

## التعرف على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالجامعات السودانية (جامعة النيلين كنموذج) د . عوض يس احمد محمود\*

### الملخص :

- هدفت الدراسة الى التعرف على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالجامعات السودانية (جامعة النيلين كنموذج

).

- استخدم الباحث المنهج الوصفي - العينة - عينة عشوائية (100) طالب . المعالجات الاحصائية النسبة المئوية .

- استخدم الباحث الاستبانة أداة لجمع المعلومات .

### - أهم النتائج :

- لا توجد أنشطة ترويحية مفعلة بالجامعة

- الأوقات غير مناسبة لممارسة النشاط الترويحي

- توجد أماكن لممارسة الأنشطة الترويحية.

- توجد ادوات تساعد في النشاط الترويحي.

### - والتوصيات أهمها :

- يوصي الباحث المهتمين بالنشاط الرياضي بالجامعي بضرورة وجود كادر مؤهل علميا وعمليا في مجال تخصصه لإدارة النشاط الرياضي.

- يجب علي إدارة الجامعة توفير الأدوات الرياضية والميادين لممارسة النشاط الرياضي بالجامعة.

- الكلمات الدالة : وقت الفراغ ، النشاط ، الطلاب .

### Abstract :

The research aimed at identifying sport related recreational activities in the Sudanese universities (Neeleen university as a model) students. The researcher had used the descriptive methodology approach, and a sample size of 100 students by questionnaire as the tool to collect the information and statistical analysis methods used. The most important results were:

1. No sport related recreational activities were actually implemented the university
2. Times were not suitable for practicing sport related recreational activities. There are no places for practicing sport related recreational activities .5. There are no tools to help in practicing sport related recreational activities.

And recommendations, including:

1. The researcher recommended that more emphasis on the importance of the presence of a scientifically & practically qualified team for managing the sport related activities.
2. University administration should provide the tools and sports fields for physical activity at the university.

Key words: students, free time, activity

### . المقدمة :

الترويح (Recreation) له أهمية كبيرة في حياتنا وخاصة في ظروف الحياة المحيطة بالفرد إحاطة

السوار بالمعصم فلا بد من استغلال أوقات الفراغ في الترويح عن تلك الضغوطات الحياتية مثل الضغوط التي تواجه الموظفين في العمل ، وكذلك الضغوط التي تواجه الطلاب في الدراسة فلا بد من الترويح عنها بأوقات الفراغ ، وكذلك الضغوط التي تواجه ربات المنازل في تربية الأبناء والقيام بمهام وأعباء الأسرة ، كل ذلك يشكل للجميع ضغوط نفسية ومشاكل تواجه في الحياة وهذا لا بد من استغلال أوقات الفراغ في الترويح عن هذه الضغوط.

تكمن مشكلة الدراسة في أن هنالك أوقات فراغ لدي طلاب الجامعة وخاصة ان طلاب الجامعة من فئة الشباب ، ولكي لا تستغل أوقات الفراغ لديهم في الأنشطة السالبة التي تضر بهم لو بالمجتمع يجب تفعيل الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ لديهم.

يمكن ان يستغل وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الترويحية في الجوانب الثقافية أو الاجتماعية أو الرياضية بمختلف أنواعها. ووقت الفراغ هو الوقت الذي يكون فيه الشخص غير مقيد بأي عمل رسمي ، ويمثل وقت الفراغ لدي الطلاب في الجامعة هو الوقت ما بين المحاضرة ومحاضرة أخرى وأوقات الفراغ ، ويجب استغلال هذه الأوقات ، وذلك حتي تكون هناك ترويح عن الروتين اليومي وذلك بالأنشطة الترويحية الرياضية للفوائد الكثيرة التي نجنيها من ممارسة هذه الأنشطة .

#### - أهداف الدراسة:

- التعرف على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

#### - تساؤلات الدراسة:

- ماهي كيفية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

#### - حدود الدراسة:

- المجتمع: طلاب الجامعات السودانية .

- العينة : عينة عشوائية (100) طالب من جامعة النيلين.

#### - خصائص النشاط الترويحي:

لنشاط الترويحي خصائص تميزه عن الأنشطة الاخرى ومن اهمها:

1 - **الهادفة** : المقصود بها ان يكون النشاط هادفا وبناءاً ، أي يكتسب الفرد المهارات والقيم والاتجاهات التربوية ويساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال ممارسته للنشاط الترويحي.

2 - **الدافعية** : يقصد بها رغبة الفرد الممارس الاشتراك في النشاط الترويحي بدافع ذاتي.

