

**برنامـج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل للعام الدراسي 2009-2010**

**م.م.سعاد خيري كاظم**

**1- التعريف بالبحث**

**1-1 المقدمة و اهمية البحث:**

ان الحياة الجديدة وما تملئه على الفرد من تكيف وفقاً لمتطلباتها او اوجب علينا تنمية كافة الجوانب التي تستند عليها الحياة من نواح اجتماعية وسلوكية وتربوية وبدنية وكافة قطاعات المجتمع وبجميع المستويات كما ان تغير الانشطة الرياضية تعد جانب مهم من جوانب الحياة والتي تهدف الى تطوير السلوك الاجتماعي وتنمية العلاقات الانسانية بين الافراد اضافة الى تحقيق جانب مهم من جوانب تطوير الكفاءة البدنية واجهزة الجسم الوظيفية ورفع قدرات الفرد وامكانياته الجسمية والفكرية وهي من العناصر المهمة لصقل واعداد شخصيته وتأهيله تاهيلاً يضمن اعداده الاعداد التربوي الصحيح وفق الفلسفة التي تبنتها التربية الرياضية اضافة الى انها الميدان الذي يستطيع الطالب من خلاله التقرب الى المجتمع ليقضي بذلك على حالات والانفراد التي يواجهها .

لذا جاءت اهمية البحث من اهميه ممارسة الانشطة الرياضية التي تعتبرها الباحثه كفيلة على مواجهة الحالات النفسية والبدنية اضافة الى كونها وسيلة للترويح وتغريغ الانفعالات النفسية .

**2- مشكلة البحث :**

يشهد العالم في العصر الحديث تطوراً هائلاً في مختلف المجالات الصناعية والاقتصادية والاجتماعية والعلمية والتكنولوجية ، وتماشياً مع التطورات والتوجيهات الجديدة ، كان لابد من الاهتمام بالنشاط الحركي والذي تعد جزاً لا يتجزء من المنهج العام . ان تنمية القدرات البدنية والحركية لدى الطلبة امر مهم في تطوير حياتهم المستقبلية ومن خلال اطلاع الباحثه على عدد من الدراسات والبحوث الخاصة بالعملية التعليمية في هذه المرحلة ، وجد ان هناك مشكلة تكمن في ضعف اداء الطلاب للقدرات البدنية والحركية الامر الذي دفع الباحثه الى المحاولة ايجاد حللاً لهذه المشكلة.

**3-1 أهداف البحث :**

- 1- التعرف على ميول الطلبة نحو ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية .
- 2- معرفة افضل الالعاب الرياضية التي يرغب الطلبة في ممارستها.

**4-1 فروض البحث :**

\* وجود ميول لدى الطلبة نحو ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية

**4-2 مجالات البحث :**

1-5-1 المجال البشري : اشتغلت عينة البحث على ( 112 ) من الطلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل للعام الدراسي 2008-2009

1-5-2 المجال الزمني : 28 / 9 / 2009 - 25 / 11 / 2009.

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

**2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة****2-1 الدراسات النظرية :****2-1-1 مفهوم الترويج و أهميته:**

ان مصطلح الترويج الرياضي مشتق من اصل لاتيني - عرف بالانجليزية (Recreation) وتعني التجديد والخلق والابتكار - وقد تم استخدامه في بادئ الامر لتعريف النشاط الانساني الذي يتم اختياره

عن دافع شخصي والذي يؤدي الى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله "^(1)

" يكون العائد من النشاط الترويجي عدة فوائد جسمانية ونفسية واجتماعية "^(2)

ويمكن تعريف الترويج على انه " نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في اوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته "^(3) ويمكن ان تحدد النشاط الترويجي في اتجاهين :

1- الاتجاه الاول : يعرف الترويج على انه مزاولة نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الاعياء ويحقق الانتعاش والتجدد .

2- الاتجاه الثاني : يعرفه على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعم العلاقات الإنسانية والوصول إلى التوازن النفسي دون انتظار لاي مكافأة مادية .

<sup>1</sup> - هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد : الترويج و أهميته في التوافق الاجتماعي للمعاقين ، الاعاقة الذهنية ، ط1، الاسكندرية ، دار الوركاء للطباعة والنشر ، 2000، ص115.

