

انعكاس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على التوتر النفسي عند تلاميذ الطور المتوسط

The impact of practicing recreational sports activities on psychological stress among middle school students.

أسامة عداد⁽¹⁾ * . فتحي يوسف⁽²⁾

⁽²⁾⁽¹⁾ جامعة الجزائر 03، مخبر علوم وممارسات الأنشطة الرياضية الإيقاعية، الجزائر

⁽¹⁾addad.oussama@univ-alger3.dz ⁽²⁾Yousfi.fethi@univ-alger3.dz

تاريخ الاستلام: 2024/06/13؛ تاريخ القبول: 2024/10/26؛ تاريخ النشر: 2024/12/22

ملخص

إن ممارسة الرياضة له دور بالغ الأهمية في إعداد الفرد جسميا، حركيا، عقليا، معرفيا، أخلاقيا واجتماعيا وذلك من خلال الأنشطة البدنية والمعرفية والحركية التي يمارسونها، ومن أهم أهدافها تنمية وتطوير الجانب البدني والنفسي عندهم، فالكثير من البحوث والدراسات السابقة قامت بالبحث على أفضل الأساليب التي تقوم بتنمية وتطوير تلك الجوانب المختلفة، حيث أننا في هذه الدراسة تم التطرق إلى الجانب المتعلق بالتوتر النفسي من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عند تلاميذ الطور المتوسط، وكذا الدور الذي تلعبه الأنشطة الرياضية الترويحية في حل بعض المشكلات النفسية، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي من خلال إجراء استبيان على عينة يقدر عددهم 50 تلميذ، من مدينة البويرة، بعد إنجاز الجانب الإحصائي للدراسة، توصلنا إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يساعد بشكل كبير على اكتساب الكثير من القدرات والصفات، ويساعد كذلك على حل مشكلات النفسية التي يعاني منها تلاميذ الطور المتوسط.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية الترويحية؛ التوتر النفسي؛ تلاميذ الطور المتوسط.

Summary

Exercising is crucial in preparing an individual physically by physical, cognitive and motor activities that they engage in. Many previous research and studies have researched the best methods that develop and develop these different aspects. In this study, the psychological stress aspect was addressed through recreational sports activities in middle-level pupils, as well as the role played by recreational sports activities in solving some psychological problems in which the prescriptive curriculum was based by conducting a questionnaire on an estimated 50 pupils, From the city of Boueiria after the statistical aspect of the study was completed, we found that recreational sports activities greatly help to gain a lot of abilities and qualities, It also helps to solve the psychological problems of middle-school pupils.

Keywords: Recreational Sports Activities; psychological stress; Intermediate pupils.

مقدمة :

نظرا للتطور السريع الذي تمر به العديد من مجالات الحياة، سواء كانت العلمية منها أو المعرفية، وذلك لما له من أهمية بالغة في تكوين أفراد المجتمع تكويناً متكاملًا مما يساعده على التكيف ومسايرة العصر في التطور الفكري والعلمي، كما أن للممارسة الأنشطة البدنية الرياضية دور بالغ الأهمية في إعداد الفرد جسمياً وحركياً وعقلياً ومعرفياً وأخلاقياً واجتماعياً وذلك من خلال الأنشطة البدنية والمعرفية والحركية التي يمارسونها في أوقات فراغهم، خاصة وأنها تعمل على حل والتقليل من بعض مشكلاتهم النفسية اليومية مثل التوتر النفسي، ومن بين الأمور التي تجعل الفرد في حالة من التوازن النفسي وأريحته في معظم أوقاته، ممارسته للأنشطة الرياضية الترويحية، حيث تساهم هذه الأخيرة بشكل كبير على اكتسابه للكثير من الأمور التي تجعله يشعر بالسعادة إلى درجة الوصول إلى الثقة بالنفس وتكوين شخصية قوية.

