

# أهمية الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد

## من مشكلات الشباب الجامعي

د.نبيل عبد الوهاب العزاوي

د.إبراهيم يونس وكاع الراوي

الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية

### الفصل الأول

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

موضوع الشباب من الموضوعات الحيوية، ويحظى باهتمام وعناية الكثير من المهتمين بشؤون التربية والقيادة وذلك لان الشباب لهم الدور الأكبر في نمو وتطور المجتمع، كما إنهم يمثلون طاقة هائلة للعمل، وقوة قادرة على إحداث التغير في مجالات الحياة المختلفة.

وتعتبر مرحلة الشباب من أهم مراحل النمو وأخطرها. لأنها تتسم بخصائص ومزايا عديدة، وتغيرات فسيولوجية ونفسية وعقلية وهذه المرحلة تختلف عن مرحلة الطفولة والمراهقة وتتصل بمرحلة الرشد اتصالا مباشرا. والشباب يلعب دورا حيويا في بناء المجتمع وإحداث التغيرات السياسية والاجتماعية والاقتصادية لأنه يشكل شريحة كبيرة وواسعة (( تصل في بعض المجتمعات إلى 47% وإنهم يعتبرون نصف السكان 50% من المجتمع العربي ومن الأعمار المنتجة فيه))<sup>(1)</sup> والشباب الجامعي احد قطاعات الشباب وأكثرهم إدراكا ووعيا يحكم مستواهم العلمي والأكاديمي وأعمارهم القريبة إلى مرحلة الرشد.

وبناءً على ما تقدم فإن من الأهمية فهم طبيعة الشباب ومشاكلهم وطموحاتهم من أجل تفجير طاقاتهم وإبداعاتهم وتوجيهها لخدمة المجتمع لان فهم هذه المرحلة من العمر وما تمتاز به من متغيرات بدنية ونفسية واجتماعية تساهم في عملية التخطيط والبرمجة لرعاية وإعداد الجيل الجديد. وتوجيه مهاراتها ومواهبها، وتحديد مشاكلها عن طرق مزاوله الأنشطة المتنوعة في المجال الرياضي والترويحي.

(1) المؤتمر الأول لوزراء الرياضة والشباب العرب- القاهرة 1969.

إن الاستمتاع بوقت الفراغ أو الوقت الحر كما يريد تسمية بعض المهتمين بقيادة وتربية الشباب، يعتبر بحد ذاته طريقة جيدة للشباب لتنمية قيمته وثقافته وان إشغال هذا الوقت الحر هو فرصة مناسبة لكي يعبر الشباب عن انفعالاتهم وطاقتهم في صور نشاطات متنوعة وهادفة.

لهذه الأسباب وغيرها، فقد كان اختيار البحث ليكون في نتائجه مساهمة متواضعة لمعالجة بعض مشاكل الشباب وإيجاد الحلول المناسبة لها، ومساعدة الشباب على إيجاد منافذ صحيحة وملائمة للأنشطة الرياضية والترويحية الايجابية وأخيرا فان أهمية البحث هي إعطاء صورة وفكرة واضحة عن دور الأنشطة الرياضية والترويحية المختلفة في الحد من مشاكل مجتمع الشباب الجامعي وبشكل خاص حيث يتركز اختيار عينة البحث من الوسط الجامعي فقط.

## 1-2 مشكلة البحث

إن للأنشطة الرياضية والترويحية اثر كبير في معالجة الكثير من المشاكل الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والبدنية التي يعاني منها الشباب الجامعي وإنما في هذا الوقت وفي ظروف الحصار الجائر على بلدنا العزيز وتأثيراته السلبية المختلفة على كافة أوجه الحياة، فان عدم توظيف كافة الإمكانيات والبرامج المتاحة ومنها البرامج والممارسات الرياضية، الترويحية لمعاونة الشباب على تجاوز كثير من المعوقات والمشاكل التي تواجههم والتي تسبب هدرا كبيرا في طاقات الشباب وتفاقم الكثير من المشاكل في الأوساط الشبابية وعلى الوجه الأخص الشباب الجامعي.

## 1-3 هدف البحث

يهدف البحث إلى معرفة اثر الممارسات الرياضية والأنشطة الترويحية في الحد أو التقليل من المشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية التي يعاني منها مجتمع الشباب.

## 1-4 فروض البحث

- 1- توجد فروق معنوية بين مشكلات الشباب الجامعي الممارسين للأنشطة الرياضية والترويحية وغير الممارسين من الذكور.
- 2- توجد فروق معنوية بين مشكلات الشابات الجامعيات الممارسات للأنشطة الرياضية والترويحية وغير الممارسات من الإناث.

## 1-5 مجالات البحث

1- المجال الزمني :- 1997/11/1 لغاية 1998./9/2

2- المجال المكاني :-

- كلية التربية الرياضية الجادرية- بغداد.

