

أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق الحياة المتزنة في الوسط الجامعي

وديعة ياسين التكريتي
مازن عبدالرحمن حديث
د. ضياء حسن بلال
جامعة الموصل

المقدمة:

بحاجة الى إشباع حاجاته الضرورية عن طريق ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، إذ ان النشاط هو السعادة الحقيقية للفرد، فالانسان بطبيعته مخلوق ديناميكي ولا يمكن أن يحقق وجوده إلا عن طريق نشاط خلاق بناء.

إن النشاط الرياضي وسيلة من وسائل التربية الرياضية تستخدم النشاط البدني البناء الذي يزاول في وقت الفراغ بغرض تنمية الفرد الشاملة (٣:٥) ومن خلال النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد فانه يعوض عن عدم التوازن الناتج عن حياة الانسان في هذا العصر الحديث المليء بالتوتر وشتى الضغوط النفسية والنشاط الفكري المعقد والحركة البدنية المحدودة (١٢:١٠).

ويأتي تحقيق الحاجات الأساسية لنمو الشباب من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، كأنشطة ترويحية وتربوية لوقت الفراغ في تحقيق الحاجات الأساسية والنفسية والاجتماعية وتوكيد التراث. إن تحقيق هذه الحاجات من خلال اوجه النشاط المختلفة تساعده على إكتساب مختلف أنواع المهارات (٤:١٥٣).

ولأهمية النشاط الرياضي في تكوين الحياة المتزنة

تعد المرحلة الجامعية، مرحلة هامة لتأهيل الشباب نحو تحمل المسؤولية والمعرفة الحقيقية لمستلزمات العصر من علوم وتكنولوجيا، كما أنها فترة إعداد الفرد وتأهيله للتفكير في حل مشكلات المجتمع ودفع عملية الانتاج الى الامام، ولا شك في أن الأمم وإن أعطت لهذه المرحلة جانباً عظيماً من الإهتمام بالدراسة الأكاديمية فيها، فإن إهتمامها يتجه أيضاً نحو خلق شخصية سوية تستطيع أن تفكر تفكيراً علمياً سليماً. وتتسابق الجامعات لوضع النموذج للشخصية الجامعية المتكاملة التي تستطيع التحكم في الانفعالات تحكماً مرضياً، وتتعامل مع الغير تعاملاً راضياً سليماً في نظام وتعاون لتحقيق أهداف المجتمع الانساني، ولما كانت المرحلة الجامعية مرحلة فريدة في تأهيل الفرد علمياً وتطبيقياً، بحيث يصبح الطالب في هذه المرحلة مشدوداً نحو الكتاب والبحث والمحاضرة، وينتقل بين الصف والمختبر والحقل في صبر ومثابرة. فإن الطالب يعيش في هذه المرحلة مشدود الأعصاب مجهد الفكر، دؤوباً على الوصول الى أهدافه منتظراً ساعة تخرجه ليبدأ حياة الكفاح الواقعية. إن الطالب في هذه المرحلة

للشباب، فقد اختار الباحثون هذا الموضوع مشكلة لبحثهم، وتم اختيار الوسط الجامعي، مجالاً للكشف عن أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في إشباع الحاجات الإنسانية والتصدي للمشكلات النفسية، والإجتماعية والترويحوية، والصحية والقوامية، والجنسية وتكوين الحياة المتزنة للشباب الجامعي، وقد اختيرت جامعة الموصل كعينة عمدية للبحث، وذلك لسهولة الظروف الاجرائية التي تتطلبها طبيعة اجراء البحث باعتبار أن الباحثين هم من العاملين في حقل التربية الرياضية في الجامعة.

أهمية البحث والحاجة إليه :

إن ممارسة الأنشطة الرياضية عموماً ترفع من المستوى الحيوي للفرد نفسياً وعقلياً وبدنياً واجتماعياً، فالكائن الحي يتميز بخصائص ميكانيكية حركية وتوافق ومرونة تجعله في حاجة الى ممارستها، وتدفعه الى تدريبها وخاصة عند مراحل النضج الحركي الأولي لكي يتفتح تفتحاً متكاملًا.

ولقد مارس الانسان الأول كل الحركات المتمثلة بالأنشطة الرياضية وتدريب عليها بطبيعة الحياة نفسها، ثم نمت هذه الحركات كأنواع من النشاط الرياضي بنمو الحضارة وعلى مر العصور، وأصبح في عصرنا الحديث أن لا سبيل الى إشباع تلك الطبيعة الحركية الانسانية إلا عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، وأصبحت الرياضة - في عصرنا الحديث - تقابل حاجة طبيعية لدى الإنسان يؤدي إشباعها الى التفتح والنمو المرن ويعم اثرها التربوي الفرد كوحدة واحدة وترتقي به الى مستوى حيوي أفضل. إن المجهود العضلي الشاق الذي ينتج عن ممارسة الرياضة في التدريب والمسابقات المختلفة، غالباً ما يؤدي الى تغييرات في الاجهزة الوظيفية، وتطور في السمات النفسية والاجتماعية تؤدي الى نتائج تربوية تساعد الفرد على النمو السليم.

إن القصور في ممارسة الأنشطة الرياضية في المراحل التي تسبق الجامعة في مراحل التعليم المختلفة بوضعها الراهن غير ذات أثر فعال على نمو شبابنا، ويصل هذا الشباب الى المرحلة الجامعية وقد حرم من عامل مساعد فعّال كان يمكن أن يكون له اثره في تدعيمه ومساعدته على مقابلة احتياجاته والتغلب على مشكلاته في الحياة وأن يحيا الحياة السليمة المتزنة.

وإذا استعرضنا التربية الرياضية بالجامعة فإننا نجد أن القلة من شبابنا تطرق الملاعب تحت تشجيع واغراء المختصين، او من الرياضيين الذين شاركوا في الأنشطة الرياضية قبل المرحلة الجامعية سواء في الأندية أو المدارس، ولكن كثيراً ما تؤدي الظروف الدراسية والاجتماعية وعوامل أخرى الى التخلي عن المتابعة والاستمرار، وتؤدي كل هذه الظروف في النهاية إلى التأثير في حياة الشباب الجامعي ونموه.

وتضمن البحث عقد مقارنة بين عينة ممن يمارسون الأنشطة الرياضية وبين غيرهم في تكوين الحياة المتزنة للشباب الجامعي وبالتالي أثرها في مقابلة احتياجاته على أساس أن هذه المشكلات تمثل الاحتياجات لدى الشباب بشكل عام.

أهداف البحث :

يهدف البحث الى تحديد ما يأتي :

- ١ - بعض المشكلات التي تلعب ممارسة الأنشطة الرياضية دوراً في الحد منها.
- ٢ - مدى فاعلية ممارسة الأنشطة الرياضية في تكوين الحياة المتزنة وتجنّب الشباب ما يشكو منه من مشكلات (نفسية واجتماعية وترويحوية وقوامية وصحية وجنسية).

فروض البحث :

افترض الباحثون ما يأتي :

- ١ - ان ممارسة الأنشطة الرياضية في المرحلة الجامعية

النشاطات جنباً إلى جنب مع المناهج الدراسية في تشكيل شخصية الطالب.

