

” برنامج تروحي رياضي وتأثيره علي القلق لدي طالبات

كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

* أ.د / صبحى محمد سراج
** د / ربحاب ذكى الشابورى
*** م / رانيا بكير عبد العاطي

مقدمة ومشكلة الدراسة :

تنظر المجتمعات المتقدمة للترويح علي أنه أحد مظاهر السلوك الحضاري والنشاط الإنساني الذي يمارس في وقت الفراغ إذ يتميز تحقيق السعادة للبشر وتقليل التوتر وتخفيف الملل والقلق والصراعات النفسية الناتجة من تعدد الحياة اليومية .

وفي هذا الصدد تشير "تهاني محمد عبد السلام" (2001) ان المحور الأساسي للترويح هو السعادة الشخصية كما أن هناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الإخاء والإنجاز والابتكار والإبداع ، ويتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية ،وتذوق الجمال والإسترخاء والسعادة عند خدمه الآخرين. (106:4)

ويذكر "طه عبد الرحيم طه " (2006) أن الترويح نشاط تلقائي حر مقصود لذاته وليس للكسب المادي فحسب ويمارس في أوقات الفراغ لتنمية ممتلكات الفرد نفسيا رياضيا واجتماعيا وذهنيا واتفق العاملون في مجال الترويح والتربية الترويحية علي أن الهدف من ممارسة النشاط التروحي هو ان يشعر الفرد بالسعادة الشخصية والسرور. (15:8)

ويشير كمال السموندي (2003) إن من أهم المسميات التي أطلقت علي هذا العصر بأنه عصر الترويح وعصر القلق وعصر التكنولوجيا وترتبط هذه المسميات بعلاقة وثيقة فيما بينما وأصبح الترويح هو أحد متطلبات هذا العصر لما له من تأثير في الحد من المشكلات المترتبة عليها ،حيث أن الأنشطة الترويحية تؤدي إلي الإقلاع من حالات التوتر العصبي والملل والإكتئاب النفسي وكذلك تؤدي دوراً في التخلص من آثار الحياة التي يعاني منها الافراد والمجتمعات في هذا العصر. (13: 24)

* استاذ الترويح و رئيس قسم الترويح الرياضى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ.
** مدرس بقسم الترويح الرياضى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ.
*** معيدة بقسم الترويح الرياضى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفرالشيخ.

ويعد الترويح الرياضي من أهم أنواع الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الأنشطة تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية للفرد لأوجه أنشطته التي تشتمل على الألعاب والرياضيات، ويتميز بأهميه كبري في تحقيق المتعة الشاملة الافراد بالأضافة إلي أهميته في التنمية المتكاملة للشخصية من النواحي البانية والنفسية والصحية والعقلية والاجتماعية .(4: 84،85)

ويشير كل من **كمال درويش، وأمين الخولي (2007)** أن من أهم الفوائد النفسية التي تعود علي الأفراد من ممارسة برامج الترويح الرياضي هو التخلص من القلق والضغوط النفسية التي يعاني من الفرد ، فبرامج الترويح الرياضي قادرة علي إستبدال مشاعر القلق والتوتر والارهاق إلي مشاعر البهجة والمتعة والسعادة وتحويل النفسية المنهارة الي نفسية منتعشة مقبلة علي الحياة (12 :192) في حين يؤكد كلا من "**أماني البطراوي ،محمد سلامة "** (2013) أن الأنشطة الترويحية تساعد في تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات ،والتحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية ، وتطوير الصحة البدنية والإنفعالية للفرد ، وتوفير حياة شخصية وعائلية مستقرة ،تنمية ودعم الحياة الديمقراطية . (2: 14،15)

ويتفق كلا من "**تهاني عبد السلام "** (2001)، "**محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز "** (2007)، "**يارلجادا وآخرون yarlgadda,etal "** (2004) "**ريتشارد مول وآخرون "** (2005) "**طه عبد الرحيم طه "** (2006) علي أن ممارسة الأنشطة الترويحية توفر الفرص لتجربة خبرات جديدة ، الشعور بالاطمئنان ،إشباع رغبة حب الإستطلاع وتأكيد الذات ،وتنمية الثقة بالنفس ،ويقضي علي الخجل ،وتنمية صفات الأمانة ،الإخاء والتحكم في الإنفعالات ،والتقائية والشجاعة ،التخلص من الميول العدوانية ،رفع مستوي الصحة العقلية ، عدم التمادى في أحلام اليقظة ،وتنمية النضج العاطفي .

(4: 19) ، (15: 39) ، (22: 16) ، (8: 26)

تحتل مشكلة القلق مركزاً رئيسياً في علي النفس بشكل عام ، وهو من الانفعالات التي اهتمت ببحثها ودراستها تخصصات عديدة منها علم النفس والطب النفسي وعلم الاجتماع والرياضة وغيرها ،لما لها من آثار مباشرة علي اختلال الوظائف النفسية أو الجسمية ويعتبر القلق إشارة الخطر التي تبئ

كل موارد الجسمية والنفسية ،وفي سبيل الحفاظ علي الذات والدفاع عنها ،ويؤدى القلق بمختلف مستوياته وفي درجات متفاوتة إلي فقدان التوازن النفسي ،مما يحفز الكائن الحي إلي محاولة إعادة السيطرة عل هذا التوازن واستبعاد مقوماته بأساليب سلوك مختلفة .

