

واقع الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي

دراسة ميدانية بجامعة الشاذلي بن جديد الطارف

The reality of practicing sports in university settings
A field study at the University of Chadli Bendjedid El Tarefمراد كشيحيب^{1,*}¹ جامعة الطارف (الجزائر)، m.kechicheb@univ-eltarf.dz

تاريخ النشر: 2024-12-30

تاريخ القبول: 2024-10-22

تاريخ الاستلام: 2024-04-06

ملخص: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على واقع الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي، وذلك من خلال التعرف على مستوى الممارسة الرياضية لدى أفراد عينة الدراسة وكذا محاولة الكشف عن أهم الرياضات المفضلة لهم، وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك بتطبيق استمارة على عينة من طلبة جامعة الشاذلي بن جديد، بلغ عدد أفراد عينة الدراسة 110 طالبا وطالبة، بعد تغريغ البيانات توصلنا إلى جملة من النتائج أهمها:

- مستوى الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي ضعيف جدا.
- أغلب الممارسين للرياضة كانوا من جنس الذكور.
- أغلب الممارسين للرياضة كانوا من المقيمين في الأحياء الجامعية.
- ممارسة كرة القدم كانت من أهم الرياضات المنتشرة بين عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: الممارسة؛ الرياضة؛ الممارسة الرياضية؛ طلبة؛ الجامعة؛ النشاط الرياضي.

Abstract: This study aims to identify the reality of sports practice in the university environment, by identifying the level of sports practice among members of the study sample, as well as trying to reveal the most important sports they prefer. We have relied on the descriptive approach by applying a questionnaire to a sample of students from Chadli Bendjedid University. The number of members of the study sample was 110 male and female students. After translating the data, we reached a number of results, the most important of which are:

The level of sports practice in university settings is very weak.

- Most of those who practiced sports were male.

- Most of those practicing sports were residents of university neighborhoods.

Playing football was one of the most important sports widespread among the study sample.

Keywords: practice; Sports; sports practice; students; the university; sport activities

* المؤلف المراسل:

1- مقدمة

يعتبر ممارسة النشاط الرياضي سواء كان بهدف شغل وقت الفراغ أو بغرض التدريب للوصول إلى المستويات الرياضية العالية طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة، فمن خلال ممارسة النشاط الرياضي يتحقق للفرد النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، وهذا في الواقع يساعد على تحقيق مفهوم الصحة كما عرفت منظمة الصحة العالمية بأنها حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز. فمن خلال ممارسة الرياضة يحقق الفرد السرور والسعادة وإشباع بعض الرغبات خاصة عند تعلم مهارات جديدة، فهي إحدى القنوات الأساسية لإشباع وتفريغ الطاقة الموجودة داخل الإنسان. وقد أكدت بعض الدراسات كدراسة (Harris & Guten, 1979) أن ممارسة التمارين الرياضية من أبرز السلوكيات الصحية التي تعمل على الحفاظ على صحة الفرد، فهي تقي الشخص من الوقوع في الأمراض وتجعل القلب يعمل بأكثر قوة وأكثر انتظاماً كما تحافظ على الوزن الطبيعي للجسم، كما لها فوائد نفسية واجتماعية كثيرة. لهذا أخذت ممارسة التمارين الرياضية اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين خاصة مع تغير أسباب الوفاة التي لم تعد تقتصر على الأمراض المعدية بل أصبحت بعض سلوكيات الفرد من أبرز الأسباب المؤدية للموت، حيث إذا غيرنا من تلك السلوكيات تمكنا من خفض معدل الوفاة وذلك بإتباع نمط حياة صحي من خلال تناول غذاء صحي وعدم التدخين، وممارسة التمارين الرياضية.

إن ممارسة النشاط البدني من قبل الأفراد يرتبط بشكل مباشر بتحسين صحة العظام والايض وكذا بالصحة العقلية سواء على المدى القصير أو الطويل، ومع ذلك ففي سنة 2010 أكدت الدراسات أن 80% من الأفراد لا يمارسون النشاطات الرياضية بدرجة كافية، لذا سعت العديد من المؤسسات التربوية على غرار المدارس والجامعات على تشجيع التلاميذ والطلاب على ممارسة الرياضة لما لها من فوائد للصحة، كما أن لها دور في تشكيل شخصية الانسان وتحسن نوعية الحياة ككل. (Lima & Silva, 2019).