إن مقدار الخبرات الترويجية المقدمة للطلاب يتماشى مع مدى إهتمام جامعاتهم بالدور الفعال للأنشطة اللامنهجية كوسيلة تستحق أن تخصص لها ميزانية كافية وأن يقوم عليها أناس مختصون لتحقيق الأغراض المأمولة (٢: ١٥٨ - ١٥٩).

«إن اعظم الموارد الطبيعية في أي دولة هو (الشباب) وبناء على ذلك فيجب علينا أن نفعل كل ما في وسعنا من أجل تنمية هذه الفئة من المجتمع والتي هي مستقبل الدولة.

ويجب أن توفر الفرص لتنمية الاتجاهات السليمة والطيبة، وتعلم المهارات التي تعود عليه بالفائدة، كذلك للتمتع بحياة تتسم بالقيم والمعاني والتي تجعل من حياته أكثر رقياً» (٦: ١٧).

«إن الهدف الأعلى للتربية الرياضية أن تقدم مساهمتها الخاصة في تطوير الشخصية المتكاملة تبعاً لخاصية النشاط الرياضي، فإن المدرس يرمي الى التنمية البدنية والرياضية للجيل الصاعد، وهذا لا يعني بالطبع التكوين الجسماني والرياضي بغرض تطوير القدرات الانتاجية البدنية والرياضية فقط، إننا نشير هنا الى العلاقة الوثيقة بين الحالتين الجسمانية والنفسية أو ما يطلق عليه وحدة النفس والبدن، فبالإضافة الى تحسين قدرات الانتاج الرياضي البدني ترمي التربية الرياضية في الكليات من خلال اشكالها الرئيسية (درس التربية الرياضية والنشاط داخل الكليات وخارجها) الى تأمين الحالة الصحية والنفسية الجيدة للطلاب وقدرتهم على المقاومة على الانتاج وتطوير سمات الشخصية الايجابية» (١٨/٢٦ - ١٨١).

«وبما أن الممارسة المنظمة للرياضة تؤدي الى تطور سمات وخصائص نفسية معينة للشخصية وخصوصاً

تؤثر إيجابياً في تكوين الحياة المتزنة وتساعد في التصدي للمشكلات التي تواجه الطالب في هذه المرحلة.

٢ - هنالك فروق دالة معنوية بين ممارسي الأنشطة الرياضية وغير الممارسين في الجوانب الصحية والقوامية والترويجية والنفسية والإجتماعية والجنسية لصالح الممارسين للأنشطة الرياضية.

الدراسات النظرية:

هناك حاجة ماسة الى التربية البدنية كجزء مكمل للحياة المتزنة، فالفرد يحصل على أعظم فائدة وسعادة من الحياة إذا تعلم أن يقضي كل أيام حياته بأفضل الطرق المرغوبة، وهذا يقتضي أن يخصص وقتاً للعمل والدراسة، وأن يتناول غذاءً صحياً، ويحصل على قدر ملائم من النوم والراحة، ويشارك بعض النشاط الترويحي، ثم يقوم ببعض التقويم الذاتي. وهناك دعامة أخرى من دعومات الحياة المتزنة، ألا وهي تخصيص وقت لممارسة لون من ألوان النشاط البدني، فهذا أمر ضروري لكي يصل الشخص لأحسن حالاته، إذ أن ذلك يعمل على الاحتفاظ بأجهزة الجسم العضوية في حالة لائقة، ويخفف من التوتر العصبي الناتج عن العمل والدراسة، كما انه وسيلة تجعل المرء أكثر حيوية وانتاجاً سواء أكان ذلك في العمل، أم في المنزل، أم في خدمة المجتمع، وعندما يعرف الجنس البشري كيف ييسر السبل لحياة متزنة، فإنه حينئذ يمكنه أن يتمتع بأثمن القيم التي تستطيع الحياة أن توفرها له. (٥: ١٠٨)

«لذا لا تكاد أي جامعة أو كلية أن تخلو من وجود دوائر أو هيئات رسمية أو طلابية، تهدف الى تسهيل اشتراك الطلاب في مختلف المجالات الترويجية المتوفرة، سواء كان ذلك في داخل الجامعة أو الكلية أو خارجها، وذلك إيماناً من هذه المؤسسات بالدور الذي تلعبه هذه

طوارئ» (٥ : ١١٢).

«إن سلوك الفرد وطريقة تحركه تعطي صورة الفرد وشخصيته، ولذلك فإن سلوك الفرد واتجاهاته نحو نفسه وإدراكه السليم لشكل الجسم، وكذلك إتصالاته واتجاهاته نحو الحياة تعكس مدى ما يتمتع به من شخصية سوية، ومن هنا نجد أن الفرد ذا القوام الجيد غالباً ما يتمتع بشخصية محبوبة وقوية، بينما قد يشعر الشخص ذو القوام المشوه بالاكنتاب والانطواء على نفسه وبالتالي يتحاشى الظهور في المجتمع ويتجنب الاشتراك في الأنشطة وخاصة تلك التي تتطلب خلع أكبر جزء من الملابس (مثل السباحة). (١٧/١٩).

إن برنامج التربية البدنية للكليات والجامعات يخطط بحيث يوفر فرص اكتساب اللياقة البدنية، وتنمية المهارات اللازمة للترويح وقضاء أوقات الفراغ والإشتراك في المباريات والأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية، ففي البرنامج الدراسي للتربية البدنية يشترك الطلبة عادة في الألعاب الجماعية المختلفة وفي أوجه النشاطات الفردية والثنائية والنشاط الإيقاعي والألعاب الترويحية بغرض الاحتفاظ بالجسم في حالة لياقة مقبولة، ولاكتساب عدة فوائد أخرى مثل التخفيف من وطأة التوتر العصبي وتنمية المهارات الجسدية التي تمكن الطلبة من الاستمرار في ممارسة أوجه النشاط البدني بعد تخرجهم من الكلية، ومعظم برامج الكليات تسمح للطلبة ببعض الحرية في إختيار أوجه النشاط حتى يتمكن الطلبة من تنمية مهاراتهم في الرياضة التي يميلون إليها. (٥ : ٨٧)

إجراءات البحث :

- أولاً : منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .
- ثانياً : مجالات البحث :
- أ - المجال البشري : (عينة البحث)

الخلق والحاجات، إذ يجب أن تكون الاختلافات بين الفرد الرياضي وغير الرياضي قابلة للاثبات، وفي الوقت نفسه يمكن تقديم البرهان على أن النشاط الرياضي له تأثير على تشكيل الشخصية» (٢٦ : ١٨٤).

«إن التربية لوقت الفراغ وحسن استخدامه تعتبر تحدياً يواجه المربين، فالمدرس قد يعلم في الفصل مهارات، واتجاهات وتذوق لبعض المهارات، ويتفق ذلك مع ما تشهده التربية الترويحية، فالتربية الترويحية إمتداد للتربية في الفصل، وتوفر فرص المختبرات التعليمية للاستمرار في ممارسة أنشطة من مجالات التربية الفنية والموسيقية والرياضية والتربية الاجتماعية مجالات أخرى» (٦ : ٩٧ - ٩٨).

