

الثقافة الترويحية الرياضية وعلاقتها باللياقة البدنية
لدى المتقدمين لكليات التربية الرياضية

د. يحيى مصطفى كمال محمد

مدرس بقسم الترويح الرياضي

كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مستوى الثقافة الترويحية الرياضية ومستوى اللياقة البدنية ، فضلا عن إيجاد نوع العلاقة الارتباطية بين الثقافة الترويحية الرياضية ومستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب المتقدمين لكليات التربية الرياضية، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقام الباحث بأختيار العينة بالطريقة العشوائية أشتملت على الطلاب من المتقدمين لأختبارات كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان وبلغ عددهم (543) طالب، فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الثقافة الرياضية الترويحية واللياقة البدنية.

مقدمة

يعيش العالم اليوم نهضة فى جميع مجالات الحياة الاجتماعية والاقتصادية والرياضية، اذ تعد الرياضة والتربية الرياضية من أهم مقومات المجتمع المعاصر، وتعد جزءاً أساسياً من التربيه العامة فهي تهتم بتنشئة الافراد من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية بهدف إعداد المواطن الصالح والوصول به الى اعلى المستويات الرياضية لذا أولتها الدوله الكثير من الرعاية والاهتمام.

ويتفق " محمد محمد الحماحي، امين انور الخولى (1990)"، على أن المعرفة الرياضية تمثل أحد الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضة، ولا يمكن اعتبارها دوراً هامشياً خاصة بين أوساط الشباب، فهي تشكل مطلباً هاماً لهم، وان النجاح الحقيقي للفرد هو الذي يجمع بين الممارسة الرياضية والجوانب المعرفيه للنشاط . (52 : 89)

فالمعرفة الرياضية هي مزيج من المعلومات والخبرات الرياضية التي تساعد كل فرد على تنمية مهاراته وقدراته وما يمارسه من أنشطة رياضية، وتعمل على تحسين اهتماماته الرياضية، حيث ان الاداء المهاري ما هو الا نتاج التعاون والتكامل بين المفهوم المعرفي والاداء الحركى. (2 : 87) (4 : 396)
وتحتل المعرفة الرياضية درجة كبيره من الاهمية ويتأسس عليها اكتساب السلوك الصحيح للفرد وكلما ازداد اتقان المعارف النظرية وطرق تطبيقها كان المتعلم اقدر على تنمية وتطوير المستوى المهاري الى اقصى درجه كما انه يستطيع الاحتفاظ بالمعلومات مده طويلة قدر احتفاظه بمهارته الحركيه وكذلك بلياقته البدنيه. (10 : 79).

وتعد المعرفة الرياضية أحد اهم جوانب الثقافة الرياضية التي تراكمت خبراتها وأدواتها ونظمها وقواعدها الى ان صارت ذات بنية معرفية لها نظرياتها ومبادئها ومفاهيمها، فلا بد للمتعلم الرياضي ان يعرف اولاً ثم يمارس ثانياً. (30 : 104)، فالفرد يتعين عليه سواء كان ممارساً او مشاهداً للرياضة أن يتفهم ويستوعب قدرأ مناسباً من المعرفة الرياضية ويزخر بكم وفير من المعلومات التي تشكل جانبا أساسيا من الثقافة الرياضية ومفاهيم اللياقة البدنية، كأسلوب رفيع لتنمية الشخصية، وتوجيه السلوك وأحد الشروط لتنفيذ اى مهارة حركية. (18 : 308)

ويعتبر مفهوم الثقافة من المستجدات المعرفيه الحديثه التي تتضمن معاني ودلالات مركبة مكتسبه او موروثه ، وهي نتاج أجتماعي انساني يكتسبها الفرد ويتتبع بها فهي تسيده وتحدد ماهيته وترسم

نمط تفكيره وتبني نماذج سلوكه ومسارات أهتماماته ومنظومه قيمه وعاداته وتقاليده، فتحدد السلوك الاجتماعي. (62 : 12)، (7 : 216)

ويذكر " صالح محمد علي (2017) " نقلا عن " تايلور (1924) " ان الثقافة بمفهومها هي ذلك الكل المركب المعقد الذي يشمل المعلومات والمعتقدات والفن والقانون والتقاليد والعرف والعادات وكل ما يكتسبوا الانسان. (25 : 133)، ويعرف " حسين احمد الشافعي (2001)"، الثقافة الرياضية هي الزيادة الزاخرة للخبره الانسانية من خلال الانشطه الرياضية والتي تؤدي بدورها الى فهم وتقدير افضل للبيئه التي يجد فيها الافراد أنفسهم جزء منها. (15 : 77)، كما وعرفها " محمد حسن علاوي (1998) بأنها مجموعة من القيم المعرفية والاجتماعية والتربوية والصحية المرتبطة بالمفاهيم الرياضية. (47: 120) ويرى الباحث ان مفهوم الثقافة الرياضية هو قدره الافراد على أحتواء الافكار والمفاهيم حول قيم وأهداف الممارسة الرياضية لتشكل حيزاً في ثقافتهم الرياضية وتؤثر في شخصيتهم وتنظم علاقاتهم مما يوفر القاعده الاساسيه لتشكيل البنية الثقافية الرياضية وتوجيهها الى ممارسات رياضية منتظمة.

وتعتبر الثقافة الرياضية مظهر من مظاهر المجتمع المتحضر وجزء من ثقافه العامة، والاهتمام بها من المؤشرات الدالة على تقدم المجتمع. (37: 109)، كونها تساهم في خلق إنسان لائق من الناحية البدنية والانفعاليه والسلوكيه والصحية يتسم بروح الايثار والتضحية والتعاون. (21 : 432)

ويتفق كل من " السعدنى خليل ، عبد اللطيف صبحى، هبه سعيد (2015)" على ان الثقافة الرياضية إحدى أركان ومدخلات الثقافة بمفهومها الشامل التى تثير الرغبة والدافع لأداء الانشطة الرياضية المختلفة، وبالتالي دور الثقافة الرياضية أصبح مطلباً أساسياً لاثارة الطلاب نحو ممارسة الانشطه الرياضيه المختلفه، كما تمثل اهم جوانب الاعداد الثقافى بالنسبه لطلاب لأنها تشمل على المعرفه والقيم والاتجاهات التي تتصف بالمشاركة والممارسة للانشطة الرياضية التي يرغب الطالب في ممارستها. (68 : 97)، (22 : 310) .

وتكمن أهمية الثقافة الرياضية فى بعض الاعتبارات منها، تنشيط الأطر المعرفية لتوسيع دائرة المعرفة الإنسانية المرتبطة بالرياضة، وتأسيس المعرفة النظرية للرياضة والترويج وتأسيس بنية معرفية، وزيادة الوعي بأهمية النشاط البدني، وبناء أهتمامات وأتجاهات تروبية رياضية مؤسسه على قواعد معرفية صحيحة وراسخة. (63 : 144، 145)، وتحتل مركزاً أساسياً فى الخطط الوطنية والقومية وترتبط بمخططات التنمية الاقتصادية والاجتماعية وتتصل جذورها بحياه الافراد ممارسة ومشاهدة، تربيته و ترويحاً. (21 : 430)

ويتفق كثير من العلماء في مجال التربية البدنية والرياضية والترويج على ان الثقافة الرياضية تمثل الركن الاساسي في ثقافه الشباب، فهي تمثل حافزاً هاماً للمشاركة الفعالة في الانشطة على مختلف انواعها، وأنه يمكن الاستفادة من الترويج الرياضى كنشاط لوقت الفراغ فى ايجاد طرق التوجيه السليم للشباب الذى يساعده على النجاح فى الحياة، وهذا يتوقف على أهمية الوعي بأهمية الترويج فى حياة الفرد والمجتمع. (11 : 27) (9 : 49)، (25 : 27)، (16 : 61)

ويشير كلاً من " كمال الدين درويش وامين انور الخولي (2001)"، الى ان الترويج يعد من أهم العوامل الهامة في تحديد الثقافة التي تهتم بقضايا المجتمع والنهوض به الى افضل مستوى، فهو

عامل مؤثر وفعال في إثراء ثقافته الطلاب وفكرهم حيث يسهم في النهوض بهم الى المستوى الذي يجعلهم قادرين بطريقه تمكنهم من التكيف مع البيئه المحيطه بهم. (34: 249)

ويتفق كلا من " ايمان رفعت السعيد (1999)، وليد احمد عبد الرازق (2006)، على ان الثقافة الترويحية أحد أهم جوانب الاعداد الثقافي بالنسبة للطلاب الجامعي وهذه الثقافه تتطوي على معرفه والقيم والاتجاهات التي تتصل بالمشاركة والممارسه للانشطه الترويحية وبتكوين فلسفه ذاتيه تجاه أوقات الفراغ. (11: 2)، لذا يجب الاهتمام بزيادة الوعي بالممارسه الترويحية للانشطه الرياضيه نظراً لتأثيرها الايجابي على الشباب من خلال تمتيتهم بصورة شاملة متنزهة. (71: 56)

ويؤكد " مسعد سيد عويس (2008)", أنه يجب غرس ثقافه ممارسه الانشطه الترويحية وأعتبرها جزء لا يتجزأ من البرامج الضرورية وعدم الاكتفاء بالمشاهده او التشجيع في النشاط الرياضي لضمان غرس الاسس الصحيحة لكي يمارس اعضاء المجتمع بصوره منتظمه من خلال تقديم المعلومات الصحيحة عن ضروره ممارسه النشاط الرياضي الترويحي. (58 : 15)

ويتفق كل من " محمد محمد الحماحي ، وليد احمد عبد الرازق (2017)، الى أهميه الترويح الرياضي بغرض زياده الوعي بقيمه الترويح في الحياه العصريه وذلك من خلال توضيح مفاهيم وأصول ومبادئ التربية نحو كل من اوقات الفراغ والترويح وتفسير مضمون كل منها مما يؤدي الى التوعيه بأهميه أستثمار اوقات الفراغ والترويح في حياه الانسان المعاصر وأدراك قيمة في تحقيق الصحة والسعاده ومن ثم اتخاذ للترويح كأسلوب للحياه. (54 : 22)

ويشير " حسام عبد العزيز جودة (2017) " نقلا عن " خليفه بهبهاني، عويس محمد (2008) الى ان الانشطه الرياضيه جزء من الترويح كممارسات فعالة يسعى الفرد من خلالها الحصول على الراحة النفسيه والارتقاء بمستوى اللياقه البدنيه نتيجه الانتظام في الممارسه كل حسب ميوله. (14 : 72).

