

إتجاهات أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو أوقات الفراغ لممارسة النشاط الرياضي الترويحي.

*Attitudes of the professors of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities towards practicing recreational sports in their spare time.*

معيرش توفيق جامعة الجزائر3 مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية (الجزائر) maireche.tawfiq@univ-alger3.dz	صحراوي عمر <sup>1</sup> جامعة الجزائر3 مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية (الجزائر) sahraoui.omar@univ-alger3.dz
--	--

تاريخ القبول: 2023/01/22

تاريخ الإرسال: 2022/10/18

## ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة إتجاهات أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ، وتوصلنا في دراستنا أن للأساتذة إتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ، أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يستخدمون وقت الفراغ من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، ويعتبرون الأساتذة أن الأنشطة الرياضية الترويحية مهمة جدا في حياتهم أثناء وقت الفراغ، كما تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في خلق علاقات اجتماعية بين الأساتذة في وقت الفراغ، وتعد الأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ ضرورة حتمية في جميع المراحل العمرية.

الكلمات المفتاحية: الإتجاهات، النشاط الرياضي الترويحي، أوقات الفراغ.

Received:18/10/2022

Accepted :22/01/2023

**Abstract:** The current study aimed to know the attitudes of the professors of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities towards practicing recreational sports in their spare time, In our study, we found that teachers have positive attitudes towards practicing recreational sports in their spare time, Professors of the Institute of Science and Techniques of Physical and Sports Activities use their free time in order to practice recreational sports activities. The professors consider recreational sports activities to be very important in their lives during their free time, Sports activities contribute Recreational activities in creating social relationships between teachers in free time, Recreational sports activities in free time are an imperative at all age stages, En savoir plus sur ce texte source Vous devez indiquer le texte source pour obtenir des informations supplémentaires Envoyer des commentaires Panneaux latéraux.

**Keywords:** Directions, Recreational sports, Leisure time. teachers of physical education and sports.

معلومات المقال

Article info

## مقدمة:

للاتجاهات دورا هاما في حياة الإنسان باعتبارها مكونا من مكونات الشخصية حيث أنها تعتبر من موجبات سلوك الفرد، وتتولد الاتجاهات من خلال تنشئة الفرد الاجتماعية نتيجة لحاجته ومتطلباته، وكلما ازدادت معارف وعلم الإنسان تكونت لديه اتجاهات نحو مواضيع متعددة.

ويشير فؤاد البهمي (1998:385) أن الاتجاهات توجه سلوك الفرد وتؤثر فيه وتتأثر في تكوينها بالتفاعل القائم بين الفرد وأنماط بيئته الاجتماعية التي يحي في إطارها وتدل على مدى توافق الفرد مع بيئته ومع الرأي العام السائد في مجتمعه وتساعد على تنمية شخصية الفرد من خلال التفاعل في مختلف أوجه الأنشطة التي تساعد على تخفيف حدة التوتر النفسي لدى الفرد.

ويعتبر الترويح الرياضي الذي يدخل في إطار التطور الكبير للمجتمع مع نهاية هذا القرن، وهذا من خلال زيادة الوقت الحر، حيث أن الترويح الرياضي يستجيب لاحتياجات النشاط البدني، ويتكيف حسب حاجيات كل فرد أي حسب رغباته وطموحاته، وتمارس الأنشطة الرياضية الترويحية في النوادي، في المجتمعات، في المؤسسات وكذلك ضمن إقامات أو تجمعات ذات طابع رياضي.

ويرى إبراهيم رحمة (1998:09) أن الترويح الرياضي يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية، وكذلك بتحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي .

ولقد أصبح وقت الفراغ في العصر الحديث بعد أن طور الإنسان وسائل إنتاجه ومواصلاته واتصالاته وأنظمتها المعيشية يحتل جانبا كبيرا من الحياة، بحيث يقوم الفرد بنشاط بناء يختاره لذاته وترجع قيمة أنشطة وقت الفراغ لذاتها لما تحققه من استرخاء وشحن القدرات البشرية واستعادة الشفاء مما يعيد للفرد التوازن النفسي والعقلي وتحقيق الصحة العامة للفرد.

ويؤكد طه عبد الرحيم (2002:04) أن استثمار وقت الفراغ بشكل بناء وذلك من خلال ممارسة أنشطة ترويحية هادفة لها مردود إيجابي على الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه.

ويرى الباحثون أن التعرف على اتجاهات أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ وخاصة في مجتمعات العربية، يعتبر أمر بالغ الأهمية للوقوف مبدئيا على وعي واقتناع بهذا النوع من النشاط وارتباطهم بحياتهم ومستقبلهم، مما فرض على الباحث أن يجعل هذا الموضوع مجال للدراسة كبدائية لإجراء المزيد من الدراسات الأكاديمية حول هذا الموضوع، ومنه تم طرح التساؤل العام التالي:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ؟

## 2. التساؤلات الفرعية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في البعد المعرفي لاتجاه أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في البعد السلوكي لاتجاه أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ؟

## 1.2 الفرضيات:

### 1.1.2 الفرضية العامة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ؟

### 2.1.2 الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في البعد المعرفي لاتجاه أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في البعد السلوكي لاتجاه أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ.

### 1.2.2 أهداف البحث: يهدف بحثنا هذا إلى:

- تحديد درجة اتجاه الأساتذة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ .

