

فاعلية برنامج ترويحى لتنمية بعض القيم الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها

أ.م. د / محمد محمود علي عبدالعظيم النجار

أستاذ مساعد بقسم الادارة الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

المقدمة ومشكلة البحث:

المجتمع الإنساني لا يخلو من القيم التي تعطي لحياة أفراده معنى وغرضاً، وقد تكون هناك اختلافات كبيرة بين القيم من مجتمع لآخر، ولكن هذا لا يمنع من أن وجود القيم وضرورة اتساقها يعتبران من الأسس المهمة والجوهرية في كل مجتمع، حيث تشكل القيم مكوناً رئيسياً للبناء الثقافي للمجتمع وتلعب دوراً هاماً في الحفاظ عليه وتدعم وجوده.

فالفرد يكتسب القيم ويتعلمها منذ المراحل المبكرة من عمره، ويكون تعليمها ونموها أكثر سهولة عندما يشعر الفرد إن قيمه السابقة والتي تشكل نظامه القيمي ليست موضع تهديد، فالأفراد يتعلمون قيمهم من خلال عملية إجتماعية أى أن القيم هي الأساس في التأثير الرياضى الذى يكتسبه الأفراد، فسلوك الأفراد يتأثر بكل من القيم العامة والفردية. (٢٢ : ١٥٩)

والقيم هي مجموعة من الاحكام المعيارية المتصلة بمضامين واقعية يستطيع الفرد خلال تفاعله مع المواقف والخبرات المختلفة ان تتال هذه الاحكام قبولاً من جماعة اجتماعية معينة حتى تتجسد فى سياقات الفرد السلوكية او اللفظية او اتجاهاته واهتماماته. (٢ : ٣٤)

وأن المجال او العمل الرياضى بكل ألعاب الجماعية والفردية، هو إحدى أهم المجالات لتعزيز القيم او تدويرها وخلال حقبة زمنية ليست بالقصيرة كنا نقول دائماً أخلاق رياضيه عندما نشير الى حسن التعامل وامتصاص الغضب او لمنع التجاوز على حقوق او مصالح او اعراض الاخرين بالإضافة الى العديد من القيم الأخلاقية الحميدة التي تحرص عليها الاخلاق الرياضية النبيلة على زرعها وبنائها وتطويرها بين مختلف منسوبيها من اداريين وفنيين ولاعبين واعلاميين

حتى يكونوا قدوة لبقية الشباب الذين ينظرون اليهم والى تصرفاتهم على انها النموذج الذي يحتفي به. (٢٠ : ٦٢)

ان تعزيز القيم ومكارم الاخلاق من الصفات الاصلية التي بعث المصطفى عليه السلام ولتأكيدا لقوله صلى الله عليه وسلم انما بعثت لاتمم مكارم الاخلاق وهي من القواعد الأساسية في شريعتنا السمحة هذه الشريعة التي اتخذتها المجتمعات منهج حياة وعملاً والمحافظة عليه والعمل بها جزء لا يتجزأ من الاستقرار واستمرار وازدهار المجتمع. (١١ : ٣٤)

وأن الحديث عن أهمية الرياضة في تعزيز القيم والحرص على ذلك مع تطوير مختلف الالعاب الرياضية وتوجه المنظمات والهيئات الرياضية الإقليمية والعالمية وغيرها من الهيئات الأخرى بغرض توجيهات سلوكيه لا تتفق وقيم وعادات المجتمعات الدينية والمجتمعية سقوط مؤلم في هذه المنظمات والهيئات لان الاساس هو احترام حقوق الدول وانظمتها وقيمها وعاداتها ومثل هذه التوجيهات والمسئئة للرياضة خروج عن القيم واخلاقيات الرياضة التي عشنا معها حقبة من الزمن ليست بالقصيرة وتسلسل اصحاب الاهواء والمصالح الخاصة والقيم الرخيصة ودعاه الرذيلة وانتشار الفساد الاخلاقي هم الذين يقودون هذه الهجمة على هدم وهدر القيم الإنسانية السليمة التي حملتها كل الرسالات السماوية. (٦ : ١٩)

يمكن وصف مفهوم بديل عن الرياضة بانه الراي المتمركز حول القيم وفي هذا الاطار ينظر الى قواعد الرياضة بعينها بوصفها تعكس فهما مشتركا متعمق بشأن قيم الرياضة او معناها او مغزاها ويمكن للتغيرات المقترحة في قواعد الرياضة بل يتعين عليها، ان تراعى الجهود الرامية الى الحفاظ على تلك القيم الأساسية او تعزيزها، والاجراءات السليمة ضرورية لكنها ليست كافية لتبرير تغيير القواعد فتلك قواعد الجديدة يجب ان تجد جذورها في قيم الرياضة، ومن شان القواعد الجديدة التي تحذر مثل تلك التجهيزات ان تسهم في اعاده معنى الرياضة والحفاظ عليها. (٢٠ : ٦٣)

ويحذر ميثاق اليونسكو الدولي للتربية البدنية والرياضية من قوة التي من شأنها تقويض القيم التي ترمي الرياضة الى تعزيزها، وان ظواهر مثل العنف وتعاطي العقاقير المنشطة واشكال المغالاة في الاغراض التجارية تهدد قيمها الأخلاقية وصورتها وسمعتها وتشوه طبيعتها الأصلية وتتحرف بها عن وظيفتها التربوية والصحية، ويوصي بان يخصص في المناهج التعليمية مكان

بارز للأنشطة التربوية القائمة على القيم الرياضية، وكذلك للأثار التي تترتب على ضروب التفاعل بين الرياضة والمجتمع والثقافة. (٢٠ : ٤٥)

ان القيم الرياضية بشكل عام هي سلوك مكتسب ينتج عن البيئة المحيطة باللعب منذ نعومه اظافره فالمرجعة الأخلاقية هي من اهم المقاومات التي يتم عليها البناء السليم للرياضة والرياضيين فالرياضة هي جملة من المبادئ والقيم تاتي في مقدمتها التنافس الشريف والرياضة من اجل الرياضة ومن اهم الاقتراحات التي لها الدورة الكبير في تحسين المجال الرياضي هي زرع ثقافه الرياضية وتأصيلها وتعليمها للناشئة وتربيتهم عليها. (٢٠ : ٦٤)

كما يمثل الترويح أحد أشكال التربية لأنها تهتم بنقل القيم الموجود في أي مجتمع متمثلاً في الحركة والنشاط البدني واللعب والألعاب الرياضية والتمارين وغيرها من الأنشطة الترويحية وهي بذلك تتيح للفرد فرصاً للتعرف على ما يتصل بثقافة مجتمعه، فتساعده على معايشة هذه الثقافة والتفاعل معها والمشاركة الإيجابية في أنشطتها ومظاهرها. (١ : ٤٥)

للترويح مكانة هامة في حياة أفراد المجتمع المعاصر، وذلك لعدة أسباب لعل أهمها الزيادة الكبيرة في أوقات الفراغ، ويعد إدراك الأفراد للمكانة الحيوية والصحية للترويح، من أهم أهداف برامج الأنشطة الترويحية، وخاصة تلك الأنشطة التي تملأ الحياة بالمتعة والسرور، فالترويح لا يتطلب تكلفة أو تعقيداً، لأن العديد من أشكاله البسيطة والمتيسرة للجميع، تعمل على إشباع رغباتهم، ومساعدتهم في المحافظة على صحتهم البدنية، والعقلية والنفسية. (١٠ : ٢)

كما تشير تهانى عبد السلام (٢٠٠١) أن الترويح هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوى نشاطاً، ويتعدد النشاط الترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد، وما هو متذوق لفرد ما غير نتذوق لآخر بل إن ما يعتبره نشاطاً ترويحياً في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلا منه التجديد ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذى يتصف بالسعادة والمميز للنشاط الترويحي وبالتالي لا تصبح ممارسة نشاط ما نشاطاً ترويحياً بل عادة ونتيجة لذلك ينتقل الفرد إلى ممارسة نشاط آخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة ويحتم ذلك أن يكون الفرد ملماً بأنشطة ترويحية عديدة لتحقيق سمة التجديد. (٧ : ٤٧)