- كلية التربية الرياضية للبنات الوزيرية- بغداد.

- كلية التربية بغداد.

- كلية الإدارة والاقتصاد بغداد.

- كلية الفنون الجميلة بغداد.

3- المجال البشري :-

طلاب وطالبات الكليات المذكورة أعلاه - ضمن جامعة بغداد - فقط -

## الفصل الثاني

### 2-1 الدراسات النظرية

1- علاقة الشباب بالتربية الرياضية والترويح (1) :

إن من أهداف التربية الرياضية هو أن يتعلم الفرد ويتقن بعض المهارات والألعاب والرياضات سواءاً الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية حتى يمارسها أثناء وقت فراغه ومن هنا كانت العلاقة التربوية الرياضية بالأنشطة الترويحية والنشاط الرياضي والبدني هو احد فروع النشاط الترويحي العديدة فالنشاط الترويحي من مجرد مشاهدة شروق الشمس أو غروبها إلى الاشتراك الفعلي في الفرق المسرحية أو الموسيقية ككتابة القصص أو القراءة أو الإطلاع إلى تنمية المهارة في الرسم أو بناء نموذج أو لسماع الموسيقى أو حتى المحادثة أو رعاية الحيوانات وتعلم اللغات إلى الممارسات الرياضية المختلفة ومن هنا يتضح لنا أن الأنشطة الرياضية ما هي إلا جزء من الأنشطة الترويحية وان الواقع الرئيسي لممارسة هذه الأنشطة هي الإحساس بالسعادة والرضا.

2- العلاقة بين الشخصية والنشاط (2) :

إن من أهداف التربية الرياضية هو تنمية بعض السمات الشخصية كالشجاعة والجرأة والثقة بالنفس وروح التعاون فهل تحقق التربية الرياضية هذا الهدف؟ نعم...  
\_\_\_\_\_

(1) د. منذر هاشم الخطيب، رعاية اجتماعية للشباب، بغداد 1996.

(2) د. نزار الطالب، علم النفس الرياضي، بغداد 1976.

بدليل إن هنالك فوارق في السمات الشخصية بين الأشخاص الرياضيين والأشخاص غير الرياضيين.

إن الإنسان يكون نفسه ويطورها من خلال النشاط. دعا أن النشاط الرياضي والترويحي هو نشاط إنساني هادف فإن الاستنتاج يقودنا إلى أن النشاط يساهم في بناء الشخصية.

### 3- خصائص مرحلة الشباب (1) :

لا تخفى أهمية الشباب، باعتبارهم مجموعات إنسانية كثيرة وواسعة ومتصلة ومتداخلة لها تأثيرها في حياة المجتمع من خلال عوامل التطور إلا أن للشباب تأثير واضحاً في التنمية الوطنية والقومية الشاملة وان اثر الشباب يكون كبيراً في عملية التطور والبناء. فالشباب قوة وطاقه خلاقة مؤثرة ومبدعة في حالات الإعداد والتدريب والقيادة ومن الخصائص المميزة لمرحلة الشباب من خلال مراحل النمو والتطور وهي:-

أ- النمو البدني

ب- النمو العاطفي

ت- النمو الاجتماعي

ث- النمو العقلي

### 2- الدراسات المشابهة:-

1-دراسة د.غسان محمد صادق، ومهدي السامرائي بعنوان ( الكشف عن هوايات الشباب الجامعي ) 1987 مركز البحوث التربوية والنفسية - جامعة بغداد- استهدفت الدراسة الكشف عن هوايات الشباب الجامعي ( ذكور وإناث ) من خلال عينة شملت (1500) طالب وطالبة موزعين على (15) خمسة عشر كلية في جامعة بغداد. استخدم الباحثون أسلوب الفحص والتحليل، الأساليب والقياسات العملية طبقاً لمنهج البحث. وقد توصل الباحثون إلى نتائج مهمة وجديرة بالاهتمام ومنها تدني الهوايات العلمية ص638 في انه ممارسة الألعاب الفرعية كونها هوايات لا تتناسب ودرجة الرغبة في الهواية نفسها ص139، وخلصت الدراسة إلى أهمية إجراء دراسات مشابهة للوصول إلى نتائج أكثر دقة.

(1) د. عمر التومي الشيباني، الأسس التربوية والنفسية لرعاية الشباب، طرابلس- 1979.

2- دراسة احمد حسن رحيم:وهي دراسة أجريت حول مشاكل المراهقين واستخدمت عينة تألفت من (397) شخص. كانت النتيجة إن المشكلات النفسية قد تصدرت المشكلات التي يعاني منها الشباب وتليها المشكلات الاقتصادية فالاجتماعية فالصحية فالأسرية.