الإشكالية:

تعد الأنشطة الرياضية الترويحية جزءاً من التربية العامة للفرد لكونها تعني وتراعي الجسم وصحته وتهدف إلى إعداد الفرد الصالح جسمياً وعقلياً ونفسياً وحتى خلقياً، وقادر

على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه فهي تعتبر مجموعة من الأنشطة الرياضية الترويحية التي يمارسها التلاميذ، بهدف تكوينهم من مختلف الجوانب الصحية البدنية، النفسية والاجتماعية، وغيرها وهذا من خلال تحسين القدرات الفكرية والنفسية والوجدانية، إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوترات الناجمة التي يمكن التعرض لها.

وبمأن وزارة التربية وبالتنسيق مع إدارة المؤسسات التربوية مطالبة مستقبلا على إدراج البرامج الرياضية الترويحية في برامج التربية (حصة التربية البدنية والرياضية) الخاصة بالتلاميذ المتدربين في مختلف الأطوار التعليمية، وذلك من خلال توفير الدولة كل المقومات الأساسية سواء كانت مادية أو بشرية من أجل ممارسة الرياضة، ويهدف إتاحة الفرصة للأكبر عدد ممكن من المتدربين لممارسة نشاط رياضي أو أكثر، وأيضا من أجل تكوين رياضي النخبة في مختلف التخصصات⁽¹⁾.

قد كشفت بعض الدراسات عن وجود علاقة موجبة بين التوتر في العلاقات الأسرية وكلا من القلق ومشكلات الأبناء وبين نقصان الترابط الأسري وكل من المشكلات السلوكية لديهم⁽²⁾.

ومن كل هذا جاءت هذه الدراسة نحو دراسة انعكاس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على التوتر النفسي عند تلاميذ الطور المتوسط من خلال التخفيف من الضغوطات والتوتر النفسي عندهم وتنمية عدة جوانب نفسية.

من خلال كل هذا نطرح السؤال الرئيسي التالي:

هل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على تحسين التوتر النفسي عند تلاميذ الطور المتوسط ؟

كما نطرح الأسئلة الجزئية التالية:

– هل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على تحسين الجانب الفيزيولوجي عند تلاميذ الطور المتوسط ؟

(1) محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف ط 08 مصر 1992.

(2) عبد المطلب أيمن القريطي، في الصحة النفسية دار الفكر العربي 1998.

- هل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على تحسين الجانب المعرفي عند تلاميذ الطور المتوسط ؟

- هل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على تحسين الجانب النفسي عند تلاميذ الطور المتوسط ؟

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

النشاط الرياضي الترويحي:

اصطلاحا : تعرفه أماني متولي البطراوي ومحمد عبد العزيز سلامة بأن المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاط البدنية والرياضية، ويعتبر أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه نشاطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات⁽¹⁾.

كما عرفه عطيات محمد خطاب هي امرأة للحياة تعطي للطفل لحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله، وهي تدم دائما غرضا ما، فهي تعبيرا عن إنسانية الطفل الداخلية وانعكاس لاستعداداته وقدراته الخلاقة⁽²⁾.

إجرائيا : هو تلك الأنشطة الرياضية التي يمارسها التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة التعليم المتوسط أثناء وقت الفراغ، حسب ميوله ورغبته.

التوتر النفسي :

اصطلاحا: يعرفه هانز سيلاي أن مفهوم التوتر النفسي هو استجابة الفرد للتهديدات النسبة الناتجة عن التغيرات التي تحدث في حياة الفرد، مثل التغيرات في بناء العائلة وفقدان الوظيفة والمشكلات الأكاديمية وغيرها من حيث الخبرات التبت تضع الفرد تحت وطأة التوتر النفسي⁽³⁾.

(1) أماني متولي البطراوي ومحمد عبد العزيز سلامة، مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ، (سنة 2013)، ص 53. عن

الحماحي وعائدة عبد لعزیز

(2) د. عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح 1982 ص 66.

(3) د. عفاف حداد و د. باسم حداد مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ص 02 سنة 1998.

