



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

**وقت الفراغ لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا
(مقارنة بين الرياضات الجماعية والفردية)**

دكتور

تيمور أحمد راغب واصف

استاذ مساعد بقسم الترويج الرياضي

بكلية التربية الرياضية للجنين بالقاهرة - جامعة حلوان

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد السابع - سبتمبر ٢٠٠٦

وقت الفراغ لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا

(مقارنة بين الرياضات الجماعية والفردية)

د. تيمور أحمد راغب واصف

المقدمة ومشكلة البحث:

لاعبو المستويات الرياضية العليا في أنديةهم أو في المنتخبات الوطنية ثروة وطنية يجب الحفاظ عليها والعمل على تنميتها - شأنهم في هذا شأن أي ثروة وطنية أخرى - عن طريق الاهتمام المتزايد برفع مستواهم الرياضي والبدني والصحي والمادي .. وتقديم البرامج المتعددة المدروسة بعناية لضمان تقدمهم وللارتقاء المستمر بقدراتهم، وذلك كي تحقق الرياضة أهدافها الساسية والاجتماعية والاقتصادية بجانب أهدافها المرجوة، فاللاعبين هم أهم ركائز التقدم الرياضي.

وحيث أن اللاعب يقع تحت العديد من الضغوط العصبية والنفسية، فيكون في حالة من القلق المستمر على مستواه الرياضي ومدى تقدمه ومهارته والرغبة في تحقيق الفوز وخشية الهزيمة، الأمر الذي يجعله في حاجة إلى ما يخفف عنه هذا القلق، وهنا يرى كل من محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز أن المشاركة في مناسبات الترويح تسهم في التخفيض من حدة القلق والتوتر النفسي والعصبي، وأضافا أن الترويح يسهم في طريقة الحياة الحديثة عن طريق المساعدة على التحرر من الضغط والتوتر العصبي الذي تفرضه الحياة المعاصرة؛ والمساعدة في العمل على تحسين الصحة البدنية والانفعالية والعقلية (٢١: ٥٣، ٥٤).

* أستاذ مساعد بقسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.

ويرى "بوب دايفيز" وآخرون "Bob Davis & Others" نقلاً عن وليد عيد الرازقي أن الترويح لوُفِت الفراغ يعود على الفرد بلروح الرياضية الجيدة وهو فرص لاستعادة الاستشفاء من الضغط والتوترات العصبية وأيضاً يوفر فرص للإبداع ويؤدي إلى تنمية الشخصية من جميع الجوانب (٢٣ : ٢٣ ، ٢٤).

واستثمار وقت الفراغ يعد من أفضل الوسائل التي ينتهجها المجتمع للقضاء على المشاكل التي تعترض سبيل تطوره، فبات الأفراد يستعينون بالأنشطة الترويحية حال فراغهم، والتي يتجهون نحوها وفقاً لأهوائهم ورغباتهم، والتي يكون من شأنها أن تجدد النشاط لديهم وتذهب الملل بما ينعكس بالفعل على حالتهم الصحية والبدنية (١١ : ١٨).

وينوه "برايت بل Brait Beil" عن أنه يجب النظر إلى وقت الفراغ كفرصة تعليمية، حيث يتم من خلالها اكتساب المهارات والقيم والخبرات التربوية الاجتماعية، ويتم أيضاً إشباع الهوايات وتنمية المواهب، ومن ثم يتحقق للفرد التوازن النفسي والسعادة الشخصية (٢٤ : ٢٤).

ويرى "باتلر Pattler" أن الترويح هو نوع من أنواع النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الفرد لممارسته بدافعية ذاتية، والذي يكون من نتاجه اكتساب للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية (١٤ : ٢١).

وهناك العديد من الأنشطة الترويحية التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ ويختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف هذه الأنشطة في مجموعات مميزة نظراً لتعدد هذه الأنشطة فمنها الترويح الرياضي، والثقافي، والاجتماعي، والفني، والخلوي، والعلاجي... (١١ : ٥٣).

ويشير كل من "محمد الحماحمي، عائدة عبد العزيز" إلى أن تقسيم الأنشطة الترويحية يتضمن في داخله الترويح الرياضي، الترويح الخلوي، الترويح الاجتماعي، الترويح الثقافي، الترويح العلاجي، الترويح الفني، الترويح التجاري (٢١ : ٧٦)

وعموماً يمكن تقسيم هذه الأنشطة حسب نوع النشاط وطبقاً للعوامل الآتية: السن، النوع، عدد الممارسين، نوع التنظيم، فصول السنة أو العوامل الخارجية، مجال الإشراف، طبيعة الممارسة، فإن عوامل عديدة تحكم ممارسة النشاط الترويحي (١٤ : ٣٣).

ولقد عرف الإنسان وقت الفراغ في جميع العصور ومختلف الحضارات، وإن كان المجتمع المعاصر أكثر المجتمعات اهتماماً بوقت الفراغ وبإستثماره، فوقت الفراغ وُلِدَ مع بداية حياة الإنسان البدائي ولكن ربما لم تظهر فلسفته إلا في مستهل القرن العشرين عصر الثورة العلمية والتقنية الحديثة، حيث فرض هذا العصر معادلة العمل ووقت الفراغ (٨ : ١١).

ولقد عُرف الوقت بأنه مقدار من الزمن، أما كلمة الفراغ فتكاد تجمع المعاجم اللغوية على أن معناها الخلو من الشغل، كما ورد في لسان العرب للأصفيهاني أن الفراغ خلاف الشغل (٥ : ٩).

ولأهمية وقت الفراغ في حياة الإنسان وكيفية استثماره في بناء شخصية الفرد وفي تنمية المجتمع فإن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال (تعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ) فالفراغ نعمة من الله سبحانه وتعالى على الإنسان، وبخاصة إذا اقترن مع الصحة في البدن (١ : ٨٠).

وترجع أهمية وقت الفراغ في أنه الوقت الذي يتم خلاله اكتساب المهارات والقيم والخبرات التربوية والاجتماعية وإشباع الميول والهوايات والاتجاهات وتنمية الموهبة

والإبتكار والإبداع وتحقيق التوازن النفسي، وتنمية الشخصية الإنسانية بوجه عام (٨):
(١٢).

وتستقر الآراء على أن وقت الفراغ يعد بمثابة نشاط، وأنه عادة ما يكون غير نشاط العمل، وأن وقت الفراغ يعد حقل تجربي يمارس خلاله الفرد مناسبات تتضمن العديد من القيم والخبرات، ويتفق مع ذلك آراء "دومازيديه Dumazidie" عن محمد الحماسي، عايدة عبد العزيز إذ يرى أن نشاط وقت الفراغ يعد نشاطاً بعيداً عن المناسبات الإجبارية المرتبطة بالعمل والأسرة والمجتمع، كما أكد كير "Kerr" على أن وقت الفراغ يعد نشاطاً اختيارياً يبدع فيه الفرد ويستريح خلاله من تفكير العمل ومشكلاته (٨: ٢٤، ٢٥).

وتشير "تهاني عبد السلام، إلى أن استثمار طاقات الشباب لا يمكن أن يكون من خلال العمل فقط، بل يتم أيضاً من خلال وقت الفراغ واستثماره بطريقة مفيدة وبناءه (٤):
(٥٣).

كما يرى "باركر Parker" أنه يمكن استثمار تلك الطاقات من خلال أنشطة هادفة وبناءة تساعد الشباب على تنمية شخصيتهم وتحقيق ذاتهم (٢٩: ٨٩).

ولذا أصبحت ظاهرة الفراغ والترويح تدخل ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، وبدا الاهتمام بالترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، ومن ثم تزايد الاهتمام بالترويح، وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة انامية في وقت الفراغ في المجتمع وزيادة الطلب على الترويح لاستثمار هذا الوقت، ويرى المهتمون بالترويح أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمع من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ، وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في مناسبات الترويح ائساندة في المجتمع (٨: ٥٣).

ويشير كل من "كمال درويش ومحمد الحماحمي" إلى أن الترويح هو نوع من أنواع النشاط الذي يمارس خلال وقت الفراغ، تؤدى خلال وقت الراحة لزيادة فرص استعادة الشفاء بعد التعب أيا كان نوع التعب (١٧ : ١٢٧).

ومن المعروف أن اللاعب يمر بالعديد من فترات التعب من جراء الجرعات التدريبية التي يمارسها فترة إعداده للمنافسات الرياضية، وهو ما لاحظته الباحثة خلال عمله لسنوات كمدرّب للمستويات الرياضية العليا للعبة الكرة الطائرة سواء لفرق الممتاز أو للمنتخبات الوطنية للرجال أو السيدات مما جعله يُدخل في الوحدات التدريبية؛ الألعاب الصغيرة الترويحية وينظم للاعبين رحلات ترويحية لتأخير ظهور التعب الذي ينتابهم وما قد يصاحبه من ملل وعدم إقبال على التدريب، الأمر الذي ساعد في عودة الحماس والرغبة في بذل الجهد.

مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في محاولة التعرف على أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها لاعبو المستويات الرياضية العليا، ومدى اختلافها باختلاف نوع الرياضة التي يمارسونها، وحجم وقت الفراغ لديهم.

التعريف ببعض المصطلحات والمفاهيم المستخدمة:

أنشطة وقت الفراغ:

"هي تلك الأوجه من الأنشطة التي تمارس في وقت الفراغ والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد بغرض تحقيق المتعة والسعادة وكسر الملل واكتساب عدة قيم شخصية واجتماعية (تعريف إجرائي).