<sup>2</sup> - حلمي ابراهيم وليلي السيد فرحان التربية الرياضية والتربية للمعاقين ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص240 .

<sup>3</sup> - عطيات محمد خطاب : اوقات الفراغ والترويج ، ط2، القاهرة ، دار المعارف ، 1977 ، ص30 .

**2-1-2 أنواع الترويح<sup>(1)</sup>:**

من علماء النفس او الباحثون الذين ينتمون الى اتجاه النشاط الترويحي كنشاط فعال يدل على النشاط الترويحي المبدعه كالرياضه والغناء والرسم وصيد الاسماك العالم او الباحث " ريلتز" والذي قسم الانشطة الترويحيه الى :-

- أ- الانشطة الايجابية : مثل الانشطة الرياضية والرسم والموسيقى .
- ب- الأنشطة الاستخيالية : مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.
- ت- الأنشطة السلبية : ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء .  
في حين قسم الترويج علماء اخرون طبقاً لانواعها واهدافها كالاتي :-

  - أ- الترويج الثقافي : كالقراءة والكتابه والراديو والتلفزيون .
  - ب- الترويج الفني : كهواية جمع الطوابع والعملات والاشياء الاثريه وهواية تعلم التصوير وفن الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والأشغال اليدوية .
  - ت- الترويج الاجتماعي : كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.
  - ث- الترويج الخلوي : ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها .
  - ج- الترويج الرياضي : وهو يعتبر من الاركان الاساسية في برامج الترويج ويشمل الالعاب الصغيرة والترويحيه كالألعاب الرشاقة والجري والألعاب الكرات الصغيرة وغيرها والألعاب الرياضة الكبيرة ككرة القدم والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية والألعاب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف.
  - ح- الترويج العلاجي : وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات اعادة التاهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء .
  - خ- الترويج التجاري : وهو الترويج ذو الطابع الاستشاري اذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لا يدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويجية التجارية .

**2-1-3 العوامل المؤثر في الانشطة الرياضية الترويجية :**

<sup>1</sup> - هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد : مصدر سبق ذكره ، ص119-120.

هناك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في انشطة رياضية ترويحية ، اول هذه الفوائد تتعكس على القدرة الحركية والفيسيولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب اسهل .<sup>(1)</sup>

وتشير الدراسات التي تمت في الدول الاوربية ان الترويج ونشاطاته يتاثر ان بالعديد من المتغيرات من اهمها :<sup>(2)</sup>

1- الوسط الاجتماعي : تؤكد كثير من الدراسات ان العادات والتقاليد تعتبر عاملاً هاماً في تحديد نوعية الانشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع.

2- الوسط والمستوى الاقتصادي : اذا يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اخياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ ان هناك انواع من الترويج ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج الى المطاعم والمنتجات وغيرها .

3- النسبة والجنس : ان كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين ان الشباب ينطلقون بحرية في مزاولة كافة الانشطة وتشير الدراسات ايضاً ان الانشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عن تلك التي تمارسها الانثى فعادة الاولاد يميلون الى الالعاب الضيقه،

بينما البنات يميلن الى اللعب بالرمي والالعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي .

4- المستوى الثقافي ودرجة التعليم : فالمستوى التعليمي والثقافي يؤثر على الافراد واساليب تسليتهم وهوبياتهم خاصة ان انسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في مجال الترويج اثناء حياته الدراسية مما قد يربى فيه اذواقاً معينة لهوايات ربما يظل يمارسها مدى حياته.

## 2-2 الدراسات المشابهة

<sup>1</sup> - حلمي ابراهيم وليلي السيد فرحان: مصدر سابق ، ص 71.

<sup>2</sup> - هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد: مصدر سابق ، ص 120-121.