3 - **الاختيارية** : يقصد بها قيام الفرد باختيار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من الأنشطة الترويحية يمارس في وقت الفراغ ، بمعني ان يتم النشاط الترويحي في وقت الفراغ الذي يتحرر فيه الفرد من قيود العمل وبعد الانتهاء من تلبية احتياجاته.

4 . **التوازن النفسي**: يحقق الترويح للفرد التوازن النفسي من خلال الأنشطة الترويحية ، فلكل انسان اعماله الخاصة و التي يؤديها في حياته وهذه الاعمال تكون غير كافية لاشباع الميول المتعددة للفرد ولذا تبقي لدي الفرد ميول اخري لا تزال في حاجة الي اشباع وهذه الميول يمكن اشباعها خلال وقت الفراغ . ( درويش كمال - الحماحمي - محمد(1986م)

5 . **الترويح الرياضي** : يعتبر الترويح الرياضي من أحب ومن أفضل الأنشطة الترويحية للأفراد وذلك لما يسهم به هذا النشاط من تنمية عضوية ووظيفية ولما يحققه من متعة كاملة وذلك فضلا عما يستتفده هذا النشاط من طاقة فائضة بصورة بناءة

**- تعريف الترويح الرياضي :** هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما انه أكثر أنواع الترويح تأثيراً علي الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشمل الألعاب والرياضيات ، ويعرفه إجرائياً علي انه ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها والتي يمارسها طلاب كليات المعلمين في أوقات فراغهم داخل أو خارج الكلية. (الحماحمي - محمد محمد - مصطفى - عايدة عبد العزيز(1998م)

**- برامج النشاط الرياضي بالمرحلة الجامعية :** ان الشباب في مرحلة التعليم الجامعي يمثلون الطاقة الابداعية التي يستند عليها المجتمع في بناء مستقبله السياسي والاجتماعي والاقتصادي ، ولذلك اتجهت ادولة الي انشاء مرافق خاصة برعاية الشباب في الجامعات والمؤسسات التعليمية واعداد البرامج المفيدة بحيث يستطيع الفرد ان يمارس مختلف حقوقه امدنية ويصبح قادراً علي تحمل المسؤولية فالشباب هو العنصر البشري الاساسي في اي مجتمع يجب ان يهتم بهم ، وذلك من خلال تهيئة الظروف والحياة الدراسية والنشطة الطلابية المختلفة لتتميتهم علميا واجتماعيا وبدنيا وانفعاليا بما يتماشى مع خصائصهم وميولهم. (عبد السلام - تهناني(1979م)

**- أهداف النشاط الرياضي بالمرحلة الجامعية :** النشاط الرياضي بالجامعات له أهداف ويسعي الي تحقيقها ومنها :

- شغل أوقات فراغ الطلاب واستثمار طاقاتهم بما يعود عليهم وعلي الوطن بالنفع.
- اشباع الحاجات النفسية الضرورية للطلاب من خلال ممارستهم للأنشطة الطلابية
- توسيع القاعدة الطلابية لممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية
- خلق روح الترابط الاجتماعي والتنافس الشريف بين الطلاب.
- تنمية روح القيادة من خلال تنظيم وتنفيذ العديد من النشطة الرياضية المختلفة
- نشر الوعي والثقافة والرياضة بين الطلاب . (اميري - محمد كمال - بدوي - احمد عصام (1992م) .

#### **ثانياً: الدراسات السابقة :**

1 - دراسة الحماحمي (1983م) بعنوان (معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية والهوايات الترويحية لدي طلبة الجامعة في عين شمس) فقد استهدفت الدراسة المعوقات المرتبطة بكل من العوامل الشخصية ووقت الفراغ والامكانيات والبرامج والأنشطة والعوامل الاقتصادية وايضا التعرف علي درجة هذه المعوقات بين الطلبة والطالبات.

ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية علي عينة الدراسة التي بلغت (200) طالب وطالبة ، وقد توصل الي المعوقات التالية :

- الكلية لا تنظم نشاطات ترويحية لكل طلابها.
- التدريس بالكلية يكون من خلال محاضرات صباحية ومساءية.
- عدم توفر المنشآت الرياضية .
- عدم مناسبة الأنشطة لميول الطلبة.
- الإحساس بالإرهاق الحاجة إلي النوم بعد انتهاء فترة الدراسة.

2 . **الدراسة التي أجرتها هدي درويش(1990م)** بهدف التعرف علي الأنشطة الرياضية التي تشغل الطلاب وطالبات جامعة قطر ووقت فراغهم وتحديد العوامل التي تعيق من مشاركتهم ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية حيث بلغت العينة (160) طالب وطالبة ، وقد توصلت الباحثة إلي المعوقات التالي:

- عدوم وجود وقت لديهم.

