

تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

سارة عاطف عبد العال الصافوري(*)

المقدمة:

خلق الله عز وجل الإنسان في هذه الحياة، وسخر له الكون، ليحيا حياة كريمة، فحياة الإنسان لا تقتصر علي تلبية الاحتياجات الأساسية والضرورية لبقاءه، وإنما لتحسين حياته للأفضل، وإمتيازه عن باقي المخلوقات من ناحيه العوامل النفسية والبدنية والعقلية والوجدانية والاجتماعية. (٣،١)

وللترويح مكانة هامة في حياة أفراد المجتمع المعاصر، وذلك لعدة أسباب أهمها الزيادة الكبيرة في أوقات الفراغ، ويعد إدراك الأفراد للمكانة الحيوية والصحية للترويح من أهم أهداف برامج الأنشطة الترويحية وخاصة تلك الأ نشطة التي تملئها الحياة بالمتعة والسرور، فالترويح لا يتطلب تكلفة أو تعقيداً، لأن العديد من أشكاله البسيطة والمتيسرة للجميع، تعمل على إشباع رغباتهم. (١ : ١٨)

ونظراً لأهمية الترويح في أوقات الفراغ، فإن العديد من الدول المتقدمة قامت بضم الترويح وأوقات الفراغ ضمن مقراراتها الدراسية وذلك في مختلف مؤسساتها التعليمية (المدارس والمعاهد والجامعات) كما تهتم تلك المؤسسات بتدريب الطلاب على كيفية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بشكل سليم. (١٣ : ١٢٤)

إن ممارسة الأنشطة الترويحية تحقق التوازن البدني والنفسي فمن الناحية البدنية نجد أن التقنية الحديثة قد حدت من حركة الإنسان اليومية مما أثر على تكوين الفرد ونشاطه وصحته لذا فإن استثمار وقت الفراغ هو الحل الأمثل لتعويض ما فقده الإنسان وهو التحدي الحقيقي الذي يواجهه هذا العصر، ومن الناحية النفسية فقد يعمل الإنسان في مجال لا يميل إليه ولا يستطيع أن ينجز فيه أي هدف أو يحقق فيه ذاته فيسعى إلى تحقيق ذلك كله أثناء وقت فراغه وذلك بممارسته

(*) مدرس بقسم الترويح والتنظيم والإدارة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

للأنشطة الترويحية المختلفة، فالنشاط الترويحي وقاية للفرد من الملل والقلق والإرهاق وما يسببه كل ذلك من ضغوط نفسية وعصبية نتيجة لعدم التنوع والتجديد في حياة الفرد.

(١٤ : ٤٤)

فإن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العليا، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي.

(٩ : ٩)

وقد يخطئ كثيراً من يظن أن هدف النشاط الترويحي الرياضي الممارس على مستوى المؤسسات التربوية مقتصر فقط على ترويض الأجسام القوية والعضلات بصورة آلية، بل إن هدف الممارسة فن تروبي كامل لتهيئة الجسم السليم وتنشيط العقل، فالأنشطة الترويحية تساعد على ذلك بصورة كبيرة. (٢ : ٥٩)

فإن اضطرابات النمو الجسمي كثيراً ما تؤدي إلى تأثير سلبي في عملية التحصيل الدراسي لما يتبع هذا الاضطراب عدم القدرة على بذل المجهود باستمرار، والتعرض للإصابة بأمراض صحية مختلفة. (٧ : ٨٤)

ويتضح مما سبق أهمية ممارسة النشاط الترويحي الرياضي وانعكاساته الإيجابية على الفرد بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً وتربوياً، فأهمية الترويح الرياضي لا تتركز أو تقتصر على النشاط في حد ذاته، ولكن بإعتباره وسيلة مهمة لإعداد النشء وإكسابه المعايير المرغوبة لتكوين مجتمع أفضل. (٣ : ١١)

مشكلة البحث وأهميته:

تزايد الإهتمام بين المختصين للتعرف على العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي للطلاب، ويأتي ذلك الإهتمام من منطلق الكشف عن الطرق التي تساعد على زيادة التفوق لتدعيمها وتعزيزها، كما يتزايد الإهتمام بدراسة العوامل المعينة على الاستثمار الأمثل للوقت في العملية التعليمية، ويتزامن ذلك مع الجهود العملية التي تبذل لتحقيق الفائدة القصوى من وقت الفراغ خارج الوقت الرسمي للدراسة لصالح العملية التعليمية وبشكل يجعل آثار العملية الترويحية تنعكس بشكل إيجابي على العملية التعليمية بشكل عام والتفوق الدراسي بشكل خاص، كما تشير بعض الدراسات

إلى أن الطلاب الذين يشاركون في الأنشطة المدرسية سواء داخل أم خارج المدرسة تكون لديهم قدرة على الإنجاز الأكاديمي وفي الغالب يكونوا من المتفوقين دراسياً، ويتمتعون بنسبة ذكاء مرتفعة ، ويتمتعون كذلك بروح قيادية وثبات انفعالي وتفاعل اجتماعي، ويمتلكون القدرة على المثابرة عند القيام بأعمالهم. (٢٣)

تعتبر الأنشطة الرياضية الترويحية مهمة في الحياة اليومية للأفراد فهي جزء مكمل للثقافة والتربية حيث تلعب دوراً كبيراً في إعداد الفرد وذلك بتزويده بمهارات واسعة وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه، وتحتل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة، فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوتر والانفعالات التي تواجه الفرد.

والأنشطة الترويحية الرياضية لها علاقة بالتحصيل الدراسي للطلاب، ويقاس مستوى التعليم لدى الفرد إلى مستوى التحصيل في مختلف الإكتسابات العقلية والحركية التي ترجمت إلى سلوك خلال الحياة العملية، وتختلف القدرة التحصيلية من فرد إلى آخر، ويعتبر الذكاء من أهم العوامل المساعدة على التحصيل المدرسي، ولكن نسبة ذكاء التلميذ لا تعني في جميع الأحوال إرتفاع تحصيله الدراسي، فهناك عوامل أخرى مثل الدافعية، الإستعداد، المعلومات السابقة المتصلة بموضوع التعلم، التوافق الشخصي ومستوى الطموح والإهتمامات الخاصة.