كما يعرفه لازاروس أن التوتر النفسي يحدث عندما تكون هناك حالة من عدم التوازن بين المطال البيئية، والقدرة على الاستجابة لهذه المطالب، حيث تلج هذه المطالب على الفرد وتهدد مصادر التكيف لديه ، وتنشأ هذه المطالب كنتيجة لتفاعل بين عوامل بيئية خارجية، وعوامل فردية داخلية، كما تعتمد استجابة الفرد لهذه المطالب على كيفية تفسيره أو إدراكه أو تقييمه للموقف إما بطريقة شعورية أو لا شعورية⁽¹⁾

إجرائيا : وهو الشعور والإحساس النفسي الذي يحس به التلاميذ المتمدرسين في الطور المتوسط، (قبل. أثناء. بعد) ممارستهم للأنشطة الرياضية الترويحية.

تلاميذ الطور المتوسط:

إجرائيا : هم التلاميذ الذين يزاولون دراستهم في السنة الرابعة متوسط من التعليم الإكمالي على مستوى بعض متوسطات مدينة البويرة، والذين يشكلون مجتمع وعينة الدراسة للموسم الدراسي (2024/2023) .

أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة بالقيام بدراسة ميدانية على مستوى متوسطات مدينة البويرة، من أجل معرفة انعكاس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على التوتر النفسي عند تلاميذ الطور المتوسط، من خلال التخفيف من التوتر النفسي وحل مشكلاتهم النفسية، وشعورهم بالسعادة والثقة بالنفس مع تكوين شخصية قوية.

إثراء الدراسات والبحوث التي تساهم في تقديم المعلومات والمعارف العامة .

قد تفتتح هذه الدراسة مجالا لإجراء دراسات مشابهة لها أكثر توسعا وتعمقا عند تلاميذ المتمدرسين.

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

دراسة من إعداد درار محمد أمين و سلامي سيد علي سنة 2022 تحت عنوان:

(1)د. عفاف حداد و د. باسم حداد، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ص 03 سنة 1998).

إسهامات الأنشطة الرياضية الترويحية في حل بعض المشكلات السلوكية للمراهقين المتدربين بالمؤسسات التربوية والتي تهدف إلى توضيح الهدف النبيل للممارسة المراهقين للأنشطة الرياضية الترويحية، وكذا تبين دور الأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من الخجل، ورفع من درجة الاندماج الاجتماعي وزيادة الثقة في النفس بالنسبة للمراهقين، حيث تم استخدام في هذه الدراسة المنهج الوصفي المقارن على عينة عشوائية يقدر عددها 80 تلميذ، ومن أهم النتائج المتوصل إليها في الدراسة هي تبين الدور الحيوي الإيجابي للأنشطة الرياضية الترويحية في التقليل من مظاهر الخجل كأحد المشكلات النفسية، كما أنه يكسبه جسما سليما متزنا وشخصية قوية، وكل هذا يبقى مرهونا بعدة عوامل كالأسرة والمؤسسة والأستاذ على حد سواء

لدراسة الثانية: دراسة من إعداد رامي عزالدين وبلال حسين سنة 2022 تحت عنوان مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين والتي تهدف إلى تسليط الضوء على دور النشاط البدني الرياضي في النمو النفسي للمراهق، وكذا معرفة التغيرات النفسية التي تحدث للمراهق خاصة القلق أثناء ممارسة النشاط الرياضي وكيفية التقليل منه، حيث تم استخدام في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي على عينة قصدية يقدر عددها 120 تلميذ مقسم على فئتين 60 تلميذ يمارسون الرياضة و60 تلميذ غير ممارسين للرياضة، ومن أهم النتائج المتوصل إليها في الدراسة هي تبين الدور الإيجابي الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التقليل من ظاهرة القلق عند المراهقين، خاصة من الجانب الانفعالي والاجتماعي.

المنهج المتبع: استخدمت كل الدراسات السابقة المنهج الوصفي .