وقت فراغ اللاعب:

"هو الوقت المتبقي بعد أداء اللاعب للتدريبات المختلفة أو المباريات، وكذا انتهائه من الواجبات اليومية الضرورية مثل العمل أو الدراسة والاستذكار وتناول الطعام والاعتسال والنوم".
(تعريف إجرائي)

لاعبو المستويات الرياضية العليا:

"هم اللاعبون الممارسون للرياضة التنافسية على مستوى الدرجة الأولى الممتازة في أنديةهم، ولاعبو المنتخبات الوطنية في الرياضات والألعاب الجماعية أو الفردية"
(تعريف إجرائي)

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تشخيص أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها لاعبو المستويات الرياضية العليا وذلك من خلال معرفة ما يلي:

- مدى التنوع في أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها لاعبو المستويات الرياضية العليا تبعاً لاختلاف رياضتهم الجماعية أو فردية).
- مقارنة ترتيب أفضلية أنشطة وقت الفراغ لدى عينة البحث.
- حجم وقت الفراغ لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا (رياضات جماعية / رياضات فردية) وذلك من خلال مقياس يقوم الباحث بتصميمه.

الدراسات المرتبطة

دراسات باللغة العربية:

- في دراسة قام بها كل من "عايدة عبد العزيز، فاروق عبد الوهاب" (١٩٨٧) (٩) بعنوان "تقويم النشاط الترويحي بمدينة الإسماعيلية" هدفت إلى التعرف على أبعاد تجربة النشاط الترويحي بالمحافظة وتقويمها مما يسهم في نشر الوعي الترويحي وفلسفته من خلال العاملين بإدارة النشاط أو المواطنين المشاركين، وهدفت إلى الإجابة على عدة تساؤلات توضح أبعاد مشكلة انبثت وتتعلق بفنسة ومفهوم وقت الفراغ والترويحي، وأهداف الترويحي من خلال الأنشطة المطروحة، والبرامج الترويحية ومدى تحولها، والإمكانات الترويحية وتوفرها، تنظيم الأنشطة الترويحية وتكاملها واستمراريتها، القيادة المشرفة على الأنشطة وتأهيلها وتدريبها، هل هناك تقويم للنشاط الترويحي الحالي، وقد استخدمت المنهج الوصفي (أسلوب المسح الميداني) واستمارة استبيان لجميع البيئات، وبلغت العينة (٩٥) فرداً، (٥١) أخصائي، (٤٤) ممارس، واستخدمت استمارة لتقويم النشاط الترويحي ومما توصلنا إليه: عدم وجود قيادات كافية ومؤهلة من المشرفين المتخصصين في الأنشطة الترويحية، عدم وجود أسلوب مقنن لمتابعة وتقويم الأنشطة الترويحية المختلفة.

- وفي دراسة "لعت مختار عبد السلام" (١٩٩١) (١٢) بعنوان "أنشطة أوقات وقت الفراغ دراسة تحليلية لاهتمامات واحتياجات طلاب الجامعة" كانت العينة قد تم اختيارها بالطريقة العشوائية وبلغت (٦٩٠) وطالبة من طلاب كليات جامعة المنيا ومن أهم ما توصلت إليه الدراسة من نتائج: أن حجم وقت الفراغ يزداد في عطلة الصيف، وأنهم يركزون في وقت فراغهم على ممارسة أنشطة الهوايات والإذاعة والتلفزيون ويأتي في المرتبة الرابعة الاهتمام بأوجه النشاط الديني.

- كما قام "محمد كمال السنودي" (١٩٩١) (٢٠) بدراسة بعنوان "بعض المتغيرات المتصلة بوقت الفراغ لدى طلاب جامعة أسبوط" واشتملت العينة على (٢٢٦) طالب اختيرت بالطريقة العشوائية، واستخدمت المنهج الوصفي، واستخدم الصورة المعدلة لمقياس المستوى الاجتماعي، استمارة موازنة الوقت والأنشطة، ومن أهم النتائج أن هناك اختلاف واضح في حجم وقت الفراغ بين يوم الدراسة ويوم العطلة الأسبوعية، وأن للمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة تأثير على حجم وقت الفراغ، ومما أوصى به ضرورة توفير الريادة المؤهلة في كافة مجالات الأنشطة الترويحية.

- وقد قام كل من "محمد خالد حمودة، طه عبد الرحيم" (١٩٩١) (١٨) بدراسة عنوانها: "برنامج ترويحي مقترح لمصكرات الإعداد للفرق القومية لكرة اليد" هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج ترويحي للاعبين ولاعبات المنتخبات القومية لكرة اليد داخل مصكرات الإعداد المغلقة، وقد بلغت العينة (٤٨) لاعباً ولاعبة واستخدم الباحثان استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمنهج الوصفي وتم التوصل إلى أن لاعبي المنتخب الأول لكرة اليد يفضلوا أنشطة ألعاب الماء وألعاب المضرب ثم الشطرنج ثم لعب الطاولة والدمينو وألعاب الورق.

- كما قامت "سامية حسن القطان" (١٩٩٢) (٧) بدراسة بعنوان "تقويم الأنشطة الترويحية ودوافع ومعوقات ممارسة الأنشطة الترويحية لطلاب جامعة البحرين" استهدفت الدراسة التعرف على أهم الأنشطة الترويحية ودوافع ومعوقات ممارسة الأنشطة الترويحية لطلاب الجامعة باستخدام المنهج الوصفي والاستبيان كأداة لجمع البيانات وبلغت العينة (٣٧٧) طالباً وطالبة، وكانت أهم النتائج: أن جميع الأنشطة الترويحية الاجتماعية والثقافية والرياضية والفنية لا تمارس بالدرجة الكافية، وترتبت دوافع الممارسة على النحو التالي: لتمضية وقت فراغ مثمر، لمنح السعادة، النمو الشخصي بصورة متزنة،

إشباع الميول والرغبات، لتنمية القدرات العقلية، التملية، لاكتساب المصادقات، لاكتساب الفوائد البدنية، والصحة والمعارف والمعلومات المختلفة، لاكتساب فوائد خافية، للشعور بالراحة.

- فلي دراسة "المعهد كمال المسفودي وأخرون" (١٩٩٣م) (٢٠) بعنوان "استطلاع رأى الرياضيين ذوي المستويات العليا نحو شغل أوقات الفراغ"، بلغت العينة (٢٥٠) رياضياً؛ واستخدموا استمارة استفتاء كأداة لجمع البيانات؛ حيث اشتملت محاورها على حجم وقت الفراغ؛ الأنشطة الرياضية الممارسة في وقت الفراغ؛ الأنشطة الترويحية ومشاكل الممارسة في وقت الفراغ؛ دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ؛ مشاكل ومسوقات ممارسة الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ؛ كرة القدم؛ السياحة؛ تنس الطاولة؛ كرة السلة؛ الكرة الطائرة؛ أما الأنشطة الترويحية التي تمارس في وقت الفراغ فكانت مشاهدة المباريات ثم سماع الإذاعة والموسيقى؛ مشاهدة التلفزيون؛ مشاهدة الأفلام السينمائية والمسرحيات؛ يليها مصاحبة الأصدقاء والأقارب.

- قام "محمد عبد الرحمن نجدي" (٢٠٠٣) (١٩) بدراسة عنوانها: "دراسة تحليلية للأنشطة الترويحية المطبقة في برامج إعداد بعض المنتخبات الرياضية الوطنية" هدفت إلى معرفة الوضع الراهن للأنشطة الترويحية المطبقة في برامج تدريب وإعداد المنتخبات الوطنية لتحقيق أقصى استفادة من وقت الفراغ، وكانت العينة مختارة من عدة نوبات بلغت (١٣٨) من اللاعبين واللاعبات (٨٦) لاعبا، (٥٢) لاعبة، (٣٥) إدرابا وموزيا، واستخدم المقابلة الشخصية والاستبيان لجمع المعلومات، وكان من أهم ما توصل إليه الباحث: أن اللاعبين واللاعبات وكذا المدربين والإداريين يؤمنون بأهمية النشاط الترويحي أثناء المعسكرات، تنوع الأنشطة الترويحية داخل المعسكرات سواء داخل الوحدة التدريبية أو خارجها.

دراسات باللغة الأجنبية:

- قام " وارد Ward" (١٩٨٧) (٣٠) ببحث بعنوان " العوامل التي تؤثر على النشاط الترويحي في المراكز الرياضية للشباب بواسطة المواطنين في الولايات المتحدة الأمريكية". واستهدفت التوصل إلى أهم هذه العوامل ووضع الحلول للعقبات التي تواجه الشباب، واستخدمت المنهج الوصفي، وبلغت العينة (١٣٠٠) مشارك في المراكز الرياضية، وكانت أداة جمع البيانات هي الاستبيان، ومن أهم ما توصلت له هذه الدراسة أن أهم العوامل التي تحسن مستوى أعضاء هذه المراكز هي توافر الإمكانيات المادية والأدوات والإمكانيات البشرية من مشرفين جيدين قادرين على توجيه الأفراد أثناء الممارسة لتحسين المستوى.