(١٦ : ١٩)

وقد أكدت مايلوس وزملاؤها **Maillous, Leclere & Thibault** (٢٠١٢م) من خلال دراسة بيبليوغرافية لمجموعة من الدراسات المنجزة باللغة الفرنسية والإنجليزية حول الوقت الحر والترويح، أن الأنشطة الترويحية تمكن الشباب من إمتلاك عادات صحية سليمة، وتضمن لهم مزاجاً مستقراً، وتساهم كذلك في عملية النمو الفكري والجسمي لديهم، أما على المستوى السيكولوجي فإن الأنشطة الترويحية تساعد على تقليص الإحساس بالملل واللامبالاة، التي تعد من ضمن عوامل الإنحراف والسلوكيات المعادية للمجتمع . (١٩ : ١٥)

كما أكدت دراسة روى وزملاؤه **Roy, J. Bouchard, J. & Turcotte** (٢٠١٢م) بأن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ترفع من تركيز الطلاب في الحياه الدراسية، وتسهم بشكل إيجابي في تحقيق النجاح. (٥٥ : ٢٠)

ومن خلال كل هذا يمكن القول أن للأنشطة الترويحية الرياضية في المؤسسات التربوية دور هام في التأثير علي التحصيل الدراسي، ومن أهداف التحصيل محاولة رسم تصور واضح وشامل لقدرات الطالبات العقلية والبدنية والصحية إلى جانب النجاح المهني والراحة النفسية والبدنية والصحة النفسية والجسمية وتحقيق السعادة.

وعلى ذلك تحاول الباحثة في هذا البحث تسليط الضوء على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على التحصيل الدراسي وكيفية إستفادة الطالبات من الوقت الحر وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، وتأثيرها النفسي والبدني والإجتماعي لتحقيق مستوى عالي من التحصيل الدراسي.

هدف البحث:

التعرف على تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فى تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطالبات من خلال:

- ١- إبراز مدى أهمية الأنشطة الترويحية الرياضية لدى الطالبات وعلاقتها بالتحصيل الدراسي.
- ٢- الحوافز التي تساعد على الرفع من الممارسة الرياضية في المؤسسات التربوية.
- ٣- لفت انتباه المسؤولين المعنيين كي يولوا الإهتمام الخاص، وتوفير المناخ المناسب للتلاميذ للممارسة الرياضية.

تساؤلات البحث:

- ١- هل الأنشطة الترويحية الرياضية تعتبر الحافز الاول فى تحسين التحصيل الدراسي لدى الطالبات؟
- ٢- هل الطالبات يمارسن الأنشطة الترويحية الرياضية لشعورهن بالراحة النفسية والتخلص من الملل وتكوين أجسام صحيه جيدة؟
- ٣- هل الأنشطة الترويحية الرياضية تؤثر على الجوانب الاجتماعية؟

مصطلحات البحث:

• الأنشطة الترويحية الرياضية:

"هى الأنشطة التى يمارسها الأفراد فى أوقات الفراغ تهدف إلى الخروج من الروتين اليومى للفرد وتكوين علاقات إجتماعية وتحقيق الذات وتحسين الصحة العامة للفرد".
"تلك الألعاب أو الرياضات التى تمارس فى أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة".

(٧ :٤)

• التعريف الإجرائى للباحثة:

"هى الأنشطة التى تمارسها الطالبات فى وقت الفراغ للتخلص من الملل والروتين اليومى لإستعادة النشاط والحيوية لتكملة باقى الواجبات اليومية دون توتر وإجهاد".

• التحصيل الدراسى :

"هو درجة الاكتساب التى يحققها الفرد، أو مستوى النجاح الذى يحرزه، او يصل إليه فى مادة دراسية، او مجال التعليم". (١٠ : ٥٥)
كما عرفه عبد الرحمن العيسوى بأنه "مقدار المعرفة التى حصلها الفرد نتيجة التدريب والمرور بخبرات سابقة". (١٢ : ٨)

كما عرفه أيضا فؤاد أبو حطب "أنه يتمثل فى اكتساب المعلومات والمهارات وطرق التفكير وتغيير الاتجاهات والقيم وتعديل أساليب التوافق ويشمل هذا النواتج المرغوبة والغير المرغوبة فيها".

(٢٣ : ١٥)

• التعريف الإجرائى للباحثة:

"هو مستوى الإنجاز التى تصل إليه الطالبات فى المقرر الدراسى أو المجال الدراسى".

الدراسات المرجعية:

أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة العربي حسين والمرربى توفيق (٢٠١٥م) (٥) بعنوان "تأثير النشاط الرياضى على التحصيل الدراسى لتلاميذ الطور الثانوى المرحلة العمرية (١٧ - ٢٠) سنة"، إستهدفت الدراسة إبراز مدى أهمية النشاط الرياضى عند التلاميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسى التعرف على رغبات التلاميذ بالنسبة للأنشطة المفصلة، والتي تساعدهم في التحصيل الدراسى، وإستخدم الباحث المنهج الوصفى، وبلغ حجم العينة (١٧٠) تلميذ من المرحلة الثانوية، وكان من أهم النتائج أن التربية البدنية والرياضية تعتبر الحافز الأول للحصول على نتائج دراسية جيدة وأن التلاميذ يشعرون بالراحة بعد ممارسة الأنشطة الرياضية.

٢- دراسة الفرحان وعد وكابسى عبد الواحد (٢٠٠٩م) (٦) بعنوان "أثر استخدام الأنشطة الترويحية في إكتساب المهارات الإجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في حصص التربية البدنية"، وإستهدفت الدراسة التعرف على أثر الأنشطة الترويحية في إكتساب بعض المهارات الاجتماعية متمثلة في (آداب الحديث، التعاون، الإلتزام بالنظام) لدى تلاميذ الصف الخامس الإبتدائي، وإستخدم الباحث المنهج الوصفى، وبلغ حجم العينة (١٢٠) تلميذ من الصف الخامس بالمرحلة الإبتدائية، وكان من أهم النتائج أن الأنشطة الترويحية لها تأثيراً نفسياً على تلاميذ المرحلة الابتدائية، للأنشطة الترويحية أثر في إكتساب التلاميذ قيم ومهارات إجتماعية مختلفة، للأنشطة الترويحية إثر لإكتساب التلاميذ الثقة بالنفس.

٣- دراسة حامد أقوز صالح (٢٠١٣م) (٨) بعنوان "الدوافع النفسية للتحصيل الدراسى وعلاقتها بممارسة الأنشطة الترويحية"، وإستهدفت الدراسة التعرف على أوجه الأنشطة التربوية الترويحية التي يمارسها طلاب كلية التربية بجامعة أعالي النيل في أوقات فراغهم ودراسة وتحليل حجم وقت فراغهم، ثم إبراز الإهمية الإيجابية لممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالتحصيل الدراسى. وقد اختار الباحث المنهج الوصفى فى البحث، وبلغ عدد أفراد عينة البحث (١٧٥) طالباً وطالبة من كلية التربية بجامعة أعالي النيل، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أنواع الأنشطة الترويحية التي يقبل عليها طلاب كلية التربية بجامعة أعالي النيل على ممارستها حسب الترتيب التالى: الأنشطة العقلية والثقافية فى المرتبة الاولى، ثم تليها الأنشطة البدنية، ثم الأنشطة الفنية وأنشطة الخلاء فى المرتبة الاخيرة. كذلك أنه لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية التربية بجامعة أعالي النيل في ممارسة الأنشطة العقلية والثقافية، والأنشطة الفنية وأنشطة الخلاء في أوقات فراغهم.