- عدم توفر المدربين.

- عدم مناسبة بعض الرياضات لطبيعتهم .

- عدم وجود اماكن مناسبة.

**3- دراسة عبد السلام (1996م)** بهدف التعرف علي معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية لدي طلاب جامعة قناة السويس. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية حيث بلغت العينة(2250) طالب وطالبة ، وكانت اهم نتائج الدراسة ما يلي:

- لا تتوفر ميزانيات كافية لجميع الأنشطة الترويحية.

- لا تراعي الفروق الفردية بين الممارسين.

- ضعف البرامج المقدمة من الكلية.

#### **. إجراءات البحث**

##### **- منهج البحث :**

- استخدم الباحث المنهج الوصفي .

- اداة جمع البيانات :

- استخدم الباحث الاستبانة .

- **مجتمع البحث :** يتكون مجتمع البحث من طلاب الجامعات السودانية .

- **عينة البحث :** عينة عشوائية من طلاب جامعة النيلين عددهم (100) مائة طالب .

##### **- المعالجات الإحصائية:**

- النسبة المئوية .

- خطوات بناء الاستبانة:

- استخدم الباحث المدرج الثنائي (موافق) (غير موافق) وقاموا بتصميم استبانة الاستبانة التي تتضمن فيها مجموعة من العبارات (الأسئلة) تدور حول ممارسة النشاط الرياضي الترويحي بالجامعة.

##### **. عرض وتحليل ومناقشة النتائج :**

اولا : عرض النتائججدول رقم (1)

عبارة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية	موافق	غير موافق
1 توجد أدوات رياضية لممارسة والنشاط الرياضي بالجامعة	75	25
2 هل توجد ميادين لممارسة النشاط الرياضي بالجامعة	80	20
3 يوجد كادر فني يقود النشاط الرياضي بالجامعة	65	35
4 هل إدارة الجامعة النشاط الرياضي بالجامعة فعالة	53	47
5 هل هنالك أوقات كافية لممارسة النشاط الرياضية بالجامعة	18	82
6 ازدهار الجدول الدراسي يعوق ممارسة الأنشطة الترويحية بالجامعة	71	29
7 لا يوجد موقع مناسب في الجامعة لممارسة النشاط الرياضي بالجامعة	48	52
8 توفير الأدوات الرياضية يساهم في ممارسة النشاط الرياضي بالجامعة	100	.
9 توفير المساحات (الميادين - الملاعب) يساهم في ممارسة الطلاب للنشاط الرياضي بالجامعة	100	.
10 هل هناك توقيت مناسب لممارسة النشاط الرياضي بالجامعة	31	69
11 هل الأسابيع الثقافية في الجامعة تساهم في تنشيط الانظمة الترويحية	75	25
12 هل الإشراف الرياضي في الجامعة له دور في تفعيل الانظمة الترويحية	100	.

جدول رقم (2) :

رقم العبارة	كل الاجابات موافق	النسبة المئوية	كل الاجابات غير موافق	النسبة المئوية
1	57	75%	25	25%
2	80	80%	20	20%
3	65	65%	35	35%
4	53	53%	47	47%
5	17	18%	82	82%
6	71	71%	29	29%
7	48	48%	52	52%
8	100	100%	.	00%
9	100	100%	.	00%
10	31	31%	69	69%
11	75	75%	25	25%
12	100	100%	.	00%

## ثانياً: مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (1) و (2) وعباراتها (توجد ادوات رياضية لممارسة النشاط الترويحي الرياضي بالجامعة) ونالت عدد (75) من المفحوصين الموافقين بنسبة 75% وعدد الاجابات غير موافق (25) بنسبة 25% . يري الباحث انه توجد ادوات لممارسة النشاط الترويحي بالجامعة.

من خلال الجدول رقم (1) و (2) وعباراتها (هل توجد ميادين للممارسة الأنشطة الرياضية بالجامعة) ونالت عدد (80) من المفحوصين الموافقين بنسبة 80% وعدد (20) من المفحوصين غير الموافقين بنسبة 20% . يري الباحث من خلال النسب والنتائج انه توجد ميادين لممارسة الأنشطة الرياضية بالجامعة.

من خلال الجدول رقم (1) و (2) وعبارتها (هل يوجد كادر فني يقود النشاط الترويحي بالجامعة) ونالت عدد (65) من المفحوصين الموافقين بنسبة 65% وعدد (35) من المفحوصين غير الموافقين بنسبة 35% . يري الباحث من خلال النتائج انه يوجد كادر فني يقود النشاط الترويحي بالجامعة.