- كما قامت "بربارا واد Wade, Barbara" (١٩٩٠) (٢٩) بدراسة بعنوان "نموذج الطبيعة وكيفية قضاء طلاب جامعة بنسلفانيا وقت فراغهم خارج الدراسة" واشتملت العينة على (٣٦٧) طاب و طالبة، واستخدمت الاستبيان كأداة لجمع المعلومات ومن بين أهم نتائج هذه الدراسة: أن (٨٢%) من الطلاب يقضون (٢٠) ساعة أسبوعياً في المذاكرة، أن (٢٥%) من الطلاب لا يدخلون المكتبة، وأنهم يقضون (٥) ساعات أسبوعياً في مشاهدة التلفزيون، (٣٩%) يشاركون في الأنشطة الرياضية التنافسية، (٦٦%) من الطلاب يمارسون أنشطة مختلفة.

- وفي دراسة قام بها "ملبي Melby" (١٩٩٩) (٢٨) بعنوان " الاتجاهات والمفاهيم والمعتقدات الاجتماعية والسلوك المعتمدة على عامل البيئة والصحة والمشاركة في أنشطة الخلاء والترويح" بهدف التعرف على الاتجاهات والمفاهيم والمعتقدات والسلوك نحو الأنشطة الترويحية باستخدام نظرية كل من " أجرثة Aizem وفيشين Fishbin" لمعرفة أسباب المشاركة في الأنشطة الترويحية وخاصة المعتقدات، وبلغت

عينة الدراسة (٧٥) فرداً، ومن أهم ما توصلت إليه أن البيئة والسلوك القديم والمعتقدات لها التأثير الأكبر على اتجاهات الممارسين نحو الأنشطة الترويحية الخلوية.

- قام كل من "برايت، ماتفريدو M. & Bright, A" (٢٠٠٠) (٢٥) بدراسة بعنوان " تأثير القدرة الشخصية على المشاركة الترويحية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات الممارسين للأنشطة الترويحية في الأماكن المفتوحة، باستخدام مقياس الاتجاهات لفازيو Fazio (١٩٨٦) وكانت العينة عبارة عن مجموعتين من الممارسين للأنشطة الترويحية في الخلاء من الجنسين، وأشارت النتائج إلى أن أفراد المجموعة التجريبية التي قامت بممارسة الأنشطة الترويحية في ضوء توجيهات المشرفين الترويحيين كانت اتجاهاتهم أفضل من المجموعة الضابطة التي مارست بدون توجيه.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لهذه الدراسة.

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية من لاعبي الألعاب الجماعية والفردية من مستوى الدرجة الأولى الممتاز في أندية وممن يلعبون ضمن المنتخبات الوطنية.

جدول (١)

توصيف العينة طبقاً للألعاب الممارسة
ونسبة عينة كل لعبة إلى العينة الكلية للبحث

(ن - ١٥١)

الألعاب الفردية				الألعاب الجماعية			
م	النعبة	ك	%	م	النعبة	ك	%
١	كرة القدم	٦١	٤٠,٤٠	١	سباحة	٢٤	١٥,٨٩
٢	كرة اليد	٢٠	١٣,٢٥	٢	كراتية	٢٣	١٥,٢٣
٣	الكرة الطائرة	١١	٧,٢٨	٣	ألعاب القوى	١٢	٧,٩٥
مج	٣ لعبات	٩٢	٦٠,٩٢	مج	٣ لعبات	٥٩	٣٩,٠٨

يوضح جدول (١) أن العدد الإجمالي لعينة البحث (١٥١) لاعب، وأن عدد اللاعبين الممارسين للألعاب الجماعية بلغ (٩٢) لاعب بنسبة (٦٠,٩٢%) من إجمالي عدد العينة، وأن عدد اللاعبين الممارسين لألعاب فردية بلغ (٥٩) لاعب بنسبة (٣٩,٠٨%) من إجمالي العدد الكلي للعينة.

أداة جمع البيانات:

استخدم الباحث استبيان أنشطة وقت الفراغ لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا من تصميمه، واتبع الخطوات التالية لبناء الاستبيان:

الاطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث التي اهتمت بموضوع أنشطة وقت

الفراغ.

- الاستعانة بالاستبيانات المشابهة واستمارات تقدير حجم وقت الفراغ مثل: استبيان "وارد Ward" (١٩٧٨) (٣١) استمارة تقويم النشاط الترويحي "عايدة عبد العزيز، فاروق عبد الوهاب" (١٩٨٧) (٩) استبيان "محمد حمودة، طه عبد الرحيم" (١٩٩١) (١٧) ، استمارة "محمد كمال السنودي" (١٩٩١) (١٩) ، استبيان "سامية القطان" (١٩٩٢) (٧) ، استمارة استبيان "عفت عبد السلام" (١٩٩٣) (١٢) ، استبيان "محمد نجدي" (٢٠٠٣) (١٨) .

استطلاع آراء الخبراء في مجال الترويح ووقت الفراغ في المحاور الرئيسية للاستبيان وقد استبعدت المحاور التي لم نحصل على موافقة جميع الخبراء، وتم التوصل إلى وضع (٦) محاور للاستبيان على أن تكون الاستجابات على المحور الأول مغلقة وذلك بالاختيار بين نعم أو لا أمام ثلاثة أسئلة، أما المحاور الخمسة التالية فالاستجابات مفتوحة، وذلك كي يقوم المفحوص بكتابة ما يعن له من مفردات في ضوء المحور حتى لا يجبر المفحوص على إعطاء استجابات على مفردات قد لا تصادف واقع ما يمارسه فعلا.

- وقد روعي في صياغة المحاور أن تكون في صورة أسئلة وأن تكون واضحة ومناسبة وذات لغة عربية سهلة.

ومحاور الاستبيان هي:-

- مفهوم وأهمية أنشطة وقت الفراغ.
- أنشطة وقت الفراغ المفضلة لدى رياضى المستويات العليا.
- أسباب اجتياز أنشطة وقت الفراغ.

- أنشطة وقت الفراغ التي يرغب فيها رياضيو المستويات الرياضية العليا ولكن لا يمارسوها.

- المعوقات التي تجعل الرياضي لا يستمتع بأنشطة وقت الفراغ.

- الأنشطة والممارسات اللازمة للرياضيين.

- وتم إعداد تعليمات مختصر ومناسبة للمستويات المختلفة للاعبين، واشتملت على الطريقة الصحيحة للإجابة مع الإشارة إلى عدم وجود إجابات صحيحة وأخرى غير صحيحة. (مرفق ١).

تجربة الاستبيان:

عن طريق المقابلة الشخصية لعدد (١٠) لاعبين من المستويات العليا في ألعاب مختلفة من غير عن البحث، تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث، وذلك للتعرف على مدى فهم اللاعبين للمفردات والمحاور التي تضمنها الاستبيان، ومدى وضوح التعليمات، والزمن الذي تستغرق عملية الإجابة عليه، وأفضل الطرق لتصحيح الاستبيان ومعالجة البيانات إحصائيا؛ وقد أسفرت النتائج عما يلي:

١. وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان.

٢. تفهم اللاعبين للعبارة والمحاور وطريقة الإجابة عليها.

٣. الوصول إلى أفضل الطرق لرصد الدرجات ومعاملتها إحصائيا.

٤. تراوح زمن الإجابة على الاستبيان ما بين (١٠ ، ١٥) دقيقة.

المعاملات العلمية للاستبيان:

- صدق الاستبيان Validity

اعتمد الباحث صدق المحتوى للاستبيان بأن عرض العبارات انمغلقة والمحاور المفتوحة على (٥) خبراء في مجال الترويح ووقت الفراغ وعلم الاجتماع الرياضي وذلك للتأكد من صدقه، وقد بلغ معامل الاتفاق بينهم (١٠٠%) وهو معامل اتفاق عال، حيث أقرروا بوضوح المفردات والمحاور، وأنه يقيس ما وضع من أجله، وهو ما يشير إلى صدق الاستبيان.

- ثبات الاستبيان Reliability

تم التأكد من ثبات الاستبيان بإعادة تطبيقه بعد (٧) أيام من التطبيق الأول، وقد بلغ معامل الثبات (٠.٨٦).

المعالجات الإحصائية:

نظراً لأن الاستبيان الذي وضعه الباحث استبياناً مفتوحاً، لذا فسوف تعتمد المعالجات الإحصائية على التكرارات لاستجابات المفحوصين.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٢)

النسبة المئوية لاستجابات الرياضيين للمحور الأول:

مفهوم وأهمية أنشطة وقت الفراغ

(ن- ١٠٥)

م	مفردات العور	نعم		لا	
		ك	%	ك	%
١	رغم انغماسك في التدريب والمباريات هل يوجد لديك وقت فراغ؟	١١٤	٧٥,٥٠	٣٧	٢٤,٥
٢	هل ترى أن ممارسة أنشطة وقت الفراغ لها أهمية في حياتك؟	١٣٨	٩١,٣٩	١٣	٨,٦١
٣	هل أنت مقتنع بأن ممارسة أنشطة وقت الفراغ تساعد في التغلب على الملل أو الشعور بالتعب؟	١٣٧	٩٠,٧٣	١٤	٩,٢٧

يوضح جدول (٢) أن نسب الإجابات بنعم على مفردات المحور الأول: مفهوم وأهمية أنشطة وقت الفراغ قد تراوحت بين (٧٥,٥٠% ، ٩١,٣٩%) بينما تراوحت نسب الإجابة بلا بين (٨,٦١% ، ٢٤,٥٠%) مما يؤكد على فهم رياضي المستويات العليا لأنشطة وقت الفراغ واقتناعهم بمدى أهميتها، وأنه برغم انغماسهم في التدريب والمباريات إلا أنهم يجدون أن لديهم وقت فراغ لممارسة الأنشطة المتنوعة لوقت الفراغ. كما أنهم يرون أن أنشطة وقت الفراغ لها أهمية في حياتهم، وأنهم مقتنعون بأن ممارسة تلك الأنشطة تساعد في التغلب على الملل أو الشعور بالتعب.

