

## فلسفة استثمار وقت الفراغ لدى المشاركين في دورات السباحة بالجامعة الأردنية

نضال فيصل أبو الفيلات\*

### ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف على فلسفة استثمار وقت الفراغ لدى المشاركين في دورات السباحة في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وقد اشتملت عينة الدراسة على (15) مشاركا من الرجال المسجلين في كشوف ديوان كلية التربية الرياضية، واستخدام الباحث المنهج الوصفي لملاءمة طبيعة الدراسة، كما تم استخدام الاستبيان أداة لجمع البيانات، وتضمن الاستبيان (26) فقرة وضمن ثلاثة محاور هي (المحور الصحي، والمحور التربوي، والمحور الاجتماعي) واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار احادي التباين Anova. وتوصلت الدراسة إلى أن المشاركين يشتركون في دورات السباحة بهدف ممارسة السباحة باستمرار وبجرعات منتظمة، وأن العوامل النفسية لدى المشاركين هي الهدف من وراء مشاركتهم، ومعرفة مدى أهمية ممارسة السباحة على جسم الفرد وعلى صحته وتجنب أمراض قلة الحركة وأمراض القلب، وأيضا قدرتها على افراز هرمون السعادة الذي يمنع الاكتئاب ويعدل المزاج، ويوصي الباحث بضرورة توعية المجتمع المحلي لممارسة السباحة من خلال عقد ورش عمل أو بروشورات تبين أهميتها بالحد من أمراض قلة الحركة.

الكلمات الدالة: وقت الفراغ، السباحة.

### المقدمة

يعيش الشباب اليوم في عالم متغير، وأن هذا التغيير يسير بسرعة متزايدة وهذا التغير هو دخول الحضارة والتقدم التكنولوجي، كما أنه يأتي من مصادر متعددة وغريبة عليه مثل الدول الغربية، مما قد يوقعه في الحيرة والتناقض والبلبلية الفكرية ويفقده القدرة على تحديد ذاته، وذلك نتيجة أكيدة لما يتعرض له من مؤثرات خلال أوقات فراغه التي اتسعت مساحتها في العقدين الأخيرين بعد تغير ظروف الحياة في المدن من خلال تقسيم العمل واستخدام الآلة وزيادة الهجرة من الريف إلى المدن، فأدى ذلك إلى تضاعف أوقات الفراغ بشكل بدأ يهدد كيان الشباب ومن ثم المجتمع مما خلق وعيا واهتماما مجتمعيا بمشكلة الفراغ والأنشطة الرياضية والترفيهية. (العلي، 1997).

تلعب التربية الرياضية دورا مهما في توجيه الأفراد ورعايتهم على مختلف فئاتهم؛ لما تقدمه من برامج توجيهية هادفة تتبع من احتياجات شرائح المجتمع كما تعبر عن مشاعرهم تعبيرا يمنح هذا النوع من أساليب التربية العمق والأصالة خاصة في مرحلتنا الراهنة التي تتسارع فيها المعلومات وتتدخل فيها المؤثرات.

ويعد النشاط الرياضي ركنا أساسيا من أنشطة الأفراد والذي من خلاله يتم تحقيق الاستثمار الأفضل لوقت الفراغ لما يتميز به من أهمية كبيرة في تحقيق المتعة الشاملة للفرد، والتنمية المتكاملة للشخصية، من النواحي البدنية والصحية والعقلية والاجتماعية (العاجز، 2016).

تعد السباحة من أهم الأنشطة وأكثرها شيوعا للوسط المائي وتمتاز بتأثيراتها المختلفة على اللياقة البدنية والقدرات الوظيفية، فيما يختلف الوضع الأفقي للسباحة بالماء عن الوضع الرأسي لحركة الإنسان على الأرض الذي يدفعه لبذل مجهود يختلف عن اوضاعه الطبيعية للتغلب على المقاومات الواقعة على الجسم في الماء، وتبلغ قيمة مقاومة الماء (12) ضعف عنها على الأرض ويمكن أن تزداد المقاومة أو تنقص تبعا لعوامل مؤثرة تتحكم بها مثل (سرعة الحركة وطول الجزء العامل، والمنطقة المعرضة لسطح الماء، وقوة الاحتكاك) (الجابري، 2005).