ويذكر " قراش العجال، قناب الحاج (2018) " ان الطلبة الجامعيين ونظراً لاهميتة المرحله التي يعيشونها من الضروري في اكسابهم ثقافه رياضيه تسمح له بأكتساب سلوك لممارسه النشاط الرياضي الترويحي. (33 : 132)، ويؤكد العديد من العلماء على علاقه الثقافه بالترويح وخاصة الترويح الرياضي، وتأتي أهميتها من أنها تمنح ثراء لشخصية الانسان وتشحن وجدانه بالمعاني والقيم الفنيه والجمالية وتكسب الوعي الترويحي اللازم للمشاركة في الانشطه الترويحيه بطريقه ايجابيه. (11 : 2)

وتشهد السنوات الاخيره تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والباحثين بالتأكيد على ممارسه الانشطه البدنيه ليس بهدف المنافسه ولكن كنوع من وسائل الوقايه والعلاج واكتساب البناء الجسمي الصحيح واكتساب اللياقه البدنيه والحركية. (24 : 2) في ظل انتشار الامراض المرتبطة بقله الحركة وانتشار البدانه والتأثيرات السلبيه الناتجه عن ضغوط الحياه اليوميه. (20 : 134)، حيث بينت بعض الدراسات العلاقه بين عدم ممارسه النشاط البدني والاصابه ببعض الامراض كأمراض القلب والسرطان والسكري وارتفاع ضغط الدم وهشاشه العظام فقد تم التوصل الى الدور الهام للنشاط البدني في تحسين نوعيه الحياه لدي مختلف الشرائح العمريه في المجتمع.(73: 170)

وتعد اللياقة البدنية مطلباً وطنياً لأعداد المواطنين القادر على العمل والانتاج والدفاع عن الوطن وتعرفها الاكاديميه الامريكيه للتربية البدنية بأنها القدره على أداء الواجبات اليوميه بحيوية وبقظة مع توافر جهد كافي للتمتع بهوايات وقت الفراغ والترويح، وتُعرف بمدى كفاءه البدن في مواجهه متطلبات الحياه. (64 : 72)، وتظهر أهميتها في ارتباطها الطردي بالعديد من المجالات الحيويه كالذكاء والتحصيل والنسق الاجتماعي والبدني والعاطفي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنمو التكيف و تأخير ظهور التعب والاجهاد وحسن استخدام وقت الفراغ. (3 : 666) (6 : 32) (1 : 74)

ونظراً للتقدم الهائل لوسائل التقنيه الحديثه ولتعويض النقص في اللياقه البدنية أصبح من الاهمية توجيه الانسان الى ان يبذل جهدا بدنيا مقصوداً، كمناشط ترويحيه رياضيه تحقق المحافظه على النسيج الاجتماعى واستثمار اوقات الفراغ فى نشاط بناء. (26 : 101)، ويعتقد بعض الافراد الغير ممارسين للرياضه ان تمتع الفرد باللياقه البدنيه يحتاج الى عمل شاق يصعب تحقيقه ، ولكن اللياقه البدنيه هي مجموعه من العناصر البدنيه التي تؤهل الفرد لكي يستطيع العيش بصوره متزنه، بما يحقق له السعاده والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على افضل صورته. (36 : 99)

وتعتبر الثقافة الرياضيه فى مجال اللياقه البدنيه من الامور الهامه لما لها من تأثير واضح على معرفة الطرق والاساليب والاسس التى تبني عليها المعرفة فى مجال اللياقه البدنيه، وتعنى سلامة البدن وكفأته للقيام بالاعمال فى حياة الفرد العاديه دون ظهور حالات الارهاق وأن يبقى لديه من الطاقة ما يمكنه من الاستمتاع بممارسه الانشطه الترويحيه. (64 : 77)

ويذكر " احمد حلمى قورة (2016) نقلا عن " عايدة عبد العزيز، فاروق عبد الوهاب، أن ممارسة الانشطه الترويحيه المختلفه تسهم فى رفع مستوى اللياقه البدنيه وتحسن حالة الفرد وكيانه من الناحية الفسيولوجية والنفسية. (4 : 47)

ويؤكد كل من " محمد حسن علاوي ومحمد نصر رضوان (2000)، مصطفى السايح محمد وصلاح انس محمد (2009) " الى ان اللياقه البدنيه كانت وما زالت إحدى الاهداف العامه للتربية البدنيه كمان ان قياسها وطرق تنميتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات المختلفه (48 : 108)، فإن الطلبة على حد سواء لديهم الرغبه في التعرف على مستوياتهم وقدراتهم البدنيه ليصبحوا اكثر دافعية للاحتفاظ او تحسين من عناصر اللياقه البدنيه المختلفه. (72 : 109) (59 : 22)، وان تقييم اللياقه البدنيه يجب ان ينظر اليها كأداة للوصف والتشخيص في اطار المفهوم الشامل لتعزيز التغيير السلوكي للأفراد والجماعات من اجل صحة افضل وليس غايه في حد ذاتها (1 : 33)

وتعد اختبارات القبول بكليات التربية الرياضيه نوع من أنواع الاختبار المهني الذي يستهدف أنتقاء أصلح العناصر للدراسة بهذه الكليات عن طريق قياس استعدادات المتقدمين لها بصوره موضوعية يمكن من خلالها التنبؤ بمدى نجاحهم في تحقيق أهداف العملية التعليميه بكفاءه وفاعليه وأيضاً نجاحهم في متطلبات المهن المزمع اداء مهامها ومسئوليتها التعليميه او الترويحيه (40 : 85، 86)، الامر الذي يتطلب اختيار افراد لهم القدره على القيام بتحمل أعباء الجهد البدني الذي يقع على كاهلهم ليتم اعدادهم كمبرجات تعليميه ناجحة تؤهلهم للقيام وتحقيق افضل المستويات الصالحة للعمل في مجال التربية الرياضيه. (8 : 350) .

مشكلة البحث

يُكسب النشاط الرياضي الترويحي قيمه كبيره نظراً لاهميته في تطوير المجتمعات حيث صار من بين الاولويات عند اي مجتمع متحضر لأنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحة الفرد وأهميتها وفي أزهار ورقي الشعوب ، الا أنه في العصر الحديث عصر التطور والتكنولوجيا تغيرت المعطيات وصارت المشاركة في أنشطة وقت الفراغ سلبية ولم تعد ممارسه النشاط الترويحي الرياضي من ضمن الاولويات فزادت الامراض المزمنة كالسكري وامراض القلب والشرابين والسمنة.

وتعتبر فئة الشباب من أهم المراحل العمرية التي تتشكل فيها المعارف والمعتقدات والتي لو تم الاستفاده منها لساهمت في التنمية المجتمعية بشتى مجالاتها لذا كان لازماً على الباحث الاهتمام بهذه المرحلة العمرية والعمل على تنمية الاتجاهات الايجابية نحو تدعيم الثقافة الترويحية الرياضية للمساهمة في الارتقاء بصحتهم وممارستهم الصحية والرياضية وأستثمار اوقات فراغهم في تنمية الشخصية المتكاملة بدنياً ونفسياً وأجتماعياً.

ولما كان للتطور الثقافي وتزايد الخبرات التربوية أثراً على رقى الطلاب وأكتسابهم الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية مما يؤدي الى زيادة الاقبال والمشاركة التي ترتبط بمقدار المعارف والمعلومات عن فلسفة ومفهوم وقت الفراغ والترويح والعائد من ممارسته لدي الشباب مما يجعله يتجه للممارسة الايجابية وبالتالي يزيد الوعي بالثقافة الترويحية الرياضية لأتساع دائره الممارسة، لذا يجب ان يكتسب الطلاب قدراً من الثقافة الترويحية الرياضية والتي ظهرت كهدف تنموي للتربية من خلال ما توفره من معارف وما تكسبه من وعي وبالتالي سوف يختار الطالب ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية نظراً لمعرفة وفهمه لمدى تأثير الممارسه الايجابية عليه وعلى المجتمع.

لذا يرى الباحث ان هناك حاجة لقياس مستوى الثقافة الترويحية الرياضية لطلاب المتقدمين والذي قد يفيد في تحديد مستوى الاسيعاب والفهم لديهم للمعلومات في مجال الثقافة الترويحية الرياضية ومناشطها المختلفة من منطلق كون الممارسة ترتبط بمقدار المعارف التي يكتسبها الفرد، وقد تكون هذه الدراسة محاولة جادة لنشر الثقافة الترويحية الرياضية وتشجيع الشباب على الممارسة الايجابية التي تسهم بشكل فعال في التنمية الشاملة لجميع جوانب الشخصية للشباب، لذلك ارتأى الباحث دراسة مستوى الثقافة الترويحية الرياضية عند الطلاب وعلاقتها بمستوى اللياقة البدنية لديهم.

أهداف البحث

- التعرف على مستوى الثقافة الترويحية الرياضية لدى الطلاب المتقدمين لكليات التربية الرياضية
- التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب المتقدمين لكليات التربية الرياضية
- التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين الثقافة الرياضية الترويحية ومستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب المتقدمين لكليات التربية الرياضية.

المصطلحات والمفاهيم العلمية المستخدمة
الثقافة الترويحية الرياضية recreation sport culture

مجموع المعانى والمعلومات والمفاهيم والتصورات الفكرية التي تتكون لدى الفرد والمرتبطة بالانشطة الترويحية الرياضية التي تحكم أدائه بشكل عام. "اجرائى"
الدراسات المرجعية

يعرض الباحث عدداً من الدراسات السابقة التي تعرضت لجانب او اكثر من موضوع الدراسة الحالية، حتى يمكن الاستفادة من نتائجها وتوصياتها، لتكون مرجعاً للدراسة الحالية، وسيتم عرضها وفقاً للترتيب الزمني من الاحدث الى الاقدم فيما يلي :-

- دراسة **بن صيفية لحسن، شريط محمد ، ادريس خوجه (2019)(12)** بعنوان " واقع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تحت تأثير العوامل النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية "دراسة ميدانية بولاية غرداية"، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتوظيف استبيان كأداة للدراسة، على عينة (160) فرداً، وقد اظهرت النتائج ان مازالت هناك بعض المتغيرات الثقافية التي تقف في وجه الممارسات الترويحية لتتم بشكل أوسع في اوساط المجتمع.
- دراسة **" (79) (2019) M. Felicia Cavallini1, David J. Dyck**، بعنوان " تعزيز ثقافة النشاط البدني ونمط الحياة في البيئة المجتمعية "، والغرض من هذه الدراسة نشر الوعي واتباع التعليمات والارشادات الخاصة بأهمية ممارسة اسلوب الحياة البدني اسبوعياً، وتثقيف وألهم المجتمعات لتصبح اكثر انخراطاً في الممارسة الرياضية، من خلال بعض النماذج والعروض التوضيحية واساليب المحاكاة لصالح الجمهور ولزيادة مستويات الممارسة وتحسين النتائج الصحية.
- دراسة **"محمد احمد عوض احمد، وآخرون (2018)(45)** بعنوان " قياس مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية للطلاب الوافدين بجامعة المنصورة "، بهدف التعرف على مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية للطلاب ، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة عشوائية وعددهم (438)، وتم تصميم مقياس الأنشطة الترويحية الرياضية، ومن اهم النتائج وعى الطلاب الوافدين لمفهوم الأنشطة الترويحية، وان اهم أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تحقيقها للاهداف الاجتماعية والنفسية والتواصل والتخلص من الضغوط العصبية.
- دراسه **كواش منيره، بعوش خالد (2017)(37)** بعنوان " اثر الثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في شخصيه الطالب " دراسه ميدانيه لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنيه والرياضة" وهدفت الدراسة الى التعرف على أثر الثقافه الرياضيه في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وتم اختيار عينه (50) طالباً تم اختيارهم بالطريقه العشوائيه، وتم اتباع المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطيه، وأسفرت النتائج عن علاقه بين الثقافه الرياضيه والتوافق النفسي والاجتماعي علاقه طردية موجبة اي انه كلما زاد مستوى الثقافه الرياضيه لدي الطالب زاد التوافق النفسي والاجتماعي في شخصيته، وعليه اوصى الباحثون ضروره الاهتمام بنشر الثقافه الرياضيه.
- دراسة **" (80) (2017) Menderes Kabaday, Tolga Eski**، بعنوان " العوامل التي تؤثر على مشاركة طلاب الجامعات في الأنشطة الترويحية"، والغرض من هذه الدراسة هو اكتشاف الميول الترويحية لطلاب الجامعة ، والعوامل التي تمنعهم من المشاركة في الأنشطة الترويحية وفقاً لبعض المتغيرات، وتم التطبيق على عينة (200) طالب وطالبة، واستخدام مقياس اوقات الفراغ كأداة لجمع البيانات، ومن اهم النتائج الخاصة بمعوقات المشاركة في الأنشطة الترويحية ومنها نقص المعارف والمعلومات، وقلة المعرفة والوعي بالأنشطة الترويحية، وقلة الوقت ونقص الاصدقاء والمرافق.
- دراسة **" (84) (2017) Taha Mohamed Gamal** بعنوان " إستراتيجية مقترحة لنشر ثقافة اللياقة البدنية في الهواء الطلق لدي طلاب الجامعات العربية"، وهدف البحث إلى التعرف إلى

اتجاهات طلاب الجامعات نحو ممارسة أنشطة اللياقة البدنية ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وعينة مكونة من (109) من الطلاب، وقد استخدم الباحث "مقياس الاتجاهات" كأداة لجمع البيانات، وقد توصل الباحث إلى اتجاهات طلاب الجامعات نحو ممارسة اللياقة البدنية، كمدخل لبناء إستراتيجية مقترحة لنشر ثقافة اللياقة البدنية في الهواء الطلق لدي طلاب الجامعات العربية.