ويشير كمال درويش ومجد الحماحمي (١٩٩٧م) نقلا عن بتلر Petller أن الترويح الرياضى يُعد نوعاً من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفي (١٤ : ٧٥)

على أن الترويح الرياضى يُعد أسلوباً للحياة Charles Brightbill ويؤكد تشالز برايتبل ويعمل على تنمية شخصية الفرد الذي يختار مناشطه بدافع شخصي ليمارسها في أوقات الفراغ (١٤ : ١٤٨)

ويذكر محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز عن رومني Romney وناش Nash إن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وسلوك وطريقة لتفهم الحياة، كما أنه يعد من أوجه النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق مع دوافع الفرد، كما أنها تسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل، وتوفر له سبل إستعادة حيويته، وتعد أوجه من النشاط والخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم إختيارها وفقاً لإرادة الفرد، وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته وإكتسابه للعديد من القيم الشخصية والإجتماعية " (١٦ : ٣٠)

وهذا ما يؤكد محمد عبد العظيم (٢٠٠٥) من أن الترويح الرياضى يعد من العوامل الهامة للصحة النفسية فعلاقة الترويح بعلم النفس علاقة وثيقة ، حيث يعرف على أنه " حالة نفسية تصاحب الفرد أثناء ممارسته للنشاط الممتع "وبذلك يعد وسيلة للوقاية من كثير من الأمراض النفسية والتي تحدث نتيجة الحياة التي يحيها الفرد، فهو في صراع نفسي دائم نظراً لقلّة الحركة والعزلة الاجتماعية. (٩ : ١٧)

يعتبر الترويح الرياضي مطلباً إجتماعياً وإقتصادياً لما له من تأثيرات إيجابية على قدرات الأفراد الذين يمارسونه في النواحي النفسية والصحية والإجتماعية، وكذلك إكتساب اللياقة البدنية والحركية وبالتالي إنعكاس ذلك على زيادة الإنتاج، وبالنسبة للطلبة فإن ذلك يمكن مشاهدته في التحسن الذي يطرأ على المستوى المعرفي كما ونوعاً، وكذلك على سلوكهم الإجتماعي المتمثل في مجموعة من الأبعاد السلوكية منها العلاقات الإجتماعية، والتعاون، والثقة بالنفس، والتضحية ونكران الذات، والمسؤولية الإجتماعية والإنتماء للجماعة. (١٩ : ٥)

ويتضح مما سبق أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي وانعكاساته الإيجابية على الفرد بدنياً، ونفسياً، وعقلياً، واجتماعياً وتربوياً، ونظراً لهذه الأهمية أصبحت مؤسسات مجتمعات العصر الحديث تضعه ضمن أولوياتها التنظيمية في كافة المستويات (التربوية، التعليمية، الاجتماعية، الإصلاحية وغيرها) وذلك وصولاً إلى منظومة متكاملة للنشاط الترويحي الرياضي وما يعول عليه من نتائج، فأهمية الترويح الرياضي لا تركز أو تقتصر على النشاط في حد ذاته، ولكن باعتباره وسيلة مهمة لإعداد النشء وإكسابه المعايير المرغوبة لتكوين مجتمع أفضل.

أن مرحلة التعليم الجامعي تسمى مرحلة التعليم العالي، وينتمي إليها الطلاب من سن (١٨-٢٣) سنة، ويطلق على تلك المرحلة مرحلة الشباب Youth وتعد أنشطة الترويح بالجامعات إحدى الطرق التربوية الهامة لتربية الطلاب إذ تسهم بدور فعال في تحقيق الرسالة التربوية للجامعات، وذلك من خلال اشتراك الطلاب في تلك المناشط واستثمار أوقات فراغهم، كما أن الأنشطة الترويحية في الجامعات تمارس وفقاً لأسس اختيارية، تخضع لرغبة الطلاب ولاحتياجاتهم وظروف الجامعة، وللوقت المتوفر للطلاب لممارسه الأنشطة المختلفة. (١٠ : ٢٧)

ويقتصر التعامل مع طلاب التعليم العالي في مجال الرياضة على النشاط الرياضي الحر في قطاعات المعاهد العليا والجامعات، حيث لا توجد في معظم هذه القطاعات مناهج للتربية البدنية، وإنما يقتصر على اشتراك الطلاب في أنشطه رياضية يختارونها بأنفسهم، ويرجع ذلك إلى أن الميول نحو النشاط في هذه المرحلة تكون أكثر وضوحاً. فالمرحلة التعليمية السابقة لمرحلة التعليم العالي لها مناهج معتمدة، وجداول دراسية محددة، ولكن الأمر يختلف في قطاعات التعليم العالي حيث يعتمد الأمر على الممارسات الحرة الموجهة، وتوفير إمكانات الممارسة الرياضية على مدار اليوم بما يتناسب مع أوقات الطلاب المتباينة. ورغم كون ممارسه الأنشطة الرياضية لقطاع الطلاب لا يتم بصورة إجبارية إلا أنه لا يجب أن يتحول الأمر إلى ممارسه عشوائية دون رقابه غير ملتزمة. (١٥ : ١٤٧)

ونظراً لان طلاب هذه المرحلة يمثلون مجموعات عديدة من التخصصات الدراسية، لذلك فمن المهم ومن الممكن أن تساهم المشاركة الرياضية الترويحية خلال هذه المرحلة على تحول الممارسة الرياضية إلى عادة دائمة وأن تشكل الممارسات الرياضية بما يلائم اختلاف طبيعة وميول هؤلاء الطلاب، ويجب مراعاة خصائص النمو التي تميز هذه المرحلة من العمر.

أن طلاب كلية التربية الرياضية لا تقتصر حياتهم على المحاضرات والجدول الدراسية والبحث العلمي فحسب، بل تمتد إلى الأنشطة الشبابية داخل الملاعب والمساحات الرياضية، حيث يلتقي الطالب زملائه في الممارسات الرياضية والمنافسات التي يتعلمون من خلالها كيف يعملون بروح الفريق في تعاون متناسق وفي مناخ مثمر، تسوده الألفة والمحبة عند ممارستهم مختلف الأنشطة الترويحية. (١٠ : ٣)

يرى الباحث ان هذه القيم مهمة لبناء الشخصية الإيجابية الناجحة والتي تسهم في بناء المجتمع ومن خلال عمل البحث وملاحظته لطلاب الفرقة الاولى لكلية التربية الرياضية وجد انهم يفتقدون لهذه القيم الرياضية وذلك يرجع الى ان الطالب يفتقد القدرة التي يحاكيها ويتعلم منها القيم الرياضية خلال فترة التعليم قبل الجامعي، وقد لاحظ عدم قدره الطلاب في التواصل مع اقرانهم اثناء العمل الجماعي والتعاوني والالعاب التي تحتاج الى تنظيم وطاعه في الاداء وافتقادهم لللياقة البدنية وعدم وعيهم بالقيم الرياضية.

ومن هذا المنطق تبلورت المشكلة عند الباحث ورأى ان البحث في هذا المجال (القيم الرياضية) مجال جيد وشيق، فعملية اكتساب الطلاب للقيم الرياضية ليست سهلة وبسيطة، وانما تعتبر من اكثر المهام التي تقع على عاتق المجتمع ككل بدءا بالأسرة الى المؤسسات الرياضية، كما ان الاهمال او القصور في تنميتها لدى الطلاب قد يؤدي الى خلق جيل يتسم بالانحلال الاخلاقي والاضمحلال الفكري وضعف البنية الجسمية، الامر الذي ينعكس بالسلب على اوضاع المجتمع.