وفي هذا السياق، جاءت الدراسة الراهنة محاولة تفصي واقع الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي، تزامناً مع زيادة الاهتمام في الآونة الأخيرة بالرياضة الجماعية والتشجيع على تشكيل النوادي الرياضية في الأحياء الجامعية، ودعوة الطلبة للانخراط في مثل هذه النوادي مع بث منافسات جهوية ووطنية وحتى دولية. مما يعزز من نشر ثقافة صحية وخلق سلوك إيجابي لدى الفرد، خاصة وأن الرياضة لها دوراً مهماً على المستويات الفردية والمجتمعية والوطنية والعالمية، فعلى المستوى الفردي يمكنها تعزيز قدرات الفرد ومعرفته ومهاراته القيادية وعلى المستوى الوطني يمكنها بلا شك المساهمة في النمو الاقتصادي والاجتماعي وتنمية الصحة العامة وعلى المستوى العالمي تلعب الرياضة دوراً إيجابياً طويلاً الأمد في التنمية الاقتصادية والصحة العامة والسلام. (rababah, 2022, al mzary, ammar, hayajneh, momani, obeidat)

من هذه الزاوية ارتأينا طرح الإشكال التالي ما هو واقع ممارسة التمارين الرياضية في وسط الطلبة الجامعيين؟

1.1. تساؤلات الدراسة:

تسعى هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

- ما هو مستوى الممارسة الرياضية لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الممارسة الرياضية بين طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الممارسة الرياضية لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد تعزى لمتغير نوع الإقامة؟
- ما هي أهم الرياضات المنتشرة بين طلبة الجامعة؟

2.1. فرضيات الدراسة:

- مستوى ممارسة التمارين الرياضية متوسط بين الطلبة الجامعيين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الممارسة الرياضية حسب متغير الجنس لدى الطلبة الجامعيين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الممارسة الرياضية حسب متغير نوع الإقامة لدى الطلبة الجامعيين.

3.1. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في محاولة تسليط الضوء على واحد من المواضيع ذات الأهمية قصوى في حياة الفرد بصفة عامة والطلبة الجامعيين بصفة خاصة إلى وهو موضوع ممارسة التمارين الرياضية باعتباره أحد أنماط السلوك الصحي، لما له من دور فعال في الحفاظ على صحة الفرد وتعزيزها، كما يساهم في الوقاية من المخاطر الصحية والنفسية والاجتماعية، ويعزز الروابط الاجتماعية.

4.1. أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- قياس مستوى الممارسة الرياضية لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد الطارف.
- تحديد الفروق الموجودة في الممارسة الرياضية لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد حسب كل من الجنس ونوع الإقامة.
- محاولة التعرف على أهم الرياضات المنتشرة بين طلبة جامعة الشاذلي بن جديد بالطارف.

2- الإطار النظري:

1.2. مفهوم الممارسة الرياضية:

تعرف الممارسة الرياضية على أنها الجزء المتكامل للعملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية. (أبو زهرة، 2011، صفحة 12)

يرفها أمين الخولي بأنها وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة، تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته.

ويرى (تشارلز بيوكر) أن الممارسة الرياضية نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب. (بومعراف، 2014).

الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين مواطن لائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني. (بسيوني و الشاطي، 1992، صفحة 30).

من خلال المفاهيم السالفة الذكر، يمكن القول أن الممارسة الرياضية سلوك صحي يتبعه كل شخص يريد أن يعزز من قدراته البدنية والنفسية، وصناعة علاقات اجتماعية بناءة.