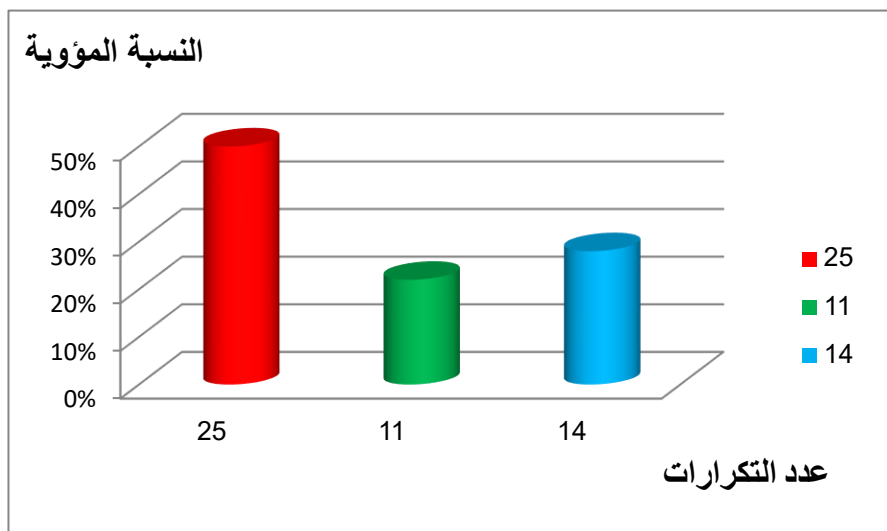
الأدوات المستخدمة: تم استخدام الاستبيان مقياس التوتر كأدوات لجمع المعلومات.

الجانب التطبيقي :

الأبعاد	النتيجة	التكرار	النسبة المئوية %
البعد الفيزيولوجي	دائما	25	50%
	أحيانا	11	22%
	أبدا	14	28%
	المجموع	50	100%

01. الجانب الفيزيولوجي:

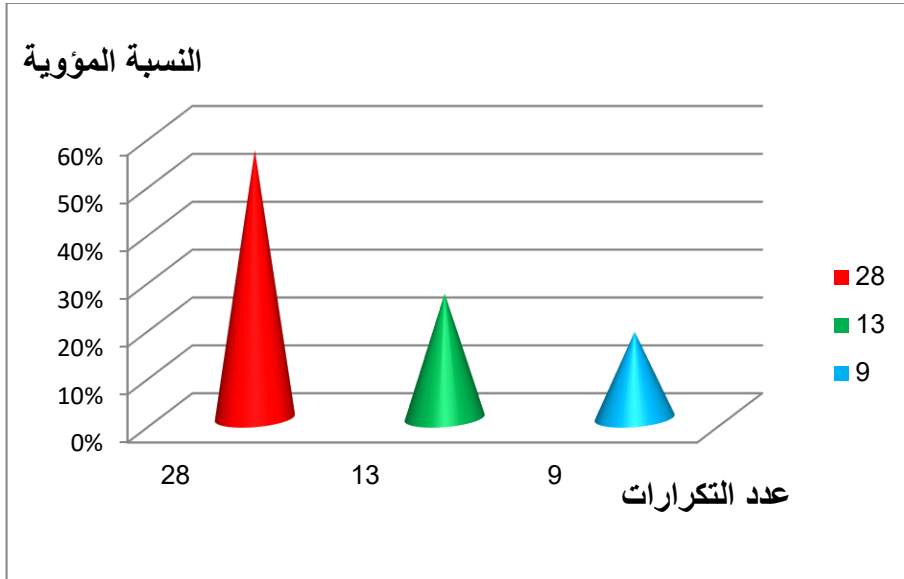
- يمثل الجدول 01 التكرارات والنسب المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاصة بالفقرات من 01 إلى 09 الناصة على الجانب الفيزيولوجي:



02. البعد المعرفي:

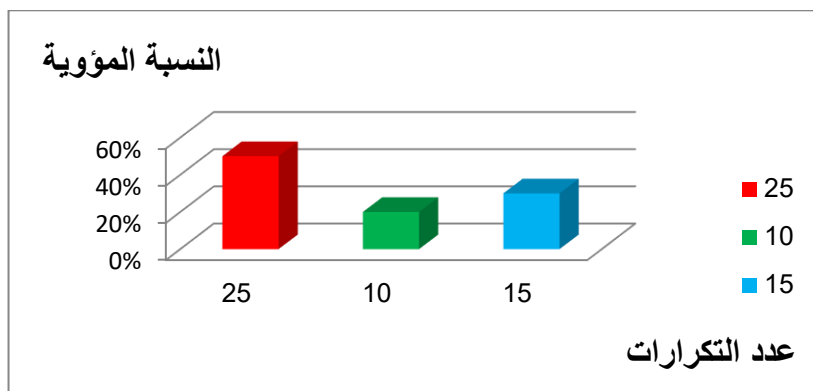
يمثل الجدول 02 التكرارات و النسب المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاصة بالفقرات من 10 إلى 21 الناصة على الجانب المعرفي:

الأبعاد	النتيجة	التكرار	النسبة المئوية %
البعد المعرفي	دائما	28	56%
	أحيانا	13	26%
	أبدا	09	18%
	المجموع	50	100%



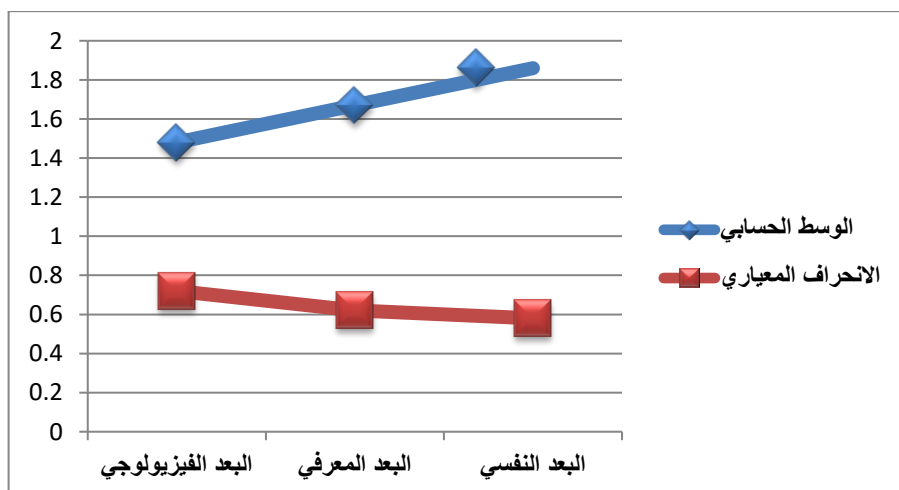
03. البعد النفسي : يمثل الجدول 03 التكرارات والنسب المئوية والوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاصة بالفقرات من 23 إلى 35 الناصة على الجانب النفسي:

الأبعاد	النتيجة	التكرار	النسبة المئوية %
البعد النفسي	دائما	25	50%
	أحيانا	10	20%
	أبدا	15	30%
	المجموع	50	100%



الجدول رقم 04 يمثل الجانب الإحصائي لكل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري:

الأبعاد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الفيزيولوجي	1.48	0.72
البعد المعرفي	1.67	0.62
البعد النفسي	1.86	0.58



تحليل ومناقشة النتائج:

البعد الأول الخاص بالجانب الفيزيولوجي :

من خلال نتائج الجدول (01) الذي يوضح نتائج الفرضية الأولى، حيث نلاحظ أن البعد الفيزيولوجي كان مرتفع عند التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية دائما حيث بلغت نسبة مئوية بـ 50 %، أما التلاميذ الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية بلغت نسبة 28%، والتلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية أحيانا بلغت النسبة بـ 22 .

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية التلاميذ الطور المتوسط الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية بصفة دائمة ومتقطعة يتمتعون بصحة جيدة. وهذا ما يؤكد الانحراف المعياري والوسط الحسابي لنتائج الاختبار وهو 1.48 أي بدرجة جيدة جدا.