\* الجامعة الاردنية. تاريخ استلام البحث 2017/5/18، وتاريخ قبوله 2018/6/3.

والآن أصبحت الإمكانيات الرياضية مطلباً أساسياً لممارسة غالبية الأنشطة الرياضية بل مجملها بدليل أنه لا يمكن ممارسة أي نشاط رياضي إلا بتوفر الإمكانيات الرياضية سواء أكانت منشأة رياضة أم أداة رياضية، وحيث إن الإمكانيات فيما مضى لم يكن لها دراسات خاصة حيث اعتبرت جانباً أو فرعاً من فروع مادة التنظيم والإدارة وذلك لاعتبارات علمية بحتة، وعليه فلم تبرز استقلاليتها عن العلوم والمواد الدراسية الأخرى حيث جرت العادة على دراستها ودمجها معها (الشكشي، 1990).

### مشكلة الدراسة

من خلال اطلاع الباحث على دورات السباحة التعليمية في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، ونظراً لاختلاف دوافع المشاركة من شخص لآخر واختلاف الثقافات والآراء، سعى الباحث خلال هذه الدراسة إلى التعرف على فلسفة استثمار وقت الفراغ لدى المشاركين في دورات السباحة في الجامعة الأردنية، ويدرس هذا البحث فلسفة المشاركة وآراء المشاركين في هذا الموضوع، ذلك بأن ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة السباحة أصبحت جانباً مهماً لثقافة المجتمع، حيث تساعد على التخلص من العديد من المشاكل كأمراض العصر مثل (السكري وضغط الدم والسمنة) وغيرها من الأمراض، وأيضاً تخفيف الوزن والحصول على القوام الرشيق، إضافة لملاً أوقات الفراغ بأنشطة ترويحوية مفيدة. عدا عن تنمية الجوانب الاجتماعية والثقة بالنفس وتنمية الذات عند الأفراد المشاركين، فكان لا بد للباحث أن يجري هذه الدراسة للتعرف على الدور الذي جعلهم ينضمون ويشاركون بدورات السباحة التعليمية رغم اختلاف أسبابهم وآرائهم.

### أهمية الدراسة

تكمن أهمية دراسة في:

- الكشف عن فلسفة استثمار وقت الفراغ من الجانب الصحي والترفيهي والاجتماعي لدى المشاركين في دورات السباحة.
- دور المجتمع في تكوين الاتجاهات الإيجابية نحو كيفية استثمار وقت الفراغ لدى المشاركين في دورات السباحة.
- مساعدة المهتمين على إيجاد حلول لعدد كبير من المشكلات المجتمعية الناتجة عن عدم استثمار وقت الفراغ.

### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

- فلسفة استثمار وقت الفراغ لدى المشاركين في دورات السباحة بالجامعة الأردنية.
  - تفاوت المشاركة في دورات السباحة التعليمية عند الرجال وفق أعمارهم.
- تساؤلات الدراسة:
- ما فلسفة استثمار وقت الفراغ لدى المشاركين في دورات السباحة بالجامعة الأردنية؟
  - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تفاوت المشاركة بدورات السباحة عند الرجال وفق أعمارهم؟

### التعريف بمصطلحات الدراسة

- وقت الفراغ: هو التحرر من قيود العمل أو من الارتباطات. (درويش والحمامي، 2007)  
 - السباحة: هي أحد أنواع الرياضات التي تتحركها الكائنات الحية في وسط مائي دون أن تسير واكثرها ممارسة من قبل الأشخاص. (الجابري، 2005)

