



التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت (دراسة تحليلية)

أ.د/ محمد كمال السنودي*
أ.م.د/ محمد السيد مطر**
ب/ محمود عبدالعزيز محمد***

مقدمة ومشكلة البحث

أصبحت ظاهرة الفراغ والترويح تدخل ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، كما بدأ الاهتمام بالترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، ولذا فقد تزايد الاهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ في المجتمع وزيادة الطلب على الترويح لاستثمار هذا الوقت.

ويشير كل من محمد الحماحمي وعابدة عبد العزيز (٢٠٠٧م)، نقلاً عن ناش Nash، إلى أن الترويح تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع الفرد وتتوافر فيها حرية الاختيار (٧: ٢٩).

وترى عفاف أبو القاسم (٢٠١٣م)، أن الترويح جزء حيوي متمم للأفراد، ولا يقل أهمية عن تعليمهم وتدريبهم وصحتهم، كذا يحتل مكانة يستحقها من بين اهتمامات الأسرة والمجتمع لاتاحتها أمام أبنائهما وشبابهما مجالاً خصياً لتنمية شخصية الفرد جسدياً، نفسياً، ذهنياً واجتماعياً (٤: ٦١).

ويشير كل من خليفة بهبهاني (٢٠٠٨م) وعويس محمد (٢٠٠٨م)، إلى أن الأنشطة الرياضية جزءاً من الترويح كنظام تربوي واجتماعي وممارسات فعالة يسعى الفرد من خلالها الحصول على الراحة النفسية، الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية وتنمية ملكات الإبتكار لديه نتيجة الإنتظام في الممارسة كلاً حسب ميوله وقدراته (٣: ٤٤) (٥: ٩).

فتنظيم الأنشطة الترويحية الرياضية إنما يعبر عن الطريقة التي يتم من خلالها تحقيق الأهداف، وذلك من خلال تحديد أوجه النشاط التي يتضمنها التنظيم، ويشير Cordes, K. (٢٠١٢م)، إلى تفضيل الطلاب المشاركة في أنشطة بناء تتوافق مع قدراتهم وامكاناتهم واهتماماتهم ورغباتهم المختلفة، إضافة إلى كونهم يبحثون عن فرص المشاركة في الأنشطة التي تتميز بعنصر الإثارة والتشويق، والاستمرارية وكذلك البعد عن الأنشطة التقليدية (١٥: ٨٥).

لذا يرى Wopp, C. (٢٠٠٢م)، أن التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية يُعد معرفة كيفية أداء وممارسة الأنشطة في وقت الفراغ والتي لا تنتظم لأية لوائح أو أنظمة أساسية أو اتفاقيات ضرورية إلا فقط عملية تفاهم بين الأفراد من حيث ضرورة وجود الإمكانية الزمنية والمكانية للنشاط (١٨: ١٧٧).

ويتفق كل من محمود رزيق (٢٠٠٢م)، فايد رشيد وحمزة محمد (٢٠٠٥م)، في أن القرن الحالي يشهد ظهور أنظمة جديدة تمكن الطلاب من تنظيم أنفسهم معتمدين في ذلك على قدراتهم الذاتية. كما يُعد الهدف الرئيسي للتعليم هو مساعدة الطلاب ليكونوا متعلمين مستقلين ومنظمين ذاتياً، حيث يستمد هذا الهدف النهائي من افتراضين أساسيين: أولهما في المعرفة

** أستاذ الترويح الرياضي المتفرغ - قسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

*** أستاذ مساعد دكتور - قسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

* باحث، قسم الترويح الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.



ليست ثابتة كما أنها لا تنتقل وإنما تبنى في كل طالب من خلال الخبرات التي يكتسبها، وثانيهما في مفهوم أن أهم شيء يمكن للطلاب تعلمه هو كيفية التعلم لممارسة الأنشطة الترويحية (١٢): (٣:٦:٣١).

فالطالب يكون في أشد الحاجة إلى إشباع الكثير من رغباته وحاجاته المتعددة وذلك من خلال ممارسة أشكال مختلفة من الأنشطة الترويحية الرياضية يعبر فيها عن نفسه ويجد فيها المتعة والسعادة خاصة وأن المؤسسة التعليمية قاصرة في تنفيذ برامجها الرياضية على فترات زمنية محددة، كما أن هذه البرامج الرياضية لا تغطي فترات الأجازات الدراسية والعطلات الصيفية لدى جميع الطلاب بشكل عام، إضافة إلى ثبات الأنشطة المنفذة وتكرارها باستمرار كل عام.

لذا يرتبط مستقبل أي مجتمع بكيفية قضاء أفرادها لوقت الفراغ وحسن استثماره بطريقة ايجابية، كما أن وقت الفراغ وعدم تنظيمه وإستثماره يؤثر سلباً على الافراد، ولذلك يكون التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية له أهمية عظيمة في استثمار وقت الفراغ خاصة وأن وقت الفراغ في تزايد مستمر نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي الحادث في مختلف المجالات.

ونظراً لأن ممارسة الأنشطة الترويحية تمثل اهتمامات جميع الطلاب خاصة بعد تزايد وقت الفراغ وتعدد الحاجات والرغبات والتي لا تشبعها البرامج التقليدية للأنشطة الترويحية داخل المدرسة وكذلك المغالاة في الرسوم والاشتراك في عضوية المؤسسات والهيئات التي تقدم الخدمات الترويحية الفعالة والمؤثرة التي تلبى احتياجات ورغبات الطلاب وبناء عليه كان الدافع للطلاب نحو تنظيم الأنشطة الترويحية وممارستها بشكل ذاتي سواء كان هذا التنظيم على المستوى الشخصي (فردى) أو الجماعي بين الطلاب دون وجود أى قيود خارجية تفرض عليهم في اختيار الزمان أو المكان وبذلك يتحقق خصائص الترويج نتيجة اختيار الطلاب للنشاط واشترائهم في تحمل المسؤولية بكامل إرادتهم سواء على المستوى الشخصي أو الجماعي، حيث يتم تنظيم الطلاب للأنشطة الترويحية واختيارها بشكل ذاتي دون وجود أى ضغوط خارجية من احد.

