

برنامج رياضي تروحي 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 تمليه 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 وتاهيله 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 اهمية ممارسة الانشطة الرياضية التي تعتبرها الباحثة كفيله على مواجهة الحالات النفسية والبدنية اضافة الى كونها وسيلة للترويح وتفرغ الانفعالات النفسية .

1-2 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 جزءاً لا يتجزأ من المنهج العام . ان تنمية القدرات البدنية والحركية لدى الطلبة امر مهم في تطوير حياتهم المستقبلية ومن خلال اطلاع الباحثة 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 الباحثة الى المحاولة ايجاد حلاً 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

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : اشتملت 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 الترويح واهميته:

ان مصطلح الترويح 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 الترويحي عدة فوائد جسمانية ونفسية واجتماعية ⁽²⁾ "

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

1- الاتجاه الاول : يعرف الترويح على انه مزاوله نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الاعياء ويحقق الانتعاش والتجديد .

2- الاتجاه الثاني : يعرفه على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الانسانية والوصول الى التوازن النفسي دون انتظار لاي مكافاة مادية .

¹ - هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد : الترويح واهميته في التوافق والاجتماعي للمعاقين ، الاعاقة الذهنية ، ط1، الاسكندرية ، دار الوركاء للطباعة والنشر ، 2000، ص115.

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

³ - عطيات محمد خطاب : اوقات الفراغ والترويح ، ط2، القاهرة ، دار المعارف ، 1977 ، ص30 .

2-1-2 أنواع الترويح⁽¹⁾:-

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

- أ- الأنشطة الايجابية : مثل الأنشطة 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 الترويح علماء اخرون طبقاً لانواعها واهدافها كالآتي :-
- أ- الترويح الثقافي : كالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون .
 - ب- الترويح الفني : كهواية جمع الطوابع والعملات والاشياء الاثريه وهواية تعلم التصوير وفن الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والاشغال اليدوية .
 - ت- الترويح الاجتماعي : كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.
 - ث- الترويح الخلوي : ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها .
 - ج- الترويح الرياضي : وهو يعتبر من الازكان الاساسية في برامج الترويح ويشمل الالعب الصغيرة والترويحية كالعاب الرشاقة والجري والالعاب الكرات الصغيرة وغيرها والالعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والالعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية والالعاب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف.
 - ح- الترويح العلاجي : وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات اعادة التاهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء .
 - خ- الترويح التجاري : وهو الترويح ذا الطابع الاستشاري اذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لايدخل في نظامه كالمرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية .

2-1-3 العوامل المؤثر في الأنشطة الرياضية الترويحية :

¹ - هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد :مصدر سبق ذكره ، ص119-120.

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية ، اول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب اسهل. (1)

وتشير الدراسات التي تمت في الدول الاوربية ان الترويح ونشاطاته يتاثران بالعديد من المتغيرات من اهمها : (2)

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

2- الوسط والمستوى الاقتصادي : اذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على ا خياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ ان هناك انواع من الترويح 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 الأنشطة وتشير الدراسات ايضاً ان الأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الانثى فعادة الاولاد يميلون الى الالعاب الضيقة،

بينما البنات يميلن الى اللعب بالرمي والالعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي .

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

2-2 الدراسات المشابهة

1 - حلمي ابراهيم وليلي السيد فرحان: مصدر سابق ، ص71.

2 - هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد: مصدر سابق ، ص120-121.

2-2-1 دراسة محمد خالد حموده وطه عبد الرحيم⁽¹⁾

- عنوان الرسالة (برنامج ترويحي مقترح لمعسكرات الاعداد للفرق القومية كرة اليد)
- اهداف الدراسة : تهدف الدراسة الى اقتراح برنامج ترويحي للاعبين ولاعبات المنتخبات قومية لكرة اليد داخل معسكرات الاعداد المغلقة ويتحقق الهدف من خلال :
- 1- دراسة الأعضاء المستفيدين من البرنامج المقترح للوقوف على الانشطة الترويحية التي يفضلون ممارستها في وقت الفراغ اثناء معسكرات الاعداد للفرق القومية .
 - 2- دراسة دوافع ممارسة الانشطة الترويحية للاعبين المنتخبات القومية .
 - 3- دراسة الدور الذي تقوم به الاتحادات الرياضية تجاه الترويج والانشطة الترويحية
 - 4- اعداد نموذج خطة نشاط للبرنامج الترويحي المقترح.