**2-2-1 دراسة محمد خالد حموده وطه عبد الرحيم<sup>(1)</sup>**

**عنوان الرسالة :** ( برنامج ترويحي مقتراح لمعسكرات الاعداد لفرق القومية ككرة اليد )  
**اهداف الدراسة :** تهدف الدراسة الى اقتراح برنامج ترويحي للاعبين ولاعبات المنتخبات القومية لكرة اليد داخل معسكرات الاعداد المغلقة ويتتحقق الهدف من خلال :

- 1- دراسة الأعضاء المستقددين من البرنامج المقترن للوقوف على الانشطة الترويحية التي يفضلون ممارستها في وقت الفراغ اثناء معسكرات الاعداد لفرق القومية .
- 2- دراسة دوافع ممارسة الانشطة الترويحية للاعبين المنتخبات القومية .
- 3- دراسة الدور الذي تقوم به الاتحادات الرياضية تجاه الترويح والانشطة الترويحية
- 4- اعداد نموذج خطة نشاط للبرنامج الترويحي المقترن.

**إجراءات البحث :**

**عينة البحث :** اجريت هذه الدراسة على المنتخبات القومية التي تمثل جمهورية مصر العربية بكرة اليد حيث شملت 18 لاعباً في فريق الرجال ، 16 لاعباً في فريق الانسات ، 14 لاعباً في فريق الشباب .

**منهج البحث :** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المحسبي حيث يتلائم مع طبيعة الدراسة .

**ادوات جمع البيانات :** استخدم الباحثان استمارنة استبيان عن الانشطة الترويحية التي يرغب اللاعبون في ممارستها اثناء وقت الفراغ داخل معسكرات الاعداد المغلقة ، كما استخدم الباحثان استمارنة استبيان عن دوافع ممارسة الانشطة الترويحية عند اللاعبين ، وكذلك دور الاتحادات الرياضية تجاه الترويج والنشاط الترويحي .

**المعالجات الاحصائية:** النسبة المئوية ، معادلة معامل الارتباط

**الاستنتاجات :**

<sup>1</sup> - محمد خالد حموده وطه عبد الرحيم : برنامج ترويحي لمعسكرات الاعداد لفرق القومية ككرة اليد ، بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي ، عمان ، 1991 ، ص 49.

**اولاً / بالنسبة لانشطة الرياضات والألعاب الخفيفة .**

فضل لاعبو المنتخب الاول العاب الماء ثم المضرب ثم الشطرنج ثم الدومينو والورق ثم العاب التلفزيون ، وفضل فريق الشباب العاب المضرب والماء ثم العاب التلفزيون والمائدة ، وفريق الانسات فضل حل الكلمات المتقاطعة والألعاب المضرب ثم التلفزيون والعاب الماء .

**ثانياً / بالنسبة لانشطة اليدوية :**

لاعبو الفريق الاول التصوير الفوتوغرافي ، الرسم ، التلوين ، لاعبو فريق الشباب التصوير الفوتوغرافي ، الزخرفة ، الرسم ، فريق الانسات الرسم ، التلوين ، التصوير ، التصميم .

**ثالثاً/ الانشطة العقلية :**

لاعبو الفريق الأول والشباب نشاط مشاهدة التلفزيون ثم القراءة ، فريق الانسات القراءة اولاً ثم التلفزيون واتفق جميع اللاعبون الى الاستماع للراديو ثالثاً .

**رابعاً / دوافع ممارسة الانشطة الترويحية :**

عند لاعبو الفريق الاول كان الدافع هو الشعور بالراحة والسعادة والتسلية وتمضية وقت الفراغ وتجديد الحيوية والنشاط ، عند لاعبو الشباب هو الشعور بالراحة والسعادة والتسلية والتخلص من الضغط النفسي والعصبي وتنمية الاعتماد على النفس ، وكان الدافع عند النساء الى ممارسة النشاط الترويحي التحرر من الضغط النفسي والعصبي كما ان الترويح يجعل الحياة متزنة بين العمل والراحة التوصيات :

- 1- ان تضاعف المدارس اهتمامها بالأنشطة الترويحية مما يرفع من النتائج الايجابية المتوقعة من المعسكرات المغلقة .
- 2- تبصير الاجهزة المعنية باتحاد كرة اليد والاجهزة الفنية باهمية البرامج الترويحية كنشاط مكمل للبرامج التدريبية .
- 3- ادراج مادة الترويح ضمن باقي المواد الدراسية الاخرى عند تنظيم الدورات التدريبية ودورات الصقل .