وتقع على عاتق مدرس التربية الرياضية المسؤولية الكبرى في حفظ قوام النشء وغرس الوعي القوامي فيه، وذلك لأنه مسؤول عن إكتشاف هذه التشوهات في المدرسة، لأنه يلاحظ حركة كل طالب في وقفته وجلسته ومشيته لذلك كانت لديه الفرص لاكتشاف أي خطأ، ويستطيع من خلال ملاحظته لهم أن يكشف التشوهات بسهولة وهنا يستطيع بمعاونة الاختصاصي علاج كل هذه الحالات التي تكون من أسباب تشوهات القوام» (١٧ : ١٣)

«ان مقولة جون لوك John Looke الفيلسوف الانجليزي المشهور «العقل السليم في الجسم السليم» تعتبر وصفاً مختصراً، ولكنه شامل لحالة السعادة في العالم، فهذه العبارة لها مغزاها بالنسبة للحياة في القرن العشرين، ذلك لأن الإنسان إذا أراد أن يكون لائقاً من الوجهة العقلية لمباشرة الأعمال اليومية بالمدرسة أو بالمنزل أو بالعمل، فلا بد له أن يمتلك من القوة والتحمل والمهارة قدرًا كافيًا للقيام بهذه الواجبات بدون الشعور بتعب زائد، بل من الواجب أن يتبقى لديه قدر احتياطي من هذه القوة والمهارة لمقابلة ما قد يأتي من

المجالات الإجتماعية، والتروحية والنفسية والصحية والجنسية والقومية، وتم تعديل الفقرات حسب رأي أغلبية الخبراء وحذف الفقرات التي تم الاتفاق على حذفها للتأكد من صدق الاستبيان.

ثم تم توزيع الاستبيان الأولي على مجموعة من الطلبة بلغ عددهم (٢٥) طالباً رياضياً و(٢٥) طالباً غير رياضي بطريقة عشوائية للتحقق من ثبات الاستبيان وأعيد عليهم الاستبيان بعد اسبوع من المسح الأول، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل الارتباط، تم إبقاء العبارات التي حققت ارتباطاً أكثر من ٠,٧٠ وحذف الفقرات التي لم تحقق هذا المستوى من الارتباط، وبعد هذا الثبات مقبولاً في البحوث التي تستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات.

المعالجة الاحصائية

تم استخدام النسبة المئوية بالقاعدة الثلاثية:

$$١ - \frac{\text{جزء} \times ١٠٠}{\text{الكل}}$$

$$٢ - \frac{\text{الانحراف المعياري} \times \text{مجم} (س - س)}{ن}$$

$$٣ - \frac{\text{المتوسط الحسابي} \times \text{مجم} س}{ن}$$

٤ - واختبار (T) النسب

ت النسب - الفرق بين النسبتين

$$\text{ك ب} \left(\frac{١}{٢ن} + \frac{١}{١ن} \right)$$

تكونت عينة البحث من طلاب الكليات في جامعة الموصل للصفين الثالث والرابع وبمعدل ٢٥ طالباً رياضياً لكل كلية، يمثلون فيها الفرق الرياضية لتثبيت عامل جدية الممارسة وكفايتها للتأثير على السلوك، يقابلها عينة مقارنة من الكلية نفسها بالعدد نفسه، بحيث أصبح حجم العينة ٢٠٠ طالباً ممارس و٢٠٠ طالب غير ممارس تم اختيارهم عشوائياً من بين الطلاب الممارسين للانشطة الرياضية وغير الممارسين بالطريقة العشوائية المنظمة، وقد استبعد طلاب كلية التربية الرياضية من العينة لعدم وجود من لا يمارس النشاط الرياضي فيها، وبذا تكونت العينة من طلاب كليات جامعة الموصل باستثناء طلاب كلية التربية الرياضية.

ب - المجال الزمني:

تم توزيع الاستمارات في نهاية الفصل الدراسي الثاني وهي فترة اكمال النشاطات الرياضية في الجامعة.

ج - المجال المكاني:

كليات جامعة الموصل (عدا كلية التربية الرياضية) في مدينة الموصل بمحافظة نينوى، بالجمهورية العراقية.

ثالثاً: أداة البحث:

استخدم الباحثون الاستبيان كأداة للبحث وتم تصميم استمارة الاستبيان بطريقة تحليل المحتوى للمراجع المثبتة في نهاية البحث والبالغة (٣١) مرجعاً وبالاستعانة ببعض فقرات الاستبيان الذي استخدم في بحث «إحتياجات طلاب الجامعات في جمهورية مصر العربية».

وقد عرضت فقرات الاستبيان قبل توزيعه على الطلبة على ثلاثة مختصين في مجال التربية وعلم النفس والتربية الرياضية للتحقق من صحة أو وضوح العبارات والمثبتة في المحاور الستة التي شملت

حيث ك = ١٠٠ - ب

و ب = $\frac{(النسبة الأولى \times العدد الكلي) + (النسبة الثانية \times العدد الكلي)}{١٠ + ٢٠}$

١٠ + ٢٠

٥ - الارتباط : استخدم معامل الارتباط البسيط

٦ - اختبار (ت) للمجموعات المختلفة

$$ت = ع \frac{س١ - س٢}{٢} + ع \frac{١٠(١ - ١٠) + ٢٠(١ - ٢٠)}{٢}$$
$$\frac{١}{٢٠} + \frac{١}{١٠}$$

«أما سبب تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية في الجانب الاجتماعي بشكل عام فيعزبه (علي المنصوري) الى أن المشاركة العملية في أي لون من ألوان الأنشطة الرياضية تكسب الفرد كثيراً من الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته، وتنمي في نفسه خدمة الصالح العام واحترام الغير، واعتزازه بالإنتماء للجماعة والإخلاص لها واعتزاز الجماعة بانتائه إليها، مما يؤثر تأثيراً فعالاً وحسناً في تدعيم شخصية الفرد وفي تماسك المجتمع وانسجام أفرادها، كما تؤثر البرامج الرياضية على ميول الفرد الاجتماعية وتشبع رغباته في التعلم والنجاح والإستجابة والطمأنينة والخدمة العامة» (١٩ : ١٠٧) ويعزز هذا الرأي (تشارلز بيوكس) بقوله : «في أوجه نشاط التربية البدنية يكتسب المرء بصيرة في الطبيعة الإنسانية» فالتربية البدنية معبراً عنها بمختلف أشكال النشاط، تتكون من خبرات إجتماعية تساعد من يمارسها على أن يلم بالطبيعة الإنسانية. . ويعتبر هذا المجال مصدراً من المصادر الرئيسية لثل هذه المعرفة، ففيه يكتشفون مسؤولية الفرد نحو الجماعة الى التبعية والقيادة، والى ممارسة النجاح والشعور بالإنتماء، كما يتعلمون كيف يواجه الإنسان مواقف الرضا ومواقف الضيق، ومثل هذه المعرفة تسهم في خلق كفايتهم الاجتماعية وحسن علاقاتهم الانسانية» (٥ : ١٧)،

من الجدول رقم (١) دلت نتائج البحث على ما

يأتي :

١ - تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير ممارسي الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات الاجتماعية في (٢٠) مشكلة من المشكلات التي طرحها الاستبيان، وتفوق غير الممارسين للأنشطة الرياضية على الممارسين في (٣) مشكلات، وتعادلت المجموعتان بمشكلة واحدة فقط، إلا أن هذه الفروق غير دالة معنوياً في (٢١) مشكلة، وقد ظهرت الفروق معنوية في (٣) مشكلات فقط. عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية.