تهدف الممارسة الرياضية إلى تحقيق ثلاث مهام أساسية تتمثل في:

- **مهمة بدنية:** تهدف إلى تحسين القدرات الفيزيولوجية والنفسية للفرد ليكون قادرا على التكيف مع البيئة.
- **مهمة اقتصادية:** والتي تشير إلى زيادة الانتاج من خلال الأفراد الأقوياء جسديا والمتطورين فكريا مما يؤدي إلى زيادة الانتاجية.
- **المهام الاجتماعية والثقافية:** التي تعزز القيم الثقافية والاخلاقية بين أفراد المجتمع، فهي تنمي روح الانضباط والمسؤولية والتعاون، كما تخفف من التوترات التي تؤدي إلى الخلافات بين أفراد المجتمع وتمتص الغضب بين الأفراد وتعمل على نشر الأخوة والوئام. (obeidat, momani, hayajneh, ammari, al mzary, & rababah, 2022)

2.2. الدراسات السابقة:

دراسة عرابي والعربي (2014) حول واقع ممارسة نشاط بدني رياضي في الوسط الاجتماعي حيث سعت هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على واقع ممارسة نشاط بدني رياضي وأثره على وسط اجتماعي، كذلك هدفت إلى إبراز نشاط بدني رياضي في وسط اجتماعي، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بالدراسة المسحية إذ تم اختيار عينة قسدية كانت نسبتها 86 % من المجتمع الأصلي لطلبة كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مركز جامعي البيض نموذجا، حيث طبقا استبيان على 89 طالب، ومن أهم النتائج المتوصل إليها أن النشاط البدني الرياضي يساعد الفرد على الاندماج في الوسط الاجتماعي، وأن هناك علاقة ما بين نشاط بدني رياضي وسط اجتماعي.

دراسة بن الدين (2013/2012) حول واقع محددات ممارسة طلبة الأحياء الجامعية لأنشطة البدنية والرياضية- دراسة وصفية مسحية لبعض الاقامات الجامعية بالغرب الجزائري وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع محددات ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى طلبة الأحياء الجامعية تبعا لمتغيرات الجنس ونوع النشاط البدني والرياضي، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي وذلك بتطبيق استبيان على عينة قوامها 184 طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد تحليل النتائج تم التوصل إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي الاجتماعية لدى طلبة وطالبات الحيين الجامعين تعزى لمتغير الجنس بينما كانت الفروق دالة احصائيا في مجالي المحددات النفسية والبيئية لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق لصالح الذكور في المحددات النفسية، ولصالح الاناث في المحددات البيئية. كما توصلت الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محددات ممارسة النشاط الرياضي لدى الطلبة تعزى لمتغير اللعبة ومتغير المساحات والهياكل. (بن الدين).

من خلال عرضنا للدرستين السابقتين يتضح لنا أن هناك تطابق مع الدراسة الحالية رغم التباعد الزمني لكل دراسة، ويتجلى هذا من خلال طرحها لموضوع السلوك الرياضي في الوسط الجامعي. حيث ركزت الدراسة الأولى على مدى مساهمة النشاط الرياضي للفرد في الاندماج في الوسط الاجتماعي وتعزيز قدرته على التفاعل الايجابي مع مختلف الفئات الاجتماعية. في حين جاءت الدراسة الثانية لتؤكد على أهمية محددات النشاط الرياضي لدى طلبة الأحياء الجامعية خاصة ما تعلق منها بمتغير الجنس والعوامل النفسية والفضاءات الرياضية التي من شأنها تعزيز السلوك الرياضي في الوسط الجامعي.

2- الطريقة والأدوات:

1.2- منهج الدراسة:

إن إتباع الباحث لمنهج دراسة معين وتوظيفه يرتبط أساسا بطبيعة الموضوع، فالبحث هو الذي يفرض على الباحث نوع المنهج أو المناهج الملائمة لموضوع الدراسة.

وقد ارتأينا توظيف المنهج الوصفي في جمع الحقائق والبيانات حول الظاهرة المدروسة قصد تحليلها وتفسيرها والوقوف على أهم العوامل والأسباب المؤثرة في الطالب والتي تدفع به إلى ممارسة الرياضة من دونها.

2.2- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة:

الحدود الزمانية: تم تنفيذ إجراءات هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2020/2019 على عينة من طلبة جامعة الشاذلي بن جديد بالطارف.

الحدود المكانية: أجريت الدراسة بجامعة الشاذلي بن جديد بولاية الطارف.

