دراسة لاتجاهات طلاب جامعة بنغازي نحو وقت الفراغ

د. يحيى محمود لملـوم - د. إيمان فرج الصنعاني*

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التقدم العلمي والتكنولوجي في العصر الحديث أدى إلى زيادة وقت الفراغ ، وأصبح الترويح أحد متطلبات هذا العصر ؛ لما له من تأثير إيجابي في الحد من مشكلات الشباب النفسية والسلوكية والأخلاقية المتعلقة بوقت الفراغ لدى الشباب ، لذا يجب تنمية الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة النشاط للتغلب على تلك المشكلات .

ويذكر محمد الحماحمي (**1985**) أن المجتمعات المعاصرة تواجه مشكلة وقت الفراغ المتزايد نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي وبفضل المخترعات الحديثة أصبح الإنسان يحيا في عصر أطلق عليه (عصر الفراغ) نتيجة لما توفره هذه المخترعات من جهد ووقت ، لذا كان من الضروري أن تتصدى برامج التربية الرياضية لمعالجة وقت الفراغ وذلك من خلال إعداد جيل يتميز بقوة البنية ويتمتع بالصحة النفسية والعقلية وغرس القيم الاجتماعية (**9 : 164 ، 165**) .

وتعرف عطيات خطاب (**1996**) الفراغ بأنه الوقت الحر الذي لا يرتبط بضرورة أداء عمل معين والذي يتحرر فيه الإنسان من أي التزامات وضرورات الحياة وتكون له حرية قضائه كيفما يريد ويرغب [**2 : 226**] .

ويعرفه محمد عبد السلام (**2001**) بأنه مجموعة من الوظائف والأنشطة التي ينغمس فيها الفرد بمحض إرادته وذلك بحثاً عن الراحة أو المتعة أو لغرض تنمية معلوماته أو لتحسين مهاراته أو للإسهام في تقديم خدمات تطوعية للمجتمع الذي يعيش فيه وذلك بعد الانتهاء من العمل والالتزامات الضرورية للحياة اليومية (**7 : 14**) .

* جامعة بنغازي قسم التربية البدنية

ويوضح محمد علي (**2000**) أن الجامعات في وقتنا الحاضر لم تعد مؤسسات تعليمية فحسب ، فالجامعة منظمة ينتمي إليها الطالب خلال مراحل من أهم مراحل حياته ، ليجد فيها إشباعاً لمختلف جوانب شخصيته ، فيتلقى العلم والمعرفة ويتدرب على استخدام المنهج العلمي في كافة شؤون حياته وينمي خبراته وهواياته ، ويشبع حاجاته ورغباته من خلال المشاركة المتاحة له في كافة شؤون جوانب النشاط ، لذا يجب على الجامعة تعبئة كافة إمكاناتها المادية والبشرية لخدمة طلابها (**8 : 279 ، 280**) .

ويشير محمد شحاته ، صباح فاروز (**1996**) أن طلاب المرحلة الجامعية في حاجة إلى ممارسة أنشطة رياضية في أوقات فراغهم ؛ لأنها تلعب دوراً هاماً في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية العامة والوقاية من ترهل الجسم وزيادة الوزن والتخفيف من الضغوط النفسية والتوترات العصبية التي يتعرض لها أفراد هذه المرحلة في هذا العصر ، كما أنها تساعد على التعويض عن الآثار الضارة التي يسببها تلوث البيئة (**4 : 34 ، 20**) .

كما توضح عطيات خطاب (**1990**) أن ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ من أهم العوامل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للطالب وتكسبه القوام الجيد وتمنحه السعادة والسرور وتجعله قادراً على العمل والإنتاج (**2 ، 29 : 49**) .

كما يرى كمال درويش وأمين الخولي (**1990**) أن ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تلعب دوراً رئيسياً في السيطرة عل الوزن الزائد والاحتفاظ باللياقة الوظيفية للقلب والدورة الدموية ونمو شخصية الفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول ، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعله يتقبل معايير مجتمعه (**9 : 108**) .