ويشير كل من " كمال درويش ، أمين الخولي" (١٥ : ٢٢) إلى أن الإقبال على ممارسة أنشطة وقت الفراغ إنما يكون بدافع ذاتي ورغبة شخصية، كما تؤكد " تهاني عبد السلام" (٤ : ٢٤) على أن النشاط الترويحي الرياضي يعمل على رفع مستوى الحيوية والجلد ومقاومة التعب للأفراد والممارسين، وتضيف أن من مميزات هذا النشاط التخلص من الضغط العصبي الداخلي الموجود لدى الفرد (٤ : ٢٥٥) ويتفق مع ذلك ما ذكره " أمين الخولي" (٢ : ١٥٥) من أن للممارسة أنشطة وقت الفراغ تأثيرات إيجابية منها إدخال البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي على الممارسين.

وتتفق هذه النتيجة مع كل من " عايدة عبد العزيز، فاروق عبد الوهاب" (١٩٨٧) (٩)، " مليي Melby" (١٩٩٩) (٢٨)، " محمد كمال المسنودي (١٩٩٣) (٢٠)، "محمد عبد الرحمن نجدي" (٢٠٠٣) (١٨) حيث أكدوا على ضرورة دراسة مفهوم وأهمية أنشطة وقت الفراغ لدى الأفراد الممارسين له بهدف زيادة الوعي لدى الأفراد وتركيز الأصواء لنشر ثقافة وقت الفراغ في المجتمع.

جدول (٣)

النسب المئوية لممارسة أنشطة وقت الفراغ لدى كل من لاعبي الرياضيات الجماعية ولاعبي الرياضيات الفردية

(ن-١٥١)

نشاط وقت الفراغ	رياضيات جماعية (ن-٩٢)			رياضيات فردية (ن-٥٩)			مجموع الرياضيين	
	ك	ل	ترتيب	ك	ل	ترتيب	ك	ل
١ قراءة القرآن الكريم	٢	١٥٣	١٦	٥	٣,٢٢	١٤	٧	٢,١٨
٢ القراءة	١١	٨,٣٣	٥	٢١	١٦	٢	٣٥	١٤,١١
٣ كمبيوتر	٢١	١٠,٦٦	٢	٧	١,٩٧	٩	٢١	٧,١٤
٤ التلفزيون وكامبيت	١٣	٩,٨٤	٤	٢٧	١٨	٤	٤٠	١٤,١٨
٥ اجتماعات عائلية	٤	٣,٠٣	١٢	٨	٥,٣٣	٧	١١	٤,٢٤
٦ سباحة	١١	١٠,٦٦	٢	٦	٤	١١	٢٠	٧,٠٩
٧ تنس طاولة	١٦	١٤,١٢	٦	٧	١,٦٧	٩	٢٣	٨,١٦
٨ بلياردو	٤	٣,٠٣	١٤	٢	١,٣٣	١٥	٦	٢,١٣
٩ الرسم	١	٣,٠٣	١٢	٣	٦	١٣	٧	٢,١٨
١٠ تنس	٨	٦,٠٦	٨	-	-	-	٨	٦,٨١
١١ الخروج مع الأصدقاء	٩	٦,٨١	٧	٨	٥,٣٣	٧	١٧	٦,٠٣
١٢ الجري والنسي	١٠	٧,٥٨	٦	٣	٢	١٣	١٣	٤,٦٩
١٣ الشطرنج	٢	١,٥٦	١٦	١١	٦,٢٧	٥	١٢	٤,٢٦
١٤ الرحلات	٥	٣,٧٩	١١	١٢	٨	١	١٧	٦,٠٣
١٥ كرة القدم	٧	٥,٣٠	٩	١٦	١٠,٢٧	٣	١٣	٨,١٦
١٦ اللياقة البدنية	-	-	-	٤	٦	٦	٤	٣,١٨
١٧ التسوق	٣	٢,٢٧	١٥	-	-	-	٣	١,٠٦
١٨ لا يوجد أنشطة	-	-	-	٢	١,٣٣	١٥	٢	١,٢٦
١٩ السينما	٦	١,٥٥	١٠	٦	١,٢٧	١٧	٧	٢,١٨
مجم	١٣٦	١٠٠	-	١٥٠	١٠٠	-	٢٨٢	١٠٠

يتضح من جدول (٣) أن لاعبي الرياضات الفردية يمارسون أنشطة تنس الطاولة والكمبيوتر والسباحة ومشاهدة التلفزيون والقراءة على اعتبار أنها أكثر الأنشطة تشويقاً

حيث تراوحت نسب المشاركة ما بين (٨% - ١٢%) وهذه الأنشطة تتميز في مجموعها بأنها ذات صبغة فردية، وفي المقابل فإن غالبية رياضيو الألعاب الجماعية ممارسون أنشطة مشاهدة للتلفزيون والقراءة وكرة القدم والرحلات على اعتبار أنها أكثر الأنشطة تشويقاً وتراوحت نسبة المشاركة بين (٨% - ١٨%) وهي أنشطة في أغلبها ذات صبغة جماعية.

ويبدو أن طبيعة الممارسة فردية أو جماعية ذات تأثير ما على طبيعة اختيار ونوع نشاط وقت الفراغ فنجد أن لاعبي الرياضات الجماعية يفضلون ممارسة أنشطة مشاهدة التلفزيون وسماع الكاسيت ثم القراءة فلعبة كرة القدم فالرحلات فقلب الشطرنج. أما لاعبو الرياضات الفردية فيفضلون لعب تنس الطاولة ثم السباحة والكمبيوتر فمشاهدة التلفزيون وسماع الكاسيت ثم القراءة.

ويرى الباحث أن طبيعة اللعبة أو الرياضة التي يمارسها الرياضيون أما أنها تؤثر في اختيار وتفضيل نوع نشاط وقت الفراغ، أو أنهم قد اختاروا ممارسة لعبهم أو رياضتهم نظراً لما يتمتعون به من سمات شخصية وميول تجعلهم يفضلون ممارسة نشاط بعينه من أنشطة وقت الفراغ وعموماً هاتين الفرضيتين تحتاجان إلى المزيد من البحث والتدقيق العلمي، فالفرد يختار ويمارس أنشطة وقت الفراغ تبعاً لما يجده فيها من إشباع لرغباته ومثأثراً التدعيم النفسي والانفعالي الذي يحصل عليه نتيجة لاختياره، وفي هذا الصدد يشير كل من "محمد الحماحمي، عابدة عبد العزيز" (٢١ : ٣٤) إلى أن من مميزات الترويح الجانب الاختياري حيث يختار الفرد نشاطه وفقاً لرغبته ودوافعه كما تضيف "عطيات خطاب" (١١ : ٣٠) أن الترويح نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع يمارس في أوقات الفراغ، كما يضيف كل من "حلمي إبراهيم، وليلى السيد" (٦ : ٦٩) أن أنشطة وقت الفراغ تمثل أحسن وقت يستطيع فيه الفرد العادي والخاص إثبات ذاته.

ويؤكد على هذه النتيجة دراسة كل من "Ward R.K. وارد" (١٩٨٧) (٣٠) محمد خالد حسوده، طه عبد الرحيم" (١٩٩١) (١٧)، "عفت مختار عبد السلام" (١٩٩٣) (١٢)، "أيمن محروس" (١٩٩٥) (٣)، "برايت، ما تفريدو Bright, A & "Manfredo, M" (٢٠٠٠) (٢٥)، محمد كمال السمندوي" (١٩٩٣) (٢٠)، والذين وضعوا أن التعرف على نوع الأنشطة المعمارية من الأهمية لوضع البرامج اللازمة لهذه الأنشطة والتي تتفق مع رغبات وميول الممارسين لأنشطة وقت الفراغ.