### الدراسات السابقة:

هدفت دراسة (السيوف، 2014) المعنونة بـ "استراتيجيات إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2013/2012م" إلى استقصاء استراتيجيات إدارة الوقت، وقد طور الباحث أداة مكونة من (45) فقرة مدرجة إلى أربعة مستويات، وتم اختبار صدقها وثباتها، وتكونت عينة الدراسة من (237) طالباً وطالبة في مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستراتيجيات إدارة الوقت، كما تم استخدام اختبار (T) وتحليل التباين الأحادي واختبار شيفيه للمقارنات البعدية، وخلصت الدراسة

إلى النتائج التالية: عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات إدارة الوقت تعزى لكل من المستوى التعليمي (بكالوريوس، ودراسات عليا) والجنس (ذكور، وإناث). وجود فروق دالة إحصائية في استخدام الطلبة لاستراتيجيات إدارة الوقت تعزى للمعدل التراكمي ولصالح معدل (جيد جدا، وممتاز) كما خرجت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات لاستراتيجيات إدارة الوقت لدى الطلاب بشكل أمثل.

وهدف دراسة (عبد الحافظ واخرون، 2009) إلى التعرف على أكثر الأنشطة شيوعا لدى طلبة الجامعة الهاشمية في أثناء أوقات فراغهم سواء داخل الجامعة أو خارجها أو في العطل والإجازات الرسمية بشكل عام تبعا لمتغيري كل من الجنس ونوع الكلية. بلغت عينة الدراسة (330) طالبا وطالبة من مختلف تخصصات الجامعة. ثم إعداد استمارة لتحقيق أهداف الدراسة شملت على ثلاثة محاور وبواقع (111) فقرة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الأنشطة شيوعا لدى عينة الدراسة في أثناء أوقات فراغهم كانت على النحو التالي ("الجلوس مع الأصدقاء" داخل الجامعة و"الجلوس مع الأهل" خارج الجامعة وفي العطل والإجازات الرسمية).

كما أشارت النتائج إلى وجود اختلاف في أكثر الأنشطة ممارسة سواء داخل الجامعة أو في العطل والإجازات الرسمية تبعا لمتغير الجنس وداخل الجامعة وخارجها تبعا لمتغير نوع الكلية في حين أشارت النتائج إلى عدم وجود اختلاف في أكثر الأنشطة ممارسة في أثناء تواجد الطلبة بالجامعة تبعا لمتغير الجنس أو في أيام العطل والإجازات تبعا لمتغير نوع الكلية.

كما أجرى (ابراهيم، 2006) دراسة وعنوانها "قضاء وقت الفراغ وعلاقته بانحراف الأحداث- دراسة ميدانية لعينة من الأحداث الذكور المنحرفين وغير المنحرفين في طرابلس" هدفت إلى إلقاء الضوء على بعض جوانب أوقات الفراغ لدى الأحداث، وذلك من حيث حجمها والأساليب المتبعة في قضائها، وما يرتبط بذلك من عوامل اجتماعية وثقافية واقتصادية، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على الأسلوب والكيفية التي يقضي بها الأحداث المنحرفون والأسوياء أوقات فراغهم في مدينة طرابلس ومعرفة أكان لهذا الأسلوب وهذه الكيفية أثر في سلوك كل منهما أم لا. وقد بلغ حجم العينة من جماعتي الأسوياء والمنحرفين (200) مفردة، وزعت الاستبانة على هؤلاء الأفراد وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، من أهمها: أن الغالبية العظمى من الأحداث بنوعهم الأسوياء والمنحرفين يمتلكون وقت فراغ كبير، لا يقل عن ثلاث ساعات في أيام الدراسة ويصل إلى ست ساعات في أيام الخميس والجمعة والعطلات، ويغلب على استخدام الوسائل الترفيهية المتوفرة في منازل الأحداث المنحرفين الأنشطة السلبية مثل الفيديو والأقراص (DVD) أما الأحداث الأسوياء ففي منازلهم الأنشطة الإيجابية الابتكارية مثل المكتبة والألعاب الإلكترونية والكمبيوتر.