**3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية .**

**3-1 منهج البحث :**

المنهج " هو الطريقة التي يستخدمها الباحث ويسلكها للإجابة عن الأسئلة التي تشيرها المشكلة موضوع الدراسة "<sup>(1)</sup> اذ استخدمت الباحثه المنهج الوصفي بالاسلوب المسحى وذلك لكونه يتلائم مع طبيعة الدراسة .

### 2-3 مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على (112) من طلبة كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل المرحلة الثانية للعام الدراسي 2009-2010م، اختارت الباحثة عينتها بالاسلوب العشوائي فقد بلغ عددهم (60) طالب . اي نسبة 53.58% هي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً و حقيقياً .

### 3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة

#### 1- المقابلات الشخصية

#### 2- ساعة بدوية

#### 3- الحاسبة الالكترونية لإجراء المعالجات الإحصائية المطلوبة.

#### 4- جهاز كمبيوتر.

5- استماراة استبيان عن الانشطة الترويحية وقد احتوى الاستبيان على (6) محاور تعكس قبول ممارسة الانشطة الرياضية من قبل الطلبة وبمقاييس يتدرج من ثلات درجات (نعم / احيانا/ لا )

### 3-4 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية "تدريبًا عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والآيجابيات التي تقابلة في إنشاء اجراء التجربة لقادتها مستقبلاً " <sup>(2)</sup> اذا اجرية التجربة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث & هم طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية / جامعة بابل للعام الدراسي 2009-2010&البالغ عددهم (30) طالب بتاريخ 3/10/2005 في الساعة العاشرة صباحاً حيث كان الزمن المستغرق للاختيار هو من 10 الى 15 دقيقة.

### 3-5 الأسس العلمية للاختبار :

#### 1-5-3 صدق المقياس.

<sup>1</sup> - زكي محمد درويش : اتجاهات التلاميذ المعوقين بدنياً بالمرحلة المتوسطة نحو ممارسة درس التربية الرياضية والأنشطة الرياضية للمجتمع ، بحث منشور الندوة العربية الثالثة للرياضة للمجتمع ، الرياض ، 1982 ، ص 44.

<sup>2</sup> - قاسم حسن المندلاوي واخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطباع التعليم العالي في الموصل ، 1989 ، ص 107.

الصدق هو احد المعاملات المهمة للاختبار فهو يقيس بدقة الشيء الذي وضع من اجله " ويقصد بصدق الاختيار القدرة على قياس ما وضع من اجله او السمة المراد قياس "(<sup>1</sup>) اذ قامت الباحثه باستخدام صدق المحتوى لذا وزعت المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين \* في مجال علم النفس لابداء ارائهم وملحوظاتهم لغرض تطبيق المقياس على عينة البحث.

### 3-5-2 ثبات المقياس:

يقصد ثبات الاختبار " الاختيار الذي يعطي نتائج متقاربه او النتائج نفسها اذا اعيد تطبيقها غير مره وفي الظروف نفسها "(<sup>2</sup>)

ولحساب معامل ثبات المقياس طبق الاختبار على طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية - جامعة بابل يوم 3/10/2005 واعيده تطبيقه بعد مرور (7) ايام على العينة نفسها وتحت نفس الظروف وبهذا استخدمت الباحثه طريقة اعادة الاختبار لتحقيق ثبات المقياس .

" حيث تعد هذه الطريقة من ابسط الطرق واسهلها كما انها مصممه في تعين معامل ثبات الاختبار وتتلخص هذه الطريقة في اختبار مجموعة من الافراد ثم يعاد التطبيق مرة اخرى وعلى المجموعة نفسها ويرسم معامل الارتباط البسيط (بيرسون ) بين التطبيقين للحصول على معامل ثبات الاختبار "(<sup>3</sup>) وكان معامل ثبات الاختبار (0.962) وهو معامل ارتباط عالي.

### 3-5-3 موضوعية المقياس:

<sup>1</sup> - ليلى السيد فرات : طرق تقنيات الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001 ، ص111.

