

الثقافة الترويحية الرياضية وعلاقتها باللياقة البدنية لدى المتقدمين لكليات التربية الرياضية

د. يحيى مصطفى كمال محمد

مدرس بقسم الترويح الرياضى كلية التربية

الرياضية للبنين جامعة حلوان

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مستوى الثقافة الترويحية الرياضية ومستوى اللياقة البدنية ، فضلا عن إيجاد نوع العلاقة الارتباطية بين الثقافة الترويحية الرياضية ومستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب المتقدمين لكليات التربية الرياضية، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وقام الباحث بأختيار العينة بالطريقة العشوائية أشتملت على الطلاب من المتقدمين لأختبارات كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان وبلغ عددهم (٥٤٣) طالب، فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الثقافة الرياضية الترويحية واللياقة البدنية.

مقدمة

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

ويتفق " محمد محمد الحماحي، امين انور الخولى (١٩٩٠)"، على أن المعرفة الرياضية تمثل أحد الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضة، ولا يمكن اعتبارها دوراً هامشياً خاصة بين أوساط الشباب، فهي تشكل مطلبا هاما لهم، وان النجاح الحقيقي للفرد هو الذي يجمع بين الممارسة الرياضية والجوانب المعرفيه للنشاط . (٥٢ : ٨٩)

فالمعرفة الرياضية هي مزيج من المعلومات والخبرات الرياضية التي تساعد كل فرد على تنمية مهاراته وقدراته وما يمارسه من أنشطه رياضية، وتعمل على تحسين اهتماماته الرياضية، حيث ان الاداء المهاري ما هو الا نتاج التعاون والتكامل بين المفهوم المعرفي والاداء الحركى. (٢ : ٨٧) (٤ : ٣٩٦)

وتحتل المعرفة الرياضية درجه كبيره من الاهمية ويتأسس عليها اكتساب السلوك الصحيح للفرد وكلما ازداد اتقان المعارف النظرية وطرق تطبيقها كان المتعلم اقدر على تنمية وتطوير المستوى المهاري الى اقصى درجه كما انه يستطيع الاحتفاظ بالمعلومات مده طويلة قدر احتفاظه بمهارته الحركيه وكذلك بلياقتة البدنيه. (١٠ : ٧٩).

وتعد المعرفة الرياضية أحد اهم جوانب الثقافة الرياضية التي تراكمت خبراتها وأدواتها ونظمها

وقواعدها الى ان صارت ذات بنية معرفية لها نظرياتها ومبادئها ومفاهيمها، فلا بد للمتعلم الرياضي ان يعرف اولاً ثم يمارس ثانياً. (٣٠ : ١٠٤)، فالفرد يتعين عليه سواء كان ممارساً او مشاهداً للرياضة أن يتفهم ويستوعب قدرأ مناسباً من المعرفة الرياضية ويزخر بكم وفير من المعلومات التي تشكل جانبا أساسيا من الثقافة الرياضية ومفاهيم اللياقة البدنية، كأسلوب رفيع لتنمية الشخصية، وتوجيه السلوك وأحد الشروط لتنفيذ اى مهارة حركية. (١٨ : ٣٠٨)

ويعتبر مفهوم الثقافة من المستجدات المعرفية الحديثة التي تتضمن معاني ودلالات مركبة مكتسبه او موروثه ، وهي نتاج أجماعي انساني يكتسبها الفرد ويتتبع بها فهي تسيره وتحدد ماهيته وترسم نمط تفكيره وتبني نماذج سلوكه ومسارات أهتماماته ومنظومه قيمه وعاداته وتقاليده، فتحدد السلوك الاجتماعي. (٦٢ : ١٢)، (٧ : ٢١٦)

ويذكر " صالح محمد على (٢٠١٧) " نقلا عن " تايلور (١٩٢٤) " ان الثقافة بمفهومها هي ذلك الكل المركب المعقد الذي يشمل المعلومات والمعتقدات والفن والقانون والتقاليد والعرف والعادات وكل ما يكتسبوا الانسان. (٢٥ : ١٣٣)، ويعرف "حسين احمد الشافعي (٢٠٠١)"، الثقافة الرياضية هي الزيادة الزاخرة للخبره الانسانية من خلال الانشطة الرياضية والتي تؤدي بدورها الى فهم وتقدير افضل للبيئة التي يجد فيها الافراد أنفسهم جزء منها. (١٥ : ٧٧)، كما وعرفها " محمد حسن علاوي (١٩٩٨) بأنها مجموعة من القيم المعرفية والاجتماعية والتربوية والصحية المرتبطة بالمفاهيم الرياضية.(٤٧ : ١٢٠)

ويرى الباحث ان مفهوم الثقافة الرياضية هو قدره الافراد على أحتواء الافكار والمفاهيم حول قيم وأهداف الممارسة الرياضية لتشكل حيزاً في ثقافتهم الرياضية وتؤثر في شخصيتهم وتنظم علاقاتهم مما يوفر القاعده الاساسيه لتشكيل البنية الثقافية الرياضية وتوجيهها الى ممارسات رياضية منتظمة.

وتعتبر الثقافة الرياضية مظهر من مظاهر المجتمع المتحضر وجزء من ثقافه العامة، والاهتمام بها من المؤشرات الدالة على تقدم المجتمع. (٣٧ : ١٠٩)، كونها تساهم في خلق إنسان لائق من الناحية البدنية والانفعاليه والسلوكيه والصحية يتسم بروح الايثار والتضحية والتعاون. (٢١ : ٤٣٢)

ويتفق كل من " السعدنى خليل ، عبد اللطيف صبحى، هبه سعيد (٢٠١٥)" على ان الثقافة الرياضية إحدى أركان ومدخلات الثقافة بمفهومها الشامل التى تثير الرغبة والدافع لأداء الانشطة الرياضية المختلفة، وبالتالي دور الثقافة الرياضية أصبح مطلباً اساسياً لاثارة الطلاب نحو ممارسة الانشطة الرياضيه المختلفه، كما تمثل اهم جوانب الاعداد الثقافي بالنسبه لطلاب لأنها تشمل على المعرفة والقيم والاتجاهات التي تتصف بالمشاركة والممارسة للانشطة الرياضية التي يرغب الطالب في ممارستها. (٦٨ : ٩٧)، (٢٢ : ٣١٠) .

وتكمن أهمية الثقافة الرياضية فى بعض الاعتبارات منها، تنشيط الأطر المعرفية لتوسيع دائرة المعرفة الإنسانية المرتبطة بالرياضة، وتأسيس المعرفة النظرية للرياضة والترويج وتأسيس بنية معرفية،

وزيادة الوعي بأهمية النشاط البدني، وبناء أهتمامات وأتجاهات ترويجية رياضية مؤسسه على قواعد معرفية صحيحة وراسخة. (٦٣ : ١٤٤ ، ١٤٥)، وتحتل مركزاً أساسياً في الخطط الوطنية والقومية وترتبط بمخططات التنمية الاقتصادية والاجتماعية وتتصل جذورها بحياه الافراد ممارسة ومشاهدة، تربيته و ترويحاً. (٢١ : ٤٣٠)

ويتفق كثير من العلماء في مجال التربية البدنية والرياضية والترويج على ان الثقافة الرياضية تمثل الركن الاساسي في ثقافه الشباب، فهي تمثل حافزاً هاماً للمشاركة الفعالة في الانشطة على مختلف انواعها، وأنه يمكن الاستفادة من الترويج الرياضي كنشاط لوقت الفراغ في ايجاد طرق التوجيه السليم للشباب الذي يساعده على النجاح في الحياة، وهذا يتوقف على أهمية الوعي بأهمية الترويج في حياة الفرد والمجتمع. (١١ : ٢٧) (٩ : ٤٩)، (٢٧ : ٢٥)، (١٦ : ٦١)

ويشير كلاً من " كمال الدين درويش وامين انور الخولي (٢٠٠١)"، الى ان الترويج يعد من أهم العوامل الهامة في تحديد الثقافة التي تهتم بقضايا المجتمع والنهوض به الى افضل مستوى، فهو عامل مؤثر وفعال في إثراء ثقافه الطلاب وفكرهم حيث يسهم في النهوض بهم الى المستوى الذي يجعلهم قادرين بطريقه تمكنهم من التكيف مع البيئه المحيطه بهم. (٣٤ : ٢٤٩)

ويتفق كلا من " ايمان رفعت السعيد (١٩٩٩)، وليد احمد عبد الرازق (٢٠٠٦)، على ان الثقافة الترويحية أحد أهم جوانب الاعداد الثقافي بالنسبة للطلاب الجامعي وهذه الثقافه تتطوي على المعرفه والقيم والاتجاهات التي تتصل بالمشاركة والممارسه للانشطه الترويحية ويتكوين فلسفه ذاتيه تجاه أوقات الفراغ. (١١ : ٢)، لذا يجب الاهتمام بزيادة الوعي بالممارسه الترويحية للانشطه الرياضية نظراً لتأثيرها الايجابي على الشباب من خلال تنميتهم بصورة شاملة متزنه. (٧١ : ٥٦)

ويؤكد " مسعد سيد عويس (٢٠٠٨)"، أنه يجب غرس ثقافه ممارسة الانشطه الترويحية وأعتبرها جزء لا يتجزأ من البرامج الضرورية وعدم الاكتفاء بالمشاهده او التشجيع في النشاط الرياضي لضمان غرس الاسس الصحيحة لكي يمارس اعضاء المجتمع بصوره منتظمه من خلال تقديم المعلومات الصحيحة عن ضروره ممارسة النشاط الرياضي الترويحي. (٥٨ : ١٥)

ويتفق كل من " محمد محمد الحماحي ، وليد احمد عبد الرازق (٢٠١٧)"، الى أهميه الترويج الرياضي بغرض زياده الوعي بقيمه الترويج في الحياه العصريه وذلك من خلال توضيح مفاهيم وأصول ومبادئ التربية نحو كل من اوقات الفراغ والترويج وتفسير مضمون كل منها مما يؤدي الى التوعية بأهمية أستثمار اوقات الفراغ والترويج في حياه الانسان المعاصر وأدراك قيمة في تحقيق الصحة والسعاده ومن ثم اتخاذ للترويج كأسلوب للحياه. (٥٤ : ٢٢)

ويشير " حسام عبد العزيز جودة (٢٠١٧) " نقلاً عن " خليفه بهبهاني، عويس محمد (٢٠٠٨) الى ان الانشطة الرياضية جزء من الترويج كممارسات فعالة يسعى الفرد من خلالها الحصول على الراحة