جدول (٤)

النسب المئوية لأسباب اختيار أنشطة وقت الفراغ لدى كل من لاعبي الرياضات الجماعية ولاعبي الرياضات الفردية

(ن - ١٥١)

سبب اختيار النشاط	رياضيات جماعية (ن-٩٢)			رياضيات فردية (ن-٥٩)			مجموع الرياضيين		
	ترتيب	%	تكرار	ترتيب	%	تكرار	ترتيب	%	تكرار
١ الترويح عن النفس	٣	١٤.٣٥	١٠	٢	٩.٠٢	١١	٣	١٠.٤٣	١١
٢ زيارة المعلومات والثقافة	٢	١٤.٨١	١٢	٦	١٥.٥٧	١٩	٢	١٥.٢٧	٣١
٣ حب النشاط	١	١٧.٣٨	١٤	١	٢١.٥٩	٣٠	١	٢١.٦٧	٤٤
٤ لا أعرف	٦	٦.١٧	٥	١١	٣.٢٨	٤	٩	٤.٤٣	٩
٥ هوايات مفضلة	٥	٧.٤١	٦	٧	٤.٩٢	٦	٦	٥.٤١	١٢
٦ الحفاظ على اللياقة البدنية	٥	٦.١٧	٥	٧	٤.٩٢	٦	٣	٧.٨٨	١٦
٧ الابتعاد عن السلوك الضار	٣	٣.٧	٣	-	-	-	١٣	١.٤٨	٣
٨ التمتع على المنزل	٢	٢.٤٧	٢	٤	٧.٣٨	٩	٧	٥.٤٢	١٦
٩ راحة نفسية	١	١.٢٣	١	٤	٧.٣٨	٩	٨	٤.٩٣	١٠
١٠ حب التغيير	-	-	-	١١	٣.٢٨	٤	١٢	١.٩٧	٤
١١ شغل وقت الفراغ	٩	١٦.١١	٩	٧	٤.٩٢	٦	٥	٧.٣٩	١٥
١٢ التقرب إلى الله	٢	٢.٤٧	٢	١٠	٤.٠٩	٥	١١	٤.٤٥	٧
١٣ الشعور بالسعادة	٥	٦.١٧	٥	١٣	٤.٤٦	٣	١٠	٣.٩٤	٨
١٤ العلاقات الاجتماعية	٤	٤.٩١	٤	٦	٦.٥٦	٨	٦	٥.٩١	١٢
١٥ عدم وجود وقت كافي	-	-	-	١٤	١.٦٤	٢	١٥	١.٩٩	٢
١٦ الحصول على المال	٣	٣.٧	٣	-	-	-	١٣	١.٤٨	٣
المجموع	٨١	١٠٠	١٢٢	١٠٠	١٠٠	٢٠٣	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٣

يتضح من جدول (٤) أن أسباب اختيار الرياضيين لأنواع أنشطة وقت الفراغ قد تعددت؛ وإن كان لا يوجد اختلاف جوهري بين أسباب اختيارها بين رياضيو الألعاب الجماعية ورياضيو الألعاب الفردية وأن على رأس سبب اختيار النشاط الممارس لاستثمار وشغل وقت الفراغ لدى كلتا المجموعتين (الجماعية، الفردية) كان حب النشاط، وفي المرتبة الثانية كان لزيادة المعلومات والثقافة عند المجموعتين أيضاً، الأمر الذي يوضحه رأي كل من "محمد الحماحمي؛ عائدة عبد العزيز" (٢١: ٣٤) في أن ما يميز الترويح هو الجانب الاختياري، حيث يختار الفرد نشاطه وفقاً لـرغبته ودوافعه، ويضيف "كمال درويش، محمد الحماحمي" (١٥: ٢٢) أن من خصائص النشاط الترويحي أن يختار الممارس نوعية النشاط الذي يفضله من النشاطات الترويحية التي تتميز بتنوع مجالاتها لتقابل احتياجات الأفراد ورغباتهم ودوافعهم، وتشير "تهاني عبد السلام" (٤: ١٦٨) إلى أن الأنشطة الترويحية توفر الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع وزيادة الثقافة، كما نجد أن "أمين الخولي" (٢: ١٥٦) يؤكد على أن من التأثيرات الناتجة عن ممارسة الأنشطة الترويحية إشباع حب الاستطلاع والمعرفة والفهم وزيادة الوعي.

ولعل اتفاق المجموعتين على الاختيار الثالث وهو ممارسة أنشطة وقت الفراغ للترويح عن النفس يتفق مع ما ذكره كل من "محمد الحماحمي، عائدة عبد العزيز" (٢١: ٣٩) من أن ممارسة أوجه مناشط الترويح تحقق السعادة والسرور ومن ثم الإحساس بالاستمتاع، كما تشير "عليه حسن خير الله" (١٣: ١١٧) إلى أن الأنشطة لها تأثير إيجابي في الخفيف من الإحساس بالوحدة، وأكد "بيتر هيلس Hills, Peter" (٢٠٠٠) (٢٧) أن ممارسة أنشطة وقت الفراغ تجعل الفرد يشعر بالسعادة والثقة بالنفس وتحسين الصفات النفسية، وعموماً فإن مردودها على الشخصية يكون إيجابياً.

ويرى الباحث أن معرفة أسباب إقبال لاعبو المستويات الرياضية العليا على ممارسة أوجه الأنشطة المختلفة لوقت الفراغ قد يكون أحد المداخل الهامة عند التخطيط لبرامج أنشطة وقت الفراغ.

ويتفق مع هذا كل من "محمد خالد حموده، طه عبد الرحيم" (١٩٩١) (١٧) ، سامية حسن قطان" (١٩٩٢) (٧) ، "ملي Melby" (١٩٩٩) (٢٨) إذ يرون أنه من الضروري دراسة أسباب ممارسة الأنشطة المختلفة لوقت الفراغ بهدف إعداد ووضع البرامج على أسس مدروسة.

جدول (٥)

النسب المنوية لأنشطة وقت الفراغ التي لا تمارس ولكن هناك رغبة في ممارستها

لدى لاعبو الرياضات الجماعية ولاعبو الرياضات الفردية

(ن- ١٥١)

أ	النشاط المرغوب	رياضيات جماعية (ن- ٩٢)			رياضيات فردية (ن- ٥٩)			مجموع الرياضيين	
		ك	/	ترتيب	ك	%	ترتيب	ك	%
١	النشطرنج	٧	٦,١٩	٧	٨	٧,٩٢	١٥	٢,٩٧	١
٢	الصيد	٨	٧,٥١	٦	١٢	١١,٨	٧٠	٩,٣	٤
٣	الطيران	٢	١,٧٥	١٣	١	٠,٩٩	٢	١,٣٩	١٥
٤	الرمية	١٥	١٣,١٧	٣	٦	٥,٩٤	٢١	٩,٧٦	٣
٥	فروسية	٣	٢,٦٣	١١	٤	٢,٩٨	٥	٩,٣٣	١٣
٦	بياردو	٢	١,٧٥	١٣	-	-	٢	٠,٩٣	١٥
٧	السفاري	٤	٣,٥١	١٠	٧	٦,٩٣	١١	٥,١٢	٩
٨	غرة القدم	١٨	١٥,٧٩	٢	-	-	١٨	٨,٣٧	٥
٩	تمثيل	٦	٥,٢٦	٨	١	٠,٩٩	٧	٣,٣٥	١١
١٠	رحلات	١	٠,٨٩	١٤	١٢	١١,٨٨	١٣	٦,١٥	٨
١١	لا يوجد رغبة	٩	٧,٨٩	٥	٣٠	٢٩,٧	٣٩	١٨,١٣	١
١٢	تفقد ارضي	٣	٢,٦٣	١١	٣	٢,٩٧	٦	٢,٧٩	١٢
١٣	اسكواش	-	-	-	١	٠,٩٩	١٣	٠,٩٧	١٧
١٤	السباحة	٢٠	١٧,٥١	١	٣	٢,٩٧	٢٣	١٠,٦٩	٢
١٥	ترحلق على الماء	-	-	-	١	٠,٩٦	٩	٠,٨٦	١٤
١٦	جولف	١	٠,٨٩	١٥	-	-	١	٠,٤٧	١٧
١٧	الغطس	٥	٤,٣٨	٩	٦	٥,٩٤	١١	٥,١٢	٩
١٨	البيولتيج	١٠	٨,٧٧	٤	٥	٤,٩٥	١٥	٦,٩٧	٦
	مجموع	١١٤	١٠٠		١٠١	١٠٠	٢١٥	١٠٠	

يتضح من جدول (٥) أن هناك العديد من الأنشطة يرغب كل من لاعبي الرياضات الجماعية ولاعبي الرياضات الفردية في ممارستها خلال وقت الفراغ ولكنهم لا يمارسونها، وأنه لا يوجد ارتباط بين ترتيب هذه الأنشطة لدى مجموعتي الرياضيين (الجماعية، الفردية) إذ أن معامل ارتباط سبيرمان براون قد بلغ (٠.٠٣) وهي قيمة غير دالة إحصائياً. فيشير الجدول إلى تباين واضح في رغبات كل من لاعبي الألعاب الجماعية ولاعبي الألعاب الفردية إذ نجد على رأس رغبات مجموعة الألعاب الجماعية أنه لا توجد أنشطة مرغوبة غير ما يمارسونها يليها أنشطة الصيد والرحلات ثم لعب الشطرنج فالفارسي وسباق السيارات والدراجات النارية في الصحراء فالرماية والغطس، والملاحظ أن كل هذه الأنشطة تعد أنشطة ذات صبغة فردية.

وفي المقابل نجد أن لاعبي الألعاب الفردية يرغبون في أن يمارسوا أثناء وقت فراغهم أنشطة السباحة وكرة القدم ثم الرماية فالبولينج وهي أنشطة يمكن أن تعد من الأنشطة ذات الصبغة الجماعية.

وهنا يتراءى للباحث سؤال موزاد هل الرغبة في تغيير صبغة النشاط تعد ترويحاً في حد ذاتها؟ أي هل عندما يمارس لاعب اللعبة الجماعية التي استنفذ سنوات عمره في ممارستها منذ الصغير إلى أن أصبح لاعب منتخب وطني لعبة أخرى فردية في وقت فراغه، هل هذا يشعره بالسعادة وبأنه روح عن نفسه؟ والعكس صحيح هل لاعبو الألعاب الفردية يشعرون الاستمتاع في ممارسة لعبة جماعية في غضون وقت فراغهم؟ أغلب الظن أن هذا الموضوع يحتاج إلى بحث وتدقيق.