وهدف دراسة (السدحان، 2002) والمعنونه بـ "الترويج في حياة الشباب - دراسة على طلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة الرياض" إلى التعرف إلى طبيعة التطور الترويجي الذي حدث في حياة الشباب في المملكة العربية السعودية بواسطة معرفة كمية وقت الفراغ التي يمتلكها الشباب، ونوع وسائل الترويج التي يجدها وكميتها ونوع الممارسات الترويجية التي يقوم بها في وقت فراغه. واقتصرت الدراسة على الطلاب الذكور الذين يدرسون في الصف الثالث الثانوي بمدينة الرياض وبلغ مجموع عينة الدراسة (1082) طالبا، وأظهرت الدراسة: - عدم وجود تطور كمي في ساعات الفراغ لدى الشباب في المملكة العربية السعودية، ووجود تطور نوعي وكمي في وسائل الترويج المتاحة للشباب في المملكة، مع وجود تطور نوعي في الممارسات الترويجية لدى الشباب في المملكة نتيجة للتطور في وسائل الترويج المتاحة.

وقد هدفت دراسة (السامرائي وقطوس، 2001) التي عنوانها: "أوقات الفراغ لدى طلبة جامعة ناصر- بمدينة الخمس- الهوايات المرغوبة، الأسباب المانعة، الأماكن المفضلة" إلى معرفة الهوايات التي يمارسها (طلاب وطالبات) جامعة ناصر في وقت فراغهم، ومعرفة الأسباب التي تمنعهم من ممارسة هذه الهوايات، ومعرفة الأماكن التي يفضلونها لقضاء وقت فراغهم، ولتحقيق ذلك بنيت استبانة خاصة بالطلاب وأخرى خاصة بالطالبات، واختيرت عينة عشوائية بلغت (326) طالبا وطالبة وبواقع (169) طالبا و(157) طالبة، في أثناء العام الجامعي 1999-2000م، بنسبة 11% من مجتمع الدراسة، وبلغ معامل الارتباط (0.95)، كما أن الباحثين استعملوا النسبة المئوية لتحليل النتائج التي أظهرت أن النسب العالية هي سلبية، حيث يكون نشاط الطالب فيه ضعيفا مثل مشاهدة التلفزيون والفيديو وسماع الموسيقى والتسجيلات، أما النسب المتوسطة فقد كان أغلبها سلبيًا، ونالت النسب المنخفضة نشاطات الطلبة الابتكارية الإبداعية، التي يندمج فيها الطالب بكليته في القراءة ولعب الكرة والعمل اليدوي، وخرج الباحثان بعدة توصيات، منها: أهمية رعاية الجامعة للطلبة في كيفية قضاء وقت الفراغ، وتوجيه طاقات الطلبة لخدمة الفرد والمجتمع واستغلال الوقت لرفع روحهم المعنوية عن طريق إشراكهم بالعمل الجماعي واستثمار طاقاتهم بممارسة هوايات إيجابية، ووضع الخطط العلمية المدروسة من قبل أمانة التعليم العالي والبحث العلمي.

### مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: مسبح كلية التربية الرياضية/الجامعة الأردنية
- المجال الزمني: 2017/3/13-2017/3/19
- المجال البشري: المشاركين الرجال في دورات السباحة
- تحدد نتائج الدراسة بطبيعة الاستبيان والمعاملات المستخدمة وعينة الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتصميم استبانة تكونت من ثلاث محاور، هم:
- 1-المحور الصحي: تكون من (9) فقرات.
- 2-المحور الاجتماعي: تكون من (9) فقرات
- 3-المحور الترويحي: تكون من (8) فقرات

### منهج الدراسة:

استخدام الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية لملاءمة طبيعة هذه الدراسة.

### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من المشاركين الرجال بدورات السباحة بكلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية المسجلين ضمن كشوفات ديوان كلية التربية الرياضية لعام (2017)م والبالغ عددهم (30) مشاركا.

### عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، من المشاركين بدورات السباحة، حيث بلغت (15) مشاركا من مجتمع الدراسة.

### متغيرات الدراسة:

تعد الدراسة الحالية دراسة وصفية واشتملت على المتغيرات الآتية:

أولاً: المتغيرات المستقلة:

أداة الدراسة ولها ثلاثة محاور (المحور الصحي، والمحور الترويحي، والمحور الاجتماعي)

ثانياً: المتغيرات التابعة:

استجابة أفراد عينة الدراسة على محاور الأء.

### أداة الدراسة:

تم بناء استبيان خاص لهذه الدراسة وفق الخطوات الآتية:

- 1-مراجعة الدراسات والأبحاث المتعلقة بموضوع الدراسة.
2. إعداد الصيغ الأولية للعبارات المتعلقة بكل مجال من مجالات (المحور الصحي، والمحور الاجتماعي)، وتم عرضها على المحكمين لإبداء الرأي وإجراء أي تعديل لازم وحذف ما هو غير متعلق بالمجال.
3. وصف الأداة:

تكونت أداة الدراسة من ثلاث محاور:

- 1- المحور الصحي وتكون من الفقرات (1-9)
- 2- المحور الاجتماعي وتكون من الفقرات (10-18)
- 3- المحور الترويحي وتكون من الفقرات (19-26)
- 4- يكون سلم الاستجابة من أربع استجابات وأعطيت النقاط الآتية للتقدير، وهي:
  - موافق بدرجة كبيرة جداً (4 نقاط).
  - موافق بدرجة كبيرة (3 نقاط).
  - موافق بدرجة متوسطة (2 نقاط).
  - موافق بدرجة صغيرة (1 نقطتان).

**صدق الاداة:**

للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث بعرضها على مجموعة من الأساتذة من حملة شهادة الدكتوراه ذوي الخبرة في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، وكان الغرض من ذلك الحكم على درجة مناسبة الصياغة اللغوية، ومدى انتماء الفقرة للمجال ومدى صدق قياسها للمجال الذي ينتمي اليه، ومن ثم أخذ الفقرات التي أجمع عليها المحكمون وبناء ملاحظات الأساتذة المحكمين ثم تعديل صياغة بعض الفقرات من حيث البناء واللغة، كما حذف بعض الفقرات ونقلت بعض الفقرات إلى مجالات أخرى.

**ثبات الاداة:**

قام الباحث بالتأكد من ثبات المقياس من خلال معامل الاتساق الداخلي بأسلوب كرونباخ الفا، حيث أشارت نتائج الثبات إلى وجود قيم ثبات كافية ومناسبة لأغراض الدراسة، والجدول رقم (1) يوضح نتائج ثبات جميع محاور المقياس.

**الجدول 1. نتائج ثبات المحاور مقياس بأسلوب كرونباخ الفا للاتساق الداخلي**

الرقم	المحور	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ الفا
1	محور صحي	9	0.910
2	محور اجتماعي	9	0.878
3	محور تروحي	8	0.850
	الكلي	26	0.879

تشير نتائج الجدول (1) إلى أن قيمة كرونباخ الفا بلغت (0.910) للمحور الصحي، و(0.878) للمحور الاجتماعي، و(0.850) للمحور التروحي، كما بلغت للمقياس الكلي (0.879) وتعد جميع هذه القيم كافية ومناسبة لأغراض هذا البحث.

**المعالجة الإحصائية:**

تم معالجة البيانات باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والإنسانية SPSS حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار تحليل التباين الأحادي Anova.