أهميه البحث:

تنبثق أهمية هذا البحث من حيوية هذا الموضوع وهي:

- ١- أهمية تخصيص وقت محدد للطلاب لممارسة الأنشطة الترويحية.
- ٢- إعداد مقياس للقيم الرياضية.
- ٣- إضافة مرجع بحثي نظرا لندرة الأبحاث التي تناولت تصميم برنامج تروحي للطلاب لتنمية القيم الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى معرفة فاعلية برنامج ترويحى لتنمية بعض القيم الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها من خلال:-

- تصميم برنامج ترويحى لطلاب كلية التربية الرياضية.
- مستوى القيم الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها.

فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى القيم الرياضية لدى عينة البحث الاساسية لصالح القياس البعدى.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:**- الترويح:**

هو جميع أوجه النشاط البناءة والمقبولة اجتماعياً وعقائدياً والتي تؤدى أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقاً لإرادة الفرد وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي. (٢ : ٤)

- الترويح الرياضي:

هو ذلك النوع من النشاط الذي يؤدي إلى تطوير إمكانيات الفرد مهارياً وبدنياً وفسولوجياً ونفسياً واجتماعياً، حيث يعمل على تحقيق مجموعة من الأهداف، كتلك التي تساعد في حمايتهم من الانحرافات التي قد يصعب علاجها فيما بعد، وتلك التي تعمل على تشكيل السلوك الإجتماعي السليم. (١٩ : ٨)

- القيم:

هو ما يتعلم وينقل من نشاط حركى وعادات وتقاليد وقيم واتجاهات ومعتقدات وتراث حضارى وفكرى واجتماعى لامة من الامم والذى ينتقل من عصر الى عصر او من بيئة الى بيئة ويتشكل فى صورة تراث اجتماعى ينتقل الى الاجيال المتعاقبة فيها. (١ : ٣٢)

- القيم الرياضية :

هي القدرة على أداء الأنشطة اليومية والبدنية المختلفة بحيوية ونشاط، مما يقلل من تعرض الجسم للمشاكل الصحية الناتجة عن قلة النشاط، والعمل على حسن استثمار وقت الفراغ في عمل شئ مفيد.

(٢٠ : ١٤)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

١- قام فاهم بوشو، جمال مرزوقة (٢٠٢٢)(١٢) بدراسة بعنوان مدى مساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحسين قيم البعد الاجتماعي والتنافس الشريف لدى تلاميذ التعليم المتوسط "١٣-١٤" سنة، يهدف البحث إلى التعرف على مستوى درجة مساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحسين قيم البعد الاجتماعي وقيم التنافس الشريف لدى تلاميذ التعليم المتوسط (١٣-١٤) سنة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، نظراً لطبيعة الموضوع الذي يستدعي الوصف والتحليل والتفسير للظاهرة المدروسة، وتم الاعتماد على أداة الاستبانة لجمع المعلومات، وقدرت عينة البحث الأساسية ب (٣٠٦) تلميذ، وتم اختيارها وفق العينة العشوائية البسيطة، ومن أهم النتائج المتوصل إليها أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم بدرجة كبيرة في تحسين قيم البعد الاجتماعي وقيم التنافس الشريف لدى التلاميذ الممارسين.

٢- قام أحمد محمد هاشم وآخرون (٢٠٢٠)(٣) بدراسة بعنوان أثر ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على القيم الخلقية لدى ناشئي السباحة، هدف البحث التعرف على القيم الخلقية لدى عينة البحث من ناشئي السباحة وإعداد برنامج ترويحي ودمجه داخل البرنامج التدريبي والتعرف على أثر البرنامج على القيم الخلقية لدى العينة التجريبية للبحث، استخدم الباحثون المنهج التجريبي، أجريت هذه الدراسة على عينة من ناشئي السباحة لعدد (٣٠) لاعباً بأندية (الأهلي، الزمالك، مدينة نصر، الترسانة) من (١٢-١٤) سنة) المسجلين بالاتحاد المصري للسباحة وتم تقسيمهم لـ (١٥) عينة تجريبية و(١٥) عينة ضابطة وتم تجميعهم بـ مكان واحد لأداء البرنامج مما يسهل على الباحث متابعتهم وكونه مدرباً لهم يضمن بذلك توحيد البرنامج الترويحي ويكون ملم بكل ظروفهم. أهم الاستنتاجات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للقيم الخلقية لدى المجموعة التجريبية مما يدل أن البرنامج التدريبي بممارسة بعض الأنشطة الترويحية أثر إيجابياً على تنمية القيم الخلقية لدى ناشئي السباحة، وكانت نسبة تحسن للقيم الخلقية

في المجموعة التجريبية. تدريب السباحة يساهم بشكل كبير في تدعيم القيم الخلقية لدى الناشئين. يؤثر البرنامج المقترح على تحسن اكتساب وتنمية القيم وأداء مهارات السباحة.

٣- قامت نورة خالد محروس (٢٠١٩)(٢٠) بدراسة بعنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط، التي هدفت الى التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط وتوفير المعلومات عن القيم الرياضية والتعرف على القيم الاكثر انتشاراً على مستوى التلاميذ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الحليلي، وبلغت عينة البحث (٤٣٠) تلميذ وتلميذة من الصف الرابع وتم اختيارها بالطريقة العشوائية، وكانت اهم نتائجها أن التربية البدنية والرياضية تسهم في تنمية قيمة التعاون، الاحترام، الامانة، الصدق، النظافة والصحة، كما تساهم في نشر مفهوم اللعب والروح الرياضية وتقدير الجمال الحركي اثناء اداء مختلف المهارات الحركية، وتزويد التلاميذ بالجانب الثقافي والمعرفي الخاص بمجال النشاط البدني والرياضي.

٤- قامت الاء عبدالله حسين (٢٠١٨)(٤) بدراسة بعنوان فلسفة الأخلاق الجمالية السائدة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، هدفت الدراسة التعرف على فلسفة الأخلاق الجمالية الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية وإلى معرفة المجال الذي ترتفع فيه نسبة الأخلاق الجمالية الرياضية، استخدمت الباحثة الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، وشملت عينة البحث على طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل البالغ عددهم (١٢٠٤)، واستخدمت الباحثة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن المئوي ومعامل الارتباط البسيط وتحليل التباين وسيلة لجمع البيانات. واستنتجت الباحثة أن هناك مستوى جيد من الأخلاق الرياضية، وأن هناك مستوى عالي من الأخلاق الجمالية الرياضية كما أن مستوى الأخلاق الجمالية الرياضية لدى أفراد العينة يختلف باختلاف المجالات.

٥- قام بدر رفعت سليمان (٢٠١٦)(٥) بدراسة بعنوان القيم التربوية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، هدفت الدراسة التعرف إلى القيم التربوية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، إضافة إلى تحديد الفروق في القيم التربوية تبعاً لمتغيرات الجنس والجامعة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الاستبانة لجمع البيانات، وقد وزعت على عينة قوامها (١٨٨) طالباً وطالبة من كليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، أظهرت نتائج الدراسة أن القيم التربوية لدى طلبة كليات التربية الرياضية كانت بدرجة كبيرة على المجالات: الديني، (٧٥%)، المجال السياسي (٧٤.٨%)، المجال الاجتماعي (٧٢.٢%)، المجال العلمي (٧٢%)، فيما كانت بدرجة متوسطة على المجال

الاقتصادي، حيث بلغت النسبة المئوية (٦٥.٦%)، بينما بلغت الدرجة الكلية للقيم التربوية على درجة كبيرة، حيث بلغت النسبة المئوية (٧١.٨%). كما أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغيرات الجنس ولصالح الإناث، وتبعاً لمتغير الجامعة ولصالح الجامعات الخاصة.

٦- قامت ابتسام رمضان محمد (٢٠١٢م) (١) بدراسة بعنوان فاعلية برنامج ترويحى باستخدام اغاني والالعاب الاطفال الشعبية لتنمية بعض القيم الثقافية لطفل الروضة، تهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج الترويحى المقترح فى تنمية بعض القيم الثقافية لطفل الروضة، تستخدم الباحثة المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة هذه الدراسة، بلغ حجم العينة عدد (٩٠) طفل وطفلة، أظهرت نتائج الدراسة إلى ان البرنامج الترويحى له تأثير إيجابى فى تنمية بعض القيم الثقافية لدى أطفال الروضة، أهمية البرامج الترويحية فى تنمية ودعم الديمقراطية فى حرية اختياروممارسة أنشطتها المختلفة. اكتساب الأطفال القدرات والمهارات الحركية.