٢ - كان الفرق بين المتوسطين العام للمحور معنوياً عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية حيث كانت قيمة ت المحسوبة ٢,١٨٨ وهي أكبر من قيمة ت الجدولية امام درجة حرية (٣٩٨) تحت نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ والبالغة ١,٦٥٨.

وهذا يتفق مع رأي (محمد حسن) «في أن الفرد في هذه المرحلة يزداد تقديره للقيمة الاجتماعية أكثر من المرحلة السابقة وينعكس ذلك على التحول في ميوله وحاجاته» (٢١ : ١٥).

عرض ومناقشة النتائج
جدول رقم (١) أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات الاجتماعية لدى الشباب الجامعي

قيمة ت	غير ممارسين		ممارسين		المشكلة
	نسبة	عدد	نسبة	عدد	
١,٢٤	٥,٥	١١	٣	٦	١- لا أعرف كيف أتعاون مع الآخرين
٠,٤٨	٤,٥	٩	٤	٨	٢- سهولة انقيادي للغير
٠,٥٠	١٢,٥	٢٥	٢٠	٤٠	٣- ليس لي دور قيادي في الجامعة
* ٢,٣٩	١٣	٢٦	٦	١٢	٤- أشعر بعدم ارتياح في الحفلات الاجتماعية
١,٣٢	٧	١٤	٤	٨	٥- رغبي في السيطرة على الآخرين
* ١,٧١	١٢	٢٤	٧	١٤	٦- أتورط كثيراً في الجدال مع الآخرين
٠,٥٩	٧,٥	١٥	٦	١٢	٧- لا تمنحني الجاهة التقدير الذي أستحقه
٠,٥٤	٤	٨	٣	٦	٨- ليست لدي القدرة على اقناع الآخرين
٠,٢١	٦,٥	١٣	٦	١٢	٩- يضايقي منافسة الآخرين لي
٠,٦٤	٦,٥	١٣	٥	١٠	١٠- يسيطر عليّ الحجل عند وجودي في الجامعة
٠,٢٨	٣,٥	٧	٣	٦	١١- لا أعرف كيف احتفظ بصداقة الآخرين
٠,٧٢	٩,٥	١٩	٧,٥	١٥	١٢- أهاني من ميل للعزلة
١,١٣	٩	١٨	١٢,٥	٢٥	١٣- أخشى أن تظهر عيوب للآخرين
* ١,٧١	٧	١٤	١٣	٢٤	١٤- لا أستطيع تحقيق رغبي في أداء الخدمة العامة
٠,٥٤	٣٢,٥	٦٥	٣٠	٦٠	١٥- عدم المحافظة من بعض الطلاب على مرافق الكلية
٠,٧٨	٨	١٦	٦	١٢	١٦- تنقصني المعرفة بأصول تكوين صداقات مع الآخرين
١,٠١	١٥	٣٠	١١,٥	٢٣	١٧- لا أستطيع أن أنظم حفلات واجتماعات
٠,٨٦	٢٢,٥	٤٥	١٩	٣٨	١٨- أخشى الفشل مع الآخرين
١,٠٣	٧,٥	١٥	٥	١٠	١٩- لا أستطيع أن أحافظ على مواعيدي
٠,٤٠	٧	١٤	٦	١٢	٢٠- لا أعرف كيف أنصرف في المناسبات الرسمية
-	٧	١٢	٦	١٢	٢١- لا أستطيع أن أنقبل آراء الآخرين
٠,٨٨	١٥	٣٠	١٢	٢٤	٢٢- لا أعرف ما يتوقمه الآخرون مني
٠,٦٢	١٤	٢٨	١٠	٢٠	٢٣- أشعر بعدم إخلاص أصدقائي لي
٠,٩٦	١٧,٥	٣٥	١٤	٢٨	٢٤- لا لأؤيد فكرة المساواة بين الرجل والمرأة
٢,١٨٨	١٠,٥٤٢	٢١,١٨٣	٩,١٠٤	١٨,٢٠٨	المتوسط الحسابي العام -
	٦,٦٣٠	١٣,٢٦٠	٦,٥٠٩	١٣,٠١٨	الانحراف المعياري ± ع
	٢٠٠			٢٠٠	عدد أفراد العينة ن

* معنوي عند نسبة خطأ ٠,٠٥٠ ، قيمة ت الجدولة = ١,٦٥٨

والتعاون مع الغير والولاء للجماعة والثقة بالنفس وغيرها من الصفات الخلقية والاجتماعية. (١٢ : ١٦).

ويؤكد (راشد حمدون) ان الأنشطة الرياضية تتيح فرصاً عديدة للتكوين الخلقى والاجتماعي إذ تنمي في الفرد صفة العمل للصالح العام واحترام شخصية أقرانه،

جدول رقم (٢)
أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في الترويج عن الشباب الجامعي

قيمة ت	غير ممارسين		ممارسين		المشكلة
	نسبة	عدد	نسبة	عدد	
٤,٣٥*	٩	١٨	-	-	١- ليست لدي هواية
٠,٧٦	٢٤,٥	٤٩	-	-	٢- لا أزال أي نوع من أنواع الرياضة
١,٣١	٩,٥	١٩	٦	١٢	٣- لا أميل للاشتراك في الحفلات والمسكرات
١,٦٦*	٢٦,٥	٥٣	١٩,٥	٣٩	٤- لا أجد الوقت الكافي للترويج عن نفسي
١,٨٣*	٧	١٤	٣	٦	٥- لا أميل الى الاشتراك في أي نشاط ترويجي
٠,٤٨	٥	١٠	٤	٨	٦- لا أعرف كيف أشارك الآخرين في السمر
٠,٤٢	٣٧	٧٤	٣٥	٧٠	٧- بضائقي سلبية الطلاب في الأنشطة
٢,٣١*	١٨	٣٦	١٠	٢٠	٨- لا أعرف كيف استثمر وقتي في المعطلة
٠,٩٧	٢٣,٥	٤٧	١٩,٥	٣٩	٩- أفضي معظم وقت فراغي في أعمال مفيدة
٢,٩٢*	٢٧,٥	٥٥	١٥,٥	٣١	١٠- بضائقي احتكار فئة من الطلاب للأنشطة
٠,٢٢	٣١	٦٢	٣٠	٦٠	١١- الأدوات والتجهيزات في مجال الأنشطة غير كافية
٠,٦٧	٣٠	٦٠	٢٧	٥٤	١٢- لا أجد الأنشطة الكافية في المعطلة الصيفية
٠,٥٤	٣٢,٥	٦٥	٢٩	٥٨	١٣- لا توجد برامج لاستثمار نهاية الأسبوع في نشاط
١,٠٤	٢٠	٤٠	١٦	٣٢	١٤- بضائقي اعتقاد أسرتي أن الترويج مضيق للوقت
٥,١٩*	١٠	٢٠	٣١	٦٢	١٥- بضائقي عدم اهتمام الكلية بالأنشطة الترويجية
١,١١	٣٠,٥	٦١	٢٥,٥	٥١	١٦- النشاط غير منظم بدرجة كافية في المعطلة الصيفية
٥,٠٦*	١٤,٥	٢٩	١	٢	١٧- لا أجد من أجا إليه ليوجهني الى النشاط الملائم
٤,٠٤*	٢٢,٥	٤٥	٨	١٦	١٨- بضائقي لأنني لا أُنتمي لأي ناد
٤,٢٣*	٢٨,٥	٥٧	١١	٢٢	١٩- لا أجد مكاناً مناسباً لمزاولة النشاط
١,٤٧	٢٤	٤٨	١٨	٣٦	٢٠- بُعد الأندية أو مراكز الشباب
٥,٨٢٢*	٢١,٥٥	٤٣,١	١٥,٤٥	٣٠,٩	المتوسط الحسابي العام من
	٩,٤٩٥	١٨,٩٩	١١,٣٧٥	٢٢,٧٥	الانحراف المعياري ± ع
			٢٠٠	٢٠٠	عدد افراد العينة ن