تشير زينب الجبوري (2012) إلي وجود القلق في حياة الانسان بدرجات متفاوتة يعود إلي ضغوط انفعالية مستمرة بسبب المشاكل وأعباء الحياة اليومية التي يعيشها ،تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر علي شكل الخشية ،وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر علي شكل رعب و الفزع .

(4:6)

يري علي بن الخطاب (2006) أن القلق استجابات مكتسبة فهو ينشأ من مثير غير محدد ،وهناك علاقة بين مستويات القلق والاداء الرياضي حيث يكون القلق تأثيران متباينان علي الأداء ،التأثير المسير فإذا كان الدرجة القلق المتوسطة وفي الحدود المعتدلة كان أقرب إلي التيسير كما يحدث في مجال الأنشطة الذهنية .(10 :3،4)

وتعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الطالبات ، بسبب ما تضيفه من فرص النمو الشخصي والتعلم الأكاديمي ،غير أن هذه المرحلة كأى مرحلة يمر بها الإنسان يواجه فيها الطالبات بعض التحديات والصعوبات التي تجعلها خارج نطاق الراحة فإن الانتقال من مرحلة دراسية إلي أخرى يجعل حياة الطالبات في تغيير مستمر ، وذلك بسبب ما يحدث من تجديد في الأفكار وتراكم خبرات وعلي الرغم من أهمية المرحلة الجامعية في حياة الطالبات فأنهن يواجهن فيها الكثير من الصعوبات والمشكلات وتختلف المشكلات بإحتلاف مصادرها فمنها الإقتصادية والإجتماعية والشخصية والنفسية وقد تكون تلك التحديات ناتجة عن فقدان التواصل مع الاصدقاء والزملاء وأعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة وذلك ينتج عن وجود ردود أفعال غير مستحبة مع بعض الطالبات وهذه الردود نتيجة للقلق الذي بيدور بداخلهن من هذا المنطق قام الباحثين بأعداد مقياس القلق تم توزيعه علي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ والمقيدين بالفرقة الثانية ومن خلال إجابته الطالبات علي المقياس تبين للباحثين الطالبات التي تعاني من القلق

لذا جاء اهتمام الباحثين بمحاولة الحد القلق الخاص بالطالبات من خلال برنامج تروحي رياضي الذي يساعد علي الحد من القلق وهو برنامج تروحي رياضي وتأثيره علي القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية والمقيدين بالفرقة الثانية بحيث يمكن التعامل من خلال البرنامج وتقديمها للطالبات بصورة مشوقة تلبي احتياجاتهم وتتناسب مع قدراتهم وإمكانياتهم وخصائص مرحلتهم العمرية. ومن خلال إطلاع الباحثين علي العديد من المراجع العلمية محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٧) (15) ، كمال الدين عبد الرحمن درويش ، محمد محمد الحماحمي(٢٠٠٧) (12)، محمود اسماعيل طلبة (٢٠١٠) (18) الدراسات المرجعية كدراسة كلا سهام عبد الحليم محمد (2018)(7)، مرام محمد احمد السيد (2018) (19) ، زينب الجبوري (2012)(6) من لاحظت الباحثة أن هذه الدراسات تتحدث عن القلق الذي يظهر علي الأفراد ولكن لم تتطرق أي من تلك الدراسات السابقة لأهمية تصميم برنامج تروحي رياضي وتأثيره علي القلق . ومن هذا المنطق سوف تقوم الباحثين بدراسة بعنوان استخدام برنامج تروحي رياضي وتأثيره علي القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ والمقيدين بالفرقة الثانية . أهمية الدراسة والحاجة إليها :

1- تخفيف القلق لدي طالبات كية التربية الرياضية من خلال برنامج تروحي رياضي ، حيث أنه لا توجد دراسات تتشابه لهذا الموضوع من منطلق أهمية برنامج تروحي رياضي وتأثيره علي القلق عن طريق الممارسة والافناع التي تتناسب مع طالبات كلية التربية الرياضية في مرحلة التعليم الجامعي.

2- تحسين الناحية النفسية للطالبات في مرحلة الجامعية

هدف الدراسة :

التعرف علي مدي تاثير البرنامج التروحي الرياضي علي تخفيف القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

فرض الدراسة :

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس القلق بين متوسطي القياسيين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

المصطلحات المستخدمة في الدراسة :

برنامج ترويحي رياضي :

تعرف تهاني عبدالسلام (2001م) بأنه عبارة عن مجموعة من الانشطة الترويحية والرياضية المنظمة تحت إشراف رائد ترويحي من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية إلا وهو تغيير سلوك الأعضاء في وقت الفراغ إلي سلوك الأمثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين إتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ . (4 : 233)

القلق :

يعرفه حامد عبد السلام (2005) بأنه هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، ويصاحبها غامض ، وأغراض نفسية جسمية (5 : 484) طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية :

هم الطالبات المقيدن بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ والذين يعانون من القلق وفقا لدرجتهم على مقياس القلق . (تعريف اجرائي)

الاطار النظري

ماهية الترويح الرياضي :

الترويح هو طريقة و حياة و اسلوب معين يتميز بانه يحوي نشاطاً، قد يكون نشاطاً عنيفاً كما في الرياضيات و الألعاب العنيفة، أو نشاطاً هادئاً كما في قراءة كتاب أو سماع موسيقى، و تتعدد النشاط الترويحي بتعدد إهتمامات الأفراد، وما هو يتذوق لفرد ما غير متذوق للأخر بل إن ما يعتبره الفرد نشاطاً ترويحياً في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلا منه التحديد.

