

إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في تنمية بعض القيم لدى الكبار

د. بن زيدان حسين د. مقراني جمال د. بن برنو عثمان

مخبر تقويم برامج الأنشطة البدنية والرياضية

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم

البريد الإلكتروني: houcine.benzidane@univ-mosta.dz

الملخص: الرياضة والترويح نشاط إنساني راقى، له وظائفه الاجتماعية ودوره الثقافي في العديد من مجالات الحياة ، وتعد القيم من المعايير المهمة للفرد، فهي تتصل اتصالاً وثيقاً بمراحل تكوين الشخصية ومختلف مظاهر السلوك وتؤثر في حياة الفرد والجماعات. و عليه نحاول في هذا الموضوع معرفة الآثار الإيجابية للممارسة الرياضية من خلال معرفة مستوى القيم لدى الكبار الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي. حيث استخدم المنهج الوصفي على عينة قوامها 100 ممارس للنشاط الرياضي الترويحي في وقت الفراغ تتراوح أعمارهم بين 35 و 50 سنة بولاية مستغانم خلال سنة 2017. واستخدم الباحثون مقياس القيم لكل من إبراهيم عبد ربة خليفة ونبيل محمد حسن و الذي يتألف من 35 عبارة موزعة على مجموعة القيم (القيم الاجتماعية، القيم الاقتصادية، القيم الأخلاقية، قسم تقدير الذات، القيم المعرفية، القيم الجمالية) حيث تم صياغة عباراته حتى تتناسب مع عينة البحث. وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الحام توصل الباحثون إلى أن:

■ درجة عالية للقيم قيد البحث لدى الكبار الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي.

■ لممارسة أنشطة الترويح الرياضي إسهامات إيجابية في تنمية القيم لدى الكبار

الكلمات المفتاحية: الترويح الرياضي، وقت الفراغ ، القيم، الكبار

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت ظاهرة الفراغ والترويح ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع كما بدا الاهتمام بالترويح كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد ، ولذا فقد تزايد الإهتمام بالترويح وتعددت مجالاته لمواجهة الزيادة النامية لوقت الفراغ في المجتمع المعاصر وزيادة الطلب على الترويح لاستثمار هذا الوقت ، ويرى المهتمون بدراسة الترويح أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات ومدى تقويمها لأنشطة الفراغ والترويح والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في مختلف أنواع الترويح. والترويح نوع من أنواع النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الكبار والمسنين لممارسته بدافعية ذاتية والتي يكون من نتائجها اكتساب القيم البدنية، الخلقية، المعرفية والاجتماعية ، كما أنه يعد حالة نتاب الكبار نتيجة لإحساسهم بالرضا والوجود الطيب في الحياة، وإن الترويح يتصف بالمشاعر المرتبطة بالإجادة والانتعاش والقبول و النجاح والقيمة الذاتية والسرور ، والتدعيم الإيجابي لصورة الذات، كما أنه يعد من المناشط المرتبطة بوقت الفراغ والمقبولة اجتماعياً (درويش، 1982، صفحة 81)

وبدعم هذه الأهمية للترويح الرياضي ما ورد في (المادة الرابعة) من ميثاق الترويح ووقت الفراغ والذي وضع من قبل الرابطة العالمية للترويح ووقت الفراغ والذي أشار إلى " إن لكل إنسان الحق في المشاركة في كل أنواع الترويح والاندماج فيها أثناء وقت الفراغ كالرياضة والألعاب والاستمتاع بالهواء الطلق" (الحماحي، 1998 ، صفحة 4)

وتعد القيم من المعايير المهمة للفرد ، فهي تتصل اتصالاً وثيقاً بمراحل تكوين الشخصية ومختلف مظاهر السلوك وتؤثر في حياة الفرد والجماعات ، وهي توجه سلوك الفرد وأحكامه واتجاهاته نحو ما هو مرغوب من أصناف السلوك في ظل قواعد المجتمع ، وبالرغم من أن موضوع القيم مازال يشغل الباحثين ، فقد تعطي مفاهيم كثيرة منها أن القيم هي مفاهيم ضمنية تعبر عن التفضيل أو الامتياز التي تربط الأشخاص والمعاني أو أوجه النشاط الأخرى.

