

## جامعة المرقب

### المجلة العلمية

مجلة علمية محكمة تحت مسمى (مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم  
الأخرى)

منشورات كلية التربية البدنية – جامعة المرقب

العدد الخامس

(فبراير) 2020 م

## هيئة التحرير

م دكتور / ميلود عمار النفر عميد الكلية رئيس التحرير

## اللجنة العلمية المحلية

الوظيفة	الجامعة	الاسم	م
رئيساً	المرقب	د. مفتاح محمد ابوجناح	1
عضوا	المرقب	د. خالد محمد الكموثي	2
عضوا	الجبل الغربي	د. عبد الحكيم سالم تنتوش	3
عضوا	الزاوية	د. زياد سويدان	4
عضوا	المرقب	د. عمران جمعة تنتوش	5
عضوا	المرقب	أ. هشام رجب عباد	6
عضوا	المرقب	أ. محمد علي زائد	7

## اللجنة العلمية الدولية

عضوا	الجزائر	د. جمال بكباي	1
عضوا	باتنة1/ الجزائر	د. سامية شينار	2
عضوا	العربي بن مهدي ام البواقي / الجزائر	د. سامية ابريغم	3
عضوا	الدكتور يعي فارس المدية / الجزائر	د. يزيد شويعل	4
عضوا	العربي التبسي تبسة / الجزائر	د. رضوان بلخيري	5
عضوا	زيان عاشور جلفة / الجزائر	د. مسعودي ظاهر	6
عضوا	اليمن	د. عبد السلام مقبل الريمي	7

## اللجنة الاستشارية

الوظيفة	الجامعة	الاسم	م
رئيساً	طرابلس	د. سعيد سليمان معيوف	1
عضوا	المرقب	د. سليمان الصادق الامين	2
عضوا	الزقازيق / مصر	د. صبري عمران	3
عضوا	روسيا	د. فتحي البشيني	4
عضوا	المرقب	د. محمد جابر	5

## ملاحظة

كافة البحوث تعبر عن وجهة نظر أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة أو الكلية

جميع الحقوق محفوظة

2020م

## التعليمات الخاصة بنظم النشر مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى

### طبيعة المواد المنشورة

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة لكافة المتخصصين لنشر إنتاجهم العلمي في مجال علوم الرياضة والتربية البدنية والعلوم الأخرى، الذي تتوافر فيه الأصالة والجدية والمنهجية العلمية.

وتقوم المجلة بنشر المواد التي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الانجليزية وتقبل

### المواد في الفئات التالية:

- البحوث الأصيلة.
- المراجعات العلمية.
- تقارير البحوث.
- المراسلات العلمية القصيرة.
- تقارير المؤتمرات والندوات.

### اللائحة التنظيمية:

- 1- أن تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- تصدر كلية التربية البدنية جامعة المرقب مجلة علمية تسمى (مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى).
- 3- تصدر المجلة بصفة دورية كل-6 أشهر من كل عام.

### أهداف المجلة:

- 1- المشاركة في تشجيع حركة البحث العلمي.
- 2- تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في المجالات الرياضية.
- 3- نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية الرياضية.

**سياسة النشر:**

- 1- تختص المجلة بنشر الأبحاث والمقالات العلمية في المجالات الرياضية والتربية البدنية والعلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي والأبحاث التربوية والعلوم الأخرى المرتبطة بها.
- 2- يسمح بالاشتراك في المجلة بالأبحاث أو المقالات التي يجربها أو يشترك فيها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعة والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمي في ليبيا وخارجها.
- 3- تنشر الأبحاث في المجلة وفق الأسبقية دورها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفق شروط النشر والقواعد التي تقرها المجلة.
- 4- جميع الأبحاث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها سواء نشرت أو لم تنشر وإذا تمت الموافقة على نشرها فإن لهيئة التحرير الحق في نشرها في الوقت الذي تراه مناسباً.
- 5- يخضع ترتيب الموضوعات في المجلة لاعتبارات فنية.