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$

* قيمة ت الجدولية = ١,٦٥٨

غير دالة معنوياً في (١١) مشكلة، وقد ظهرت الفروق معنوية عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ في (٩) مشكلات ولصالح ممارسي الأنشطة الرياضية. ٢- كان الفرق بين المتوسطين العام للمحور معنوياً عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية حيث كانت قيمة ت المحسوبة ٥,٨٢٢

من الجدول رقم (٢) دلّت نتائج البحث على ما يأتي: ١- تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير ممارسي الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات في الجوانب الترويجية في ١٩ مشكلة من المشكلات التي طرحها الاستبيان، وتفوق غير الرياضيين في التصدي لمشكلة واحدة فقط، إلا أن هذه الفروق

وهي أكبر من قيمة ت الجدولية أمام درجة حرية (٣٩٨) تحت نسبة خطأ $\geq 0,05$ وبالبالغة ١,٦٥٨.

ويعزي الباحثون ذلك إلى أن ممارسي الأنشطة الرياضية، يشاركون باستمرار في الحفلات الرياضية والمعسكرات والرحلات وينتمون إلى الأندية الرياضية التي تتوفر فيها مستلزمات الترويح.

كما يعزي الباحثون القصور في الجانب الترويحي لدى الطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية الى قلة اهتمام الكليات بالنشاط الرياضي، والقصور في البرامج الترويحية. حيث يؤكد (هـ. وان كورين) «الى ضرورة تهيئة الكلية او الجامعة الإمكانيات الخاصة ببرامج الترويح والخدمة الترويحية» (١٣ : ٩) ويؤيده في

الرأي (كمال درويش) «في ضرورة إنشاء الأماكن الرياضية والملاعب لكي يتمكن مدربو التربية الرياضية ومشرفو البرامج الرياضية من القيام باستقطاب الشباب للنشاط الترويحي المختار» (٢٨ : ٦) وتتفق نتائج البحث مع رأي (تهاني عبدالسلام) في أن الغرض الرئيسي من تخطيط البرنامج الترويحي هو مساعدة الأعضاء المشتركين لأن يحصلوا على أقصى درجة من السعادة والرضا الشخصي والمرح وان يستفيدوا من أوقات فراغهم» (٦ : ٥٦) كما أنها تعد النشاط الترويحي أداة لتحقيق بعض الغايات المرغوبة فيها، مثل تنمية الخلق والمهارات وصحة الفرد والانتاج، كنتيجة لحفظ وصيانة وتنمية القدرات البشرية» (٦ : ٢٩).

جدول رقم (٣)

أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات النفسية للشباب الجامعي

قيمة ت	غير ممارسين		ممارسين		المشكلة
	نسبة	عدد	نسبة	عدد	
* ٢,٦٩	٢١,٥	٤٣	١١,٥	٢٣	١ - أجد صعوبة في التحكم في انفعالي
* ٢,٨٣	٦	١٢	٣,٥	٧	٢ - كثيرا ما أنزع للعدوان
٠,٣٨	٢٠,٥	٤١	١٨	٣٦	٣ - دائما في قلق حتى أبسط الأمور
* ٢,٢٤	١٩	٣٨	١١	٢٢	٤ - أعاني من تقلب حالتي المزاجية
١,٠١	١٠	٢٠	٦,٥	١٣	٥ - لا أعرف ميولي الحقيقية
-	٩	١٨	٩	١٨	٦ - لا أعرف قدراتي الحقيقية
٠,٦٤	١٢	٢٤	١٠	٢٠	٧ - أجد صعوبة في تركيز انتباهي
* ٢,٠٢	١٧,٥	٣٥	١٠,٥	٢١	٨ - أعاني من السرحان
١,٢٤	١٨	٣٦	١٣,٥	٢٧	٩ - أعاني من كثرة النسيان
* ٢,٣٩	١٩	٣٨	١٠,٥	٢١	١٠ - أتردد في تحمل المسؤولية
٠,٣٧	٨,٥	١٧	٧,٥	١٥	١١ - لا أستطيع المثابرة في تحقيق ما أصبو إليه
٠,٤٦	١٢	٢٤	١٠,٥	٢١	١٢ - تنقصني الثقة في التعبير عن آرائي
٠,٤٦	١٣	٢٦	١١,٥	٢٣	١٣ - كثيرا ما أشعر بأن تفكيري غير منظم
١,٢٧	٧,٥	١٥	٤,٥	٩	١٤ - تنقصني الثقة بالنفس
١,٥٠	٧,٥	١٥	٤	٨	١٥ - أشعر بالنقص بالنسبة للآخرين

جدول رقم (٣) تابع
أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات النفسية للشباب الجامعي

قيمة ت	غير ممارسين		ممارسين		المشكلة
	نسبة	عدد	نسبة	عدد	
٠,٧٢	٩,٥	١٩	٧,٥	١٥	١٦- لا أرى قيمة لمعظم الأشياء التي أعملها
*٢,٢٤	١٩	٣٨	١١	٢٢	١٧- إنني عنيد
*٢,١١	١٨,٥	٣٧	١١	٢٢	١٨- كثيراً ما أشعر بالوحدة
١,٣٨	٦,٥	١٣	٣,٥	٧	١٩- أشعر بأنني غير محبوب
١,١٤	٦,٥	١٣	٦	١٢	٢٠- يضايقني ميل الشديد لحب الظهور
٠,٧٢	٩,٥	١٩	٧,٥	١٥	٢١- كثيراً ما أشعر بجرح إحساسي
٠,١٩	٧,٥	١٥	٧	١٤	٢٢- تنقصني القدرة على مواجهة المشكلات
٠,٢٦	١٨	٣٦	١٧	٣٤	٢٣- لا أستطيع أن أفلح عن بعض العادات
٠,٣٨	١٩,٥	٣٩	١٨	٣٦	٢٤- كثيراً ما أشعر بتأنيب الضمير
*٢,٣٩	١٩	٣٨	١٠,٥	٢١	٢٥- أحاول دائماً إيجاد تبريرات لأخطائي
*٢,٠٠	١٣	٢٦	٧	١٤	٢٦- تؤرقني فكرة أحلامي المزعجة
٠,٩١	١٤	٢٨	١١	٢٢	٢٧- كثيراً ما أصاب بالأرق
٠,٦٧	٦	١٢	٤,٥	٩	٢٨- أفكر أحياناً بالانتحار
١,٣٥	١٥	٣٠	١٠,٥	٢١	٢٩- يضايقني حرصي على الدقة التامة في جميع أعمالي
٠,٥٦	١٦	٣٢	١٤	٢٨	٣٠- أشعر بالتعب دون سبب
٠,١٨	٩	١٨	٨,٥	١٧	٣١- كثيراً ما أتصرف دون تفكير
٠,٨١	١٨	٣٦	١٥	٣٠	٣٢- كثيراً ما يضايقني اليأس
*٧,١٢٥	١٣,٢٩٧	٢٦,٥٩٤	٩,٧٣٥	١٩,٤٦٩	المتوسط الحسابي العام س-
	٥,١٢٠	١٠,٢٣٩	٣,٩٦٤	٧,٩٢٧	الانحراف المعياري \pm ع
		٢٠٠		٢٠٠	عدد افراد العينة ن