وقد لاحظ أحد أعضاء فريق البحث من خلال عمله كمشرف نشاط رياضي عن الملاعب المفتوحة بدولة الكويت بمحافظة (حولي والفروانية) واللذان يحتويان على (١٩) مدرسة ثانوية عن كثرة تواجد الطلاب لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية مثل كرة القدم، السباحة وركوب الدراجات خاصة في الفترة المسائية، على الرغم من وجود بعض من الإمكانيات بالمدارس الملتحقين بها.

وتشير نتائج دراسات كل من **Wopp, Balz, E. (٢٠٠٢م) (١٣)**، **C (٢٠٠٢م) (١٨)**، **محمود رزيق (٢٠٠٢م) (١٢)** و**محمد مطر (٢٠٠٨) (١٠)**، إلى أن (٧١%) من الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية داخل المؤسسات التعليمية يمارسون أيضاً الأنشطة الترويحية خارج المؤسسات التعليمية، دوافع التنظيم الذاتي هي الوقت، مشاركة الأسرة، مشاركة الأصدقاء، الإتقان والابتكار وعدم ملانمة برامج الأندية لميول الأفراد، ومن أهم الأنشطة الترويحية التي يمارسها الطلاب بشكل ذاتي تمثلت في كرة الشوارع، الجري، اليوجا، ركوب الدراجات، السباحة، كرة الضرب، توجد اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي والترويحي، ومن معوقات ممارسة النشاط الرياضي والترويحي عدم توافر امكانيات مادية أو بشرية وعدم وجود حوافز تشجيعية سواء مادية أو معنوية وأن زيادة وقت الفراغ أهم دوافع الطلاب نحو التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية.

يتضح مما سبق وبعد اطلاع فريق البحث على بعض البحوث والدراسات المرجعية التي أتيت له وجد ندرة الأبحاث والدراسات التي تناولت التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية في وقت الفراغ لدى فئة الطلاب بالمؤسسات التعليمية، وأنه مازال يوجد بعض الغموض والتداخل في



كيفية تحسين وإكساب الطلاب القدرة على التنظيم الذاتي واستخدامهم للاستراتيجيات التنظيمية التي تساعدهم على اكتساب المهارات والخبرات اللازمة لممارسة الأنشطة الترويحية بشكل ذاتي.

مما دفع فريق البحث إلى دراسة وتحليل التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ومدى تحقيقه لاحتياجات الطلاب وأهدافهم وأهميته في إكساب الطلاب متطلبات الحياة المستقبلية.

هدف البحث

يهدف البحث؛ دراسة وتحليل التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

تساؤلات البحث

- ما مفهوم التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟
- ما دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟
- ما أشكال التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟
- ما دلالة الفروق في التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغيري النوع والتخصص لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟

مصطلحات البحث

- الترويح الرياضي: يعرفه كل من محمد الحماحمي وعائدة عبدالعزيز (٢٠٠٧م)، بأنه "ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجهه مناشطه التي تشمل على الألعاب والرياضات" (٧: ٨٤).
- التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية: يعرفه محمد مطر (٢٠٠٨م)، بأنه "قدرة الطالب أو مجموعة من الطلاب على تنظيم الأنشطة الترويحية بأنفسهم وبدافع من ذاتهم وتبعاً لميولهم دون عون مباشر من احد في اختيار الوقت أو المكان المناسب، بغرض تحقيق أهدافه الخاصة وتغيير شخصيته نحو مستويات أفضل ويصبح متحملاً للمسئولية عن كافة الأنشطة التي يمارسها في وقت فراغه" (١٠: ٤٣).

الدراسات السابقة

- قام Balz, E. (٢٠٠٢م) (١٣)، بدراسة تهدف إلى التعرف على وقت الفراغ والترويح في المؤسسات التعليمية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة (٢٤٢٥) طالب وطالبة، وأستخدم الاستبيان والمحادثات التليفونية كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: أن (٧١%) من الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية داخل المؤسسات التعليمية يمارسون أيضاً الأنشطة الترويحية خارج المؤسسات التعليمية بالإضافة إلى أن هؤلاء يشاركون في أكثر من (١٠٠) اتحاد رياضي ينظم مسابقات رياضية.
- قام Wopp, C (٢٠٠٢م) (١٨)، بدراسة تهدف إلى التعرف على التنظيم الذاتي للممارسة الرياضية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة (١٢٦٥) فرد،



وأستخدم الاستبيان والمقابلة الشخصية كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: أن التنظيم الذاتي للممارسة الرياضية كان بدافع الوقت، مشاركة الأسرة، مشاركة الأصدقاء، الإثقان والابتكار وعدم ملائمة برامج الأندية لميول الأفراد، ومن أهم الأنشطة الترويحية التي يمارسها الطلاب بشكل ذاتي تمثلت في كرة الشوارع، الجري، اليوجا، ركوب الدراجات، السباحة وكرة المضرب.

- قام **Rütten, A.** (٢٠٠٢م) (١٧)، بدراسة تهدف إلى التعرف على اشتراطات ونظم المشاركة لممارسة الأنشطة الرياضية أثناء وقت الفراغ، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة (١٤٠٢) فرد، وأستخدم الاستبيان والمقابلة الشخصية كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: أن (٦٠.٣٠%) من الأفراد تمارس أنشطة وقت الفراغ عن طريق التنظيم الذاتي، ويمارس (٨.٩٠%) من الأفراد المشاركين في الأنشطة الترويحية لدى العارضين التجاريين للخدمات الترويحية، الرياضات التي تمارس عن طريق التنظيم الذاتي رياضة الدراجات في المرتبة الأولى يليها رياضة السباحة وبالمرتبة الأخيرة رياضة كرة القدم من عدد الأفراد الممارسين.

- قام **Barrows, P.** (٢٠٠٣م) (١٤)، بدراسة تهدف إلى التعرف على المعوقات والدوافع والفوائد المرتبطة بممارسة النشاط الرياضي، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة (٢٤٦) طالب وطالبة بواقع (١٢١) طالب و(١٢٥) طالبة، وأستخدم الاستبيان والمقابلة الشخصية كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: تتمثل الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط البدني في: المتعة والتخلص من الانفعالات، وتتمثل المعوقات المرتبطة بممارسة النشاط البدني في: ضيق الوقت المتاح للنشاط والإجهاد البدني وتتمثل الفوائد المرتبطة بممارسة النشاط البدني في: قلة التوتر.

