

## أثر رياضة السباحة على الجوانب الترفيهية لدى المصطافين في بعض المصائف البحرية

د. نوري المبروك عطية عمر

### الملخص:

هدف البحث الى التعرف على أثر السباحة على الجوانب الترفيهية وقضاء وقت الفراغ للمصطافين في بعض المصائف البحرية ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وتم اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث وكان عددهم (45) مصطافاً بحيث كان (15) مصطافاً من كل مصيف ، وأهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي تميز عينة البحث بدرجة عالية في ممارسة السباحة الترفيهية بفقرات الاستبيان في جو من التحرر بعيداً عن ضغوط العمل ، ووجود علاقة بين السباحة الترفيهية وقضاء وقت الفراغ لدى عينة البحث .

### **The impact of swimming on recreational aspects of vacationers in some marine resorts**

Dr. Nuri Almabrouk Atia Omer  
n.omer@zu.edu.ly

#### **Abstract:**

The research aimed to identify the impact of swimming on the recreational aspects and spending leisure time for vacationers in some marine resorts. The descriptive approach was used using the survey method on a random sample of (45) vacationers; (15) vacationers from every resort.

The most important findings of the study were that; the research sample was characterized by a high degree of recreational swimming in the paragraphs of the questionnaire in an atmosphere of freedom away from the pressures of work. There was a relationship between recreational swimming and spending leisure time among the research sample.

## المقدمة:

تعتبر رياضة السباحة هي إحدى الأنشطة الترويحية الهامة والتي تضيء لونا بهيجاً على الحياة بعد عناء العمل للتحرك من الضغوط التي ترافق الحياة الروتينية اليومية. فالضحك والسعادة والمرح صفة واضحة على وجوه الأشخاص عند ممارستهم السباحة الترفيهية حيث أنها نشاط تروحي لا تلزم الشخص باتباع قواعد ونظم وإنما يترك لهم حرية اختيار الوقت والطريقة بهدف اللعب والتسلية والترفيه عن النفس.

حيث يؤكد عبد الرزاق صالح عمار (2007) رياضة السباحة هي نوع من أنواع الرياضات المائية التي يقوم بها الكبار والصغار على حد سواء ولرياضة السباحة العديد من الفوائد الصحية والترويحية للفرد والجماعة حيث تساهم في تحسين الدورة الدموية وتقوية العضلات والجهاز التنفسي وتعمل على تنظيم مستوى ضغط الدم و تساهم في علاج آلام العمود الفقري والتخلص من الطاقة السلبية (4:54).

كما تذكر وفيقة مصطفى سالم (1997) أن الفوائد الترويحية للسباحة عند ممارستها بغرض اللعب والترفيه والتسلية والتمتع بقضاء وقت الفراغ في نشاط بدني مفيد ومحبيب للنفس فهي تساهم في حل مشكلة وقت الفراغ للفرد والجماعة عن طريق ممارسة نشاطها بدني يعود بالصحة والحيوية والنشاط على ممارسيه كما تساعد السباحة الآخرين في إنقاذ حياتهم من الغرق، كما تعود على الفرد الممارس من الجوانب الترويحية والاجتماعية والعلاجية والبدنية (8:12).

حيث يرى الباحث أن رياضة السباحة هي واحدة من نعم الله في هذه الدنيا التي يهنى بها الإنسان فيتعايش مع صفاء الماء وزرقة ويتحرك في انسياب في أرقى شيء قد خلقه الله على الأرض فيرى الحياة على غيره وما يراها كثيرون غيره ويحاكي السماء في عينيه فيحدث ذلك الاندماج ما بين زرقة السماء وزرقة البحر فينتج عن تلك المعادلة روحاً صافية اكتسبت هدوءها من رياضة لا يفتن إليها كثيراً من البشر.

## مشكلة البحث:

السباحة واحدة من أشهر الرياضات وأكثرها ممارسة من قبل الناس فالبعض منهم يعتبرها قمة المتعة والرياضة التي تمدهم بالنشاط والحيوية على الدوام. والسباحة أساساً هي الحركة التي تتحركها الكائنات الحية في الماء ، أما اليوم فقد أصبح للسباحة دوراً آخر فهي تعتبر واحدة من النشاطات الترفيهية والرياضية التي تكسب الجسم العديد من الفوائد الهامة.