\* الخبراء المختصين:

1- الاستاذ حيدر حاتم	مدرس مساعد	علم النفس التربوي / جامعة بابل
2- الاستاذ ضياء عويد	مدرس مساعد	علم النفس التربوي / جامعة بابل
3- الاستاذ هاشم راضي	مدرس مساعد	علم النفس التربوي / جامعة بابل

<sup>2</sup> - ذوقان عبيادات واخرون : البحث العلمي ، مفهومه ، ادواته ، اساليبه ، ط4 ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1992 ، ص164.

<sup>3</sup> - سعيد عبد الرحمن : القياس النفسي ، ط2 ، الامارات العربية المتحدة ، مكتبة الفلاح للطباعة والنشر ، 1997 ، 2001 ، ص1.

إن الموضوعية يقصد بها " عدم اختلاف المقدرين بالحكم على شيء ما او على موضوع معين " <sup>(1)</sup>  
وان الاختبار ذا الموضوعية الجيدة " هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه " <sup>(2)</sup>

ويعتبر الاختبار المستخدم في هذا البحث واضح وسهل الفهم من قبل افراد العينة لهذا تعد ذات موضوعية عالية.

### 3-6 اجراءات التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية واجراء المعاملات العلمية لها ، قامت الباحثه بتطبيق اختبار الانشطة الرياضية الترويحية بتاريخ 16/10/2009 على العينه الرئيسية والبالغ عددها (60) طالب وطالبه .

وقد تم تطبيق اختبار الانشطة الرياضية الترويحية على العينه خلال المدة المحدده للبحث .

### 7-3 الوسائل الإحصائية :

<sup>1</sup> - مصطفى حسن ناجي : المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق في الثبات ، الصدق الموضوعية ، المعايير ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996، ص62.

<sup>2</sup> - ابراهيم احمد سلامه : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، القاهرة ، ط2، مطبعة الجيزه ، 1980 ، ص79.

الجزء

$$1 - \text{النسبة المئوية}^{(1)} = \frac{\text{مج س}}{100 \times \text{ الكل}}$$

مج س

$$2 - \text{الوسط الحسابي}^{(2)} : \text{س} = \frac{\text{—}}{n}$$

ن

$$\text{مج } (s - \bar{s})^2$$

$$3 - \text{الانحراف المعياري}^{(3)} : \text{ع} = \frac{\text{—}}{n}$$

ن

$$1 - \text{معامل الارتباط البسيط (بيرسون)}^{(4)} : r = \frac{\text{مج س ص} - \text{مج س م ص}}{\sqrt{n}}$$

$$\text{مج س ص} \times \text{مج س م ص}$$

$$\text{—} \text{مج س ص} - \text{—}$$

ن

$$r = \frac{\text{—}}{\sqrt{n}}$$

$$( \text{مج ص} )^2 - ( \text{مج س} )^2$$

$$( \text{مج س}^2 - ) ( \text{مج ص}^2 - )$$

ن

ن

#### 4 - عرض النتائج وتحليل ومناقشتها

- عبد الرحمن عدس : مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس ، ج 2 ، مكتبة الأقصى ، 1981 ، ص 102.<sup>1</sup>

- قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد : مبادئ الاحصاء في التربية البدنية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص 66.

<sup>3</sup> - المصدر السابق نفسه ، ص 96.

- المصدر السابق نفسه ، ص 107.

## 4- عرض وتحليل نتائج العينة في الاختبار :

من خلال الجدول رقم (1) الذي يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث في اختبار الانشطة الرياضية الترويحية .

جدول (1)

بيان النسبة المئوية لفقرات اختبار الانشطة الترويحية لعينة البحث

النسبة المئوية						الفقرات	ت		
كلا		احياناً		نعم					
نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار				
1.67	1	6.67	4	91.17	55	هل ترغب في ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية	-1		
3.34	3	13.34	8	83.34	50	هل تعتقد ان الانشطة الرياضية لها اثر على راحتكم النفسية	-2		
10.00 5.10 33.34 3.34	6 3 2 2	16.67 30.7 8.34 25.00	10 18 5 15	73.34 65.00 58.34 71.67	44 39 35 43	من الذي يشجعك على ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية ورس التربية الرياضية * الوالد * الوالدة * الاخوة * مدرس التربية الرياضية	-3		
10.00 6.67 16.67 3.34 6.67	6 4 10 2 4	13.34 11.67 10.00 18.34 35.00	8 7 6 11 21	76.67 81.66 73.34 87.34 58.34	46 49 44 47 35	ما هو رأيك اتجاه ممارسة النشاط الرياضي الترويجي ودرس التربية الرياضية * هل تحس بالملتهة خلال مشاهدتك النشاط الرياضي الترويجي * هل ترغب في الاشتراك في الانشطة الرياضية خارج وقت الدوام . * هل ترغب في الاشتراك في حصص التربية الرياضية . * هل تعتقد ان النشاط الرياضي له تاثير على تحسن حالتك . * هل ترغب بالاشتراك في نادي لممارسة الانشطة الرياضية	-4		