ويرى "كمال درويش، محمد الحماصي" (٢٢: ١٥) أن الترويح يتميز بخاصة اختيار الممارس للنشاط الذي يفضله من عدة أنشطة متنوعة تبعاً لرغباته ودوافعه، بينما

يرى "كارلسون وآخرون Carlson & others" عن محمد الحماحمي، عابدة عبد العزيز (٢١) أن الخبرة في قضاء وقت فراغ ممتع ويشترك فيه الفرد بمحض إرادته ومن خلاله يحصل على إشباع فوري، وتشير "عطيات خطاب نقلا عن برايت Barait" بأن مزاولة أي نشاط في وقت الفراغ سواء كان نشاط فردي أو جماعي بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار أي مكافأة.

وأنشطة وقت الفراغ كثيرة ومتعددة ومن الصعب حصرها في إطار واحد فقد قسمتها "عطيات خطاب" نقلا عن "تروجش Trogsch" (١١ : ٨٨) إلى ثلاثة مجموعات، بينما قسمها "محمد الحماحمي، عابدة عبد العزيز" (٢١ : ٧٦) تبعا لطبيعة النشاط إلى رياضي، خلوي، اجتماعي، ثقافي، علاجي، فني، تجاري، وقسمها "كمال درويش وأمين الخولي" (١٥ : ٩٦) إلى أنشطة بدنية ورياضية وقسم آخر وهو الفنية والجماعية وثالث ثقافية واتصال، وعموما ترى "تهاني عبد السلام" (٤ : ٥٧) أن أوجه النشاط بصعب حصرها وتحديدها وهناك آراء متعدد في تقسيم.

ويرى الباحث أنه من الضروري التعرف على أنشطة وقت الفراغ المتعددة والتي يرغب الفرد في ممارستها حتى يمكن التخطيط لها وتوفيرها.

ويتفق ذلك مع كل من "محمد خالد حموده، طه عبد الرحيم" (١٧٩١) (١٧)، "عفت مختار عبد السلام" (١٩٩٣) (١٢)، "أيمن محروس" (١٩٩٥) (٤)، "برايث، مانفريدو Bright, A & Manfredo, M" (٢٠٠٠) (٢٥)، "محمد كمال السمنودي وآخرون" (١٩٩٣) (٢٠) حيث توصلوا إلى ضرورة التعرف على الأنشطة المختلفة وأنواعها كي يمكن الاستفادة من ذلك في وضع البرامج اللازمة لها.

جدول (٦)

معوقات ممارسة أنشطة وقت الفراغ لدى عينة البحث

(رياضات جماعية / رياضات فردية)

(ن - ١٥١)

م	الموقات	رياضيات جماعية (ن-٩٢)			رياضيات فردية (ن-٥٩)			مجموع الرياضيين		
		ك	%	ترتيب	ك	%	ترتيب	ك	%	ترتيب
١	عدم كفاية وقت الفراغ	٢٩	٢٦,٣٦	٢	٢٨	٢٢,٤	٥٧	٢٤,٢٦	٢	
٢	عدم توافر الإمكانيات	٣٢	٢٩,٠٩	١	٣٦	٢٨,٨	٦٨	٢٨,٩٤	١	
٣	التدريب الممنوع	١٠	٩,٠٩	٤	١٢	٩,٦	٢٢	٩,٣٦	٤	
٤	انفصال أو الدراسة	١٧	١٥,٤٥	٣	١٥	١٢	٣٢	١٣,٦٢	٣	
٥	الإجهاد	١٠	٩,٠٩	٤	١١	٨,٨	٢١	٨,٩٤	٥	
٦	الكسل	٥	٤,٥٥	٦	٧	٥,٦	١٢	٥,١١	٦	
٧	التخوف من الإصابة	٤	٣,٦٣	٧	٨	٦,٤	١٢	٥,١١	٦	
٨	لا يعرف	٣	٢,٧٢	٨	٥	٤	٨	٣,٤	٨	
٩	لا يوجد معوقات	-	-	-	٣	٢,٤	٣	١,٢٨	٩	
	المجموع	١١٠	١٠٠		١٢٥	١٠٠	٢٣٥	١٠٠		

يتضح من جدول (٦) أن مجموع الرياضيين الممارسين للالعاب جماعية قد ذكروا (٩) معوقات لممارسة أنشطة وقت الفراغ وتدرجت تكرارات، استجاباتهم بين (٣) تكرارات بنسبة (٢,٤٠%) ، (٣٦) تكرار بنسبة (٢٨,٨%)، بينما ذكرت عينة الرياضيين الممارسين للالعاب الفردية (٨) معوقات لممارسة أنشطة وقت الفراغ وتدرجت تكرارات استجاباتهم بين (٣) تكرارات بنسبة (٢,٧٢%) ، (٣٢) تكرار بنسبة (٢٩,٠٩%) كما يتضح من الجدول أن هناك اتفاق في ترتيب المعوقات التالية: عدم توافر الإمكانيات وتشمل الإمكانيات المادية والأدوات والإمكانيات البشرية من قادة ترويحيين، تليها عدم كفاية وقت فراغ الأمر الذي يرد إلى قلة الخبرة في تنظيم الوقت، ثم أتى بعدها

معوق التدريب المستمر وهو ما يوضح استهلاك وقت كبير في التدريب والمباريات؛ الأمر الذي قد يؤدي إلى شعور الرياضيين بالإجهاد ويأتي في المرتبة التالية من المعوقات.

إلا أن الباحث لاحظ وجود معوق الخوف من الإصابة ترتيب (٦) عند لاعبي الرياضات الجماعية، (٤) عند لاعبي الرياضات الفردية، الأمر الذي يرجعه إلى شدة قلق الرياضي بصفة عامة وتخوفه من الإصابة أو قلة الوعي والفهم لأنشطة وقت الفراغ.

ويرى الباحث أن من الأهمية بمكان دراسة معوقات ممارسة أنشطة وقت الفراغ وإلقاء المزيد من الضوء على هذا الموضوع الهام كي توضع الخطط والبرامج اللازمة للتغلب على هذه المعوقات.

ويتفق في هذا كل من "وارد Ward" (١٩٨٧) (٣٠)، "عايدة عبد العزيز، فاروق عبد الوهاب" (١٩٨٧) (٩)، "محمد كمال السموندي" (١٩٩١) (١٩)، براتي ما نفيديو "Bright, A Manfred, M" (٢٠٠٠) (٢٥)، حيث تناولت دراساتهم أهمية التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة وتوظيف هذه المعرفة في وضع الخطط والبرامج أنشطة وقت الفراغ.

جدول (٧)

الأنشطة الهدامة لدى عينة البحث

(رياضات جماعية / رياضات فردية)

(ن - ١٥١)

م	الأنشطة الهدامة للرياضيين	رياضيات جماعية (ن=٩٢)			رياضيات فردية (ن=٥٩)			مجموع الرياضيين		
		ك	%	ترتيب	ك	%	ترتيب	ك	%	ترتيب
١	التدخين	١٨	١٩,٥	١	٤٥	٤٥,٤٥	٦٣	٣٢,٩٨	١	
٢	المراهقات	١٠	١٠,٨٧	٥	٦	٦,٠٦	١٦	٨,٣٨	٣	
٣	الكمبيوترات	١٤	١٥,٢٢	٣	٢	٢,٠٢	١٦	٨,٣٨	٣	
٤	أصدقاء السوء	١١	١١,٩٦	٤	٢	٢,٠٢	١٣	٦,٨	٦	
٥	ممارسة الجنس	١٧	١٨,٤٨	٢	٢٢	٢٢,٢٢	٣٩	٢٠,١٢	٢	
٦	التسكع في الطرق	٦	٦,٥٢	٧	٨	٨,٠٨	١٤	٧,٣٣	٦	
٧	السهر خارج المنزل	٨	٨,٦٩	٦	٤	٤,٠٤	١٢	٦,٢٨	٨	
٨	الاستخدام الخاطئ للنت	٦	٦,٥٢	٧	١٠	١٠,١	١٦	٨,٣٨	٣	
٩	لا يوجد	٢	٢,١٧	٩	-	-	٢	١,٠٥	٩	
	المجموع	٩٢	١٠٠		٩٩		١٩١	١٠٠		

يوضح جدول (٧) أن المجموعتين المكونتين لعينة البحث قد ذكرت (٩) أنشطة هدامة للرياضيين وبلغ أعلى تكرار عند رياضيين الألعاب الجماعية (٤٥) بنسبة (٤٥,٤٥%) من مجموع تكرارات رياضيو الألعاب الجماعية، وأقل تكرار (٢) بنسبة (٢,٠٢%) من مجموع تكرارات رياضيو الألعاب الجماعية، أما عند رياضيو الألعاب الفردية فكان أعلى تكرار (١٨) بنسبة (١٩,٥٦%) من تكرارات رياضيو الألعاب الفردية، وأقل تكرار (٦) بنسبة (٦,٥٢%).

كما يشير الجدول إلى اتفاق مجموعتي الرياضتين (الجماعية / الفردية) على أن النشاط الهدام الأول للرياضيين هو التدخين وهذا يوضح مدى الوعي بأن التدخين ضار للصحة ومدمر للياقة البدنية للاعب، وأنت في المرتبة الثانية ممارسة الجنس وهو نشاط هدام إذا ما تم بطريقة غير شرعية أو اتسم بالمبالغة.