- دراسة " (76) (2016) Kamenets Av , Zinchenko Eo"، بعنوان " تطوير ثقافة أوقات الفراغ كشرط لتحسين نوعية الحياة في المجتمع المعاصر "، والغرض من هذه الدراسة الكشف عن دور مناشط وقت الفراغ في النسق الاجتماعي والثقافي المعاصر، وتقوم فكرة البحث أن وقت الفراغ في المجتمع المعاصر يتطلب ترسيخ الوعي في مراحل التعليم المختلفة وتشكيل الاستهلاك الواعي للقيم الثقافية باعتبارها الجودة المطلوبة في الحياة، بالإضافة الى تكثيف الممارسات الترويحية والابداعية، والتي يؤدي فقدها الى تعريض التنمية البشرية للخطر.
- دراسة " ليلي شرف الدين (2016)(39) بعنوان " بناء اختبار معرفي في التعبير الحركي للفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات والتعرف على العلاقة بين المستوى المعرفي ومستوى الاداء المهاري في التعبير الحركي، وهدفت الدراسة إيجاد العلاقة بين درجة الاختبار المعرفي ومستوى الاداء المهاري، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة عمدية من الخبراء والطالبات، واعتمدت الباحثة على اختبار معرفي لتقييم النواتج المعرفية، ومن اهم النتائج وجود ارتباط دال احصائيا بين المستوى المعرفي ومستوى الاداء.
- دراسة " محمد ابراهيم الذهبي، وآخرون (2015)(43)"، بعنوان " بناء مقياس ثقافة الترويج الرياضي لدى طلاب المرحلة الاعدادية في محافظة ديالى جمهورية العراق، وهدف البحث بناء مقياس ثقافة الترويج الرياضي، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة (1479) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم استخدام مقياس ثقافة الترويج الرياضي كأداة لجمع البيانات، ومن اهم النتائج، إدراك الطلاب لمفهوم وأهداف الترويج الرياضي، واستفادة الطلاب من الشبكة المعلوماتية في الحصول على الثقافة الترويحية الرياضية.
- دراسة هيزوم محمد (2015)(70) بعنوان المستوى الثقافي وأثره على الممارسة الرياضية للنشاط البدني الترويحي في الجنوب الجزائري، وهدفت الدراسة التعرف على مستوى الوعي الثقافي الرياضي ودوره في رفع مؤشرات النشاط الرياضي الترويحي، وتم استخدام المنهج الوصفي، واستمارة الاستبيان ، وطبقت على عينة (160) رياضي ممارس، ومن اهم النتائج، أن مستوى الوعي الثقافي الرياضي يؤثر في دفع مؤشرات النشاط الرياضي الترويحي لدى عينة من ممارسي الرياضة بأنشطتها المختلفة.
- دراسة محمود يعقوب محمود (2015)(56) بعنوان " تطوير ثقافة الرياضة الترويحية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساس بالسودان "، ويهدف هذا البحث للتعرف على إمكانية تطوير ثقافة الرياضة الترويحية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسي بالسودان، وأستخدم المنهج الوصفي، وأعتمد على استمارة تحليل المحتوى كأداة لجمع المعلومات ، وكانت أهم النتائج يمكن تطوير ثقافة الرياضة الترويحية بربط النشاط التنافسي بالبرامج الترويحية، وقدم الباحث عدد من التوصيات أهمها مراجعة مفردات المناهج التعليمية لمواكبة التجديدات التربوية في مجال ثقافة الرياضة الترويحية
- دراسته كلا من " مخلص محمد، سلام محمد ، غيث حسن (2014)(57) " بعنوان " تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعته بابل، وهدف البحث الي

تقويم مستوى اللياقة البدنية لدي طلاب كلية التربية الرياضية، ووضع درجات ومستويات معيارية للياقة البدنية لبيان مدى تطورها وأختيرت عينة البحث بواقع (30) طالب اختيروا بالطريقة العشوائية، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي والدراسات الارتباطية ومن أهم النتائج ان العينة قد حققت مستوى ضعيف في اللياقة البدنية ومن أهم التوصيات ان يتم التقويم البدني للطلاب بشكل دوري لبيان المستويات الحقيقية للياقة البدنية.

ويرى الباحث الى ان الدراسات السابقة والتي تناولت بعضها قياس الحصيلة المعرفية للثقافة الترويحية والرياضية نجد فيها درجات متفاوتة من المستوى المعرفي والثقافي، وأنفقت بعض الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث الاجراءات والادوات المستخدمة في القياس وأختلفت معها من حيث الاهداف وعينات الدراسة كما أستخدمت أغلبية الدراسات السابقة المنهج الوصفي بأحدى صورته وأعتمدت على الاستبيان وبناء الاختبارات المعرفية كأداة لجمع البيانات فضلا عن تباين العينات إذ كانت بعضها على مدرين ومدربات ومعلمين ومعلمات وعلى طلاب جامعات، كذلك تباينت في طريقه الاختيار حيث كان بعضها عشوائياً والآخر عمدياً، وقد أستفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة البحث وفروض البحث وبناء الاختبار وأختيار المنهجية والاساليب الاحصائية فضلا عن مناقشه نتائج البحث.

اجراءات البحث
منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لتحقيق هدف البحث وطبيعة إجراءات

مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث في الطلاب المتقدمين لأختبارات كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان

للعام الجامعي 2018 / 2019

عينة البحث

قام الباحث بأختيار العينة بالطريقة العشوائية اشتملت على الطلاب من المتقدمين لأختبارات كلية

التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان وبلغ عددهم (543) طالب، وتم حساب اعتدالية توزيع افراد عينة البحث وفقا للجدول التالي.

جدول (1)

توصيف عينة البحث وفقاً لمتغيرات السن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم العلمي ن=543

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | أقل قيمة | أكبر قيمة |
|---|-----------------|--------------------|-----------------|---------|-------------------|----------------|----------|-----------|
| 1 | السن | سنة | 18.322 | 18.000 | 0.767 | 1.326 | 17.000 | 23.000 |
| 2 | الطول | سم | 174.803 | 174.000 | 5.701 | 0.636 | 165.000 | 203.000 |
| 3 | الوزن | كجم | 72.600 | 71.000 | 11.607 | 0.971 | 49.000 | 145.000 |
| 4 | مؤشر كتلة الجسم | كجم/م ² | 23.742 | 23.310 | 3.478 | 0.762 | 16.600 | 40.590 |

تشير نتائج الجدول (1) إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

حيث تنحصر ما بين (+ 3) مما يشير الى اعتدالية توزيع افراد العينة في هذه المتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، مؤشر كتلة الجسم) لعينة البحث.

أداة جمع البيانات

قام الباحث بمراجعة المراجع العلمية والدراسات السابقة التي أهتمت بالاختبارات المعرفية وذلك

لبناء أداة الدراسة بصورتها الاولية، بحث اشتملت على محاور رئيسية تمثل مستوى الثقافة الترويحية

الرياضية، وتم وضع مجموعة من الاسئلة لقياس كل محور، وقد اشتملت خطوات بناء الاختبار المعرفى للتعرف على مستوى الثقافة الترويحية الرياضية من خلال:-

- **تحديد الهدف من الاختبار** وهو قياس مستوى الثقافة الترويحية الرياضية لدى الطلاب
- **تحديد المحاور الرئيسية** وذلك فى ضوء تحليل المراجع والكتب العلمية المتخصصة والدراسات السابقة فى مجال بناء الاختبارات المعرفية بوجه عام والثقافة الترويحية الرياضية بشكل خاص.
- **استطلاع رأى السادة الخبراء** فى المحاور الرئيسية لأبداء الرأى بالتعديل او الحذف او الاضافة ومدى كفاية المحاور لقياس جانب الثقافة الترويحية الرياضية وعددهم (7) مرفق

جدول (2) آراء الخبراء لتحديد محاور اختبار الثقافة الترويحية الرياضية ن=7

| م | المحاور | التكرار | النسبة المئوية |
|---|--------------------------|---------|----------------|
| 1 | مفهوم وقت الفراغ | 6 | 85.7% |
| 2 | مفهوم التروييح الرياضى | 7 | 100% |
| 3 | اهداف التروييح الرياضى | 7 | 100% |
| 4 | امكانات التروييح الرياضى | 4 | 57.1% |

يتضح من جدول (2) ان تراوحت النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء ما بين (57.1% : 100%)، وقد أرتضى الباحث أختيار المحاور بنسبة (80%) فأكثر وبذلك تم حذف المحور الخاص بإمكانات التروييح الرياضى والذى حصل على (57.1%).

- **صياغة مفردات الاختبار وشروط كتبتهها**، حيث أستخدم الباحث عند صياغة مفردات الاختبار صورتين من الاسئلة وهي (الصواب والخطأ) و(الاختيار من متعدد) أستنادا لما اشارت اليه البحوث والدراسات من حيث ان هذا النوع من الاسئلة تقيس مستويات المعرفة والفهم وقد حدد الباحث محتوى مفردات الاختبار فى المستوى الاول والثانى من تقسيم بلوم **bloom**، ويقابل المعرفة والفهم.

جدول (3)

التوزيع النسبى لمفردات اختبار الثقافة الترويحية الرياضية الصورة الاولى

| م | المحاور | نوع المفردة | | اجمالى |
|---|------------------------|---------------|-------------------|--------|
| | | الصواب والخطأ | الاختيار من متعدد | |
| 1 | مفهوم وقت الفراغ | 13 | 12 | 25 |
| 2 | مفهوم التروييح الرياضى | 12 | 10 | 22 |
| 3 | اهداف التروييح الرياضى | 14 | 9 | 23 |
| 4 | اجمالى | 39 | 31 | 70 |

يتضح من جدول (3) أن إجمالى عدد مفردات الاختبار بلغت (70) مفردة حيث بلغت عدد مفردات الصواب والخطأ عدد (39) مفردة بينما بلغت مفردات الاختيار من متعدد (31) مفردة .

- **استطلاع رأى السادة الخبراء** قام الباحث بعرض الأختبار فى صورته المبدئية على السادة الخبراء لتحديد مدى كفاية المفردات ومدى سلامة وصحة صياغة المفردات ومناسبتها لعينة البحث وابداء اية ملاحظات .