- قامت **إحسان مصطفى** (٢٠٠٨م) (١)، بدراسة تهدف إلى التعرف على واقع ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية في أوقات الفراغ لدى الطلاب، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة (٥٠٠) طالب وطالبة، وأستخدمت الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: يتوفر لدى الطلاب وقت فراغ ليس بالقليل، يقبل الطلاب على ممارسة الأنشطة الاجتماعية في المرتبة الأولى، تليها الأنشطة الثقافية والعقلية، ثم الأنشطة الفنية وأخيراً الأنشطة الرياضية، جميع الطلاب مدركون لفوائد النشاط البدني، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في أنواع الأنشطة الترويحية المتمثلة في الأنشطة العقلية والثقافية، الأنشطة الفنية والأنشطة الاجتماعية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في ممارسة الأنشطة البدنية لصالح الطلبة.

- قام **محمد مطر** (٢٠٠٨م) (١٠)، بدراسة تهدف إلى تحليل التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة، وتم استخدام الباحث المنهج الوصفي، وبلغت العينة (١٢٧٣) طالب وطالبة، وأستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: أن أنشطة (رياضة المشي، الجري) من أهم الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً والتي يمارسها الطلاب بشكل ذاتي، جاء (المنزل، الجامعة، الحدائق العامة والمتنزهات) كأهم الأماكن التي يمارس فيها الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً، جاء هدف السعادة والسرور المرتبة الأولى من بين الأهداف التي يسعى الطلاب إلى تحقيقها، بينما جاء دافع زيادة وقت الفراغ في المرتبة الأولى بالنسبة لدوافع الطلاب نحو التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية وجاء التدريب على التفكير في حل المشكلات في المرتبة الأولى لفوائد التنظيم الذاتي.

- قام كل من **Middelkamp, K et al.** (٢٠١٥م) (١٦)، بدراسة تهدف إلى التعرف على تدخلات التنظيم الذاتي في زيادة الكفاءة الذاتية وتحسين السلوك لدى الممارسين



للأنشطة بأندية اللياقة البدنية، وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات، وبلغت العينة (١٢٢) ممارس بواقع (٤٠) ذكر و (٨٢) أنثى، وأستخدم مقياس الكفاءة الذاتية ومقياس السلوك كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: زيادة حاجز الكفاءة الذاتية في الثلاث مجموعات ولصالح المجموعة ذاتية الأهداف ثم المجموعة ذاتية الأنشطة وبتحسن السلوك بنسبة كبيرة في المجموعة ذاتية الأهداف.

- قام حسام جوده (٢٠١٧م) (٢)، بدراسة تهدف إلى التعرف على دور التنظيم الذاتي في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الملاعب المفتوحة، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة (٦١٩) ممارس، استخدمت المقابلة الشخصية والإستبيان كأدوات لجمع البيانات، وكانت من أهم النتائج: تهدف ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً بالملاعب المفتوحة إلى؛ السعادة والمتعة، التعود على إحترام مواعيد الممارسة للنشاط الترويحي الرياضي، استثمار أوقات الفراغ وتنمية اللياقة البدنية، يفضل المترددين على الملاعب المفتوحة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً؛ كرة القدم الخماسية والجري، يساهم التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الأهداف الموضوعية، الممارسة مع ذوي الإهتمامات المشتركة، توفير بعض الأموال للممارسة وتنظيم وقت الممارسة مع وقت العمل وبتهم المترددين على الملاعب المفتوحة ذوي الفئة العمرية الأكبر ومستوى التعليم العالي ومستوى الدخل المرتفع بالتنظيم الذاتي في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

طرق وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم فريق البحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) بخطواته وإجراءاته.

مجتمع وعينة البحث

يتحدد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانوية بالمدارس الخاصة بدولة الكويت في العام الدراسي (٢٠١٦م / ٢٠١٧م).

وقد قام فريق البحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وبلغ إجمالي العينة (٤٣٠) بواقع (٣٩٠) للدراسة الأساسية (٤٠) للدراسة الاستطلاعية، وقد روعي في اختيار العينة:

- أن تشمل على الطلاب من النوعين (طلبة وطالبات) وتخصصات دراسية (علمي وأدبي).
- أن تشمل الطلاب من الصف الحادي عشر، وذلك لأهمية تلك المرحلة والتي تتوسط بداية الالتحاق بالمرحلة الثانوية (مرحلة جديدة على الطلاب) ونهاية المرحلة الثانوية (مرحلة الإنشغال أكثر في المذاكرة ويقابلها عدم الانتظام في المدارس والتحويل للنظام المنزلي).

جدول (١):

بيان عددي ونسبي لعينة البحث الأساسية (٣٩٠)

م	المتغيرات	طلاب المرحلة الثانوية (ن=٣٩٠)	
		العدد	النسبة المئوية
١	النوع	٢٥٠	٦٤.١٠%
		١٤٠	٣٥.٩٠%
٢	التخصص	٢١٠	٥٣.٨٥%
		١٨٠	٤٦.١٥%

يتبين من جدول (١)، أن أعداد الطلبة وأعداد التخصص العلمي لدى طلاب المرحلة الثانوية أكثر من غيرها في دولة الكويت.

أداة جمع بيانات البحث



تم استخدام إستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية- إعداد فريق البحث.

خطوات بناء إستمارة الإستبيان:

- تحديد الهدف من إستمارة الإستبيان؛ دراسة وتحليل التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 - قام فريق البحث بالإطلاع على بعض المراجع العلمية المرتبطة بالترويج الرياضي والتنظيم الذاتي لتحديد محاور إستمارة الإستبيان؛ مثل: محمد الحماحمي وعابدة عبد العزيز (٢٠٠٧م) (٧)، محمد مطر (٢٠٠٨م) (١٠)، محمد مطر (٢٠١٢م) (١١)، حسام جوده (٢٠١٧م) (٢)، محمد كمال السمنودي وآخرون (٢٠١٧م) (٨) ومحمد كمال السمنودي وآخرون (٢٠١٨م) (٩).
 - تم إستخلاص ثلاث محاور ترتبط بظاهرة التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية؛ وهي: (مفهوم التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية)، (دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية) و(أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً).
 - ثم وضع عبارات تحت كل محور في إستمارة الإستبيان، بلغت (٣٨) عبارة في الصورة الأولية (ملحق أ)، مع مراعاة الدقة في إختيار العبارات عن طريق إستقلالية كل عبارة عن غيرها وصياغة بشكل سهل يناسب المرحلة العمرية والبعد عن التعقيد.
- جدول (٢): عدد عبارات إستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية ومحاوره

م	المحاور	عدد العبارات
١	مفهوم التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.	١٢
٢	دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.	١٢
٣	أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً.	١٤
	إستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية	٣٨

يتبين من جدول (٢)، أن عدد عبارات إستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية في صورته الأولية بلغت (٣٨) موزعة على (٣) محاور (ملحق أ).