- التعرف بالأنشطة الرياضية الترويحية التي تمارس من قبل الأساتذة.

- معرفة أنواع اتجاهات الأساتذة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي خلال أوقات الفراغ.

- إبراز أهمية النشاط الرياضي الترويحي أثناء أوقات الفراغ.

### 2.2.2 أهمية البحث: تكمن أهمية الدراسة في ما يلي:

- تحديد العلاقة ما بين الاتجاهات والنشاط الرياضي الترويحي وأوقات الفراغ.

- تحديد كيفية استثمار أوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

- وضع إستراتيجية محكمة حول ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ.

- إبراز اتجاهات الأساتذة نحو النشاط الرياضي الترويحي.

### 3.2.2 تحديد المصطلحات:

- **الاتجاه لغة:** مأخوذة من وجه واتجه، والجهة والوجهة جميع الموضع الذي تتوجه إليه وتقصد، واتجه له رأي أي سنع ( لسان العرب، 2010:161).

- **الاتجاه اصطلاحا:** هو تنظيم خاص للعمليات السيكلولوجية، الذي يمكن الاستدلال عليه من سلوك الفرد، وذلك بالنسبة للمدركات التي يميزها الفرد عن غيرها، وهذا التنظيم الخاص للعمليات السيكلولوجية، إنما هو مستمد من آثار خبراته، ويحاول أن يستخدمها أيضا في الحكم على الحوادث المستقبلية (سعد عبد الرحمان، 1983:518).

- **التعريف الإجرائي:** هو عبارة عن السلوكيات المستمد من التجارب والخبرات والمعتقدات والتصورات المتعلقة بموضوع ما نتيجة للعمليات السيكلولوجية.

- **الوقت لغة:** هو مقدار من الدهر، وأكثر ما يستعمل في الماضي (أبادي، 2007:141).

**الفراغ لغة:** هو الخلو، والمكان الخالي، متسع من الوقت للإشغال فيه، ومنه ساعات الفراغ، والفراغ الشعور بالحرمان والنقص (معجم النفائس الوسيط، 2007:288).

- **وقت الفراغ اصطلاحاً:** هو الوقت الحر الذي لا يرتبط بضرورة أداء واجب معين والذي يتحرر فيه الإنسان من التزاماته وضرورات الحياة وتكون له حرية قضائه كيفما يريد ويرغب (عطيات محمد خطاب، 1990: 10-11).

- **التعريف الإجرائي:** هو الوقت الذي يقضي فيه الإنسان حاجاته وانشغالاته خارج أوقات العمل من أجل الاستمتاع و الإسترخاع بعيداً عن أعباء الحياة ومسؤولياتها.

- **أستاذ التربية البدنية والرياضية اصطلاحاً:** هو صاحب الدور الرئيسي في عملية التعليم، حيث يقع على عاتقه إختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية، حيث يستطيع من خلاله تحقيق التعلّمة التربوية وتطبيقها على أرض الواقع (أمين أنور الخولي، 1996:147).

- **أستاذ التربية البدنية والرياضية إجرائياً:** هو قائد العملية التربوية، و المرشد والموجه، وهو المصدر الوحيد للمعلومات، حيث يلعب دور حيوي وفعال داخل المؤسسة التربوية، ويتمتع بإعداد مهني أكاديمي وثقافي وعلمي.

- **النشاط الرياضي الترويحي اصطلاحاً:** في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة، أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط الرياضي الترويحي (الترفيهي) يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ، ولهذا الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة.

- **التعريف الإجرائي للنشاط الرياضي الترويحي:** وهو عبارة عن أنشطة رياضية تمارس في وقت الفراغ ، ويعتبر وسيلة تساعد الأفراد الحصول على خبرات إيجابية وتجديد الروح هدفها الترويح عن النفس بعيداً عن التنافس.

#### 4.2.2 الدراسات السابقة:

##### - الدراسات العربية:

**دراسة الحماحمي (1987):** تحت عنوان " بعض المتغيرات المتصلة باتجاهات طلاب جامعة أم القرى نحو الترويح " هدفت هذه الدراسة إلى معرفة بعض المتغيرات المتصلة باتجاهات طلاب جامعة أم القرى نحو الترويح، واشتملت عينة الدراسة (202) طالب من كليات التربية، والعلوم التطبيقية، والعلوم الاجتماعية، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين اتجاهات الطلاب نحو الترويح وكل من المستويات الدراسية، وطبيعة الدراسة، ودراسة مادة التربية الترويحية والممارسة الرياضية، توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب المفضلين للممارسة الترويحية عن المشاهدة، ومفضلين المشاهدة عن الممارسة لصالح المفضلين للممارسة الترويحية عن المشاهدة.

**دراسة مار ديني (1999):** تحت عنوان " اتجاهات طلبة جامعة اليرموك نحو الأنشطة الترويحية وأوقات الفراغ " هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الاتجاهات السائدة لدى طلبة جامعة اليرموك نحو الأنشطة الترويحية وأوقات الفراغ، والتعرف على تأثير بعض المتغيرات الاجتماعية، والاقتصادية، والتربوية، على اتجاهات الطلبة نحو الترويح، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب من كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وأوضحت الدراسة أن هناك اتجاهات إيجابية نحو ممارسة الترويح، وجود فرق دال إحصائياً بين اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الترويح والمستوى المتدني

(أمي) والمستوى العالي (ثانوي فما فوق)، لا توجد فروق دالة إحصائية بين اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الترويح ومتغير كل من الدخل الشهري للأسرة، ومكان الإقامة.