النفسيه والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية نتيجته الانتظام في ممارسه كل حسب ميوله. (١٤ : ٧٢).
 ويذكر " قرأش العجال، قناب الحاج (٢٠١٨) " ان الطلبة الجامعيين ونظراً لأهمية المرحلة التي يعيشونها من الضروري في اكسابهم ثقافه رياضية تسمح له بأكتساب سلوك لممارسة النشاط الرياضي الترويجي. (٣٣ : ١٣٢)، ويؤكد العديد من العلماء على علاقة الثقافة بالترويج وخاصة الترويج الرياضي، وتأتي أهميتها من أنها تمنح ثراء لشخصية الانسان وتشحن وجدانه بالمعاني والقيم الفنيه والجمالية وتكسب الوعي الترويجي اللازم للمشاركة في الانشطه الترويجيه بطريقه ايجابيه. (١١ : ٢)
 وتشهد السنوات الاخيره تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والباحثين بالتأكيد على ممارسة الانشطه البدنيه ليس بهدف المنافسه ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج واكتساب البناء الجسمي الصحيح واكتساب اللياقه البدنيه والحركية. (٢٤ : ٢) في ظل انتشار الامراض المرتبطة بقله الحركة وانتشار البدانه والتأثيرات السلبية الناتجه عن ضغوط الحياه اليوميه. (٢٠ : ١٣٤)، حيث بينت بعض الدراسات العلاقة بين عدم ممارسه النشاط البدني والاصابه ببعض الامراض كأمراض القلب والسرطان والسكري وارتفاع ضغط الدم وهشاشه العظام فقد تم التوصل الى الدور الهام للنشاط البدني في تحسين نوعيه الحياه لدي مختلف الشرائح العمريه في المجتمع. (73: 170)

وتعد اللياقة البدنية مطلباً وطنياً لأعداد المواطن القادر على العمل والانتاج والدفاع عن الوطن وتعرفها الاكاديميه الامريكيه للتربية البدنيه بأنها القدره على أداء الواجبات اليوميه بحيوية ويقظة مع توافر جهد كافي للتمتع بهوايات وقت الفراغ والترويج، وتُعرف بمدى كفاءه البدن في مواجهه متطلبات الحياه. (٦٤ : ٧٢)، وتظهر أهميتها في ارتباطها الطردي بالعديد من المجالات الحيويه كالذكاء والتحصيل والنسق الاجتماعي والبدني والعاطفي والقوام الجيد والصحه البدنيه والعقلية والاجتماعية والنمو التكيف و تأخير ظهور التعب والاجهاد وحسن استخدام وقت الفراغ. (٣ : ٦٦٦) (٦ : ٣٢) (٧٤ : ١)
 ونظراً للتقدم الهائل لوسائل التقنيه الحديثه ولتعويض النقص في اللياقه البدنيه أصبح من الاهمية توجيه الانسان الى ان يبذل جهداً بدنياً مقصوداً، كمناشط ترويجية رياضية تحقق المحافظه على النسيج الاجتماعي واستثمار اوقات الفراغ في نشاط بناء. (٢٦ : ١٠١)، ويعتقد بعض الافراد الغير ممارسين للرياضه ان تمتع الفرد باللياقه البدنيه يحتاج الى عمل شاق يصعب تحقيقه ، ولكن اللياقه البدنيه هي مجموعه من العناصر البدنيه التي تؤهل الفرد لكي يستطيع العيش بصورة متزنه، بما يحقق له السعاده والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدوره في المجتمع على افضل صورته. (٣٦ : ٩٩)
 وتعتبر الثقافة الرياضية في مجال اللياقه البدنيه من الامور الهامة لما لها من تأثير واضح على معرفة الطرق والاساليب والاسس التي تبني عليها المعرفة في مجال اللياقه البدنيه، وتعنى سلامة البدن وكفأته للقيام بالاعمال في حياة الفرد العادية دون ظهور حالات الارهاق وأن يبقى لديه من الطاقة ما يمكنه من الاستمتاع بممارسة الانشطه الترويجية. (٦٤ : ٧٧)

ويذكر " احمد حلمى قورة (٢٠١٦) نقلا عن " عايدة عبد العزيز، فاروق عبد الوهاب، أن ممارسة الانشطة الترويحية المختلفة تسهم فى رفع مستوى اللياقة البدنية وتحسن حالة الفرد وكيانه من الناحية الفسيولوجية والنفسية. (٤ : ٤٧)

ويؤكد كل من " محمد حسن علاوي ومحمد نصر رضوان (٢٠٠٠)، مصطفى السايح محمد وصالح انس محمد (٢٠٠٩) " الى ان اللياقة البدنية كانت وما زالت إحدى الاهداف العامه للتربية البدنية كمان ان قياسها وطرق تميمتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات المختلفه (٤٨ : ١٠٨)، فإن الطلبة على حد سواء لديهم الرغبه في التعرف على مستوياتهم وقدراتهم البدنية ليصبحوا اكثر دافعية للاحتفاظ او تحسين من عناصر اللياقة البدنية المختلفه. (٧٢ : ١٠٩) (٥٩ : ٢٢)، وان تقييم اللياقة البدنية يجب ان ينظر اليها كأداة للوصف والتشخيص في اطار المفهوم الشامل لتعزيز التغيير السلوكي للأفراد والجماعات من اجل صحة افضل وليس غايه في حد ذاتها (١ : ٣٣)

وتعد اختبارات القبول بكليات التربية الرياضية نوع من أنواع الاختبار المهني الذي يستهدف أنقاء أصلح العناصر للدراسة بهذه الكليات عن طريق قياس استعدادات المتقدمين لها بصوره موضوعية يمكن من خلالها التنبؤ بمدى نجاحهم في تحقيق أهداف العملية التعليمية بكفاءه وفاعلية وأيضاً نجاحهم في متطلبات المهن المزمع اداء مهامها ومسئوليتها التعليمية او الترويحية (٤٠ : ٨٥، ٨٦)، الامر الذي يتطلب اختيار افراد لهم القدره على القيام بتحمل أعباء الجهد البدني الذي يقع على كاهلهم ليتم اعدادهم كمخرجات تعليميه ناجحة تؤهلهم للقيام وتحقيق افضل المستويات الصالحة للعمل في مجال التربية الرياضية. (٨ : ٣٥٠).

مشكلة البحث

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

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

ولما كان للتطور الثقافى وتزايد الخبرات الترويحية أثرا على رقى الطلاب وأكتسابهم الاتجاهات

الإيجابية نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية مما يؤدي إلى زيادة الإقبال والمشاركة التي ترتبط بمقدار المعارف والمعلومات عن فلسفة ومفهوم وقت الفراغ والترويح والعائد من ممارسته لدى الشباب مما يجعله يتجه للممارسة الإيجابية وبالتالي يزيد الوعي بالثقافة الترويحية الرياضية لتساع دائره الممارسة، لذا يجب ان يكتسب الطلاب قدرًا من الثقافة الترويحية الرياضية والتي ظهرت كهدف تنموى للتربية من خلال ما توفره من معارف وما تكسبه من وعي وبالتالي سوف يختار الطالب ممارسة الانشطه الترويحية الرياضية نظراً لمعرفة وفهمه لمدى تأثير الممارسه الإيجابية عليه وعلى المجتمع.

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

أهداف البحث

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

المصطلحات والمفاهيم العلمية المستخدمة

الثقافة الترويحية الرياضية recreation sport culture

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

الدراسات المرجعية

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

- دراسة بن صيفية لحسن، شريط محمد ، ادريس خوجه (٢٠١٩)(١٢) بعنوان " واقع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدنى الرياضى الترويحي تحت تأثير العوامل النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية "دراسة ميدانية بولاية غرداية"، وقد تم استخدام المنهج الوصفى، وتوظيف استمارة استبيان كأداة للدراسة، على عينة (١٦٠) فرداً، وقد اظهرت النتائج ان مازالت هناك بعض المتغيرات الثقافية التي

- تقف في وجه الممارسات الترويحية لتتم بشكل أوسع في اوساط المجتمع.
- دراسة " (79) (2019) M. Felicia Cavallini1, David J. Dyck"، بعنوان " تعزيز ثقافة النشاط البدني ونمط الحياة في البيئة المجتمعية"، والغرض من هذه الدراسة نشر الوعي واتباع التعليمات والارشادات الخاصة بأهمية ممارسة اسلوب الحياة البدني اسبوعياً، وتنقيف وألهم المجتمعات لتصبح اكثر انخراطاً في الممارسة الرياضية، من خلال بعض النماذج والعروض التوضيحية واساليب المحاكاة لصالح الجمهور ولزيادة مستويات الممارسة وتحسين النتائج الصحية.
 - دراسة "محمد احمد عوض احمد، وآخرون (٢٠١٨)(٤٥)" بعنوان " قياس مستوى ممارسة الانشطة الترويحية للطلاب الوافدين بجامعة المنصورة"، بهدف التعرف على مستوى ممارسة الانشطة الترويحية للطلاب، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة عشوائية وعددهم (٤٣٨)، وتم تصميم مقياس الانشطة الترويحية الرياضية، ومن اهم النتائج وعى الطلاب الوافدين لمفهوم الانشطة الترويحية، وان اهم أهداف ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية تحقيقها للاهداف الاجتماعية والنفسية والتواصل والتخلص من الضغوط العصبية.
 - دراسته كواش منيره، بعوش خالد (٢٠١٧)(٣٧) بعنوان " اثر الثقافة الرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي في شخصيه الطالب " دراسته ميدانيه لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنيه والرياضة" وهدفت الدراسة الى التعرف على أثر الثقافه الرياضيه في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وتم اختيار عينه (٥٠) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم اتباع المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطيه، وأسفرت النتائج عن علاقه بين الثقافه الرياضيه والتوافق النفسي والاجتماعي علاقه طردية موجبه اي انه كلما زاد مستوى الثقافه الرياضيه لدي الطالب زاد التوافق النفسي والاجتماعي في شخصيته، وعليه اوصى الباحثون ضروره الاهتمام بنشر الثقافه الرياضيه.
 - دراسة " (80) (2017) Menderes Kabaday, Tolga Eski"، بعنوان " العوامل التي تؤثر على مشاركة طلاب الجامعات في الانشطة الترويحية"، والغرض من هذه الدراسة هو اكتشاف الميول الترويحية لطلاب الجامعة، والعوامل التي تمنعهم من المشاركة في الأنشطة الترويحية وفقاً لبعض المتغيرات، وتم التطبيق على عينة (٢٠٠) طالب وطالبة، واستخدام مقياس اوقات الفراغ كأداة لجمع البيانات، ومن اهم النتائج الخاصة بمعوقات المشاركة في الانشطة الترويحية ومنها نقص المعارف والمعلومات، وقلة المعرفة والوعي بالأنشطة الترويحية، وقلة الوقت ونقص الاصدقاء والمرافق.
 - دراسة " (84) (2017) Taha Mohamed Gamal" بعنوان " إستراتيجية مقترحة لنشر ثقافة اللياقة البدنية في الهواء الطلق لدي طلاب الجامعات العربية"، وهدف البحث إلى التعرف إلى اتجاهات طلاب الجامعات نحو ممارسة أنشطة اللياقة البدنية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وعينة مكونة من (١٠٩) من الطلاب، وقد استخدم الباحث "مقياس الاتجاهات" كأداة لجمع البيانات،