و الإنسان مدفوع بحاجات تكافئ في مفهومها القيم، حيث لا يمكن أن توجد قيمة لدى الفرد إن لم تكن هناك حاجة معينة يسعى لتحقيقها، وترجع الأسباب إلى عدم الاستقرار الاجتماعي الذي يؤدي إلى أن الفرد لا يشعر بالأمن النفسي وبالتالي تهدد تطوره وتغير إدراكه وتفسيره للأحداث. وباعتبار الترويح ضرورة ملحة من ضرورات الحياة مما له من إيجابيات وفوائد عامة على صحة الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية والفكرية جاء هذا البحث لمعرفة مدى إسهامات ممارسة أنشطة الترويح في تنمية بعض القيم لدى الكبار.

أهداف البحث:

- تحديد مستوى القيم قيد البحث لدى الكبار الممارسين لأنشطة الترويح الرياضي.
- إدراك إسهامات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي في تنمية القيم لدى الكبار.

مصطلحات البحث:

الكبار: اختلفت آراء العلماء في تعريف الكبار ولقد أوضحت دراسات عديدة أنه التقدم بالعمر وبالتالي ظهور أعراض الشيخوخة سواء صحياً، نفسياً وعقلياً قد تبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر الزمني. ويرى فؤاد البهيمي السيد أن مرحلة الكبار تتضمن كلا من الرشد والشيخوخة، وتمتد من 21 سنة إلى ما بعد 60 سنة حتى نهاية العمر. و هي تنقسم إلى ثلاث مراحل جزئية: مرحلة الرشد المبكر وتمتد من 21 إلى 40 سنة، مرحلة وسط العمر وتمتد من 40 إلى 60 سنة، الشيخوخة وتمتد من 60 سنة إلى نهاية العمر. ويشير هافرجست (1973) دورة الحياة إلى ست فئات عمرية، وان المرحلة العمرية من 35 إلى 60 سنة هي مرحلة الكبر المتوسطة.

الترويح: هو جميع أوجه النشاط البناء والمقبولة اجتماعياً وعقائدياً والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم اختيارها والاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقاً لإرادة الفرد، وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي (الفاضل، 2002، ص45).

الترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب و الرياضات (الحمامي، 2009 ، صفحة48)

ويمكن القول انه ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها والتي يمارسها الكبار في أوقات فراغهم.

القيم: عرفها مولر بأنها " معيار يوجه السلوك الصادر من الفرد وتجعله أكثر ميلاً وتفضيلاً لفكرة دون غيرها" (Muller,1989,p5)، وعرفها إستي وصبحي (2002) بأنها " مفهوم ذو ثلاثي أبعاد (معرفي، انفعالي، سلوكي) ضمني مجرد يعبر عن درجة التفضيل التي ترتبط بها الأشخاص والمعاني وأوجه النشاط ، ويشير إلى مجموعة أفكار ومبادئ يكتشفها الفرد في بيئة اجتماعية وتتجسد في صورة السلوك الذي يقوم به" (إستي، 2002، ص71)

خصائص القيم

هناك عدد من الخصائص للقيم منها:

- القيمة منتهى الأساس للعمل الفردي أو الجماعي، إذ يحس كل واحد منا بالقيم على نحو خاص به سواء كان فرداً أو جماعة.
- القيمة تتخذ أساساً لمحكّم على سلوك الآخرين.
- القيم تسمية خاصة بالفرد، بمعنى أنها تختلف من شخص لآخر، ومن زمن إلى زمن، ومن ثقافة إلى ثقافة.
- القيمة تمكن الفرد من معرفة ما يتوقعه من الآخرين.
- الفرد يتعلم القيمة ويكسبها من المجتمع من خلال عملية التنشئة الاجتماعية وعن طريق التفاعل الاجتماعي (الكندري، 1992، ص3)