٤- دراسة ياسر أحمد علي (٢٠١٣م) (١٧) بعنوان "جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية بجامعة المنيا" وإستهدفت الدراسة التعرف على الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضي بجامعة المنيا في جودة الحياة وإستخدم الباحث المنهج الوصفي "أسلوب الدراسات المسحية"، وبلغ حجم العينة (١٥٢) طالب من الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضي بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية، و(١٥٢) طالب من الطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضي بالفرقة الرابعة بالكليات الأخرى بجامعة المنيا، وكان من أهم النتائج أن هناك تأثير إيجابي دال إحصائياً على أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة الجسمية وسلامة البدن، والقدرة على التواصل الإجتماعي، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، والشعور بالصحة النفسية) لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

١- دراسة دونلى ولامبيرن **Donnelly & Lambourne** (٢٠١١م) (٢١) بعنوان "العلاقة بين الأنشطة الرياضية والبدانه واللياقة والقدرات الإدراكية، والتحصيل الأكاديمي"، وإستهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الأنشطة الرياضية والبدانه واللياقة والقدرات الإدراكية، والتحصيل الأكاديمي، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي لعينه قوامها (١٦٠) طالب، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك أثراً واضحاً نتيجة ممارسة الأنشطة في تحسن اللياقة البدنية للطلاب وزيادة فعاليتهم الإدراكية وتحصيلهم الأكاديمي.

٢- دراسة هايлок **Hylok** (٢٠١١م) (٢٢) بعنوان "العلاقة بين الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي"، إستهدفت الدراسة الكشف عن تصورات الطلبة المراهقين حول العلاقة بين الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي. وقد أجريت الدراسة على (٢٠٨) مراهق في المرحلة الثانوية، وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة بين الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي. وفي المرحلة الثانية من الدراسة، أجرى الباحث مقابلات مع مجموعة من الطلبة، أظهرت نتائج المرحلة الثانية أن هناك علاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمي، كما بينت نتائج الدراسة أن الدافعية، والدعم والمساندة، والبيئة عوامل تؤثر في نسبه ممارسة الأنشطة الرياضية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي متبعه الأسلوب المسحي، حيث انه ملائم لطبيعة إجراءات البحث.

مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، المقيدات للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١م، وقد تم إختيارهن بالطريقة العمدية حيث بلغ إجمالي عددهن (٩٥٠) طالبة، وقد تم إختيار عينه البحث بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ عددهن (٤٠٠) طالبة، وقد تم سحب عدد (٥٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية.

أدوات جمع البيانات:

اعتمدت الباحثة في جمع المعلومات على المصادر التالية:

١- المقابلة الشخصية: قامت الباحثة بإجراء مقابلات شخصية مع طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

٢- الاستبيان: استخدمت الباحثة إستمارة استبيان تختص بطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، وقد إتبعت الباحثة فيها الخطوات التالية لإعداد إستمارة الاستبيان:

أ- خطوات بناء استبيان الأنشطة الترويحية الرياضية: (إعداد الباحثة)

١- تحديد محاور الاستبيان:

من خلال إطلاع الباحثة على الدراسات المرتبطة بموضوع البحث وكذلك من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية في مجال الترويح الرياضي قامت الباحثة بتصميم إستمارة إستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية في ضوء المحاور التي أعدتها الباحثة والتي تكونت من أربعة محاور رئيسية وهي: الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على كل من (الجانب النفسي - الجانب الاجتماعي - الجانب البدني - الجانب الدراسي).

٢- تحديد عبارات محاور الاستبيان:

من خلال المراجع والدراسات السابقة وأراء السادة الخبراء ملحق (١) في مجال الترويح الرياضي، تم تحديد مجموعة من العبارات فى صورتها الأولية والتي تقيس محاور الأنشطة الترويحية الرياضية، حيث تم تصنيفهما وفقاً للمحاور المنتمية إليها ملحق (٢)، وقد قامت الباحثة بتحديد عدد العبارات التي تدرج تحت كل محور وهى:

المحور الأول: الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب النفسى. وعدده (٩ عبارات)

المحور الثانى: الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب الاجتماعى. وعدده (٦ عبارات)

المحور الثالث: الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب البدنى. وعدده (٤ عبارات)

المحور الرابع: الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب الدراسى. وعدده (٦ عبارات)

وبذلك أصبحت عدد عبارات الاستبيان فى صورته الأولية (٢٥) عبارة.

ثم قامت الباحثة بعرض عبارات الإستبيان الخاص بالأنشطة الترويحية الرياضية فى صورته الأولية ملحق (٢) على عدد (١٠) من السادة الخبراء فى مجال الترويح الرياضى حيث تم تحديد النسبة المئوية لكل عبارة تدرج تحت كل محور كما يوضحه جدول (١)، وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية (٧٠٪) فأكثر وفقاً لرأى السادة الخبراء.

جدول (١)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات

محاور إستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية

ن = ١٠

النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م
المحور الأول: الأنشطة الترويحية وأثرها على الجانب النفسي											
		٣٠٪	٩	١٠٠٪	٧	١٠٠٪	٥	١٠٠٪	٣	١٠٠٪	١
				٨٠٪	٨	١٠٠٪	٦	١٠٠٪	٤	٩٠٪	٢
المحور الثاني: الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب الاجتماعي											
١٠٠٪	٦	٢٠٪	٥	١٠٠٪	٤	١٠٠٪	٣	١٠٠٪	٢	٨٠٪	١
المحور الثالث: الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب البدني											
				١٠٠٪	٤	١٠٠٪	٣	١٠٠٪	٢	١٠٠٪	١
المحور الرابع: الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب الدراسي											
١٠٠٪	٦	٨٠٪	٥	١٠٠٪	٤	١٠٠٪	٣	٧٠٪	٢	١٠٠٪	١

يتضح من جدول (١) أن نسبة آراء الخبراء قد أشارت إلى قبول بعض العبارات المقترحة تحت محاور الإستبيان حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (٢٠٪ - ١٠٠٪)، وقامت الباحثة بإستبعاد العبارات الأقل من (٧٠٪) وهى العبارة رقم (٩) من عبارات المحور الأول، والعبارة رقم (٥) من عبارات المحور الثاني، وبذلك يصبح استبيان الأنشطة الترويحية الرياضية يشتمل على عدد (٢٣) عبارة موزعة على أربعة محاور.