**عرض النتائج ومناقشتها**

\*سوف يتم عرض نتائج الدراسة وفقاً لترتيب أهدافها وتساؤلاتها كما يلي:

- عرض نتائج التساؤل الأول:

نص التساؤل الأول على (ما فلسفة استثمار وقت الفراغ لدى المشاركين في دورات السباحة بالجامعة الأردنية؟) للإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية كما هو موضح في الجداول رقم (2): ويشير جدول رقم (2) إلى إجابة التساؤل الأول، الذي ينص على: "ما هي فلسفة استثمار وقت الفراغ لدى المشاركين في دورات السباحة بالجامعة الأردنية؟" والإجابة عن هذا السؤال أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية وفق مجموع المتوسط الحسابي لسؤال رقم 19 وهو استثمار عدد ساعات فراغي اليومية بالسباحة، ويعزو الباحث ذلك لمقدار المتوسط الحسابي والذي يبلغ 4.93 وهي أعلى قيمة للمتوسطات الحسابية ما بين المتوسطات الحسابية وبانحراف معياري وقيمته 1.09، ويعزو الباحث النتيجة إلى أن ممارسة السباحة باستمرار وبجرعات منتظمة تحافظ على استثمار وقت الفراغ بما هو مفيد وممتع ومعرفة مدى أهمية ممارسة السباحة على جسم الفرد وعلى صحته وتجنب أمراض قلة الحركة وأمراض القلب، وأيضا قدرتها على إفراز هرمون السعادة الذي يمنع الاكتئاب ويعدل المزاج.

الجدول 2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

رقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	ممارسة السباحة تخفف الوزن	4.4	.736
2	ممارسة السباحة تساعد على الراحة وتحسين الحالة النفسية	4.73	.457
3	ممارسة السباحة تحافظ على لياقة الجسم وتقوي العضلات	4.53	.516
4	ممارسة السباحة تساعد على التمتع بقوام مثالي جميل	4.4	.736
5	ممارسة السباحة تحد من استخدام أدوية التخفيف	4.2	.861
6	ممارسة السباحة تساعد على تناول غذاء صحي متوازن	4.33	.816
7	ممارسة السباحة تحافظ على صحة القلب	4.46	.833
8	ممارسة السباحة تخفف من تشنجات العضلات	4.4	.632
9	ممارسة السباحة تحافظ على مرونة المفاصل وتقوي العظام	4.53	.516
10	التردد على دورات السباحة تملأ وقت الفراغ بما هو ممتع ومفيد	4.8	.414
11	تساعد دورات السباحة على تكوين صورة ايجابية لدى المشارك أمام المجتمع	4.53	.516
12	تعزز السباحة الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار	4.4	.736
13	التردد على دورات السباحة يساعد في تنظيم جدول النشاطات اليومية	4.4	.736
14	تساعد ممارسة السباحة في الدورات على التواصل مع أصدقاء جدد	4.66	.617
15	تحسن ممارسة السباحة العلاقة بأفراد الأسرة	4.26	.798
16	ممارسة السباحة تساعد على تنمية مهارات الاتصال مع الآخرين	4.6	.632
17	أستمتع جدا بممارسة السباحة مع الآخرين	4.53	.516
18	أدعم القرارات التي يشترك فيها الأفراد في أثناء درس السباحة	4.53	.743
19	استثمر عدد ساعات فراغي اليومية بالسباحة	4.93	1.09
20	أجد صعوبة في عمل خطة لقضاء وقت الفراغ	4.66	1.04
21	أفضل قضاء وقت فراغي في تعلم السباحة مع أصدقائي	4.33	.617
22	أحاول الموازنة بين واجباتي ووقت فراغي لممارسة السباحة	4.4	.736
23	أخصص وقت فراغي لتعلم السباحة	4.06	.961
24	أقضي وقت فراغي كله في النوم	3.10	1.03
25	الترزم بتنفيذ الخطة التي أضعتها لقضاء وقت فراغي	3.66	1.11
26	انكاسل عن المشاركة في الأندية الرياضية في وقت الفراغ	3.73	1.09
	المجموع	4.2948	0.816182