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$

قيمة ت الجدولية = ١,٦٥٨

في (٣١) مشكلة من المشكلات التي طرحها الاستبيان، وتعادلوا مع غير الممارسين في التصدي لمشكلة واحدة فقط، إلا أن هذه الفروق غير دالة

من الجدول رقم (٣) دلت نتائج البحث على ما يأتي:
١- تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير ممارسي الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات النفسية

معنويًا في (٢٣) مشكلة، وقد ظهرت الفروق معنوية عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ في (٩) مشكلات لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية.

٢ - كان الفرق بين المتوسطين العام للمحور معنويًا عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية، حيث كانت قيمة ت المحسوبة ٧,١٢٥ وهي أكبر من قيمة ت الجدولية أمام درجة حرية (٣٩٨) تحت نسبة خطأ $\geq 0,05$ وبالدرجة ١,٦٥٨.

ويعزى الباحثون ظهور هذه الفروق إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعود الفرد التغلب على العادات النفسية غير السليمة، كذلك التغلب على الانطوائية والسيطرة على الإنفعالات وتطوير قدرة الفرد على الإنتباه، وهذا يتفق مع رأي (محمد حسن أبو عبيه) في أن النشاط الرياضي الداخلي والخارجي يعمل على ظهور السمات الأساسية الآتية والإخلاص في العمل، ومراعاة النظام والإستعداد لتقديم المساعدة والإيمان بالزمالة والتعاون، وتثبيت إيجابية الموقف الداخلي نحو التعلم، والسعي لتحسين مستويات الإنجاز واستغلال الزمن والنضال في سبيل تحقيق الهدف والشعور بالمسؤولية والإعتماد على النفس

والإدراك الذاتي والعمل الجماعي إضافة إلى سمات أخرى (٢٦ : ١٩٣).

ويرى (عباس الرملي وآخرون) ان التربية الرياضية تساعد في تكوين القوام الجيد الذي غالباً ما يتمتع صاحبه بشخصية محبوبة وقوية، بينما قد يشعر الشخص ذا القوام المشوه بالاكنتاب والانطواء على نفسه وبالتالي يتحاشى الظهور في المجتمع ويتجنب الإشتراك في الأنشطة وخاصة التي تتطلب خلع أكبر جزء من الملابس (مثل السباحة) (١٧ : ١٩).

كما يؤكد (محمد حسن أبو عبيه) أيضاً «على العلاقة الوثيقة بين الحالتين الجسدية والنفسية، أو ما يطلق عليه وحدة النفس والبدن، والتي تتأتى من خلال الأشكال الرئيسية لمدرس التربية الرياضية والنشاط داخل الكليات وخارجها، والتي تؤمن الحالة الصحية والنفسية الجيدة للطلاب وقدرتهم على المقاومة والانتاج وتطوير سمات الشخصية الإيجابية» (٢٦ : ١٨٤) ويؤكد (تشارلز بيوكر) «ان ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الاحتفاظ بأجهزة الجسم العضوية في حالة لائقة، وتخفف من التوتر العصبي الناتج عن العمل والدراسة» (٥ : ١٠٨).

جدول رقم (٤)

أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في الحد من المشكلات القوامية لدى الشباب الجامعي

المشكلة	ممارسين		غير ممارسين		قيمة ت
	عدد	نسبة	عدد	نسبة	
١ - قوامي غير متعدل	-	-	٢٧	١٣,٥	*٥,٣٨
٢ - أعاني من النحافة	١٣	٦,٥	٢٢	١١	*١,٩٤
٣ - أعاني من البدانة	٣	١,٥	٢٤	١٢	*٤,٤٨
٤ - عضلاتي ضعيفة النمو	١٤	٧	٢٦	١٣	*٢,٠٠
المتوسط الحسابي العام س	٧,٥٠٠	٣,٧٥٠	٢٤,٧٥٠	١٢,٣٧٥	*٣٣,٠٢٠
الانحراف المعياري	٧,٠٤٧	٣,٥٢٤	٢,٢١٧	١,١٠٩	
عدد أفراد العينة	٢٠٠		٢٠٠		

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ قيمة ت الجدولية = ١,٦٥٨

من الجدول رقم (٤) دلت نتائج البحث على ما يأتي:
١ - تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير ممارسي الأنشطة الرياضية في التغلب على المشاكل القوامية الأربعة التي طرحها الاستبيان، وكانت الفروقة دالة معنوياً عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية في جميع المشاكل كالمودونة في الجدول أعلاه.

٢ - كان الفرق بين المتوسطين العام لمحور المشكلات القوامية معنوياً عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية، حيث كانت قيمة ت المحسوبة $0,20, 33$ وهي أكبر من قيمة ت الجدولية أمام درجة حرية (٣٩٨) تحت نسبة خطأ $\geq 0,05$ وباللغة $1,658$.

وتتفق نتيجة البحث مع رأي (عباس الرملي واخرون) أن للقوام الشديد التحافة، أو الزائد السمنة أو المعوج أو المقوس أثر سيء من جهة المظهر والشكل، أما من جهة العلل المرضية والنفسية فهذا أمر محقق ومفروغ منه ولا جدال فيه. (١٧: ٤) كما تؤكد (ليلي يوسف) «ان لقوام الفرد قيمة كبرى في تكوين شخصية

الفرد وحالته الجسمية ومشاعره النفسية بل وطريقة تفكيره واتزانه العقلي» (٢٣: ١٢٧) ويرى (علي المنصوري) «ان القوام الجيد يدل على حيوية العقل وقوة الإرادة واتزان الشخصية ويبرهن على تطور ذوق الإنسان ورفي إحساسه واحترامه لنفسه واهتمامه بذاته، ولا تقتصر أهمية القوام الجيد على المظهر وحده بل تتجسد في الوظائف التي يؤديها مساهمة في تنمية عمل أجهزة الجسم المختلفة وتطويرها، ووسيلة لزيادة الإنتاج ومضاعفة الجهد» (١٩: ١٧٥) ويضيف (محمد السيد شطا) «ان ممارسة الأنشطة الرياضية تبني القوام الجيد وتحّد ممارستها من وقوع التشوهات القوامية من خلال التمرينات التعويضية التي تعطى للجسم» (٩: ٢٤).