٧- قامت سعاد خيرى كاظم (٢٠١٠م) (٩) بدراسة بعنوان برنامج رياضي ترويحى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل، تهدف الدراسة إلى التعرف على ميول الطلبة نحو ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية، معرفة افضل الالعاب الرياضية التي يرغب الطلبة في ممارستها، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، اشتملت عينة البحث على (١١٢) من الطلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية، أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود ميل ايجابي لدى الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحى، ان الانشطة الرياضية لها اثر ايجابي على الراحة النفسية للطلبة.

ثانياً: الدراسات الاجنبية:

٨- دراسة "كاترين دودغن" Katrin Dodgen (٢٠١٦م) (٢١) هدفت إلى فحص العلاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية، طبقت الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية فى مدارس بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية والبلغ عددها (٥٠) طالبا وطالبة، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وكانت اهم النتائج وجود علاقة بين ممارسة الرياضة الترويحية والرفاهية النفسية لدى الطلبة كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق فى مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة تعزى إلى جنس الطالب.

أجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، لملائمته لطبيعة متغيرات البحث.

- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة بنها.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث التي بلغ حجمها (٩٠) طالب، وبلغ حجم العينة الأساسية (٧٠) طالب في حين بلغ حجم العينة الاستطلاعية (٢٠) طالب، تم اختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للدراسة، وجدول (١) يوضح توصيف العينة الأساسية والإستطلاعية.

جدول (١)
توصيف أفراد عينة البحث الأساسية والاستطلاعية

م	عينة البحث	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	الاجمالي
١	طلاب الصف الاول	٧٠	٢٠	٩٠
	النسبة المئوية	%٧٧.٨	%٢٢.٢	%١٠٠

- أدوات جمع البيانات:

١- تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة.

استخدم الباحث في جمع البيانات على تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة للوصول الى وسائل والأدوات المستخدمة في البحث.

٢- الملاحظة.

قام الباحث بأجراء الملاحظة المنظمة حتى يتثنى له الوصول الى أكبر قدر من المعلومات والدقة العلمية لعينة البحث.

٣- مقياس القيم الرياضية.

قام الباحث بالاستعانة بمقياس القيم لكلاً من ابراهيم عبدربه خليفة ونيل محمد حسن (٢٠٠٤) لبناء مقياس للقيم الرياضية وتمت صياغه بنود المقياس في ضوء القيم الفرعية وهي البعد الاجتماعي الرياضي، البعد الاخلاقي الرياضي، البعد الجمالي وتقدير الذات والبعد المعرفي، ويتالف المقياس من (٣٦) عبارة وهي موضحة بالمرفق رقم (٢) ومن البدائل التالية وهي (موجود بدرجة كبيرة - موجود بدرجة متوسطة - موجود بدرجة ضعيفة)

هدف المقياس: هو قياس القيم الرياضية التي يكتسبها الطلاب خلال ممارستهم لانشطة البرنامج الترويجي المقترح بالكلية.

مفتاح التصحيح: (٣ درجات) للاستجابة بموجود بدرجة كبيرة، (درجتان) للاستجابة بموجود بدرجة متوسطة و(درجة واحدة) للاستجابة بموجود بدرجة ضعيفة، انه يتم تطبيقه بشكل فردي.

جدول (٢)

توصيف المقياس في صورته المبدئية

م	الابعاد	عدد الاسئلة	النسبة المئوية %
١	البعد الاجتماعي الرياضي.	١٥	% ٤١.٦
٢	البعد الاخلاقي الرياضي.	٩	% ٢٥.٢
٣	البعد الجمالي وتقدير الذات.	٧	% ١٩.٤
٤	البعد المعرفي.	٥	% ١٣.٨
	الاجمالي	٣٦	% ١٠٠

- المعاملات العلمية للمقياس:

أولاً : معامل الصدق:

- صدق المحكمين (المحتوى):

قام الباحث بعرض ابعاد وعبارات المقياس على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٥) خبراء (مرفق ١)، وذلك لاستطلاع رأيهم العلمي حول مدى مناسبة الابعاد والعبارات الموضوعية لكل بُعد، وبهذا يتحقق الباحث من صدق ومضمون ابعاد وعبارات المقياس وفقاً لآراء الخبراء حيث ارتضى الباحث بنسبة (٨٠%) للموافقة على الابعاد وعباراته ويتضح ذلك في جدول رقم (٣) الاتي:

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في ابعاد و عبارات المقياس (ن = ٥)

العبارات										الابعاد	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم التساؤل	البعد الاجتماعي
٥	٤	٤	٥	٥	٤	٥	٤	٥	٥	تكراره	
%١٠٠	%٨٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	١٠٠%	النسبة المئوية %	
					١٥	١٤	١٣	١٢	١١	رقم التساؤل	الرياضي
					٥	٤	٤	٥	٤	تكراره	
					%١٠٠	%٨٠	%٨٠	%١٠٠	%٨٠	النسبة المئوية %	
	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم التساؤل	البعد الاخلاقي الرياضي
	٥	٤	٥	٤	٤	٥	٥	٥	٤	تكراره	
	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%٨٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	النسبة المئوية %	
			٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم التساؤل	البعد الجمالي وتقدير الذات
			٥	٤	٤	٥	٥	٥	٤	تكراره	
			%١٠٠	%٨٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	النسبة المئوية %	
					٥	٤	٣	٢	١	رقم التساؤل	البعد المعرفي
					٤	٤	٥	٥	٥	تكراره	
					%٨٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	١٠٠%	النسبة المئوية %	

يتضح من جدول (٣) حصول جميع عبارات ابعاد المقياس على نسبة مئوية تتراوح ما بين (٨٠%:١٠٠%)، مما يدل على مدى مناسبة عبارات المقياس لما يقيس ولمن يطبق عليهم ومدى علاقتها بالمقياس ككل.

- صدق الإتساق الداخلي :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية من خلال تطبيق المقياس بعد رأي الخبراء على العينة الاستطلاعية التي بلغ قوامها (٢٠) طالب والتي تم تحديدها مسبقاً، وذلك لحساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بطريقة (بيرسون) بين عبارة كل بُعد والمجموع الكلي للبعد الذي يندرج تحته العبارة، وتم إجراء التطبيق على العينة الإستطلاعية في الفترة من (٢٠٢٣/١٠/٧م) إلى (٢٠٢٣/١٠/١١م) وهذا يتضح في جدول رقم (٤).