المعاملات العلمية لاستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية:

أولاً: الصدق

(١) صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض الإستبيان فى صورته الثانية ملحق (٣) على عدد (١٠) من السادة المحكمين وذلك فى الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١٠/٢٧ إلى يوم الخميس الموافق ٢٩/١٠/٢٠٢٠م وقد أسفرت النتائج عن قبول المحاور بعبارتها.

٢) صدق الإتساق الداخلى:

قامت الباحثة بحساب صدق الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهن (٥٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عن طريق صدق الاتساق الداخلى، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للمحور، وذلك فى الفترة من يوم السبت الموافق ١١/٧ إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/١٢/٢م، كما يوضحه الجدولين (٢، ٣).

جدول (٢)

صدق الإتساق الداخلى لعبارات محاور إستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية

ن = ٥٠

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
المحور الأول: الأنشطة الترويحية وأثرها على الجانب النفسى											
				٠,٥٣٠*	٧	٠,٧٢٢*	٥	٠,٥٦٤*	٣	٠,٦١٣*	١
				٠,٤٩٩	٨	٠,٦٥٣*	٦	٠,٥٢١*	٤	٠,٦٩٨*	٢
المحور الثانى: الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب الاجتماعى											
				٠,٥٤٤*	٥	٠,٦١٦*	٤	٠,٦٢٥*	٣	٠,٥٩١*	٢
المحور الثالث: الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب البدنى											
				٠,٧١١*	٤	٠,٦٠٥*	٣	٠,٥١٩*	٢	٠,٥٣٧*	١
المحور الرابع: الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب الدراسى											
٠,٧١٥	٦	٠,٤٨٧*	٥	٠,٥٦٣*	٤	٠,٦٩٧*	٣	٠,٧٣٥*	٢	٠,٦٢٤*	١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للمحور دالة إحصائياً، مما يدل على صدق الإستبيان فيما وضع من أجله.

جدول (٣)
معامل الارتباط بين محاور الأنشطة الترويحية
الرياضية والدرجة الكلية للاستبيان

ن = ٥٠

م	المحاور	وحدة القياس	معامل الارتباط
١	الأنشطة الترويحية وأثرها على الجانب النفسى.	درجة	*٠.٧٤١
٢	الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب الاجتماعى.	درجة	*٠.٧٢٣
٣	الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب البدنى.	درجة	*٠.٧٩٠
٤	الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب الدراسى.	درجة	*٠.٧٥٦
	الاستبيان ككل	درجة	*٠.٧٦٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للمحور ثم حساب معامل الارتباط لكل محور والدرجة الكلية للاستبيان دالة إحصائياً، وهذا يدل على أن المحاور مرتبطة باستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية ككل.

ثانياً: حساب ثبات استبيان الأنشطة الترويحية الرياضية:

قامت الباحثة بإجراء الثبات للاستبيان على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية السابقة وعددهن (٥٠) طالبة بالفرقة الأولى بالكلية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وذلك فى الفترة من يوم الأربعاء الموافق ١٢/١٦ إلى يوم الأحد الموافق ٢٠/١٢/٢٠م، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

معامل الثبات لإستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية

ن = ٥٠

م	المحاور	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
			س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
١	الأنشطة الترويحية وأثرها على الجانب النفسى.	درجة	١٧,٤٠	٠,٤١٣	١٧,٥٠	٠,٣٩٢	*٠,٧١٨
٢	الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب الاجتماعى.	درجة	١١,٢٠	٠,٣٦٤	١١,٣٠	٠,٣٥٨	*٠,٧٦٣
٣	الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب البدنى.	درجة	٩,٧٠	٠,٣٢٩	٩,٨٠	٠,٣١٦	*٠,٧٨٥
٤	الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب الدراسى.	درجة	١٢,١٥	٠,٤٢١	١٢,٢٥	٠,٣٩٩	*٠,٧٥٤
	الاستبيان ككل	درجة	٥٠,٤٥	١,٣٢٠	٥٠,٨٥	١,٢١٤	*٠,٧٨٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة إرتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيقين فى استبيان الأنشطة الترويحية الرياضية، مما يدل على ثبات الإستبيان فيما وضع من أجله.

كما تم حساب معامل ثبات الأنشطة الترويحية الرياضية على أفراد العينة الاستطلاعية السابقة وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ's Coefficient Alpha Cronbach's.

جدول (٥)

معامل ثبات استبيان الأنشطة الترويحية الرياضية

بتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = ٥٠

م	المحاور	وحدة القياس	معامل الثبات
١	الأنشطة الترويحية وأثرها على الجانب النفسى.	درجة	*٠,٥٠٣
٢	الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب الاجتماعى.	درجة	*٠,٥١١
٣	الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب البدنى.	درجة	*٠,٥٢٠
٤	الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب الدراسى.	درجة	*٠,٥٢٤
	الاستبيان ككل	درجة	*٠,٥٢٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ للاستبيان قد حقق قيمة قدرها ٠.٥٢٨، وهذه يدل على أن إستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية على قدر من الثبات يوثق به.

ثم قامت الباحثة بحساب ثبات إستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية بإستخدام التجزئة النصفية (Half Split) عن طريق تجزئة عبارات كل محور وعبارات الإستبيان ككل (العبارات الفردية - العبارات الزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزأين.

جدول (٦)

معامل ثبات إستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية باستخدام التجزئة النصفية

ن = ٥٠

م	المحاور	وحدة القياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الثبات
			س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
١	الأنشطة الترويحية وأثرها على الجانب النفسي .	درجة	٨,٥٥	٠,٢٤٦	٨,٧٠	٠,٢٣٩	*٠,٧١٩
٢	الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب الاجتماعي.	درجة	٥,٦٥	٠,٢٦٨	٥,٥٠	٠,٢٦١	*٠,٧٦٣
٣	الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب البدني.	درجة	٤,٧٥	٠,١٩٨	٤,٦٠	٠,١٨٦	*٠,٧٠٥
٤	الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الجانب الدراسي.	درجة	٦,١٠	٠,٢١٤	٦,٢٠	٠,٢٠٥	*٠,٧٤٨
	الاستبيان ككل	درجة	٢٥,٠٥	٠,٦٢٩	٢٥,٠٠	٠,٦١٨	*٠,٧٣٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) أن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمحاور الاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على أن الإستبيان يتميز بدرجة كبيرة من الاستقرار والثبات.