حيث تؤكد وفيقة مصطفى سالم (1997) أن السباحة رياضة ممتعة حيث يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة فتكسب الفرد الممارس الشعور بالأمن والثقة بالنفس والقدرة على التحرك في الوسط المائي كما يمكن ممارستها في أي وقت بغرض الترفيه فهي تضيء المرحة والسرور والسعادة لممارسيها إذا اتخذوا منها رياضة ترويحية (8:12).

وهذا ما تؤكده دراسة طه محمد جمال ويحيى مصطفى كمال (2016) بعنوان اتجاهات شباب الجامعات العربية نحو الرياضة الشاطئية، على ضرورة استثمار وقت الفراغ للطلاب من خلال إقامة مهرجانات وانشطة ترويحية منظمة بالإجازات الصيفية حيث يزداد وقت الفراغ لدى الطلاب، وهذا ما يتماشى مع هذه الدراسة. ومن خلال خبرة الباحث في مجال الرياضات المائية وخاصة رياضة السباحة وخبرته العملية في مجال التعليم والتدريب في بعض النوادي البحرية في فترة الصيف يرى الباحث أن رياضة السباحة تمنح الإنسان قوة في البدن ونشاطاً في الذهن وتوفراً في العقل والشخص الذي يتمتع بذكاء يجب ألا يكون ضحية الخمول والكسل بل يجب عليه ان ينفذ عنه غبار الكسل ويذهب إلى المياه ليعيش معها ويحكي لها قصته الجميلة فيتجاذبان معاً أطراف الحياة.

من هنا رأى الباحث أن مشكلة البحث تنحصر في التساؤل التالي: ما هو دور السباحة في الترفيه وقضاء وقت الفراغ لدى المصطافين في بعض المصائف البحرية في المنطقة الغربية.

**هدف البحث:** يهدف البحث إلى التعرف على:

- أثر السباحة على الجوانب الترفيهية وقضاء وقت الفراغ للمصطافين المترددين على بعض المصايف البحرية.

**تساؤل البحث:**

- ما أثر السباحة على الجوانب الترفيهية وقضاء وقت الفراغ للمصطافين المترددين على بعض المصايف البحرية؟

**مصطلحات البحث:**

- الأندية البحرية: هي نوادي رياضية تختص بأنشطة الرياضات المائية بكل أنواعها. (تعريف جزئي).

- السياحة الترفيهية: " هي سباحة ترويحية لا تلزم الفرد الممارس اتباع قواعد ونظم محددة أو طريقة معينة للسباحة " (12:8).

- وقت الفراغ: " هو الفترة الزمنية التي يقوم فيها الفرد بكامل حريته وليس المطلوب منه القيام بأي نوع من الأعمال والواجبات " (6:7).

- السباحة: " هي إحدى انواع الرياضات المائية التي تستغل الوسط المائي للتحرك فيه عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بهدف الارتقاء بكفاءة الفرد بدنياً وعقلياً ومهارياً وصحياً " (19:1).

## الدراسات المرتبطة:

### 1- دراسة طه محمد جمال، يحيى مصطفى كمال (2016)(3).

**بعنوان:** (اتجاهات شباب الجامعات العربية نحو الرياضة الشاطئية)، هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات شباب الجامعات العربية نحو الرياضة الشاطئية وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية (النوع - الدولة - الموقع الجغرافي - محل الإقامة) وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي واختار عينة مكونة من (137) طالباً بالطريقة العشوائية من بين طلاب الجامعات العربية المشاركين بالملتقى العربي الجامعي العربي الجامعي الاول للألعاب الشاطئية (2015-2016) وقد استخدم الباحثان الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج: الطلاب لديهم ادراكات ايجابية لأبعاد المقياس وقد اوصى الباحثان بضرورة استثمار وقت الفراغ للطلاب وذلك من خلال اقامه مهرجانات وانشطة ترويحية منظمة بالإجازات الصيفية حيث يزداد وقت الفراغ لدى الطلاب.