### - الدراسات المحلية:

**دراسة موازنة جمال (2011):** تحت عنوان "دراسة تحليلية لمشكلة استثمار أوقات الفراغ وانعكاسه على الفرد والمجتمع"، هدف هذا البحث إلى دراسة مشكلة الفراغ وانعكاسه على الفرد والمجتمع من ناحية، وكذلك إعطاء تحليل حول أهم الآراء الفكرية والتربوية التي تطرقت لموضوع الفراغ من ناحية أخرى، فالتطور السريع الذي شاهده البشرية أدى إلى تغير ظروف الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، مما انعكس على نظام العمل خاصة بعد الثورة الصناعية وبرز ظاهرة العولمة وكثرة التزامات الأفراد نحو الإنتاج من أجل مواكبة التطور والبحث عن التقدم في شتى المجالات الاقتصادية والتربوية والصحية والاجتماعية، هذه المقاربة أدت إلى زيادة الوعي لدى الأفراد والمجتمعات نحو الاهتمام أكثر بمشكلة قضاء وقت الفراغ والاهتمام بالأنشطة الترويحية خاصة الأنشطة الرياضية على مختلف أشكالها وأنواعها، انطلاقا لما أكدته الدراسات العلمية والأبحاث المنشورة عن الآثار الإيجابية التي يتركها الاستثمار الجيد والمنظم لأوقات الفراغ على النواحي البدنية والتربوية والنفسية والأخلاقية لمختلف طبقات المجتمع.

**دراسة قاصدي حميدة (2014):** تحت عنوان "دوافع الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ" هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دوافع الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ، أجريت على عينة قوامها 70 طالب و60 طالبة بجامعة الجزائر 3، وتم اختيار العينة بطريقة مقصودة، واستخدمت المنهج الوصفي، كما وظفت الاستبيان لجمع المعلومات، حيث أسفرت النتائج على وجود فروق في الدوافع نحو النشاط الرياضي الترويحي وفقا للصعوبات التي يتلقونها خلال مساهمهم الجامعي.

**دراسة قورسي جمال، قارة النذير (2021):** تحت عنوان "دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية المجال الحسي حركي والاجتماعي العاطفي للطلاب الجامعي المقيم"، هدفت هذه الدراسة إلى إبراز دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية المجال الحسي حركي و الاجتماعي العاطفي للطلاب الجامعي المقيم، حيث استخدمنا المنهج الوصفي و أداة الاستبيان على عينة قدرها 200 طالب جامعي مقيم باقامات الذكور لجامعة سطيف 2، حيث تم اختيارهم بطريقة قصديه وهم ممارسي الأنشطة الرياضية الترويحية، وخلصنا إلى أن ممارسة الطالب الجامعي المقيم للأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في تنمية المجال الحسي حركي والاجتماعي العاطفي.

**دراسة حديوش العموري وآخرون (2022):** تحت عنوان "اتجاهات طلبة معهد التربية البدنية والرياضية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي وعلاقته بدافعية الانجاز الدراسي"، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتجاهات نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي ودافعية الانجاز الدراسي لدى طلبة معهد التربية البدنية الرياضية بجامعة الجزائر 3، خلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين اتجاهات الطلبة نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي كخبرة اجتماعية وكخفض التوتر وكخبرة جمالية وكصحة واللياقة للتفوق الرياضي.

### 3. الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

#### 1.3 الطريقة والأدوات:

**1.1.3 المنهج المتبع:** إن المنهج العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة التي تعبر أساسا على موضوع الدراسة، و هذا بهدف اكتشاف و رصد الحقائق، و الوصول إلى النتائج أو بمعنى آخر يعتبر المنهج العلمي مجموعة من القواعد و الأساسية التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق معينة (عمار بوحوش، محمد محمود، 1995:29).

و لقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، باعتبار أنه المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية، حيث يعرف المنهج الوصفي على أنه يهتم بوصف ما هو كائن و تفسيره و يهتم بتحديد الظروف و العلاقات التي توجد بين الوقائع. بمعنى أنه يعتبر أحد أشكال التحليل و التفسير العلمي المنظم لوصف الظاهرة المدروسة و تصنيفها و إخضاعها للدراسة الدقيقة ( سامي محمد ، 2000: 370).

– **الدراسة الاستطلاعية:** يرى (دليو، 1995: 46) أن " الدراسة الاستطلاعية هي تعميق المعرفة بالموضوع المقترح للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة بالبحث، وكذلك التعرف على أهمية وتحديد فروضه والبدء في وضع النقاط الأولى لتخطيط البحث "

حيث قمنا في بحثنا بالدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، وتعتبر القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الباحثون تصوراتهم الأولية حول دراستهم وميدان تطبيقها، قمنا بالاتصال والتقرب من بعض أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة تيسمسيلت، وتم توزيع استمارات إستبائية على عينة مكونة من (10) أساتذة من مجتمع البحث، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بحيث لا ينتمي إلى عينة الدراسة الأساسية وهذا يوم 2022/01/02.

**2.1.3 العينة وطرق اختيارها:** يرى (هام، 1987: 73) أن العينة هي "عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخراج النتائج وتعميمها على مجتمع الدراسة" اعتمدنا في بحثنا هذا على عينة غير مقصودة وشملت 36 أستاذ من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة تيسمسيلت.