- وقد توصل الباحث إلى اتجاهات طلاب الجامعات نحو ممارسة اللياقة البدنية، كمدخل لبناء إستراتيجية مقترحة لنشر ثقافة اللياقة البدنية في الهواء الطلق لدى طلاب الجامعات العربية.
- دراسة " (76) (2016) Kamenets Av , Zinchenko Eo"، بعنوان " تطوير ثقافة أوقات الفراغ كشرط لتحسين نوعية الحياة في المجتمع المعاصر "، والغرض من هذه الدراسة الكشف عن دور مناشط وقت الفراغ في النسق الاجتماعي والثقافي المعاصر، وتقوم فكرة البحث أن وقت الفراغ في المجتمع المعاصر يتطلب ترسيخ الوعي في مراحل التعليم المختلفة وتشكيل الاستهلاك الواعي للقيم الثقافية باعتبارها الجودة المطلوبة في الحياة، بالإضافة الى تكثيف الممارسات الترويحية والابداعية، والتي يؤدي فقدها الى تعريض التنمية البشرية للخطر.
 - دراسة " ليلي شرف الدين (٢٠١٦)(٣٩) بعنوان " بناء اختبار معرفي في التعبير الحركي للفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات والتعرف على العلاقة بين المستوى المعرفي ومستوى الاداء المهارى في التعبير الحركي، وهدفت الدراسة إيجاد العلاقة بين درجة الاختبار المعرفي ومستوى الاداء المهارى، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة عمدية من الخبراء والطالبات، واعتمدت الباحثة على اختبار معرفي لتقييم النواتج المعرفية، ومن اهم النتائج وجود ارتباط دال احصائيا بين المستوى المعرفي ومستوى الاداء.
 - دراسة " محمد ابراهيم الذهبى، وآخرون (٢٠١٥)(٤٣)،" بعنوان " بناء مقياس ثقافة الترويج الرياضى لدى طلاب المرحلة الاعدادية فى محافظة ديالى جمهورية العراق، وهدف البحث بناء مقياس ثقافة الترويج الرياضى، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة (١٤٧٩) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم استخدام مقياس ثقافة الترويج الرياضى كأداة لجمع البيانات، ومن اهم النتائج، إدراك الطلاب لمفهوم وأهداف الترويج الرياضى، واستفادة الطلاب من الشبكة المعلوماتية فى الحصول على الثقافة الترويحية الرياضية.
 - دراسة هيزوم محمد (٢٠١٥)(٧٠) بعنوان المستوى الثقافى وأثره على الممارسة الرياضية للنشاط البدنى الترويحي فى الجنوب الجزائرى، وهدفت الدراسة التعرف على مستوى الوعي الثقافى الرياضى ودوره فى رفع مؤشرات النشاط الرياضى الترويحي، وتم استخدام المنهج الوصفي، واستمارة الاستبيان ، وطبقت على عينة (١٦٠) رياضى ممارس، ومن اهم النتائج، أن مستوى الوعي الثقافى الرياضى يؤثر فى دفع مؤشرات النشاط الرياضى الترويحي لدى عينة من ممارسي الرياضة بأنشطتها المختلفة.
 - دراسة محمود يعقوب محمود (٢٠١٥)(٥٦) بعنوان " تطوير ثقافة الرياضة الترويحية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساس بالسودان "، ويهدف هذا البحث للتعرف على إمكانية تطوير ثقافة الرياضة الترويحية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى بالسودان، وأستخدم المنهج الوصفي، وأعتمد على استمارة تحليل المحتوى كأداة لجمع المعلومات ، وكانت أهم النتائج يمكن تطوير ثقافة الرياضة الترويحية بربط

النشاط التنافسي بالبرامج الترويحية، وقدم الباحث عدد من التوصيات أهمها مراجعة مفردات المناهج التعليمية لمواكبة التجديدات التربوية في مجال ثقافة الرياضة الترويحية

- درسه كلا من " مخلد محمد، سلام محمد ، غيث حسن (٢٠١٤)(٥٧) " بعنوان " تقويم مستوى اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعه بابل، وهدف البحث الي تقويم مستوى اللياقة البدنية لدي طلاب كلية التربية الرياضية، ووضع درجات ومستويات معياريه للياقة البدنية لبيان مدى تطورها وأختيرت عينة البحث بواقع (٣٠) طالب اختيروا بالطريقة العشوائية، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي والدراسات الارتباطية ومن أهم النتائج ان العينة قد حققت مستوى ضعيف في اللياقة البدنية ومن أهم التوصيات ان يتم التقويم البدني للطلاب بشكل دوري لبيان المستويات الحقيقية للياقة البدنية.

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

اجراءات البحث

منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لتحقيق هدف البحث وطبيعة إجراءات

مجتمع البحث

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

للعام الجامعي ٢٠١٨ / ٢٠١٩

عينة البحث

قام الباحث بأختيار العينة بالطريقة العشوائية اشتملت على الطلاب من المتقدمين لأختبارات كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان وبلغ عددهم (٥٤٣) طالب، وتم حساب اعتدالية توزيع افراد عينة البحث وفقا للجدول التالي.

جدول (١) توصيف عينة البحث وفقاً لمتغيرات السن والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم العلمي ن = ٥٤٣

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أقل قيمة	أكبر قيمة
١	السن	سنة	18.322	18.000	0.767	1.326	17.000	23.000
٢	الطول	سم	174.803	174.000	5.701	0.636	165.000	203.000
٣	الوزن	كجم	72.600	71.000	11.607	0.971	49.000	145.000
٤	مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	23.742	23.310	3.478	0.762	16.600	40.590

تشير نتائج الجدول (١) إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء حيث تنحصر ما بين (+ ٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع افراد العينة في هذه المتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، مؤشر كتلة الجسم) لعينة البحث.

اداة جمع البيانات

قام الباحث بمراجعة المراجع العلمية والدراسات السابقة التي أهتمت بالاختبارات المعرفية وذلك لبناء أداة الدراسة بصورتها الاولية، بحث اشتملت على محاور رئيسية تمثل مستوى الثقافة الترويحية الرياضية، وتم وضع مجموعة من الاسئلة لقياس كل محور، وقد اشتملت خطوات بناء الاختبار المعرفي للتعرف على مستوى الثقافة الترويحية الرياضية من خلال:-

- تحديد الهدف من الاختبار وهو قياس مستوى الثقافة الترويحية الرياضية لدى الطلاب
- تحديد المحاور الرئيسية وذلك في ضوء تحليل المراجع والكتب العلمية المتخصصة والدراسات السابقة في مجال بناء الاختبارات المعرفية بوجه عام والثقافة الترويحية الرياضية بشكل خاص.
- استطلاع رأى السادة الخبراء في المحاور الرئيسية لأبداء الرأى بالتعديل او الحذف او الاضافة ومدى كفاية المحاور لقياس جانب الثقافة الترويحية الرياضية وعددهم (٧) مرفق

جدول (٢) آراء الخبراء لتحديد محاور اختبار الثقافة الترويحية الرياضية ن = ٧

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية
١	مفهوم وقت الفراغ	٦	٨٥,٧ %
٢	مفهوم الترويج الرياضي	٧	١٠٠ %
٣	اهداف الترويج الرياضي	٧	١٠٠ %
٤	امكانيات الترويج الرياضي	٤	٥٧,١ %

يتضح من جدول (٢) ان تراوحت النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء ما بين (١,٥٧% : ١٠٠%)، وقد أرتضى الباحث اختيار المحاور بنسبة (٨٠%) فأكثر وبذلك تم حذف المحور الخاص بإمكانات الترويج الرياضي والذي حصل على (١,٥٧%).

- صياغة مفردات الاختبار وشروط كتبها، حيث أستخدم الباحث عند صياغة مفردات الاختبار صورتين من الاسئلة وهي (الصواب والخطأ) و(الاختيار من متعدد) أستنادا لما اشارت اليه البحوث

والدراسات من حيث ان هذا النوع من الاسئلة تقيس مستويات المعرفة والفهم وقد حدد الباحث محتوى مفردات الاختبار فى المستوى الاول والثانى من تقسيم بلوم bloom، ويقابل المعرفة والفهم.

جدول (٣) التوزيع النسبي لمفردات اختبار الثقافة الترويحية الرياضية الصورة الاولى

م	المحاور	نوع المفردة		اجمالى
		الصواب والخطا	الاختبار من متعدد	
١	مفهوم وقت الفراغ	١٣	١٢	٢٥
٢	مفهوم الترويح الرياضى	١٢	١٠	٢٢
٣	اهداف الترويح الرياضى	١٤	٩	٢٣
٤	اجمالى	٣٩	٣١	٧٠

يتضح من جدول (٣) أن إجمالي عدد مفردات الاختبار بلغت (٧٠) مفردة حيث بلغت عدد مفردات الصواب والخطأ عدد (٣٩) مفردة بينما بلغت مفردات الاختيار من متعدد (٣١) مفردة .

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

جدول (٤) النسب المئوية لمفردات اختبار الثقافة الترويحية الرياضية وفقا لاستطلاع رأى الخبراء ن = ٧

السؤال	التكرار	النسبة المئوية	السؤال	التكرار	النسبة المئوية	السؤال	التكرار	النسبة المئوية
٠.١	٧	% 100	٠.١	٧	% 100	٠.١	٧	% 100
٠.٢	٧	% 100	٠.٢	٧	% 100	٠.٢	٧	% 100
٠.٣	٦	% 86	٠.٣	٧	% 100	٠.٣	٦	% 86
٠.٤	٥	% 71	٠.٤	٤	% 57	٠.٤	٢	% 29
٠.٥	٧	% 100	٠.٥	٦	% 86	٠.٥	٦	% 86
٠.٦	٦	% 86	٠.٦	٧	% 100	٠.٦	٧	% 100
٠.٧	٦	% 86	٠.٧	٧	% 100	٠.٧	٧	% 100
٠.٨	٤	% 57	٠.٨	٦	% 86	٠.٨	٥	% 71
٠.٩	٦	% 86	٠.٩	٣	% 43	٠.٩	٦	% 86
٠.١٠	٧	% 100	٠.١٠	٦	% 86	٠.١٠	٧	% 100
٠.١١	٥	% 71	٠.١١	٧	% 100	٠.١١	٧	% 100
٠.١٢	٦	% 86	٠.١٢	٦	% 86	٠.١٢	٦	% 86
٠.١٣	٧	% 100	٠.١٣	٦	% 86	٠.١٣	٦	% 86
٠.١٤	٧	% 100	٠.١٤	٦	% 86	٠.١٤	٦	% 86
٠.١٥	٧	% 100	٠.١٥	٧	% 100	٠.١٥	٧	% 100
٠.١٦	٣	% 43	٠.١٦	٥	% 71	٠.١٦	٦	% 86
٠.١٧	٧	% 100	٠.١٧	٧	% 100	٠.١٧	٧	% 100

١٨	٧	%100	١٨	٦	%86	١٨	٦	%86
١٩	٦	%86	١٩	٦	%86	١٩	٧	%100
٢٠	٦	%86	٢٠	٦	%86	٢٠	٧	%100
٢١	٦	%86	٢١	٧	%100	٢١	٧	%100
٢٢	٤	%57	٢٢	٦	%86	٢٢	٧	%100
٢٣	٦	%86	٢٣	٧	%100	٢٣	٧	%100
٢٤	٧	%100			%100			
٢٥	٧	%100			%100			

يتضح من جدول (٤) النسبة المئوية لمفردات الاختبار حيث أرتضى الباحث بنسبة (٨٠%) فأكثر وبذلك تم اسبعاد المفردات التي حصلت على نسبة أقل في كل محور، وبذلك أصبح اجمالي عدد مفردات الاختبار (٦٠) مفردة.