3.2- العينة وكيفية اختيارها:

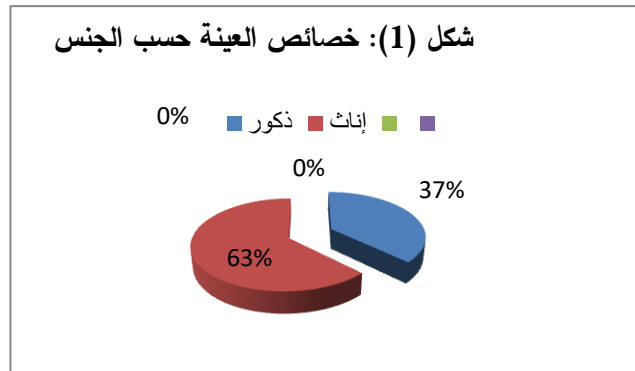
تتمثل وحدات العينة في هذه الدراسة في طلبة كلية العلوم الاجتماعية والانسانية بجامعة الشاذلي بن جديد بالطارف وقد تم اختيار العينة بطريقة عرضية، أين قمنا بتوزيع استمارة حول واقع الممارسة الرياضية على الطلبة الذين بلغ عددهم 110 طالبا من مختلف المستويات الدراسية.

خصائص العينة:

خصائص العينة حسب الجنس:

جدول (1) يبين خصائص عينة الدراسة حسب الجنس

الإجابات	القيم	التكرار	النسبة
ذُكور		41	37.27%
إناث		69	62.73%
المجموع		110	100%

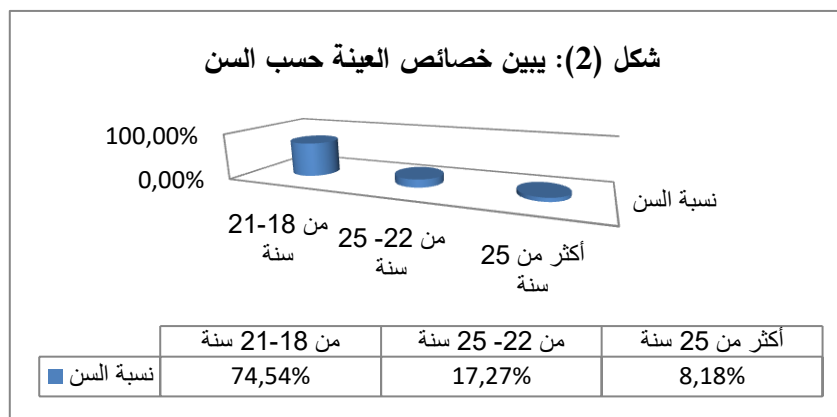


يبين لنا كل من الجدول (1) والشكل (1) أن أغلب مفردات العينة هم إناث وذلك بنسبة 62.73%، في حين سجلنا نسبة 37.27% من جنس الذكور، وهذا ما يعكس غالبية الطابع الأنثوي في التعليم الجامعي حيث نجد أغلب المتدربين هم إناث، وهذه هي الميزة التي سيطرت على التركيبة والبناء الاجتماعي للأسرة الجزائرية إضافة إلى كون أن دافعية التعليم نجدها أكبر لدى الإناث عن الذكور وهذا ما نشاهده في مختلف الصفوف الدراسية وكذا الناجحين في مختلف المستويات التعليمية بدءا من البكالوريا إلى المستويات الأخرى. في حين نسجل عزوف في الوسط الذكوري عن الدراسة نظرا للظروف الاجتماعية التي تعيشها الأسر الجزائرية بدرجة أولى ورغبة الذكور بالالتحاق بمناصب عمل خاصة ما تعلق بالتجند في صفوف الجيش الوطني الشعبي لضمان المستقبل.