### 2- دراسة احمد حلمي قورة (2013)(2).

**يعنوان:** (اتجاهات طلبة الجامعات نحو الترويح الخلوي). هدفت الدراسة إلى معرفه اتجاهات الطلاب نحو الترويح الخلوي ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة ، حيث استخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات على عينة (416) طالب، وكانت أهم النتائج: وجود اتجاهات ايجابية نحو انشطه الترويح الخلوي للطلبة والطالبات والاتجاهات نحو ممارسه انشطه الترويح الخلوي كانت لصالح الطلاب.

### 3- دراسة محمد سعيد محمد (2009)(5).

**بعنوان:** (دوافع المشاركة في انشطه وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة)،هدفت الدراسة إلى التعرف على دوافع المشاركين في أنشطه وقت الفراغ لدى طلاب جامعة حلوان، والفروق في ابعاد مقياس دوافع المشاركة في انشطة وقت الفراغ باختلاف متغيري (نوع الجنس - التخصص العلمي) استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (630) طالباً وطالبة وقد أوصى الباحث بأهمية التأكيد على ربط النظريات بالواجب التطبيقي لتنمية المهارات والممارسات العملية لمسؤولي رعاية الشباب.

### 4- دراسة جنيفر Jennifer وزانغ Zhang (2004)(9).

**بعنوان:** (الترويح الشاطئي والتنوع الثقافي والاتجاهات نحو الطبيعة) ، هدفت الدراسة إلى التعرف على خصائص الشاطئي والعوامل المحددة له وأسباب الذهاب إلى الشاطئي وإلى الطبيعة على عينة (77) فرد في شاطئي لوس انجلوس، استخدم الباحث المقابلة الشخصية والاستبيان كأداة لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج: أن المسافة بين المنزل والشاطئي تؤثر على زيارة الشاطئي ونوع الأنشطة الترويحية والاستمتاع بالطبيعة وقضاء وقت الفراغ.

**أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:**

1. تحديد أدوات البحث وإعدادها.
2. تحديد وصياغة التساؤلات بالبحث.

3. تحديد الأنشطة الأكثر استخداماً.

4. تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات.

#### إجراءات البحث:

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

**مجتمع البحث:** اشتمل مجتمع البحث على المصطافين المترددين على بعض المصائف البحرية في كل من (مصائف صبراتة ، مصائف صرمان ، ومصائف طرابلس).

**عينه البحث:** تم اختيار عينه عشوائية من مجتمع البحث وكان عددهم (45) مصطافاً من الرجال فوق (25) سنة ، حيث كان عددهم في كل مصيف كالتالي: صبراتة (15) ، ومصيف صرمان (15) ، ومصيف طرابلس البحري (15) مصطافاً.

**المجال الزمني:** شهر أغسطس (8) 2022م.

**المجال المكاني:** بعض مصائف المنطقة الغربية صبراتة/ صرمان/ طرابلس البحري.

**وسائل جمع البيانات:** استخدم الباحث المقابلة الشخصية كأداة لجمع البيانات لمعرفة أعمار المصطافين (استمارة جمع البيانات).

#### الدراسة الاستطلاعية:

لصياغة وبناء الاستبيان وتحديد مفرداته قام الباحث بدراسة نوع الاستبيان وشروط كتابته وعملية بناء الاستبيان وتحديد تعليماته وقد تم عرض مفردات الاستبيان على الخبراء بعد تصميم (25) عبارة والتي تشمل الجوانب الترفيهية للسباحة وقضاء وقت الفراغ وتم حذف خمس عبارات وفق آراء الخبراء لعدم ملاءمتها ، وأصبح الاستبيان يحتوي على (20) عبارة لكل محور السباحة الترفيهية ، وقضاء وقت الفراغ للمصطافين ، وكانت الأسئلة من نوع الخطأ والصواب حيث طلب من المصطافين وضع علامة صح أو علامة خطأ أمام عبارات الاستبيان.