وبعد حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لإستبيان الأنشطة الترويحية الرياضية أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية، حيث اشتملت عباراته على عدد (٢٣) عبارة موزعة على أربعة محاور، ويتم الإجابة على عبارات الاستبيان من خلال ميزان ثلاثي (نعم وتأخذ ثلاث درجات- إلى حد ما وتأخذ درجتان- لا وتأخذ درجة واحدة) ملحق (٤).

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٧ / ١١ إلى يوم الأربعاء الموافق ٢ / ١٢ / ٢٠٢٠م على عينة مكونة من (٥٠) طالبة بالفرقة الأولى بالكلية، من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك بغرض:

- تدريب المساعدين على كيفية تطبيق الإستبيان وتفرغ النتائج.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء الدراسة الأساسية وإيجاد الحلول لها.
- حساب المعاملات العلمية المستخدمة (الصدق - الثبات).

الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق إستمارة إستبيان فى صورتها النهائية على (٤٠٠) طالبة وذلك فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٣ / ١ إلى السبت الموافق ١٦ / ١ / ٢٠٢١م.

المعالجات الإحصائية:

- استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية:
- المتوسط الحسابى.
 - الانحراف المعياري.
 - النسبة المئوية.
 - معامل الارتباط.
 - اختبار "كا".

عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض نتائج إستجابات طالبات الفرقة الأولى بالكلية فى المحور الأول:

جدول (٧)

التكرارات والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ وترتيب عبارات إستجابات طالبات الفرقة الأولى بالكلية للمحور الأول الأنشطة الترويحية وأثرها على الجانب النفسى

ن = ٤٠٠

م	العبرة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبى	قيمة كا ^٢ المحسوبة	رتبة
		تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %			
١	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد على تقليل ضغوط الحياة اليومية.	٣٢٢	٨٠,٥	٦٠	١٥,٠	١٨	٤,٥	١١٠٤	٤٠٧,٠٦٠ *	٤
٢	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تزيد من الثقة بالنفس.	٢٥٠	٦٢,٥	١٣٥	٣٣,٨	١٥	٣,٨	١٠٣٥	٢٠٧,١٢٥ *	٦
٣	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تقلل من الشعور بالملل والاكتئاب.	٢٦	٦,٥	٣٢٢	٨٠,٥	٥٢	١٣,٠	٧٧٤	٤٠٢,٩٨٠ *	٧
٤	علاقتك مع مدرب الأنشطة الترويحية الرياضية جيدة.	٣٣٨	٨٤,٥	٤٦	١١,٥	١٦	٤,٠	١١٢٢	٤٧٤,٦٢٠ *	٣
٥	تمارسين الأنشطة الترويحية الرياضية خارج الكلية.	٨٨	٢٢,٠	٢٤٢	٦٠,٥	٧٠	١٧,٥	٨١٨	١٣٤,٠٦٠ *	٨
٦	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد على ضبط النفس والتحكم فى الانفعالات	٣٥٠	٨٧,٥	٤١	١٠,٣	٩	٢,٣	١١٤١	٥٣١,٩٦٥ *	٢
٧	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد على التخلص من العدوانية	٣٦١	٩٠,٣	٣٢	٨,٠	٧	١,٨	١١٥٤	٥٨٥,٤٥٥ *	١
٨	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد للخروج من الإنطوائية والعزلة	٢٩٣	٧٣,٣	٩٧	٢٤,٣	١٠	٢,٥	١٠٨٣	٣١٥,١٨٥ *	٥

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩٠

يتضح من جدول (٧) أن قيمة كا^٢ المحسوبة لإستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الأول الأنشطة الترويحية وأثرها على الجانب النفسى جميعها دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث يتراوح التكرار للإستجابة (نعم) ما بين (٢٦، ٣٦١) وبالنسبة المئوية (٦,٥، ٩٠,٣)، ويتراوح التكرار للإستجابة (إلى حد ما) ما بين (٣٢، ٣٢٢) وبالنسبة المئوية (٨,٠، ٨٠,٥)، ويتراوح التكرار للإستجابة (لا) ما بين (٧، ٧٠) وبالنسبة المئوية (١,٨، ١٧,٥)، كما يتضح أيضا من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاستجابة (نعم) فى عدد (٦) عبارات من مجموع (٨) عبارات وأرقامها على التوالى (١، ٢، ٤، ٦، ٧، ٨) والتي تنص على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد على تقليل ضغوط الحياة اليومية، ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تزيد من الثقة بالنفس، علاقتك مع مدرب الأنشطة الترويحية الرياضية جيدة، ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد على ضبط النفس والتحكم فى الانفعالات، ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد على التخلص من العدوانية، ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد للخروج من الإنطوائية والعزلة . ويتضح أيضا من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابة (إلى حد ما) فى عدد (٢) عبارة وأرقامها على التوالى (٣، ٥) والتي تنص على تمارسين الأنشطة الترويحية الرياضية خارج الكلية، ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تقلل من الشعور بالملل والإكتئاب.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة ياسر أحمد على (٢٠١٣م) (١٧) والتي أظهرت أن هناك تأثير ايجابي دال إحصائيا للشعور بالصحة النفسية الجيدة لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي.

وقد أكد **Mood, D. Musker, F. & Judith, Erink, J.** (١٩٨٧م) (١٨) أن الأنشطة الترويحية لها تأثير على الحالة النفسية وتملأ الحياه بالمتعه والسرور.

ويتفق أيضا مع دراسة الفرحان وعد، كابسى عبد الواحد (٢٠٠٩م) (٦) والتي أظهرت نتائجها أن للأنشطة الترويحية اثر كبير لإكساب التلاميذ الثقة بالنفس.

كما أكدت أيضا مايلوس وزملاؤها **Maillous, Leclere & Thibault** (٢٠١٢م) (١٩)، أن الأنشطة الترويحية تمكن الشباب من تقليص الإحساس بالملل وتضمن لهم مزاجاً مستقراً.

وقد اختلف ذلك مع نتائج دراسة حامد أقوز صالح (٢٠١٣م) (٨) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية التربية بجامعة أعلى النيل في ممارسة الأنشطة العقلية والثقافية، والأنشطة الفنية وأنشطة الخلاء في أوقات فراغهم.

كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابة (لا) وترجع الباحثة ذلك إلى أن الأنشطة الترويحية الرياضية تؤثر جيداً على الصحة النفسية لممارسيها لشعورهم بالسعادة أثناء وبعد الممارسة وتزيد من ثقتهم في أنفسهم، وتجدد صفاتهم الشخصية للأفضل.