- تحديد ميزان التقدير- ليكرت الثلاثي- على النحو التالي: (نعم) وتقدر بثلاث درجات، (إلى حد ما) وتقدر بدرجتان و(لا) وتقدر بدرجة واحدة.

- صياغة وكتابة تعليمات إستمارة الإستبيان وتحديد البيانات الشخصية في الإستبيان.

الدراسة الاستطلاعية

قام فريق البحث بتطبيق إستمارة الإستبيان على عينة إستطلاعية، بلغ عددها (٤٠) طالب وطالبة بواقع (٢٥) طالب و(١٥) طالبة، من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك في الفترة من (٢٠١٧/٢/١٦م) إلى (٢٠١٧/٣/١م)، بهدف التعرف على مدى وضوح التعليمات ومناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة وإجراء المعاملات العلمية للإستبيان.

وقد إتضح لفريق البحث وضوح التعليمات ومناسبة صياغة العبارات لمستوى فهم العينة الإستطلاعية، وظهر ذلك من قلة الإستفسارات من قبل الطلاب على إستمارة الإستبيان، وتم حساب المعاملات العلمية، وفيما يلي عرض لأنواع المعاملات العلمية المستخدمة:

أولاً: الصدق: تم استخدام صدق الإتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة العبارة مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه وبين الدرجة الكلية للمحور مع الدرجة الكلية لإستمارة الإستبيان، كما موضح بجدول (٣):



جدول (٣): قيم معاملات الارتباط بين العبارة مع الدرجة الكلية للمحور في إستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية (ن=٤٠)

م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط
١	*٠.٣٧٩	٨	*٠.٧٥٥	١	*٠.٣١٣	٨	*٠.٥٧٩	١	*٠.٤١٣	٨	*٠.٦٠٠
٢	*٠.٧١٨	٩	*٠.٦٩٧	٢	*٠.٤٤٤	٩	*٠.٢٠٤	٢	*٠.٧٤٢	٩	*٠.٥٦٢
٣	*٠.٥١٤	١٠	*٠.٧٨٦	٣	*٠.٤٤٥	١٠	*٠.٦١٢	٣	*٠.٣٤٠	١٠	*٠.٤٧٦
٤	*٠.٧٥٥	١١	*٠.٧٨٧	٤	*٠.١٠٧	١١	*٠.١٩٣	٤	*٠.٦٦٦	١١	*٠.٤٧٩
٥	*٠.٤٥٤	١٢	*٠.٨٣٣	٥	*٠.٥٠٦	١٢	*٠.٣١٨	٥	*٠.٢١٧	١٢	*٠.٥١٢
٦	*٠.٧٣١	١٣		٦	*٠.٥٤٢			٦	*٠.٦٠٢	١٣	*٠.٧٠١
٧	*٠.٢٩١	١٤		٧	*٠.٢٨٧			٧	*٠.٦٤٢	١٤	*٠.٧٩٢

* قيمتان (جدولية عند مستوى معنوية) = (٠.٠٥) = (٠.٣١٢)

يتبين من جدول (٣)، وجود علاقة ارتباطية طردية قوية ذات دلالة إحصائية بين كل عبارة مع الدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه في إستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

بينما لا توجد علاقة ارتباطية وليس لها دلالات إحصائية في عبارة (٧) بمحور (مفهوم التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية)، عبارات (٤، ٧، ٩ و ١١) بمحور (دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية) وعبارة (٥) بمحور (أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً)، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

جدول (٤): قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور مع الدرجة الكلية لإستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية (ن=٤٠)

م	المحاور	قيمة الارتباط
١	مفهوم التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.	*٠.٦٧٢
٣	دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.	*٠.٦٠١
٣	أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً	*٠.٨٠٩

* قيمتان (جدولية عند مستوى معنوية) = (٠.٠٥) = (٠.٣١٢)

يتبين من جدول (٤)، وجود علاقة ارتباطية طردية قوية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لكل محور مع الدرجة الكلية لإستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).
ثانياً: الثبات: تم استخدام معامل ألفا كرونباخ من خلال إيجاد التجانس بين عبارات كل محور وكذلك عبارات إستمارة الإستبيان ككل، كما موضح بجدول (٥):

جدول (٥): قيم ثبات إستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية ومحاوره (ن=٤٠)

م	المحاور	قيمة ألفا
١	مفهوم التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.	*٠.٨٦٧
٢	دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.	*٠.٧٧٠
٣	أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً	*٠.٧٦٩
	إستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.	*٠.٨١٠

* قيمة معامل مرتفعة

يتبين من جدول (٥)، وجود قيم ثبات مرتفعة في عبارات كل محور وعبارات إستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية، حيث أن قيمة (ألفا) المحسوبة أكبر (٠.٧٠٠٠).



جدول (٦): قيم ثبات إستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية ومحاوره (ن=٤٠)

م	المحاور	عدد عبارات	
		الصورة الأولى	المستبعدة
١	مفهوم التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.	١٢	١
٣	دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.	١٢	٤
٤	أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً	١٤	١
	إستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية	٣٨	٦

يُبين من جدول (٦)، أن عدد عبارات إستبيان التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية في صورته الأولى بلغت (٣٨) عبارة وبعد إجراء المعاملات العلمية بلغت (٣٢) عبارة في الصورة النهائية ملحق (ب).