3- دراسة وهيب مجيد الكبيسي:- والتي كانت تحت عنوان دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي بين المنتمين وغير المنتمين من الشباب إلى مراكز الشباب وكانت نتيجة البحث إن المنتمين إلى مراكز الشباب كانوا أفضل في تكيفهم الاجتماعي من زملائهم الذين لم ينتموا إلى مراكز الشباب لأنهم يمارسون الأنشطة الرياضية والترويحية وقد خضعوا لبرامج عديدة.

4- ومن الدراسات الأجنبية وأبرزها دراسة فالانتاين ( Valantin ) لمعرفة علاقة الانحراف أثناء فترة المراهقة بانتماء إلى نوادي الشباب والمؤسسات الأخرى وكانت أهم النتائج أن نسبة كبيرة من المنحرفين هم الذين لم ينضموا إلى منظمات شبابية أو إلى مراكز شباب خلال فترة المراهقة حيث وجد أن 47% من الذكور و71% من الإناث ممن أصابهم الشذوذ ولم يشتركوا في نشاطات تخضع لإشراف وإدارة نوادي الشباب أو ما شابهها في فترة مراهقتهم.

### الفصل الثالث

#### 3- إجراءات البحث:

##### 3- 1 منهج البحث

استخدم الباحثين المنهج المسحي لللائمة في تحقيق أهداف البحث وفروضه.

##### 3- 2 عينة البحث

لقد تألفت عينة البحث من (140) طالب وطالبة من كليات جامعة بغداد وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة موزعين على الكليات وحسب الآتي:-

اسم الكلية	عدد الذكور	عدد الإناث	المجموع
كلية التربية الرياضية للبنات	/	20	20
كلية التربية الرياضية الجادرية	20	15	35
كلية التربية ابن رشد	17	15	32
كلية الإدارة والاقتصاد	16	10	26
كلية الفنون الجميلة	17	10	27
			140

### 3-3 أدوات البحث

الأدوات المستخدمة في البحث

1- استمارة استبيان

2- المصادر والكتب

### 3-4 الوسائل الإحصائية

للتحقق من فروض البحث استخدم الباحثين الوسائل الإحصائية الآتية:

$$X = \frac{\sum X_1}{n}$$

الوسط الحسابي

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X_1 - X)^2}{n}}$$

الانحراف المعياري

$$X^2 = \frac{\sum (O_i - E_i)^2}{E_i}$$

اختيار مربع كاي

حيث أن

$O_i$  = القيمة المشاهدة

$E_i$  = القيمة المتوقعة

### 3-5 استمارة الاستبيان:-

استخدم الباحثين استمارة الاستبيان والتي تتضمن مجموعة من المشاكل التي يعاني منها الطلبة وبعد أن يتم توزيعها بشكل عينة استطلاعية عن الطلبة والبالغ عددهم 20 طالب وطالبة وعرضت على مجموعة من الخبراء المقيمين للاستمارة والاستمارة تم تنقيحها وتصحيحها تم الأخذ بالرأي الخاص بالخبراء وأخرجت بشكلها النهائي وكما مبين بالملحق.

الخبراء هم:-

أ.م.د عبد الستار جاسم الأنعيمي.

أ.م.د منير عبد الله الشخيلي.

الست انتصار الدوري.

### 3-6 الترميز والمؤشرات

لغرض إيجاد الإحصائية التي تخدم البحث تم ترميز إجابات الأسئلة وكما يلي:

إحصاء الأسئلة من (13) إلى السؤال (14) الرتب التالية:-

أوافق 3

ربما 2

لا أوافق 3

أما السؤال الأول فان الرتب

5 نعم الرمز

6 لا الرمز

7 أحيانا الرمز

7 السؤال الثاني الأهل الرمز

8 الأصدقاء الرمز

9 المحب الرمز

أما السؤال 15 فكانت الرموز كما يأتي.

10 مستمر الرمز

11 منقطع الرمز

12 لا أمارسها الرمز

أما السؤال 16

13 عاطفية الرمز

14 علاج لحالة طبية الرمز

15 بسبب مادي الرمز

### الفصل الرابع

#### 4-1 عرض النتائج ومناقشتها

بعد أن تم جمع استمارات الاستبيان وتصنيفها حسب الآتي:-

1- ممارسين للرياضة ذكور

2- غير ممارسين للرياضة ذكور

3- ممارسات للرياضة إناث

4- غير ممارسات للرياضة إناث

وبعد أن تم ترميز الإجابات لغرض التوصل إلى النتائج المطلوبة يمكن أن توضح النتائج

وحسب الجداول التالية:-

أهمية الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من مشكلات الشباب الجامعي .....