٢- عرض نتائج إستجابات طالبات الفرقة الأولى بالكلية في المحور الثانى:

جدول (٨)

التكرارات والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ وترتيب عبارات إستجابات طالبات الفرقة الأولى بالكلية للمحور الثانى الأنشطة الترويحية وأثرها على الجانب الإجتماعى

ن = ٤٠٠

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبى	قيمة كا ^٢ المحسوبة	رتبة
		تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %			
١	تساعد الأنشطة الترويحية الرياضية على تكوين علاقات إجتماعية وصدقات جديدة.	١٧٢	٤٣,٠	٢٢٣	٥٥,٨	٥	١,٣	٩٦٧	*١٩٥,٠٣٥	٣
٢	تدوم العلاقات الاجتماعية المتعارفة بواسطة الأنشطة الترويحية الرياضية لفترات طويلة.	٣٥٤	٨٨,٥	٣١	٧,٨	١٥	٣,٨	١١٣٩	*٥٤٨,٧٦٥	١
٣	تشجعين أصدقائك على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	١١	٢,٨	٣٨١	٩٥,٣	٨	٢,٠	٨٠٣	*٦٩٠,٠٩٥	٥
٤	يقوم الوالدين بدعمك على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	١٢٢	٣٠,٥	٢٢٢	٥٥,٥	٥٦	١٤,٠	٨٦٦	*١٠٤,٧٨٠	٤
٥	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية التخصصية تساعد على إختيار مهنة المستقبل.	٢٤٤	٦١,٠	١٣٥	٣٣,٨	٢١	٥,٣	١٠٢٣	*١٨٦,٥١٥	٢

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩٠

يتضح من جدول (٨) أن قيمة كا^٢ المحسوبة لإستجابات عينة البحث لعبارات المحور الثانى الأنشطة الترويحية وأثرها على الجانب الاجتماعى جميعها دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث يتراوح التكرار للإستجابة (نعم) ما بين (١١، ٣٤٥) وبالنسبة المئوية (٢,٨)، (٨٨,٥)، ويتراوح التكرار للإستجابة (إلى حد ما) ما بين (٣١، ٣٨١) وبالنسبة المئوية (٧,٨)، (٩٥,٣)، ويتراوح التكرار للإستجابة (لا) ما بين (٥، ٥٦) وبالنسبة المئوية (١,٣)، (١٤,٠)، كما يتضح أيضا من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاستجابة (نعم) فى عدد (٢) عبارة من مجموع (٥) عبارات وأرقامها على التوالى (٢، ٥) والتي تتص على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية التخصصية تساعد على إختيار مهنة المستقبل، تدوم العلاقات الإجتماعية المتعارفة بواسطة الأنشطة الترويحية الرياضية لفترات طويلة، ويتضح أيضا من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابة (إلى حد ما) فى عدد (٣) عبارة وأرقامها على التوالى (١، ٣، ٤) والتي تتص على يقوم الوالدين بدعمك على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، تشجيعين أصدقائك على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، تساعد الأنشطة الترويحية الرياضية على تكوين علاقات إجتماعية وصدقات جديدة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة الفرغان وعد وكابسى عبد الواحد (٢٠٠٩م) (٨) والتي أظهرت نتائجها أن للأنشطة الترويحية اثر فى اكتساب التلاميذ قيم ومهارات اجتماعية مختلفة.

كما يتفق أيضا مع نتائج دراسة ياسر أحمد علي (٢٠١٣م) (١٧) والتي كان من أهم نتائجها أن هناك تأثير ايجابي على الأفراد والقدرة على التواصل الاجتماعى بشكل أفضل.

حيث يرى عبد الله بن أحمد (٢٠٠٦م) أن أهمية الترويح الرياضي لا تركز أو تقتصر على النشاط في حد ذاته، ولكن باعتباره وسيلة مهمة لإعداد النشئ وإكسابه المعايير المرغوبة لتكوين مجتمع أفضل. (١١ : ٣)

وأكد ذلك أيضا دراسة هيلوك Hylok (٢٠١١م) (٢٢) التي أظهرت نتائجها أن هناك علاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية وبين الدافعية والدعم والمساندة من الوالدين.

كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابة (لا) وترجع الباحثة ذلك إلى أن من أهمية الأنشطة الترويحية الرياضية الخروج من الأنطوائية وتكوين علاقات اجتماعية جديدة تساعد على الانسجام مع الآخرين، وإضافة البهجة والسرور على الأفراد.

٣- عرض نتائج استجابات طالبات الفرقة الأولى بالكلية فى المحور الثالث:

جدول (٩)

التكرارات والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ وترتيب عبارات إستجابات طالبات الفرقة الأولى بالكلية للمحور الثالث الأنشطة الترويحية وأثرها على الجانب البدنى

ن = ٤٠٠

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبى	قيمة كا ^٢ المحسوبة	ترتيب
		تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %			
١	١ تساعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على تجنب الإصابة ببعض الأمراض المزمنة.	٣٥٧	٨٩,٣	٢٩	٧,٣	١٤	٣,٥	١١٤٣	*٥٦٣,٦٤٥	١
٢	٢ تمارسين الأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام.	١٢	٣,٠	٣٣٧	٨٤,٣	٥١	١٢,٨	٧٦١	*٤٧٢,٣٥٥	٤
٣	٣ تساعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على اكتساب صحة جيدة.	٢٧٠	٦٧,٥	٨٤	٢١,٠	٤٦	١١,٥	١٠٢٤	*٢١٥,٥٤٠	٣
٤	٤ تنمى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية الجسم والفكر معا.	٢٧٧	٦٩,٣	١٠٩	٢٧,٣	١٤	٣,٥	١٠٦٣	*٢٦٦,٠٤٥	٢

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩٠

يتضح من جدول (٩) أن قيمة كا^٢ المحسوبة لإستجابات عينة البحث لعبارات المحور الثالث الأنشطة الترويحية وأثرها على الجانب البدنى جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث يتراوح التكرار للإستجابة (نعم) ما بين (١٢، ٣٥٧) وبالنسبة المئوية (٣,٠)، (٨٩,٣)، ويتراوح التكرار للإستجابة (إلى حد ما) ما بين (٢٩، ٣٣٧) وبالنسبة المئوية (٧,٣)، (٨٤,٣)، ويتراوح التكرار للإستجابة (لا) ما بين (١٤، ٥١) وبالنسبة المئوية (٣,٥)، (١٢,٨)، كما يتضح أيضا من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابة (نعم) فى عدد (٣) عبارات من مجموع (٤) عبارات وأرقامها على التوالى (١، ٣، ٤) والتي تنص على تساعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على تجنب الإصابة ببعض الأمراض المزمنة، تساعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على إكتساب صحة جيدة، تنمى ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية الجسم والفكر معا، ويتضح أيضا من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح

الإستجابة (إلى حد ما) فى عدد (١) عبارة ورقمها (٢) والتي تنص على تمارسين الأنشطة الترويحية الرياضية بانتظام.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة ياسر أحمد علي (٢٠١٣م) (١٧) بأن هناك تأثير ايجابي دال إحصائيا على أبعاد مقياس جودة الحياة والتي منها سلامة البدن لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي.