- تعليمات الاختبار قام الباحث بوضع تعليمات الاختبار بطريقة واضحة وسهلة الفهم تتضمن الاجابة على المفردات بالاضافة الى ضرورة الاجابة على جميع الاسئلة ، كما قام الباحث بتفسير مصطلح الترويح الرياضى للعينة قيد البحث على انه نشاط اختياري بناء يمارس في اوقات الفراغ يسهم في بناء الشخصية من النواحي البدنية والاجتماعية والصحية والنفسية، وأن هذا التفسير الموجز لمصطلح الترويح الرياضى وجدته العينة انه مقارب الى مفهوم الانشطة التي يمارسونها وبناء على هذا المفهوم قام الطلاب بالاجابة على اختبار الثقافة الترويحية الرياضية.
- المعاملات العلمية تم تطبيق الاختبار في صورته المبدئية على عينة استطلاعية بلغت (٨٢) طالب بهدف التأكد من وضوح الاختبار وتحديد زمن الاجابة، وحساب معاملي (السهولة والصعوبة) من خلال قسمة عدد الطلاب الذين اجابوا اجابة صحيحة لكل مفردة على عدد الافراد الكلي، كذلك حساب معامل (التمييز) من خلال معادلة عدد الاجابات الصحيحة في المجموعة العليا ناقص عدد الاجابات الصحيحة في المجموعة الدنيا على عدد الطلاب في احدى المجموعتين، فضلا عن ايجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمفردات الاختبار. جدول (٥، ٦)

جدول (٥) معامل السهولة والصعوبة والتمييز لأسئلة اختبار الثقافة الترويحية الرياضية ن = ٨٢

م	عدد الاسئلة		م	معامل التمييز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	عدد الاسئلة		م
	الصحيحة	الخاطئة					الصحيحة	الخاطئة	
			١١				المحور الاول "مفهوم وقت الفراغ"		
١	51	31	١٢	0.27	0.38	0.62	32	50	١٢
٢	40	42	١٣	0.29	0.51	0.49	28	54	١٣
٣	45	37	١٤	0.28	0.45	0.55	31	51	١٤
٤	37	45	١٥	0.26	0.55	0.45	30	52	١٥
٥	38	44	١٦	0.29	0.54	0.46	42	40	١٦

0.26	0.32	0.68	26	56	١٧	0.27	0.30	0.70	25	57	٦
0.27	0.66	0.34	54	28	١٨	0.26	0.52	0.48	43	39	٧
0.29	0.33	0.67	27	55	١٩	0.28	0.57	0.43	47	35	٨
المحور الثالث "اهداف الترويج الرياضي"						0.27	0.56	0.44	46	36	٩
0.26	0.38	0.62	31	51	١	0.26	0.49	0.51	40	42	١٠
0.28	0.55	0.45	45	37	٢	0.28	0.43	0.57	35	47	١١
0.26	0.35	0.65	29	53	٣	0.28	0.52	0.48	43	39	١٢
0.28	0.56	0.44	46	36	٤	0.29	0.49	0.51	40	42	١٣
0.29	0.32	0.68	26	56	٥	0.28	0.63	0.37	52	30	١٤
0.29	0.37	0.63	30	52	٦	0.26	0.57	0.43	47	35	١٥
0.28	0.35	0.65	29	53	٧	0.27	0.32	0.68	26	56	١٦
0.26	0.33	0.67	27	55	٨	0.29	0.55	0.45	45	37	١٧
0.28	0.51	0.49	42	40	٩	0.28	0.39	0.61	32	50	١٨
0.29	0.37	0.63	30	52	١٠	0.26	0.44	0.56	36	46	١٩
0.29	0.38	0.62	31	51	١١	0.26	0.40	0.60	33	49	٢٠
0.26	0.57	0.43	47	35	١٢	المحور الثاني "مفهوم الترويج الرياضي"					
0.27	0.39	0.61	32	50	١٣	0.27	0.37	0.63	30	52	١
0.29	0.40	0.60	33	49	١٤	0.26	0.33	0.67	27	55	٢
0.28	0.46	0.54	38	44	١٥	0.29	0.37	0.63	30	52	٣
0.26	0.57	0.43	47	35	١٦	0.28	0.34	0.66	28	54	٤
0.27	0.30	0.70	25	57	١٧	0.29	0.39	0.61	32	50	٥
0.26	0.38	0.62	31	51	١٨	0.27	0.33	0.67	27	55	٦
0.29	0.39	0.61	32	50	١٩	0.26	0.45	0.55	37	45	٧
0.27	0.49	0.51	40	42	٢٠	0.29	0.68	0.32	56	26	٨
0.29	0.44	0.56	36	46	٢١	0.28	0.33	0.67	27	55	٩
						0.29	0.35	0.65	29	53	١٠

يتضح من جدول (٥) معامل السهولة ومعامل الصعوبة ومعامل التمييز لأسئلة اختبار الثقافة الترويحية الرياضية قد حقق شروط القبول المطلوبة، حيث تراوح معامل سهولة وصعوبة ما بين (٠,٣٠ - ٠,٧٠) ، كما تم قبول المفردات التي تزيد درجة تمييزها على (٠,٢٥) وعلية تقبل كل مفردة يتوفر لها الشروط السابقة .

صدق الإتساق الداخلي

قام الباحث بحساب معامل صدق الإتساق الداخلي للاختبار المعرفى عن طريق حساب معاملات الارتباط بين المفردة ومجموع المحور وبين المحاور والمجموع الكلى للاختبار كما هو موضح بجدول (٦)، (٧).

جدول (٦) صدق الاتساق الداخلي لأسئلة اختبار الثقافة الترويحية الرياضية ن = ٨٢

السؤال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	السؤال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	السؤال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
المحور الثالث "اهداف الترويج الرياضي"			المحور الثاني "مفهوم الترويج الرياضي"				المحور الاول "مفهوم وقت الفراغ"				
١	0.622	0.488	*0.263	١	0.634	0.485	*0.710	١	0.622	0.488	*0.393
٢	0.451	0.501	*0.284	٢	0.671	0.473	*0.557	٢	0.488	0.503	*0.689
٣	0.646	0.481	*0.746	٣	0.634	0.485	*0.226	٣	0.549	0.501	*0.656
٤	0.439	0.499	*0.563	٤	0.659	0.477	*0.644	٤	0.451	0.501	*0.259
٥	0.683	0.468	*0.735	٥	0.610	0.491	*0.231	٥	0.463	0.502	*0.752
٦	0.634	0.485	*0.592	٦	0.671	0.473	*0.759	٦	0.695	0.463	*0.368
٧	0.646	0.481	*0.618	٧	0.549	0.501	*0.428	٧	0.476	0.502	*0.604
٨	0.671	0.473	*0.735	٨	0.317	0.468	*0.524	٨	0.427	0.498	*0.230
٩	0.488	0.503	*0.374	٩	0.671	0.473	*0.678	٩	0.439	0.499	*0.606
١٠	0.634	0.485	*0.857	١٠	0.646	0.481	*0.793	١٠	0.512	0.503	*0.632
١١	0.622	0.488	*0.728	١١	0.439	0.499	*0.537	١١	0.573	0.498	*0.435
١٢	0.427	0.498	*0.659	١٢	0.610	0.491	*0.692	١٢	0.476	0.502	*0.582
١٣	0.610	0.491	*0.444	١٣	0.659	0.477	*0.736	١٣	0.512	0.503	*0.571
١٤	0.598	0.493	*0.465	١٤	0.622	0.488	*0.785	١٤	0.366	0.485	*0.436
١٥	0.537	0.502	*0.417	١٥	0.634	0.485	*0.614	١٥	0.427	0.498	*0.546
١٦	0.427	0.498	*0.230	١٦	0.488	0.503	*0.222	١٦	0.683	0.468	*0.690
١٧	0.695	0.463	*0.737	١٧	0.683	0.468	*0.689	١٧	0.451	0.501	*0.647
١٨	0.622	0.488	*0.836	١٨	0.341	0.477	*0.230	١٨	0.610	0.491	*0.395
١٩	0.610	0.491	*0.815	١٩	0.671	0.473	*0.626	١٩	0.561	0.499	*0.488
٢٠	0.512	0.503	*0.748	مج ٢	11.207	4.529		مج ٢	0.598	0.493	*0.295
٢١	0.561	0.499	*0.793					مج ١	10.378	2.670	
مج ٣	12.134	4.607									

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٢١٧

تشير نتائج جدول (٣) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المفردة ومجموع المحور الذي تنتمي إليه، مما يدل على صدق أسئلة اختبار ثقافة الترويج الرياضي.

جدول (٧) صدق الاتساق الداخلي لمحاو اختبار الثقافة الترويحية الرياضية ن = ٨٢

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
١	مفهوم وقت الفراغ	10.378	2.670	*0.615
٢	مفهوم الترويج الرياضي	11.207	4.529	*0.932
٣	اهداف الترويج الرياضي	12.134	4.607	*0.899
	مجموع الاختبار	33.720	7.467	

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٢١٧

تشير نتائج جدول (٧) إلى قيم معاملات الارتباط قد تراوحت بين (٠,٦١٥ : ٠,٩٣٢)

مما يدل أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مجموع المحور والمجموع الكلي لأختبار الثقافة الترويحية الرياضية، مما يدل على صدق محاور الاختبار.

الثبات :

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

جدول (٨) معامل ثبات اختبار ثقافة الترويج الرياضي باستخدام معامل ألفا كرونباخ ن=٨٢

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الفا كرونباخ
1	مفهوم وقت الفراغ	10.378	2.670	*0.529
2	مفهوم الترويج الرياضي	11.207	4.529	*0.828
3	اهداف الترويج الرياضي	12.134	4.607	*0.801
	مجموع الاختبار	33.720	7.467	*0.755

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٢١٧

تشير نتائج الجدول رقم (٨) إلى أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (٠,٥٢٩ : ٠,٨٢٨) مما يدل على ثبات المحاور واختبار ثقافة الترويج الرياضي.