من خلال الجدول رقم (1) و (2) وعباراتها (هل إدارة النشاط الرياضي بالجامعة فعالة) ونالت عدد (53) من المفحوصين الموافقين بنسبة 53% وعدد (47) من المفحوصين الغير موافقين بنسبة 47% . يري الباحث من خلال النتائج ان إدارة النشاط الرياضي بالجامعة فعالية.

من خلال الجدول رقم (1) و (2) وعباراتها (هل هنالك أوقات كافية لممارسة النشاط الرياضي

بالجامعة) ونالت عدد(18) من المفحوصين الموافقين بنسبة 18% وعدد (82) من المفحوصين غير الموافقين بنسبة 82%. يري الباحث من خلال النتائج ان أوقات الفراغ غير كافية لممارسة و النشاط الرياضي بالجامعة.

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها (ازدحام الجدول الدراسي الجامعي يعوق ممارسة الأنشطة الترويحية بالجامعة) ونالت عدد (71) من المفحوصين الموافقين بنسبة 71% وعدد (29) من المفحوصين غير الموافقين بنسبة 29%. يري الباحث من خلال النتائج ان ازدحام الجدول الدراسي الجامعي يعيق ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها (لا يوجد موقع مناسب في الجامعة لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالجامعة) ونالت عدد(48) من المفحوصين الموافقين بنسبة 48% وعدد (52) من المفحوصين غير الموافقين بنسبة 29%. يري الباحث من خلال النتائج انه يوجد موقع مناسب في الجامعة لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالجامعة

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها( توفير الأدوات الرياضية يساهم في ممارسة النشاط الترويحي الرياضي بالجامعة) ونالت عدد(100) من المفحوصين الموافقين بنسبة 100% وهذا يعني ان توفير الأدوات الرياضية يساهم في ممارسة النشاط الترويحي الرياضي.

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها( توفير الميادين - الملاعب - يساهم في ممارسة الطلاب للنشاط الترويحي الرياضي بالجامعة) ونالت عدد (100) من المفحوصين الموافقين بنسبة 100% ، وهذا يعني ان توفير الميادين - الملاعب - يساهم في ممارسة للنشاط الترويحي الرياضي.

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها (هل هنالك توقيت مناسب لممارسة الأنشطة الرياضية بالجامعة) ونالت عدد(31) من المفحوصين الموافقين بنسبة 31% وعدد (69) من المفحوصين غير الموافقين بنسبة 69% يري الباحث من خلال النتائج ان التوقيت لممارسة الأنشطة غير مناسب بالجامعة.

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها( هل الأسابيع في الجامعة تساهم في تنشيط الأنظمة الترويحية) ونالت عدد(75) من المفحوصين الموافقين بنسبة 75% وعدد (25) من المفحوصين غير الموافقين بنسبة 25% يري الباحث من خلال النتائج التي تحصلا عليها ان الأسابيع الثقافية في الجامعة تساهم في تنشيط الأنظمة الترويحية بالجامعة.

من خلال الجدول رقم (1) و(2) وعباراتها( هل الإشراف الرياضي بالجامعة له دور في تفعيل الأنظمة الترويحية) ونالت عدد (100) من المفحوصين الموافقين بنسبة 100% ، وهذا يعني ان الإشراف الرياضي في الجامعة له دور في تفعيل الأنظمة الترويحية بالجامعة. تتفق النتائج مع نتائج دراسة الدراسات السابقة قيد البحث .

#### ١. الاستنتاجات:

- لا توجد أنشطة ترويحية مفعلة بالجامعة.
- الأوقات غير مناسبة لممارسة النشاط الترويحي.
- توجد أماكن لممارسة الأنشطة الترويحية.
- توجد أدوات تساعد في النشاط الترويحي.

#### ب. التوصيات:

- يوصي الباحث المهتمين بالنشاط الرياضي بالجامعي بضرورة وجود كادر مؤهل علميا وعمليا في مجال تخصصه لإدارة النشاط الرياضي.
- يجب علي ادارة الجامعة الاهتمام بالنشاط الرياضي الترويحي وممارسته بالجامعة.

## قائمة المراجع:

1. الحماحمي - محمد محمد - مصطفى - عايدة عبد العزيز (1998م) الترويح بين النظرية والتطبيق - ط2 - القاهرة - دار المعارف.
2. اميري - محمد كمال - بلوي - احمد عصام (1992م) التطور العلمي لمفهوم الرياضي - القاهرة - مكتبة النهضة
3. عبد السلام - تهناني (1979م) اسس الترويح والتربية الترويحية - الاسكندرية - دار المعارف.
4. درويش كمال - الحماحمي - محمد (1986م) الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر - القاهرة - دار الفكر العربي.