#### ثبات الاستبيان:

استخدم الباحث طريقه التجزئة النصفية حيث تقدم فكرة هذه الطريقة على أنه يمكن التنبؤ بمعامل ثبات الاستبيان إذا علمنا ثبات نصف أو ثبات جزء منه حيث استعان الباحث بمعادله (رولون) للتجزئة النصفية في حساب ثبات الاستبيان وباستخدام هذه المعادلة وجد الباحث أن قيمه معامل الثبات لهذا الاستبيان تساوي (84%) وأن الاستبيان على درجة عالية من الثبات.

**صدق الاستبيان:** تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين وهم أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من الذين لا تقل درجاتهم العلمية عن أستاذ مساعد، مرفق رقم (1).

يعتبر الاستبيان صادقاً بعد موافقة المحكمين وتعديلاتهم في ضوء تحليل المحتوى، بهذا أصبحت مفردات الاستبيان ميزان القياس الى حد كبير جداً ما بين (80% الى 85%)، والجدول التالي يبين النتائج:

م	العبرة	التحليل
1	الثبات	معامل الثبات 80%
2	الصدق	معامل الصدق الذاتي 80%-85%

الدراسة الأساسية: قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة البحث في أيام: (الخميس ، والجمعة ، والسبت) الموافق 18 ، 19 ، 20 / 8 / 2022م ، حيث تم توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث لمدة زمنية حوالي (25) دقيقة للإجابة على فقرات الاستبيان.

- تحديد بدائل الاستبيان: بعد الانتهاء من صياغة بنود الاستبيان قام الباحث بتحديد البدائل الخاصة بالاستبيان ، حيث تم تحديد (2) بدائل (صح-خطأ) بحيث تكون درجة واحدة لكل فقرة من فقرات الاستبيان (صح-خطأ) المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث المعالجة الإحصائية الآتية: النسبة المئوية ومعادلة (رولون) للتجزئة النصفية. عرض النتائج:

### جدول رقم (1)

يوضح النسبة المئوية لعبارات الاستبيان في جوانب السباحة الترفيهية.

م	العبرة	صح	%	خطأ	%
1	هل السباحة لها اثر على الجوانب الترفيهية.	40	88.88	5	11.11
2	ممارسة السباحة الترفيهية في جو من التحرر يدخل المرح والسرور على المصطافين.	35	77.77	10	22.22
3	هل المصانف على شواطئ البحر توفر للمصطافين أماكن للسباحة الترفيهية.	20	44.44	25	55.55
4	رياضة السباحة الترفيهية هي لكل المراحل العمرية.	30	66.66	15	33.33
5	رياضة السباحة الترفيهية تضي لممارسيها الترفيه عن النفس.	32	71.11	13	28.88
6	السباحة الترفيهية ليس لها قوانين تحكمها.	38	84.44	7	15.55
7	الألعاب المائية نوع من الألعاب الترفيهية.	25	55.55	20	44.44
8	رياضة السباحة الترفيهية تشجع المصطافين على التحرر والانطلاق للترفيه عن النفس.	30	66.66	15	33.33
9	السباحة الترفيهية تساعد على تجديد النشاط عند المصطافين.	35	77.77	10	22.22
10	الترفيه وممارسة السباحة يزيد من صحة الممارسين.	27	60	18	40
11	ممارسة رياضة السباحة الترفيهية لها دور في زيادة العلاقات الاجتماعية.	20	44.44	25	55.55
12	السباحة والترفيه عن النفس هو نوع من التحرر والانطلاق لحياة سعيدة.	27	60	18	40
13	ممارسة رياضة السباحة الترفيهية يقلل من ظاهرة الانطواء.	28	62.22	17	37.77
14	هل ممارسة السباحة الترفيهية يزيد من الإنتاج لدى المصطافين	20	44.44	25	55.55
15	عند ممارسة السباحة الترفيهية نشعر بالراحة والاطمئنان.	30	66.66	15	33.33
16	الترفيه عن النفس بممارسة السباحة هو استثمار لصحة المصطافين.	25	55.55	20	44.44
17	توجد احواض سباحة في المصانف البحرية للترفيه عن المصطافين.	15	33.33	30	66.66