الدراسة الأساسية

قام فريق البحث بتطبيق الإستبيان على عينة أساسية، بلغت (٣٩٠) طالب وطالبة من الثانوية العامة بدولة الكويت، في الفترة من (٢٠١٧/٣/٨م) إلى (٢٠١٧/٥/٨م)، وبعد الانتهاء من عملية التطبيق تم جمع وتنظيم وتصنيف البيانات وجدولتها لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

المعالجات الإحصائية

استخدم فريق البحث برنامج (SPSS) الإصدار (٢١) لإجراء المعالجات الإحصائية التالية: الدرجة المقدرة، الوزن النسبي، اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج



- مفهوم التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية:

جدول (٧)

الوزن النسبي لمفهوم التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية (ن=٣٩٠)

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		لا		الدرجة المقدره	الوزن النسبي
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	نشاط الاختياري يمارس في وقت الفراغ.	290	74.36%	100	25.64%	0	0.00%	1070	91.45%
٢	ممارسة ذاتية لتحقيق أهداف الطالب الشخصية.	230	58.97%	150	38.46%	10	2.56%	1000	85.47%
٣	استقلالية اتخاذ قرارات خاصة بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	160	41.03%	160	41.03%	70	17.95%	870	74.36%
٤	عملية إدارة وقت الفراغ بصورة إيجابية.	190	48.72%	180	46.15%	20	5.13%	950	81.20%
٥	نظام يحقق الاعتماد على النفس في إنجاز أهداف الأنشطة الترويحية الرياضية.	200	51.28%	140	35.90%	50	12.82%	930	79.49%
٦	قدرة على اختيار الوقت المناسب لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	260	66.67%	110	28.21%	20	5.13%	1020	87.18%
٧	أسلوب ممارسة أنشطة ترويحية رياضية تتوافق مع ميول وقدرات الطالب.	230	58.97%	150	38.46%	10	2.56%	1000	85.47%
٨	جهود مبذولة لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	210	53.85%	150	38.46%	30	7.69%	960	82.05%
٩	طريقة تحديد مكان لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	250	64.10%	140	35.90%	0	0.00%	1030	88.03%
١٠	عملية التحكم في افكار ومشاعر الطالب.	220	56.41%	170	43.59%	0	0.00%	1000	85.47%
١١	شكل تنظيمي مرن حسب رغبة الطالب.	190	48.72%	180	46.15%	20	5.13%	950	81.20%

يتبين من جدول (٧)، أن الوزن النسبي لعبارات مفهوم التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية تراوح ما بين (٧٤.٣٦%) و (٩١.٤٥%)، بدرجات مقدره تتراوح ما بين (٨٧٠) و (١٠٧٠)، وجميع العبارات في اتجاه (موافق).

وقد يرجع ذلك إلى أن التنظيم الذاتي عملية تتم في أوقات فراغ الطلاب وتحدد أهداف الأنشطة الترويحية الرياضية بها بشكل مباشر في ضوء اهتمامات ورغبات الطالب وبدافع ذاتي، ولأهمية وقت الفراغ لدى الطالب وحرصاً منه على قضاءه بطريقة جيدة يتمثل ذلك في تحديد الوقت المناسب للممارسة وكذلك في طول فترة الممارسة لتلك الأنشطة الترويحية الرياضية.

إضافة إلى ذلك التنظيم الذاتي كنظام يوفر العديد من البدائل أمام الطالب ويكون له الحرية في اختيار ما يناسبه ويرغب في ممارسته من الأنشطة الترويحية الرياضية والاستمتاع بوقت فراغه وإشباع رغباته وحاجاته المتنوعة، حيث يعد مهارة ضرورية ذات ثقة عاطفية يمكن الاعتماد عليها، وسلوكياً؛ القدرة على التصرف في مصلحة طويلة الأجل تتفق مع أعماق القيم، عاطفياً؛ القدرة على تهدئة النفس والقدرة على التنفيذ والحفاظ على مرونة السلوك المخطط من أجل تحقيق الأهداف.

إضافة إلى ذلك التنظيم الذاتي يعبر عن قدرة الطلاب على تنظيم السلوك لتحقيق أهداف محددة، وإحدى المهارات التنموية التي يجب أن يتعلمها الطلاب، وضروري للنمو الإيجابي في



إشباع الحاجات الأساسية، وذلك من خلال تحديد أوجه النشاط، خاصة في سرعة إيقاع الحياة والتي تحتاج لتنظيم حتى لا تكون سبباً في ضياع الوقت والجهد وبالتالي لا تتحقق الأهداف.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **A. Rütten** (٢٠٠٢م) (١٧)، في أن (٦٠.٣٠%) من الأفراد تمارس أنشطة وقت الفراغ عن طريق التنظيم الذاتي، دراسة إحسان مصطفى (٢٠٠٨م) (١)، في أنه يتوفر لدى الطلاب وقت فراغ ليس بالقليل ودراسة حسام جوده (٢٠١٧م) (٢)، في إسهام التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الأهداف الموضوعية، الممارسة مع ذوي الاهتمامات المشتركة، تنظيم وقت الممارسة.

وبذلك قام فريق البحث بالإجابة عن تساؤل البحث الأول: ما مفهوم التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟.

- دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية:

جدول (٨): الوزن النسبي لدوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية (ن=٣٩٠)

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		لا		الدرجة المقدره	الوزن النسبي
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	زيادة وقت الفراغ في الأجازات الصيفية والعطلات الدراسية.	290	74.36%	100	25.64%	0	0.00%	1070	91.45%
٢	تعارض مواعيد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية مع الجدول الدراسي بالمدرسة.	230	58.97%	130	33.33%	30	7.69%	980	83.76%
٣	الرغبة في ممارسة أنشطة ترويحية رياضية بصورة فردية.	100	25.64%	180	46.15%	110	28.21%	770	65.81%

تابع، جدول (٨): الوزن النسبي لدوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية (ن=٣٩٠)