خصائص العينة حسب السن:

جدول (2) يبين خصائص عينة الدراسة حسب السن

الإجابات	القيم	التكرار	النسبة
من 18-21 سنة	82	74.54%	
من 22-25 سنة	19	17.27%	
أكثر من 25 سنة	9	8.18%	
المجموع	110	100%	

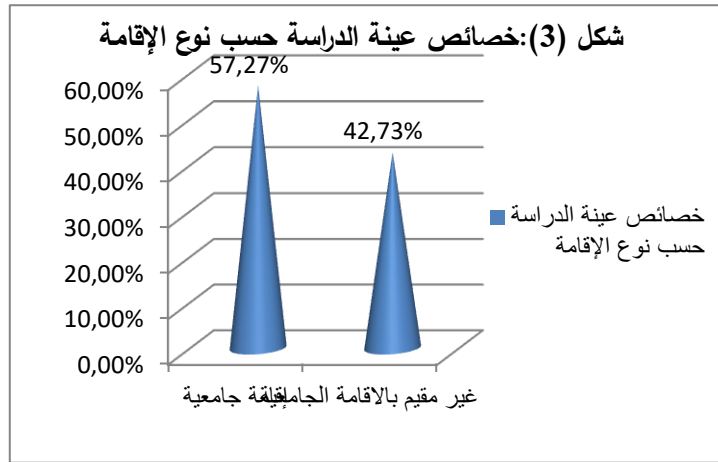


يوضح الجدول (2) والشكل (2) النسب المئوية لأعمال المبحوثين من مجتمع الدراسة حيث سجلنا 74.54% كأعلى نسبة مئوية للفئة العمرية التي تتراوح ما بين 18-21 سنة وهي الحالة الطبيعية لأعمار طلبة الجامعة الذين يلتحقون بالجامعة ابتداء من سن 18 سنة قياسا بالسنوات الدراسية في الأطوار السابقة، ويعود كذلك إلى ارتفاع معدلات النجاح في البكالوريا في السنوات الأخيرة، كما سجلنا نسبة 17.27% من مفردات العينة يندرجون في فئة 22 إلى 25 سنة وهم في أغلبهم يمثلون طلبة السنة الثالثة والماستر وهي النسبة التي تحتل المرتبة الثانية في فئة الأعمار، في حين سجلنا نسبة 8.18% من إجمالي مجتمع الدراسة يندرجون في فئة أكثر من 25 سنة وهم مجملهم يمثلون الطلبة الذين التحقوا بالدراسة في الطور الثالث وكذا الذين التحقوا بمقاعد الدراسة للحصول على شهادة جامعية ثانية، والذين كانوا في النظام الكلاسيكي وسجلوا في الماستر.

خصائص عينة الدراسة حسب نوع الإقامة

جدول (3) يبين خصائص عينة الدراسة حسب نوع الإقامة

الإجابات	القيم	التكرار	النسبة
مقيم	63	57.27%	
غير مقيم	47	42.73%	
المجموع	110	100%	



يبين لنا كل من الجدول (3) والشكل (3) أن نسبة الطلبة المقيمين في الأحياء الجامعية قدرت بـ 57.27% أما نسبة الطلبة الغير المقيمين في الأحياء الجامعية بلغت 42.73%، وهذا يرجع إلى الطابع الريفي الذي تتميز به ولاية الطارف حيث تتراعى بلدياتها وقراها على مسافات بعيدة عن مركز الولاية، إضافة إلى نقص وسائل النقل مما يدفع بأغلب الطلبة إلى طلب الإيواء بالأحياء الجامعية، في حين أن النسبة الأخرى هم الذين يقطنون بمركز الولاية والمناطق التي تتوفر فيها وسائل النقل. وهذه النقطة التي شكلت مشكلة لدى الكثير من الطلبة حيث أقر معظمهم أنهم يعانون من مشكلة النقل وهذا ما لاحظناه خلال فترات الامتحان بالإضافة إلى كون المنطقة حدودية تعاني من فوضى اجتماعية شكلت هاجسا لدى كثير من الطلبة خاصة ما تعلق منها بغلق الطرقات بشكل متكرر مما دفعهم إلى اللجوء للأحياء الجامعية خوفا من التأخر أو التغيب عن الدراسة.