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس والمجموع الكلي للبعد (ن=٢٠)

م	العبارات	معامل الارتباط (ر)
البعد الاول: البعد الاجتماعي الرياضي		
١	بذل أقصى مجهود داخل فريق الكلية من اجل إسعاد زملائه بالكلية.	٠.٥٩٤
٢	مستعد دائما لتنظيم وتجهيز الملعب والادوات استعدادا للأنشطة الرياضية الترويحية.	٠.٨٢٣
٣	يساعد زملاءه في اكتساب وتعلم المهارات الرياضية.	٠.٩٠٤
٤	يدعم روح التعاون بين زملائه خلال اللقاءات الرياضية بالكلية.	٠.٩٣٣
٥	يشارك بحماس في حل مشكلات التي تواجه زملائه في الفرق الرياضية بالكلية.	٠.٥٠٤
٦	يفرح للتحقق الرياضي لزملائه بالكلية.	٠.٩٧١
٧	يبتكر أدوات رياضية بديله من واقع البيئة والمجتمع.	٠.٩١٠
٨	يشجع زملاء على المشاركة في الأنشطة الإنتاجية داخل الكلية.	٠.٩٤٨
٩	يدخر جزء من مصروفه لوقت الحاجة في المستقبل.	٠.٩١٠
١٠	يحرص على ان تكون لديه منزلة خاصة بين زملائه.	٠.٧٧٠
١١	يجتهد في تنفيذ تعليمات اعضاء هيئة التدريس في الكلية بدقه خلال ممارسه الأنشطة الرياضية.	٠.٩٢٢
١٢	ينظم بدقه أوقات الممارسة الرياضية و اوقات المذاكرة.	٠.٣٤٣
١٣	يحضر محاضرات التربية الرياضية ويواظب عليها.	٠.٧٢١
١٤	يشارك في المهرجانات الرياضية بالكلية.	٠.٨٥٠
١٥	يشجع إقامة مشروعات الخدمة العامة لتجميل الكلية.	٠.٦٧٠
	المجموع الكلي للبعد الاول	٠.٧٦٤
البعد الثاني: البعد الاخلاقي الرياضي		
١٦	يحافظ على أثاث الكلية والادوات والأجهزة الرياضية.	٠.٩٣٨
١٧	يكره التعصب الرياضي يتقبل الهزيمة بروح رياضية.	٠.٥٢٣
١٨	يقاوم بشدة السلوك الغير مرغوب فيه أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية بالكلية.	٠.٩٥١
١٩	يحرص على أن يكون صادقا مع زملائه داخل وخارج الكلية.	٠.٨٢٧
٢٠	يفضل عدم المجاراه الزميل المنافس في اللعب العنيف.	٠.٩١٤
٢١	يدعو زملائه الى الالتزام بقرارات الحكام دون أي اعتراض.	٠.٩٤٤
٢٢	يحب التنافس الرياضي الشريف مع الفرق الرياضية الأخرى.	٠.٧٠٥
٢٣	يلتزم بسلوكيات الاداء الرياضي مهما كان ظروف التنافس.	٠.٩٣٨
٢٤	هادئ الطبع ولا ينفعل اذا هاتف الجمهور ضده.	٠.٩٠١
	المجموع الكلي للبعد الثاني	٠.٨٤٩
البعد الثالث: البعد الجمالي وتقدير الذات		
٢٥	يدفع زملائه للمشاركة في الأنشطة الرياضية من اجل تحسين صحتهم ولياقتهم البدنية.	٠.٧٤٨
٢٦	يمارس الرياضة من اجل صحته وليس من اجل مكاسب مادية.	٠.٩٢٦
٢٧	يفتخر دائما بانه طالب رياضي متفوق.	٠.٩١٥
٢٨	يعتز بان لياقته البدنية ذات مستوى عالي ورفيع.	٠.٨١٥
٢٩	يهتم بمنظره الرياضي وملابسه الرياضية خلال الأنشطة الرياضية بالكلية.	٠.٩١٤
٣٠	يهتم بجمال الاداء الرياضي لمهارته الرياضية (في رياضته الخاصة).	٠.٦٢٨
٣١	يهتم بنظافته الشخصية ونظافة وترتيب الادوات والأجهزة الرياضية وجمال الملاعب بالكلية.	٠.٩٥٥
	المجموع الكلي للبعد الثالث	٠.٨١٤
البعد الرابع: البعد المعرفي		
٣٢	يهتم بمعرفة القوانين واللوائح الخاصة بالألعاب الرياضية بالكلية.	٠.٨٢٣
٣٣	يتمنى تعلم مهارات رياضية جديدة.	٠.٧٤٨
٣٤	يبحث عن كل جديد في المعلومات والمعارف الرياضية.	٠.٦٧٠
٣٥	يتمتع باللعب عندما يعرف قوانين اللعبة التي يمارسها.	٠.٥٩٤
٣٦	تسهم الثقافة الرياضية في التعرف على المهارات الرياضية المختلفة.	٠.٥٩٨
	المجموع الكلي للبعد الرابع	٠.٦٥٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٤٤٧

يتضح من خلال جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين العبارات والمجموع الكلي للبعد المنتميه اليه للمقياس دالة احصائياً، حيث لأن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ومنه تعتبر ابعاد المقياس صادقة ومتسقة لما وضعت لقياسه.

ثالثاً: معامل الثبات :

ولتحقيق ثبات المقياس، قام الباحث باستخدام معامل (الفا كرونباخ)، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي :

جدول (٥)
قيم معامل ألفا Alpha لابعاد المقياس

م	المحاور	عدد العبارات	قيمة معامل ألفا Alpha
١	البعد الاجتماعي الرياضي	١٥	٠.٧٨٥
٢	البعد الاخلاقي الرياضي	٩	٠.٨٧١
٣	البعد الجمالي وتقدير الذات	٧	٠.٨٤٦
٤	البعد الرابع: البعد المعرفي .	٥	٠.٩٧٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٢٢٧.

يتضح من جدول (٥) ان ابعاد مقياس القيم الرياضية حصلت جميعها على معامل ثبات لكرنباخ تتراوح ما بين (٠.٧٨٥ : ٠.٩٧٣)، مما يؤكد أن المقياس على درجة عالية من الصدق والثبات ويؤكد الثقة في النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بعمل تجربة استطلاعية على عينة مكونة من (٢٠) طالب من الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة بنها، وقد راع الباحث أن تكون العينة الاستطلاعية غير العينة الأصلية للبحث، وقد هدف الباحث من إجراءاته التجربة الإستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى ملائمة المقاييس المستخدمة للتطبيق.
- معرفة مدى ملائمة البرنامج التروحي لتطبيقه على طلاب من الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية.
- معرفة مدى ملائمة الأدوات المستخدمة لكل نشاط في البرنامج التروحي.
- حساب صدق وثبات مقياس القيم الرياضية.
- معرفة مدى ملائمة الزمن المحدد لتنفيذ النشاط.
- تحديد الزمن اللازم لتطبيق المقياس وتطبيق البرنامج التروحي.

- التدريب على تنفيذ أنشطة برنامج البحث.
- تحديد الصعوبات التي تواجه الطلاب أثناء تنفيذ البرنامج الترويحي.
- ملاحظة أى تغيرات فى سلوك الطلاب اثناء تنفيذ البرنامج الترويحي.
- التأكد من تقبل إدارة الكلية لتنفيذ البرنامج الترويحي.

البرنامج الترويحي المقترح (مرفق ٣)

- الهدف من البرنامج الترويحي:

يهدف البرنامج الترويحي المقترح الي تنمية القيم الرياضية لدى طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بجامعة بنها من خلال برنامج ترويحي بالكلية.

- اسس وضع البرنامج الترويحي:-

- يتكون البرنامج الترويحي من اربعة جوانب (بدني رياضي- اجتماعي-العاب ترويحية- هواء طلق).
- تحديد الأنشطة الترويحية الخاصة بكل جانب من جوانب رياضى ترويح علاجي داخل البرنامج المقترح.
- تحديد الادوات المساعدة اثناء تنفيذ برنامج رياضى ترويح علاجي المقترح لتحقيق أهدافه.
- تجهيز الاماكن الخاصة بممارسة النشاط بكل جانب من جوانب البرنامج بما يتناسب مع الإمكانيات المتاحة لتطبيق برنامج رياضى ترويح علاجي المقترح بطريقة دقيقة ومنظمة لتحقيق أهدافه.

- الاهتمام بعملية المتابعة في المراحل المختلفة عند تطبيق البرنامج الترويحي المقترح.

- ضوابط تنفيذه البرنامج:

- ان يراعي عوامل الامن والسلامة.
- ان يراعي التسلسل المنطقي المنظم في وضع وتنفيذ البرنامج الترويحي.
- ان يراعي الفروق الفردية بين المشاركين من عينة الدراسة.
- ان يتناسب المحتوى مع اهداف البرنامج ترويحي المقترح.
- ان يتسم البرنامج بالمرونة والتنوع.
- ان تتميز البرنامج بالبساطة والسهولة والبعد عن التعقيد.
- ان يحقق البرنامج التشويق والاثارة والدافعية.