**شروط ومعايير النشر:**

- 1- تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- يقدم الباحث أصل + نسخة على CD + ثلاثة نسخ مطبوعة وعلى وجه واحد فقط وعلى ورق كوارتر مقياس 4A مع ضرورة ترك الصفحات بدون ترقيم.
- 3- تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين ووظائفهم.
- 4- يجب ألا يزيد عدد الصفحات عن 20 صفحة وفي حالة الزيادة عن 20 صفحة يتم دفع مبلغ خمسة دنانير عن كل صفحة.
- 5- يمنح الباحث أو الباحثين نسخة من المجلة مجاناً وفي حالة رغبة الباحث في الحصول على نسخة إضافية يسدد مبلغ خمس وعشرون ديناراً عن النسخة الواحدة.

**إجراءات التحكيم:**

- 1- تلتزم لجنة المجلة بإشعار الباحث بوصول بحثه وإحالتة إلى هيئة التحرير.
- 2- تتم مراجعة البحوث المقدمة بصورة مبدئية من هيئة التحرير لتقرير مدى صلاحيتها وتمشيها مع سياسة المجلة ويمكن تبعاً لذلك استبعاد بعض البحوث وعدم إرسالها للتحكيم مع ضرورة إبلاغ صاحب البحث بذلك.

- 3- يحال البحث للتقييم من قبل ثلاثة من الأساتذة المحكمين أعضاء اللجنة العلمية الدائمة للتربية البدنية في ليبيا.
- 4- تحال البحوث المقدمة للنشر إلى المحكمين في آن واحد وترفق مع البحث استمارة التحكيم ليقوم كل محكم بملء هذه الاستمارة خلال فترة محددة.
- 5- تعتمد قرارات المحكمين بالأغلبية من حيث القبول أو الرفض من قبل هيئة التحرير.
- 6- تقوم لجنة المجلة بإبلاغ أصحاب البحوث بإجازة بحثهم، ولهيئة التحرير أن تطلب إجراء تعديلات شكلية أو موضوعية بناءً على توصية المحكمين قبل إجازة البحث للنشر.
- 7- تلتزم المجلة بالسرية التامة بالنسبة لعملية التحكيم وأسماء المحكمين.

### قواعد عامة:

- تقبل البحوث من خارج ليبيا.
- تسديد الرسوم تحدد من قبل هيئة التحرير أو مجلس الكلية أو مجلس الجامعة.

### شروط كتابة البحوث:

- 1- تكتب البحوث المقدمة للمجلة على ورق حجم 4A.
- 2- بالنسبة للهوامش تراعى الشروط التالية:
  - من أعلى 3.5 سم ومن باقي الجوانب 3 سم.
  - خط العنوان الرئيسي للبحث SakkalMajalla حجم 20 Bold.
  - خط الكتابة العربي SakkalMajalla حجم 14 عادي وتأخذ أسماء الباحثين

### والعلماء.. Bold

- خط الكتابة الأجنبي Times New Roman حجم 12 Bold.
- خط العناوين Simplified Arabic حجم 16 Bold والعناوين الصغيرة 14 Bold.
- خط العناوين الأجنبي Times New Roman حجم 16 Bold.
- 3- بالنسبة للجداول تكون مفتوحة من الجانبين ومسطرة تحديداً مفرداً أما بداية ونهاية الجدول فيكون التحديد مزدوجاً.

## كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين وأصلي وأسلم على خير الخلق أجمعين محمداً النبي الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين..... وبعد.