- عرض نتائج التساؤل الثاني:
- نص التساؤل الثاني على " هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختلاف درجة المشاركة في دورات السباحة عند الرجال وفق العمر؟ للإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل محور والمجموع الكلي وأيضا استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول رقم (3) يبين ذلك:
- يبين جدول (4) أن جميع قيم مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05 ما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لكل محور من محاور الدراسة من حيث متغير العمر، وجاء مستوى الدلالة للمحور الصحي (0.803) والمحور الاجتماعي (0.644) وجاءت للمحور التربوي (0.653) ويعزو الباحث السبب إلى وجود عوامل نفسية مثل: الشعور بالراحة، وزيادة هرمون السعادة (الاندورفين) الذي يرتفع نتيجة ممارسة السباحة والمجهود البدني ووجود المنقذ المسؤول بالقرب من المشاركين كأحد عوامل الأمن والسلامة لحماية المشاركين ومساعدتهم وقت الحاجة، وهذا يتعارض مع دراسة (سامرائي، وقطوس، 2001) ودراسة (كريس واخرون، 2017) من حيث رعاية الجامعة للأفراد في استثمار وقت الفراغ وتوفير المكان المناسب لذلك، وكيفية استغلال وقت الفراغ بطريقة جيدة ومفيدة للفرد بما يعود عليه بالصحة والعافية.

الجدول 3. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل محور

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
			المحور الصحي
640.	4.46	5	35 فما دون
505.	4.53	5	35-40
175.	4.33	5	40-45
454.	4.44	15	المجموع
			المحور الاجتماعي
427.	4.60	5	35 فما دون
673.	4.35	5	35-40
289.	4.62	5	40-45
470.	4.52	15	المجموع
			المحور الترويحي
575.	3.65	5	35 فما دون
814.	4.0	5	35-40
472.	3.95	5	40-45
611.	3.86	15	المجموع
			الكلية
446.	4.23	5	35 فما دون
593.	4.29	5	35-40
207.	4.30	5	40-45
413.	4.27	15	المجموع

الجدول 4. نتائج تحليل التباين الاحادي لمحاور الدراسة وفقا لمتغير العمر

المحاور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الصحي	بين المجموعات	104.	2	052.	223.	803.
	داخل المجموعات	2.785	12	232.		
	الكلية	2.889	14			
الاجتماعي	بين المجموعات	219.	2	109.	456.	644.
	داخل المجموعات	2.879	12	240.		
	الكلية	3.098	14			
الترويحي	بين المجموعات	358.	2	179.	441.	653.
	داخل المجموعات	4.875	12	406.		
	الكلية	5.233	14			
الكلية	بين المجموعات	012.	2	006.	031.	970.
	داخل المجموعات	2.378	12	198.		
	الكلية	2.391	14			

### الاستنتاجات

1. يرتاد الأفراد ويشاركون في دورات السباحة بدافع الصحة وتخفيف الوزن وزيادة التواصل الاجتماعي وملئ وقت الفراغ بكل ما هو مفيد وجيد.
2. هناك تطابق في وجهات نظر أفراد عينة الدراسة حول سبب المشاركة بدورات السباحة بغض النظر عن العمر على جميع محاور الدراسة.

### التوصيات

1. حث المشاركين على استثمار وقت الفراغ بممارسة السباحة والاشتراك في دورات السباحة، لما في ذلك من فوائد عظيمة تعود بالنفع عليهم في أثناء وجودهم بالوسط المائي.
2. تقديم خدمة أفضل تعمل على زيادة عدد المشاركين بدورات السباحة في الجامعة الأردنية، وفتح أبواب اشتراكاتها لجميع شرائح المجتمع بغض النظر عن عمر المشارك.
3. توعية المجتمع المحلي بضرورة ممارسة السباحة من خلال عقد ورش عمل أو بروشورات تبين أهميتها بالحد من أمراض قلة الحركة.