**3.1.3 مجالات الدراسة:** تمثلت الدراسة الأساسية في مجالين هما:

**المجال المكاني:** أجري البحث في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة تيسمسيلت.

**المجال الزمني:** تم إجراء الدراسة الأساسية يوم 2022/02/09.

**أدوات الدراسة:** قام الباحثون بتصميم استبيان موجه لأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة تيسمسيلت حيث أشتمل على العينة الاستطلاعية والأساسية.

**4.1.3 الأسس العلمية للأداة:** وتمثلت الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة في ما يلي:

**الصدق:** وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحتوى حيث تم عرض الاستبيان في صورته المبدئية على 05 خبراء من أساتذة التربية البدنية والرياضية لا ينتمون إلى عينة الدراسة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من جامعة تيسمسيلت وذلك لإبداء رأيهم في أسئلة وعبارات الاستبيان ومدى ملائمتها للدراسة، وقد أجمع غالبية الأساتذة على إعادة صياغة بعض العبارات، حيث أصبح الاستبيان في شكله النهائي قابل للتطبيق.

**الثبات:** بعد التأكد من صدق المحكمين للأداة قمنا بتوزيع الاستبيان على الأساتذة وذلك للتأكد من ثبات الاستبيان حيث استخدمنا الطريقة

الأولى المتمثلة في بلاك (الاختبار وإعادة الاختبار) حيث استغرقت المدة بين الاختبارين مدة 21 يوم، وتم حسابه وفق المعادلة التالية:

$$\text{نسبة الموافقة} = \frac{\text{الموافقة}}{\text{الموافقة} + \text{عدم الموافقة}}$$

الجدول 01: خاص بثبات الاختبار طريقة بلاك (الاختبار وإعادة الاختبار).

نسبة الموافقة	عدد الفترات	عدد العينة	استبيان عينة الدراسة
90%	10	10	

المصدر: معيش توفيق، 2022، برنامج spss

من خلال الجدول تحصلنا على نسبة 90% تفوق النسبة المحددة لثبات الاختبار والمقدرة بـ 80% أما الطريقة الثانية تمت بحساب معامل ألفا

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum S^2 \text{ item}}{S^2 \text{ total}} \right]$$

كرونباخ وفق المعادلة التالية:

الجدول 02: خاص بثبات الاختبار وفق معامل ألفا كرونباخ

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفترات	عدد العينة	استبيان عينة الدراسة
0.92	10	10	

المصدر: إعداد الباحثين، 2022.

يتضح من خلال الجدول أن معامل ألفا كرونباخ يساوي 0.98 أكبر من 0.70 المحدد وهذا ما يدل على قوة وثبات الاختبار.

5.1.3 الأدوات الإحصائية: من أجل تحليل النتائج المتحصل عليها بعد الإجابة على أسئلة الاستبيان، إتمدنا على الطريقة الإحصائية المتمثلة

في النسبة المئوية وحسن المطابقة كا<sup>2</sup>. - قانون النسب المئوية = عدد التكرار / X العدد الكلي للعينة.

حسن المطابقة كا<sup>2</sup>: حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات الباحثين على أسئلة الاستبيان حيث أن:

كا<sup>2</sup> = مجموع (ت م - ت ن) / ت ن. - ت م: التكرار المشاهد. - ت ن: التكرارات النظرية المتوقعة. - درجة الخطأ المعيارية: 0.05

- درجة الحرية = ن - 1 - حيث ن تمثل عدد الفئات أو الأعمدة.

2.3 عرض وتحليل النتائج: سوف نتطرق إلى نتائج البحث من خلال الإجابة على الأسئلة الموجودة في الجداول ومناقشتها.

المحور الأول: البعد المعرفي: السؤال الأول: هل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية استخدامها مفيد في وقت الفراغ؟

الجدول 03: يوضح إجابة الأساتذة على السؤال الأول.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	30	83.33	16	3.84	0.05	01	دالة إحصائية
لا	06	16.66					

المصدر: إعداد الباحثين، 2022.

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (03) نجد أن نسبة (83.33%) أجابوا بـ (نعم)، بينما نجد نسبة (16.66%) أجابوا بـ (لا)، نلاحظ أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (16) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الإستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن غالبية الأساتذة يرون أن إستخدام ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لها فائدة كبيرة في الفراغ.

السؤال الثاني: هل الأنشطة الرياضية الترويحية نافعة للفرد والمجتمع في أوقات الفراغ؟

الجدول 04: يوضح إجابة الأساتذة على السؤال الثالث.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	33	91.66	25	3.84	0.05	01	دالة إحصائية
لا	03	8.33					

المصدر: إعداد الباحثين، 2022.

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (04) نجد أن نسبة (91.66%) أجابوا بـ (نعم)، بينما نجد نسبة (8.33%) أجابوا بـ (لا)، نلاحظ أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (25) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الإستنتاج: نستنتج أن معظم الأساتذة يجمعون على أن الأنشطة الرياضية الترويحية نافعة ومفيد للفرد والمجتمع من خلال أوقات الفراغ.