وبما أن الاتجاهات تلعب دوراً هاماً في تحديد استجابات الفرد نحو نشاط ما أو موضوع معين سواء بالقبول أو الرفض وهذه الاتجاهات هي التي تدفع سلوك الفرد نحو تلك الأنشطة أو الموضوعات.

ومن هذا المنطلق رأى الباحثان القيام بهذا البحث ؛ للتعرف على اتجاهات طلاب جامعة بنغازي نحو وقت الفراغ بأبعاده المعرفية والانفعالية والسلوكية وتحديد أهم الأنشطة الرياضية التي يفضل طلاب الجامعة ممارستها في وقت الفراغ لكي يتم استثمار أوقات فراغ طلاب الجامعة

عن طريق ممارسة أنشطة الترويح الرياضي بطريقة إيجابية ؛ ليتجنبوا أخطار الفراغ والبطالة والغزو الفكري ومساعدتهم على مواجهة ضغوط الحياة وأعباء الدراسة .

أهداف البحث :

1) التعرف على اتجاهات طلبة جامعة بنغازي نحو وقت الفراغ.
2) التعرف على أهم الأنشطة الرياضية التي يقبل الطلاب على ممارستها .

تساؤلات البحث :

1) ما هي اتجاهات طلبة جامعة بنغازي نحو وقت الفراغ .
2) ما هي أهم الأنشطة الرياضية التي يقبل الطلاب على ممارستها .

مصطلحات البحث :

1) وقت الفراغ لطلاب الجامعة :

هو ذلك الوقت الذي لا يرتبط فيه طالب الجامعة بأية التزامات ضرورية أو أعباء دراسية سواء كان ذلك خلال العام الدراسي أو في العطلات الصيفية . **(تعريف إجرائي)**

2) الترويح الرياضي لطلاب الجامعة :

هو نشاطٌ حركيٌ بَنَّاءٌ يختاره الطالب بدافع ذاتي وفي حدود إمكاناته وقدراته ، ليمارسه في وقت فراغه سواء كان ذلك داخل أسوار الجامعة أو خارجها بهدف تحقيق المتعة والسعادة الشخصية . **(تعريف إجرائي)**

الدراسات السابقة :

1- قامت هدى درويش (1990) بدراسة بعنوان " دور الرياضة في شغل أوقات الفراغ لدى طلاب وطالبات جامعة قطر وبعض العوامل المؤثرة فيه " ، هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية شغل أوقات الفراغ لدى طلاب وطالبات جامعة قطر والتعرف على حجم الممارسة الرياضية خلال وقت الفراغ والعوامل التي تحول دون ممارسة الطلاب للرياضة في شغل وقت الفراغ ، وشملت العينة (160) طالباً وطالبة واستخدم فيها استبياناً لجمع البيانات ، وأشارت أهم النتائج إلى أن أهم الأنشطة التي يفضل الطلاب ممارستها كرة القدم والطالبات كرة الطائرة ،

وكانت أهم الأسباب التي تحول دون ممارسة الطلاب والطالبات للرياضة في وقت الفراغ ، قلة الإمكانات المادية ، عدم وجود وقت كافٍ ، عدم تشجيع الأصدقاء .

2- وقامت سامية القطان (1992) بدراسة بعنوان "تقويم الأنشطة الترويحية لطلاب جامعة البحرين) هدفت الدراسة التعرف على أهم الأنشطة الترويحية التي يقبل عليها الطلاب وعلى دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية لطلاب الجامعة كما هدفت إلى التعرف على معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية لطلاب الجامعة شملت العينة على (400) طالب وطالبة وأظهرت نتائج الدراسة أن الأنشطة التي يمارسها الطلبة (كرة القدم – كرة السلة – الكرة الطائرة) وكانت أهم الأنشطة للطالبات (الرقص – التمرينات السويدية) كما أشارت النتائج إلى أن الوقت المخصص للممارسة غير كافٍ .