إنه ليسعدني نيابة عن مجلس الكلية أن أقدم العدد الخامس (فبراير 2020م) من المجلد الأول العدد الخامس من مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى الصادرة من كلية التربية البدنية - جامعة المرقب في صورتها الجديدة لتسهم بجهده وافر في النشر العلمي في مختلف أنشطة التربية الرياضية والبدنية والصحية والفنية والترويحية وبعض العلوم الأخرى المرتبطة باعتبارها رائدة المجالات العلمية المتخصصة على مستوى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدولة الليبية إيماناً برسالة الجامعة في هذا الصدد مراعية اتسام محتوى المجلة بالتجريب والتطوير والتطبيق في ظل أهداف الجامعات الإقليمية الأمر الذي أصبح ضرورة ملحة في عالم سريع التغيير بابتكارية التكنولوجيا والتقدم العلمي المذهل، حيث حقق العلم وثبة كبيرة في كل المجالات وكان للتربية البدنية نصيباً من هذا التقدم حيث لعب طموح علماءها دوراً أساسياً في الاعتماد على علوم حديثة ليكون منها المنطلق للتقدم.

وقد آلت كلية التربية البدنية بالجامعة على تطوير هذه المجلة حتى تصل إلى المستوى اللائق بالجهود الذي تبذله للنهوض بها بين الجامعات الليبية والعربية والعالمية.

ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر لجميع من أسهموا في ظهور المجلة سواء بالنقد البناء أو تقديم المقالات والبحوث والتراجم العلمية ونتوجه إليهم جميعاً لطلب المزيد من التعاون حتى نصل بهذه المجلة إلى المستوى العلمي والفني المتكامل في مجالات أنشطة التربية الرياضية والصحية والتربوية.

**عميد الكلية**

**ورئيس هيئة التحرير**

**د: ميلود عمار النفر**



## برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المرقب للعام الدراسي 2019-2020

ميلود عمار محمد

عبد القادر الشاذلي الكراتي

### 1-التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث:

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

لذا جاءت اهمية البحث من اهمية ممارسة الانشطة الرياضية التي تعتبرها الباحثة كفيله على مواجهة الحالات النفسية والبدنية اضافة الى كونها وسيلة للترويح وتفرغ الانفعالات النفسية.

#### 2-1 مشكلة البحث:

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

#### 3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على ميول الطلبة نحو ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية.

2- معرفة أفضل الالعاب الرياضية التي يرغب الطلبة في ممارستها.

#### 4-1 فروض البحث:

\* وجود ميول لدى الطلبة نحو ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية

#### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اشتملت عينة البحث على (112) من الطلبة المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية/ جامعة

المرقب للعام الدراسي 2018-2019

2-5-1 المجال الزمني: 2019 /9 /28 – 2019./11/25

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

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم الترويح واهميته:

ان مصطلح الترويح الرياضي مشتق من أصل لاتيني – عرف بالانجليزية (Recreation) وتعني التجديد والخلق والابتكار – وقد تم استخدامه في بادئ الامر لتعريف النشاط الانساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي الى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله<sup>(1)</sup>

" يكون العائد من النشاط الترويحي عدة فوائد جسمانية ونفسية واجتماعية "<sup>(2)</sup>

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

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

ويحقق الانتعاش والتجديد.

2- الاتجاه الثاني: يعرفه على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الانسانية

والوصول الى التوازن النفسي دون انتظار لاي مكافأة مادية.

2-1-2 أنواع الترويح<sup>(4)</sup>:-

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

أ- الأنشطة الايجابية: مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى .

ب- الأنشطة الاسترخائية : مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

ت- الأنشطة السلبية : ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء .

في حين قسم الترويح علماء اخرون طبقاً لانواعها واهدافها كالآتي :-

أ- الترويح الثقافي : كالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون .

ب- الترويح الفني : كهواية جمع الطوابع والعملات والاشياء الاثريه وهواية تعلم التصوير وفن الديكور وعلم

الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والاشغال اليدوية .

ت- الترويح الاجتماعي : كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.

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

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

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

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



ث- الترويح الخلوي : ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها .

ج- الترويح الرياضي : وهو يعتبر من الارقان الاساسية في برامج الترويح ويشمل الالعاب الصغيرة والترويحية كالعاب الرشاقة والجري والعب الكرات الصغيرة وغيرها والالعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والالعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية والعب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف.

ح- الترويح العلاجي : وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات اعادة التاهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء .

خ- الترويح التجاري : وهو الترويح ذا الطابع الاستشاري اذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لايدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية .

### 3-1-2 العوامل المؤثر في الانشطة الرياضية الترويحية :

هنالك مجموعة من الفوائد التي تعود على الشخص عند اشتراكه في أنشطة رياضية ترويحية ، اول هذه الفوائد تنعكس على القدرة الحركية والفسولوجية وهذا بالطبع يساعد الشخص على مواجهة ظروف الحياة بأسلوب اسهل. وتشير الدراسات التي تمت في الدول الاوربية ان الترويح ونشاطاته يتاثران بالعديد من المتغيرات من اهمها: (1)

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

2- الوسط والمستوى الاقتصادي : اذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على ا خياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ ان هناك انواع من الترويح ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج الى المطاعم والمنتجعات وغيرها .

3- النسبة والجنس : ان كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يمرح ويلعب والشيخ يسترخي ويرتاح في حين ان الشباب ينطلقون بحرية في مزاولة كافة الانشطة وتشير الدراسات ايضاً ان الانشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الانثى فعادة الاولاد يميلون الى الالعاب الضيقه، بينما البنات يميلن الى اللعب بالرمي والالعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي .

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

### 2-2 الدراسات المشابهة

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

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

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

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

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

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

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

المعالجات الاحصائية : النسبة المئوية ، معادلة معامل الارتباط

الاستنتاجات :

اولاً / بالنسبة لانشطة الرياضات والالعاب الخفيفة .

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

ثانياً / بالنسبة للانشطة اليدوية :

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

ثالثاً / الانشطة العقلية :

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

رابعاً / دوافع ممارسة الانشطة الترويحية :

عند لاعبو الفريق الاول كان الدافع هو الشعور بالراحة والسعادة والتسلية وتمضية وقت الفراغ وتجديد الحيوية والنشاط ، عند لاعبو الشباب هو الشعور بالراحة والسعادة والتسلية والتخلص من الضغط النفسي والعصبي

وتنمية الاعتماد على النفس ، وكان الدافع عند النساء الى ممارسة النشاط الترويحي التحرر من الضغط النفسي والعصبي كما ان الترويح يجعل الحياة متزنة بين العمل والراحة التوصيات :

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

المنهج " هو الطريقة التي يستخدمها الباحث ويسلكها للاجابة عن الاسئلة التي تثيرها المشكلة موضوع الدراسة"<sup>(1)</sup> اذ استخدمت الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لكونه يتلائم مع طبيعة الدراسة.

### 2-3 مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على (112) من طلبة كلية التربية الرياضية/ جامعة المرقب المرحلة الثانية للعام الدراسي 2019-2020م، اختارت الباحثان عينتها بالأسلوب العشوائي فقد بلغ عددهم (60) طالب. اي نسبة 53.58% هي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقاً .

### 3-3 الوسائل والأدوات المستخدمة

#### 1-المقابلات الشخصية

#### 2-ساعة بدوية

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

#### 4-جهاز كمبيوتر.

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

### 4-3 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للباحثات للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابلها في انشاء اجراء التجربة لتفاديها مستقبلاً "<sup>(2)</sup> إذا اجريه التجربة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث & هم طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية / جامعة المرقب للعام الدراسي 2009-2010 & البالغ عددهم (30) طالب بتاريخ 2005/10/3 في الساعة العاشرة صباحاً حيث كان الزمن المستغرق للاختيار هو من 10 الى 15 دقيقة.

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

<sup>2</sup> - قاسم حسن المندلاوي واخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي في الموصل ، 1989 ، ص107.

## 5-3 الأسس العلمية للاختبار:

## 1-5-3 صدق المقياس.

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

## 2-5-3 ثبات المقياس:

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

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

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

## 3-5-3 موضوعية المقياس:

إن الموضوعية يقصد بها " عدم اختلاف المقدرين بالحكم على شيء ما او على موضوع معين " (4) وان الاختبار ذا الموضوعية الجيدة " هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه " (5) ويعتبر الاختبار المستخدم في هذا البحث واضح وسهل الفهم من قبل افراد العينة لهذا تعد ذات موضوعية عاليه.