						ما هي طبيعة الانشطة الرياضية والترويحية التي ترغب ممارستها ؟	-5
						* ارغب الاشتراك في الانشطة الرياضية الترويحية ودرس التربية الرياضية .	
31.67	19	20.00	12	48.34	29	1- زملاء لي في نفس جنسي	
8.34	5	41.67	25	50.00	30	2- زملاء عاديين	
6.34	38	28.34	17	8.34	5	3- بمفردي	
25.00	15	41.67	25	33.34	20	* ارغب الاشتراك في ممارسة .	
11.67	7	21.67	13	66.67	40	1- العاب فردية	
53.34	52	31.67	19	15.00	9	2- العاب فرقية	
10.00	6	10.00	6	80.00	48	3- تمارين سهلة	
						* ارغب في نشاط خاص يناسبني.	
						ما هو النشاط المفضل لك الذي تميل له؟	-6
						* تسلسل الفعاليات حسب رغبتك وضح الارقام بالترتيب داخل القوس	
						1- كرة السلة (2) 2- كرة القدم (1)	
						3- السباحة (13) 4- تنس الطاولة (5)	
						5- الرقابة والقنصل (11) 6- الساحة والميدان (6)	
						7- الرمي (10) 8- كارتيه (8)	
						9- الفروسية (12) 10- رفع الاثقال (7)	
						11- الكشافة والرحلات (9) 12- العاب صفيرة	
						ترويحية (4) 13- كرة الطائرة (3)	

من خلال ملاحظتنا الجدول (1) الذي يبين نتائج فقرات الاستبيان والذي طبق على طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية . يتضح من الجدول (1) إن الفقرة التي حصلت على أعلى نسبة مؤدية تتعلق برغبة الطلبة في ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية كانت بمقدار ( 91.17 % ) وهذا يحقق فرضية البحث بوجود ميول لدى الطلبة إلى الاشتراك في الانشطة الرياضية الترويحية .

اما الفقرة التي جاءت في الترتيب الثاني هي (هل تعتقد ان الانشطة الترويحية لها اثر على راحتكم النفسية ؟ فقد حصلت على نسبة 83.34 % وهذا يدل على ان الدافع من ممارسة الانشطة الترويحية هو الشعور بالراحة والسعادة والتسلية وقت الفراغ وتجديد الحيوية والنشاط ، كما ان الترويج يجعل الحياة متزنة بين العمل والراحة .

بينما جاءت الفقرة الرابعة بالترتيب الثالث التي تدور حول اراء الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي اذ يتضح انهم يشعرون بالاستمتاع عند ممارسة النشاط الترويحي خارج وقت الدوام . وهذا يدل على رغبتهم في الاشتراك الايجابي في النشاط الترويحي في حصص التربية الرياضية .

بينما جاءت الفقرة السادسة بالترتيب الرابع التي تحدد نوع الفعالية التي يرغب في ممارستها الطالب فقد حصلت كرة القدم على المرتبة الاولى لدى الطلاب بينما نجده فعالية كرة السلة على المرتبة الثانية اما كرة الطائرة فقد حصلت على المرتبة الثالثة تليها بالمركز الرابع العاب صغيرة

( ترفيهية وترويحية ) وتنس الطاولة بالمرتبة الخامسة والساحة والميدان بالمرتبة السادسة ورفع الانتقال بالمركز السابع والكارتيه بالمركز الثامن والكلافة والرحلات بالمركز التاسع والرمي بالمرتبة العاشرة والرمادية والقنصل بالمرتبة الحادي عشر والغروسيه بالمرتبة الثاني عشر والساحة بالمركز الثالث عشر .