د.نبيل محمد الوهاب العزاوي، د.إبراهيم يونس وحاج الراوي

الجدول (1) والذي يوضح  $S - X$

س/1 هل تمارس الرياضة للتخلص من بعض العادات والتقاليد السيئة وإيجاد عادات وتقاليد أفضل فحصلت على النتائج التالية:-

S	$X^{-}$		
0,759	5,1	إناث	ممارسين
0,804	5	ذكور	
0,821	5,171	إناث	غير ممارسين
0,685	5	ذكور	

الجدول (2) والذي يوضح  $S - X$

س/2 هل تعتقد بان المشاكل الاجتماعية سببها الأهل الأصدقاء المحب فكانت النتائج كما يأتي:-

S	$X^{-}$		
1,211	7,342	إناث	ممارسين
0,919	7,914	ذكور	
0,937	7,942	إناث	غير ممارسين
0,874	8	ذكور	

الجدول (3) يوضح  $S - X$

س/15 هل تمارس الرياضة بشكل مستمر - متقطع - لا أمارسها فكانت النتائج كما يلي:-

S	$X^{-}$		
2,267	9,514	إناث	ممارسين
0,355	10,142	ذكور	
0,169	10,971	إناث	غير ممارسين
1,699	10,628	ذكور	

الجدول (4) والذي يوضح  $S - X$

س/16 هل تمارس الرياضة لغرض الهروب من مشكلة عاطفية أو علاج لحالة طبية أو لغرض الكسب المادي. فكانت النتائج كما يلي:-

S	$X^{-}$		
0,471	13,682	إناث	ممارسين
0,493	23,857	ذكور	
0,507	13,524	إناث	غير ممارسين
0,529	13,885	ذكور	



جدول رقم (5) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري حسب أهمية الأسئلة للممارسين للرياضة- الذكور-

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الأسئلة
10,508	13,420	س14- هل ممارستك للأنشطة الرياضية المختلفة خلال وقت فراغك ولغرض الترويح يزيد من اللياقة البدنية لديك.
11,515	11,142	س13- باعتبار المخيمات الكشفية والسفريات السياحية هي من ضمن الممارسات الرياضية فهل تعتقد إنها تروح عنك وهل تفضل المشاركة فيها.
1,936	3,114	س6- هل إن ممارسة الرياضة تزيد من الطمأنينة والثقة بالنفس والاستقرار النفسي.
3,473	3,228	س12- هل ممارستك لنشاط رياضي معين يساعدك في الترويح عن نفسك والتخلص من بعض الحالات التي قد تصيبك نتيجة لتراكمات العمل والدراسة.
0,235	2,942	س3- هل تضمن أن عزوف الشباب في الوقت الحاضر عن الزواج يعود إلى عدة مشاكل اجتماعية يعاني منها مجتمع الشباب.
0,382	2,828	س7- هل تضمن إن لممارسة الرياضة أثرها في زيادة الاستقرار النفسي لتقبل المواد الدراسية.
0,405	2,8	س11- هل وجود الأندية الرياضية والحدائق العامة يساعدك في ممارسة الأنشطة الرياضية
0,507	2,514	س5- هل إن للممارسات الرياضية اثر في الكشف عن طبائع الفرد النفسية وسلوك الفرد.
0,701	2,485	س4- هل إن للممارسات الرياضية تأثيرها في معالجة التوتر النفسي والقلق.
0,645	2,228	س10- هل إن لممارسة الرياضة أثرها على الحمل والولادة والإنجاب والإخصاب.
0,741	1,457	س9- هل لممارسة الرياضة أثرها في زيادة القابلية الجنسية.
0,373	1,585	س8- هل تمارس الرياضة من اجل الاختلاط بالجنس الآخر خلال التجمعات الرياضية.

والجدول رقم (5) والذي يوضح  $S - X$  حسب الأهمية للأسئلة 3- 4 للممارسين الرياضة من الذكور فكان س14 والذي يتضمن (ممارستك للأنشطة الرياضية المختلفة خلال وقت الفراغ لغرض الترويح يزيد من اللياقة البدنية المرتبة الأولى فكان الوسط الحسابي 13,42 بانحراف معياري 10,508 ثم تليها س13 (باعتبار المخيمات الكشفية والسفريات السياحية هي من ضمن الممارسات الرياضية فهل تعتقد إنها تروح عنك وهل تفضل المشاركة فيها وبوسط حسابي 11,142 وانحراف معياري 11,515 أما س8 (فهل تمارس الرياضة من أجل الاختلاط بالجنس الآخر خلال التجمعات الرياضية فكان التسلسل الأصلي في الأهمية حيث كان الوسط الحسابي 1,085 بانحراف معياري 0,373. جدول رقم (6) : يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري حسب أهمية الأسئلة لغير الممارسين للرياضة- الذكور-