البعد الثاني الخاص بالجانب المعرفي :

من خلال نتائج الجدول (02) الذي يوضح نتائج الفرضية الثانية، حيث نلاحظ أن البعد المعرفي كان مرتفع عند التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية دائما حيث بلغت نسبة مئوية بـ 50% وأما التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية أحيانا بلغت نسبة مئوية بـ 26%، أما التلاميذ الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية بلغت نسبة 18%.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية بصفة دائمة ومتقطعة يتمتعون بانتباه وتركيز جيد. وهذا ما يؤكد الانحراف المعياري والوسط الحسابي لنتائج الاختبار وهو 1.67 أي بدرجة جيدة.

البعد الثالث الخاص بالجانب النفسي:

من خلال نتائج الجدول (03) الذي يوضح نتائج الفرضية الثالثة، حيث نلاحظ أن البعد النفسي كان مرتفع عند التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية دائما حيث بلغت نسبة مئوية بـ 50% وأما التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية أحيانا بلغت نسبة مئوية بـ 50%، أما التلاميذ الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية بلغت نسبة 30%.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية بصفة دائمة ومتقطعة يتمتعون بالحالة نفسية جيدة، ولا يعانون من أي اضطرابات نفسية.

وهذا ما يؤكد الانحراف المعياري والوسط الحسابي لنتائج الاختبار وهو 1.86 أي بدرجة جيدة.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:
- من أجل التحقق من صحة الفرضية الأولى أو نفيها والتي تتمثل في :
- ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على تحسين الجانب الفيزيولوجي عند تلاميذ الطور المتوسط.

من خلال التطلع على الدراسات السابقة التي توصلت أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يساعد الفرد على بناء جسم سليم ومتزن.

كما كانت نتائج المقياس حول البعد الأول وهو البعد الفيزيولوجي الذي أجري على تلاميذ الطور المتوسط، بطرق إحصائية علمية، توصلنا إلى أهم النتائج وهي أن: معظم التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية بصفة دائمة يتمتعون بصحة جيدة، وهذا يساعدهم كثيرا في التكيف الجيد في حصصهم على مستوى المتوسطات.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

من أجل التحقق من صحة الفرضية الثانية أو نفيها والتي تتمثل في :

- ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على تحسين الجانب المعرفي عند تلاميذ الطور المتوسط.

من خلال التطلع على الدراسات السابقة التي توصلت أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يساعد على تحسين قدرات التركيز والمثابرة والاجتهاد في الدراسة عند تلاميذ.

كانت نتائج المقياس حول البعد الثاني وهو البعد المعرفي الذي أجري على تلاميذ الطور المتوسط بطرق إحصائية علمية، توصلنا إلى أهم النتائج وهي أن: معظم التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية دائما يتمتعون بصفة انتباه كبيرة وتركيز عالي، وهذا يساعدهم في التكيف الجيد في حصصهم على مستوى المتوسطات.

وعليه يمكن القول إن الفرضية الجزئية الثانية تحققت.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

من أجل التحقق من صحة الفرضية الثالثة أو نفيها والتي تتمثل في :

- ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على تحسين الجانب النفسي عند تلاميذ الطور المتوسط .

من خلال التطلع على الدراسات السابقة التي توصلت أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يساعد التلاميذ على التقليل من القلق، وحل مشكلاتهم.

كانت نتائج المقياس حول البعد الثالث وهو البعد النفسي الذي أجري على تلاميذ الطور المتوسط بطرق إحصائية علمية، توصلنا إلى أهم النتائج وهي أن: معظم التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية بصفة دائمة يتمتعون بحالة نفسية جيدة ولا يعانون من اضطرابات نفسية وتساعدتهم على التقليل من التوتر لديهم، وهذا يساعدهم في التكيف الجيد في حصصهم على مستوى المتوسطات.

وعليه يمكن القول إن الفرضية الجزئية الثالثة تحققت.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية العامة:

من أجل التحقق من صحة الفرضية العامة أو نفيها والتي تتمثل في :

- ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يعمل على تحسين التوتر النفسي عند تلاميذ الطور المتوسط.