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		لا		الدرجة المقدره	الوزن النسبي
		ك	%	ك	%	ك	%		
٤	محتوى برامج الأنشطة الترويحية الرياضية غير مناسبة لجميع الطلاب بالمدرسة.	300	76.92%	70	17.95%	20	5.13%	1060	90.60%
٥	الإهتمام بالقان بعض مهارات الأنشطة الترويحية الرياضية الخاصة.	250	64.10%	90	23.08%	50	12.82%	980	83.76%
٦	مشاركة الآخرين في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	170	43.59%	150	38.46%	70	17.95%	880	75.21%
٧	الرغبة في ممارسة أنشطة ترويحية رياضية في أماكن أخرى.	260	66.67%	90	23.08%	40	10.26%	1000	85.47%
٨	الإهتمام بممارسة أنشطة ترويحية رياضية جديدة.	260	66.67%	110	28.21%	20	5.13%	1020	87.18%

يتبين من جدول (٨)، أن الوزن النسبي لعبارات دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية تراوح ما بين (٦٥.٨١%) و (٩١.٤٥%)، بدرجات مقدره تتراوح ما بين (٧٧٠) و (١٠٧٠)، ومعظم العبارات في إتجاه (موافق)، ما عدا عبارة (٣): (الرغبة في ممارسة أنشطة ترويحية رياضية بصورة فردية) في إتجاه (إلى حد ما).

وقد يرجع ذلك إلى التطور الذي حدث في نظام التعليم بشكل عام، والدراسة في المرحلة الثانوية بشكل خاص والتي أدت إلى زيادة في وقت الفراغ، حيث التطور العلمي و التكنولوجي في أسلوب التعليم المعاصر ومساهمته الفعالة في إيجاد وقت الفراغ وزيادته بشكل



كبير أمام الطلاب وإتاحة الفرص أمامهم لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

وتُعد أيام الأجازات والعطلات الدراسية في زيادة مستمرة خاصة في ظل نظام المدارس الثانوية الخاصة والتي تنتهج نظام الساعات المعتمدة، حيث إتاحة الفرص أمام الطلاب فرص قضاء وقت الفراغ وتنوع أنشطتهم الترويحية الرياضية، إضافة لما يتيح السفر والتنقل من مكان ترويحي إلى آخر في التعرف على أهم الموارد الترويحية التي يتميز بها هذا المكان والرغبة الذاتية في الترويح والسفر من أجل الطلب الترويحي وقضاء وقت الفراغ.

إضافة إلى أن التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية يوفر فرص الالتقاء مع الآخرين والتنافس معهم، وتزيد الممارسة من لياقة الجسم البدنية والحركية وتنشيط الأجهزة الحيوية وبناء قوام معتدل حتى يمكن مواصلة الحياة ومتابعة الأعمال والواجبات المطلوبة. ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **Wopp, C** (٢٠٠٢م) (١٨)، في أن التنظيم الذاتي للممارسة الرياضية كان بدافع الوقت، مشاركة الأسرة، مشاركة الأصدقاء، الإتقان والابتكار وعدم ملائمة برامج المؤسسات لميول الأفراد، ودراسة **Barrows, P** (٢٠٠٣م) (١٤)، في الدوافع المرتبطة بممارسة النشاط البدني؛ المتعة ودراسة **محمد مطر** (٢٠٠٨) (١٠)، في دوافع الطلاب نحو التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية؛ زيادة وقت الفراغ.

ويختلف ذلك مع نتائج دراسة **Balz, E** (٢٠٠٢م) (١٣)، في أن (٧١%) من الممارسين للأنشطة الترويحية داخل المؤسسات التعليمية يمارسون أيضاً خارج المؤسسات التعليمية.

وبذلك قام فريق البحث بالإجابة عن تساؤل البحث التالي: ما دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟

- أشكال التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية:

جدول (٩)

الوزن النسبي لأشكال التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية (ن=٣٩٠)

م	العبارات	موافق		إلى حد ما		لا		الدرجة المقدره	الوزن النسبي
		ك	%	ك	%	ك	%		
١	المشي.	110	28.21%	260	66.67%	20	5.13%	870	74.36%
٢	الجري.	50	12.82%	180	46.15%	160	41.03%	670	57.26%
٣	التمرينات البدنية.	220	56.41%	150	38.46%	20	5.13%	980	83.76%
٤	ركوب الدراجات.	30	7.69%	80	20.51%	280	71.79%	530	45.30%
٥	كرة القدم.	90	23.08%	130	33.33%	170	43.59%	700	59.83%
٦	كرة السلة.	100	25.64%	140	35.90%	150	38.46%	730	62.39%
٧	كرة الطائرة.	40	10.26%	80	20.51%	270	69.23%	550	47.01%
٨	كرة اليد.	60	15.38%	80	20.51%	250	64.10%	590	50.43%
٩	سباحة.	90	23.08%	120	30.77%	180	46.15%	690	58.97%
١٠	تنس طاولة.	0	0.00%	170	43.59%	220	56.41%	560	47.86%
١١	كرة المضرب الخشبي.	40	10.26%	70	17.95%	280	71.79%	540	46.15%
١٢	الكاراتيه.	40	10.26%	60	15.38%	290	74.36%	530	45.30%
١٣	رفع الأثقال.	80	20.51%	150	38.46%	160	41.03%	700	59.83%

يتبين من جدول (٩)، أن الوزن النسبي لعبارات أشكال التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية تراوح ما بين (٤٥.٣٠%) و (٨٣.٧٦%)، بدرجات مقدره تتراوح ما بين (٥٣٠) و (٩٨٠)، وعبارة (٣): (التمرينات البدنية) في اتجاه (موافق)، وعبارتي (١): (المشي) و (٢): (الجري) في اتجاه (على حد ما) وباقي العبارات في اتجاه (لا).



وقد يرجع ذلك إلى رغبة الطلاب الممارسين في تعويض ظاهرة نقص الحركة التي فرضها التقدم والتطور العلمي والتكنولوجي، عن طريق تحقيق التنمية البدنية والصحية وكذلك رغبة الطلاب في المرحلة الثانوية في الحفاظ على نسق جسماني أكثر حيوية وحركة ونشاط، وكذلك الرغبة في الوقاية من البدانة والحصول على الرشاقة والقوام المعتدل.

كذلك طبيعة وخصائص الطلاب في المرحلة الثانوية والتي تنسم بالحاجة إلى نشاط يشبع الميل والدافع إلى الحركة، كما أن التمرينات البدنية، المشي والجري عبارة عن مسابقات ورياضات أساسية ولا يحتاجوا إلى أدوات مقارنة ببعض المسابقات، الألعاب والرياضات الأخرى، حيث يمكن ممارستها في أي مساحة، مكان وأي وقت يتيسر للطلاب.