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 المسحي حيث يتلائم مع طبيعة الدراسة .

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

المعالجات الاحصائية : النسبة المئوية ، معادلة معامل الارتباط

الاستنتاجات :

¹ - محمد خالد حموده وطه عبد الرحيم : برنامج ترويحي لمعسكرات الاعداد للفرق القومية كرة اليد ، بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي ، عمان ، 1991 ، ص49.

أولاً / بالنسبة لانشطة الرياضات والالعاب 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 والعاب المضرب ثم التلفزيون والعاب الماء .

ثانياً / بالنسبة للانشطة 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 أولاً ثم التلفزيون واتفق جميع اللاعبين 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 بالانشطة 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 الطريقه التي يستخدمها الباحث ويسلكها للإجابة عن الاسئلة التي تثيرها المشكلة موضوع الدراسة "⁽¹⁾ اذ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لكونه يتلائم مع طبيعة الدراسة .

3-2 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 وحقيقياً .

3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة

1- المقابلات الشخصية

2- ساعة بدوية

3- الحاسبة الالكترونية لإجراء المعالجات الإحصائية المطلوبة.

4- جهاز كمبيوتر.

5- استمارة استبيان عن الأنشطة الترويحية وقد احتوى الاستبيان على (6) محاور تعكس قبول ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل الطلبة وبمقياس يتدرج من ثلاث درجات (نعم / احياناً/ لا)

3-4 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابل في انشاء اجراء التجربة لتفاديها مستقبلاً " ⁽²⁾ اذا اجريه 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 2005/10/3 في الساعة العاشرة صباحاً حيث كان الزمن المستغرق للاختبار هو من 10 الى 15 دقيقة.

3-5 الأسس العلمية للاختبار :

3-5-1 صدق المقياس.

¹ - زكي محمد درويش : اتجاهات التلاميذ المعوقين بدنياً بالمرحلة المتوسطة نحو ممارسة درس التربية الرياضية والانشطة الرياضية للمجتمع ، بحث منشور الندوة العربية الثالث للرياضة للمجتمع ، الرياض ، 1982 ، ص44.

² - قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي في الموصل ، 1989 ، ص107.

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 " (1) اذ قامت الباحثة باستخدام صدق المحتوى لذا وزعت المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال علم النفس لابداء ارائهم وملاحظاتهم لغرض تطبيق المقياس على عينة البحث.

3-5-2 ثبات المقياس:

يقصد ثبات الاختبار " الاختيار الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا اعيد تطبيقها غير مره وفي الظروف نفسها " (2) ولحساب معامل ثبات المقياس طبق الاختبار على طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية - جامعة بابل يوم 2005/10/3 واعيده تطبيقه بعد مرور (7) ايام على العينة نفسها وتحت نفس الظروف وبهذا استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار لتحقيق ثبات المقياس .

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

3-5-3 موضوعية المقياس:

1 - ليلي السيد فرحات : طرق تقنين 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

2 - ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي ، مفهومه ، ادواته ، اساليبه ، ط4 ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1992 ، ص164.

3 - سعيد عبد الرحمن : القياس النفسي ، ط2 ، الامارات العربية المتحدة ، مكتبة الفلاح للطباعة والنشر ، 1997 ، ص2001.

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

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 الباحثة بتطبيق اختبار الانشطة الرياضية الترويحية بتاريخ 2009 /10/16 على العينة الرئيسية والبالغ عددها (60) طالب وطالبة .

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

3-7 الوسائل الإحصائية :

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

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

الجزء

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

الكل

مج س

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

ن

$$\text{مج (س - س}^{-2}\text{)}$$

$$3 - \text{الانحراف المعياري}^{(3)} : \text{ع} = \frac{\text{مج (س - س}^{-2}\text{)}}{\text{ن}}$$

ن

$$1 - \text{معامل الارتباط البسيط (بيرسون)}^{(4)} :$$

$$\text{مج س} \times \text{م ص}$$

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

ن

$$r = \frac{\text{مج س ص} - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}}}{\sqrt{(\text{مج ص} - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}})(\text{مج س} - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}})}}$$

$$(\text{مج ص})^2$$

$$(\text{مج س})^2$$

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

ن

ن

4- عرض النتائج وتحليل ومناقشتها

- عبد الرحمن عدس : مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2 ، مكتبة الاقصى ، 1981 ، ص102.¹

- قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد : مبادئ الاحصاء في التربية البدنية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 ، ص66

³- المصدر السابق نفسه ، ص96.