يشير كل من **محمود طلبة (2010)** إلي أن الترويح نوع من النشاط يمارس في وقت الفراغ ويختاره الفرد بدافع من نفسه وينتج عنه اكتساب العديد من القيم البدنية و الخلقية و المعرفية والاجتماعية ويشعر من خلاله بالمتعة الداخلية المستمرة في المشاركة . (18: 40)

كما يؤكد **طه عبد الرحيم (2006)** أن الترويح نشاط تلقائي حر مقصود لذاته وليس للكسب المادي فحسب يزاول في أوقات الفراغ لتنمية ملكات الفرد رياضياً واجتماعياً وذهنياً. (8: 15)

وتعرف **تهاني عبد السلام (٢٠٠١)** الترويح بأنه "رد فعل عاطفي أو حالة نفسية أو شعور يحسه الفرد قبل وأثناء وبعد ممارسته للنشاط ما سلبياً أو إيجابياً، هادفاً ويتم أثناء وقت الفراغ، وأن يكون الفرد مدفوعاً برغبة شخصية ويتضمن بحرية الاختيار وغرضه في ذاته. (4: 104)

والترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح والذي يتضمن برامج عديدة من المناشط البدنية والرياضية فهو أكثر أنواع الترويح وتأثير علي الفرد الممارس (4 : 84)

ويعتبر الترويح الرياضي الاساس في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في السعادة بالاضافة إلي أهميته في التنمية الشاملة في تنمية الشخصية من النواحي البدنية والصحية والاجتماعية.

أما **القلق فيعرفة حامد عبد السلام (2005)** بأنه هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ،وبصاحبها غامض ، وأغراض نفسية جسدية (5 : 484)

ويعرفه **محمد حسن علاوي (1998)** بأنه انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

الدراسات المرجعية :

- دراسة : **سهام عبد الحليم محمد (2018)(7)**
- موضوعها : تأثير برنامج الالعاب الترويحية علي خفض مستوي القلق للمترددات علي الاندية الصحية
- الهدف منها : التعرف تأثير برنامج الالعاب الترويحية علي خفض مستوي القلق للمترددات علي الاندية الصحية

- المنهج المستخدم** : المنهج التجريبي لطبيعة الدراسة
- عينة الدراسة** : (15) مترددة بنسبة مئوية (11,54%) علي النادي الصحي (جيم ستايل سكوتر) بمحافظة بورسعيد
- أهم النتائج** : أنه البرنامج الرياضي المقترح الذي طبق علي المجموعة التجريبية له تأثيرا ايجابيا أدى إلي خفض مستوي القلق لدي المترددات علي الأندية الصحية ، حيث ظهرت فروق داله أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وكانت الفروق جوهرية ولصالح البعدي
- دراسة** : مرام محمد احمد السيد (2018) (19)
- موضوعها** : برنامج ارشادي رياضي لمواجهة حدة القلق لدي بعض مرضي سرطان الثدي بمركز الاورام جامعة المنصورة
- الهدف منها** : انشاء برنامج ارشادي رياضي لمواجهة حدة القلق لدي بعض مرضي سرطان الثدي بمركز الاورام جامعة المنصورة وذلك من خلال التعرف علي الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في مواجهة حدة القلق لصالح القياسي البعدي
- المنهج المستخدم** : المنهج التجريبي
- عينة البحث** : 25 مريضا
- أهم النتائج** : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في مواجهة حدة القلق لصالح القياسي البعدي
- مدي الاستفادة من الدراسات المرجعية** :

- 1- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات الدراسة سواء في النواحي الفنية أو الإدارية .
- 2- استخدام المنهج المناسب لطبيعة وأهداف الدراسة .
- 3- كيفية تحديد واختيار عينة البحث .
- 4- إختيار القياسات وأدوات جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث .
- 5- التعرف علي طريقة بناء إستمارة الإستبيان .
- 6- تحديد أنسب الأساليب والمعاملات الإحصائية التي تتمشي مع طبيعة البحث .

7- الوقوف علي أهم المراجع العربية والأجنبية والإستفادة منها .

8- مناقشة النتائج وتفسيرها بإسلوب علمي .

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدام الباحثين المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة (من طالبات كلية التربية الرياضية) بطريقة القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

مجتمع الدراسة :

يمثل مجتمع الدراسة طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة كفر الشيخ والبالغ

عددهم (331) طالبة والمقيدين بالفرقة الثانية للعام الجامعي (2020-2021)

عينة الدراسة :

تم إختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية للعام الجامعي (2020-2021) من مجتمع الدراسة بعد تطبيق مقياس القلق والبالغ قوامها (30) طالبة بنسبة قدرها (9,06%) تم أستبعاد عدد (8) طالبه نظرا الغياب وعدم الجدية في تنفيذ البرنامج بنسبة مئوية (2,4%).