ويرى استراند Astrand ان عدم ممارسة الأنشطة الرياضية قد يقلل من الكفاءة الوظيفية للجهازين العضلي والعصبي وكفاءة أجهزة الجسم مما يؤدي إلى كثير من التغييرات في وظيفة تلك الأجهزة والتي قد يصاحبها تعرض الجسم لكثير من الانحرافات القوامية (٣١: ١٤٧).

جدول رقم (٥)

اثر ممارسة الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات الصحية للشباب الجامعي

قيمة ت	غير ممارسين		ممارسين		المشكلة
	نسبة	عدد	نسبة	عدد	
*٢,٢٤	١٤,٥	٢٩	٧,٥	١٥	١- كثير ما أصاب بالآلام في البطن
١,٢١	١٩	٣٨	١٤,٥	٢٩	٢- كثيراً ما أصاب بالصداع
*١,٧١	١٧,٥	٣٥	١١,٥	٢٣	٣- أصاب أحياناً بالدوخة (الدوار)
٠,٤٧	١٢,٥	٢٥	١١	٢٢	٤- كثيراً ما أفقد شهوتي للأكل
*٢,٢٩	٢٣,٥	٤٧	١٤,٥	٢٩	٥- أتعب حينها أجري (أركض)
*٥,٠٦	١٤,٥	٢٩	١	٢	٦- لا أستيقظ كثيراً في الصباح
*٢,٦٦	١١	٢٢	٤	٨	٧- كثيراً ما أصاب بالآلام في البلعوم والزور
*٢,٧٩	١٣	٢٦	٥	١٠	٨- كثيراً ما أشعر بالخمول
٠,٨١	٥,٥	١١	٧,٥	١٥	٩- أعاني من الآلام في المفاصل
*١٢,٣٠١	١٤,٥٥٦	٢٩,١١١	٨,٥٠٠	١٧,٠٠٠	المتوسط الحسابي العام بس
	٥,١٢٠	١٠,٢٤٠	٤,٧١٧	٩,٤٣٤	الانحراف المعياري \pm ع
		٢٠٠٠		٢٠٠	عدد أفراد العينة ن

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ قيمة ت الجدولية = ١,٦٥٨

ممارسي الأنشطة الرياضية، حيث كانت قيمة ت المحسوبة ١٢,٣٠١ وهي أكبر من قيمة ت الجدولية أمام درجة حرية (٣٩٨) تحت نسبة خطأ ٠,٠٥ وبالباغة ١,٦٥٨.

وتتفق نتيجة البحث مع رأي (ابراهيم البصري) الذي يؤكد كفاءة الأجهزة الوظيفية للشخص الرياضي وقابليته على تحمل الجهد وتأخير ظهور التعب (١: ١١٠-١١٢) ويؤكد ذلك (كمال درويش) «في أن ممارسة الأنشطة الرياضية تحد من الأمراض الناتجة من خلال ندرة الحركة» (٢٨: ١٧٩) حيث يذكر (سعد جلال ومحمد حسن علاوي) «ان الفرد في هذه المرحلة يمر بفترة يبدو عليه الخمول والكسل» (١٣: ١٧١).

من الجدول رقم (٥) دلت نتائج البحث على ما يأتي:
١ - تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير ممارسي الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات الصحية في (٨) مشكلات من المشاكل التي طرحها الاستبيان، وتفوق غير الممارسين في التصدي لمشكلة واحدة فقط. وكانت الفروق دالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ في (٦) مشاكل ولصالح ممارسي الأنشطة الرياضية، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ في (٣) مشكلات.

٢ - كان الفرق بين المتوسطين العام لمحور المشكلات الصحية معنوية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ لصالح

جدول رقم (٦)

أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات الجنسية لدى الشباب الجامعي

قيمة ت	غير ممارسين		ممارسين		المشكلة
	نسبة	عدد	نسبة	عدد	
*١,٧١	١٤,٥	٢٩	٩	١٨	١ - لا اعرف كيف أتصرف في حضور أفراد من الجنس الآخر
*٢,٥٢	١٩,٥	٣٩	١١,٥	٢١	٢ - يضايقني تفكيري المستمر بالأمور الجنسية
*٦,٧٧	٢٣	٤٦	١	٢	٣ - أفكر كثيراً في تكوين علاقة مع الجنس الآخر
٠,١٢	٢٥,٥	٥١	٢٤,٥	٤٩	٤ - يضايقني بهجة الجنس الآخر (تبرج)
١,١١	١٠,٥	٢١	٦,٥	١٣	٥ - يضايقني كثرة الاختلاط
٠,٥١	٤١,٥	٨٣	٤٤	٨٨	٦ - يضايقني إساءة بعض الزملاء لعلاقة الزمالة مع الجنس الآخر
*٤,٧٩٤	٢٢,٤١٧	٤٤,٨٣٣	١٥,٩١٧	٣١,٨٣٣	المتوسط الحسابي العام س
	١٠,٨٣٧	٢١,٦٧٤	١٥,٨١٦	٣١,٦٣٢	الانحراف المعياري \pm ع
		٢٠٠		٢٠٠	عدد أفراد العينة ن

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$

قيمة ت الجدولية = ١,٦٥٨

نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية في (٣) مشكلات بينما لم تظهر فروق معنوية عند نسبة خطأ $\geq ٠,٠٥$ في المشكلات الثلاثة الأخرى.

٢ - كان الفرق بين المتوسطين العام لمحور المشكلات

من الجدول رقم (٦) دلت نتائج البحث على ما يأتي:
١ - تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير ممارسي الأنشطة الرياضية في التصدي لجميع المشكلات الجنسية التي طرحها الاستبيان والباغة (٦) مشكلات، وكانت الفروق ذات دلالة معنوية عند

٢ - وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ بين ممارسي الأنشطة الرياضية وغير الممارسين لصالح الممارسين، في جميع المشكلات التي طرقها البحث (وهذا يحقق الغرض الثاني).

التوصيات:

بناء على ما ورد من نتائج في البحث يوصي الباحثون بما يأتي:

١ - إدخال الدرس المنهجي للتربية الرياضية ضمن الدروس المنهجية المقررة على طلاب الجامعة كافة وليس اقتصره على مرحلة واحدة فقط.

٢ - الإهتمام بالتمرينات العلاجية لإصلاح ما ينتج من تشوهات قوامية للطلاب من جراء العادات غير السليمة، خلال درس التربية الرياضية والتدريب.

٣ - تزويد الكليات بالمختبرات الرياضية لقياس وتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة على أساس علمي مدروس والكشف عن التشوهات القوامية وتقويمها.

٤ - زيادة الوعي الرياضي بين الطلبة عن طريق النشرات الدورية الصادرة من الجهات ذات الاختصاص الرياضي.

٥ - الإهتمام باوقات الفراغ التي يعاني منها الطلاب بعد الانتهاء من عناء اليوم الدراسي، ووضع برامج ترويجية منظمة للطلبة لاستثمار وقت الفراغ.

٦ - إيجاد متخصصين في الارشاد التربوي والنفسي يشرفون على سلوك الطلاب وتوجيههم التوجيه السليم.