كما تؤكد دراسة دونلى ولامبيرن **Donnelly & Lambourne** (٢٠١١م) (٢١) أن هناك أثرا واضحا نتيجة ممارسة الأنشطة فى تحسن اللياقة البدنية للطلاب الممارسين لها.

حيث ترى رحمة ابراهيم (١٩٩٨م) إن مزاوله النشاط البدني يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي. (٩ : ٩)

ويشير إسماعيل وسام (٢٠٠٨م) بأن هدف الممارسة فن تربيوي كامل لتهيئة الجسم السليم وتنشيط العقل، فالأنشطة الترويحية تساعد على ذلك بصورة كبيرة. (٥٩ : ٢)

كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابة (لا) وترجع الباحثة ذلك إلى أن الجسم البشرى فى الحاجة إلى الحركة اليومية للإحتفاظ بقوته العضلية، حيث تؤثر الحركة والأنشطة الترويحية الرياضية على الإحتفاظ بالصحة العامة لجسم الإنسان.

٤ - عرض نتائج إستجابات طالبات الفرقة الأولى بالكلية فى المحور الرابع:

جدول (١٠)

التكرارات والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ وترتيب عبارات إستجابات طالبات الفرقة الأولى بالكلية للمحور الرابع الأنشطة الترويحية وأثرها على الجانب الدراسى

ن = ٤٠٠

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبى	قيمة كا ^٢ المحسوبة	تكرار
		نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار			
١	ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعمل على زيادة الثقافة العلمية.	١٩,٣	١٧٣	٤٣,٣	١٥٠	٣٧,٥	٧٢٧	٣٧,٦٨٥ *	٦	
٢	تساعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على التركيز واستيعاب الدروس.	٧٤,٣	٨٦	٢١,٥	١٧	٤,٣	١٠٨٠	٣١٩,٢٠٥ *	٣	
٣	تؤثر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالإيجاب أثناء فترة الامتحانات.	٤,٣	٣٤٠	٨٥,٠	٤٣	١٠,٨	٧٧٤	٤٨٣,٠٣٥ *	٥	
٤	تساعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على زيادة فهم الأجهزة الحيوية فى جسم الإنسان.	٨٢,٥	٣٦	٩,٠	٣٤	٨,٥	١٠٩٦	٤٣٥,١٤٠ *	٢	
٥	تساعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على تطوير الأداء الأكاديمى.	٨٨,٣	٢٤	٦,٠	٢٣	٦,٨	١١٥٠	٥٤٢,٨٥٥ *	١	
٦	إدارة وقت الفراغ بشكل جيد تساعدك على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.	٦٥,٣	١٢٣	٣٠,٨	١٦	٤,٠	١٠٤٥	٢٢٦,٢٩٥ *	٤	

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة كا^٢ الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩٠

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة كا^٢ المحسوبة لإستجابات عينة البحث لعبارات المحور الرابع الأنشطة الترويحية وأثرها على الجانب الدراسى جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث يتراوح التكرار للإستجابة (نعم) ما بين (١٧، ٣٥٣) وبالنسبة المئوية (٤,٣،

١٨٨،٣)، ويتراوح التكرار للإستجابة (إلى حد ما) ما بين (٢٤، ٣٤٠) وبالنسبة المئوية (٦،٠)، كما (٨٥،٠)، ويتراوح التكرار للإستجابة (لا) ما بين (١٦، ١٥٠) وبالنسبة المئوية (٤،٠، ٣٧،٥)، كما يتضح أيضا من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابة (نعم) فى عدد (٤) عبارات من مجموع (٦) عبارات وأرقامها على التوالى (٢، ٤، ٥، ٦) والتي تنص على إدارة وقت الفراغ بشكل جيد تساعدك على ممارسة تساعدك على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، تساعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على زيادة فهم الأجهزة الحيوية فى جسم الإنسان، تساعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على تطوير الأداء الأكاديمى، تساعد ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية على التركيز واستيعاب الدروس، ويتضح أيضا من الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابة (إلى حد ما) فى عدد (٢) عبارة وأرقامها على التوالى (١، ٣) والتي تنص على توتر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالإيجاب أثناء فترة الامتحانات، ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعمل على زيادة الثقافة العلمية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **العربى حسين والمرربى توفيق (٢٠١٥م)** (٥) وكان من أهم نتائجها أن التربية البدنية والرياضية تعتبر الحافز الأول للحصول على نتائج دراسية جيدة.

وأشارت دراسة **دونلى ولامبيرن Donnelly & Lambourne (٢٠١١م)** (٢١) أن هناك أثرا واضحا نتيجة ممارسة الأنشطة فى زيادة فعالية الطلاب الإدراكية وتحصيلهم الأكاديمى.

وتضيف دراسة **هايلوك Hylok (٢٠١١م)** (٢٢) عدم وجود علاقه بين الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمى. وفي المرحلة الثانية من الدراسة، أجرى الباحث مقابلات مع مجموعة من الطلبة، أظهرت نتائجها أن هناك علاقه بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتحصيل الأكاديمى.

حيث يرى **إسماعيل وسام (٢٠٠٨م)** أن كثيراً من يظن أن هدف النشاط الترويحي الرياضى الممارس على مستوى المؤسسات التربوية مقتصر فقط على ترويض الأجسام القوية والعضلات بصورة آلية، بل إن هدف الممارسة فن تربيوي كامل لتهيئة الجسم السليم وتنشيط العقل. (٥٩ :٢)

كما أشارت **بسماء آدم (٢٠٠١م)** إن إضطرابات النمو الجسمى كثيراً ماتؤدى إلى تأثير سلبي فى عمليه التحصيل الدراسى. (٨٤ :٧)

وأكدت ذلك **هدى محمد الناشف وآخرون (١٩٩٤م)** بأن الأنشطة الترويحية الرياضية لها علاقة بالتحصيل الدراسي للطالب، ويقاس مستوى التعليم لدى الفرد إلى مستوى التحصيل في مختلف الإكتسابات العقلية والحركية التي ترجمت إلى سلوك خلال الحياة العملية. (١٦: ١٩)

ويتفق ذلك مع دراسة **مايلوس وزملاؤها Maillous, Leclere & Thibault (٢٠١٢م)** (١٩) من خلال دراسة بيبيولوجرافية حول الوقت الحر والترويح، أن الأنشطة الترويحية تساهم في عملية النمو الفكري والجسمي لديهم.