كما تم إختيار (16) طالبة بنسبة مئوية قدرها (4,8) بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة

وخارج عينة الدراسة الأساسية كعينة للدراسة الإستطلاعية.

شروط إختيار العينة :

من خلال تطبيق مقياس القلق (إعداد الباحثين) ، وما قامت به من دراسة إستطلاعية

لملاحظة مظاهر القلق ، تم التوصل إلي :

- توافر عينة من الطالبات الاتي يعانون من القلق
- موافقة أولياء الأمور علي مشاركة أولادهم في تطبيق البرنامج
- رغبة بعض الطالبات المقيدين بالكلية في المشاركة في البرنامج الترويحي الرياضي
- سهولة الإجراءات الادارية الخاصة بتطبيق تجربة الدراسة
- التزام الطالبات في حضور تطبيق البرنامج

- توافر الأدوات والإمكانات لتنفيذ البرنامج وجدول (1) يوضح التوزيع العددي والنسبة المئوية لعينة الدراسة.

جدول (1)

يوضح التوزيع العددي والنسبة المئوية لعينة الدراسة

النسبة المئوية	عدد الطالبات	البيان
9,06%	30	العينة الأساسية
4,8%	16	الدراسة الاستطلاعية
2,4%	8	المستبعدون
83,68%	277	باقي أفراد المجتمع
100%	331	إجمالي أفراد المجتمع الأصلي

اعتدالية بيانات عينة الدراسة :

قام الباحثين بحساب معامل الالتواء بين أفراد العينة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر علي المتغير التجريبي وهي معدلات النمو (السن_ الوزن _ الطول) للطالبات ، مقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

جدول (2)

الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالي عينة

البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات ن = 30

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقاطع	الالتواء
أولا : معدلات ودلالات النمو							
1	السن	سنة/شهر	18.76	19.00	0.43	-0.26	-1.67
2	الطول	سم	160.76	160.00	3.56	-0.94	0.64
3	الوزن	كجم	59.46	59.00	6.32	-0.16	0.22
	ثانيا : مقياس القلق للطالبات	درجة	40.80	41.50	4.52	2.71	-0.46

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاجمالي عينة البحث في معدلات النمو، و مقياس القلق لطالبات كلية التربية الرياضية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (-1.67) كأقل قيمة و (0.46) كأكبر قيمة أي أن الدرجات تنحصر بين (±3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

وسائل جمع البيانات :

إستخدام الباحثين الأدوات والوسائل التي تساعد علي تحقيق هدف الدراسة ، و قد قام الباحثين بتحديد الأدوات والأجهزة والمقاييس الملائمة لموضوع الدراسة علي النحو التالي :

القياسات المستخدمة في الدراسة :

القياسات الخاصة بأفراد العينة :

- الطول : عن طريق إستخدام جهاز الرستاميتير .(سم)
- الوزن : عن طريق إستخدام الميزان الطبي . (كجم)
- السن : عن طريق السجلات الكلية (تاريخ الميلاد)
- مقياس القلق (إعداد الباحثين)

قام الباحثين ببناء مقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ويهدف هذا المقياس إلي التعرف علي القلق الذي يظهر علي الطالبات من اجل تخفيفها من خلال برنامج تروحي رياضي ، وذلك من خلال التعرف علي درجتها علي المقياس .

المعاملات العلمية لمقياس الإنفعالات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

أولاً: الصدق:-

إعتمد الباحثين في صدق المقياس علي الخبراء في مجال علم النفس التربوي الرياضي والترويح الرياضي، ولقد إتفق الخبراء علي أن عبارات المقياس متصلة جميعها بالإتجاه المطلوب قياسه ، وذلك بعد إجراء بعض التعديلات (حذف - تعديل) في العبارات التي أشار إليها السادة الخبراء كما تم التحقق من صدق المقياس بإستخدام الإتساق الداخلي للمقياس وعباراته ، حيث قام الباحثين بالخطوات التالية :

- إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس و ذلك عن طريق تطبيقه على عينة إستطلاعية عددها (16) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية من نفس مجتمع الدراسة و من خارج العينة الأساسية للدراسة واتضح وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة وبين المجموع الكلي لمقياس القلق لدي الطالبات، حيث بلغ معامل ارتباط العبارة مع المقياس ككل

(0.764)، بينما بلغت قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.482 ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق .

جدول (3)

صدق الاتساق الداخلي

الاتساق الداخلي لمقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية ن = 16

م	مقياس القلق	معامل الارتباط
1	القلق	0.764*

ثبات مقياس القلق

حساب معامل الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق :

تم حساب ثبات المقياس عن طريق تطبيقه على عينة إستطلاعية عددها (16) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية وخارج عينة الأساسية ، تم أعيد التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بعد تسعة ايام وتم حساب درجات معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى في الفترة من 2020/10/21 الي 2020/10/29 واتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. في مقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (13.02 الي 28.88) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (0.05) التي تساوي (2.04).