## 6-3 اجراءات التجربة الرئيسية:

1 - ليلي السيد فرحات : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001، ص111. \* الخبراء المختصين:

1- الاستاذ حيدر حاتم مدرس مساعد علم النفس التربوي / جامعة بابل

2- الاستاذ ضياء عويد مدرس مساعد علم النفس التربوي / جامعة بابل

3- الاستاذ هاشم راضي مدرس مساعد علم النفس التربوي / جامعة بابل

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

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

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

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

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية واجراء المعاملات العلمية لها ، قامت الباحثان بتطبيق اختبار الانشطة الرياضية الترويجية بتاريخ 2019 /10/16 على العينة الرئيسية والبالغ عددها (60) طالب وطالبة . وقد تم تطبيق اختبار الانشطة الرياضية الترويجية على العينة خلال المدة المحدده للبحث .

7-3 الوسائل الإحصائية :

الجزء

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

الكل

مج س

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

ن

$$\text{مج (س - س)}^2$$

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

ن

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

$$\text{مج س} \times \text{م ص}$$

$$\text{مج س ص} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{\text{ن}}$$

ن

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

$$\text{مج (ص)}$$

$$\text{مج (س)}$$

$$\text{مج (س - س)}^2$$

ن

4- عرض النتائج وتحليل ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل نتائج العينة في الاختبار:

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

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

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

<sup>3</sup>- المصدر السابق نفسه ، ص96.

- المصدر السابق نفسه ، ص107

## جدول (1)

يبين النسبة المئوية لفقرات اختبار الانشطة الترويجية لعينة البحث

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

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

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

اما الفقرة التي جاءت في الترتيب الثاني هي (هل تعتقد ان الانشطة الترويحية لها اثر على راحتك النفسية ؟ فقد حصلت على نسبة 83.34% وهذا يدل على ان الدافع من ممارسة الانشطة الترويحية هو الشعور بالراحة والسعادة والتسلية وقت الفراغ وتجديد الحيوية والنشاط ، كما ان الترويح يجعل الحياة متزنة بين العمل والراحة .  
بينما جاءت الفقرة الرابعة بالترتيب الثالث التي تدور حول اراء الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي اذ يتضح اهمهم يشعرون بالاستمتاع عند ممارسة النشاط الترويحي خارج وقت الدوام . وهذا يدل على رغبتهم في الاشتراك الايجابي في النشاط الترويحي في حصص التربية الرياضية .

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

( ترفيهية وترويحية ) وتنس الطاولة بالمرتبة الخامسة والساحة والميدان بالمرتبة السادسة ورفع الاثقال بالمركز السابع والكارتيه بالمركز الثامن والكشافة والرحلات بالمركز التاسع والرمي بالمرتبة العاشرة والرمية والقنص بالمرتبة الحادي عشر والفروسية بالمرتبة الثاني عشر والسباحة بالمركز الثالث عشر.

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

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

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-5 الاستنتاجات

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

##### 2-5 التوصيات

- 1- ان زيادة الاهتمام بالانشطة الترويحية.
- 2- تبصير كلية التربية الرياضية باهمية البرامج الترويحية كنشاط مكمل للبرامج التدريسية والتدريبية



3- إدراج مادة الترويج ضمن المواد الدراسية الأخرى .

4- المحافظة على الميل الرياضي لدى هذه المرحلة والعمل على تطويرها .