السؤال الثالث: هل النشاط الرياضي الترويحي هام جدا للإنسان في وقت الفراغ؟

الجدول 05: يوضح إجابة الأساتذة على السؤال الثالث.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	20	55.55	0.44	3.84	0.05	01	غير دالة إحصائية
لا	16	44.44					

المصدر: إعداد الباحثين، 2022.

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (05) نجد أن نسبة (55.55%) أجابوا بـ (نعم)، بينما نجد نسبة (44.44%) أجابوا بـ (لا)، نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (0.44) وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 0.1

**الإستنتاج:** من خلال النتائج يرى بعض الأساتذة أن النشاط الرياضي الترويحي مهم جدا للإنسان في أوقات الفراغ، والبعض عكس ذلك.  
**السؤال الرابع:** هل النشاط الرياضي الترويحي في وقت الفراغ يعتبر بمثابة فرصة جيدة للتعرف الاجتماعي؟

**الجدول 06:** يوضح إجابة الأساتذة على السؤال الرابع.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	26	72.22	7.11	3.84	0.05	01	دالة إحصائية
لا	10	27.77					

**المصدر:** إعداد الباحثين، 2022.

**تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال النتائج الم حصل عليها في الجدول رقم (06) نجد أن نسبة (72.22%) أجابوا ب نعم، بينما نجد نسبة (27.77%) أجابوا ب لا، نلاحظ أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (7.11) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تساوي (3.84) و مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

**الإستنتاج:** من خلال النتائج نستنتج أن غالبية الأساتذة يعتبرون ممارسة النشاط الرياضي الترويحي فرصة لتكوين علاقات إجتماعية مع الآخرين من خلال أوقات الفراغ، في حين يرى الجزء الأخر عكس ذلك.

**السؤال الخامس:** هل الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في الارتقاء بصحة الإنسان في وقت الفراغ؟

**الجدول 07:** يوضح إجابة الأساتذة على السؤال الخامس.

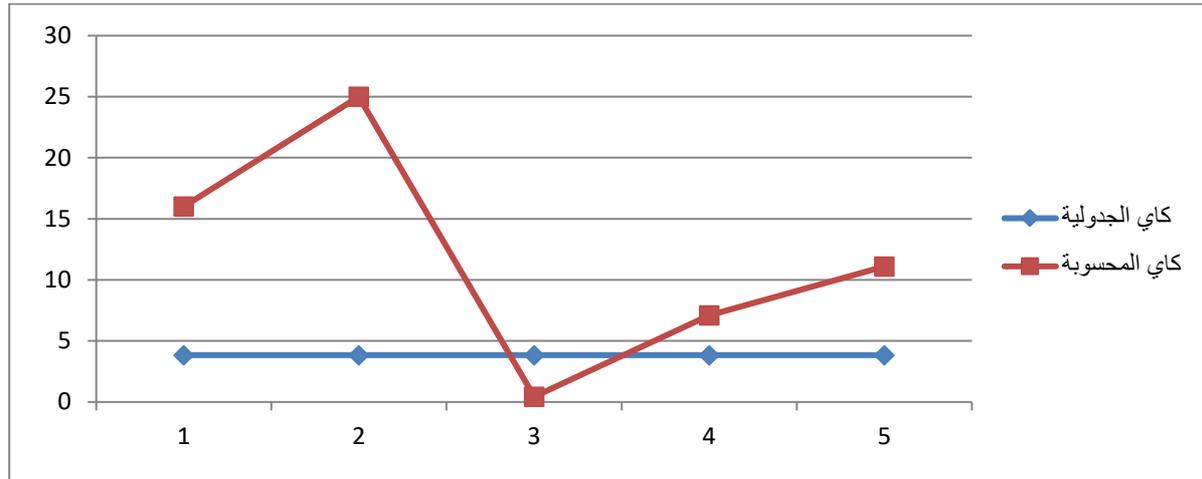
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	28	77.77	11.11	3.84	0.05	01	دالة إحصائية
لا	08	22.22					

**المصدر:** إعداد الباحثين، 2022.

**تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (07) نجد أن نسبة (77.77%) أجابوا ب نعم، بينما نجد نسبة (22.22%) أجابوا ب لا، نلاحظ أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (11.11) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

**الإستنتاج:** الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم بشكل كبير في الإرتقاء بصحة الإنسان في وقت الفراغ وهذا ما يدل على أن الأنشطة لها دور في المحافظة على الصحة.

الشكل 01: يوضح قيمة كاي<sup>2</sup> المحسوبة و كاي<sup>2</sup> الجدولية في جميع أسئلة الاستبيان الخاص بالأساتذة.



المصدر: إعداد الباحثين، 2022.

المحور الثاني: البعد السلوكي:

السؤال السادس: هل تمارس الأنشطة الرياضية الترويحية في وقت الفراغ بصورة مستمرة؟

الجدول 08: يوضح إجابة الأساتذة على السؤال السادس

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاي <sup>2</sup> المحسوبة	كاي <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
نعم	24	66.66	4	3.84	0.05	01	دالة إحصائية
لا	12	33.33					

المصدر: إعداد الباحثين، 2022.

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (08) نجد أن نسبة (66.66%) أجابوا بـ نعم، بينما نجد نسبة (33.33%) أجابوا بـ لا، نلاحظ أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن قيمة كاي<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (4) وهي أكبر من قيمة كاي<sup>2</sup>

الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الإستنتاج: ثلثي الأساتذة يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية بصورة مستمرة في الفراغ، أما الأخر لا يمارس الأنشطة الترويحية بصورة منتظمة.