جدول (4)

النسب المئوية لمفردات اختبار الثقافة الترويحية الرياضية وفقا لاستطلاع رأى الخبراء ن=7

| السؤال | التكرار | النسبة المئوية | السؤال | التكرار | النسبة المئوية | السؤال | التكرار | النسبة المئوية |
|--------|---------|----------------|--------|---------|----------------|--------|---------|----------------|
| 1. | 7 | 100% | 1. | 7 | 100% | 1. | 7 | 100% |

| | | | | | | | | |
|------|---|-----|------|---|-----|------|---|-----|
| %100 | 7 | .2 | %100 | 7 | .2 | %100 | 7 | .2 |
| %100 | 7 | .3 | %100 | 7 | .3 | %86 | 6 | .3 |
| %29 | 2 | .4 | %57 | 4 | .4 | %71 | 5 | .4 |
| %86 | 6 | .5 | %86 | 6 | .5 | %100 | 7 | .5 |
| %100 | 7 | .6 | %100 | 7 | .6 | %86 | 6 | .6 |
| %100 | 7 | .7 | %100 | 7 | .7 | %86 | 6 | .7 |
| %71 | 5 | .8 | %86 | 6 | .8 | %57 | 4 | .8 |
| %86 | 6 | .9 | %43 | 3 | .9 | %86 | 6 | .9 |
| %100 | 7 | .10 | %86 | 6 | .10 | %100 | 7 | .10 |
| %100 | 7 | .11 | %100 | 7 | .11 | %71 | 5 | .11 |
| %86 | 6 | .12 | %86 | 6 | .12 | %86 | 6 | .12 |
| %86 | 6 | .13 | %86 | 6 | .13 | %100 | 7 | .13 |
| %86 | 6 | .14 | %86 | 6 | .14 | %100 | 7 | .14 |
| %100 | 7 | .15 | %100 | 7 | .15 | %100 | 7 | .15 |
| %86 | 6 | .16 | %71 | 5 | .16 | %43 | 3 | .16 |
| %100 | 7 | .17 | %100 | 7 | .17 | %100 | 7 | .17 |
| %86 | 6 | .18 | %86 | 6 | .18 | %100 | 7 | .18 |
| %100 | 7 | .19 | %86 | 6 | .19 | %86 | 6 | .19 |
| %100 | 7 | .20 | %86 | 6 | .20 | %86 | 6 | .20 |
| %100 | 7 | .21 | %100 | 7 | .21 | %86 | 6 | .21 |
| %100 | 7 | .22 | %86 | 6 | .22 | %57 | 4 | .22 |
| %100 | 7 | .23 | %100 | | | %86 | 6 | .23 |
| | | | %100 | | | %100 | 7 | .24 |
| | | | %100 | | | %100 | 7 | .25 |

يتضح من جدول (4) النسبة المئوية لمفردات الاختبار حيث أرتضى الباحث بنسبة (80%) فأكثر وبذلك تم اسبعاد المفردات التي حصلت على نسبة أقل في كل محور، وبذلك أصبح اجمالي عدد مفردات الاختبار (60) مفردة.

- **تعليمات الاختبار** قام الباحث بوضع تعليمات الاختبار بطريقة واضحة وسهلة الفهم تتضمن الاجابة على المفردات بالاضافة الى ضرورة الاجابة على جميع الاسئلة ، كما قام الباحث بتفسير مصطلح الترويج الرياضي للعينة قيد البحث على انه نشاط اختياري بناء يمارس في اوقات الفراغ يسهم في بناء الشخصية من النواحي البدنية والاجتماعية والصحية والنفسية، وأن هذا التفسير الموجز لمصطلح الترويج الرياضي وجدته العينة انه مقارب الى مفهوم الانشطة التي يمارسونها وبناء على هذا المفهوم قام الطلاب بالاجابة على اختبار الثقافة الترويجية الرياضية.
- **المعاملات العلمية** تم تطبيق الاختبار في صورته المبدئية على عينة استطلاعية بلغت (82) طالب بهدف التأكد من وضوح الاختبار وتحديد زمن الاجابة، وحساب معاملي (السهولة والصعوبة) من خلال قسمة عدد الطلاب الذين اجابوا اجابة صحيحة لكل مفردة على عدد الافراد الكلي، كذلك حساب معامل (التمييز) من خلال معادلة عدد الاجابات الصحيحة في المجموعة العليا ناقص عدد الاجابات الصحيحة في المجموعة الدنيا على عدد الطلاب في احدى المجموعتين، فضلا عن ايجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمفردات الاختبار. جدول (5، 6)

جدول (5)

معامل السهولة والصعوبة والتمييز لأسئلة اختبار الثقافة الترويجية الرياضية ن=82

| م | عدد الاسئلة | | م | معامل التمييز | معامل الصعوبة | معامل السهولة | عدد الاسئلة | |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | الصحيحة | الخاطئة | | | | | الصحيحة | الخاطئة |
| م | معامل السهولة | معامل الصعوبة | معامل التمييز | معامل الصعوبة | معامل السهولة | معامل التمييز | معامل الصعوبة | معامل السهولة |

| المحور الاول "مفهوم وقت الفراغ" | | | | | |
|---------------------------------------|------|------|----|----|----|
| 0.26 | 0.56 | 0.44 | 46 | 36 | 11 |
| 0.26 | 0.39 | 0.61 | 32 | 50 | 12 |
| 0.28 | 0.34 | 0.66 | 28 | 54 | 13 |
| 0.26 | 0.38 | 0.62 | 31 | 51 | 14 |
| 0.29 | 0.37 | 0.63 | 30 | 52 | 15 |
| 0.28 | 0.51 | 0.49 | 42 | 40 | 16 |
| 0.26 | 0.32 | 0.68 | 26 | 56 | 17 |
| 0.27 | 0.66 | 0.34 | 54 | 28 | 18 |
| 0.29 | 0.33 | 0.67 | 27 | 55 | 19 |
| 0.27 | 0.56 | 0.44 | 46 | 36 | 9 |
| 0.26 | 0.49 | 0.51 | 40 | 42 | 10 |
| 0.28 | 0.43 | 0.57 | 35 | 47 | 11 |
| 0.26 | 0.35 | 0.65 | 29 | 53 | 3 |
| 0.28 | 0.52 | 0.48 | 43 | 39 | 12 |
| 0.28 | 0.56 | 0.44 | 46 | 36 | 4 |
| 0.29 | 0.49 | 0.51 | 40 | 42 | 13 |
| 0.29 | 0.32 | 0.68 | 26 | 56 | 5 |
| 0.28 | 0.63 | 0.37 | 52 | 30 | 14 |
| 0.29 | 0.37 | 0.63 | 30 | 52 | 6 |
| 0.26 | 0.57 | 0.43 | 47 | 35 | 15 |
| 0.28 | 0.35 | 0.65 | 29 | 53 | 7 |
| 0.27 | 0.32 | 0.68 | 26 | 56 | 16 |
| 0.26 | 0.33 | 0.67 | 27 | 55 | 8 |
| 0.29 | 0.55 | 0.45 | 45 | 37 | 17 |
| 0.28 | 0.51 | 0.49 | 42 | 40 | 9 |
| 0.28 | 0.39 | 0.61 | 32 | 50 | 18 |
| 0.29 | 0.37 | 0.63 | 30 | 52 | 10 |
| 0.26 | 0.44 | 0.56 | 36 | 46 | 19 |
| 0.29 | 0.38 | 0.62 | 31 | 51 | 11 |
| 0.26 | 0.40 | 0.60 | 33 | 49 | 20 |
| 0.26 | 0.57 | 0.43 | 47 | 35 | 12 |
| المحور الثاني "مفهوم الترويح الرياضي" | | | | | |
| 0.27 | 0.37 | 0.63 | 30 | 52 | 1 |
| 0.29 | 0.40 | 0.60 | 33 | 49 | 14 |
| 0.26 | 0.33 | 0.67 | 27 | 55 | 2 |
| 0.28 | 0.46 | 0.54 | 38 | 44 | 15 |
| 0.29 | 0.37 | 0.63 | 30 | 52 | 3 |
| 0.26 | 0.57 | 0.43 | 47 | 35 | 16 |
| 0.28 | 0.34 | 0.66 | 28 | 54 | 4 |
| 0.27 | 0.30 | 0.70 | 25 | 57 | 17 |
| 0.29 | 0.39 | 0.61 | 32 | 50 | 5 |
| 0.26 | 0.38 | 0.62 | 31 | 51 | 18 |
| 0.27 | 0.33 | 0.67 | 27 | 55 | 6 |
| 0.29 | 0.39 | 0.61 | 32 | 50 | 19 |
| 0.26 | 0.45 | 0.55 | 37 | 45 | 7 |
| 0.27 | 0.49 | 0.51 | 40 | 42 | 20 |
| 0.29 | 0.68 | 0.32 | 56 | 26 | 8 |
| 0.27 | 0.44 | 0.56 | 36 | 46 | 21 |
| 0.28 | 0.33 | 0.67 | 27 | 55 | 9 |
| 0.29 | 0.35 | 0.65 | 29 | 53 | 10 |

يتضح من جدول (5) معامل السهولة ومعامل الصعوبة ومعامل التمييز لأسئلة اختبار الثقافة الترويحية الرياضية قد حقق شروط القبول المطلوبة، حيث تراوح معامل سهولة وصعوبة ما بين (0,30 - 0,70) ، كما تم قبول المفردات التي تزيد درجة تمييزها على (0.25) وعلية تقبل كل مفردة يتوفر لها الشروط السابقة .

صدق الاتساق الداخلي

قام الباحث بحساب معامل صدق الإتساق الداخلي للأختبار المعرفى عن طريق حساب معاملات الارتباط بين المفردة ومجموع المحور وبين المحاور والمجموع الكلى للاختبار كما هو موضح بجدول (6)، (7).

جدول (6) صدق الاتساق الداخلي لأسئلة اختبار الثقافة الترويحية الرياضية ن=82

| السؤال | المتوسط الحسابى | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | السؤال | المتوسط الحسابى | الانحراف المعياري | معامل الارتباط | السؤال | المتوسط الحسابى | الانحراف المعياري | معامل الارتباط |
|--------|-----------------|-------------------|----------------|--------|-----------------|-------------------|----------------|--------|-----------------|-------------------|----------------|
|--------|-----------------|-------------------|----------------|--------|-----------------|-------------------|----------------|--------|-----------------|-------------------|----------------|

| المحور الثالث "اهداف الترويج الرياضي" | | | | المحور الثاني "مفهوم الترويج الرياضي" | | | | المحور الاول "مفهوم وقت الفراغ" | | | |
|---------------------------------------|-------|--------|------|---------------------------------------|-------|--------|------|---------------------------------|-------|--------|------|
| *0.263 | 0.488 | 0.622 | 1 | *0.710 | 0.485 | 0.634 | 1 | *0.393 | 0.488 | 0.622 | 1 |
| *0.284 | 0.501 | 0.451 | 2 | *0.557 | 0.473 | 0.671 | 2 | *0.689 | 0.503 | 0.488 | 2 |
| *0.746 | 0.481 | 0.646 | 3 | *0.226 | 0.485 | 0.634 | 3 | *0.656 | 0.501 | 0.549 | 3 |
| *0.563 | 0.499 | 0.439 | 4 | *0.644 | 0.477 | 0.659 | 4 | *0.259 | 0.501 | 0.451 | 4 |
| *0.735 | 0.468 | 0.683 | 5 | *0.231 | 0.491 | 0.610 | 5 | *0.752 | 0.502 | 0.463 | 5 |
| *0.592 | 0.485 | 0.634 | 6 | *0.759 | 0.473 | 0.671 | 6 | *0.368 | 0.463 | 0.695 | 6 |
| *0.618 | 0.481 | 0.646 | 7 | *0.428 | 0.501 | 0.549 | 7 | *0.604 | 0.502 | 0.476 | 7 |
| *0.735 | 0.473 | 0.671 | 8 | *0.524 | 0.468 | 0.317 | 8 | *0.230 | 0.498 | 0.427 | 8 |
| *0.374 | 0.503 | 0.488 | 9 | *0.678 | 0.473 | 0.671 | 9 | *0.606 | 0.499 | 0.439 | 9 |
| *0.857 | 0.485 | 0.634 | 10 | *0.793 | 0.481 | 0.646 | 10 | *0.632 | 0.503 | 0.512 | 10 |
| *0.728 | 0.488 | 0.622 | 11 | *0.537 | 0.499 | 0.439 | 11 | *0.435 | 0.498 | 0.573 | 11 |
| *0.659 | 0.498 | 0.427 | 12 | *0.692 | 0.491 | 0.610 | 12 | *0.582 | 0.502 | 0.476 | 12 |
| *0.444 | 0.491 | 0.610 | 13 | *0.736 | 0.477 | 0.659 | 13 | *0.571 | 0.503 | 0.512 | 13 |
| *0.465 | 0.493 | 0.598 | 14 | *0.785 | 0.488 | 0.622 | 14 | *0.436 | 0.485 | 0.366 | 14 |
| *0.417 | 0.502 | 0.537 | 15 | *0.614 | 0.485 | 0.634 | 15 | *0.546 | 0.498 | 0.427 | 15 |
| *0.230 | 0.498 | 0.427 | 16 | *0.222 | 0.503 | 0.488 | 16 | *0.690 | 0.468 | 0.683 | 16 |
| *0.737 | 0.463 | 0.695 | 17 | *0.689 | 0.468 | 0.683 | 17 | *0.647 | 0.501 | 0.451 | 17 |
| *0.836 | 0.488 | 0.622 | 18 | *0.230 | 0.477 | 0.341 | 18 | *0.395 | 0.491 | 0.610 | 18 |
| *0.815 | 0.491 | 0.610 | 19 | *0.626 | 0.473 | 0.671 | 19 | *0.488 | 0.499 | 0.561 | 19 |
| *0.748 | 0.503 | 0.512 | 20 | | 4.529 | 11.207 | مج 2 | *0.295 | 0.493 | 0.598 | 20 |
| *0.793 | 0.499 | 0.561 | 21 | | | | | | 2.670 | 10.378 | مج 1 |
| | 4.607 | 12.134 | مج 3 | | | | | | | | |