- وضوح التعليمات التي يتم من خلالها تنفيذ البرنامج.
- مراعاة الإمكانيات المادية والبشرية المناسبة لتنفيذ برنامج البرنامج ترويحى المقترح.
- مكونات البرنامج :
- يتكون البرنامج الترويحى من:-
- ١٨ وحدة ترويحوية.
- ٦ أسابيع (شهر ونصف).
- زمن الوحدة الواحدة ٦٠-٩٠ ق مقسمة كالاتي:
- جزء تمهيدي مدته من ١٠ - ٢٠ ق
- جزء أساسي مدته من ٤٥ - ٦٠ ق
- جزء ختامي مدته من ٥ - ١٠ ق
- الدراسة الاساسية
- القياس القبلي:
- قام الباحث باجراء القياس القبلي لمستوي القيم الرياضية لدي عينة البحث الاساسية خلال الفترة من (٢٠٢٢/١٠/١٥ م - ٢٠٢٢/١٠/١٧ م).
- تطبيق التجربة الاساسية للبرنامج الترويحى:
- قام الباحث بتطبيق التجربة الاساسية للبرنامج الترويحى علي عينة البحث الاساسية خلال الفترة من (٢٠٢٢/١٠/٢٠ م - ٢٠٢٢/١٢/٥ م).
- القياس البعدي:
- قام الباحث باجراء القياس البعدي لمستوي القلق المرضي لدي كبار السن لعينة البحث الاساسية خلال الفترة (٢٠٢٢/١٢/٧ م - ٢٠٢٢/١٢/٩ م).
- المعالجات الاحصائية:
- التكرارات والنسب المئوية.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبارات لدلالة الفروق .
- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها:

تحقيقاً لهدف البحث ووصولاً للإجابة على فروضه وفي حدود ما توصلت اليه الباحث من بيانات من خلال المنهج المستخدم وعينة البحث وادوات جمع البيانات المختارة والتحليل الاحصائي المستخدم يعرض الباحث فرض البحث ومناقشته الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى القيم الرياضية لدى عينة البحث الاساسية لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الاساسية فى مستوى القيم الرياضية

(ن=٧٠)

م	العبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة ت	مستوى الدلالة	فى اتجاه
			س	ع	س	ع				
١	البعد الاجتماعى الرياضى	الدرجة	٢٣.٤	١.٣٦	٣٦.٢	١.٧٥	١٢.٨	٣.٢٩	دالة	القياس البعدي
٢	البعد الاخلاقى الرياضى	الدرجة	١٣.٥	١.٠٩	٢٢.٦	١.٣١	٩.١٠	٥.٤١	دالة	
٣	البعد الجمالى وتقدير الذات	الدرجة	١٠.٣	٠.٩٦	١٧.٨	١.١٤	٧.٥٠	٤.٥٧	دالة	
٤	البعد الرابع: البعد المعرفى .	الدرجة	٦.٧	٠.٨٥	١٢.٩	١.٠٦	٦.٢٠	٣.٦٢	دالة	
	الدرجة الكلية لمستوى القيم الرياضية		٥٣.٩	٤.٢٦	٨٩.٥	٥.٢٦	٣٥.٦	٩.٥٧	دالة	

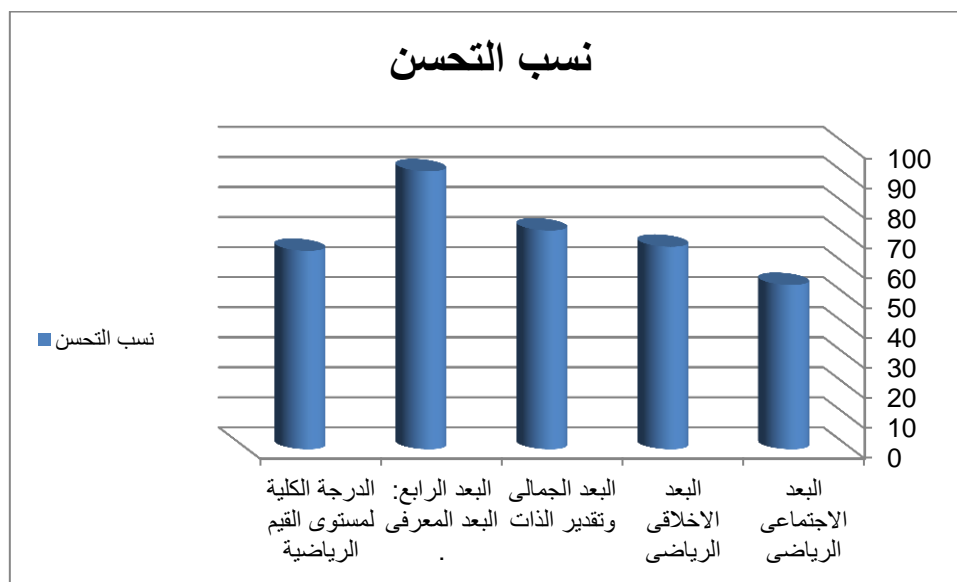
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٦٦٤

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياس القبلي والقياس البعدي فى مستوى القيم الرياضية لدى طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث الاساسية، حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة (٩.٥٧) وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بقيمة (١.٦٦٢).

جدول (٧)

نسب التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مستوى القيم الرياضية

م	العبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن	اتجاه التحسن
			ع	س	ع	س		
١	البعد الاجتماعي الرياضي	الدرجة	٢٣.٤	١.٣٦	٣٦.٢	١.٧٥	٥٤.٧٠%	
٢	البعد الاخلاقي الرياضي	الدرجة	١٣.٥	١.٠٩	٢٢.٦	١.٣١	٦٧.٤١%	
٣	البعد الجمالي وتقدير الذات	الدرجة	١٠.٣	٠.٩٦	١٧.٨	١.١٤	٧٢.٨٢%	القياس البعدي
٤	البعد الرابع: البعد المعرفي .	الدرجة	٦.٧	٠.٨٥	١٢.٩	١.٠٦	٩٢.٥٤%	
	الدرجة الكلية لمستوى القيم الرياضية		٥٣.٩	٤.٢٦	٨٩.٥	٥.٢٦	٦٦.٠٥%	



الشكل (١)

نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي في مستوى القيم الرياضية

كما يتضح من جدول (٧) والشكل (١) معدلات نسب التحسن في مستوى القيم الرياضية قيد البحث" لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية، حيث حصلت القيم المعرفية على أعلى نسبة تحسن بقيمة (٩٢.٥٤%)، والقيم الجمالية وتقدير الذات على نسبة تحسن بقيمة (٧٢.٨٢%)، القيم الاخلاقية الرياضية على نسبة تحسن بقيمة (٦٧.٤١%)، ثم القيم الاجتماعية الرياضية على نسبة تحسن بقيمة (٥٤.٧٠%)، وحصل مستوى مقياس القيم الرياضية على نسبة تحسن بأجمالى قيمة (٦٦.٠٥%).

جدول (٨)

مستوى حجم التأثير في أبعاد القيم الرياضية لدى عينة البحث الأساسية

م	المحاور	ن	قيمة " ت "	حجم التأثير مربع ايتا ٢٧	مستوى حجم التأثير
١	البعد الاجتماعي الرياضي	٧٠	٣.٢٩	٠.٨٥١	مرتفع
٢	البعد الاخلاقي الرياضي	٧٠	٥.٤١	٠.٨٧٩	مرتفع
٣	البعد الجمالي وتقدير الذات	٧٠	٤.٥٧	٠.٩١١	مرتفع
٤	البعد الرابع: البعد المعرفي	٧٠	٣.٦٢	٠.٩٣٢	مرتفع
	مجموع القيم الرياضية ككل	٧٠	٩.٥٧	٠.٩٢١	مرتفع

مستويات حجم التأثير : ٠.٢ منخفض، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ مرتفع

يتضح من الجدول رقم (٨) مستوى حجم تأثير البرنامج الترويحي على القيم الرياضية لدرجات في القياس القبلي والبعدي لدى لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة حجم التأثير (٠.٩٢١)، مما يدل على ارتفاع مستوى حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج الترويحي) على المتغير التابع (أبعاد القيم الرياضية).

