاجتماعية (مصر: المكتب العلمي للنشر و التوزيع الإسكندري)1992 .
- 26- فضيل دليو وآخرون ، المشاركة الديمقراطية في تسيير الجامعة ، مخبر علم الاجتماع والاتصال ، قسنطينة ، ط 1 ، 2006
- 27- كمال محمد محمد عويصة :علم النفس الاجتماعي.

المراجع باللغة الفرنسية :

- 2- SPENSER, **L'Education intellectuelle normale et physique**, 1974, Marabant universitaire,.
- 3- **Joffer Dumazedier** ,vers une civilisation Loisir ,(Paris : PUF, 1972),
- 4- **robrts. Losir.** (london : 1970)

العلماء



إلى السيد (ة): مدير الاقامة الجامعية - مجدوب خروبة-

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة

تسهيل مهمة الطلبة:

- وادرية محمد

- مصطفىاوي ياسين

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2017-2018.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم
القسم الرياضي
الرياضة و الترفيه
مستغانم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلم

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية





الطالبة : مصطفىاوي ياسين

وادرية محمد

إستمارة التحكيم

لنا عظيم الشرف أن نتقدم إلى سيادتكم الموقرة باعتباركم دكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد ابن باديس بمستغانم ، بطلبنا هذا و المتمثل في تحكيم أسئلة الإستهبيان المقترح لمعالجة موضوع " إتجاهات و ميول الطلبة الغير الرياضيين لممارسة الرياضة في أوقات الفراغ "، معتمدين في ذلك على المنهج الوصفي المسحي .

لعلمكم نحن بصدد مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية .

الإمضاء	الجامعة	الدرجة العلمية	الإسم و اللقب
	مستغانم	دكتراة	حريادتي بادي
	مستغانم	دكتراة	الحميد بن باديس
	مستغانم	دكتوراة	جورجا بادي
	مستغانم	دكتوراة	ز. الشحر

السنة الجامعية 2018/2017

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة

قسم التربية البدنية و الرياضة

استمارة استبيان موجهة للطلبة الجامعيين:

الموضوع:

إتجاهات الطلبة لممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ

من إعداد الطلبة :

- مصطفىاوي ياسين

- وادرية محمد

السنة الجامعية 2018/2019

استمارة استبيان موجهة للطلبة الجامعيين

السلام عليكم أما بعد

نرجوا من طابقتنا الكرام وضع علامة (X) أمام العبارة المناسبة وهذا لمعرفة أهم الأنشطة البدنية الممارسة من قبلكم و الاتجاهات التي تكون السبب في ممارسة الرياضة بصفة عادية ومنتظمة وهذا في إطار جمع المعلومات التي تمكنا من معرفة أهم الجهات والمؤسسات التي تمكنكم من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وهذه المعلومات والبيانات سوف تكون محفوظة عند الباحث والمشرف عليه ، في إطار المعرفة العلمية للجامعة ولتمهيد لدراسات مستقبلية في هذا المجال العلمي البحث.

الكلية : المستوى :

الجنس : ذكر أنثى العمر

ممارس غير ممارس

النشاط البدني أساسية :

التعليمات:

وفيما يلي بعض العبارات على شكل أسئلة التي قد تصف اتجاه الفرد وشعوره وسلوكه بالنسبة لوقت الفراغ و لأنشطة وقت الفراغ .

- اقرأ كل عبارة جيدة و ضع علامة (X) في الخانة المناسبة
- لاحظ أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، وإنما المهم هو صدق اجابتك مع نفسك بالنسبة لاتجاهك وشعورك وسلوكك الفراغ وأنشطة وقت الفراغ .

- لا تترك أي عبارة دون إجابة

الأسئلة:

2- ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ - استخدام مفيد للوقت؟

نعم لا

3-: أنشطة وقت الفراغ هامة جدا للإنسان؟

نعم لا

65 - أنشطة وقت الفراغ تساعد على إحساسى بالإنعاش ؟

نعم لا

66 أنشطة وقت الفراغ تساعد الإنسان على الاسترخاء .

نعم لا

67 - الأنشطة التي أمارسها في وقت الفراغ تستحوذ على كل اهتماماتى

نعم لا

68 أنشطة وقت الفراغ تعتبر بمثابة فرص جيدة للتعارف الإجتماعي

نعم لا

69 أميل إلى الأنشطة التي أمارسها في وقت الفراغ ؟

نعم لا

70 أمارس أنشطة وقت الفراغ حتى ولو كنت مشغولا في عملي؟

نعم لا

71 : أنشطة وقت الفراغ تساعد على قدرة الفرد ؟

- على الإنتاج.

نعم لا

- و اشعر بانفعالات سارة أثناء ممارسة وقت:

نعم لا

72 - أوافق على فكرة زيادة وقت فراغي لكي أستطيع ممارسة أنشطة أكثر في وقت الفراغ؟

نعم لا

73 : تعزز الممارسة الرياضية وقت الفراغ التعاون بين الطلبة؟

نعم لا

74 - هل تفضل ممارسة الرياضة مع :

- زملاءك - لوحدك

75 هل تحب الأعمال التي تشارك فيها مع زملاءك؟

نعم لا

76 هل ممارسة النشاط الرياضي يشجعك على ادخار جهدا في مساعدة الآخرين؟

نعم لا

77 - أثناء ممارستك للنشاط الرياضي هل تشعر أن عدم التعاون مع الآخرين أنانية؟

نعم لا

78 في رأيك هل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تعبر وسيلة تعاون بينك وبين زملاءك في الجامعة وخارج الجامعة؟

نعم لا

17- هل تحب النشاطات الرياضية الجماعية؟

نعم لا

18- هل تستمتع عندما تقوم بأعمال مشتركة مع الآخرين؟

نعم لا

19- هل تحفيز وتشجيع والديك لك يجعلك مقبل على ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت فراغك

نعم لا

20 - من صاحب الفضل في الإحاء إليك بممارسة الرياضة في وقت فراغك؟

- الوالدين

- الأصدقاء

- الإخوة

- أستاذ التربية البدنية والرياضية