البرنامج الترويحي الرياضي المقترح (إعداد الباحثين)

الهدف العام للبرنامج

يهدف البرنامج الترويحي الرياضي الى تخفيف القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية المقيدتين بالفرقة الثانية لعام الجامعي (2020 / 2021) .

الاهداف الخاصة بالبرنامج :

- إدخال السرور والبهجة والمرح
- تخفيف القلق و التوتر الذي يظهر علي طالبات كلية التربية الرياضية
- تفرغ الطاقات السلبية لدي طالبات كلية التربية الرياضية

- التسلية واستثمار أوقات الفراغ بما يعود عليهن بالفائدة
- التخلص من الملل وكسر الروتين اليومي
- تنمية الثقة والإعتماد علي النفس
- إشباع حاجات المشتركين كالممتعة والسعادة
- إكتساب الطالبات روح التعاون والمحبة

أسس وضع برنامج ترويحي رياضي .

- أن يتناسب برنامج ترويحي رياضي مع خصائص المرحلة السنية لطالبات كلية التربية الرياضية
- أن تكون الأنشطة سهلة وبسيطة وبما يتناسب مع إمكانيات الطالبات
- أن يتلاءم البرنامج مع المساحات والادوات والاجهزة المتاحة للباحثين داخل الكلية
- إتاحة فرص الإشتراك والممارسة لكل الطالبات في وقت واحد إن أمكن
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة حتي تكون أوجة النشاط المختارة لمستوي الحالة الصحية وملاحظة أي إرهاق بدني يظهر علي الطالبات
- أن تتسم الالعب الترويحية والتمهيدية المختارة بطابع السرور والمرح
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الأهداف التي وضع من أجلها
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات
- إستخدام وسائل وأدوات متنوعة الشكل واللون والحجم
- ان يتناسب البرنامج مع الزمن المحدد لة والهدف منة
- مراعاة عنصر الاثارة والتشويق
- إقامة جو من الألفة بين أفراد العينة والباحثين
- التشجيع الدائم والمستمر من الباحثين
- أن يحقق البرنامج الأهداف التربوية التي تتمشي مع قيم المجتمع
- مراعاة أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن إدخال التعديلات إذا لزم الأمر

الادوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج

تم تحديد الادوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج تبعاً لنوعية النشاط وهي :

- حبال، صولجان ، أطواق، أقلام ، كراسي ، أعلام ، بالونات، صفارة، كرات، خيط، كرات تمرينات، مقاعد سوديه ، أكياس، رمل، مراتب، قطع فلين ،كرتون، كرات تنس، لزنق ، لوحات ، كرتين فارغة ، قطع قماش ، ،أكياس سكر، اسفنج ملون، كراسة رسم ،أقلام رصاص، وموسيقي مثل البيانو ، الطبل الدف ،الجرس الجتيار ، الأورج

محتوي برنامج تروحي رياضي :

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في وحدات تروحية تهدف الي الحد من القلق لدي طالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ وتم تقسيم محتوى كل وحدة علي التالي:

الجزء التمهيدي :

يهدف هذا الجزء إلي إعداد طالبات التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ بدنيا ونفسيا وفسولوجيا لتقبل العمل مع الآخرين وإدخال روح المرح والسرور والمشاركة الفعالة في وحدات البرنامج ، قيد الدراسة ويحتوي هذا الجزء علي مجموعة من الالعب التروحية ، ومدة هذا الجزء (20) دقائق

الجزء الرئيسي :

يهدف هذا الجزء الي الحد من القلق (قيد البحث) ويحتوي علي مجموعة من الالعب التروحية المختارة لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ . ومدة هذا الجزء (30) دقيقة

الجزء الختامي :

وقد راعت الباحثين أن يعقب الجزء الأساسي بما فيها من الالعب التروحية فترة تهدئة متدرجة التي تتميز بالتشويق والسرور والتشجيع والإسترخاء للوصول بالجسم لحالته الطبيعية ومدة هذا الجزء (10) دقائق

الاطار الزمني للبرنامج :

اشتمل البرنامج المقترح (24) وحدة زمن كل وحدة (60) دقيقة أي بواقع (وحدتان) وذلك لمدة (12) اسبوع اي (24) وحدة في الفترة من 2020/11/2 م إلي 2021/2 /1 م وتم تنفيذ البرنامج خارج اليوم الدراسي بالصالة المغطاه بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ
الدراسة الاستطلاعية للبرنامج :

قام الباحثين بدراسة إستطلاعية علي عينة قوامها (16) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ، تم إختيارهن من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية ، تم تطبيق بعض اجزاء من وحدات البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يوم 21 / 10 / 2020 م إلي 2020/10/29 م وذلك بهدف :

- التعرف على مدى مناسبة محتوى البرنامج لعينة الدراسة.
- إعداد الأدوات والأجهزة الخاصة بالبرنامج
- التعرف على مدى ملائمة الفترة الزمنية المحددة لوحدات البرنامج .
- إكتشاف المشكلات والصعوبات أثناء تطبيق البرنامج.
- تحديد الأسلوب التنظيمي المناسب عند تطبيق البرنامج .
- التأكد من توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء التطبيق

وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية عن :

- التأكد من مناسبة محتوى البرنامج لعينة الدراسة و إختيار وتدريب المساعدين .
- تم اعداد الأدوات والأجهزة والتأكد من صلاحيتها لتطبيق البرنامج
- تحديد الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق البرنامج .
- تقديم المهارات والأنشطة على أجزاء مرتبة وعدم الانتقال من نشاط لنشاط آخر إلا بعد التأكد من أداء جميع الطالبات.