من خلال التطلع على الدراسات السابقة التي توصلت أن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية يساعد التلاميذ المتدربين على حل مشكلاتهم النفسية، وبناء جسم سليم وبناء شخصية قوية من خلال قوة التركيز والانتباه، والاجتهاد والمثابرة في الدراسة.

كانت نتائج المقياس حول أبعاده الثلاثة والمتمثلة في البعد الفيزيولوجي والبعد المعرفي والبعد النفسي حيث أجريت على التلاميذ الطور المتوسط بطرق إحصائية علمية، توصلنا إلى أهم النتائج وهي أن: معظم التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية يتمتعون بجسم فيزيولوجي متزن وسليم، ولا يعانون من اضطرابات نفسية، كما أنهم يتمتعون بمعارف وتركيز وانتباه جيد، وهذا يساعدهم في التكيف الجيد في حصصهم على مستوى المتوسطات.

وعليه يمكن القول أن الفرضية العامة تحققت.

الاستنتاج العام :

من خلال تقييم النتائج المتوصل إليها في دراستنا نستنتج أن تلاميذ الطور المتوسط الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الترويحية يتمتعون بصحة نفسية جيدة، من جميع الجوانب والأبعاد، ومن خلال الفرضيات التي قمنا بصياغتها سلفا والتي تشكل إجابات مؤقتة لإشكالياتنا تم التحقق منها والتوصل إلى النتائج التالية:

- ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية الترويحية يساعدهم على التقليل من التوتر النفسي وحل مشكلاتهم النفسية، وكذا بناء جسم سليم ومتزن.
- ممارسة التلاميذ لشتى أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية يساعدهم على تحسين الجانب المعرفي والفيزيولوجي والنفسي عندهم.
- قيام التلاميذ بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية مهم جدا لصحتهم البدنية واستقرارهم النفسي.

- إن معظم التلاميذ المتدربين يتحصلون على نتائج جيدة في دراستهم.
- التلاميذ المتدربين يتمتعون بروح رياضية عالية ولديهم رغبة في المعرفة وحب التعلم وهذا ما لاحظناه خلال إجراء الاستبيان عليهم.
- التلاميذ المتدربين لديهم معلومات رياضية حول الرياضات الترفيهية.

الاقتراحات والتوصيات:

- إدراج الأنشطة الرياضية الترويحية في برنامج التدريس الخاص بالتلاميذ المتدربين في مختلف الأطوار التعليمية.
- تنظيم برنامج يتضمن رحلات ترفيهية خاصة بالتلاميذ المتدربين في مختلف الأطوار التعليمية.
- القيام بحصص توعوية لفائدة أساتذة التربية البدنية في مختلف الأطوار التعليمية، وتحسيسهم بضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لفائدة التلاميذ المتدربين.
- توعية أولياء التلاميذ المتدربين بأهمية ممارسة أطفالهم للأنشطة الرياضية الترويحية كونها تنعكس بالإيجاب على نتائجهم الدراسية وصحتهم البدنية، خاصة النفسية.
- تنظيم تربية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، تحتوي برامجها على التعريف بمختلف أنواع الأنشطة الترويحية وأهميتها وأهدافها.

قائمة المراجع:

1. د. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف ط 08 مصر 1992.
2. د عبد المطلب أيمن القريطي، في الصحة النفسية دار الفكر العربي 1998.
3. د عفاف حداد و د باسم دحاحه مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ص 02 و03 سنة 1998.
4. د. أماني متولي البطراوي ومحمد عبد العزيز سلامة، مقدمة في الترويج وأوقات الفراغ، (سنة 2013).

5. د درار محمد أمين وسلامي سيد علي تحت عنوان: إسهامات الأنشطة الرياضية الترويحية في حل بعض المشكلات السيكلوجية للمراهقين المتدربين بالمؤسسات التربوية سنة 2022.
6. د رامي عز الدين وبلال حسين تحت عنوان مدى انعكاس ممارسة النشاط البدنية الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين سنة 2022.
7. د. عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح ص 66 سنة 1982.