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.217

تشير نتائج جدول (3) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المفردة ومجموع المحور الذي تنتمي إليه، مما يدل على صدق أسئلة اختبار ثقافة الترويج الرياضي.

جدول (7)

صدق الاتساق الداخلي لمحاوَر اختبار الثقافة الترويجية الرياضية ن=82

| م | المحور | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الارتباط |
|---|-----------------------|-----------------|-------------------|----------------|
| 1 | مفهوم وقت الفراغ | 10.378 | 2.670 | 0.615 |
| 2 | مفهوم الترويج الرياضي | 11.207 | 4.529 | 0.932 |
| 3 | اهداف الترويج الرياضي | 12.134 | 4.607 | 0.899 |
| | مجموع الاختبار | 33.720 | 7.467 | |

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.217

تشير نتائج جدول (7) إلى قيم معاملات الارتباط قد تراوحت بين (0.615 : 0.932) مما يدل أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مجموع المحور والمجموع الكلي لأختبار الثقافة الترويجية الرياضية، مما يدل على صدق محاور الاختبار.

التيات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات مفردات الاختبار باستخدام معامل " الفا كرونباخ " وذلك بحساب معامل الفا الخاص بكل محور وكذلك الخاص بالاختبار ككل.

جدول (8)

معامل ثبات اختبار ثقافة الترويج الرياضي باستخدام معامل ألفا كرونباخ ن=82

| م | المحور | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الفا كرونباخ |
|---|--------|-----------------|-------------------|--------------------|
|---|--------|-----------------|-------------------|--------------------|

| | | | | |
|---|-----------------------|--------|-------|--------|
| 1 | مفهوم وقت الفراغ | 10.378 | 2.670 | *0.529 |
| 2 | مفهوم الترويح الرياضي | 11.207 | 4.529 | *0.828 |
| 3 | اهداف الترويح الرياضي | 12.134 | 4.607 | *0.801 |
| | مجموع الاختبار | 33.720 | 7.467 | *0.755 |

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.217

تشير نتائج الجدول رقم (8) إلى أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (0.529: 0.828) مما

يدل على ثبات المحاور واختبار ثقافة الترويح الرياضي.

• **الصورة النهائية** قام الباحث بتطبيق اختبار الثقافة الترويحية الرياضية في صورته النهائية (مرفق) على عينة البحث (543) طالب من الطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية للبنين وذلك بهدف التعرف على مستوى الثقافة الترويحية الرياضية.

• **تصحيح الاختبار** قام الباحث بأجراءات تصحيح الاختبار حيث راعى الباحث أن تعطى درجة (1) لكل اجابة صحيحة من مفردات الصواب والخطأ والاختيار من متعدد، و(صفر) لكل اجابة خاطئة، وبالتالي تكون الدرجة الكلية لأختبار الثقافة الترويحية الرياضية من (60) درجة، وقد تم أعداد مفتاح التصحيح لتسهيل عملية التصحيح (مرفق)

• قام الباحث بتحديد مستويات معيارية لأختبار الثقافة الترويحية الرياضية والاختبارات البدنية من خلال وضع النسبة المئوية للدرجات بحيث يمكن تحديد مستوى الطالب بعد تحليل درجاته وكانت المستوى **ضعيف** (1 : 20)، والمستوى **المتوسط** (21 : 40)، ومستوى **جيد** (41 : 60).

• كما قام الباحث بقياس مستوى اللياقة البدنية بمساعدة اللجان المشاركة في اختبارات القدرات واحتساب درجات مستوى اللياقة البدنية بهدف تحديد الارتباط بين مستوى الثقافة الترويحية الرياضية ومستوى اللياقة البدنية، حيث تضم (6) اختبارات تقدر الدرجة في كل منهما من 10 درجات وهذه الاختبارات يؤخذ بها منذ اكثر من 20 عاما. (40 : 98)، وهي أختبار **100 متر عدو** ويقدر بالزمن (ث) ويهدف لقياس السرعة، وأختبار **الشد على العقلة** ويقدر بعدد المرات ويهدف لقياس القوة، وأختبار **الوثب العريض** من الثبات ويقدر بالمسافة (سم) ويهدف لقياس القدره، وأختبار **الرشاقة** الانبطاح المائل من الوقوف (الوقوف- ثني الركبتين- وضع الكفين على الارض - قذف الرجلين خلفا) ويكرر اكبر عدد من المرات في دقيقه واحده ويهدف لقياس الرشاقه، وأختبار **المرونة** ثنى الجذع اماما من الوقوف (الوقوف فوق مقعد لايزيد ارتفاعه على 30سم- ثني الجذع اماما اسفل للوصول بأطراف الاصابع الى ابعد مسافه والثبات (3) ثواني ويهدف لقياس المرونة، وأختبار **الجري 800 متر** ويقدر بالزمن ويهدف لقياس التحمل الدورى التنفسى.

خطة البحث الإحصائية

اعتمد الباحث في خطة البحث الإحصائية على حساب ما يلي، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل الصعوبة والسهولة والتمييز، ومعامل الالتواء، والتكرارات والنسب المئوية والمجموع التقديرى، ومعامل الارتباط بطريقة " بيرسون " لصدق الاختبار، ومعامل ألفا (كورنباخ) لثبات الاختبار، ولقد ارتضى الباحث مستوى (0.05) لقبول وتفسير نتائج البحث.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج
عرض النتائج:

جدول (9)

توصيف عينة البحث على الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث ن=543

| م | الاختبار | | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | أقل قيمة | أكبر قيمة |
|---|------------------------|-------------------------|-------------|-----------------|---------|-------------------|----------------|----------|-----------|
| 1 | 100م عدو | الزمن | الثانية | 12.258 | 12.200 | 0.400 | -0.575 | 11.000 | 13.000 |
| | | الدرجة المعيارية | درجة | 9.546 | 9.900 | 0.639 | -1.392 | 7.800 | 10.000 |
| 2 | الشد على العقلة | العدد | عدد | 10.068 | 10.000 | 3.847 | 0.914 | 3.000 | 25.000 |
| | | الدرجة المعيارية | درجة | 7.917 | 8.900 | 2.134 | -1.079 | 1.800 | 10.000 |
| 3 | الرشاقة | العدد | عدد | 25.936 | 26.000 | 4.320 | 0.235 | 11.000 | 40.000 |
| | | الدرجة المعيارية | درجة | 4.759 | 4.800 | 1.081 | 0.234 | 1.000 | 8.300 |
| 4 | الوثب العريض من الثبات | المسافة | سم | 198.287 | 200.000 | 20.088 | 0.479 | 160.000 | 280.000 |
| | | الدرجة المعيارية | درجة | 5.086 | 5.600 | 2.880 | -0.041 | 0.000 | 10.000 |
| 5 | المرونة | المسافة | سم | 16.928 | 15.000 | 5.756 | 0.253 | 2.000 | 35.000 |
| | | الدرجة المعيارية | درجة | 6.564 | 6.290 | 0.830 | 0.229 | 4.400 | 9.130 |
| 6 | 800م جري | الزمن | دقيقة | 2.205 | 2.200 | 0.038 | 1.099 | 2.120 | 2.370 |
| | | الدرجة المعيارية | درجة | 7.846 | 7.700 | 0.990 | 0.227 | 4.800 | 10.000 |
| | | مجموع الدرجات المعيارية | | 41.722 | 42.000 | 5.136 | -0.334 | 26.800 | 54.600 |

تشير نتائج جدول (9) إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وأقل قيمة وأكبر قيمة للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث، حيث يتضح ان متوسط اختبار (100 متر عدو) بلغ (12.25 ث)، وقد بلغ متوسط اختبار (الشد على العقل) بلغ (10.06 عدة)، وقد بلغ متوسط اختبار (الرشاقة) بلغ (25.93 عدة)، وقد بلغ متوسط اختبار (الوثب العريض) بلغ (198.28 سم)، بينما جاء متوسط اختبار (المرونة) بلغ (16.92 سم)، وقد جاء متوسط اختبار (800م جري) فقد بلغ (2.20 ث)، وبذلك يتضح متوسط مجموع الدرجات المعيارية (41.72) وهو في المستوى (الجيد).

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى أن مستوى الطالب الذى يتقدم الى كلية التربية الرياضية قد يكون على قدر مناسب من مستوى اللياقة البدنية حيث تعتمد كليات التربية الرياضية على استعدادات وقدرات خاصة للمتقدمين لها لكي تفي بمتطلبات الدراسة بكافة انواعها النظرية والتطبيقية الامر الذي يطلب اختيار طلاب لهم القدره على القيام بتحمل شدة الجهد البدني الذي يقع على عاتقهم من خلال المقررات والبرامج والمناهج حتى يتم صقلهم وتأهيلهم وتحقيق المستويات اللاتقة للعمل في مجال التربية الرياضية. وهذه النتائج قد تتفق مع نتائج دراسة " احمد مؤيد حسين (2012) " حيث يؤكد على ان اللياقة البدنية تمثل دورا مهما في قبول الطلاب في كليات التربية الرياضية فضلا عن الجانب المهاري الذي يرتبط باللياقة البدنية. (8 : 350)، كما وقد تتفق مع دراسة " مخلص محمد، سلام محمد ، غيث حسن (2014) "، حيث أشاروا الى هناك اختلاف في نسب الدرجات المتحققة لعينة البحث وحيث كانت هناك درجات مقبولة ضمن المستوى المعيارى (جيد) فى اختبارات اللياقة البدنية. (57 : 729)، ويشير " taha (2017) gamal انه يجب الاستفادة بأستثمار أوقت فراغ طلاب الجامعات في ممارسة أنشطة اللياقة البدنية في الهواء الطلق ، ونشر الوعي وأستيعاب مفهوم ثقافة اللياقة البدنية وما إلى ذلك إشباع لمختلف جوانبهم البدنية والوجدانية والاجتماعية والمهارية.(84)

وهذه النتائج قد تختلف مع دراسة " احمد ابو الفضل حجازى واخرون 2015 "، حيث يشيرون الى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب عينة البحث بالمقارنة بالمستويات العالمية، ويعزو ذلك الى عدم الالتزام بالاعداد البدني خلال حصص التربية البدنية كذلك نقص الملاعب، بالإضافة الى التقدم العلمى الذى ادى الى قلة الحركة والنشاط وضعف اللياقة البدنية. (3 : 676)

جدول (10) توصيف درجات عينة البحث على اختبار الثقافة الترويحية الرياضية المستخدم قيد البحث ن=543

| م | المحور | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | أقل قيمة | أكبر قيمة |
|---|-----------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|----------|-----------|
| 1 | مفهوم وقت الفراغ | الدرجة | 9.503 | 9.000 | 2.277 | 0.058 | 3.000 | 18.000 |
| 2 | مفهوم الترويح الرياضي | | 12.748 | 13.000 | 1.955 | 0.232- | 6.000 | 18.000 |
| 3 | اهداف الترويح الرياضي | | 14.915 | 15.000 | 1.971 | 0.485- | 7.000 | 20.000 |
| | مجموع الاختبار | | 37.166 | 37.000 | 3.713 | 0.127- | 24.000 | 49.000 |

تشير نتائج الجدول (10) إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وأقل قيمة وأكبر قيمة لأختبار الثقافة الترويحية الرياضية المستخدم قيد البحث، وبذلك يتضح متوسط مجموع الدرجات (37.16) وهو في المستوى (المتوسط).