حدود الدراسة :

- الحدود المكانية :كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ .

- الحدود البشرية :طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ .
- الحدود الزمنية : الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2020 / 2021 م

جدول (4)

البرنامج الزمني والاجراءات في برنامج تروحي رياضي

م	المتغيرات	الفترة الزمنية
1.	الدراسة الاستطلاعية	2020/10/ 21 الي 2020/10/30
2.	القياس القبلي	1/11/2020
3.	تنفيذ البرنامج المقترح	2020/11/2 الي 2021/2/1
4.	القياس البعدي	2/2/2021

الدراسة الأساسية :

- القياسات القبليّة :

تم اجراء القياس القبلي لعينة الدراسة الاساسية في مقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية في يوم 2020/11/1

- تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ وحدات برنامج تروحي رياضي علي عينة الدراسة الاساسية في الفترة من 2/2020/11 م حتي 2021/ 2/1 م أي بواقع (12) اسبوع بواقع وحدتين في الاسبوع (السبت - الاثنين) وزمن كل وحدة (60) دقيقة ، دون التعارض مع المحاضرات الكلية أي تم التنفيذ خارج اليوم الدراسي بصالة المغطاة بكلية التربية الرياضية وذلك بعد موافقة إدارة الكلية .

- القياسات البعديّة :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قام الباحثين بإجراء القياسات البعديّة في يوم 2/2/2021م وقد تمت علي النحو الذي تم إجرائه في القياسات القبليّة وبنفس الأسلوب المتبع.

المعاملات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

اعتمدت الباحثين على الأساليب الإحصائية الملائمة لتطبيق البحث و هي :

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط
- النسبة المئوية
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل التفلطح
- معامل ألفا لكرونيباخ لبيان معامل الثبات
- اختبار (ت) للفروق بين المتوسطين
- قيمة ت t test
- معامل الارتباط لبيرسون

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف الدراسة إستطاع الباحثين عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بفرض الدراسة والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مقياس القلق

لصالح القياس البعدي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ جدول (6) ويوضح ذلك

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ قيد الدراسة ن=30

م	مقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		قيمة ت
			س	ع±	س	ع±	س	ع±	
1	القلق	درجة	40.80	4.52	23.73	3.24	17.07	6.45	14.50

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.04

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. في مقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (24,50) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (0.05) التي تساوي (2.04).

جدول (6)

النسبة المئوية للتحسن وحجم التأثير في مقياس القلق
لدي طالبات كلية التربية الرياضية قيد الدراسة ن=30

م	المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	نسبة التحسن	حجم التأثير
			س	ع±	س	ع±			
1	القلق	درجة	40.80	4.52	23.73	3.24	17.07	41.84	4.37

دلالة حجم التأثير : 0.2: منخفض 0.5 : متوسط 0.8 : مرتفع
يتضح من جدول (6) ، النسبة المئوية للتحسن بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية قيد الدراسة، حيث كانت نسبة تحسن في مقياس القلق (41.84) ، وبلغ قيم حجم التأثير للبرنامج التروحي المقترح (المتغير التجريبي) في مقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية قيد الدراسة (4,37) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (0.8) مما يدل علي وجود حجم تأثير مرتفع للبرنامج تروحي رياضي علي تخفيف القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية .

ثانيا: مناقشة النتائج :

أشارت نتائج جدول (6) والخاص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05، بين القياسين القبلي والبعدي لأستجابات أفرد عينة الدراسة في مقياس القلق حيث تراوحت قيمة دلالة الفروق باستخدام قيمة(ت) المحسوبة ، مقياس القلق (14.50) ، بينما حققت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية(0.05، 0) وبين الجدول أيضا أن نسبة التحسن بالنسبة لمجموعة الدراسة في مقياس القلق، (41.84)