#### المصادر

- 1- إبراهيم احمد سلامة : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، القاهرة ، ط2، مطبعة الجيزه ، 1980.
- 2- حلي ابراهيم وليلى السيد فرحان: التربية الرياضية والتربية للمعاقين ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- 3- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي ، مفهومه ، ادواته ، اساليبه ، ط4 ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1992
- 4- زكي محمد درويش : اتجاهات التلاميذ المعوقين بدنياً بالمرحلة المتوسطة نحو ممارسة درس التربية الرياضية والانشطة الرياضية للمجتمع ، بحث منشور الندوة العربية الثالث للرياضة للمجتمع ، الرياض ، 1982.
- 5- سعيد عبد الرحمن : القياس النفسي ، ط2 ، الامارات العربية المتحدة ، مكتبة الفلاح للطباعة والنشر ، 1997.
- 6- عبد الرحمن عدس : مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس ، ج2 ، مكتبة الاقصى ، 1981.
- 7- عطيات محمد خطاب : اوقات الفراغ والترويج ، ط2، القاهرة ، دار المعارف ، 1977.
- 8- قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي في الموصل ، 1989.
- 9- قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل محمد : مبادئ الاحصاء في التربية البدنية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988 .
- 10- ليلى السيد فرحات : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001.
- 11- مصطفى حسن ناجي : المعادلات العلمية بين النظرية والتطبيق في الثبات ، الصق الموضوعية ، المعايير ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996.
- 12- محمد خالد حموده وطه عبد الرحيم : برنامج ترويجي لمعسكرات الاعداد للفرق القومية كرة اليد ، بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي ، عمان ، 1991 .
- 13- هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد : الترويج واهميته في التوافق الاجتماعي للمعاقين ، الاعاقة الذهنية ، ط1، الاسكندرية ، دار الوركاء للطباعة والنشر، 2000.

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
18 - 1	دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب	جلال محمد عبد الفتاح أنور عبد العظيم هنيدي نبيل صالح دراويل	1
51 - 19	مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	. فتح الله لأمين عبد العزيز . عبد الودود احمد خطاب . أمجد علي فليح	2
66 - 52	الكفايات التدريسية لدي معلمي ومعلمات التربية البدنية بمدينة بنغازي	يحي محمود ملموم . ايمان فرج بشير عطية صالح عبد الرسول	3
82 - 67	بعض مشكلات التدريب الميداني التي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الخمس	أحمد علي إبراهيم إبراهيم أبو زيد الدويبي أنور عبد العظيم هنيدي	4
92 - 83	نسبة مساهمة القدرات الحركية والروح الرياضية في دقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة	. ميلود عمار النفر . مصطفى محمد العويمري	5
110 - 93	الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك العدواني للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم	عباس مهدي صالح د. ميلود عمار النفر م.م. محسن محمد حسن	6
131 - 111	الاغتراب عن الذات وعلاقته بمركز الضبط لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة الخمس	فتحية إمحمد علي أحليبي	7
159 - 132	برنامج مقترح للتمرينات العلاجية وأثرها في إعادة تأهيل مفصل الكاحل بعد إصابته بالالتواء	هشام رجب عباد	8
170 - 160	برنامج رياضي ترويجي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المرقب للعام الدراسي 2019-2020	ميلود عمار محمد عبد القادر الشاذلي الكراتي	9
186 - 171	تأثير برنامج للألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لتلاميذ بعمر (8-9) سنوات	محمد عبدالعزيز سلامة	10
195 - 187	"دور مصر في دعم الثورة الجزائرية 1956-1962" العجليات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ	عادل الزوام سالم عبيد . محمود عبد المجيد مجبر	11

196 – 211	تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض	تجديدة ابوسيف ليلى العارف	12
212 - 225	أثر اللغة العربية في لهجات شرق إفريقيا وتأثيرها بها اللغة الحبشية إنموذجا	عبد السلام عبد الحميد أبو القاسم	13
226 - 245	الصعوبات التي تواجه لاعبي الكرة الطائرة في الأندية الليبية	خالد الهادي الكموشي فتحي رجب همل	14
246 - 261	الميل نحو أنشطة درس التربية البدنية لدى تلاميذ وتلميذات الصف الثامن (الخمس)	ميلود عمار النفر أحمد علي محمد بن إبراهيم محمد عبد الحفيظ النجار	15
262 - 273	الزخرفة الإسلامية ومكانتها في التربية الفنية والتذوق الفني	حسين ميلاد ابوشعالة	16