- الصورة النهائية قام الباحث بتطبيق اختبار الثقافة الترويحية الرياضية في صورته النهائية (مرفق) على عينة البحث (٥٤٣) طالب من الطلاب المتقدمين لكلية التربية الرياضية للبنين وذلك بهدف التعرف على مستوى الثقافة الترويحية الرياضية.
- تصحيح الاختبار قام الباحث بأجراءات تصحيح الاختبار حيث راعى الباحث أن تعطى درجة (١) لكل اجابة صحيحة من مفردات الصواب والخطأ والاختيار من متعدد، و(صفر) لكل اجابة خاطئة، وبالتالي تكون الدرجة الكلية لأختبار الثقافة الترويحية الرياضية من (٦٠) درجة، وقد تم أعداد مفتاح التصحيح لتسهيل عملية التصحيح (مرفق)
- قام الباحث بتحديد مستويات معيارية لأختبار الثقافة الترويحية الرياضية والاختبارات البدنية من خلال وضع النسبة المئوية للدرجات بحيث يمكن تحديد مستوى الطالب بعد تحليل درجاته وكانت المستوى ضعيف (١ : ٢٠)، والمستوى المتوسط (٢١ : ٤٠)، ومستوى جيد (٤١ : ٦٠).
- كما قام الباحث بقياس مستوى اللياقة البدنية بمساعدة اللجان المشاركة في اختبارات القدرات واحتساب درجات مستوى اللياقة البدنية بهدف تحديد الارتباط بين مستوى الثقافة الترويحية الرياضية ومستوى اللياقة البدنية، حيث تضم (٦) اختبارات تقدر الدرجة في كل منهما من ١٠ درجات وهذه الاختبارات يؤخذ بها منذ اكثر من ٢٠ عاما. (٤٠ : ٩٨)، وهي أختبار ١٠٠ متر عدو ويقدر بالزمن (ث) ويهدف لقياس السرعة، وأختبار الشد على العقلة ويقدر بعدد المرات ويهدف لقياس القوة، وأختبار الوثب العريض من الثبات ويقدر بالمسافة (سم) ويهدف لقياس القدره، وأختبار

الرشاقة الانبطاح المائل من الوقوف (الوقوف) - ثني الركبتين - وضع الكفين على الارض - قذف الرجلين خلفا) ويكرر اكبر عدد من المرات في دقيقه واحده ويهدف لقياس الرشاقة، وأختبار المرونة ثنى الجذع اماما من الوقوف (الوقوف فوق مقعد لايزيد ارتفاعه على ٣٠سم- ثني الجذع اماما اسفل للوصول بأطراف الاصابع الى ابعد مسافه والثبات (٣) ثواني ويهدف لقياس المرونة، وأختبار الجري ٨٠٠ متر ويقدر بالزمن ويهدف لقياس التحمل الدورى التنفسى.

خطة البحث الإحصائية

اعتمد الباحث في خطة البحث الإحصائية على حساب ما يلي، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل الصعوبة والسهولة والتمييز، ومعامل الالتواء، والتكرارات والنسب المئوية والمجموع التقديرى، ومعامل الارتباط بطريقة " بيرسون " لصدق الاختبار، ومعامل ألفا (كورنباخ) لثبات الاختبار، ولقد ارتضى الباحث مستوى (٠,٠٥) لقبول وتفسير نتائج البحث.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

عرض النتائج:

جدول (٩) توصيف عينة البحث على الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث ن=٣٤٥

م	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	أقل قيمة	أكبر قيمة
١	الزمن	الثانية	12.258	12.200	0.400	-0.575	11.000	13.000
	الدرجة المعيارية	درجة	9.546	9.900	0.639	-1.392	7.800	10.000
٢	العدد	عدد	10.068	10.000	3.847	0.914	3.000	25.000
	الدرجة المعيارية	درجة	7.917	8.900	2.134	-1.079	1.800	10.000
٣	العدد	عدد	25.936	26.000	4.320	0.235	11.000	40.000
	الدرجة المعيارية	درجة	4.759	4.800	1.081	0.234	1.000	8.300
٤	المسافة	سم	198.287	200.000	20.088	0.479	160.000	280.000
	الدرجة المعيارية	درجة	5.086	5.600	2.880	-0.041	0.000	10.000
٥	المسافة	سم	16.928	15.000	5.756	0.253	2.000	35.000
	الدرجة المعيارية	درجة	6.564	6.290	0.830	0.229	4.400	9.130
٦	الزمن	دقيقة	2.205	2.200	0.038	1.099	2.120	2.370
	الدرجة المعيارية	درجة	7.846	7.700	0.990	0.227	4.800	10.000
	مجموع الدرجات المعيارية	درجة	41.722	42.000	5.136	-0.334	26.800	54.600

تشير نتائج جدول (٩) إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وأقل قيمة وأكبر قيمة للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث، حيث يتضح ان متوسط اختبار (١٠٠ متر عدو) بلغ (١٢,٢٥ ث)، وقد بلغ متوسط اختبار (الشد على العقل) بلغ (١٠,٠٦ عدة)، وقد بلغ متوسط اختبار (الرشاقة) بلغ (٢٥,٩٣ عدة)، وقد بلغ متوسط اختبار (الوثب العريض) بلغ (١٩٨,٢٨ سم)، بينما جاء متوسط اختبار (المرونة) بلغ (١٦,٩٢ سم)، وقد جاء متوسط اختبار (٨٠٠م جري) فقد بلغ (٢,٢٠).

ث)، وبذلك يتضح متوسط مجموع الدرجات المعيارية (٤١,٧٢) وهو في المستوى (الجيد). ويعزوا الباحث هذه النتيجة الى أن مستوى الطالب الذي يتقدم الى كلية التربية الرياضية قد يكون على قدر مناسب من مستوى اللياقة البدنية حيث تعتمد كليات التربية الرياضية على استعدادات وقدرات خاصة للمتقدمين لها لكي تفي بمتطلبات الدراسة بكافة انواعها النظرية والتطبيقية الامر الذي يطلب اختيار طلاب لهم القدره على القيام بتحمل شدة الجهد البدني الذي يقع على عاتقهم من خلال المقررات والبرامج والمناهج حتى يتم صقلهم وتأهيلهم وتحقيق المستويات اللاتقة للعمل في مجال التربية الرياضية. وهذه النتائج قد تتفق مع نتائج دراسة " احمد مؤيد حسين (٢٠١٢) " حيث يؤكد على ان اللياقة البدنية تمثل دورا مهما في قبول الطلاب في كليات التربية الرياضية فضلا عن الجانب المهاري الذي يرتبط باللياقة البدنية. (٨ : ٣٥٠)، كما وقد تتفق مع دراسة " مخلد محمد، سلام محمد ، غيث حسن (٢٠١٤) "، حيث أشاروا الى هناك اختلاف في نسب الدرجات المتحققة لعينة البحث وحيث كانت هناك درجات مقبولة ضمن المستوى المعيارى (جيد) في اختبارات اللياقة البدنية. (٥٧ : ٧٢٩)، ويشير " taha gamal (2017) انه يجب الاستفادة بأستثمار أوقت فراغ طلاب الجامعات في ممارسة أنشطة اللياقة البدنية في الهواء الطلق ، ونشر الوعي وأستيعاب مفهوم ثقافة اللياقة البدنية وما إلى ذلك إشباع لمختلف جوانبهم البدنية والوجدانية والاجتماعية والمهارية.(٨٤)

وهذه النتائج قد تختلف مع دراسة " احمد ابو الفضل حجازى واخرون ٢٠١٥ "، حيث يشيرون الى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الطلاب عينة البحث بالمقارنة بالمستويات العالمية، ويعزو ذلك الى عدم الالتزام بالاعداد البدني خلال حصص التربية البدنية كذلك نقص الملاعب، بالاضافة الى التقدم العلمى الذى ادى الى قلة الحركة والنشاط وضعف اللياقة البدنية. (٣ : ٦٧٦)

جدول (١٠) توصيف درجات عينة البحث على اختبار الثقافة الترويحية الرياضية المستخدم قيد البحث ن = ٥٤٣

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

تشير نتائج الجدول (١٠) إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وأقل قيمة وأكبر قيمة لأختبار الثقافة الترويحية الرياضية المستخدم قيد البحث، وبذلك يتضح متوسط مجموع الدرجات (٣٧,١٦) وهو في المستوى (المتوسط).

ويتضح من جدول (١٠) ان مستوى استجابات عينة البحث على محور مفهوم وقت الفراغ قد جاءت بنسبة (٩,٥٠%)، ويرجع الباحث ذلك الى عدم أدراك عينة البحث لمفهوم ومعنى وأهمية وقت الفراغ وكيفية النظر إليه كوقت لأكتساب القيم ولأكتساب المعرفة وتنمية الشخصية الانسانية، ويتفق ذلك

مع دراسة " محمد ابراهيم الذهبي، وآخرون (٢٠١٥) " حيث يشاروا الى أهمية وقت الفراغ لدى الطالب يجب استثماره في ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة لتنمية شخصيته بصورة متكاملة بندياً اجتماعياً وعقلياً والتخلص من الضغوط الناتجة من أعباء الحياة اليومية. (٤٣ : ٣٠٥)، كما وتتفق نتائج دراسة " هيزوم محمد (٢٠١٥) " على ان وقت الفراغ نشاط اجتماعي مرتبط بنظم المجتمع وثقافة افراده وأنماط حياتهم وهو ضروره أنسانية بل غريزه لا بد من اتباعها عبر خلق فلسفة اجتماعية خاصة تساير قيم وعادات وتقاليد المجتمع مع تأسيس مؤسسات وقوانين وتشريعات تنظم وتشجع استثمار اوقات الفراغ. (٧٠ : ١٨، ١٩)

ويضيف كل من " محمد محمد الحماحي وعائده عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٩) " الى أهميه وقت الفراغ ترجع الى انه يعد وقت اكتساب المهارات والقيم والخبرات التربوية والاجتماعية كما هو الوقت الذي من خلاله يتم اشباع الهوايات والميول والحاجات وتنمية الموهبة والابتكار والابداع وتحقيق التوازن النفسي وتنمية الشخصية الانسانية بوجه عام. (٥٣ : ١٧، ١٨)

كما ترى " تهاني عبد السلام محمد (٢٠٠١) " أن للمؤسسات التعليمية دور هام في التربية للفراغ وذلك من خلال تنمية فلسفة تربوية عن الفراغ واللعب والترويح لدى المتعلمين، وتدريب لهم المعلومات والمهارات، وتنمية الرغبات والاهتمامات والاتجاهات الايجابية نحو وقت الفراغ. (١٣ : ٢١٤)

وهذه الدراسة قد تتفق مع (Menderes Kabaday, Tolga Eski (2017)، حيث يشاروا الى أن الاستخدام الفعال لوقت الفراغ أمراً مهماً لطلاب الجامعات من حيث منع بعض المشاكل التي تؤثر على حياتهم والشعور بصحة جسدية وعقلية، ويجب تطوير الأنشطة الرياضية والاجتماعية والثقافية وتوجيه الطلاب إلى المرافق الترويحية في الجامعة حتى يتمكنوا من استخدام وقت فراغهم بفعالية ، كما سيكون له تأثيرات إيجابية على قضاء الطلاب وقت فراغهم بشكل فعال. (٨٠ : ١٦٢).