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الأسئلة
5,324	4	س14- هل ممارستك للأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ ولغرض الترويح يزيد من اللياقة البدنية .
5,389	3,685	س12- هل ممارستك لنشاط رياضي معين يساعدك في الترويح عن نفسك والتخلص من بعض الحالات التي قد تصيبك نتيجة تراكمات العمل والدراسة.
3,415	4,457	س4- هل إن ممارسات الرياضة تأثيرها في معالجة التوتر والقلق النفسي.
2,609	2,8	س11- هل وجود الأندية الرياضية والحدائق العامة يساعدك في ممارسة الأنشطة الرياضية.
0,650	2,6	س3- هل تظن أن عزوف الشباب في الوقت الحاضر عن الزواج يعود إلى عدة مشاكل اجتماعية يعاني منها مجتمع الشباب.
0,627	2,542	س13- باعتبار المخيمات الكشفية والسفريات السياحية هي من ضمن الممارسات الرياضية فهل تعتقد إنها تروح عنك وهل تفضل المشاركة فيها.
0,701	2,485	س6- هل إن ممارسة الرياضة تزيد من الطمأنينة والثقة بالنفس والاستقرار النفسي.
0,725	2,342	س7- هل إن لممارسة الرياضة أثرها في زيادة الاستعداد النفسي لتقبل المواد الدراسية الأخرى.

أهمية الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من مشكلات الشباب الجامعي .....

د.نبيل محمد الوهاب العزاوي، د.إبراهيم يونس وكحاح الراوي

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الأسئلة
0,739	2,428	س5- هل إن ممارسة الرياضة اثر في الكشف عن طبائع الفرد النفسية وسلوك الفرد.
0,731	2,228	س10- هل إن ممارسة الرياضة أثرها على الحمل والولادة والإنجاب والإخصاب.
0,874	2	س9- هل لممارسة الرياضة أثرا في زيادة الفاعلية الجنسية.
0,689	1,371	س8- هل تمارس الرياضة من اجل الاختلاط بالجنس الآخر خلال التجمعات الرياضية.

جدول رقم (6) والذي يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري حسب أهمية الأسئلة لغير الممارسين للرياضة من الذكور فكان السؤال (14) بالمرتبة الأولى في الأهمية فقد بلغ الوسط الحسابي (4) بانحراف معياري (5,324) ثم يليه السؤال (12) (هل ممارستك لنشاط رياضي معين) فقد بلغ قيمته X (3,685) وبانحراف معياري (5,389) في السؤال (8) احتل المرتبة الأقل حيث بلغ الوسط الحسابي (11,371) وبانحراف معياري (0,689).

جدول رقم (7): يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري حسب أهمية الأسئلة للممارسات للرياضة- إناث-

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الأسئلة
7,321	5,428	س14- هل ممارستك للأنشطة الرياضية خلال وقت فراغك يزيد من يافتك البدنية .
6,173	4,342	س3- هل تضمن أن عزوف الشباب في الوقت الحالي عن الزواج يعود لى عدة مشاكل اجتماعية.
3,584	3,485	س13- باعتبار المخيمات الكشفية والسفرات السياحية هي من ضمن لممارسات الرياضية فهل تعتقد إنها تزوح عنك وهل تفضل المشاركة فيها.
2,228	2,857	س10- هل إن لممارسة الرياضة أثرها على الحمل والولادة والإنجاب والإخصاب.

أهمية الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من مشكلات الشباب الجامعي .....

د.نبيل محمد الوهاب العزاوي، د.إبراهيم يونس وحاج الراوي

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الأسئلة
0,426	2,771	س12- هل ممارستك لنشاط رياضي معين يساعدك في الترويح عن نفسك والتخلص من بعض الحالات التي قد تصيبك نتيجة راكمت العمل والدراسة.
0,539	2,657	س11- هل وجود الأندية الرياضية والحدائق العامة يساعدك في ممارسة الأنشطة الرياضية.
0,631	2,285	س7- هل لممارسة الرياضة أثر في زيادة الاستعداد النفسي لتقبل لمواد الدراسية الأخرى.
1,266	2,571	س5- هل لممارسة الرياضة أثرها في الكشف عن طبائع الفرد لنفسية وسلوك الفرد.
0,612	2,485	س4- هل إن للممارسات الرياضية أثرها في معالجة التوتر والقلق النفسي.
0,608	2,428	س6- هل إن ممارسة الرياضة تزيد من الطمأنينة والثقة بالنفس.
0,694	1,4	س9- هل للممارسات الرياضية أثر في زيادة القابلية الجنسية.
0,548	0,228	س8- هل تمارس الرياضة لغرض الاختلاط بالجنس الآخر خلال لتجمعات الرياضية.