3- كما قامت عفت عبد السلام (1993) بدراسة بعنوان " أنشطة وقت الفراغ : دراسة تحليلية لاهتمامات واحتياجات طلاب الجامعة " وهدفت الدراسة التعرف على اهتمامات واحتياجات طلاب جامعة المنيا من أنشطة أوقات الفراغ والتعرف على أهم الحوافز التي تشجع الطلاب على ممارسة أوجه النشاط المختلفة بالجامعة لدى أفراد العينة ، وشملت العينة على (690) طالباً وطالبة وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن أهم الأنشطة التي يقبل الطلاب عليها هي : النشاط الرياضي ، المعسكرات ، الرحلات ، وكانت أهم المشكلات التي تعوق سير النشاط محدودية فرص الاشتراك والاختيار في مجالات النشاط المختلفة ، إحجام أعضاء هيأة التدريس عن المشاركة أو الإشراف على هذه الأنشطة ، قلة الحوافز المادية والمعنوية ، وكانت أهم الحوافز الاشتراك الرمزي في المعسكرات ، شهادات التقدير في النشاط .

4- كما قام بليتر ، د. بترسون .K Peterson, D , Pelletier (1996) بدراسة بعنوان "الأنشطة الرياضية الداخلية والبرامج الترويحية لإحدى الكليات الجامعية" ، هدفت الدراسة إلى وضع خطة لتمويل الأنشطة الرياضية داخل الكليات بجامعة بالتيمور ، وتوسيع قاعدة الأنشطة الطلابية وخاصة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ .

شملت العينة عدد (120) طالباً وطالبة وأشارت أهم النتائج بها أن أسلوب أنشطة ومهارات وقت الفراغ لدى الطلاب تساهم في تنمية ميولهم بشكل جوهري في القدرة على الإنجاز والشعور بتحقيق الذات ، وأن الاستخدام البناء لوقت الفراغ

يجب أن يصبح جزءاً متكاملاً من المناهج الدراسية بالكلية مع التأكيد على قيم المشاركة في الأنشطة الرياضية المنظمة في وقت الفراغ .

إجراءات البحث :

1) المنهج المستخدم :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه.

2) عينة البحث :

قام الباحثان بتحديد وتوصيف المجتمع الأصلي للطلاب المقيدين بالسنة الثالثة والرابعة للعام الجامعي 2003 – 2004 والموزعين على تسع كليات وبنسبة 05 % من المجتمع الأصلي البالغ (13949) وجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

توزيع مجتمع الدراسة ونسبة العينة التي سحبت منه حسب الكليات

الكلية	عدد الطلاب	حجم العينة	النسبة
الآداب	3335	167	% 23.95
الاقتصاد	4227	211	% 30.27
القانون	1115	56	% 8.03
العلوم	1963	98	% 14.06
الهندسة	2175	109	%15.63
الطب البشري	623	31	% 4.44
الصيدلة	180	9	% 1.29
الصحة العامة	111	6	% 0.86
الأسنان	220	11	% 1.57
المجموع	13949	697	% 100

أدوات جمع البيانات :

1) مقياس الاتجاه نحو وقت الفراغ :

من تصميم منير راغب وجاكوب بيرد من جامعة فلوريد لقياس الاتجاه نحو وقت الفراغ ويتضمن الاختبار ثلاث أبعاد هي (5 : 232) :

البعد المعرفي للاتجاه :

ويقصد به المعارف العامة للفرد ومعتقداته عن وقت الفراغ.

البعد الانفعالي للاتجاه :

وهو شعور الفرد نحو وقت فراغه ودرجة تقبله أو ميله نحو أنشطة وخبرات وقت الفراغ .

البعد السلوكي للاتجاه :

ويقصد به التعبير اللفظي عن السلوك الإيجابي نحو الممارسة الفعلية لأنشطة وقت الفراغ في الحاضر أو في المستقبل .

ويتكون الاختبار من 24 عبارة ويقوم الفرد بالاستجابة على مقياس خماسي التدرج (5 : 457) .