السؤال السابع: هل تستطيع ممارسة المزيد من الأنشطة الرياضية الترويحية الجديدة إذا أتيحت لك الوقت والإمكانات في الفراغ؟

الجدول 09: يوضح إجابة الأساتذة على السؤال السابع.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاي <sup>2</sup> المحسوبة	كاي <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
نعم	25	69.44	5.44	3.84	0.05	01	دالة إحصائية
لا	11	30.55					

المصدر: إعداد الباحثين، 2022.

**تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (09) نجد أن نسبة (69.44%) أجابوا بـ نعم، بينما نجد نسبة (30.55%) أجابوا بـ لا، نلاحظ أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي (5.44) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

**الإستنتاج:** هناك بعض الأساتذة يمارسون المزيد من الأنشطة الترويحية في ظل توفير الوقت والإمكانيات في وقت الفراغ، فيما يرى البعض الآخر بالرغم من توفر الإمكانيات والوقت لكنهم لا يستطيعون ممارسة المزيد من الأنشطة الرياضية الترويحية.

**السؤال الثامن:** هل توافق على فكرة زيادة وقت الفراغ لكي تستطيع ممارسة أنشطة رياضية ترويحية أكثر؟

**الجدول 10:** يوضح إجابة الأساتذة على السؤال الثامن.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	27	75	9	3.84	0.05	01	دالة إحصائية
لا	09	25					

المصدر: إعداد الباحثين، 2022.

**تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (10) نجد أن نسبة (75) أجابوا بـ نعم، بينما نجد نسبة (25%) أجابوا بـ لا، نلاحظ أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي (9) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

**الإستنتاج:** غالبية الأساتذة لديهم فكرة على زيادة وإستثمار وقت الفراغ حتى يستطيع ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية بشكل أفضل.

**السؤال التاسع:** هل تعد الأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ ضرورة حيوية في جميع المراحل العمرية؟

**الجدول 11:** يوضح إجابة الأساتذة على السؤال التاسع.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	30	83.33	16	3.84	0.05	01	دالة إحصائية
لا	06	16.66					

المصدر: إعداد الباحثين، 2022.

**تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (11) نجد أن نسبة (83.33%) أجابوا بـ نعم، بينما نجد نسبة (16.66%) أجابوا بـ لا، نلاحظ أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي (16) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن الأنشطة الرياضية الترويحية تعد ضرورة حيوية في أوقات الفراغ لدى معظم الأساتذة خلال المراحل العمرية، وهذا ما يدل على لأهمية الكبيرة للأنشطة الرياضية الترويحية بالنسبة لهم.

السؤال العاشر: هل تعطي وقت كاف لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في وقت الفراغ على غيره من الأوقات الأخرى؟.

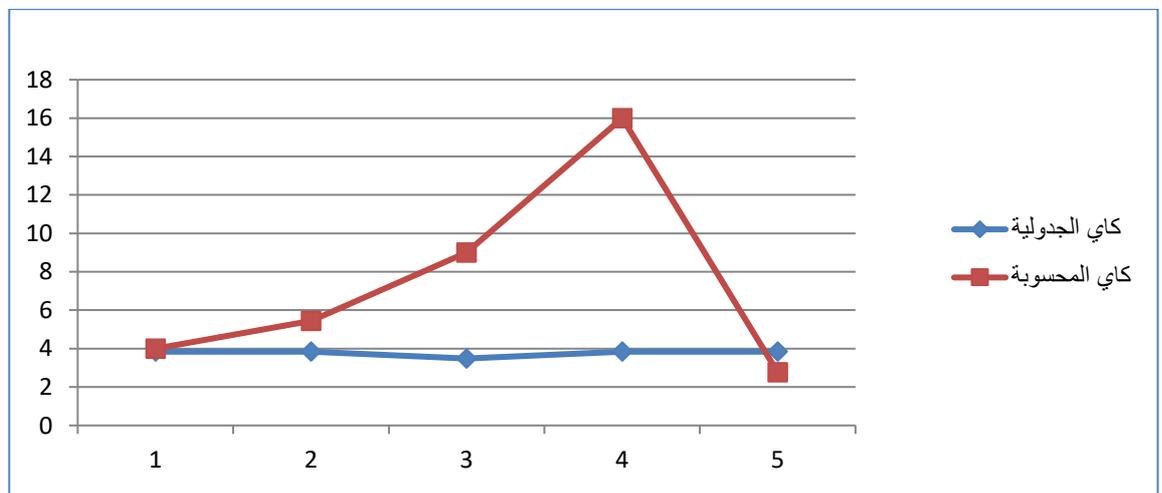
الجدول 12: يوضح إجابة الأساتذة على السؤال العاشر.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	23	63.88	2.77	3.84	0.05	01	غير دالة إحصائية
لا	12	33.33					

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (12) نجد أن نسبة (63.88%) أجابوا بـ نعم، بينما نجد نسبة (33.33%) أجابوا بـ لا، نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (2.77) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية التي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01).

الإستنتاج: هناك أساتذة بمدون الأولوية لممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ بالنسبة للأوقات الأخرى، أما الباقي عكس ذلك.

الشكل 02: يوضح قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة و كا<sup>2</sup> الجدولية في جميع أسئلة الاستبيان الخاص بالأساتذة.