ويرى الباحث أن اتفاق مجموعتي العينة (الألعاب الجماعية / الألعاب الفردية) على وضع هذين النشاطين على رأس الأنشطة الهدامة للرياضيين إنما يدل على مدى ما يتمتع به هؤلاء اللاعبين من رياضيين يمارسون الألعاب الجماعية أو رياضيين يمارسون الألعاب الفردية من وعي بمدى خطورة التدخين على صحة اللاعب وعلى أن لديهم ثقافة رياضية وصحية جيدة.

ويرى الباحث أن دراسة ما يمكن أن يمارسه الرياضي من أنشطة هدامة يساعد في عملية التخطيط الجيد لوقت الفراغ والأنشطة الإيجابية المتنوعة "فأوقات الفراغ إذا لم يخطط لها بشكل تربوي بحيث يكون عطاتها إيجابيا بضمن سلامة الفرد والمجتمع فسوف تنتهي إلى مسالك الاتحراف التي يدمر فيها الإنسان ذاته ومجتمعه (١٠ : ١).

الأمر الذي يجعل دراسة الأنشطة الهدامة التي قد يمارسها الرياضيون أمراً له أهمية خاصة حيث أن مثل هذه الأنشطة قد تكون أحد أهم الأسباب التي تجعل اللاعب يمر بفترة من عدم القدرة على العطاء وبذل الجهد الأمر الذي قد يعجل باعتزاله للعب، وإن كانت هذه العقولة تحتاج إلى مزيد من البحث.

وعلى العكس من ذلك فإن ممارسة أنشطة وقت الفراغ لها مردود إيجابي على صحة الفرد البدنية والنفسية على حد سواء فيقرر كل من "كارلس، مارشل Charles A. Marshel K." أن برامج الأنشطة تساعد على تنمية الاهتمام بالعديد من الأنشطة المختلفة، وإن الاهتمام بالترويج يساعد على استثمار وقت الفراغ بشكل يتميز بالفائدة

والنفع والسعادة (٢٦ : ٩٥) ويرى محمد الحماحمي، عابدة عبد العزيز (٢١ : ٩٣) أن تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد المشارك في أنشطة وقت الفراغ يعد أحد أهداف الترويح.

ويرى الباحث أن دراسة الأنشطة الممنوعة التي يمارسها الرياضي أمر قد يكون لها أهميتها في التخطيط السليم لبرامج أوقات الفراغ.

وهذا يتفق مع كل من "وارد Ward R.K." (١٩٨٧) (٣٠)، محمد خالد حموده، طه عبد الرحيم" (١٩٩١) (١٧)، "عفت مختار عبد السلام" (١٩٩٣) (١٢)، "أيمن محروس" (١٩٩٥) (٣)، "برايت، ما نفريدو Bright, A & Manfred, M" (٢٠٠٠) (٢٥)، "والذين أوضحوا أن التعرف على نوع الأنشطة الممارسة من الأهمية لوضع البرامج اللازمة لهذه الأنشطة والتي تتفق مع اهتمامات ورغبات وميول الممارسين لأنشطة وقت الفراغ.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية لعدد ساعات الفراغ اليومية لدى عينة البحث (الألعاب الجماعية، الألعاب الفردية)

(ن=١٥١)

مجموع الرياضيين	لاعبى المستويات الرياضية العليا		البيسان
	رياضات فردية (ن=٥٩)	رياضات جماعية (ن=٩٢)	
متوسط ساعات الفراغ ٣,٠٧ ساعة	٣,٢٠ من	٢,٩٣ من	متوسط ساعات الفراغ
١,٧٨	١,٧٩	١,٧٧	الانحراف المعياري
%١٢,٧٧	%١٣,٣٣	%١٢,٢١	النسبة المئوية
٣,١٦	٣,٢٠	٣,١٤	التباين

يوضح الجدول (٨) أن متوسط ساعات الفراغ اليومية لدى مجموعة لاعبي الرياضات الجماعية بلغ (٢,٩٣) ساعة بنسبة مئوية (١٢,٢١) من الـ (٢٤) ساعة المكونة لساعات يوم كامل، وبلغ الانحراف المعياري (١,٧٧) والتباين (٣,١٤)، بينما كان متوسط ساعات الفراغ اليومية لدى مجموعة لاعبي الرياضات الفردية (٣,٢٠) ساعة بنسبة مئوية (١٣,٣٣) من الـ (٢٤) ساعة المكونة لساعات يوم كامل، وبلغ الانحراف المعياري (١,٧٩) والتباين (٣,٢٠).

ويوضح الجدول أن متوسط ساعات الفراغ لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا بلغ (٣,٠٤) ساعة يوميا، والنسبة المئوية (١٢,٦٧) من ساعات اليوم كله، والانحراف المعياري بلغ (١,٧٨) والتباين قدره (٣,١٦).

كما يوضح الجدول أن متوسط ساعات الفراغ لدى رياضيو المستويات الرياضية العليا بلغ (٣.٠٧) ساعة في اليوم بنسبة مئوية (١٢.٦٧%)، وبلغ الانحراف المعياري (١.٧٨) ويتباين قدره (٣.١٦).

ويرى الباحث أن التقارب في متوسط ساعات وقت الفراغ لدى كل من لاعبي الرياضات الجماعية ولاعبي الرياضات الفردية إنما قد يرجع إلى تشابه ظروف الحياة اليومية للاعبين بصفة عامة، وإن كانت النسبة المئوية لوقت الفراغ لاعب الرياضات الفردية أعلى قليلاً حيث أن الألعاب الجماعية تحتاج وقت تدريب أطول نسبياً، ومن الضروري عند التخطيط لأنشطة وقت الفراغ أن نتعرف على الوقت المتاح لممارسة هذه الأنشطة.

ويتفق مع هذا كل من عفت مختار عبد السلام (١٩٩٣) (١٢)؛ محمد كمال السمنودي وآخرون (١٩٩٣) (٢٠) والذين أكدت دراساتهم على أهمية دراسة وقت الفراغ لما في ذلك من فائدة في التخطيط لوقت الفراغ.

خاتمة وتعليق:

لقد عمد الباحث أن يكون استبيان أنشطة وقت الفراغ لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا الذي قام بتصميمه مفتوحاً عدا المحور الأول الذي اشتمل على (٣) أسئلة كانت الإجابة عليها من خلال الاختيار بين استجابتيين (نعم) (لا) أما باقي محاور المقياس (٥) محاور فقد ترك أسفل كل محور ثلاث أماكن لثلاثة استجابات طلب أن تكون متدرجة من الأهم ثم المهم فالأقل أهمية... وإن كانت عملية تفريغ النتائج اتسمت بشئ من الصعوبة، إلا أن الباحث يرى أنه بهذا الأسلوب قد حصل على عبارات لم تكن تعن له إذا ما وضعها هو بنفسه وأفضل مثال على ذلك العبارات التي وضعها المفحوصون من لاعبي المستويات الرياضية العليا لمحور الأنشطة الهدامة للرياضيين.

الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وفي حدود طبيعة العينة والمنهج المستخدم والنتائج التي تم التوصل إليها يقدم الباحث الاستنتاجات التالية:

- ١ - إن لاعبي المستويات الرياضية العليا يجدون عندهم وقت فراغ، ويرون أن أنشطة وقت الفراغ لها أهمية في حياتهم، ومقتنعون بأن هذه الأنشطة تساعد في التغلب على الملل والشعور بالتعب.
- ٢ - الأنشطة التي يقبل لاعبو المستويات الرياضية العليا على ممارستها هي: مشاهدة التلفزيون وسماع الكاسيت، القراءة، ممارسة لعبة كرة القدم وتنس الطاولة، الكمبيوتر.
- ٣ - توجد أسباب عدة لاختيارهم ما يمارسونه من أنشطة وقت الفراغ تتمثل في: حب النشطاء لزيادة المعلومات والثقافة، للترويح عن النفس، للحفاظ على اللياقة البدنية، تشغل وقت الفراغ.
- ٤ - هناك أنشطة لوقت الفراغ يرغب الرياضيون في ممارستها وتتمثل في: السباحة، الرماية، الصيد، كرة القدم، الشطرنج والبولينج.
- ٥ - فيما يتعلق بمعوقات ممارسة أنشطة وقت الفراغ فقد جاء على رأسها عدم توافر الإمكانيات، ثم عدم كفاية وقت الفراغ، العمل والدراسة، التدريب المستمر، الإجهاد.
- ٦ - توجد عدة أنشطة هدامة لها تأثير سلبي على الرياضيين حيث احتلت عملية التدخين رأس هذه الأنشطة الهدامة تلتها ممارسة الجنس ثم تناول الكحوليات والمراهات، وانتسكع في الطرق وأصدقاء السوء.

٧- يتفق لاعبو الرياضات الجماعية والرياضات الفردية في وجود حوالي (٣) ساعات وقت فراغ يومي يمثل (١٢,٧٧%) من ساعات اليوم.