4.2- أدوات الدراسة:

من أجل تنفيذ خطوات هذه الدراسة والنزول بها إلى الميدان قمنا ببناء استمارة بحث خاصة بالممارسة الرياضية في الوسط الجامعي والتي اعتمدنا عليها كأداة رئيسية في تنفيذ خطة الدراسة، وقد تضمنت ثلاث محاور أساسية: المحور الأول حاولنا فيه جمع البيانات الشخصية لعينة الدراسة والتي ضمناها ثلاث أسئلة متعلقة بـ (الجنس، السن، مكان الإقامة)، في حين جاء المحور الثاني الذي خصصناه لمعرفة مدى ممارسة أفراد عينة الدراسة للرياضة، وكذا الوقوف على أهم الرياضات المفضلة لدى مفردات العينة.

3- النتائج ومناقشتها:

1.3- عرض نتيجة السؤال الأول: ينص السؤال الأول على: ما هو مستوى الممارسة الرياضية لدى طلبة جامعة الشاذلي بن جديد؟

للإجابة على هذا السؤال قمنا بتحليل مجموعة من الأسئلة التي تدخل ضمن هذا المحور.
- هل تمارس الرياضة؟

الجدول (4) يبين ما إذا كان أفراد عينة الدراسة يمارسون الرياضة

الإجابات	القيم	التكرار	النسبة
نعم		33	30%
لا		77	70%
المجموع		110	100%

توضح الشواهد الكمية المبينة في الجدول (4) أن أغلب أفراد عينة الدراسة لا يمارسون الرياضة وذلك بنسبة 70%، في حين كانت نسبة الذين يمارسون الرياضة 30%، وهذا يدل على أن مستوى الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي ضعيف نوعاً ما وهذا قد يكون راجع إلى كثافة البرنامج الدراسي للطلبة وبالتالي انعدام وقت الفراغ لممارسة الرياضة، كما يمكن تفسير هذه النتيجة بقلّة الهياكل والفضاءات الرياضية بالولاية، بالإضافة انشغال الجيل الحالي بالوسائل التكنولوجية الحديثة وعلى رأسها الهواتف الذكية التي أصبحت تمثل له عالماً افتراضياً تأخذ حيز زمني كبير من اهتماماتهم وانشغالاتهم، خاصة شبكات التواصل الاجتماعي مما يأخذ منهم وقت كبير يشغلهم عن ممارسة السلوك الرياضي.

كم مرة تمارس الرياضة في الأسبوع؟

جدول (5) يبين عدد مرات ممارسة الرياضة من قبل أفراد عينة الدراسة

الاجابات	القيم	التكرار	النسبة
مرة واحدة	19	66.37%	
مرتين	8	5.45%	
ثلاث مرات	6	2.74%	
المجموع	33	100%	

تؤكد الشواهد الكمية في الجدول (5) أن معظم مفردات العينة أقرّوا بأنهم يمارسون الرياضة مرة واحدة في الأسبوع وذلك بنسبة 66.37%، تليها مباشرة نسبة الطلبة الذين يمارسون الرياضة مرتين في الأسبوع بنسبة 5.45%، وأخيراً أقر 6 مبحوثين من إجمالي العينة أي بنسبة 2.74% أنهم يمارسون الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع، وهي نسبة قليلة مقارنة بالذين يمارسون الرياضة مرة أو مرتين في الأسبوع وحسب ما لاحظنا أن هذه الفئة هم الذين يندمجون في مجموعات وقاعات رياضية.

ما هي الأوقات التي تمارس فيها الرياضة؟

جدول (6) يبين الأوقات التي يمارس فيها أفراد العينة الرياضة

الاجابات	القيم	التكرار	النسبة
نهاية الأسبوع	11	33.33%	
في الصباح	2	6.06%	
في المساء	1	3.03%	
في العطل	6	18.18%	
في أي وقت	13	39.40%	
المجموع	33	100%	