تصنيف القيم

قسم العلماء والمفكرين القيم إلى عدة تصنيفات منها:

القيم حسب المحتوى ومنها:

- ✓ القيم النظرية : وهي اهتمام الفرد باكتساب الحقيقة واكتساب المعارف.
- ✓ القيم الاقتصادية : اهتمام الفرد وميله إلى كل ما هو نافع ومفيد
- ✓ القيم الجمالية : اهتمام الفرد وميله إلى ما هو جميل.
- ✓ القيم الاجتماعية : اهتمام الفرد بتعاونه وحبه للآخرين.
- ✓ القيم السياسية : اهتمام الفرد بالقيادة والمشاركة في الحياة السياسية.
- ✓ القيم الدينية : اهتمام التلميذ بتعاليم الدين والأخلاق الكريمة. (عرسان، 2008، ص397)

القيم حسب التوجيه وهي نوعين

- القيم الموجهة من الذات نحو الذات:
- هي تعبير عن توجهات قيمة فردية وتتعلق بالقيم الأخلاقية الصارمة، وأخلاقيات النجاح في العمل.
- القيمة الموجهة من الآخرين:
- تعتمد على توجهات قيمة اجتماعية ومنها قسم التسامح والصدقة والحياة الأسرية. (طلعت، 1998، ص3)

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته موضوع وطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث: إن مجتمع البحث الكبار من المرحلة العمرية المتوسطة (35-50) سنة ، أما عينة البحث مجموعة من الكبار الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي في وقت الفراغ بشكل منتظم بولاية مستغانم، إذ بلغ عددهم 100 فرد ممارس لنشاط الترويحي الرياضي خلال عام 2017.

مجالات البحث:

-المجال البشري: عينة الكبار (35-50) سنة الممارسين لنشاط كرة القدم

- المجال الزمني : بداية البحث يوم 2017/01/08 إلى 2017/04/30 وقد تم خلال هذه الفترة جمع المادة الخبرية وتوزيع أداة البحث على عينة البحث

-المجال المكاني: بالملاعب الجوارية لممارسة كرة القدم بولاية مستغانم (الجزائر)

أداة البحث

مقياس القيم: قام الباحثون باستخدام مقياس القيم الذي قام ببنائه كل من إبراهيم عبد ربة خليفة ونبيل محمد حسن (2002). ويتألف المقياس من (35) عبارة موزعة على عدة قيم المتمثلة في القيم الاجتماعية، القيم الاقتصادية، القيم الأخلاقية، القيم الاجتماعية، قيم تقدير الذات و القيم المعرفية. (انظر المرفق 01)

أما مفتاح التصحيح فهو كالآتي:

الجدول (01) يوضح مفتاح التصحيح لأداة البحث

الصفة	موجودة بدرجة كبيرة	موجودة بدرجة متوسطة	غير موجودة
الدرجة	03	02	01

تحديد المستويات:

بعد اعتماد أداة البحث قام الباحثون بتوزيعها على عينة البحث، حيث طلب من كل فرد من أفراد العينة فهم التعليمات الخاصة بكيفية الإجابة عن العبارات بكل دقة والاستفسار عن أي فقرة غير واضحة لديه بوضع الإشارة (x) في المكان المناسب. وقدم احتساب طول الفئة العددية للأوساط الحسابية الخاصة بالعبارات والأداة ككل بطرح مفتاح التصحيح الأصغر من مفتاح التصحيح الأكبر وقسمة الناتج على عدد فئات الأداة فكانت قيمته 0.66 وذلك كما هو موضح في الجدول.