٧ - إيجاد متخصصين من الباحثين الإجتماعيين للإشراف على حل المشكلات الإجتماعية التي يعاني

الجنسية معنوياً عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية، حيث كانت قيمة ت المحسوبة ٧٩٤,٤ وهي أكبر من قيمة ت الجدولية أمام درجة حرية (٣٩٨) تحت نسبة خطأ ٠,٠٥ والبالغة ١,٦٩٨.

وتتفق نتيجة البحث مع رأي (محمد حامد الأفندي) في أن النشاط الرياضي يساعد على تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والعدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كبتها، كما أن النشاط الرياضي يتيح الكثير من فرص إشباع حاجات نمو الشباب (١٤: ٤٤٤)، ويذكر (محمد حسن علاوي) أن في هذه المرحلة السنوية تشتد النزعة الاستقلالية وتأكيد الذات واهتمام كل جنس بالآخر وإقامة علاقات مختلفة والتطلع للزواج (٢٧: ١٥١)، ويضيف الأفندي، في أن ممارسة الأنشطة الرياضية يؤدي الى اكساب ممارسها القدرة على مواجهة الحاجات الاجتماعية والجنسية الأساسية لحياة الرشد، كما أنها تحقق الإتجاه الذي يرتبط باكتشاف وسائل وطرق مقبولة للتنفيس عن طاقة الشباب المتقدمة بقوة. كما أكد (الأفندي) أن الشباب يواجه مشاكل الدافع الجنسي القوي، وهذا يتطلب التكامل مع نمط الحياة السائد في المجتمع (٢٥: ٤٤٤ - ٤٤٥).

الاستخلاصات:

بناء على ما ورد في نتائج البحث استخلص الباحثون ما يأتي:

١ - ان لممارسة الأنشطة الرياضية أثر إيجابي في التصدي للمشكلات الاجتماعية والنفسية والصحية والقوامية والترويحوية والجنسية والإقلال منها، وتحقيق الحياة المتزنة للشباب الجامعي (وهذا يحقق الغرض الأول).

لإشراك أكبر عدد ممكن من الطلبة في البرامج الرياضية المنظمة .

١٠ - توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية والتقويمية من ملاعب وقاعات وأجهزة وأدوات .

منها الطلبة .
٨ - عقد ندوات للتوعية الإجتماعية والصحية والنفسية والجنسية لزيادة الوعي بين الطلاب في مختلف المجالات وتوجيههم لممارسة الأنشطة الرياضية .
٩ - تنظيم برامج مسابقات بين الصفوف والشعب

مراجع البحث

- ١ - ابراهيم البصري : الطب الرياضي - الجزء الاول، دار النضال، بيروت ١٩٧٥ .
- ٢ - ابراهيم وزرماس وحسن الحيارى : أساسيات في الترويح وأوقات الفراغ، الطبعة الأولى، دار الأمل للنشر والتوزيع، اربد - الأردن ١٩٨٧ .
- ٣ - السيد محمد سليمان : التربية الرياضية، وسيلة لشغل اوقات الفراغ لطلبة الجامعة، رسالة ماجستير، الاسكندرية ١٩٧٥ .
- ٤ - انتصار يونس : السلوك الانساني، المكتب الحديث للطباعة والنشر، القاهرة ١٩٦٥ .
- ٥ - تشارلز، أ. بيوكر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ١٩٦٢ .
- ٦ - تهاني عبدالسلام محمد السيد : أسس الترويح والتربية الرياضية، دار المعارف بمصر ١٩٧٩ .
- ٧ - ج - واين رايتستون، جوزيف جاستمان : «التقويم في التربية الحديثة»، ترجمة وهيب سمعان وآخرون، المطبعة الصالحة بمصر ١٩٦٥ .
- ٨ - جابر عبد الحميد جابر واحمد خيرى كاظم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس . دار النهضة العربية، القاهرة .
- ٩ - جلال محمد عبد الوهاب : العلاقات في المجال الرياضي، الدار القومية للطباعة والنشر، القاهرة ١٩٦٤ .
- ١٠ - جوترد ولسن : الخدمة الترويحية والتربية غير المقصودة، ترجمة ليلى شعراوي، دار المعارف مصر .
- ١١ - جون ديوي : الطبيعة البشرية والسلوك الانساني ترجمة محمد لبيب النجيجي، مؤسسة الخانجي القاهرة ١٩٦٣ .
- ١٢ - راشد حمدون ذنون : دراسة لبعض العوامل التي تؤدي الى عزوف الطلبة عن ممارسة النشاط الرياضي في جامعة الموصل، رسالة ماجستير، الاسكندرية ١٩٧٩ .
- ١٣ - سعد جلال ومحمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي، الطبعة الرابعة ١٩٧٥ .
- ١٤ - سلوى سامي الملا : الابداع والتوتر النفسي دار المعارف بمصر ١٩٧٢ .
- ١٥ - سهير بدير: بحوث في مجال التربية الرياضية، دار المعارف بمصر ١٩٧٨ .
- ١٦ - سوزان ميلر: سيكولوجية اللعب، ترجمة رمزي حليم يس، الهيئة المصرية العامة للكتاب ١٩٧٤ .
- ١٧ - عباس الرملي وآخرون : تربية القوام، دار الفكر العربي ١٩٧٧ .

- ١٨ - علي محمد مطاوع: سيكولوجية المنافسات، الجزء الاول، دار المعارف بمصر ١٩٧٧.
- ١٩ - علي يحيى المنصوري: الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية، الطبعة الاولى ١٩٧٣.
- ٢٠ - فاروق عبدالعظيم وبدر الدين المصري: الاحصاء، دار الكتب الجامعية ١٩٧٢.
- ٢١ - فؤاد ابو حطب: بحوث في تقنين الاختبارات النفسية، مكتبة الانجلو المصرية ١٩٧٧.
- ٢٢ - كمال درويش: نظريات وطرق التربية الرياضية للترويح واطاقات الفراغ، دار الجيل للطباعة، مصر ١٩٧٧.
- ٢٣ - ليلي يوسف: سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية، الطبعة الثانية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ١٩٦٢.
- ٢٤ - محمد السيد شطا: تشوهات القوام، دار المعارف بالاسكندرية.
- ٢٥ - محمد حامد الافندي: علم النفس الرياضي، والأسس الفنية.
- ٢٦ - محمد حسن ابوعبيد: المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف بمصر ١٩٧٧.
- ٢٧ - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي: دار المعارف بمصر، الطبعة الرابعة ١٩٧٩.
- ٢٨ - محمود محمد الزيني: في علم النفس التربوي، سيكولوجية النمو والدافعية، الأسس والتطبيقات في التربية الرياضية ورعاية الشباب، دار الكتب الجامعية الاسكندرية ١٩٦٨/١٩٦٩.
- ٢٩ - هـ - دان. كورين: الترويح فن وريادة، ترجمة سعيد حشمت وحلمي ابراهيم، مكتبة النهضة المصرية ١٩٥٩.
- ٣٠ - هاري ويلز: بافلوف وفرويد، ترجمة شوقي جلال، الهيئة المصرية العامة للكتاب ١٩٧٥.
- ٣١ - وديع ياسين التكريتي الرياضة الجامعية في القطر العراقي، بين الواقع والطموح، المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية، جامعة البصرة ١٩٨٦.