18	تحتاج رياضة السباحة الترفيهية إلى إمكانيات كبيرة لممارستها.	18	40	27	60
19	ممارسة رياضة السباحة مع افراد الاسرة يزيد من الرابطة الاجتماعية للأسرة.	28	62.22	17	37.77
20	اللعب في الماء يساعد على الترفيه للكبار والصغار على حد سواء.	30	66.66	15	33.33

يتضح من خلال الجدول رقم (1) وجود فروق في النسبة المئوية بين اجابات أفراد عينه البحث لصالح الاجابات (صح) في العبارات الأتية: (1، 2، 4، 5، 6، 7، 8، 10، 11، 12، 13، 16، 17، 18، 19، 20) وكانت اعلى نسبه مئوية (88.88%) والتي تتضمن الاتي:

- 1- هل السباحة لها أثر على الجوانب الترفيهية بنسبه مئوية (88.88%).
  - 2- ممارسه السباحة الترفيهية في جو من التحرر يدخل المرح والسرور على المصطافين بنسبه مئوية (66.66%).
  - 4- رياضه السباحة الترفيهية هي لكل المراحل العمرية بنسبه مئوية (66.66%).
  - 5- رياضه السباحة الترفيهية تضي لممارسيها الترفيه عن النفس بنسبه مئوية (71.11%).
  - 6- السباحة الترفيهية ليس لها قوانين تحكمها بنسبه مئوية (84.44%).
  - 7- الالعاب المائية نوع من الالعاب الترفيهية بنسبه مئوية (55.55%).
  - 8- رياضه السباحة الترفيهية تشجع المصطافين على التحرر والانطلاق للترفيه عن النفس بنسبه مئوية (66.66%).
  - 9- السباحة الترفيهية تساعد على تجديد النشاط عند المستقيم بنسبه مئوية (77.77%).
  - 10- الترفيه وممارسه السباحة يزيد من صحة الممارسين بنسبه مئوية (60%).
  - 12- السباحة والترفيه عن النفس هو نوع من التحرر والانطلاق لحياة سعيدة بنسبه مئوية (60%).
  - 13- ممارسه رياضه السباحة الترفيهية تقلل من ظاهره الانطواء بنسبه مئوية (62.22%).
  - 15- عند ممارسه السباحة الترفيهية تشعر بالراحة والاطمئنان بنسبه مئوية (66.66%).
  - 16- الترفيه عن النفس بممارسه السباحة هو استثمار لصحه المصطافين بنسبه مئوية (55.55%).
  - 19- ممارسه رياضه السباحة مع افراد الاسرة يزيد من الرابطة الاجتماعية للأسرة بنسبه مئوية (62.22%).
  - 20- اللعب في الماء يساعد على الترفيه للكبار والصغار على السواء بنسبه مئوية (66.66%).
- كما يتضح من الجدول رقم (1) أن هناك فروق في النسبة المئوية بين اجابات العينة ولصالح الإجابة (خطا) في العبارات الأتية: (3، 11، 14، 17، 18).
- 3- هل المصائف على شواطئ البحر توفر للمصطافين أماكن للسباحة الترفيهية بنسبه مئوية (55.55%).
  - 11- ممارسه رياضه السباحة الترفيهية لها دور في زيادة العلاقات الاجتماعية بنسبه مئوية (55.55%).

- 14- هل ممارسه السباحة الترفيهية تزيد من الإنتاج لدى المصطافين بنسبه مئوية (55.55).
- 17- توجد أحواض سباحه في المصائف البحرية للترفيه عن المصطافين بنسبه مئوية (66.66%).
- 18- تحتاج رياضه السباحة الترفيهية إلى إمكانيات كبيرة لممارسيها بنسبه مئوية (60%).