ويرجع الباحث هذا التأثير الى أن ممارسة البرنامج الترويحي بصورة منتظمة ومستمرة بما يشملها من جوانب متنوعة وشيقة تتوافر فيها عامل التدرج والشدة المعتدلة والتي تم اختيارها بعد عرضها على مجموعة علمية متخصصة من الخبراء، مما ساعد بصورة فعلية على انتظام عينة البحث من الممارسين على الاستمرار والتجاوب مع جوانب الانشطة الترويحية وأدائها بحماس واقتناع وخاصة أنها تؤدي وسط نخبة وصحبة جماعية من الأصدقاء بالكلية وتشجيع بعضهم البعض على ضرورة الاستمرار في الممارسة بدلا من الجلوس والتعرض فقط لأشعة الشمس كمشاهدين للآخرين الممارسين للأنشطة الترويحية المختلفة، مما بعث في نفوسهم الرغبة والدافعية إلى التحول من مشاهدين إلى ممارسين للأنشطة الترويحية في جو أسرى ممتع يفتقده الكثير منهم داخل عائلاتهم لأسباب متعددة تختلف من فرد إلى آخر، وتوافر الفرصة في تواجدهم معاً في أوقات منتظمة ومستمرة في جو من المرح والسعادة وفي الهواء الطلق، مما ساهم في رفع الروح المعنوية لديهم وزيادة ثقتهم بأنفسهم والأهم من ذلك إقناعهم بأن ممارسة الترويح بجميع جوانبه تحسن من التغلب على صحتهم النفسية والاجتماعية والسلوكية والمعرفية.

كما يعزو الباحث هذه الفروق الاحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى مستوى القيم الرياضية لدى طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث الاساسية الى البرنامج الترويحي المقترح لما له من تاثير ايجابى على القيم الرياضية بابعاده الاجتماعى الرياضى، الاخلاقى الرياضى، الجمالى وتقدير الذات والمعرفى، وهذا يتفق مع ما اشارت اليه تهانى عبد السلام (٢٠٠١) انه من خلال الالعاب والانشطة الترويحية يستطيع الفرد ان يعبر عن مشاعره واحاسيسه وتتطلق طاقته وتتأثر اتجاهاته ويتغير سلوكه فى مواجهه الضغوط النفسية والاجتماعية والرياضية. (٨ : ١٠٤)

ويشير كلاً من كمال الدين درويش، أمين الخولي (٢٠٠١) أن من أهم الفوائد النفسية والسلوكية التي تعود علي الأفراد من ممارسة برامج الترويح هو التخلص من القلق والضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد، فبرامج الترويح قادرة علي إستبدال مشاعر القلق والتوتر والإرهاق الي مشاعر البهجة والمتعة والسعادة وتحويل النفسية المنهارة المحطمة الي نفسية منتعشة مقبلة علي الحياة، مما يوتر علي سلوكياته. (١٣ : ١٩٢)

وتؤكد نواره خالد (٢٠١٩) أن القيم الرياضية بشكل عام هي سلوك مكتسب ينتج عن البيئة المحيطة باللعب منذ نعومه اظافره فالمرجعة الأخلاقية هي من اهم المقاومات التي يتم عليها البناء السليم للرياضة والرياضيين فالرياضة هي جملة من المبادئ والقيم تأتي في مقدمتها التنافس الشريف والرياضة من اجل الرياضة ومن اهم الاقتراحات التي لها الدورة الكبير في تحسين المجال الرياضي هي زرع ثقافه الرياضية وتأصيلها وتعليمها للناشئة وتربيتهم عليها. (٢٠ : ٦٤)

ويشير كمال درويش ومحمد الحماحمى (١٩٩٧م) نقلا عن بتلر Petlier أن الترويح الرياضى يُعد نوعاً من أوجه النشاط التي تمارس فى وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصى لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية. (١٤ :

كما يؤكد تشالز برايتبل Charles Brightibil على أن الترويح الرياضي يُعد أسلوباً للحياة ويعمل على تنمية شخصية الفرد الذي يختار مناشطه بدافع شخصي ليمارسها في أوقات الفراغ. (١٤ : ١٤٨)

ويتفق ذلك مع ما تشير إليه مرام عبد الوهاب (٢٠١٤) على أن البرامج الترويحية لها دور تأثير كبير في التخلص من الضغوط النفسية والاجتماعية والصحية التي قد تواجه الافراد في الحياة اليومية. (٧ : ١٨)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة فاهم بوشو، جمال مرازقة (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف على مستوى درجة مساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحسين قيم البعد الاجتماعي وقيم التنافس الشريف لدى تلاميذ التعليم المتوسط، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها أن النشاط الرياضي الترويحي يساهم بدرجة كبيرة في تحسين قيم البعد الاجتماعي وقيم التنافس الشريف لدى التلاميذ الممارسين. (١٢)

كما تتفق مع نتائج دراسة أحمد محمد هاشم وأخرون (٢٠٢٠) التي هدفت إلى التعرف على القيم الخلقية لدى عينة البحث من ناشئي السباحة وإعداد برنامج ترويحي ودمجه داخل البرنامج التدريبي والتعرف على أثر البرنامج على القيم الخلقية لدى العينة التجريبية للبحث، وأظهرت أهم نتائجها أن البرنامج التدريبي بممارسة بعض الأنشطة الترويحية أثر إيجابياً على تنمية القيم الخلقية لدى ناشئي السباحة، وكانت يوجد نسبة تحسن للقيم الخلقية في المجموعة التجريبية. تدريب السباحة يساهم بشكل كبير في تدعيم القيم الخلقية لدى الناشئين. يؤثر البرنامج المقترح على تحسن اكتساب وتنمية القيم وأداء مهارات السباحة. (٣)

ويتفق أيضاً مع نتائج دراسة نورة خالد محروس (٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط وتوفير المعلومات عن القيم الرياضية والتعرف على القيم الأكثر انتشاراً على مستوى التلاميذ، وكانت أهم نتائجها أن التربية البدنية والرياضية تساهم في تنمية قيمة التعاون، الاحترام، الامانة، الصدق، النظافة والصحة، كما تساهم في نشر مفهوم اللعب والروح الرياضية وتقدير الجمال الحركي اثناء

اداء مختلف المهارات الحركية، وتزويد التلاميذ بالجانب الثقافى والمعرفى الخاص بمجال النشاط البدني والرياضى. (٢٠)

وبهذا يتحقق الباحث من الفرض الذى ينص على انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى فى مستوى القيم الرياضية لصالح القياس البعدى لدى عسنة البحث الاساسية.

الاستنتاجات والتوسيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والمنهج المستخدم والتحليل الإحصائي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدى فى المجموعة البحث الاساسية على مستوى القيم الرياضية لصالح القياس البعدى.
- ٢- الأنشطة الترويحية المقترحة بجميع جوانبها له تاثير ايجابى على مستوى القيم الرياضية لدى عينة البحث الاساسية.
- ٣- حصول مستوى القيم المعرفية على أعلى نسبة تحسن بقيمة (٩٢.٥٤%).
- ٤- حصول مستوى القيم الجمالية وتقدير الذات على نسبة تحسن بقيمة (٧٢.٨٢%).
- ٥- حصول مستوى القيم الاخلاقية الرياضية على نسبة تحسن بقيمة (٦٧.٤١%).
- ٦- حصول مستوى القيم الاجتماعية الرياضية على أقل نسبة تحسن بقيمة (٥٤.٧%).
- ٧- الأنشطة الترويحية تسهم فى تنمية قيمة التعاون والاحترام والامانة والصدق والنظافة والصحة.
- ٨- تساهم الأنشطة الترويحية فى نشر مفاهيم اللعب الشريف والروح الرياضية.
- ٩- تعمل الأنشطة الترويحية على تزويد الطلاب بمعلومات خاصة من الجانب الثقافى والمعرفى الخاص بمجال التربية البدنية والرياضية.