جدول رقم (7) والذي يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري حسب أهمية الأسئلة لممارسات الرياضة من الإناث. حيث كان للسؤال (4) المرتبة الأولى في الأهمية حيث بلغ الوسط الحسابي (5,428) وانحراف معياري (7,321) تلا السؤال (3) (هل تظن أن عزوف الشباب ) حيث بلغ X (4,342) وS(6,173) في حين كان السؤال (8) بلغ قيمة وسطه الحسابي (1,228) وانحراف معياري (0,545).

جدول رقم (8): يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري حسب أهمية الأسئلة لغير الممارسات للرياضة- إناث-

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الأسئلة
5,993	4,685	س4- هل إن للممارسات الرياضية تأثيرها في معالجة التوتر والقلق النفسي
4,433	3,628	س14- هل ممارستك للأنشطة الرياضية خلال وقت فراغك ولغرض الترويح يزيد من لياقتك البدنية
3,775	3,428	س12- هل ممارستك لنشاط رياضي معين يساعدك في الترويح عن نفسك والتخلص من بعض الحالات التي قد تصيبك نتيجة تراكمات العمل والدراسة.
0,942	2,771	س13- باعتبار المخيمات الكشفية والسفرات السياحية هي من ضمن الممارسات الرياضية فهل تعتقد إنها تروح عنك وهل تفضل المشاركة فيها.
0,700	2,542	س11- هل وجود الأندية الرياضية والحدائق العامة يساعدك في ممارسة الأنشطة الرياضية.
0,701	2,514	س3- هل تظن أن عزوف الزواج في الوقت الحاضر يعود إلى عدة مشاكل اجتماعية يعاني منها مجتمع الشباب.
0,701	2,514	س6- هل إن ممارسة الرياضة أثرها في زيادة الطمأنينة والثقة بالنفس.
0,741	2,457	س10- هل إن ممارسة الرياضة أثرها على الحمل والولادة والإنجاب والإخصاب.
0,692	2,142	س5- هل للممارسات الرياضية أثرها في الكشف عن طبائع الفرد النفسية وسلوك الفرد.
0,821	1,971	س7- هل لممارسة الرياضة أثر في زيادة الاستعداد النفسي لتقبل المواد الدراسية الأخرى.
0,866	1,885	س9- هل للممارسات الرياضية أثر في زيادة القابلية الجنسية.
0,572	1,285	س8- هل تمارس الرياضة لغرض الاختلاط بالجنس الآخر خلال التجمعات الرياضية.

جدول رقم (8) : والذي يوضح  $\bar{X} - S$  وحسب الأهمية لغير الممارسات للرياضة من الإناث حيث احتل السؤال (4) الأول في الأهمية حيث بلغ الوسط الحسابي له

(4,685) وبانحراف معياري (5,994) وتلاه س 14 حيث بلغ قيمته X (3,628) و S (4,433) وكان السؤال 8 (هل تمارس الرياضة للاختلاط بالجنس الآخر) الأقل أهمية حيث بلغ X (1,285) و S (0,572).

جدول رقم (9): يبين قيمة  $X^2$  المحتسب للفروق بين الممارسين للرياضة وغير الممارسين للرياضة وحسب الأسئلة - الذكور -

رقم السؤال	المحتسبة
س1	4,332
س2	2,92
س3	7,864
س4	6,352
س5	5,275
س6	4,8
س7	9,574
س8	21,898
س9	3,087
س10	4,902
س11	9,052
س12	3,302
س13	5,706
س14	9,112
س15	44,834
س16	0,346

الجدول رقم (9) والذي يوضح قيمة  $X^2$  مربع كاي للتعرف على وجود فروق معنوية حيث كانت الإجابة على الأسئلة للممارسين وغير الممارسين للرياضة من الذكور فكان هناك فروق معنوية في كل من الأسئلة التالية س (15,14,11,8,7,4,3) حيث بلغت قيمة  $X^2$  كما يأتي 44,834 -9,112 -9,052 -21,898 -9,574 -6,352 -7,864 -44,834 على التوالي.

جدول رقم (10): يبين قيمة  $X^2$  المحتسبة للفروق بين الممارسات للرياضة وغير الممارسات للرياضة - الذكور -

رقم السؤال	المحتسبة
س1	7,225
س2	5,242
س3	8,987
س4	49,76
س5	2,458
س6	2,286
س7	15,018
س8	0,047
س9	18,394
س10	4,156
س11	8,681
س12	0,084
س13	13,730
س14	12,684
س15	62,228
س16	2,14

الجدول رقم (10) والذي يوضح  $X^2$  مربع كي للفروق بين ممارسات الرياضة وغير ممارسات الرياضة من الإناث وكانت هناك فروق معنوية في الأسئلة (1,3,4,7,9,11,13,14,15) حيث بلغت قيمها (7,225 - 8,987 - 49,76 - 15,018 - 18,394 - 8,680 - 13,730 - 12,684 - 12,228) وعلى التوالي .