ويتضح من جدول (١٠) ان مستوى استجابات عينة البحث على بعد مفهوم الترويح قد جاءت بنسبة (١٢,٧٤%)، وقد يرجع ذلك الى ادراك الطلاب بالمناشط المختلفة للأنشطة الترويحية والتي يختارونها بدافع ذاتي والتي تعود عليهم بالمتعة والسعادة، وهذه النتائج قد تتفق مع نتائج دراسة " محمد الحماحي (٢٠١٣) " حيث يشير الى الاتجاه نحو مفهوم الترويح يعد ضرورة حيوية في حياة الافراد في جميع مراحلهم العمرية، ويعد أحد وسائل التنمية البشرية والمجتمعية . (٥١ : ٢٨٦)، كما وقد تتفق مع دراسة " محمد احمد عوض احمد، وآخرون (٢٠١٨) "، حيث يشاروا الى حصول مفردات مفهوم الأنشطة الترويحية الرياضية على مستوى تقديري مرتفع وقد يرجع الى ادراك الطلاب لمفهوم الأنشطة الترويحية من حيث أنها أنشطة بناءة وغير مكلفة مادية يتم ممارستها بحرية الاختيار ومناسبتها للجنسين فضلا عن تنوعها وسهولة تخطيطها وتنظيمها. (٤٥ : ٩)، وهذه النتائج قد تتفق مع نتائج دراسة "ممدوح احمد كامل (٢٠٠٩) حيث يشير الى اكثر استجابات عينة البحث الخاصة بمفهوم وفلسفة

الترويج الرياضي جاءت انه نشاط لايتعارض مع عادات وتقالييد المجتمع، وانه نشاط هادف بناء يشبع رغبات الممارسين، يعمل على تكامل شخصية الفرد ونمط اجتماعي يمثل اهم مظاهر الحياة الانسانية. (٤٦ : ٦١)

ويتضح من جدول (١٠) ان مستوى استجابات عينة البحث على محور أهداف الترويج الرياضي قد جاءت بنسبة (١٤,٩١%)، وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة " هشام حسين علام ٢٠٠٢ " حيث يشير الى اهم أهداف الترويج الرياضي تساعد على تحسين القدرات على الاستيعاب فضلا عن التصدي للانحرافات الشباب وأتاحة الفرص للتعبير عن الذات تحقيق الاسترخاء والانسجام وزيادة قدره على الانتاج وأمداد الفرد بخبرات كثيره. (٦٩ : ٨٣٠)، كما وقد تتفق مع نتائج دراسة "مصطفى على محمود (٢٠٠٧)"، حيث يشير الى استجابات الطلاب على محور الوعي الترويجي الى فهم الطلاب للمميزات الصحية المكتسبة من ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية ومنها تنمية قوة وتناسق مرونة الجسم، وزيادة الدورة الدموية وتخفيف الضغط العصبي وتنمية القدرات الحركية (٦٠ : ٧٣)، ويرى " اسماعيل ابراهيم (٢٠١٠)" الى ان ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية تسهم في خلق حالة من الاستقرار النفسي والاتزان العاطفي لدي الفرد وتمكنه من اداء دوره في المجتمع بفاعلية وتميز وتساو على ضبط الانفعالات النفسية والتصرف الحسن في المواقف الصعبة وإبعاده عن المشاعر التي تقوده الى العزلة او الامراض النفسية. (٩ : ٤٦)، ويضيف " نور الدين غندير (٢٠١٢)"، أن ممارسة اوجه الترويج البدني، ومنها الحصول على القوام المعتدل والبعد عن النمط البدني، وزيادة مرونة وكفاءه مفاصل الجسم وزيادة حجم العضلات وتحسين كفاءتها تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها وتجديد نشاط وحيوية الفرد. (٦٧ : ٢٨٧)، ويذكر " قاصدي حميدة (٢٠١٤)" ان دوافع الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تتمثل في اكتساب اللياقة البدنية والاتجاه نحو الميول الرياضية كذلك المحافظة على المستوى الرياضي. (٣٢ : ٢٢)، وهذه النتائج قد تتفق مع نتائج دراسة " سى العربى شارف (٢٠١٦)"، حيث يرى ان النشاط الرياضي الترويحي يساعد المراهق على اكتساب العديد من المهارات البدنية والاجتماعية حيث تجعل التلميذ أكثر تحكما في انفعالاته، فالنشاط الرياضي الترويحي يمثل فضاء واسع للتلميذ المراهق لملئ الفراغ والحفاظ على الصحة الجيدة وتفادي الانحرافات الأخلاقية وتفريغ الطاقة الزائدة والابتعاد عن الغضب والتهور والسلوك العنيف. (٢٣ : ١١٩)

وهذه النتائج قد تتفق مع نتائج دراسة " حسام عبد العزيز جودة (٢٠١٧) " حيث يشير الى أهداف الانشطة الترويحية الرياضية الاكثر اهمية في تنمية اللياقة البدنية والمحافظة على الوزن المناسب والمنافسة مع الاخرين، فضلا عن تنشيط الاجهزة الحيوية وبناء القوام المعتدل ومتابعة الاعمال والواجبات المطلوبة. (١٤ : ٨٧)، كما وقد تتفق مع دراسة " محمد احمد عوض احمد، وآخرون (٢٠١٨)"، حيث يشير الى من أهداف الانشطة الترويحية الرياضية تنمية الروح الرياضية والتنافس الشريف، وتنمية

الشخصية وتحمل المسؤولية وتحقيق الاندماج الاجتماعي . (٤٥ : ١٠)

جدول (١١) مصفوفة الارتباط بين الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث واختبار ثقافة الترويج الرياضي ن=٥٤٣

اختبار ثقافة الترويج الرياضي				المتغيرات		الاختبارات البدنية
مجموع الاختبار	اهداف الترويج الرياضي	مفهوم الترويج الرياضي	مفهوم وقت الفراغ	الزمن	١٠٠م عدو	
0.049	0.036	0.043	*0.150	الزمن	١٠٠م عدو	الاختبارات البدنية
0.037	0.058	0.030	*0.137	الدرجة المعيارية		
*0.128	*0.123	*0.135	*0.154	العدد	الشد على العقلة	
*0.107	*0.123	*0.118	*0.153	الدرجة المعيارية		
*0.154	0.031	*0.265	*0.181	العدد	الرشاقة	
*0.153	*0.185	*0.208	*0.185	الدرجة المعيارية		
0.082	0.020	0.008	0.044	المسافة	الوثب العريض	
0.067	0.083	0.015	0.005	الدرجة المعيارية	من الثبات	
0.081	0.015	0.039	0.037	المسافة	المرونة	
0.082	0.053	0.070	0.004	الدرجة المعيارية		
*0.173	*0.097	*0.270	*0.280	الزمن	٨٠٠م جري	
*0.186	*0.108	*0.182	*0.206	الدرجة المعيارية		
*0.784	*0.452	*0.183	*0.208	مجموع الدرجات المعيارية		

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٠٨٨

تشير نتائج الجدول (١١) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مجموع الدرجات المعيارية للاختبارات البدنية ومجموع محاور اختبار ثقافة الترويج الرياضي . وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة " نسرین نادى عبد المجيد (٢٠١٩) " حيث أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبه ذات دلالة احصائية بين البيئه الترويحيه والوعي، و يتضح ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي كان اكثر أبعاد الوعي ارتباطا بالبيئه الترويحيه بمعنى انه كلما زاد المعدل التراكمي للفهم يصاحبه زياده في الوعي والسبب الرئيسي في ذلك يعود الى امتلاكهم للمعلومات الصحية وممارستها وترجمتها على شكل السلوك. (٦٥ : ٥٠)، وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة " بن صيفية لحسن، شريط محمد الحسن، ادريس خوجه (٢٠١٩) " حيث أظهرت إجابات عينة البحث بدرجة كبيرة في تأثير التغيرات الثقافية والنفسية والاجتماعية لدى افراد العينة نحو الممارسة البدنية للأنشطة الترويحية (١٢: ١٠)، كما وقد تتفق مع نتائج دراسة " سامح فوزى عبد الفتاح، سحر السيد الاحمدى (٢٠١٦)، ويشيروا كنتيجة لما اكتسبه الطلاب من المعارف والمفاهيم المرتبطة بالتأثيرات الفسيولوجية لممارسة الرياضة على اجهزه الجسم المختلفة، كوسيلة مساعده الفرد على أستثمار اوقات الفراغ وممارسة الترويج الرياضى فضلا عن التخفيف من التوتر والضغط النفسى والمساهمة فى بناء العلاقات الاجتماعيه.

(٢٠ : ١٤٥ - ١٥٦)

وهذه نتائج قد تتفق مع دراسه " محسن يس الدروي (٢٠١٦)، حيث يشير الى ان هذه العلاقة الداله جاءت نتيجة أكتساب التلاميذ لمجموعه السلوكيات النابعة من المحتوى المعلوماتي داخل برنامج التنقيف الصحي الذي يحتوي على المعلومات الصحية والتأكيد على اهميه الممارسة الرياضيه ومراعاة عوامل الامن والسلامه والتزام بالاشتراطات الصحيه خلال الممارسة الرياضيه. (٤٢ : ١٧٨)

وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة " ناجح محمد الذيابات، ساعة صالح عبيدات (٢٠١٤) "، اذ يشيروا الى ان الوعي الثقافي والصحي لدور اللياقة يعتبر شرط من شروط اللياقة البدنية وان الثقافة الرياضيه تشكل قيمة مادية روحانية عند الفرد تساعده في تطويرها بشكل اسرع. (٦٤ : ٨٦)، وهذه النتائج قد تتفق مع دراسة " لمى اكرم جلولو (٢٠١٣) "، حيث تشير الى ان المجموعة التجريبية للممارسين للنشاط الترويحي الرياضي قد حققوا نتائج افضل في المتغيرات الوظيفية وتعزوا الباحثة ذلك الى ان الحاجه الى ممارسه النشاط الترويحي الرياضي حاجه انسانية ولها اهميتها، فالنشاط الترويحي مظهر من مظاهر النشاط الانساني الذي يتميز بالصحه والاتزان حيث يرفع كفاءه عمل الجهازين الدوري والتنفسي مما يؤدي الى زياده حجم عضله القلب والمحافظة على المعدل الطبيعي للنبض وضغط الدم كذلك زياده السعه الحيويه للفرد وتطوير مستوى اللياقة للفرد. (٣٨ : ٥٠) وهذه النتائج قد تتفق مع نتائج دراسة دراسة " Reed and Wilson, 2006"، في انه كلما زاد وعى الطلاب بالانشطة الترويحية كلما زاد استخدامهم لهذه الانشطة. (٨٢)، ويشير الباحثان " ميساء نديم أحمد، محمد إسماعيل مهدي (٢٠١٢)" نقلا عن " Larson " سبب ذلك إن اهتمام الطلاب بالمعلومات الرياضيه فيما بينهم كانت متكافئة، وخاصة تلك التي تتضمن الرياضة والأنشطة البدنية والترويحية حيث يقود النشاط البدني إلى صحة الفرد ويسمح له بالاستعداد لنتائج مؤثرة وإيجابية لمناشط وقت الفراغ إذ يسهم النشاط البدني في قدرة الفرد على الأداء المؤثر الفعال لكل أنواع الحركات البدنية الإنسانية. (63 : ١٥٩)