ثانياً: التوصيات:

- بناء علي ما أسفرت عنه نتائج البحث وما ترتب عليها من أستنتاجات يوصي الباحث بما يلي :
- ١- تطبيق البرنامج الترويحي المقترح بجميع جوانبه على الفرق الدراسية المماثلة في ج.م.ع مع إخضاعه للتقويم كل فترة.
 - ٢- الاهتمام بالترويح بجميع جوانبه لما له من تاثير على الجانب السلوكي، البدني، الاجتماعي، الخلوي والصحي لفئة الشباب.
 - ٣- زيادة العمل على تشجيع طلاب كلية التربية الرياضية بجميع مراحلها الدراسية على المشاركة في الأنشطة الترويحية بجانب التدريبات الاساسية.
 - ٤- الاهتمام بالدعم النفسي والتشجيع على التفاعل الاجتماعي والدخول في علاقات جديدة.
 - ٥- الاستفادة من إجراءات الدراسة والبرنامج المستخدم في تصميم برامج أخرى.
 - ٦- محاولة تعميم اهتمامات العاملين بالمجال الرياضي بالجوانب التربوية متمثلة في تنمية القيم الرياضية للمراحل السنية المختلفة، والأخلاقيات المرتبطة بالرياضة وخاصة في مرحلة المبتدئين في ممارسة الأنشطة الرياضية.
 - ٧- اجراء دراسات مشابهة في باقي المجالات وعلى مستويات المبتدئين والناشئين واللاعبين والأبطال.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- الاء عبدالله حسين (٢٠١٨): فلسفة الأخلاق الجمالية السائدة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- ٢- ابتسام رمضان محمد عبد الرحيم (٢٠١٢م): فاعلية برنامج ترويحى باستخدام اغانى والعباب الاطفال الشعبية لتنمية بعض القيم الثقافية لطفل الروضة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية رياض اطفال، جامعة القاهرة.
- ٣- أحمد محمد الفاضل (٢٠٠٢م): لا يوجد قيادات للبرامج الترويحية، مجلة المعرفة، العدد السابع والثمانون،: وزارة التربية والتعليم، الرياض.
- ٤- أحمد محمد هاشم، إبراهيم حسن إبراهيم، محمد جودة عبدالحميد (٢٠٢٠م): أثر ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على القيم الخلقية لدى ناشئي السباحة، مجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٥- بدر رفعت سليمان (٢٠١٦): القيم التربوية لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين.
- ٦- بدري دويكات (٢٠١٣م): دور ممارسه النشاط الرياضة المدرسي في تنميه القيم الخلقية لدى الطلبة من وجهه نظر معلمي التربية الرياضية في محافظه نابلس، بحث منشور، مجله جامعه النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية.
- ٧- تهانى عبد السلام (٢٠٠١م): الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٨- تهانى عبد السلام (٢٠٠١م): الشباب والترويح والحياة مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- ٩- سعاد خيرى كاظم (٢٠١٠م): برنامج رياضي ترويحى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل، مجلة علوم للتربية الرياضية، المجلد الثانى، العدد الرابع.

- ١٠- عبدالإله بن أحمد الصلوي (٢٠٠٦م): معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- ١١- عمر حسين الفقيه (٢٠٠٨م): دور النشاط الرياضي في المدرسة في تنمية القيم التربوية رساله ماجستير في التربية الإسلامية كليه التربية جامعه ام القرى السعودية.
- ١٢- فاهم بوشو، جمال مرزقة (٢٠٢٢): مدى مساهمة النشاط الرياضي الترويحي في تحسين قيم البعد الاجتماعي والتنافس الشريف لدى تلاميذ التعليم المتوسط "١٣-١٤" سنة، مجلة الإبداع الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- ١٣- كمال الدين عبدالرحمن درويش، امين أنور الخولي (٢٠٠١م): الترويح وأوقات الفراغ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- كمال الدين عبدالرحمن درويش ومحمد الحماحي (١٩٩٧م): رؤية عصرية للترويح واطقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسنين (١٩٩٧م): أسس التدريب الرياضي في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز (٢٠٠١م): الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- محمد عبد العظيم محمود (٢٠٠٥م): تأثير برنامج ترويحي رياضي على الأعراض النفسية والجسمية لمرضى الإكتئاب النفسى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ١٨- مرام شوقي عبد الفتاح: تأثير برنامج ترويحي على مستوى الضغوط النفسية لطالبات-الثانوية العامة بمحافظة المنوفية،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة السادات، ٢٠١٤م.

- ١٩- مصطفى عاشور محمد المليون (٢٠١٥م): تأثير النشاط الترويحي الرياضي على تنمية السلوك الإجتماعي لدى طلاب مرحلة التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، كلية التربية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس، ليبيا.
- ٢٠- نورة خالد محروس (٢٠١٩م): دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القيم الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي ابراهيم، الجزائر.

ثانياً : المراجع الاجنبية :

- 21- Katrin Dudgeon (2016): Physical exercise and psychological well-being Brj sport med2016(32)14-120
- 22- William B. Gudykunst (1997): " cultural variability in communication" communication research", vol.

مستخلص البحث باللغة العربية

فاعلية برنامج ترويحى لتنمية بعض القيم الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها

أستهدف البحث إلى:

يهدف هذا البحث الى معرفة فاعلية برنامج ترويحى لتنمية بعض القيم الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها من خلال:-

- تصميم برنامج ترويحى لطلاب كلية التربية الرياضية.
- مستوى القيم الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة بنها.

أستخدم الباحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، لملائمته لطبيعة متغيرات البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث التى بلغ حجمها (٩٠) طالب، وبلغ حجم العينة الأساسية (٧٠) طالب في حين بلغ حجم العينة الاستطلاعية (٢٠) طالب، تم اختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للدراسة.

أهم النتائج:

- ١- وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياس القبلي والبعدي فى المجموعة البحث الاساسية على مستوى القيم الرياضية لصالح القياس البعدى.
- ٢- الأنشطة الترويحية المقترحة بجميع جوانبها له تاثير ايجابى على مستوى القيم الرياضية لدى عينة البحث الاساسية.
- ٣- حصول مستوى القيم المعرفية على أعلى نسبة تحسن بقيمة (٩٢.٥٤%).

يوصي الباحث:

- ١- تطبيق البرنامج الترويحي المقترح بجميع جوانبه على الفرق الدراسية المماثلة في ج.م.ع مع إخضاعه للتقويم كل فترة.
- ٢- الاهتمام بالترويح بجميع جوانبه لما له من تاثير على الجانب السلوكى، البدنى، الاجتماعى، الخلوى والصحى لفئة الشباب.

أستاذ مساعد بقسم الادارة الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

Abstract

Research aimed to:

This research aims to determine the effectiveness of a recreational program for developing some sports values among students of the Faculty of Physical Education at Benha University through:

- Designing a recreational program for students of the College of Physical Education.
- The level of sports values among students of the Faculty of Physical Education at Benha University.

The researcher used:

The researcher used the experimental method, as it suits the nature of the research variables, and the research sample was chosen randomly from the research population, which reached a size of (90) students, and the size of the basic sample reached (70) students, while the size of the exploratory sample reached (20) students, who were chosen from within The research community and outside the main sample of the study.

The most important results:

- 1- There are statistically significant differences at the level of (0.05) between the pre- and post-measurement in the basic research group at the level of mathematical values in favor of the post-measurement.
- 2- The proposed recreational activities in all their aspects have a positive impact on the level of sports values among the main research sample.
- 3- The level of cognitive values obtained the highest improvement rate (92.54%).

The researcher recommends:

- 1- Applying the proposed recreational program in all its aspects to similar academic groups in the Emirates, subjecting it to evaluation every period.
- 2- Paying attention to recreation in all its aspects because of its impact on the behavioral, physical, social, cellular and health aspects of the youth group.