بينما العديد من الألعاب والرياضات الأخرى تتطلب عند ممارستها إلى توافر العديد من الامكانيات والأدوات الخاصة، كما أنه لا يمكن ممارستها في أي مكان، لا يتوافر فيها عناصر الأمان والسلامة خوفاً من الإصابات والحفاظ على النفس، حيث تتطلب هذه الألعاب والرياضات أن يمتلك الطالب العديد من القدرات والاستعدادات البدنية والنفسية التي تساعده على أداء المهارات والتي بها درجة من الصعوبة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من **Wopp, C** (٢٠٠٢م) (١٨)، في أن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الطلاب بشكل ذاتي تمثلت في الجري واليوجا ودراسة **محمد مطر** (٢٠٠٨) (١٠)، في أن أنشطة (رياضة المشي، الجري) أهم الأنشطة الترويحية المنظمة ذاتياً.

ويختلف ذلك مع نتائج دراسة كل من **Rütten, A** (٢٠٠٢م) (١٧)، في أن الرياضات التي تمارس عن طريق التنظيم الذاتي رياضة الدراجات يليها رياضة السباحة ودراسة **حسام جوده** (٢٠١٧م) (٢)، في تفضيل المترددين على الملاعب المفتوحة ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً؛ كرة القدم الخماسية.

وبذلك قام فريق البحث بالإجابة عن تساؤل البحث الثالث: ما أشكال التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟

- الفروق في التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغيري النوع والتخصص:
أولاً: متغير النوع:

جدول (١٠): دلالة الفروق في محاور التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغير النوع (طالبات وطلبة) (ن=٣٩٠)

م	المحاور	طالبات (ن=١٤٠)		طلبة (ن=٢٥٠)		قيمة (ت)	مستوى المعنوية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	مفهوم التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.	٣.٠٦	٠.٣٨٩	٣.٠٨	٠.٤٩٧	٠.٥٢٩	٠.٥٩٧
٢	دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.	٢.٤٢	٠.٢٦٩	٢.٥٣	٠.٢٦١	٠.٧٨٤	٠.٠٠٠
٣	أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً.	١.٤٨	٠.٣٨٥	١.٨٣	٠.٢٨٣	٠.٥٢٨	٠.٠٠٠

* قيمات (جبرية عند مستوى معنوية ٠.٠٥) = (١.٩٦٠)

يتبين من جدول (١٠)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محوري (دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية) و (أشكال التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية) بين الطالبات والطلبة لصالح الطلبة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



وقد يرجع ذلك إلى ممارسة الطلبة لأشكال التنظيم الذاتي متعددة وبدافع ذاتي، حيث حرية الحركة بشكل أكبر من الطالبات نتيجة العادات والتقاليد العربية والخليجية بالمجتمع الكويتي، مما يتيح الفرص لإشراك الذكور في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بشكل فردي أو جماعي مع الأصدقاء بغرض قضاء وقت الفراغ والشعور بالسعادة.

ويتفق ذلك مع دراسة إحسان مصطفى (٢٠٠٨م) (١)، في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة والطالبات في ممارسة الأنشطة البدنية لصالح الطلبة.

بينما توجد فروق غير دالة إحصائياً في محور (مفهوم التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية) بين الطالبات والطلبة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وقد يرجع ذلك إلى إدراك الطلاب على حد سواء بأن التنظيم الذاتي نظام يوفر العديد من البدائل أمام الممارس ويكون له الحرية في اختيار ما يناسبه ويرغب في ممارسته من الأنشطة الترويحية الرياضية والاستمتاع بوقت فراغه وإشباع رغباته وحاجاته المتنوعة، حيث أن التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية المخرج المناسب من روتين الحياة اليومية من خلال اختيار الطريقة التي يعبر فيها الطالب عن وقت فراغه وحسن استغلاله بطريقة جيدة.

ويتفق ذلك مع دراسة حسام جوده (٢٠١٧م) (٢)، في مساهمة التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الأهداف الموضوعية، الممارسة مع ذوي الإهتمامات المشتركة وتوفير وتنظيم وقت الممارسة.

ثانياً: متغير التخصص:

جدول (١١): دلالة الفروق في محاور التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغير التخصص (ادبي وعلمي) (ن=٣٩٠)

م	المحاور	الادبي (ن=١٨٠)		علمي (ن=٢١٠)		قيمة (ت)	مستوى المعنوية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	مفهوم التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.	٣.٠٨	٠.٤٣٣	٣.٠٧	٠.٤٨٤	٠.١٢٠	٠.٩٠٥
٢	دوافع التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.	٢.٤٨	٠.٢٧٨	٢.٥٠	٠.٢٦٠	٠.٥٥٠	٠.٥٨٣
٣	أشكال الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً.	١.٧٠	٠.٣٩٢	٠.١٧١	٠.٣٤١	٠.٣١٣	٠.٧٥٤

* قيم (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٩٦٠)

يُبين من جدول (١١)، وجود فروق غير دالة إحصائياً في محاور التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية بين طلاب التخصص الأدبي والعلمي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

وقد يرجع ذلك إلى إدراك طلاب المرحلة الثانوية ذوي التخصص الأدبي والعلمي لمفهوم وأشكال التنظيم الذاتي كمبادرة ذاتية من قبل الطلاب لتنظيم الأنشطة الترويحية الرياضية بما يتضمن ذلك من دافعيه شخصية وتحديد للأهداف واختيار الطرق والوسائل المناسبة، حيث أنها تمثل الأساس الذي يساعدهم في الحكم على قدراتهم عند القيام بنشاط ترويحي رياضي وجدوى القيام بهذا النشاط، وترجع قرارات التخطيط والتنفيذ وكذلك عملية التقويم الذاتي إلى الطالب الممارس، حيث يتميز الطالب المنظم ذاتياً بالمرونة في الجدول الشخصي ومراعات الوقت وأداء وممارسة الأنشطة بشكل فردي وجماعي مع ذوي الميول والإهتمامات المشتركة.