## جدول رقم (2)

### يوضح النسبة المئوية لعبارات الاستبيان في رياضة السباحة وقضاء وقت الفراغ

م	العبارة	صح	%	خطأ	%
1	ممارسة السباحة في البحر يساعد على قضاء وقت الفراغ لدى المصطافين.	35	77.77	10	22.22
2	قضاء وقت الفراغ على شواطئ البحر وممارسة السباحة يساعد على قضاء وقت الفراغ.	30	66.66	15	33.33
3	تردد الاسرة على شواطئ البحر وممارسة السباحة يساعد على قضاء وقت الفراغ.	40	88.88	5	11.11
4	الألعاب الشاطئية تساعد على قضاء وقت الفراغ.	20	44.44	25	55.55
5	ممارسة الرياضات المائية في المصائف يساعد على قضاء وقت الفراغ.	30	66.66	15	33.33
6	المصائف البحرية لها دور في قضاء وقت الفراغ.	33	73.33	12	26.66
7	تنظيم وقت الفراغ والسباحة يساعد على الراحة النفسية لدى المصطافين.	40	88.88	5	11.11
8	إقامة المباريات والمناشط الرياضية على شواطئ البحر يساعد على قضاء وقت الفراغ.	38	84.44	7	15.55
9	الرحلات الجماعية على شواطئ البحر والبحيرات لا تساعد على قضاء وقت الفراغ.	20	44.44	25	55.55
10	السباحة والتمتع بالهواء النقي واشعة الشمس يساعد على قضاء وقت الفراغ لدى المصطافين.	30	66.66	15	33.33
11	تخصيص أماكن للعب في المصائف البحرية يساعد على قضاء وقت الفراغ.	35	77.77	10	22.22
12	مياه البحر الصافية والهواء النقي يساعد على قضاء وقت الفراغ مع الاسرة.	40	88.88	5	11.11
13	المصائف البحرية وحدة اعداد ممتاز لقضاء وقت الفراغ للمصطافين	20	44.44	25	55.55
14	المصائف البحرية توفر جميع الإمكانيات.	20	44.44	25	55.55
15	قضاء وقت الفراغ في جو من التحرر واللعب يزيد من قدرة الافراد على الإنتاج.	25	55.55	20	44.44
16	وجود فرق الإنقاذ يساعد على ممارسة السباحة الترفيهية لدى المصطافين.	30	66.66	15	33.33
17	الاماكن النظيفة على شواطئ البحر تساعد على قضاء وقت الفراغ	35	77.77	10	22.22
18	استثمار وقت الفراغ بممارسة السباحة يخل المرح والسرور على المصطافين.	25	55.55	20	44.44



19	النتافس بين المصانف البحرية يساعد على قضاء وقت الفراغ.	30	66.66	15	33.33
20	ممارسة السباحة الترفيهية في المصانف البحرية يساعد على قضاء وقت الفراغ.	25	55.55	20	44.44

يتضح من خلال الجدول رقم (2) وجود فروق في النسبة المئوية بين اجابات افراد عينه البحث ولصالح اجابات (صح) في العبارات (1، 2، 3، 5، 6، 7، 8، 10، 11، 12، 15، 16، 17، 18، 19، 20) وكانت أعلى نسبة مئوية 88.88% والتي تتضمن الآتي:

- 1- ممارسه السباحة في البحر يساعد على قضاء وقت الفراغ لدى المصطافين بنسبه مئوية(77.77%).
  - 2- قضاء وقت الفراغ على شواطئ البحار يزيد من صحة الأفراد بنسبة مئوية (66.66%).
  - 3- تردد الأسرة على شواطئ البحر وممارسه السباحة يساعد على قضاء وقت الفراغ بنسبة مئوية(88.88%).
  - 4- ممارسه الرياضات المائية في المصانف يساعد على قضاء وقت الفراغ بنسبة مئوية(66.66%).
  - 5- المصانف البحرية لها دور في قضاء وقت الفراغ بنسبه مئوية (73.33%).
  - 6- تنظيم وقت الفراغ والسباحة يساعد على الراحة النفسية لدى المصطافين بنسبه مئوية(88.88%).
  - 7- إقامة المباريات والمناشط الرياضية على شواطئ البحر يساعد على قضاء وقت الفراغ بنسبة مئوية (84.44%).
  - 8- السباحة والتمتع بالهواء النقي واشعه الشمس يساعد على قضاء وقت الفراغ لدى المصطافين بنسبة مئوية(66.66%).
  - 9- تخصيص اماكن للعب في المصانف البحرية يساعد على قضاء وقت الفراغ بنسبة مئوية(77.77%).
  - 10- مياه البحر الصافية والهواء النقي يساعد على قضاء وقت الفراغ مع الأسرة بنسبة مئوية (88.88%).
  - 11- قضاء وقت الفراغ في جو من التحرر واللعب يزيد من قدره الافراد على الانتاج بنسبة مئوية (55.55%).
  - 12- وجود فرق الانقاذ يساعد على ممارسة السباحة الترفيهية لدى المصطافين بنسبة مئوية (66.66%).
  - 13- الاماكن النظيفة على شواطئ البحر تساعد على قضاء وقت الفراغ بنسبة مئوية(77.77%).
  - 14- استثمار وقت الفراغ لممارسه السباحة يدخل المرح على المصطافين بنسبة مئوية(55.55%).
  - 15- التنافس بين المصانف البحرية يساعد على قضاء وقت الفراغ بنسبة مئوية (66.66%).
  - 16- ممارسه السباحة الترفيهية في المصانف البحرية يساعد على قضاء وقت الفراغ.
- كما يتضح من الجدول رقم(2) أن هناك فروق في النسبة المئوية بين إجابات العينة ولصالح الإجابة (خطأ) في العبارات (4، 9، 13، 14) والتي تتضمن الآتي:
- 4- الألعاب الشاطئية تساعد على قضاء وقت الفراغ بنسبة مئوية (55.55%).
  - 9- الرحلات الجماعية على شواطئ البحار والبحيرات لا تساعد على قضاء وقت الفراغ بنسبة مئوية (55.55%).
  - 13- المصانف البحرية معدة إعداد ممتاز لقضاء وقت الفراغ للمصطافين بنسبة مئوية(55.55%).

14- المصائف البحرية توفر جميع الامكانيات للمصطافين لقضاء وقت الفراغ بنسبة مئوية(55.55%).  
**مناقشة النتائج:**

يتضح من خلال الجدول رقم (1) والجدول رقم (2) أن هناك فروق في النسبة المئوية ولصالح الإجابة (صح) في الجدول رقم (1) للعبارة الأتية: وهي العبارات (1)، (2)، (4)، (5)، (6)، (7)، (8)، (9)، (12)، (15)، (16)، (19)، (20) كما يتضح في الجدول رقم (2) أن هناك فروق في النسبة المئوية ولصالح الإجابة (صح) للعبارة الأتية: (1)، (2)، (3)، (5)، (6)، (7)، (8)، (10)، (11)، (12)، (15)، (16)، (17)، (18)، (19)، (20)، حيث كانت أعلى قيمة للنسبة المئوية في الجدول رقم (1) وفي الجدول رقم (2) هي (88.88%) مما يشير إلى أن أغلب العينة لديهم الرغبة في ممارسه السباحة الترفيهية في بعض المصائف البحرية وقضاء وقت الفراغ والتمتع بأشعة الشمس والهواء النقي ، وهذا ما يؤكد عليه محمد كمال السمودي (2008) أنه من مبادئ الترويج العامة هو أن ممارسه الأنشطة الترويحية تجعل الفرد يشعر بالسعادة والرضا المتمثلة في عمليه الانجاز الشخصي مهما اختلفت الدرجة والاحساس بالسعادة والرضا والأمان والطمأنينة.

كما تتفق نتائج البحث مع ما أشار إليه سمير حسين الثقفي (2013) بأن مفهوم الترويج هو نشاط يختاره الفرد غالباً يكون بعد تعب وجهد ومعاناة جسديه ونفسيه فيزيل التعب ويبدله إلى نشاط ويزيل الهم والغم ويبدله إلى فرح وسرور، وهو مفيد للفرد إما عقلياً بالمعرفة وإما جسمانياً بالرياضة بأنواعها مثل: (السباحة في البحار والبحيرات) ، وإما نفسياً بقيم الايمان بالله.