من خلال الاحصائيات الواردة في الجدول (6) يتضح لنا أن معظم مفردات العينة المختارة أقرّوا بأنهم يمارسون الرياضة في أي وقت بنسبة 39.40% وهذا يدل على عدم انتظامهم في ممارسة الرياضة، وهذا ما تؤكدته في الجدول السابق (5) التي تدل على أنهم يمارسون الرياضة مرة واحدة في الأسبوع، وأن ليس لهم برنامج خاص ينتهجونه في ممارسة السلوك الرياضي. في حين سجلنا نسبة 33.33% ممن صرحوا بأنهم يمارسون الرياضة في نهاية الأسبوع أين يكونون غير ملتزمين بالجوانب الدراسية والمهام الأخرى التي يمارسونها. في حين أدلى 6 مبحوثين من مفردات العينة أنهم يفضلون ممارسة التمارين الرياضية خلال العطل وذلك بنسبة 18.18%، كما سجلنا نسب منخفضة بالنسبة للذين يمارسون الرياضة في الصباح والمساء، بنسب متفاوتة قدرت بـ 6.06% و 3.03% على التوالي وهذا راجع لوجود ثقافة رياضية لدى كثير من مفردات العينة الذين يريدون التحكم في زيادة أو نقصان الوزن.

-كم من الوقت تقضيه في ممارسة الرياضة؟

جدول (7) يبين الوقت الذي يقضيه الطلبة في ممارسة الرياضة

الإجابات	القيم	التكرار	النسبة
أقل من ساعة	5	15.15%	
من ساعة إلى ساعتين	17	51.51%	
من ساعتين إلى ثلاث ساعات	9	27.27%	
أكثر من ثلاث ساعات	2	6.06%	
المجموع	33	100%	

تبين الأرقام الواردة في الجدول (7) المتعلق بالوقت الذي يقضه الفرد في ممارسة التمارين الرياضية أم معظمهم يمارسون الرياضة من ساعة إلى ساعتين وهي فترة زمنية تعتبر مقبولة من الناحية العلمية للتحمل البدني وهذا بنسبة 51.51% وهي أعلى نسبة مقارنة بالذين يمارسون الرياضة من ساعتين إلى ثلاث ساعات وهذا بنسبة 27.27%، كما جاءت في المرتبة الثالثة الذين أقروا بأن يمارسون الرياضة لمدة ساعة من الزمن وهم في أغلبهم من الذين يمارسون الرياضة بشكل دائم في الصالات الرياضية التي تتطلب جدولة زمنية وتكاليف مادية لكل حصة من الحصص، في حين صرح مبحوثين أنهما يمارسان الرياضة لأكثر من ثلاث ساعات في الأسبوع وهذا بنسبة 6.06% وربما يرجع هذا لوجود برنامج رياضي مسبق يتبعونه.

5-1- عرض نتيجة السؤال الثاني: ينص السؤال الثاني على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الممارسة الرياضية بين طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟

جدول (8): يبين الفروق في الممارسة الرياضية بين طلبة الجامعة حسب الجنس

الجنس	القيم	التكرار	النسبة
ذكور		28	%84.84
إناث		05	%15.16
المجموع		33	%100

من خلال الجدول (8) يتضح لنا أن أغلب الذين يمارسون الرياضة هم ذكور وذلك بنسبة بلغت 84.84%، في حين كانت نسبة الإناث اللاتي يمارسن الرياضة 15.16% وهي نسبة صغيرة جدا مقارنة بنسبة الذكور. يمكن تفسير هذه النتيجة بأنها ترجع إلى الفروق الاجتماعية بين الجنسين في المجتمع الجزائري، إذ نجد أن ممارسة الرياضة هي حكر على الرجال دون النساء وهذا ما توصلنا إليه في هذه الدراسة وذلك لأن الرياضة بالنسبة للذكور أصبحت مريحة خاصة منها المتعلقة بكرة القدم، كما توصلت بعض الدراسات أن الفروق في ممارسة الرياضة بين الجنسين ترجع إلى الحاجات السائدة لدى الرجال هي: بذل الطاقة البدنية والعدوان الانجاز والنشاط الحركي، الاستقلالية والسيطرة، بينما الحاجات السائدة التي تميز النساء هي الحاجة للأمن والدفاع والخضوع. (راتب: 2007، 57) إضافة إلى نقص الفضاءات الرياضية وانتشار ثقافة اجتماعية نحو السلوك الرياضي الممارس من قبل الجنسين.