وترجع الباحثين ذلك التحسن فى القلق قيد الدراسة لدى مجموعة الدراسة الأساسية كنتيجة لتطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح و المقنن علمياً والمطبق على مجموعة الدراسة الأساسية، وأيضاً لإنتظام مجموعة الدراسة الأساسية على مدار فترة تطبيق البرنامج، حيث أن البرنامج الذى تم وضعه من أجل تحقيق أهدافه الرئيسية وهى الحد من القلق قيد الدراسة لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ، وتم وضع وحدات البرنامج ومحتواه بصورة تتناسب مع خصائص واحتياجات عينة الدراسة، وذلك لما يحتوية البرنامج من تنوع وتعدد فى استخدام الألعاب الترويحية وكذلك مرونتها وسهولتها، ومراعاة عوامل الأمن والسلامة ويتميز البرنامج المقترح بالشمول والتكامل والتوازن فى الحد من القلق قيد الدراسة لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ. ويوضح العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى المجال مثل محمد محمد الحامحى، عايدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٧) (15)، كمال الدين عبد الرحمن درويش ، محمد محمد الحامحى (٢٠٠٧) (12)، محمود اسماعيل طلبة (٢٠١٠) (18)، ايمان عبد العزيز عبد الوهاب (٢٠١٥) (3) إلى أهمية الأنشطة الترويحية لأنها تسهم فى تحقيق السعادة الشخصية وتحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات لدى الطالبات وتساعدهم على تطوير صحتهم البدنية والعقلية وكذلك ترقية انفعالاتهم وأخلاقهم وتسهم فى التقليل من الغضب وارتكاب الجرائم والاقبال والحد من التوتر العصبى والاكتئاب النفسى والقلق والشعور بالذنب وبذلك فبرنامج الترويح الرياضى المقترح بما يحتوية من أنشطة لها دور هاماً فى الحد من هذه المشكلات وتكسب الطالبات قيماً بدنية ونفسية وخلفية واجتماعية ومعرفية وتنمى وتطور شخصيتهم وتؤدى إلى الاسترخاء والرضا النفسى وتجدد حيوتهم ومقدرتهم على أداء واجباتهم، فالأنشطة الترويحية صمام الأمان والمصل الواقى من الملل والضيق والقلق والغضب ففيها يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وتتطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير سلوكه فى اتجاه طيب (15: ٣٤) (12: ٥٧) (18: ٤٠) (3: ٣١) كما يذكر كل من أحمد الزيات وأسامة رياض (2000) ، من أهداف ممارسة البرامج الرياضية الترويحية فى التخلص من الضغوط العصبية والنفسية وحالات القلق التي يتعرض لها الفرد نتيجة أمراض العصر. (45:1)

ويشير محمد عادل خطاب (2004) (17) ، كمال الدين عبد الرحمن ، أمين أنوار الخولي (2001) (12) أن الأنشطة الترويحية من الجانب النفسي هي حالة من نفسية تصاحب الفرد عند ممارسته لنشاط ممتع بناء ومن الأهداف الأساسية التي ينبغي أن تحقق النشاط الترويحي أهدافاً نفسية وهي إيجاد حالة التوازن النفسي والهدوء العصبي وإعطاء الفرد الفرصة للتخلص من رواسب التعب النفسي، والتغلب عليها ، وينتج عن ممارسه الأنشطة الترويحية بالوجود الطيب في الحياة والشعور بالإجادة والإنجاز والقبول والنجاح .

ويري الباحثين أن برنامج ترويحي رياضي أدى إلي حدوث فروق بين قياسات الدراسة القبلية والبعديّة وذلك في القلق لمجموعة الدراسة الاساسية مما أدى إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في القلق لصالح القياس البعدي .

ويشير محمد الحماحي ، وليد أحمد عبد الرازق (2017) (14) ، تهاني عبدالسلام محمد (2001) (4) إلي أهمية تواجد البرامج الترويحية في المؤسسات التعليمية كالمدارس والجامعات وغيرها حيث أن للمؤسسات التعليمية دور في التربية لوقت الفراغ حتي يمكن الطالبات من خلال استخدام الأنشطة الترويحية وممارستها في أوقات الفراغ والعمل علي تتميتها ، وكذلك تعديل سلوك هؤلاء الطالبات من خلال الممارسة لهذه الأنشطة فهي تعمل علي إشباع ميولهم وحاجتهم والإستفادة من طاقات كل الطالبات في خدمة المجتمع وتنمية البيئة . (14: 213، 212) (4 : 295)

وتذكر عفت عبد السلام (2000) أن الترويح الرياضي يعد بأنشطة المتعددة والمتنوعة أفضل الوسائل علي الأطلاق لشغل أوقات الفراغ المتزايدة والنامية في مجتمعنا المعاصر ، لذلك دخل الترويح ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وبدأ الأهتمام به كأحد مظاهر الحضارة للفرد لما له من دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه ولما له من إسهامات في تحقيق السعادة للإنسان والتخفيف من القلق والضغوط النفسية (9 : 56)

كما تشير نتائج دراسة زينب الجبوري (2012) إلي استخدام برامج الترويح الرياضي وما تحتويه من تمرينات وأنشطة ترويحية وتمرينات إسترخاء منظمة تساعد في الحد والتقليل من مستوي القلق .

وبهذا يتحقق صحة فرض الدراسة الذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي في مقياس القلق لصالح القياس البعدي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

1. احمد خالد الزيات وأسامة رياض : الصحة الرياضية ،دار الفكر العربي ،القاهرة. (2000م)
2. أماني متولي البطراوي ،محمد : مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ ،ماهي للنشر والتوزيع ،الاسكندرية . (2013م)
3. ايمان عبد العزيز عبد الوهاب : الترويح وتعديل سلوك أطفال الشوارع ، مؤسسة عالم الرياضية للنشر ، الاسكندرية . (2015م)
4. تهاني عبد السلام (2001م) : الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
5. حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ،الطبعة الثانية ،القاهرة ،عالم الكتب. (1997م)
6. زينب حسن الجبوري (2012م) : أثر برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء لخفض الوزن للحد والتقليل من عامل القلق لدي المصابات بالبدانه ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية 35، المجلد 12 العدد 1 ،بغداد.
7. سهام عبد الحليم محمد : برنامج تروحي لتخفيف قلق الولادة لدي الحوامل ، المجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،جامعة أسيوط ، العدد 54. (2020م)
8. طه عبد الرحيم طه (2006م) : مدخل الترويح ، دار الوفاء للطباعة والنشر ،إسكندرية.
9. عفت مختار عبد السلام : الاتجاهات الحديثة في الترويح ،مجلة كلية التربية