### المراجع

- إبراهيم، س وإبراهيم، ع (2006)، قضاء وقت الفراغ وعلاقته بانحراف الأحداث: دراسة ميدانية لعينة من الأحداث الذكور المنحرفين وغير المنحرفين في طرابلس"، رسالة ماجستير غير منشورة، طرابلس، ليبيا.
- الجابري، إ (2005)، أثر السباحة على تخفيف حدة أزمة الربو الصدري عند الأطفال في الأردن، رسالة ماجستير منشورة، دراسات، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الحسن، إ (1986)، الفراغ ومشكلات استثماره، ط1، دار الطليعة، بيروت.
- الجولاني، ف (2004)، اتجاهات طالبات الجامعة نحو أساليب الترويح في المجتمع العربي، المكتبة المصرية، القاهرة.
- الدسوقي، م (2009)، نقطة البداية، ط1، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية.
- السامرائي، ن والقطوس، م (2001)، دراسة ميدانية في أوقات الفراغ لدى طلبة جامعة ناصر بالخمسة، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، ع1، جامعة ناصر، العراق.
- السدحان، ع (2002)، وقت الفراغ وأثره في الشباب - دراسة وصفية بمدينة الرياض، مكتبة العبيكان، ط4، الرياض، السعودية.
- السيوف، أ (2014)، استراتيجيات إدارة الوقت لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2012/2013م، مجلة دراسات، مجلد 41، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الشبكشي، أ (1990)، "الإمكانات الرياضية والترويحية"، القاهرة، مصر.
- العاجز، ف (2016)، دور التربية الترويحية في نشر الوعي الثقافي بين طلبة المدارس الثانوية من وجهة نظر معلمي التربية الرياضية بمحافظة غزة وسبل تطويره، غزة، فلسطين.
- العلي، س (1997)، "بعض العوامل المؤثرة على مشاركة طلاب جامعة الملك سعود في الأنشطة الطلابية، رسالة ماجستير غير منشورة، السعودية.
- درويش، ك والحمامي، م (2007)، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- عبد الباسط، ع وبني سلامة، أ والخصاونة، أ (2009)، أكثر الأنشطة شيوعاً لدى طلبة الجامعة الهاشمية في أثناء أوقات فراغهم سواء داخل الجامعة أو خارجها أو في العطل والإجازات الرسمية بشكل عام تبعاً لمتغيري كل من الجنس ونوع الكلية، مجلة دراسات، مجلد 35، الجامعة الأردنية، الأردن.
- سليمان، سناء (2007)، كيفية تنظيم الوقت وشغل أوقات الفراغ بين الواقع والواجب عالم الكتب، ط1، القاهرة.
- ACSM, 2008, American College of Sports Medicine. Physical Best, Activity Guide, Secondary Level. Champaign, IL, Human Kinetics.
- Power, chris and Pereira, snehal. (2017). "Early adulthood determinants of midlife leisure time physical inactivity and change", journal of science and medicine in sport, USA.



## **The Philosophy of Investing Leisure Time for Participants in Swimming Courses at the University of Jordan**

*Nedal Faisal Abu AlFailat\**

### **ABSTRACT**

The study aims at identifying the philosophy of investing leisure time among the participants in the swimming courses in the Faculty of Physical Education at the University of Jordan. The study sample includes 15 male participants registered in the faculty of Physical Education. The researcher uses a descriptive approach to its suitability of the study. The questionnaire uses 26 statistical within the three axes (Health axis, recreational axis, and social axis) the statistical methods for data processing are: arithmetical averages, standard deviations, and the Anova test.

The study recommends that the participants join the swimming courses in order to swim continuously and at regular doses. The psychological factors of the participants are the purpose of their participation in addition to the importance of practicing swimming on the individual's body and health and avoiding diseases caused by lack of movement such as heart diseases. Swimming prevents depression and adjusts the mood. It is recommended to teach any community to practice swimming through the holding of workshops or brochures showing its importance in reducing diseases of lack of movement.

**Keywords:** Leisure Time; Swimming.

---

\* The University of Jordan. Received on 18/5/2017 and Accepted for Publication on 3/6/2018.