### مناقشة النتائج

أولاً: من خلال استعراض الجداول يتضح لنا إن الشباب سواء كانوا يمارسون الرياضة أو لا يمارسونها ومن الإناث والذكور إنما يهدفون إلى الهروب من مشكلة عاطفية أو لمعالجة حالة مرضية أو لغرض الكسب المادي. وهذا يبين لنا أن للرياضة أهمية

كبيرة في حياة الشباب لأنها تقلل من المشاكل التي يعانون منها. وان الرياضة تمثل أهم الوسائل الترويحية وأنها تساهم في التخلص من العادات الاجتماعية الرديئة وتقلل من الإصابات والأمراض سواء أكانت بيئية أو نفسية تقلل من حالات التوتر النفسي.

ثانياً: إن عدم مشاركة الشباب من الذكور والإناث في الأندية الرياضية ظاهرة سلبية لا بد من دراستها بعمق وشمولية أكثر للتعرف على الأسباب الحقيقية لهذه المشكلة وبحيث إن مادة هذه الأندية والمراكز هم الشباب فان انتماءهم ومشاركتهم الرياضية للتغلب على بعض مشاكلهم. إضافة إلى تحقيق حاجة الشباب من الإناث والذكور الغير ممارسين للرياضة إلى السفرات والمخيمات التي تساعدهم على الترويح وزيادة استعدادهم النفسي وحب الجماعة وغرس روح المحبة.

ثالثاً: إن الفروق المعنوية التي ظهرت من خلال أسئلة الإناث للاستبيان عن ممارسي الرياضة وغير الممارسين في اختلاف وجهة نظرهم من حيث إن الرياضة تساهم في التقليل من العادات السيئة والعزوف عن الزواج يعود إلى مشاكل اجتماعية واقتصادية يعاني منها مجتمع الشباب.

رابعاً: هناك اختلاف في وجهات النظر بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة من الإناث في إن الرياضة تساهم في التقليل من حالات التوتر النفسي. وهذا يعود إلى عدم فهم أهمية الرياضة بالنسبة لغير الممارسين. فالرياضة تقلل من التوتر النفسي وتحسن الحالة الصحية والنفسية للشخص وتزيد من ثقته بنفسه.

خامساً: أما بالنسبة للفروق بين ممارسي وغير ممارسيها من الذكور فقد نركزها في النقاط التالية:

اختلاف رأي فيها حول عزوف الشباب عن الزواج بسبب المشاكل الاجتماعية ومعالجتها لحالات التوتر النفسي.

إن ممارسة الرياضة تساعد على زيادة الاستعداد للدراسة وان الهدف من الرياضة ليس الاختلاط. وهذا يعني إن الشباب يرى في أن الرياضة ليست وسيلة لغرض اللهو وإنما لغرض الاكتفاء للحاجات البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية وان ممارسة الرياضة تزيد من لياقة الشباب البدنية.

#### الاستنتاجات:-

- من خلال عرض ومناقشة النتائج يمكن للباحث أن يضع مجموعة استنتاجات:-
- 1- إن ممارسة الرياضة تساهم في التخلص من العادات الاجتماعية السيئة بالنسبة للشباب.
  - 2- إن ممارسة الرياضة يمنح الشباب قدرة جيدة على إدارة وحسن قيادة وتدبير أنفسهم ومتطلبات حياتهم ومعالجة وحل مشاكلهم بروح عالية.



- 3- إن ممارسة الرياضة تزيد من ثقة الشباب بأنفسهم وقدراتهم وتقلل من حالات التوتر النفسي. وتبث في نفوس الشباب حب الحياة والتفاؤل الحسن.
- 4- إن اشتراك الشباب في الأنشطة الترويحية والمخيمات والسفرات يساعدهم على تحقيق مجموعة من العوامل الايجابية على الصعيد الصحي والنفسي والاجتماعي. واستثمار أوقات الفراغ.
- 5- إن ممارسة الرياضة يخلق أجواء صحيحة ويحفز الشباب على مواصلة الدراسة والتحصيل والاهتمام بالواجبات. وتساعد الأنشطة الرياضية والترويحية للشباب على نبذ الاتكالية والأنانية واللامبالاة وتحفيز الطموح لدى الشباب.
- 6- إن ممارسة الرياضة تساعد على غرس الروح الايجابية لدى الشباب إزاء مجتمعه ووطنه.
- 7- إن تحقيق شعار الرياضة للجميع يحتم توفير مراكز استقطاب جيدة ومناسبة للشباب رياضيا وترويحيًا وترقي به إلى مستوى طموح وتفكير وقيادة الشباب بأنفسهم.