بالإضافة إلى أن طالب الثانوية العامة يستطيع تنظيم وقته عند تنفيذ النشاط المفضل لديه، واختياره لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية يتم في ضوء القدرات والامكانيات المتاحة، حيث يتحقق الشعور بالسعادة والسرور والمرح والمتعة من خلال الإستثمار الأفضل لوقت الفراغ، ويهيئ التنظيم الذاتي في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فرص الإلتقاء مع الآخرين والتنافس معهم وإحترام مواعيد الممارسة، وتزيد الممارسة من لياقة الجسم البدنية والحركية وتنشيط الأجهزة الحيوية وبناء قوام معتدل حتى يمكن مواصلة الحياة ومتابعة الأعمال والواجبات المطلوبة.

ويتفق ذلك مع دراسة حسام جوده (٢٠١٧م) (٢)، في مساهمة التنظيم الذاتي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق الأهداف الموضوعية، الممارسة مع ذوي الإهتمامات المشتركة وتوفير وتنظيم وقت الممارسة.

وبذلك قام فريق البحث بالإجابة عن تساؤل البحث الرابع: ما دلالة الفروق في التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية وفقاً لمتغيري النوع والتخصص لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟.

إستخلاصات البحث

إنطلاقاً من نتائج هذا البحث، توصل فريق البحث إلى الإستخلاصات التالية:

- يدرك طلاب المرحلة الثانوية أن التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية؛ نشاط اختياري يمارس في وقت الفراغ، طريقة تحديد مكان واختيار الوقت المناسب لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.
- تتمثل دوافع الطلاب نحو التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية؛ زيادة وقت الفراغ في الأجازات الصيفية والعطلات الدراسية، محتوى برامج الأنشطة الترويحية الرياضية غير مناسبة لجميع الطلاب بالمدرسة والإهتمام بممارسة أنشطة ترويحية رياضية جديدة.
- يفضل طلاب المرحلة الثانوية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية المنظمة ذاتياً؛ التمرينات البدنية، المشي، كرة السلة، الجري.
- تتباين آراء طلاب المرحلة الثانوية الذكور والإناث نحو دوافع وأشكال التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.
- تتقارب آراء طلاب المرحلة الثانوية ذوي التخصصات الأدبية والعلمية في التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية الرياضية.

توصيات البحث

في ضوء نتائج هذا البحث، يقدم فريق البحث مجموعة من المقترحات مصنفة؛ كالتالي:

- الإستعانة باستمارة الإستبيان لدراسة وتحليل التنظيم الذاتي للأنشطة الرياضية للطلاب بالمراحل والصفوف التعليمية.
- بالنسبة لطلاب المرحلة الثانوية:
 - وضع جدول زمني لأوقات الدراسة، المذاكرة وأوقات الفراغ المتاحة كل أسبوع.
 - الإستمرارية في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.
 - ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في أيام العطلات والأجازات الرسمية.
 - الإنتظام في أداء التمرينات البدنية والمشي والجري بشكل يومي.



- بالنسبة لدور الدولة الممثلة في تدعيم ثقافة الممارسة الرياضية:
• تعيين مشرفين و اخصائيين مهملين في أماكن الممارسة الرياضية.
• خفض الإشتراكات الخاصة بتأجير الملاعب وحمامات السباحة والصالات.
• التوعية الإعلامية بأهمية الأنشطة الترويحية الرياضية للطلاب غير الممارسين.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. إحسان مصطفى(٢٠٠٨م)، واقع ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية في أوقات الفراغ لدى الطلاب، رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
٢. حسام جوده(٢٠١٧م)، دور التنظيم الذاتي في ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الملاعب المفتوحة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع(٢٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣. خليفة بيهباتي(٢٠٠٨م)، إدارة الترويح الرياضي، مطبعة الأهرام، الكويت.
٤. عفاف أبو القاسم(٢٠١٣م)، توظيف أوقات الفراغ والترويح عند الشباب في ضوء الأنشطة الممارسة- دراسة ميدانية على عينة من الشباب الليبي بجامعة المرقب، رسالة دكتوراه، قسم علم الاجتماع التربوي، كلية التربية، جامعة الجنان، طرابلس، ليبيا.
٥. عويس محمد(٢٠٠٨م)، تصميم قائمة للوعي الترويحي الرياضي للشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٦. فايد رشيد وحمزة محمد(٢٠٠٥م)، الوظائف التفاعلية والتنظيمية للتعليم، دار الكتاب الجامعي، فلسطين.
٧. محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز(٢٠٠٧م)، الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٥، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٨. محمد كمال السنودي وآخرون(٢٠١٧م)، مدخل الترويح الرياضي، مكتبة الإيمان، المنصورة.
٩. _____(٢٠١٨)، التربية الترويحية، مكتبة الإيمان، المنصورة.
١٠. محمد مطر(٢٠٠٨م)، التنظيم الذاتي للأنشطة الترويحية لدى طلاب جامعة المنصورة (دراسة تحليلية)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١١. _____(٢٠١٢م)، التنظيم الذاتي للسياحة الترويحية الداخلية بجمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٢. محمود رزيق(٢٠٠٢م)، اتجاهات تلاميذ المرحلة الإعدادية نحو الترويح في وقت الفراغ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية

13. Balz, E.(2002), Freizeitsport und Schule. In J. dieckert and wopp, C.,(Hrsg.), **Handbuch freizeitsport**, Chorndorf.
14. Barrows, P. (2003), Exercise Participation and the Relationship to Depressive Symptomatology, Motives, Barriers and Perceived benefits of Exercise Participation in College Student, **Ph.D.**, Texas Tech University.



15. **Cordes, K.(2012)**, Applications Recreation and Leisure for Today and the Future, 4th Edition, **Sagamore Pub Llc**, USA.
16. **Middelkamp, K. et al. (2015)**, The Effects of Two Self-Regulation Interventions to Increase Self-Efficacy and Group Exercise Behavior in Fitness Clubs, **Journal of Sports Sci Med.**, Vol. (15), N. (2).
17. **Rütten, A. (2002)**, Aktivitäten und Sportarten. **In Handbuch Freizeitsport**, Schorndorf: Hofmann.
18. **Wopp, C.(2002b)**, selbstorganisiertes sporttreiben. In J. dieckert and wopp, C., (Hrsg.), **Handbuch freizeitsport**, Schorndorf: Hofmann.