المصدر: إعداد الباحثين، 2022.

3.3 مناقشة الفرضيات: بعد عرض النتائج سنقوم بمناقشة وتفسير كل فرضية على حدة وهذا المعرفة مدى تحققهما.

بالنسبة للفرضية الأولى: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في البعد المعرفي لاتجاه أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ.

من خلال إجابة أفراد عينة البحث التي تناولت المحور الأول الخاص بالبعد المعرفي، حيث أظهرت نتائج الجداول رقم (3،4،6،7) أن هناك اتفاق تام من طرف الأساتذة حول استخدامات الأنشطة الرياضية الترويحية ومدى فوائدها في أوقات الفراغ، وكذلك تعود بالنفع للفرد خاصة

وللمجتمع عامة، وهي تعتبر بمثابة فرصة جيدة من خلالها يتم إقامة علاقات وصدقات اجتماعية بين الأساتذة والتواصل والتفاعل مع الآخرين، مع مراعات التنوع والتجديد في الأنشطة الرياضية الترويحية على مختلف أشكالها، ويتم ذلك بشكل منتظم مع مراعاة الارتقاء بصحة الإنسان من جميع النواحي خاصة في أوقات الفراغ، وهذا ما أكدته دراسة الحماحي (1987) وكذلك دراسة قاصدي حميدة (2014) دراسة فوري جمال، قارة النذير (2021) حيث أكدت نتائج بحثهما على وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب المفضلين للممارسة الترويحية عن المشاهدة، والمفضلين المشاهدة عن الممارسة لصالح المفضلين للممارسة الترويحية عن المشاهدة، وجود فروق في الدوافع نحو النشاط الرياضي الترويحي وفقا للصعوبات التي يتلقونها خلال مسارهم الجامعي، أما في الجدول رقم (05) كانت النتائج غير دالة إحصائية وهذا ما يفسر أن بعض الأساتذة يرون أن النشاط الرياضي الترويحي غير هام لصحة الإنسان في أوقات الفراغ، ومقارنة بالنتائج المتوصل إليها في دراستنا مع نتائج الدراستين المذكورتين سابقا نستنتج أن هناك اتجاهات إيجابية في البعد المعرفي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ، وذلك من خلال إجابات أفراد العينة في الجداول، وحسب نتائج النسب المئوية المتحصل عليها نقول أن الفرضية قد تحققت.

**بالنسبة للفرضية الثانية:** هناك فروق ذات دلالة إحصائية في البعد السلوكي لاتجاه أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ.

من خلال إجابة أفراد عينة البحث التي تناولت المحور الثاني الخاص بالبعد السلوكي، وبعد عرض البيانات وتحويلها إحصائيا تبين لنا في نتائج الجداول (8,9,10,11)، دالة إحصائية حيث أن هناك إجماع من طرف الأساتذة على أنهم يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية بصورة مستمرة، مع الزيادة في الممارسة كلما أتيحت الإمكانيات والوقت الكافي، حيث ساندت نسبة كبيرة من الأساتذة على فكرة زيادة وقت الفراغ حتى يستطيعوا ممارسة عدة أنشطة رياضية، وتعد الأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ ضرورة حتمية في جميع المراحل العمرية، بحيث تهتم بعدة جوانب منها نفسية، اجتماعية، وصحية، ويمكن إعطاء الأولوية لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ عن باقي الأوقات الأخرى، أما بالنسبة للجدول رقم (12) غير دالة إحصائية وهذا ما يفسر أن البعض من الأساتذة يرون ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ ليس من أولوياتهم على غرار باقي الأوقات الأخرى، وهذا ما يتفق مع دراسة مارديني (1999)، وكذلك دراسة مرازقة جمال (2011) حيث أكدت نتائج دراستهما أن هناك اتجاهات إيجابية نحو ممارسة التروييح، ووجود فروق دالة إحصائية بين اتجاهات الطلبة نحو ممارسة التروييح والمستوى المتدني (أمي) والمستوى العالي (ثانوي فما فوق)، وكذلك مراعاة رغبات الطالبات أثناء البرمجة مع برمجة لقاءات توعوية بأهمية النشاط الرياضي الترويحي، وحسن استغلال الوقت، ومقارنة بالنتائج المتوصل إليها في دراستنا مع الدراستين المذكورتين سابقا نستنتج أن الأساتذة لهم رغبة كبيرة في الممارسة الرياضية الترويحية أثناء أوقات الفراغ، هذا ما يدل على أن الاتجاهات في هذا البعد بدرجة كبيرة وذلك من خلال النسب المئوية المتحصل عليها في الجداول وعليه نقول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

**الخاتمة:** إنطلقت هذه الدراسة من إشكالية مفادها البحث عن اتجاهات أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في أوقات الفراغ، حيث توصلنا إلى نتائج تثبت صحة الفرضيات التي تم طرحها في بداية الدراسة ومن خلال نتائج الاستبيان توصلنا إلى: - أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يستخدمون وقت الفراغ من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية. - يعتبرون الأساتذة أن الأنشطة الرياضية الترويحية مهمة جدا في حياتهم أثناء وقت الفراغ. - تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في خلق علاقات اجتماعية بين الأساتذة في وقت الفراغ، وعليه يرى الباحثون أن اتجاهات أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إيجابية نحو أوقات الفراغ.