جدول رقم (02) يوضح تحديد المستويات

مستوى الدرجات	عال جدا	عال	متوسط
المدى	2.34-3	1.67-2.33	01-1.66

الأسس العلمية للمقياس

الصدق الظاهري: تم عرض الأداة بشكلها الأولي على مجموعة من الخبراء في مجال التخصص بغية تحكيمها و إعطاء الآراء والملاحظات من اجل صياغتها في شكلها النهائي، وبناء على ملاحظات الأساتذة المحكمين ومقترحاتهم الموضوعية والمنهجية شملت التعديلات استبدال مصطلح التلميذ بالفرد أو الشخص. و بعد إخراج أداة القياس في شكلها النهائي قام الباحثون بتوزيعه على عينة من الكبار الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي والمتمثل في كرة القدم، وبلغ عددهم 10 أفراد، وتم استبعادهم من عينة التجربة الرئيسية. لغرض تحديد الزمن اللازم للإجابة على المقياس والتعرف على الصعوبات والعقبات وتنظيم إدارة المفحوصين.

ثبات وصدق الأداة: تم توزيع الأداة على 10 أفراد بغية إجراء التجربة الاستطلاعية حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وذلك خلال مرحلتين قبلية وبعديّة تفصلهما مدة أسبوع واحد حيث امتدت هذه المرحلة بين القبلية والبعديّة من 2017/01/15 و 2017/01/22، وبعد ذلك تمت المعالجة الإحصائية باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون لحساب معامل الثبات والصدق.

الجدول رقم (03) يوضح قيم معامل الثبات والصدق لأداة البحث

الجدولية R	معامل الثبات	درجة الحرية	حجم العينة	عدد الفقرات	القيم	الرقم
0.6	0.96	08	10	06	القيم الاجتماعية	1
	0.95			06	القيم الاقتصادية	2
	0.94			06	القيم الأخلاقية	3
	0.94			06	قيم تقدير الذات	4
	0.97			06	القيم المعرفية	5
	0.96			05	القيم الجمالية	6

يلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نتائج قيم معاملات الثبات بلغت 0.94 كأصغر قيمة و 0.96 كأكبر قيمة وهي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ 0.60 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 08، و هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تمتع أداة البحث بدرجة ثبات عالية فيما وضعت لقياسه.

التجربة الأساسية: أجرى الباحثون التجربة الرئيسية على أفراد عينة البحث من 2017/02/20 وإلى غاية 2017/03/15 و قد جرت عملية توزيع المقياس و جمعه بكل سهولة و بتعاون الجميع.

الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

عرض ومناقشة النتائج:

الجدول (04): بين المتوسطات الحسابية و مستوى القيم لنتائج عينة البحث

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجالات	الرقم
02	عالي	0.65	2.41	القيم الاجتماعية	1
04	عالي	0.75	2.38	القيم الاقتصادية	2
01	عالي	0.53	2.66	القيم الأخلاقية	3
05	متوسط	0.79	2.13	قيم تقدير الذات	4
06	متوسط	0.66	1.92	القيم المعرفية	5
03	عالي	0.69	2.40	القيم الجمالية	6
عالي		2.42		المتوسط العام المقياس ككل	

من الجدول (04) نلاحظ أن المتوسطات الحسابية للاستجابة على عبارات أداة البحث حسب المجالات تراوحت بين 2.66 كأكبر قيمة و1.99 كأصغر قيمة. حيث بلغت المتوسطات الحسابية للمجالات الخاصة بالقيم الأخلاقية، القيم الاجتماعية، القيم الجمالية ثم القيم الاقتصادية على التوالي (2.66، 2.40، 2.41، 2.38) وهي تنتمي إلى مجال (3-2.34) أي الدرجة العالية. أما فيما يخص المجالات الخاصة بقيم تقدير الذات و القيم المعرفية جاءت المتوسطات الحسابية 2.13 و 1.92 على التوالي وهي تنتمي إلى المستوى المتوسط.

في حين كانت قيمة المتوسط العام لمقياس القيم المستخدم في البحث 2.42 وهذه القيمة تنتمي إلى المجال (3-2.33) أي أن درجة القيم لدى عينة البحث كانت عالية.