ما نوع الرياضة المفضلة لديك؟

جدول (9) يبين نوع الرياضة المفضلة لأفراد عينة الدراسة

الإجابات	القيم	التكرار	النسبة
كرة القدم	73	66.37%	
كرة السلة	6	5.45%	
كرة اليد	3	2.74%	
الركض	11	10%	
الملاكمة	5	4.54%	
أخرى	12	10.90%	
المجموع	110	100%	

نستنتج من خلال البيانات الواردة في الجدول (9) أن الرياضة المفضلة لدى أغلب أفراد عينة الدراسة هي كرة القدم وذلك بنسبة قدرت بـ 66.37% ويرجع هذا إلى أنها الرياضة الأكثر شعبية في العالم، من حيث الممارسة أو المشاهدة، وأنها تلقى قبول من قبل كل الفئات الاجتماعية سواء ذكور أو إناث وهذا ما يترجمه زيادة عدد النوادي الرياضية والجمعيات الناشطة في المجال الكروي، كما أنه تبلغ بممارستها إلى البروز والشهرة. في حين سجلنا أن هناك من المبحوثين من ليس لديهم اهتمام رياضي واحد بل يمارسون الرياضة بمختلف أشكالها المتعددة وذلك بنسبة بلغت 10.90% وهي النسبة الثانية في الجدول تمثلت خاصة في رياضة ركوب الخيل، كمال الأجسام، السباحة. في حين أقر مجموعة من المبحوثين أنهم يمارسون رياضة الركض وهذا بنسبة 10%، في حين جاءت ممارسة رياضة كرة السلة في المرتبة الرابعة وهذا بنسبة 5.45% مما يدل على بدء الاهتمام بهذه الرياضة والتأثر بمشاهير رياضة كرة السلة العالمية، كذلك كونها الرياضة التي تمارس في الثانويات.

في حين جاء في المراتب الأخيرة كل من الملاكمة وكرة اليد وهذا بنسب مقدرة بـ 4.54%، 2.74% على الترتيب حسب ما أدلى به المبحوثين.

4-الخلاصة:

حاولنا من خلال هذه الدراسة التعرف على بعض الممارسات التي يقوم بها الطلبة الجامعيين وتحديدًا ممارسة النشاط الرياضي، وقد بينت لنا نتائج الدراسة أن مستوى ممارسة النشاط الرياضي بين الطلبة الجامعيين ضعيف نوعاً ما وأن الذكور هم أكثر فئة ممارسة للرياضة عكس الإناث، كما بينت نتائج الدراسة أن من بين الرياضات المفضلة لدى الطلبة هي لعب كرة القدم.

أكدت لنا هذه النتائج أنه يتوجب على جميع الفاعلين في الوسط الجامعي على تفعيل برامج التوعية الصحية من أجل نشر ثقافة صحية بين الطلبة على غرار ممارسة التمارين الرياضية.

-الاحالات والمراجع:

- أبو زهرة، بن. ع. (2011). تأثير متغيرات الممارسة الرياضية والجنس على المشكلات السلوكية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة نابلس جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- بسيوني، م. ع. &، الشاطي، ف. ي. (1992). *نظريات وطرق ت ب ر*. ديوان المطبوعات الجامعية.
- بن الدين، ك. (s.d.). واقع محددات ممارسة طلبة الأحياء الجامعية للأنشطة البدنية والرياضية -دراسة وصفية مسحية لبعض الاقامات الجامعية بالغرب الجزائري. *مجلة المنظومة الرياضية*. 111-133 ,
- بومعروف، بن. (2014). تأثير النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق . *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*. 125-140, (8)
- عبد العزيز، م. م. (2010). *مقدمة في علم نفس الصحة*. (2. éd.) عمان: دار وائل.

Lima, T. R., & Silva, D. A. (2019). association between Sports Practice and Physical Education Classes and Lifestyle among Adolescents. *Human Movement* , 20 (3), 48-55.

obeidat, L., momani, h., hayajneh, w., ammari, t., al mzary, m., & rababah, m. (2022). Values System Relationship to Leadership behavior of Practicing and non sports practicing university students. *International Journal of Intruction* , 15 (3), 869-894

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

كشيشيب، مراد(2024). واقع الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي دراسة ميدانية بجامعة الشاذلي بن جديد الطارف. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*. 10(4)، الجزائر: جامعة الوادي، الجزائر. 36-46.