#### 1.4 الاستنتاجات والتوصيات: في ضوء النتائج التي انتهت إليها هذه الدراسة يوصي الباحثون بما يلي:

- تشجيع الأساتذة على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ.
- ضرورة وضع خطط وبرامج فاعلة لتنمية اتجاهات الأساتذة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ.
- توفير أماكن لممارسة الأنشطة الترويحية بما يتوافق مع الإمكانيات المتاحة.
- زيادة خيارات الأساتذة من الأنشطة التي تتولاها الجامعة وخاصة الأنشطة الرياضية الترويحية لإتاحة الفرص بما يتفق مع رغباتهم اتجاهاتهم
- توفير إمكانيات وتجهيزات وإنشاء مراكز وجمعيات ثقافية رياضية لممارسة الأنشطة الترويحية.
- استثمار أوقات الفراغ لدى الأساتذة حسب ظروف العمل.
- حث الأساتذة على ممارسة الرياضة الترويحية في أوقات الفراغ لما لها من أهمية كبيرة على الصحة.

#### 5. قائمة المصادر والمراجع:

##### القواميس والمعاجم:

- محمد الدين، محمد الفيروزي أبادي، (2007)، معجم القاموس المحيط، رتبته ووثقه خليل مأمون شيحا، ط2، دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت.
- بن علي، محمد بن مكرم، (2010)، لسان العرب، المجلد15، الطبعة3، دار صادر للنشر، بيروت.
- أحمد، أبو حاق، (2014)، معجم النفائس الوسيط، المجلد1، ط1، دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.

##### المؤلفات:

- إبراهيم، رحمة، (1998)، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، عمان، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر.
- البهمي، فؤاد، (1998)، الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة، القاهرة، دار الفكر العربي.
- طلعت، همام، (1987)، قاموس العلوم النفسية والاجتماعية، ط2، عمان، دار الفرقان للنشر والتوزيع.
- عبد الرحمان، سعد، (1983)، السلوك الإنساني، الكويت، مكتبة الفلاح.
- عبد الرحيم، طه، (2006)، استثمار وقت الفراغ، حق من حقوق الإنسان، بحث منشور، المؤتمر العلمي العربي لرياضة المرأة" الرياضة حق من حقوق الإنسان لأومومة وطفولة أفضل، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- محمد خطاب، عطيات، (1990)، أوقات الفراغ والترويح، الطبعة الأولى، القاهرة.
- محمد، سامي، (2000)، منهج البحث في التربية والنفس، دار العبرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- دليو، فوضيل، وآخرون، (1995)، دراسات في المنهجية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
- عمار، بوحوش، محمد، محمود، (1995)، منهج البحث العملي وطرق البحث، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.

##### المقالات:

- جمال، مرازقة، (2011)، دراسة تحليلية لمشكلة أوقات الفراغ وانعكاسه على الفرد والمجتمع، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 10، العدد01، ص180-201.

- لعموري، حديوش، (2022)، اتجاهات طلبة معهد التربية البدنية والرياضية نحو مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي وعلاقته بدافعية الانجاز الدراسي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد، 21، العدد01، ص331-350.
- جمال، فورسي، النذير، قارة، (2021)، دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية المجال الحسي حركي والاجتماعي العاطفي للطلاب المقيم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد21، العدد01، ص179-189.
- حميدة، قاصدي، (2014)، دوافع الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي، المجلة العلمية للعلوم التكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد2، العدد1، ص18-24.
- محمد، الحماحي، (1987)، بعض المتغيرات المتصلة باتجاهات طلاب جامعة أم القرى نحو الترويح، كلية التربية الرياضية، جامعة ألمانيا، المجلد 03.
- وليد، مارديني، (1987)، إتجاهات طلبة جامعة اليرموك، الأردن نحو الأنشطة الترويحية وأوقات الفراغ، مجلة دمشق، المجلد 15، العدد 01، ص229-254.

استبيان خاص بأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية.

6. الملاحق:

الرقم	العبارة	الاستجابة	
		نعم	لا
<b>المحور الأول: البعد المعرفي</b>			
01	هل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية استخدامها مفيد في وقت الفراغ؟		
02	هل الأنشطة الرياضية الترويحية نافعة للفرد والمجتمع في أوقات الفراغ؟		
03	هل النشاط الرياضي الترويحي في وقت الفراغ يعتبر بمثابة فرصة جيدة للتعرف الاجتماعي؟		
04	هل النشاط الرياضي الترويحي في وقت الفراغ يعتبر بمثابة فرصة جيدة للتعرف الاجتماعي؟		
05	هل الأنشطة الرياضية الترويحية تساهم في الارتقاء بصحة الإنسان في وقت الفراغ؟		
<b>المحور الثاني: البعد السلوكي</b>			
06	هل تمارس الأنشطة الرياضية الترويحية في وقت الفراغ بصورة مستمرة؟		
07	هل تستطيع ممارسة المزيد من الأنشطة الرياضية الترويحية الجديدة إذا أتيح لك الوقت والإمكانيات في وقت الفراغ؟		
08	هل توافق على فكرة زيادة وقت الفراغ لكي تستطيع ممارسة أنشطة رياضية ترويحية أكثر؟		
09	هل تعد الأنشطة الرياضية الترويحية في أوقات الفراغ ضرورة حيوية في جميع المراحل العمرية؟		
10	هل تعطي وقت كاف لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في وقت الفراغ على غيره من الأوقات الأخرى؟		