### التوصيات :

- 1- تحديد سياسة واضحة للتخطيط والتنفيذ للمراكز الشبابية والرياضية والترويحية لمختلف الفئات العمرية.
- 2- رصد الظواهر السلوكية السلبية التي تنتشر بين الشباب الجامعي بشكل خاص ووضع وسائل ومعالجات فعالة لتوعية الشباب وطرح البديل الملائم من خلال وسائل الإعلام المختلفة والجهات ذات العلاقة.
- 3- ضرورة الإكثار من المنشأة والمراكز الترفيهية والرياضة كمراكز جذب وشد للشباب تتوفر فيها المستلزمات المادية والفنية لممارسة الفعاليات الرياضية والترويحية مع ملاحظة أهمية توفير القيادات المؤهلة لهذه المهمة الكبيرة.
- 4- التأكيد على توفير فرص العمل للشباب الخريجين من المعاهد والكليات وفق مؤهلاتهم العلمية. وإيجاد فرص عمل مؤقتة للشباب المستمر على الدراسة.
- 5- السعي إلى تنمية وتشجيع الروح الديمقراطية في العمل مع الشباب يقود نفسه الشباب يريد النموذج - الشباب لا يحدده إطار في جمال الأنشطة والفعاليات.
- 6- الإكثار من المعسكرات والمخيمات الترويحية والسياحية والسفرات لطلبة الجامعات وحثهم على المشاركة في الفعاليات الرياضية الترويحية وإعطائهم واجبات ومهام إدارية وفنية تؤهلهم للعمل القيادي المستقبلي.
- 7- توفير مراكز أو معاهد تطوير القيادات التي تعمل مع الشباب تلبي كافة الاحتياجات الفنية والعلمية الحديثة. ومجالات العلوم المختلفة ونظريات الإدارة والقيادة والتنظيم الحديثة.

استمارة استبيان

أعزائي الشباب..... يروم الباحث دراسة اثر الأنشطة الرياضية والترويحية للحد من المشكلات التي تواجه الشباب. وارجوا مساهمتكم لإنجاح البحث من خلال ملئ هذه الاستمارة مع جزيل الشكر.

الباحث

معلومات عامة	ذكر	أنثى
* الجنس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* العمر	<input type="checkbox"/>	
* عدد أفراد الأسرة	<input type="checkbox"/>	
* الحالة الاجتماعية	أعزب	متزوج
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1	هل تمارس الرياضة للتخلص من بعض العادات الاجتماعية السيئة وإيجاد عادات وتقاليد أفضل اجتماعيا	نعم	لا	أحيانا
2	هل تعتقد أن المشاكل الاجتماعية سببها برأيك	الأهل	الأصدقاء	المحب
3	هل تظن أن عزوف الشباب في الوقت الحاضر عن الزواج يعود إلى عدة مشاكل اجتماعية يعاني منها الشباب	أوافق	لا أوافق	ربما
4	هل إن للأنشطة الرياضية تأثيرها في معالجة التوتر النفسي والقلق.			
5	هل إن للأنشطة الرياضية والترويحية اثر كبير في الكشف عن طبائع الفرد الممارس.			
6	ها إن ممارسة الرياضة تزيد الطمأنينة والثقة بالنفس			
7	هل إن لممارسة الرياضة اثر في زيادة الاستعداد النفسي لتقبل المواد الدراسية			
8	هل تمارس الرياضة للاختلاط بالجنس الأخر من خلال التجمعات الرياضية			
9	هل لممارسة الرياضة أثرها على الحمل والولادة والإنجاب			
10	هل إن وجود الأندية والحدائق العامة يساعد على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية			
11	هل ممارستك لنشاط رياضي معين يساعدك في الترويح عن نفسك والتخلص من بعض الحالات التي قد تصيبك نتيجة تراكمات العمل والدراسة			
12	باعتبار المخيمات الكشفية والسفرات السياحية من ضمن الممارسات الرياضية فهل تعتقد إنها تروح عنك وهل تفضل المشاركة فيها			
13	هل ممارستك للأنشطة الرياضية المختلفة خلال وقت فراغك ولغرض الترويح يزيد من اللياقة البدنية تلك			
14	هل تمارس الرياضة بشكل	مستمر	متقطع	لا أمارسها
15	هل تمارس الرياضة لأغراض	عاطفي	علاجية	مادية

### المراجع

- 1- المؤتمر الأول لوزراء الشباب والرياضة العربي - القاهرة - 1969.
- 2- د. منذر هاشم الخطيب: رعاية اجتماعية للشباب - بغداد - 1996.
- 3- د. نزار الطالب. علم النفس الرياضي - بغداد - 1976.
- 4- د. عمر التومي التشياتي. الأسس التربوية والنفسية لرعاية الشباب - طرابلس - 1979.