أما العبارات في الجدول رقم (1)(3،11،14،17،18) وفي الجدول رقم (2) العبارات (4، 9، 13، 14) ، حيث أن النسبة المئوية لهذه العبارات كانت (55.55%) مما يدل على أن هناك ضعف في إجابات عينة البحث في العبارات السابقة ، حيث أن الترويج والسباحة الترفيهية لها وظائف وأهداف أساسية في حياة الانسان ، وأن بعض المصائف لم تكن في المستوى المطلوب لتقديم الخدمات للمصطافين وتجهيز الأماكن الخاصة بالسباحة واللعب وقضاء وقت الفراغ وعدم وجود جوانب الأمن والسلامة وفرق الإنقاذ لمساعدة المصطافين في هذه المصائف.

#### **الاستنتاجات والتوصيات:**

**الاستنتاجات: من خلال مناقشة اراء عينة البحث نستنتج الآتي:**

1- تتميز عينة البحث بدرجة عالية في ممارسة السباحة الترفيهية بفقرات الاستبيان في جو من التحرر بعيداً عن ضغوط العمل.

2- وجود علاقة بين السباحة الترفيهية وقضاء وقت الفراغ لدى عينة البحث.

3- تعتبر إجابات أفراد العينة لها قيمة موجبه لدى عينة البحث.

**التوصيات: يوصي الباحث بالآتي:**

1- ضرورة تشجيع رؤوس الأموال على إقامة المصائف الحديثة لتحقيق واستثمار أوقات الفراغ للمصطافين.

2- إقامه المهرجانات والمسابقات بين المصانف البحرية في مختلف الرياضات المائية للترفيه وقضاء وقت الفراغ للمصطافين.

3- الاهتمام بإجراء الأبحاث في مجال الرياضات المائية لما لها من فوائد على أفراد المجتمع.

### المراجع: أولاً/ المراجع العربية:

1. ابراهيم ارحومه : السباحة لشعب التربية البدنية والرياضية، مطبعه وزاره التعليم والبحث العلمي، ليبيا، 1988 م. سعيد الوسيح
2. احمد حلمي قوره : اتجاهات طلبة الجامعة نحو الترويج الخلوي، المجلة الأوروبية لعلوم التكنولوجيا والرياضة، العدد الثاني، القاهرة، 2013 م. احمد حلمي قوره
3. طه محمد جمال : اتجاه شباب الجامعات العربية نحو الرياضة الشاطئية، اعمال المؤتمر العلمي الدولي اليوبيل الذهبي لعلم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، جمهوريه مصر العربية، 2016م. يحيى مصطفى كمال
4. عبد الرزاق جبا : الرياضات المائية. تعليم، تدريب، تحكيم. دار الكتب الوطنية، بنغازي. الطبعة الاولى ، 2007م. عبد الرزاق جبا
5. محمد سعيد محمد : دوافع المشاركة في انشطه وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة، مجله اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (29) ، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط ، 2009م. محمد سعيد محمد
6. محمد كمال السمودي : تطبيقات في الترويج واوقات الفراغ، جامعة المنصورة مكتبه شجرة الدر، جمهوريه مصر العربية ، 2007 م. محمد كمال السمودي
7. نورا بنت محمد عبد : دور الأسرة في استثمار وقت الفراغ عند تلاميذ المرحلة الابتدائية، الرياض السعودية 2010م. نورا بنت محمد عبد
8. وفيقة مصطفى سالم : الرياضات المائية. أهدافها، طرق تدريسها ، أسس تدريسها، اساليب تقويمها. منشأه المعارف الإسكندرية، الطبعة الاولى ، 1997م. وفيقة مصطفى سالم

### ثانياً/المراجع الأجنبية:

9. Jennifer Wolch, Jin Zhang : Beach Recreation Culture Diversity and Attitud Toward Nature, Journal of Leisure Research, Vol. 36 N2. 2004.