التوصيات:

استناداً إلى نتائج هذه الدراسة يمكن للباحث أن يوصي بما يلي:

- ١ - ضرورة الاهتمام بنتائج مثل هذه الدراسة عند التصدي لوضع الخطط والبرامج الخاصة بأنشطة وقت الفراغ، وذلك للتعرف على مفهوم وأهمية وقت الفراغ لدى الرياضيين وكذا التعرف على أنشطة وقت الفراغ التي يقبلون على ممارستها وأسباب اختيارها وما هي الأنشطة التي يرغبون فيها ومعوقات ممارستها.
- ٢ - العمل على زيادة الوعي بأهمية أنشطة استثمار وقت الفراغ لدى الشباب بصفة عامة والرياضيين بصفة خاصة عن طريق وسائل الإعلام المختلفة المرئية والمقروءة والمسموعة.
- ٣ - يوصي الباحث بتوفير أنشطة مبتكرة لاستثمار وقت فراغ تعمل على جذب الرياضيين لممارستها.
- ٤ - الاهتمام بتوفير الإمكانيات المادية والبشرية للنهوض بأنشطة وقت الفراغ.
- ٥ - إجراء الدراسات لمعرفة هل الرياضي يختار أنشطة وقت الفراغ متأثراً بتوعية ما يمارسه من رياضة؟ أم أنه ينخرط في أنشطة وقت الفراغ التي تتناسب وسماته الشخصية ولا علاقة لهذا الاختيار بنوع الرياضة الممارسة؟
- ٦ - يوصي الباحث بإجراء المزيد من الأبحاث للتعرف على الأنشطة الهدامة التي قد يمارسها رياضيو المستويات العليا، وما هي آثارها عليه.

المراجع

أولا المراجع العربية:

١. أحمد عبد العزيز سلامة: علم النفس الاجتماعي، دار النهضة، القاهرة، ١٩٧٥م.
٢. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضة (المدخل - التاريخ - الفلسفة)، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦.
٣. أيمن محروس محمد: تقويم مراكز الرياضة للجميع في جمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير غير منشورة، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥.
٤. تهاني عبد السلام محمد: أسس الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٦.
٥. حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٧٢.
٦. حنمي إبراهيم، ليلي السيد: التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨.
٧. سامية حسن القطان: تقويم الأنشطة الترويحية لطلاب جامعة البحرين، رسالة ماجستير غير منشورة، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٢.
٨. سعد عبد الرحمن: الملوك الإتسقي: مكتبة الأنجلو، القاهرة، ١٩٧١.

٩. عايذة عبد العزيز، فلروي عبد الوهاب: تقويم النشاط الترويحي بمدينة الإسماعية، بحوث المؤتمر العلمي (تطور علوم الرياضة، مكتب كلية التربية الرياضية بالمنيا)، ١٩٨٧.
١٠. عبد الله ناصر السحدان: الترويح وأوقات الفراغ، مكتبة الملك فهد، الرياض، ١٩٩٨.
١١. عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف بمصر، ط٤، القاهرة، ١٩٩٠.
١٢. عفت مختار عبد السلام: أنشطة أوقات الفراغ، دراسة تحليلية باهتمامات واحتياجات طلاب الجامعة، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - القاهرة، ١٩٩٣.
١٣. عليّة حسن خير الله: تأثير برنامج ترويحي مقترح على تخفيف الإحساس بالوحدة النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا، المؤتمر العلمي الدولي "الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرون"، م ١. مكتبة كلية التربية الرياضية للبنين للهرم - جامعة حلوان ١٩٩٧.
١٤. كمال درويش، أمين الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، مدخل العلوم الإنسانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠.
١٥. كمال درويش، محمد محمد الحماحمي: الترويح الرياضي في المجتمع المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧.

١٦. —————: رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة، ١٩٩٧.

١٧. محمد خالد حمودة، طه عبد الرحيم: برنامج ترويحي مقترح لمعسكرات
الإعداد للفرق القومية لكرة اليد، المجلة العلمية للتربية
البدنية والرياضة، العدد ١٠، ١٩٩١.

١٨. محمد عبد الرحمن نجدي: دراسة تحليلية للأنشطة الترويحية المطبقة في
برامج إعداد بعض المنتخبات الرياضية الوطنية، رسالة
ماجستير غير منشورة، مكتبة كلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٣.

١٩. محمد كمال السمهودي: بعض المتغيرات المتصلة بوقت الفراغ لدى طلاب
جامعة أسيوط، مكتبة كلية التربية الرياضية، بأسيوط،
١٩٩١.

٢٠. محمد كمال السمهودي وآخرون: استطلاع رأى الرياضيين نوى المستويات
العليا نحو شغل أوقات الفراغ، المجلة العلمية للتربية
البدنية والرياضة، المجلد الأول، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.

٢١. محمد محمد الحماسي، عايدة عبد العزيز: "الترويج بين النظرية
والنطبيق، مركز الكتاب للنشر، ط٢، القاهرة، ١٩٩٨.

٢٢. محمد محمد فضالي: مجلة رسالة الإسلام، العدد ٢١، القاهرة، ١٩٨٦.

٢٣. وليد أحمد عبد الرازق: مشكلات التربية الترويحية بالمرحلة الابتدائية،

رسالة ماجستير غير منشورة، مكتبة كلية التربية

الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٧.

ثانياً المراجع الأجنبية:

24. **Brait Bell:** Recreation for Todays Society, Prentice Hall, Vol. 13. p.12., 1984.
25. **Bright, A and Manfredro, M:** Moderating effects of personal importance on the accessibility of Attitudes toward recreation participation, Journal of leisure sciences, London 2000.
26. **Charles A. and Marchl:** Physical Education and sport, (10th ed.) Mosby-Year Book, 1987.
27. **Hills, Peter:** Individual differences in leisure satisfactions An investigation of four theories of leisure motivation, 2000.
28. **Melby, J Intentions, Attitudes Beliefs,** social norm beliefs and past behavior relationships based upon perceived environmental and health factors for participants involved in outdoor land based trial recreation in Wisconsin, Microform pub, Int'l inst for sports

- human performance, univ. of oregan Eugene, 1999.
29. Parker, M., : The Sociology of Leisure Time, London, Journal of Vocational Bekavior, vol 19, P. 33, 1990.
30. Ward. R.K: Factors Influencing the choice of leisure activities desired in centers by senior citizens. Univ. of Oregon, Eugene, 1987.

ملخص البحث

وقت الفراغ لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا

(مقارنة بين الرياضات الجماعية والفردية)

بعد لاعبو المستويات الرياضية العليا ثروة وطنية يجب الحفاظ عليها بتقديم البرامج المتعددة والمنوعة التي تساعدهم على قضاء وقت فراغهم ، على أن تبني هذه البرامج على أسس علمية سليمة قد يكون في مقدمتها التعرف على أنشطة وقت الفراغ التي يمارسها هؤلاء اللاعبون ومدى اختلاف نوعية الرياضة التي يمارسونها سواء الجماعية أو الفردية ، وقد تلخص هدف البحث في تشخيص هذه الأنشطة ومدى تنوعها وترتيب أفضليتها وتحديد حجم وقت الفراغ لديهم ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك على عينة قوامها (١٥١) لاعب من لاعبي المستويات الرياضية العليا ، أختيرت بطريقة طبقية عشوائية للاعب الجماعية عندهم (٩٢) لاعب ، ومن الألعاب الفردية (٥٩) لاعب ، وقام الباحث بتصميم استبيان مفتوح كأداة لجمع البيانات ، وكان من أهم النتائج : أنه يوجد لدى المستويات الرياضية العليا وقت الفراغ ، وأنهم يرون أن أنشطة وقت الفراغ هامة في حياتهم حيث تساعد في التغلب على الملل والتعب ، وأن من أسباب اختيارهم لأنشطة وقت الفراغ حب النشاط ولزيادة المعنويات والثقافة للترويح عن النفس والحفاظ على اللياقة البدنية ، وأنهم يرغبون في ممارسة أنشطة السباحة والرمية والصيد وكرة القدم والشطرنج والبولينج ، وأن على رأس معوقات الممارسة عدم الكفاية وقت الفراغ والعمل والدراسة والتدريب المستمر والإجهاد ، وجاءت على رأس الأنشطة الهدامة مثل التدخين ، وممارسة الجنس ثم تناول الكحوليات والمراهقات والتسكع في الطرقات وأصدقاء السوء ، واتفق لاعبو الرياضات الجماعية والرياضات الفردية على وجود حوالي (٣) ساعات وقت فراغ يومي يمثل (١٢.٧٧%) من ساعات اليوم .

Leisure time for Players of the advanced sporting levels “ contradiction between group and single sports “

Players of the advanced levels considered to be a national treasure must be saved by introducing many and various programmers must be spend their leisure time . These programmers must be built on true scientific bases its lead could be recognizing the leisure time activities that were practiced by those players and how for the difference between the kinds of this sports wither in groups or singles the goal of this research is concerned in personifying these activities , the researcher used the descriptive approach on a sample contains “15” advanced players . This sample were selected in a random way for group games were “92” players , for the single games were “59” players .

The researcher designed an open question air a fool for colleting data , and the must important results were : These is a leisure time for the advanced sporting levels . and they see that leisure time activities are important as it helps in beating the boredom and direness , and our of the reasons of choosing leisure time activities is the love of activities and enhancing knowledge and keeping the body the like to practice activities such as swimming , hunting and chess . One of the coincidences of practicing is the limited leisure time and smoking making sex then drinking alcohols... etc. Players of the group or single sports were agreed on the necessity for leisure time daily which represents “12.77%”.