اما الفقرة الثالث جاءت في المرتبة الخامسة والمتميزة حول ممارسة الانشطة الترويحية اذ كان تشجيع الوالد بنسبة ( 73.32 % ) وتشجيع الوالدة بنسبة ( 65.00 % ) وكان تشجيع الاخوة بنسبة ( 58.34 % ) وهذا يدل على دور الاسرة الفعال في تشجيع الطلبة وخصوصاً الطالبات على ممارسة النشاط الرياضي للتخلص من الضغوط النفسية .

اما الفقرة الخامسة فقد جاءت بالترتيب السادس التي تدور حول طبيعة الانشطة الرياضية الترويحية التي يرغبونها فقد حصلت رغبة ممارسة النشاط مع زملاء في نفس جنسه على ( 48.34 % ) ومع زملاء عاديين على ( 50.10 % ) اما ممارسة النشاط بمفردة بنسبة ( 8.34 % ) اما الالعاب الفردية او الجماعية فقد حصلت الالعاب الفردية على ( 33.34 % ) والالعاب الفرقية على ( 66.65 % ) اما التمارين السهلة حصلت على ( 15.00 % ) .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

## 1- الاستنتاجات

- 1- وجود ميل ايجابي لدى الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي .
- 2- ان الانشطة الرياضية لها اثر ايجابي على الراحة النفسية للطلبة .
- 3- ان افضل الالعاب الرياضية التي يرغب الطلاب في ممارستها هي (الكرة الطائرة ، كرة السلة ، كرة القدم ، العاب ترفيهية وترويحية ، تنس الطاولة ، الساحة والميدان ، رفع الاثقال ، الكارتيه ، الكشافة ، الرماية والقنصل ، الفروسية ، السباحة)

## 2- التوصيات

- 1- ان زيادة الاهتمام بالانشطة الترويحية.
- 2- تبصير كلية التربية الرياضية باهمية البرامج الترويحية كنشاط مكمل للبرامج التدريسية والتدرисية
- 3- إدراج مادة الترويح ضمن المواد الدراسية الأخرى .
- 4- المحافظة على الميل الرياضي لدى هذه المرحلة والعمل على تطويرها .

المصادر

- 1- إبراهيم احمد سلامه : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، القاهرة ، ط2، مطبعة الجيزة ، 1980.
- 2- حلمي ابراهيم وليلي السيد فرحان: التربية الرياضية والتربية للمعاقين ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- 3- ذوقان عبيادات وآخرون : البحث العلمي ، مفهومه ، أدواته ، أساليبه ، ط4 ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1992
- 4- زكي محمد درويش : اتجاهات التلاميذ المعوقين بدنياً بالمرحلة المتوسطة نحو ممارسة درس التربية الرياضية والأنشطة الرياضية للمجتمع ، بحث منشور الندوة العربية الثالثة للرياضة للمجتمع ، الرياض ، 1982.
- 5- سعيد عبد الرحمن : القياس النفسي ، ط2 ، الامارات العربية المتحدة ، مكتبة الفلاح للطباعة والنشر ، 1997.
- 6- عبد الرحمن عدس : مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2 ، مكتبة الأقصى ، 1981.
- 7- عطيات محمد خطاب : أوقات الفراغ والتربويحة ، ط2، القاهرة ، دار المعارف ، 1977.
- 8- قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطبع التعليم العالي في الموصل ، 1989.
- 9- قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد : مبادئ الاحصاء في التربية البدنية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 .
- 10- ليلي السيد فرات : طرق تقنيات الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001.
- 11- مصطفى حسن ناجي : المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق في الثبات ، الصق الموضوعية ، المعايير ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996.
- 12- محمد خالد حموده وطه عبد الرحيم : برنامج ترويحي لمعسكرات الاعداد لفرق القومية كرة اليد ، بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي ، عمان ، 1991 .
- 13- هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد : الترويج و أهميته في التوافق الاجتماعي للمعاقين ، الاعاقة الذهنية ، ط1، الاسكندرية ، دار الوركاء للطباعة والنشر ، 2000.