كما يتفق أيضا مع دراسة **روى وزملائه Roy, J., Bouchard, J. & Turcotte (٢٠١٢م)** (٢٠) بأن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ترفع من تركيز الطلاب في الحياة الدراسية، وتسهم بشكل إيجابي في تحقيق النجاح.

كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإستجابة (لا) وترجع الباحثة ذلك إلى أن العقل السليم في الجسم السليم، فممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تتيح للأفراد الخروج من الملل والكآبه وتبعث البهجة والسرور في نفوسهم وذلك يفيد بدرجة كبية لتنشيط العقل والمساعدة على تصفيه الذهن والتركيز وبذلك يرفع نسبة التحصيل الدراسي لديهم.

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء هدف البحث ومن خلال مناقشة النتائج التي توصلت إليها الباحثة يمكن التوصل إلى الإستخلاصات الآتية:

- ١- أن الأنشطة الترويحية الرياضية كان لها تأثيراً كبيراً على النواحي الصحية والبدنية والنفسية والإجتماعية والعقلية لدى الطالبات.
- ٢- أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تقلل من ضغوط الحياة اليومية وتساعد الطالبات على إستعادة النشاط والحيوية لديهن.
- ٣- أن العلاقات الإجتماعية المتعارفة بواسطة الممارسة الرياضية تكون قوية ومتحابة.
- ٤- ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تنمي الجسم والفكر معا.
- ٥- إدارة الوقت الجيد تساعد في استغلال وقت الفراغ بشكل صحيح.

٦- أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تساعد على زيادة التحصيل الدراسي للطلبات .

ثانياً: التوصيات:

- ١- توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة بأن الرياضة وسيلة تربية بالدرجة الأولى وإنها تعود بالفائدة على الطالبات سواء من الجانب الصحي أو النفسي أو الاجتماعي والعلمي، وهذا بإقناع الأولياء عن طريق مختلف وسائل الإعلام السمعية منها أو البصرية.
- ٢- ضرورة تنمية وتعزيز اتجاهات الطالبات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول بهم إلى مستويات إيجابية في جميع النواحي وتكوين الشخصية المتكاملة وذلك من خلال التجمعات الرياضية.
- ٣- زيادة الإهتمام بحصص التربية الرياضية في المدارس منذ الطفولة وجذب الطالبات لأهمية الممارسة الرياضية وتشجيعهن على اختيار الرياضة المناسبة لهن منذ الصغر.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات على مراحل عمرية مختلفة في تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية على التحصيل الدراسي والنواحي الأخرى المختلفة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. ابراهيم رحمة (١٩٩٨م): تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
٢. إسماعيل وسام (٢٠٠٨م): الطريقة الوحيدة لتخفيف الوزن، دار الارشاد للنشر، سوريا.
٣. امانى شعبان وأحمد محمد هاشم (٢٠١٥م): ممارسة أنشطة الترويح الرياضي وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات كليتي التربية الرياضية بجامعة المنيا وبني سويف، ع١٤، الاسكندرية.
٤. أمين أنور الخولي (١٩٩٦م): الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
٥. العربي حسين والمرربى توفيق (٢٠١٥م): "تأثير النشاط الرياضى على التحصيل الدراسى لتلاميذ الطور الثانوى المرحلة العمرية (١٧ - ٢٠) سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عبد الحميد بن بلديس، الجزائر.
٦. الفرحان وعد وكابسى عبد الواحد (٢٠٠٩م): "أثر استخدام الأنشطة الترويحية في اكتساب المهارات الاجتماعية لتلاميذ المرحلة الإبتدائية في حصص التربية البدنية"، عدد ٢، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني، العراق.
٧. بسماء آدم (٢٠٠١م): "النمو الأخلاقي وعلاقته بالتحصيل الدراسى والمستوى الإجتماعى والاقتصادي للأسرة، كليه التربية، جامعة دمشق".
٨. حامد أقوز صالح (٢٠١٣م): "الدوافع النفسية للتحصيل الدراسى وعلاقتها بممارسة الأنشطة الترويحية: دراسة ميدانية لطلاب كلية التربية بجامعة أعالي النيل"، رسالة ماجستير، جامعة النيلين، السودان.
٩. رحمة ابراهيم (١٩٩٨م): تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
١٠. سميرة ونجن (٢٠١٤م): "التحصيل الدراسى بين التأثيرات الصفيه وتغيرات الوسط الاجتماعى، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادى.

١١. عبد الله بن أحمد (٢٠٠٦م): "معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية"، ماجستير، جامعة الملك سعود.
١٢. عبد الرحمن العيسوي (٢٠٠٢م): القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة الجامعية، مصر.
١٣. كمال درويش ومحمد الحماحمي (١٩٨٨م): الترويح الرياضي في المجتمعات المعاصرة، مكتبة الطالب الجامعي، مكة المكرمة.
١٤. محمود إسماعيل طلبه (٢٠١٠م): سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، إسلاميك جرافيك، القاهرة.
١٥. لمعان مصطفى الجلاني (٢٠١١م): التحصيل الدراسي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.
١٦. هدى محمود الناشف وآخرون (١٩٩٤م): إدارة الصف المدرسي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٧. ياسر أحمد علي (٢٠١٣م): "جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بجامعة المنيا"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة المنيا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 18- Mood, D. Musker, F & Judith, Erink, J. (1987): Sport and recreational activities for men and women, Ninth edition, St .louis, Toronto, Santa Clara.
- 19- Mailloux, C., Leclere, D. & Thibault, A. (2012): Lmpact du loisir sur la perseverance et la Téussite scolaire Conseil quebecois du loisir.
- 20- Roy, J., Bouchard, J. & Turcotte. M.A. (2012): La construction identitaire des garçons et la réussite au cégep. Service social 58, (1)
- 21- Donnelly & Lambourne (2011): Classroom-based physical activity, and academic achievement preventive medicine, 36-42.

22- **Hylak, M. (2011):** "Exploring student perceptions to explain the relationship between physical activity and academic achievement in adolescents A mixed methods study" Unpublished Ph.D. Thesis, University of Nebraska.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:

23- <https://www.profyahia.com/t577-topic>