كما وهذه النتائج قد تختلف مع نتائج دراسة " احمد مصطفى عطا " (٢٠٠٩) حيث اشار الي ان محور اللياقه البدنيه الترويحية جاء في المرتبه الثالثه وهذه النسبه تعد منخفضة حيث يركز هذا المجال المعرفي علاقة اللياقة في الوقايه من السمنة و تنميه الصفات البدنية ويعتقد الباحث ان هذه النتيجة جاءت منخفضة على الرغم من الدور البارز الذي تلعبه اللياقه البدنية في تحسين حاله الصحيه والانتشار الواسع لمراكز اللياقه البدنيه في المدن والمحافظات والاقبال المتزايد من قبل الشباب على ممارسة الرياضه في هذه المراكز وقد يكون سبب ذلك ان مراكز اللياقه تهتم فقط في البعد العملي التطبيقي دون الاهتمام في البعد النظري الثقافي. (٧ : ٢٣١، ٢٣٢)

حيث وتتطلب الثقافه البدنية والترويحية الكثير من العناصر التي منها التربيه الترويحيه واللياقه القواميه ويعتبر الاهتمام بتلك العناصر من المؤشرات الداله على ارتفاع مستوى الثقافه البدنيه والترويحيه.

(٥ : ١٤)، وأن الثقافة والترويح قد تساهم إلى حد كبير في صحة الأفراد والمجتمعات من خلال إبقائهم على قيد الحياة وبصحة جيدة. (٨٣ : ١٢)، كما أن أنشطة الترويح في أوقات الفراغ قد يوفر عدداً من الفوائد، بما في ذلك تسهيل العلاقات بين الافراد، وخلق فرص للتعلم والتبادل الثقافي، مما يساعد على تقوية الروابط مع المجتمعات العرقية والاسرية، فضلا عن الحفاظ على الثقافة وتعزيز التقدم الاجتماعي والاقتصادي وتحسين الصحة البدنية والعقلية. (٧٩ : ٨٩)

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث وفي اطار العينة والمعالجة الاحصائية توصل الباحث الى اهم

الاستنتاجات التالية :-

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

التوصيات

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

قائمة المراجع

▪ المراجع باللغة العربية

١. ابراهيم عبد الغنى سلامه (٢٠٠٤) : تحديد المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المستجدين من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة الهاشمية، مؤته للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية
٢. ابو النجا احمد عز، عمرو حسن احمد (٢٠٠٤) : قياس المعرفة الرياضية لطلاب كليات التربية، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٣. احمد ابو الفضل حجازي، حسن محفوظ عبد السلام، معتز عبده كانون (٢٠١٥) : تقويم مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المدارس المتوسطة بمنطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية في ضوء المستويات المعيارية، مجلة كلية التربية، العدد (١٦٢)، الجزء (١)، كلية التربية، جامعة الازهر.
٤. احمد حلمي قورة (٢٠١٦) : تقنين مقياس دوافع ممارسة الانشطة الترويحية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧٦)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان

٥. احمد عبد العزيز معارك (١٩٩٨) : دراسة تحليلية لمضمون الثقافة البدنية والترويجية فى المقررات الدراسية للصفين الرابع والخامس الابتدائى، المؤتمر العلمى الدولى الرياضة المصرية والعربية نحو افاق العالمية، المجلد (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٦. احمد عبد العظيم عبد الله (٢٠٠٤) : اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية " دراسة مقارنة بين المصريين والالمان، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٤٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٧. احمد مصطفى عطا (٢٠٠٩) : قياس المستوى المعرفى للثقافة الرياضية عند طلبة الجامعة الاردنية، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد (٢٤)، العدد (١)، مؤتمة للبحوث والدراسات، جامعة مؤتمة
٨. احمد مؤيد حسين (٢٠١٢) : تقويم التحصيل البدنى والمهارى لاختبارات القبول فى قسم التربية الرياضية للاعوام ٢٠١٢ - ٢٠٠٨، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٥)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق
٩. اسماعيل ابراهيم (٢٠١٠) : اسس فلسفة التربية الرياضية فى ضوء الفهم الاجتماعى، دار دجلة، عمان، الاردن
١٠. اشرف عثمان عبد المطلب (٢٠٠٩) : بناء اختبار معرفى فى كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية شعبة التدريس بجامعة المنصورة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (١٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
١١. ايمان رفعت السعيد (١٩٩٦) : بناء مقياس لثقافة الترويج الرياضى لطلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٢. بن صيفية لحسن، شريط محمد الحسن، ادريس خوجه (٢٠١٩): واقع الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدنى الرياضى الترويجى تحت تاثير العوامل النفسية الاجتماعية والمتغيرات الثقافية " دراسة ميدانية بولاية غرداية، المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد (١٦)، العدد (٢)، الجزائر
١٣. تهانى عبد السلام محمد: الترويج والتربية الترويجية، دار النشر العربى، القاهرة ٢٠٠١م
١٤. حسام عبد العزيز جودة (٢٠١٧) : دور التنظيم الذاتى فى ممارسة الانشطة الترويجية الرياضية لدى المتردين على الملاعب المفتوحة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد (٢٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
١٥. حسين احمد الشافعى (٢٠٠١) : التربية الرياضيه وقانون البيئه، الطبعة الاولى، مكتبه ومطبعة الاشعاع الفنيه.
١٦. حمدى محمد عباس السيسى (٢٠٠٠) : مصادر اكتساب المعرفة الترويجية لتلاميذ المرحلة الثانوية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٣٥)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
١٧. ختام على كريم الزياى (٢٠١٧) : مستوى الثقافه الرياضيه لدي طلبة جامعته البلقاء التطبيقيه وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، المجلد (٦٥)، العدد (١)، كلية التربية، جامعة طنطا

١٨. رأفت عبد الرؤوف محمد (٢٠١١) : بناء اختبار للتحصيل المعرفى فى السياحة الترويحية الرياضية لخريجي كليات التربية الرياضية العاملين بالهيئات السياحية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (١٧)، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
١٩. زيناي بلال (٢٠١٦) : دور الاسرة فى نشر ثقافة الممارسة الرياضية للانشطة البدنية الترويحية لدى المراهقين، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (٢٧)، جامعة قصادى مرياح، ورقلة، الجزائر
٢٠. سامح فوزى عبد الفتاح، سحر السيد الاحمدى (٢٠١٦) : تأثير تدريس برنامج الصحة واللياقة على بعض اتجاهات طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل، مجلة كلية التربية، العدد (١٧٠)، الجزء (٢)، كلية التربية، جامعة الازهر
٢١. سامر نهار الصعوب، مهند عودة الزغليات (٢٠١٥) : مستوى الثقافة الرياضية لدى اعضاء هيئة التدريس فى جامعة مؤتة، مجلة كلية التربية، العدد (١٦٦)، الجزء (١)، كلية التربية ، جامعة الازهر
٢٢. السعدنى خليل السعدنى، عبد اللطيف صبحى محمد (٢٠١٥) : دراسة تقييمية لمفاهيم ممارسة الرياضة بالهيئات الحكومية بجمهورية مصر العربية، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤١)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط
٢٣. سى العربى شارف (٢٠١٦) : اهمية ممارسة النشاط الرياضى الترويحي فى التقليل من ظاهرة السلوك العدوانى لدى تلاميذ التعليم الثانوى، مجلة علوم وممارسات الانشطة البدنية الرياضية، رقم (٩)، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر
٢٤. شهاب احمد حسن (٢٠١٣) : الانماط الجسمية السائدة وقدرتها على المساهمة والتنبؤ فى اللياقة الحركية لطلاب معهد اعداد المعلمين، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (١٩)، العدد (٦٠)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
٢٥. صالح محمد على (٢٠١٧) : سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان
٢٦. طارق عبد العزيز، ياسر فرغلى (٢٠٠٨) : اللياقة البدنية العامة للاطفال (١٢ : ١٤) بمحافظة اسيوط، دراسة مقارنة بين الريف والحضر، مجلة العلوم البدنية الرياضة، العدد (٨)، المجلد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط
٢٧. طه عبد الرحيم (٢٠٠٨) : مدخل الى الترويح، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط ٢، الاسكندرية.
٢٨. عبد التواب عبد الله عبد التواب، وعبد الله فرغلي احمد (٢٠١٨) : بناء مقياس الثقافه الرياضيه لطلاب المرحله الثانويه بمحافظة سوهاج، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٤٦)، الجزء (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط
٢٩. على سعد الغامدى (٢٠١٥) : دراسة تتبعية للقدرات التنبؤية لاختبارات القبول بقسم التربية البدنية جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (١٦)، العدد (١)، البحرين

٣٠. على مصطفى طه (٢٠٠٢) : بناء اختبار معرفى فى الكرة الطائرة لطلاب كليات التربية الرياضية " شعبة تعليم"، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، العدد (٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد
٣١. فؤاد على العاجز، محمود عبد المجيد عساف (٢٠٠٩) : دور التربية الترويحية فى نشر الوعى الثقافى بين طلبة المدارس الثانوية من وجهة نظر معلمى التربية الرياضية، بمحافظة غزة وسبل تطويره، مجلة الجامعة الاسلامية " سلسلة الدراسات الانسانية"، المجلد (١٧)، العدد (١)، الجامعة الاسلامية، فلسطين
٣٢. قاصدى حميدة (٢٠١٤) : دوافع الطلبة الجامعيين نحو ممارسة النشاط الرياضى الترويحي فى اوقات الفراغ (ما بين الصعوبات والتطلعات)، مجلة علوم وممارسة الانشطة البدنية الرياضية والايقاعية، العدد (٥)، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر
٣٣. قراش العجال، قناب الحاج (٢٠١٨) : استراتيجية مقترحة لاستثمار وقت الفراغ فى ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية عند طلبة الاقامات الجامعية، المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، العدد (١٥)، الجزء (١)، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة مستغانم، الجزائر
٣٤. كمال الدين درويش، امين انور الخولى (٢٠٠١): الترويح واطقات الفراغ، دار الفكر العربى، القاهرة
٣٥. كمال الدين درويش، محمد محمد الحماحمى (٢٠٠٧): رؤية عصرية للترويح واطقات الفراغ، مركز الكتاب للنشر، ط٣، القاهرة.
٣٦. كمال عبد الحميد اسماعيل، عبد المحسن مبارك العازمى (٢٠١١) : القياس والتقويم فى التربية الرياضية المدرسية، دار الفمر العربى، القاهرة
٣٧. كواش منيرة، بعوش خالد (٢٠١٧): اثر الثقافه الرياضيه فى تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى فى شخصيه الطالب دراسه ميدانيه لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنيه والرياضه، مجلة الحكمة للدراسات التربويه والنفسية، العدد (١١)، مؤسسة كنوز الحكمة، جامعة البويرة
٣٨. لمى اكرم جلولو (٢٠١٣) : تأثير الرياضة الترويحية فى عدد من المتغيرات الوظيفية ونتائج التحصيل الدراسى لطلاب الجامعة التكنولوجية، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (١٩)، العدد (٠٦٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
٣٩. ليلى شرف الدين (٢٠١٦) : بناء اختبار معرفى فى التعبير الحركى للفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات والتعرف على العلاقة بين المستوى المعرفى ومستوى الاداء المهارى فى التعبير الحركى، المؤتمر العلمى الدولى السابع " التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان
٤٠. ليلى عثمان ابراهيم (٢٠٠٥) : الادارة بالاهداف ودورها فى تطوير إختبارات القبول بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان " دراسة تحليلية"، المجلة العلمية للعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة

٤١. محسن رمضان على، طارق محمد صادق (٢٠٠٧) : الثقافة البدنية لدى كل من الطلاب المصريين والامريكيين بالمرحلة الثانوية " دراسة مقارنة "، مجلة العلوم البدنية والرياضة، العدد (١٠)، السنة (٦)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية
٤٢. محسن يس الدروي (٢٠١٦) : تأثر الثقافة الصحية على السلوك الحياتي لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضيا بمحافظة القاهرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٧٧)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان
٤٣. محمد ابراهيم الذهبي، حسام عبد العزيز جودة، بشار صالح شهاب (٢٠١٥) : بناء مقياس ثقافة الترويح الرياضى لدى طلاب المرحلة الاعدادية فى محافظة ديالى جمهورية العراق، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (٢٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
٤٤. محمد ابراهيم الذهبي، حمدينو عمر السيد، عدنان شجاع عليوى (٢٠١٥) : تصميم قائمة للوعى الترويحى لدى خريجي التربية الرياضية العاملين بالقطاع السياحى فى اقليم كردستان بجمهورية العراق، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (٢٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
٤٥. محمد احمد عوض احمد، محمد ابراهيم الذهبي، حازم محمد يوسف، مصطفى محمد امين (٢٠١٨) : قياس مستوى ممارسة الانشطة الترويحية للطلاب الوافدين بجامعة المنصورة، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضة، المجلد (٢١)، الجزء (٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها
٤٦. محمد السمودى وآخرون (٢٠١٤) : الترويح وأوقات الفراغ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
٤٧. محمد حسن علاوى (١٩٩٨) : علم النفس الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة
٤٨. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٠) : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، دار الفكر العربى، الطبعة الثانية
٤٩. محمد صلاح محمد (١٩٩٤) : مصادر المعرفة الترويحية لطلاب جامعة حلوان وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٥٠. محمد قدومى وسليمان العمى (٢٠١٧) : مستوى الثقافه الرياضيه وعلاقتها بالهويه الرياضيه لدي طلبه تخصص التربيه الرياضيه في جامعه النجاح الوطنيه، مجلة جامعة النجاح للابحاث والعلوم الانسانية، المجلد (٣١)، العدد (١)، جامعة النجاح الوطنية.
٥١. محمد محمد الحماحمى (٢٠١٣) : بناء مقياس الاتجاهات نحو اوقات الفراغ والترويح، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (٦٩)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٥٢. محمد محمد الحماحمى، امين انور الخولى (١٩٩٠) : اسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة

٥٣. محمد محمد الحماحمى، عابدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٩) : الترويج بين النظرية والتطبيق، الطبعة (٦)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
٥٤. محمد محمد الحماحمى، وليد احمد عبد الرازق (٢٠١٧) : التنشئة الاجتماعية من اجل الترويج، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة
٥٥. محمود على حسان (٢٠١٦) : دور الاندية الصيفية المدرسية فى نشر ثقافة الترويج الرياضى للمجتمع المدنى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٥٦. محمود يعقوب محمود (٢٠١٥) : تطوير ثقافة الرياضة الترويحية لتلاميذ مرحلة التعليم الاساس بالسودان، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة
٥٧. مخلد محمد، سلام محمد ، غيث حسن (٢٠١٤) : تقويم مستوى اللياقه البدنيه لطلاب المرحلة الرابعه في كليه التربيه الرياضيه جامعه بابل، مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية، المجلد (٢٢)، العدد (٣)، العراق
٥٨. مسعد سيد عويس (٢٠٠٨) : الترويج واوقات الفراغ رسالة الى الشباب فوق الستين، مؤسسة سيد عويس، للدراسات العليا والبحوث الاجتماعية
٥٩. مصطفى السايح محمد، وصلاح انس محمد (٢٠٠٩) : الاختبار الاوربى للياقة البدنية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الاسكندرية
٦٠. مصطفى على محمود (٢٠٠٧): دور الوعى الترويحي فى استثمار وقت الفراغ لدى طلاب جامعة اسويوط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٦١. ممدوح احمد كامل (٢٠٠٩) : الثقافة الترويحية الرياضية لدى العاملين بالمراكز الصحية بمحافظة بنى سويف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٦٢. منار موسى سعيد (٢٠١١) : واقع الوعى الثقافى الرياضى لدى افراد المجتمع الاردنى " خطة استراتيجية تسويقية مقترحة لتنمية الوعى الثقافى الرياضى فى الاردن، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية، الاردن
٦٣. ميساء نديم أحمد، محمد إسماعيل مهدي (٢٠١٢) : الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسى والاجتماعى لدى طلاب المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين - ديالى، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد (٣)، المجلد (٥)، العراق
٦٤. ناجح محمد الذيابات، ساعة صالح عبيدات (٢٠١٤) : اختبار المستوى المعرفى فى اللياقة البدنية لموظفات كلية اربد الجامعية للبنات، المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية، العدد (٣١)، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة مستغانم

٦٥. نسرين نادى عبد المجيد (٢٠١٩) : البيئة الترويحية الاسرية وعلاقتها بالوعى الصحى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (٩ - ١٢) بمحافظة اسيوط، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٤٩)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط
٦٦. نهلة عبد الرؤوف خليل (٢٠١٢) : أثر التدريس المبني على المهارات الحياتية لوحدتى " الثقافة الرياضية، والتمرينات واللياقة البدنية فى تنمية تحصيل الطلبة ولياقتهم البدنية ومهاراتهم فى اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية فى الاردن، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة الاردن
٦٧. نور الدين غندير (٢٠١٢) : النشاط الرياضى الترويحي، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (٩)، جامعة ورقلة، الجزائر
٦٨. هبة سعيد عبد المنعم (٢٠١٥) : الكتاب الالكتروني وأثره فى تنمية الثقافة الرياضية لدى طلاب جامعة طنطا، المجلة الاوربية لتكنولوجيا الرياضة، العدد (٥)، الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة
٦٩. هشام حسين علام (٢٠٠٢) : بناء مقياس الثقافة الترويحية، المؤتمر العلمى السابع : جودة التعليم فى المدرسة المصرية، التحديات - المعايير - الفرص، الجزء (٢)، كلية التربية، جامعة طنطا
٧٠. هيزوم محمد (٢٠١٥) : المستوى الثقافى وأثره على الممارسة الرياضية للنشاط البدنى الترويحي فى الجنوب الجزائرى، مجلة علوم وممارسات الانشطة البدنية الرياضية والفنية، العدد (٧)، مخبر علوم وممارسات الانشطة البدنية الرياضية والايقاعية، الجزائر
٧١. وليد احمد عبد الرازق (٢٠٠١) : الوعى الترويحي الرياضى لدى معلمى التربية البدنية وتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
٧٢. يوسف محمد عربى، خالد حمدان مسعود (٢٠١١) : وضع مقياس للحالة البدنية لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طيبة، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط

■ المراجع باللغة الاجنبية

73. Aballay. L., Aldo. R., María. D., Alicia. N., Sonia. E (2013).Overweight And Obesity: A Review Of Their Relationship To Metabolic Syndrome, Cardiovascular Disease, And Cancer In South America, Nutrition Reviews, (71), 3, 168-179
74. Dan-Olof Rooth, (2010) : Work Out Or Out Of Work: The Labor Market Return To Physical Fitness And Leisure Sport Activities, Iza Discussion Papers, No. 4684, Institute For The, Study Of Labor (Iza), Bonn
75. Gladkikh Olga Vladimirovna , Ermilova Oksana Yuryevn , Zobova Olga Anatolyevna , Borlyuk Irina Anatolevna , Shcherbinina Lyubov Ivanovna (2019) : The Value Of Physical Culture And Sports In The Student Environment In Modern Russia, Bulletin Social-Economic And Humanitarian Research, Vol (24): P: 82-88

76. Kamenets Av , Zinchenko Eo (2016) : Development Of Leisure Culture As A Condition Of Life Quality Improvement In The Contemporary Society, Contemporary Problems Of Social Work, Volume(2)Number: 3 (7) P: 142-149
77. Levent Bayram, Ali Kerim Yılmaz, Muhammet Hakan Mayda (2017) : Analysis Of The Factors Which Influence Participation Of University Students In Recreational Activities, European Journal Of Education Studies, Vol (3), Issue (12).
78. M. Felicia Cavallini¹, David J. Dyck (2019) : Fostering A Culture Of Lifestyle Physical Activity That Is Relatable For All Individuals And Communities To Embrace, American Journal Of Public Health Research, 2019, Vol. 7, No. 5, 182-188
79. Monika Stodolska (2015) Recreation For All: Providing Leisure And Recreation Services In Multi-Ethnic Communities, World Leisure Journal, Vol (57), No (2), 89-103
80. Menderes Kabaday, Tolga Eski (2017):Analysis Of The Factors Which Influence Participation Of University Students In Recreational Activities, European Journal of Education Studies, vol (3), No (12).
81. Mosaad Ewies (2017) : INTERNATIONAL OBSERVATORY FOR SPORTIVE CULTURE “A CONCEPT FOR DISCUSSION, International Academy Of Sports Science Technology In Sweden, Vol (10)
82. Reed And Wilson(2006): Awareness And Use Of University Recreation Trail Pubmed Health. Sports Sciences Journal, (54) V (4) 227 – Usa 30
83. Sherri Torjman(2004) : Culture And Recreation: Links To Well-Being, The Caledon Institute Of Social Policy, Ottawa, Ontario, Canada
84. Taha Mohamed Gamal (2017) : A Proposed Strategy To Spread The Outdoor Fitness Culture For Students Of Arab Universities, The Third International Scientific And Practical Conference " Sport Way To Peace Between Nations, Russian State University Of Physical Education, Moscow, Russia.