جدول (2)

يوضح أبعاد المقياس وأرقام العبارات التي تقيس كل بعد على حدة

الأبعاد	أرقام العبارات
البعد المعرفي	1 ، 4 ، 7 ، 10 ، 13 ، 16 ، 19 ، 22
البعد الانفعالي	2 ، 5 ، 8 ، 11 ، 14 ، 17 ، 20 ، 23
البعد السلوكي	3 ، 6 ، 9 ، 12 ، 15 ، 18 ، 21 ، 24

المعاملات العلمية للمقياس :

أولاً : ثبات المقياس :

للتأكد من ثبات المقياس استخدم الباحثان طريقة الاختبار وإعادة الاختبار حيث قدم لعينة قوامها ستون طالباً وبعد مرور (10) أيام تم حساب معامل الارتباط للتأكد من ثبات المقياس .

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقياس

الأبعاد	معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار
البعد المعرفي	0 .80
البعد الانفعالي	0 .82
البعد السلوكي	0 .79
مجموع أبعاد المقياس	0 .85

وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05

وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات مما يؤهله لجمع بيانات البحث .

ثانياً : الصدق (صدق المحتوى) :

تم حساب صدق المقياس عن طريق توزيعه على عشرين متخصصاً في التربية البدنية بهدف التأكد من ملائمة هذا المقياس للتعرف على اتجاهات طلاب جامعة بنغازي نحو وقت الفراغ ، حيث طُلب من المحكمين تحديد صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وكان معيار القبول حصولها على (85 %) من موافقة المحكمين على صلاحيته وقد اتفق المحكمون على صلاحية المقياس مما يعني صلاحية فقراته لتحديد اتجاهات الطلاب نحو وقت الفراغ .

2) الاستبيان :

خطوات تصميم الاستبيان :

في ضوء أهداف البحث ومن خلال اطلاع الباحثان على المراجع العلمية المتخصصة تم تحديد أنشطة الترويح الرياضي التي يفضل الطلاب المشاركة فيها داخل الجامعة في وقت الفراغ ، واشتملت (26) نشاطاً رياضي .

صدق الاستبيان :

ثم قام الباحثان بتوزيع قائمة بالأنشطة الترويحية التي يفضل الطلاب ممارستها وأمام كل نشاط مناسب وغير مناسب ، ثم الإبقاء على الأنشطة التي تحصلت على (80%) من رأي الخبراء وهي (14) نشاط .

ثبات الاستبيان :

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق وإعادة التطبيق على عينة قوامها (60) طالباً وبعد (7) أيام وبحساب معامل الارتباط كان (79) وهو دال عند مستوى دلالة (0.05) .

المعالجات الإحصائية :

استخدم برنامج ***SPSS*** لإجراء المعالجات الإحصائية .

الدراسة الأساسية :

قام الباحثان بتطبيق الدراسة في الفترة من 2004.3.15 إلى 2004.4.20 .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض نتائج التساؤل الأول :

جدول (4)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق الإحصائية لأبعاد مقياس الاتجاه نحو وقت الفراغ لطلاب الجامعة قيد البحث

أبعاد مقياس الاتجاه نحو وقت الفراغ	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	قيمة [ت]	القيمة الاحتمالية	طبيعة الاتجاه
البعد المعرفي	33.31	4.552	24	9.31	53.978	.000 ***	إيجابي
البعد الانفعالي	32.76	6.577	24	8.76	35.165	.000 ***	إيجابي
البعد السلوكي	29.65	6.285	24	5.65	23.754	.000 ***	إيجابي
مجموع أبعاد المقياس	95.76	14.617	72	23.79	42.881	.000 ***	إيجابي

*** دالة احصائياً عند مستوى 0.001= α

يشير جدول (4) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسط الحسابي لآراء الطلاب والمتوسط النظري الخاص بالمقياس لكل بعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل ، لصالح آراء الطلاب قيد البحث حيث كانت القيم الاحتمالية دالة عند مستوى دلالة (0.001) .

ثانياً : مناقشة نتائج التساؤل الثاني :

أشارت نتائج جدول (4) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسط الحسابي لآراء الطلاب ، والمتوسط النظري الخاص بالمقياس لكل بعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل لصالح آراء الطلاب قيد البحث ، حيث كانت القيم الاحتمالية دالة عند مستوى (0.001) وهذا يمثل الاتجاه الإيجابي نحو وقت الفراغ واتفقت آراء الطلاب على ترتيب أبعاد المقياس وفق الآتي :

البعد المعرفي :

حصل على الترتيب الأول ويتضح ذلك من خلال المتوسط الحسابي حيث بلغ (33.31) وتشير النتائج الخاصة بهذا البعد إلى أن الطلبة لديهم اتجاه إيجابي نحو مفهوم وقت الفراغ وخصائصه وأهميته المرتبطة بالجوانب المختلفة لحياتهم .