ويتضح من جدول (10) ان مستوى استجابات عينة البحث على محور مفهوم وقت الفراغ قد جاءت بنسبة (9.50%)، ويرجع الباحث ذلك الى عدم ادراك عينة البحث لمفهوم ومعنى وأهمية وقت الفراغ وكيفية النظر إليه كوقت لاكتساب القيم ولأكتساب المعرفة وتنمية الشخصية الانسانية، ويتفق ذلك مع دراسة " محمد ابراهيم الذهبي، وآخرون (2015)" حيث يشيرون الى أهمية وقت الفراغ لدي الطالب يجب أستثماره في ممارسة الانشطة الترويحية المختلفة لتنمية شخصيته بصورة متكاملة بدنياً اجتماعياً وعقلياً والتخلص من الضغوط الناتجة من أعباء الحياه اليومية. (43: 305)، كما وتتفق نتائج دراسة " هيزوم محمد (2015)" على ان وقت الفراغ نشاط اجتماعي مرتبط بنظم المجتمع وثقافة افراده وأنماط حياتهم وهو ضروره أنسانية بل غريزه لا بد من اتباعها عبر خلق فلسفة اجتماعية خاصة تساير قيم وعادات وتقاليد المجتمع مع تأسيس مؤسسات وقوانين وتشريعات تنظم وتشجع استثمار اوقات الفراغ. (70 : 18، 19)

ويضيف كل من " محمد محمد الحماحمي وعائده عبد العزيز مصطفى (2009)" الى أهميه وقت الفراغ ترجع الى انه يعد وقت اكتساب المهارات والقيم والخبرات التربوية والاجتماعية كما هو الوقت الذي من خلاله يتم اشباع الهوايات وال ميول والحاجات وتنمية الموهبة والابتكار والابداع وتحقيق التوازن النفسي وتنمية الشخصية الانسانية بوجه عام. (53 : 17، 18)

كما ترى " تهاني عبد السلام محمد (2001)" أن للمؤسسات التعليمية دور هام في التربية للفراغ وذلك من خلال تنمية فلسفة تربوية عن الفراغ واللعب والترويح لدى المتعلمين، وتدريب لهم المعلومات والمهارات، وتنمية الرغبات والاهتمامات والاتجاهات الايجابية نحو وقت الفراغ. (13: 214) وهذه الدراسة قد تتفق مع (Menderes Kabaday, Tolga Eski (2017)، حيث يشيرون الى أن الاستخدام الفعال لوقت الفراغ أمراً مهماً لطلاب الجامعات من حيث منع بعض المشاكل التي تؤثر على حياتهم والشعور بصحة جسدية وعقلية، ويجب تطوير الأنشطة الرياضية والاجتماعية والثقافية وتوجيه الطلاب إلى المرافق الترويحية في الجامعة حتى يتمكنوا من استخدام وقت فراغهم بفعالية، كما سيكون له تأثيرات إيجابية على قضاء الطلاب وقت فراغهم بشكل فعال. (80 : 162).

ويتضح من جدول (10) ان مستوى استجابات عينة البحث على بعد مفهوم الترويح قد جاءت بنسبة (12.74%)، وقد يرجع ذلك الى ادراك الطلاب بالمناسط المختلفة للانشطة الترويحية والتي يختارونها بدافع ذاتي والتي تعود عليهم بالمتعة والسعادة، وهذه النتائج قد تتفق مع نتائج دراسة " محمد

محمد الحماحى (2013) " حيث يشير الى الاتجاه نحو مفهوم الترويح يعد ضرورة حيوية فى حياة الافراد فى جميع مراحلهم العمرية، ويعد أحد وسائل التنمية البشرية والمجتمعية . (51: 286)، كما وقد تتفق مع دراسة " **محمد احمد عوض احمد، وآخرون (2018)**، " حيث يشيروا الى حصول مفردات مفهوم الانشطة الترويحية الرياضية على مستوى تقديرى مرتفع وقد يرجع الى ادراك الطلاب لمفهوم الانشطة الترويحية من حيث أنها أنشطة بناءة وغير مكلفة مادية يتم ممارستها بحرية الاختيار ومناسبتها للجنسين فضلا عن تنوعها وسهولة تخطيطها وتنظيمها. (45: 9)، وهذه النتائج قد تتفق مع نتائج دراسة " **مدوح احمد كامل (2009)** حيث يشير الى اكثر استجابات عينة البحث الخاصة بمفهوم وفلسفة الترويح الرياضى جاءت انه نشاط لايتعارض مع عادات وتقاليد المجتمع، وانه نشاط هادف بناء يشبع رغبات الممارسين، يعمل على تكامل شخصية الفرد ونمط اجتماعى يمثل اهم مظاهر الحياة الانسانية. (61: 46)

ويتضح من جدول (10) ان مستوى استجابات عينة البحث على محور **أهداف الترويح الرياضى** قد جاءت بنسبة (14.91%)، وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة " **هشام حسين علام 2002** " حيث يشير الى اهم أهداف الترويح الرياضى تساعد على تحسين القدرات على الاستيعاب فضلا عن التصدي للانحرافات الشباب وأتاحة الفرص للتعبير عن الذات تحقيق الاسترخاء والانسجام وزيادة قدره على الانتاج وأمداد الفرد بخبرات كثيره. (69 : 830)، كما وقد تتفق مع نتائج دراسة " **مصطفى على محمود (2007)**، " حيث يشير الى استجابات الطلاب على محور الوعى الترويحي الى فهم الطلاب للمميزات الصحية المكتسبة من ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية ومنها تنمية قوة وتناسق مرونة الجسم، وزيادة الدورة الدموية وتخفيف الضغط العصبى وتنمية القدرات الحركية (60 : 73)، ويرى " **اسماعيل ابراهيم (2010)** " الى ان ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية تسهم في خلق حالة من الاستقرار النفسى والالتزان العاطفى لدى الفرد وتمكنه من اداء دوره في المجتمع بفاعلية وتميز وتساوده على ضبط الانفعالات النفسية والتصرف الحسن في المواقف الصعبة وإبعاده عن المشاعر التي تقوده الى العزلة او الامراض النفسية. (9 : 46)، ويضيف " **نور الدين غندير (2012)**، " أن ممارسة اوجه الترويح البدني، ومنها الحصول على القوام المعتدل والبعد عن النمط البدني، وزيادة مرونة وكفاءه مفاصل الجسم وزيادة حجم العضلات وتحسين كفاءتها تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها وتجديد نشاط وحيوية الفرد. (67 : 287)، ويذكر " **قاصدى حميدة (2014)** " ان دوافع الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضى الترويحي تتمثل فى اكتساب اللياقة البدنية والاتجاه نحو الميول الرياضية كذلك المحافظه على المستوى الرياضى. (32 : 22)، وهذه النتائج قد تتفق مع نتائج دراسة " **سى العربى شارف (2016)**، حيث يرى ان النشاط الرياضى الترويحي يساعد المراهق على اكتساب العديد من المهارات البدنية والاجتماعية حيث تجعل التلميذ أكثر تحكما في انفعالاته، فالنشاط الرياضى الترويحي يمثل فضاء واسع للتلميذ المراهق لملئ الفراغ والحفاظ على الصحة الجيدة وتقادي الانحرافات الأخلاقية وتفريغ الطاقة الزائدة والابتعاد عن الغضب والتهور والسلوك العنيف. (119 : 23)

وهذه النتائج قد تتفق مع نتائج دراسة " **حسام عبد العزيز جودة (2017)** " حيث يشير الى أهداف الانشطة الترويحية الرياضية الأكثر اهمية فى تنمية اللياقة البدنية والمحافظة على الوزن المناسب

والمنافسة مع الآخرين، فضلا عن تنشيط الاجهزة الحيوية وبناء القوام المعتدل ومتابعة الاعمال والواجبات المطلوبة. (14 : 87)، كما وقد تتفق مع دراسة " محمد احمد عوض احمد، وآخرون (2018)"، حيث يشير الى من أهداف الانشطة الترويحية الرياضية تنمية الروح الرياضية والتنافس الشريف، وتنمية الشخصية وتحمل المسؤولية وتحقيق الاندماج الاجتماعي . (45 : 10)

جدول (11)

مصفوفة الارتباط بين الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث واختبار ثقافة الترويح الرياضي ن=543

| اختبار ثقافة الترويح الرياضي | | | | المتغيرات | |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|-------------------------|------------------------|
| مجموع الاختبار | اهداف الترويح الرياضي | مفهوم الترويح الرياضي | مفهوم وقت الفراغ | | |
| 0.049 | 0.036 | 0.043 | *0.150 | الزمن | 100م عدو |
| 0.037 | 0.058 | 0.030 | *0.137 | الدرجة المعيارية | |
| *0.128 | *0.123 | *0.135 | *0.154 | العدد | الشد على العقلة |
| *0.107 | *0.123 | *0.118 | *0.153 | الدرجة المعيارية | |
| *0.154 | 0.031 | *0.265 | *0.181 | العدد | الرشاقة |
| *0.153 | *0.185 | *0.208 | *0.185 | الدرجة المعيارية | |
| 0.082 | 0.020 | 0.008 | 0.044 | المسافة | الوثب العريض من الثبات |
| 0.067 | 0.083 | 0.015 | 0.005 | الدرجة المعيارية | |
| 0.081 | 0.015 | 0.039 | 0.037 | المسافة | المرونة |
| 0.082 | 0.053 | 0.070 | 0.004 | الدرجة المعيارية | |
| *0.173 | *0.097 | *0.270 | *0.280 | الزمن | 800م جري |
| *0.186 | *0.108 | *0.182 | *0.206 | الدرجة المعيارية | |
| *0.784 | *0.452 | *0.183 | *0.208 | مجموع الدرجات المعيارية | |

الاختبارات البدنية

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.088

تشير نتائج الجدول (11) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مجموع الدرجات المعيارية للاختبارات البدنية ومجموع محاور اختبار ثقافة الترويح الرياضي .

وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة " نسرین نادى عبد المجيد (2019) " حيث أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبه ذات دلالة احصائية بين البيئه الترويحيه والوعي، و يتضح ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي كان اكثر أبعاد الوعي ارتباطا بالبيئه الترويحيه بمعنى انه كلما زاد المعدل التراكمي للفهم يصاحبه زياده في الوعي والسبب الرئيسي في ذلك يعود الى امتلاكهم للمعلومات الصحية وممارستها وترجمتها على شكل السلوك. (65 : 50)، وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة " بن صيفية لحسن، شريط محمد الحسن، ادريس خوجه (2019) " حيث أظهرت إجابات عينة البحث بدرجة كبيرة في تأثير التغيرات الثقافية والنفسية والاجتماعية لدى افراد العينة نحو الممارسة البدنية للأنشطة الترويحية (12 : 10)، كما وقد تتفق مع نتائج دراسة " سامح فوزى عبد الفتاح، سحر السيد الاحمدى (2016)، ويشيروا كنتيجة لما اكتسبه الطلاب من المعارف والمفاهيم المرتبطة بالتأثيرات الفسيولوجية لممارسة الرياضة على اجهزه الجسم المختلفة، كوسيلة مساعده الفرد على أستثمار اوقات الفراغ وممارسة الترويح الرياضى فضلا عن التخفيف من التوتر والضغط النفسى والمساهمة فى بناء العلاقات الاجتماعيه. (20 : 145 - 156)

وهذه نتائج قد تتفق مع دراسه " محسن يس الدروى (2016)، حيث يشير الى ان هذه العلاقة

الداله جاءت نتيجة أكتساب التلاميذ لمجموعه السلوكيات النابعة من المحتوى المعلوماتي داخل برنامج

التثقيف الصحي الذي يحتوي على المعلومات الصحية والتأكيد على اهمية الممارسة الرياضية ومراعاة عوامل الامن والسلامه والتزام بالاشتراطات الصحيه خلال الممارسة الرياضية. (42 : 178)

وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة " ناجح محمد الذيابات، ساعة صالح عبيدات (2014) "، اذ يشيرون الى ان الوعي الثقافى والصحي لدور اللياقة يعتبر شرط من شروط اللياقة البدنية وان الثقافة الرياضية تشكل قيمة مادية روحانية عند الفرد تساعده فى تطويرها بشكل اسرع. (64 : 86)، وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة " لمى اكرم جلولو (2013) "، حيث تشير الى ان المجموعة التجريبية للممارسين للنشاط الترويحي الرياضي قد حققوا نتائج افضل في المتغيرات الوظيفية وتعزوا الباحثة ذلك الى ان الحاجه الى ممارسه النشاط الترويحي الرياضي حاجه انسانية ولها اهميتها، فالنشاط الترويحي مظهر من مظاهر النشاط الانسانى الذى يتميز بالصحة والاتزان حيث يرفع كفاءه عمل الجهازين الدوري والتنفسي مما يؤدي الى زياده حجم عضله القلب والمحافظة على المعدل الطبيعي للنقبض وضغط الدم كذلك زياده السعه الحيويه للفرد وتطوير مستوى اللياقة للفرد. (38 : 50) وهذه النتائج قد تتفق مع نتائج دراسة دراسة " Reed and Wilson, 2006 "، فى انه كلما زاد وعى الطلاب بالانشطة الترويحية كلما زاد استخدامهم لهذه الانشطة. (82)، ويشير الباحثان " ميساء نديم أحمد، محمد إسماعيل مهدي (2012) " نقلا عن " Larson " سبب ذلك إن اهتمام الطلاب بالمعلومات الرياضية فيما بينهم كانت متكافئة، وخاصة تلك التي تتضمن الرياضة والأنشطة البدنية والترويحية حيث يقود النشاط البدني إلى صحة الفرد ويسمح له بالاستعداد لنتائج مؤثرة وإيجابية لمناشط وقت الفراغ إذ يسهم النشاط البدني في قدرة الفرد على الأداء المؤثر الفعال لكل أنواع الحركات البدنية الإنسانية. (63 : 159)

كما وهذه النتائج قد تختلف مع نتائج دراسة " احمد مصطفى عطا " (2009) حيث اشار الي ان محور اللياقه البدنيه الترويحية جاء في المرتبه الثالثة وهذه النسبه تعد منخفضة حيث يركز هذا المجال المعرفى علاقة اللياقة في الوقايه من السمنة و تنميه الصفات البدنية ويعتقد الباحث ان هذه النتيجة جاءت منخفضة على الرغم من الدور البارز الذي تلعبه اللياقه البدنية في تحسين الحاله الصحية والانتشار الواسع لمراكز اللياقه البدنيه في المدن والمحافظات والاقبال المتزايد من قبل الشباب على ممارسة الرياضه في هذه المراكز وقد يكون سبب ذلك ان مراكز اللياقه تهتم فقط في البعد العملي التطبيقي دون الاهتمام في البعد النظري الثقافى. (7 : 231، 232)

حيث وتتطلب الثقافه البدنية والترويحية الكثير من العناصر التي منها التريه الترويحيه واللياقه القواميه ويعتبر الاهتمام بتلك العناصر من المؤشرات الدالة على ارتفاع مستوى الثقافه البدنيه والترويحيه. (5 : 14)، وأن الثقافة والترويحي قد تساهم إلى حد كبير في صحة الأفراد والمجتمعات من خلال إبقائهم على قيد الحياة وبصحة جيدة. (83 : 12)، كما أن أنشطة الترويحي في اوقات الفراغ قد يوفر عدداً من الفوائد، بما في ذلك تسهيل العلاقات بين الافراد، وخلق فرص للتعلم والتبادل الثقافى، مما يساعد على تقوية الروابط مع المجتمعات العرقية والاسرية، فضلا عن الحفاظ على الثقافة وتعزيز التقدم الاجتماعى والاقتصادى وتحسين الصحة البدنية والعقلية. (79 : 89)

الاستنتاجات

فى ضوء نتائج البحث وفى اطار العينة والمعالجة الاحصائية توصل الباحث الى اهم

الاستنتاجات التالية :-

- مستوى الثقافة الترويحية الرياضية للطلاب المتقدمين جاء فى المستوى (المتوسط).
- مستوى اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين قد جاء فى المستوى (الجيد).
- توجد علاقة ارتباطية دالة بين الثقافة الرياضية الترويحية واللياقة البدنية.

التوصيات

- ضرورة الاهتمام بنشر الثقافة الترويحية الرياضية بين طلبة المدارس الثانوية
- والعمل على ادخال مقرر الثقافة الترويحية الرياضية ضمن المناهج التعليمية فى الجامعات
- اقامة الندوات التعريفية لرفع مستوى الثقافة الترويحية الرياضية من خلال ربط الممارسة الرياضية الترويحية بالصحة العامة.

قائمة المراجع

■ المراجع باللغة العربية

1. ابراهيم عبد الغنى سلامه (2004) : تحديد المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المستجدين من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، مؤته للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية
2. ابو النجا احمد عز، عمرو حسن احمد (2004) : قياس المعرفة الرياضية لطلاب كليات التربية، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد (3)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
3. احمد ابو الفضل حجازى، حسن محفوظ عبد السلام، معتز عبده كانون (2015) : تقويم مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس المتوسطة بمنطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية فى ضوء المستويات المعيارية، مجلة كلية التربية، العدد (162)، الجزء (1)، كلية التربية، جامعة الازهر.
4. احمد حلمى قورة (2016) : تقنين مقياس دوافع ممارسة الانشطة الترويحية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (76)، الجزء (2)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
5. احمد عبد العزيز معارك (1998) : دراسة تحليلية لمضمون الثقافة البدنية والترويحية فى المقررات الدراسية للصفين الرابع والخامس الابتدائي، المؤتمر العلمى الدولى الرياضة المصرية والعربية نحو افاق العالمية، المجلد (2)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
6. احمد عبد العظيم عبد الله (2004) : اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية " دراسة مقارنة بين المصريين والالمان، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (42)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
7. احمد مصطفى عطا (2009) : قياس المستوى المعرفى للثقافة الرياضية عند طلبة الجامعة الاردنية، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد (24)، العدد (1)، مؤته للبحوث والدراسات، جامعة مؤته
8. احمد مؤيد حسين (2012) : تقويم التحصيل البدنى والمهارى لاختبارات القبول فى قسم التربية الرياضية للاعوام 2012 – 2008، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (5)، العدد (3)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق
9. اسماعيل ابراهيم (2010) : اسس فلسفة التربية الرياضية فى ضوء الفهم الاجتماعى، دار دجلة، عمان، الاردن
10. اشرف عثمان عبد المطلب (2009) : بناء اختبار معرفى فى كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية شعبه التدريس بجامعة المنصورة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (12)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
11. ايمان رفعت السعيد (1996) : بناء مقياس لثقافة الترويج الرياضى لطلاب الجامعة، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
12. بن صيفية لحسن، شريط محمد الحسن، ادريس خوجه (2019): واقع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدنى الرياضى الترويحي تحت تاثير العوامل النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية " دراسة ميدانية بولاية غرداية، المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد (16)، العدد (2)، الجزائر
13. تهاني عبد السلام محمد: الترويج والتربية الترويحية، دار النشر العربي، القاهرة 2001م
14. حسام عبد العزيز جودة (2017) : دور التنظيم الذاتى فى ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية لدى المترددين على الملاعب المفتوحة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (28)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
15. حسين احمد الشافعي (2001) : التربية الرياضية وقانون البيئه، الطبعة الاولى، مكتبه ومطبعه الاشعاع الفنيه.
16. حمدى محمد عباس السيسى (2000) : مصادر اكتساب المعرفة الترويحية لتلاميذ المرحلة الثانوية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (35)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
17. ختام على كريم الزبادي (2017) : مستوى الثقافه الرياضيه لدي طلبة جامعه البلقاء التطبيقيه وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، المجلد (65)، العدد (1)، كلية التربية، جامعة طنطا
18. رأفت عبد الرؤوف محمد (2011) : بناء اختبار للتحصيل المعرفى فى السياحة الترويحية الرياضية لخريجي كليات التربية الرياضية العاملين بالهيئات السياحية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (17)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
19. زيناي بلال (2016) : دور الاسرة فى نشر ثقافه الممارسه الرياضيه للانشطه البدنيه الترويحيه لدى المراهقين، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (27)، جامعة قصادى مرياح، ورقلة، الجزائر
20. سامح فوزى عبد الفتاح، سحر السيد الاحمدى (2016) : تأثير تدريس برنامج الصحة واللياقة على بعض اتجاهات طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل، مجلة كلية التربية، العدد (170)، الجزء (2)، كلية التربية، جامعة الازهر
21. سامر نهار الصعوب، مهند عودة الزغيلات (2015) : مستوى الثقافه الرياضيه لدى اعضاء هيئة التدريس فى جامعه مؤته، مجلة كلية التربية، العدد (166)، الجزء (1)، كلية التربية، جامعة الازهر
22. السعدنى خليل السعدنى، عبد اللطيف صبحى محمد (2015) : دراسة تقويمية لمفاهيم ممارسة الرياضة بالهيئات الحكومية بجمهورية مصر العربية، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (41)، الجزء (2)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط

23. سى العربى شارف (2016) : اهمية ممارسة النشاط الرياضى الترويحي فى التقليل من ظاهرة السلوك العدوانى لدى تلاميذ التعليم الثانوى، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية، رقم (9)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر
24. شهاب احمد حسن (2013) : الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنبؤ فى اللياقة الحركية لطلاب معهد اعداد المعلمين، مجلة الرافين للعلوم الرياضية، المجلد (19)، العدد (60)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
25. صالح محمد على (2017) : سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان
26. طارق عبد العزيز، ياسر فرغلى (2008) : اللياقة البدنية العامة للأطفال (12 : 14) بمحافظة اسبوط، دراسة مقارنة بين الريف والحضر، مجلة العلوم البدنية الرياضة، العدد (8)، المجلد (1)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط
27. طه عبد الرحيم (2008): **مدخل الى الترويح**، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط 2، الاسكندرية.
28. عبد التواب عبد الله عبد التواب، وعبد الله فرغلى احمد (2018) : بناء مقياس الثقافه الرياضيه لطلاب المرحلة الثانويه بمحافظة سوهاج، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (46)، الجزء (1)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط
29. على سعد الغامدى (2015) : دراسة تتبعية للقدرات التنبؤية لاختبارات القبول بقسم التربية البدنية جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (16)، العدد (1)، البحرين
30. على مصطفى طه (2002) : بناء اختبار معرفى فى الكرة الطائرة لطلاب كليات التربية الرياضية "شعبة تعليم"، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، العدد (5)، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد
31. فؤاد على العاجز، محمود عبد المجيد عساف (2009) : دور التربية الترويحية فى نشر الوعى الثقافى بين طلبة المدارس الثانوية من وجهة نظر معلمى التربية الرياضية، بمحافظة غزة وسبل تطويره، مجلة الجامعة الاسلامية "سلسلة الدراسات الانسانية"، المجلد (17)، العدد (1)، الجامعة الاسلامية، فلسطين
32. قاصدى حميدة (2014) : دوافع الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط الرياضى الترويحي فى اوقات الفراغ (ما بين الصعوبات والتطلعات)، مجلة علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والايقاعية، العدد (5)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر
33. قراش العجال، قناب الحاج (2018) : استراتيجية مقترحة لاستثمار وقت الفراغ فى ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الاقامات الجامعية، المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، العدد (15)، الجزء (1)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر
34. كمال الدين درويش، امين انور الخولى (2001): **الترويح واوقات الفراغ**، دار الفكر العربى، القاهرة
35. كمال الدين درويش، محمد محمد الحماحمى (2007): **رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ**، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة.
36. كمال عبد الحميد اسماعيل، عبد المحسن مبارك العازمى (2011) : **القياس والتقويم فى التربية الرياضية المدرسية**، دار الفمر العربى، القاهرة
37. كواش منيرة، بعوش خالد (2017): اثر الثقافه الرياضيه فى تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى فى شخصيه الطالب دراسه ميدانيه لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنيه والرياضه، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، العدد (11)، مؤسسة كنوز الحكمة، جامعة البويرة
38. لمى اكرم جلولو (2013) : تأثير الرياضة الترويحية فى عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسى لطلاب الجامعة التكنولوجية، مجلة الرافين للعلوم الرياضية، المجلد (19)، العدد (063)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
39. ليلى شرف الدين (2016) : بناء اختبار معرفى فى التعبير الحركى للفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات والتعرف على العلاقة بين المستوى المعرفى ومستوى الاداء المهارى فى التعبير الحركى، المؤتمر العلمى الدولى السابع " التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان
40. ليلى عثمان ابراهيم (2005) : الادارة بالاهداف ودورها فى تطوير إختبارات القبول بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان " دراسة تحليلية"، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (5)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
41. محسن رمضان على، طارق محمد صادق (2007) : الثقافة البدنية لدى كل من الطلاب المصريين والامريكيين بالمرحلة الثانوية " دراسة مقارنة"، مجلة العلوم البدنية والرياضة، العدد (10)، السنة (6)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية
42. محسن يس الدروى (2016) : تأثير الثقافة الصحية على السلوك الحياتى لتلاميذ مدرسة الموهبين رياضيا بمحافظة القاهرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (77)، الجزء (2)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان
43. محمد ابراهيم الذهبى، حسام عبد العزيز جودة، بشار صالح شهاب (2015) : بناء مقياس ثقافة الترويح الرياضى لدى طلاب المرحلة الاعدادية فى محافظة ديالى جمهورية العراق، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (25)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
44. محمد ابراهيم الذهبى، حمدينو عمر السيد، عدنان شجاع عليوى (2015) : تصميم قائمة للوعى الترويحي لدى خريجي التربية الرياضية العاملين بالقطاع السياحى فى اقليم كردستان بجمهورية العراق، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (25)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
45. محمد احمد عوض احمد، محمد ابراهيم الذهبى، حازم محمد يوسف، مصطفى محمد امين (2018) : قياس مستوى ممارسة

- الانشطة الترويحية للطلاب الوافدين بجامعة المنصورة، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضة، المجلد (21)، الجزء (2)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها
46. محمد السنودي وآخرون (2014) : **الترويح وأوقات الفراغ**، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
47. محمد حسن علاوى (1998) : **علم النفس الرياضى**، دار الفكر العربى، القاهرة
48. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (2000) : **القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى**، دار الفكر العربى، الطبعة الثانية
49. محمد صلاح محمد (1994) : مصادر المعرفة الترويحية لطلاب جامعة حلوان وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
50. محمد قدومى وسليمان العمدة (2017) : مستوى الثقافة الرياضيه وعلاقتها بالهويه الرياضيه لدى طلبة تخصص التربية الرياضيه في جامعه النجاح الوطنيه، مجلة جامعة النجاح للابحاث والعلوم الانسانية، المجلد (31)، العدد (1)، جامعة النجاح الوطنية.
51. محمد محمد الحماحمى (2013) : بناء مقياس الاتجاهات نحو اوقات الفراغ والترويح، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (69)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
52. محمد محمد الحماحمى، امين انور الخولى (1990) : **اسس بناء برامج التربية الرياضية**، دار الفكر العربى، القاهرة
53. محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز مصطفى (2009) : **الترويح بين النظرية والتطبيق**، الطبعة (6)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
54. محمد محمد الحماحمى، وليد احمد عبد الرازق (2017) : **التنشئة الاجتماعية من اجل الترويح**، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة
55. محمود على حسان (2016) : دور الاندية الصيفية المدرسية فى نشر ثقافة الترويح الرياضى للمجتمع المدنى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
56. محمود يعقوب محمود (2015) : تطوير ثقافة الرياضة الترويحية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساس بالسودان، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة
57. مخلد محمد، سلام محمد، غيث حسن (2014) : تقويم مستوى اللياقه البدنيه لطلاب المرحلة الرابعه في كليه التربيه الرياضيه جامعه بابل، مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية، المجلد (22)، العدد (3)، العراق
58. مسعد سيد عويس (2008) : **الترويح واوقات الفراغ رسالة الى الشباب فوق الستين**، مؤسسة سيد عويس، للدراسات العليا والبحوث الاجتماعية
59. مصطفى السايح محمد، وصلاح انس محمد (2009) : **الاختبار الاوربى للياقة البدنية**، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية
60. مصطفى على محمود (2007) : دور الوعى الترويحي فى استثمار وقت الفراغ لدى طلاب جامعة اسيوط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
61. ممدوح احمد كامل (2009) : **الثقافة الترويحية الرياضية لدى العاملين بالمراكز الصحية بمحافظة بنى سويف**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
62. منار موسى سعيد (2011) : واقع الوعى الثقافى الرياضى لدى افراد المجتمع الاردنى " خطة استراتيجية تسويقية مقترحة اتمية الوعى الثقافى الرياضى فى الاردن، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية، الاردن
63. ميساء نديم أحمد، محمد إسماعيل مهدي (2012) : **الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسى والاجتماعى لدى طلاب المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين - ديالى**، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (3)، المجلد (5)، العراق
64. ناجح محمد الذيابات، ساعة صالح عبيدات (2014) : اختبار المستوى المعرفى فى اللياقة البدنية لموظفات كلية اربد الجامعية للبنات، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية، العدد (31)، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة مستغانم
65. نسرین نادى عبد المجيد (2019) : البيئة الترويحية الاسرية وعلاقتها بالوعى الصحى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (9 - 12) بمحافظة اسيوط، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (49)، العدد (1)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط
66. نهلة عبد الرؤوف خليل (2012) : أثر التدريس المبنى على المهارات الحياتية لوحدتى " الثقافة الرياضية، والتمرنات واللياقة البدنية فى تنمية تحصيل الطلبة ولياقتهم البدنية ومهاراتهم فى اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية فى الاردن، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة الاردن
67. نور الدين غندير (2012) : النشاط الرياضى الترويحي، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (9)، جامعة ورقلة، الجزائر
68. هبة سعيد عبد المنعم (2015) : الكتاب الالكترونى وأثره فى تنمية الثقافة الرياضية لدى طلاب جامعة طنطا، المجلة الاوربية لتكنولوجيا الرياضة، العدد (5)، الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة
69. هشام حسين علام (2002) : بناء مقياس الثقافة الترويحية، المؤتمر العلمى السابع : جودة التعليم فى المدرسة المصرية، التحديات - المعايير - الفرص، الجزء (2)، كلية التربية، جامعة طنطا
70. هيزوم محمد (2015) : المستوى الثقافى وأثره على الممارسة الرياضية للنشاط البدنى الترويحي فى الجنوب الجزائرى، مجلة

علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، العدد (7)، مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية، الجزائر

71. وليد احمد عبد الرازق (2001) : الوعي الترويحي الرياضى لدى معلمى التربية البدنية وتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان

72. يوسف محمد عرابي، خالد حمدان مسعود (2011) : وضع مقياس للحالة البدنية لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طيبة، مجلة اسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوت
■ المراجع باللغة الاجنبية

73. Aballay. L., Aldo. R., María. D., Alicia. N., Sonia. E (2013).Overweight And Obesity: A Review Of Their Relationship To Metabolic Syndrome, Cardiovascular Disease, And Cancer In South America, Nutrition Reviews, (71), 3, 168–179
74. Dan-Olof Rooth, (2010) : **Work Out Or Out Of Work: The Labor Market Return To Physical Fitness And Leisure Sport Activities**, Iza Discussion Papers, No. 4684, Institute For The, Study Of Labor (Iza), Bonn
75. Gladkikh Olga Vladimirovna , Ermilova Oksana Yuryevn , Zobova Olga Anatolyevna , Borlyuk Irina Anatolevna , Shcherbinina Lyubov Ivanovna (2019) : The Value Of Physical Culture And Sports In The Student Environment In Modern Russia, Bulletin Social-Economic And Humanitarian Research, Vol (24): P: 82-88
76. Kamenets Av , Zinchenko Eo (2016) : Development Of Leisure Culture As A Condition Of Life Quality Improvement In The Contemporary Society, Contemporary Problems Of Social Work, Volume(2)Number: 3 (7) P: 142-149
77. Levent Bayram, Ali Kerim Yilmaz, Muhammet Hakan Mayda (2017) : Analysis Of The Factors Which Influence Participation Of University Students In Recreational Activities, European Journal Of Education Studies, Vol (3), Issue (12).
78. M. Felicia Cavallini1, David J. Dyck (2019) : Fostering A Culture Of Lifestyle Physical Activity That Is Relatable For All Individuals And Communities To Embrace, American Journal Of Public Health Research, 2019, Vol. 7, No. 5, 182-188
79. Monika Stodolska (2015) Recreation For All: Providing Leisure And Recreation Services In Multi-Ethnic Communities, World Leisure Journal, Vol (57), No (2), 89-103
80. Menderes Kabaday, Tolga Eski (2017):Analysis Of The Factors Which Influence Participation Of University Students In Recreational Activities, European Journal of Education Studies, vol (3), No (12).
81. Mosaad Ewies (2017) : INTERNATIONAL OBSERVATORY FOR SPORTIVE CULTURE “A CONCEPT FOR DISCUSSION, International Academy Of Sports Science Technology In Sweden, Vol (10)
82. Reed And Wilson(2006): Awareness And Use Of University Recreation Trail Pubmed Health. Sports Sciences Journal, (54) V (4) 227 – Usa 30
83. Sherri Torjman(2004) : Culture And Recreation: Links To Well-Being, The Caledon Institute Of Social Policy, Ottawa, Ontario, Canada
84. Taha Mohamed Gamal (2017) : A Proposed Strategy To Spread The Outdoor Fitness Culture For Students Of Arab Universities, The Third International Scientific And Practical Conference " Sport Way To Peace Between Nations, Russian State University Of Physical Education, Moscow, Russia.