- الرياضية ،جامعة حلون . (2000م)
10. علي عمر بن الخطاب : تأثير الخوف والقلق علي بعض المتغيرات
(2006م)
الفسولوجية وسرعة التعلم المبتدئين في رياضة
غوص ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة قناه
السويس .
11. كمال الدين عبد الرحمن ، أمين : الترويح وأوقات الفراغ (التاريخ والفلسفة -
أنوار الخولي (2001م)
الاجتماعيات - الرامج والانشطة) ط2 ، دار
الفكر العربي للنشر والتوزيع ، القاهرة .
12. كمال الدين عبد الرحمن درويش : روية عصرية للترويح وأقاوت الفراغ ،ط3 ،مركز
محمد الحماحمي (2007م)
الكتاب للنشر ، القاهرة .
13. كمال محمد السمنودي : الترويح وأوقات الفراغ ،مطبعة الفرسان ،المنصورة
(2003م)
.
14. محمد الحماحمي ،وليد أحمد عبد : التنشئة الاجتماعية والتربية من أجل الترويح ،مركز
الرازق (2017م)
الكتاب الحديث ،القاهرة .
15. محمد الحماحمي : الترويح بين النظرية والتطبيق ط 4 ، مركز الكتاب
وعايدة عبدالعزيز (2007م)
لنشر ، القاهرة.
16. محمد حسن علاوي (2004م) : مدخل في علم النفس الرياضي ،الطبعة السادسة
،دار الكتاب للنشر والتوزيع ،القاهرة .
17. محمد عادل خطاب (2004م) : النشاط الترويحي وبرامجة ، مكتبة القاهرة الحديثة ،
القاهرة .
18. محمود إسماعيل طلبة : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ،إسلاميك
(2010م)
،جرافيك،القاهرة.
19. مرام محمد احمد السيد : برنامج ارشادي رياضي لمواجهة حدة القلق لدي
(2018م)
بعض مرضي سرطان الثدي بمركز الاورام جامعة
المنصورة،رسالة دكتوراة ،غير منشورة ،كلية التربية
الرياضية ،جامعة الاسكندرية .

20. نهلة ابراهيم (2003م) : تقويم البرامج الترويحية في دور المسنن بمحافظة
الأسكندرية ،رسالة دكتوراة ،غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
21. نهلة متولي السيد ابراهيم (2017م) : برنامج ترويحي للتخفف من حدة الضغوط النفسية
لدى المسنين بمحافظة الاسكندرية ، المؤتمر
الدولي لكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة
الاسكندرية رقم 18.

ثانيا : المراجع الأجنبية

22. Yariagadda,et,el : Method of teaching physical education
(2004) ,discovery publishing house,new deil.

ملخص البحث: تهدف الدراسة إلي التعرف علي مدي تأثير برنامج ترويحي رياضي وتأثيره علي القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ، واستخدام الباحثين المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعته هذا الدراسة ،تم إجراء الدراسة علي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ والبالغ قوامها (30) طالبة من مجتمع الدراسة ،وتم بناء مقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ و المقياس يحتوى علي (27) عبارة في صورته المبدئية وبعد عرضة علي الخبراء المتخصصين تم التوصل إلي (25) عبارة لمقياس القلق، وتم تطبيق البرنامج الترويحي الرياضي المقترح والمكون من الالعاب و الأنشطة الترويحية وتم توزيع محتويات البرنامج علي 24 وحدة ترويحية وتم تطبيقها علي مدار ثلاثة أشهر وتم تطبيق البرنامج المقترح علي عينة الدراسة الاساسية من طالبات كلية التربية الرياضية في الفترة من 2020/11/2 الي 2021/2/1م ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي و البعدي على مقياس القلق لصالح القياس البعدي و هو ناتج عن الإشتراك فى البرنامج الترويحي الرياضي المقترح و الذي كان له تأثير إيجابي في الحد من القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ .

Abstract

The study aims to identify the extent of the impact of a sports recreational program and its effect on anxiety among the students of the Faculty of Physical Education, Kafr El-Sheikh University , The researcher used the experimental method for its relevance to the nature of this study. The study was conducted on the students of the Faculty of Physical Education, Kafr El-Sheikh University, which consist of 30 students from the community The study, and the anxiety scale was built for the female students of the Faculty of Physical Education, Kafr El-Sheikh University, and this scale aims to identify the anxiety that appears on the students in order to alleviate it through a sports recreational program, and the scale contains 27 phrases in its initial form and after it is exposed to the specialized experts A total of 25 statements were made for the anxiety scale.

The results of the study showed that there are statistically significant differences between the mean of the two measurements, tribal and remote, on the anxiety scale in favor of the post measurement, which is the result of participating in the proposed sports recreational program, which had a positive effect in reducing anxiety among female students of the Faculty of Physical Education, Kafrelsheikh University