البعد الانفعالي :

حصل على المرتبة الثانية ، ويتضح ذلك من خلال المتوسط الحسابي وبلغ (32.16) ونستخلص من ذلك أن الطلبة لديهم اتجاه إيجابي نحو الميل لأنشطة وقت الفراغ والخبرات المكتسبة من خلاله .

البعد السلوكي :

وحصل على الترتيب الثالث حيث بلغ المتوسط (29.65) وتشير النتائج إلى أن الطلبة لديهم اتجاه إيجابي نحو السلوك الإيجابي للممارسة الفعلية لأنشطة وقت الفراغ وبصفة خاصة الأنشطة الرياضية ويعزو الباحثان حصول هذا البعد على الترتيب الثالث إلى عدم اهتمام عدد كبير من طلبة جامعة بنغازي بممارسة أنشطة الترويح الرياضي في وقت الفراغ نظراً لوجود الكثير من المشكلات والمعوقات التي تحول دون ممارستهم لتلك الأنشطة في الوقت الحاضر ، وأنهم قد يمارسونها في المستقبل إذا ما أُتِيحَ لهم الوقت والفرصة والمقومات الأساسية اللازمة لممارسة أنشطة الترويح سواء داخل الجامعة أو خارجها .

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني :

عرض نتائج التساؤل الثاني

جدول (5) الأهمية النسبية المئوية للأنشطة التي يفضل طلاب جامعة بنغازي ممارستها في وقت الفراغ

م	النشاط الرياضي	%	الترتيب	م	النشاط الرياضي	%	الترتيب
1	كرة القدم	95.32	1	8	تنس الطاولة	70.28	8
2	كرة الطائرة	91.51	2	9	تنس أرضي	60.3	9
3	كرة السلة	86.41	3	10	الجودو	64.50	10
4	كرة اليد	84.50	4	11	كمال الأجسام	60.22	11
5	الجري	75.60	5	12	رفع الأثقال	50.11	12
6	المشي	73.31	6	13	الأسكواش	40.12	13
7	السباحة	72.11	7	14	كرة الماء	39.47	14

مناقشة نتائج التساؤل الثاني :

أشارت نتائج جدول (5) إلى أهمية النسبية للأنشطة الرياضية الجماعية التي يفضل طلاب جامعة بنغازي ممارستها في وقت الفراغ حيث جاء ترتيب الأنشطة الأربع الأولى على النحو التالي : كرة القدم (95.32) ، كرة الطائرة (91.51) ، كرة السلة (86.41) ، كرة اليد (84.50) .

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى اهتمام الطلاب بالألعاب الجماعية وتفضيلهم لها كما أن هذه الأنشطة تلقى اهتماماً على المستوى المدرسي والإعلامي كما أنها تمارس بشكل أوسع في الأندية الرياضية .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج سامية قطان (1992) والتي أشارت أهمها إلى أن أهم الأنشطة التي يفضل الطلاب ممارستها هي (كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) (1) .

كما أشارت نتائج هدى درويش (1990) والمتعلقة بالأنشطة الرياضية التي يمارسها الطلاب في وقت الفراغ إلى أن الطلبة يفضلون ممارسة كرة القدم بينما تمارس الطالبات كرة الطائرة (10) .

كما أشارت النتائج إلى حصول نشاط الجري (75.60) ، المشي (73.31) ، السباحة (72.11) ويرى الباحثان أن حصول هذه الأنشطة على هذه التراتيب بعد الألعاب الجماعية يعود إلى كونها تمارس بشكل فردي ، بالإضافة إلى درجة شعبيتها وانتشارها وسهولة ممارستها ، الأمر الذي يسهم بدرجة كبيرة في زيادة الميل نحوها .