- المصدر السابق نفسه ، ص107

4-1 عرض وتحليل نتائج العينة في الاختبار :

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

جدول (1)

يبين النسبة المئوية لفقرات اختبار الأنشطة الترويحية لعينة البحث

ت	الفقرات	النسبة المئوية					
		نعم		أحياناً		كلا	
		تكرار	نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية	تكرار	نسبة مئوية
-1	هل ترغب في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية	55	91.17	4	6.67	1	1.67
-2	هل تعتقد ان الأنشطة الرياضية لها اثر على راحتك النفسية	50	83.34	8	13.34	3	3.34
-3	من الذي يشجعك على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ودرس التربية الرياضية * الوالد * الوالدة * الاخوة * مدرس التربية الرياضية	44 39 35 43	73.34 65.00 58.34 71.67	10 18 5 15	16.67 30.7 8.34 25.00	6 3 2 2	10.00 5.10 33.34 3.34
-4	ما هو رايك اتجاه ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ودرس التربية الرياضية *هل تحس بالمتعة خلال مشاهدتك النشاط الرياضي الترويحي *هل ترغب في الاشتراك في الأنشطة 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 الأنشطة الرياضية	46 49 44 47 35	76.67 81.66 73.34 87.34 58.34	8 7 6 11 21	13.34 11.67 10.00 18.34 35.00	6 4 10 2 4	10.00 6.67 16.67 3.34 6.67

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

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 مئوية تتعلق برغبة الطلبة في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية كانت بمقدار (91.17%) وهذا يحقق فرضية البحث بوجود ميول لدى الطلبة الى الاشتراك في الأنشطة الرياضية الترويحية .

اما الفقرة التي جاءت في الترتيب الثاني هي (هل تعتقد ان الأنشطة الترويحية لها اثر على راحتك النفسية ؟ فقد حصلت على نسبة 83.34% وهذا يدل على ان الدافع من ممارسة الأنشطة الترويحية هو الشعور بالراحة والسعادة والتسلية وقت الفراغ وتجديد الحيوية والنشاط ،كما ان الترويح 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) وتتس الطاولة بالمرتبة الخامسة والساحة والميدان بالمرتبة السادسة ورفع الاثقال بالمركز السابع والكارتيه بالمركز الثامن والكشافة والرحلات بالمركز التاسع والرمي بالمرتبة العاشرة والرمية والقنص بالمرتبة الحادي عشر والفروسية بالمرتبة الثاني عشر والسباحة بالمركز الثالث عشر.

اما الفقرة الثالث جاءت في المرتبة الخامسة والمتضمنة حول ممارسة الأنشطة 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 الأنشطة الرياضية الترويحية التي يرغبونها فقد حصلت رغبة ممارسة النشاط مع زملاء في نفس جنسة على (48.34%) ومع زملاء عابدين على (50.10%) اما ممارسة النشاط بمفرده 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

5-1 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 والقنص ، الفروسية ، السباحة)

5-2 التوصيات

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

- 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 عبيدات وآخرون : البحث العلمي ، مفهومه ، ادواته ، اساليبه ، ط4 ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1992
- 4- زكي محمد درويش : اتجاهات التلاميذ المعوقين بدنياً بالمرحلة المتوسطة نحو ممارسة درس التربية الرياضية والانشطة الرياضية للمجتمع ، بحث منشور الندوة العربية الثالث 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 الاقصى ، 1981.
- 7- عطيات محمد خطاب : اوقات الفراغ والترويح ، ط2، القاهرة ، دار المعارف ، 1977.
- 8- قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع 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 فرحات : طرق تقنين 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 تروحي لمعسكرات الاعداد للفرق القومية كرة اليد ، بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي ، عمان ، 1991 .
- 13- هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد : الترويح واهميته في التوافق الاجتماعي للمعاقين ، الاعاقة الذهنية ، ط1، الاسكندرية ، دار الوركاء للطباعة والنشر ، 2000.