كما أظهرت النتائج حصول نشاط تنس الطاولة على (70.28) ويُرْجِعُ الباحثان ذلك إلى أن هناك الكثير من الطلاب والطالبات يرغبون في ممارسة أنشطة تنافسية دون الاحتكاك الجسماني ونشاط تنس الطاولة يوفر ذلك لهم .

كما أظهرت النتائج حصول الأنشطة الست التالية على نسب أقل من (70 %) .

ويحيل الباحثان ذلك إلى أن هذه الأنشطة لا تجد الاهتمام الإعلامي ، كما أنها لا تتوفر في المدارس وكثير من الأندية مما تسبب في عدم انتشارها بين أوساط الشباب .

ومن خلال ما سبق تتحقق الإجابة عن التساؤل الثاني الذي ينص على (ما هي الأنشطة الرياضية التي يفضل طلاب جامعة بنغازي ممارستها) .

الاستنتاجات :

- توجد اتجاهات إيجابية نحو وقت الفراغ لدى طلبة جامعة بنغازي على جميع أبعاد المقياس .
- أهم الأنشطة التي يفضل الطلاب ممارستها : كرة القدم ، كرة الطائرة ، السلة ، كرة اليد ، الجري ، المشي ، السباحة ، تنس الطاولة .

التوصيات :

1- وضع برامج وأنشطة رياضية تهدف إلى دعم الاتجاهات الإيجابية نحو وقت الفراغ وتعمل على ترجمة هذه الاتجاهات إلى ممارسة فعلية لأكبر عدد ممكن من الطلبة .

2- زيادة الوعي الثقافي بين الطلاب بأهمية الممارسة الرياضية .

3- تقويم الإمكانات الرياضية الحالية لتحديد الحجم الفعلي لهذه الإمكانات والمتمثلة في (الملاعب – الأجهزة – الأدوات) من حيث صلاحيتها ومواصفاتها الفنية ومناسبتها من حيث الكم وأعداد الطلاب بالكليات .

4- التركيز على الأنشطة التي يفضل الطلاب ممارستها بتوفير متخصصين للإشراف عليها .

5- إجراء بحوث لتقييم الإمكانات المادية والبشرية التي يقوم عليها النشاط الرياضي بجامعة بنغازي .

المراجع :

1- سامية حسن قطان : (1992) تقويم الأنشطة الترويحية لطلاب جامعة البحرين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

2- عطيات محمد خطاب : (1990) أوقات الفراغ والترويح ، ط 5 ، القاهرة ، دار المعارف .

3- عفت مختار عبد السلام : (1993) أنشطة وقت الفراغ : دراسة تحليلية لاهتمامات واحتياجات

طلاب الجامعة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان .

4- محمد إبراهيم شحاته ، صباح السيد قازوز : (1996) ، برامج اللياقة البدنية والرياضية للجميع ، الإسكندرية ، منشأة المعارف .

5- محمد حسن علاوي : (1998) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب ، القاهرة .

6- محمد عبد السلام : (2001) وضع استراتيجية للترويح الرياضي لطلاب جامعة قناة السويس ،

رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .

7- محمد علي محمد : (2000) وقت الفراغ في المجتمع العاصر ، القاهرة ، دار النهضة العربية .

8- محمد محمد الحماحمي : (1985) أصول اللعب والتربية الرياضية ، مكة المكرمة .

9- كمال عبد الرحمن درويش : أمين أنور الخولي : (1990) أصول الترويح وأوقات الفراغ : مدخل العلوم الإنسانية ، القاهرة ، دار الفكر العربي .

10- هدى درويش : (1990) دور الرياضة في شغل أوقات الفراغ لدى طلاب وطالبات جامعة قطر وبعض العوامل المؤثرة فيه ، المؤتمر العلمي الأول ، دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

11- وليد محمد صلاح الدين عابد : (2000) تقويم الأنشطة الترويحية بالمدينة الجامعية للطلاب ورسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

12- Pelletier, D. and Peterson , K. : (1996) Intercollegiate athletic and Recreation Program for one College , NASPA Journal University of Baltimore , U.S.A .