ويرجع الباحثون هذه النتائج أن ممارسة أنشطة الترويج الرياضية كان لها الأثر الإيجابي في تنمية القيم قيد البحث لدى الكبار (35-50 سنة) من الممارسين للنشاط الترويجي الرياضي في وقت الفراغ. وها ما يبين أهمية استثمار وقت الفراغ في الأنشطة الترويجية الإيجابية كالترويج الرياضي لما له من فوائد إيجابية على النواحي البدنية المتمثلة في القيم الجمالية، النواحي الاجتماعية المتمثلة في القيم الاجتماعية، الجوانب النفسية المتمثلة في قيم تقدير الذات، الجوانب التربوية المتمثلة في القيم الأخلاقية، الجوانب الفكرية المتمثلة في القيم المعرفية، الجوانب الصحية والاقتصادية المتمثلة في القيم الاقتصادية.

حيث يشير محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز مصطفى (2009) أن ممارسة النشاطات الترويجية تتضمن تلك الحاجات في إقامة علاقة صداقة مع الآخرين والانتماء إلى الجماعات المختلفة والقبول الاجتماعي، السلوك الاجتماعي السوي والمشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية. كذلك تحقق درجة أعلى من الحاجات الذاتية وتحتوي على الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس، القدرة على الانجاز، احترام الذات والتقدير من الآخرين. زيادة على ذلك انه يساهم زيادة على تنمية قوة الإرادة، التفوق على الذات، تزويد الأفراد بالعديد من الخبرات الحياتية.

وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه مها صبري حسن (2011) عن وجود مستوى جيد للقيم لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في المدارس وكذا عن إيجابيات ممارسة النشاط الرياضي في تنمية القيم لدى الممارسين عن غير الممارسين. ويضيف عبد الحميد شرف (2002) أن النشاط الرياضي يساعد الفرد على اكتساب مجموعة من العادات والقيم والمثل العليا التي يحتاجها المجتمع مثل التعاون، الاحترام، الإخلاص والولاء.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة وسام الدين كيلاني (1995) و التي توصلت إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تحافظ على القيم الأخلاقية وتنميتها. ودراسة بهاء حسانين (1989) والتي توصلت إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها دور في تنمية القيم الخلقية، وأن القيم الخلقية تكتسب من خلال المواقف السلوكية التي يتعرض لها الفرد. كما أن من مزايا ممارسة الأنشطة الرياضية غرس في الرياضيين الخلق القائم على الصبر والتحمل والالتزان ونكران الذات.

أما من الناحية النفسية تشير إلى أن ممارسة الأنشطة الترويجية الرياضية تساهم في إشباع الميل إلى الحركة واللعب أو لهواية الرياضة، التعبير عن الذات وتحقيق السعادة والترويح، تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي، إشباع الدافع للمغامرة والمنافسة. ويضيف عبد الله بن ناصر السدحان (1997) أن ممارسة الرياضة إلى إزالة التوترات العضلية وتنشيط الدورة الدموية وإكساب الجسم الحد الأدنى من اللياقة البدنية ، وتحسين الأجهزة الرئيسة بالجسم.

ويذكر أمين أنور الخولي (1996) أن من العوامل الإيجابية لممارسة النشاط الرياضي التواضع عند النصر و تقبل الهزيمة وكذا التخلي عن التعصب و التطرف والعدوان.

أما الناحية الاقتصادية يشير الحماحمي وعريدة عبد العزيز (2009) أن الأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع تساهم في تحسين نوعية الحياة للأفراد الممارسين مع التقليل من النفقات العلاجية والصحية (الوقاية خير من العلاج) كما تساعد على زيادة الرغبة والتحفيز للعمل والكفاءة الإنتاجية للفرد.

كما يقر عبد الله بن ناصر (1997) أن الأنشطة الترويحية إذا أحسن الإنسان استثمارها وممارستها بشكل إيجابي إلى زيادة الإنتاجية لديه وللمجتمع بشكل عام ، إذ تعد هذه الأوقات فرصة للتقاط الأنفاس، والترويح فيها مما ينعكس بأثره الإيجابي على فعاليات الفرد ونشاطه وحيويته حال عودته للعمل. كما تساهم في إشباع الحاجات العلمية والعقلية للفرد وهذا يتأتى من خلال المناشط الابتكارية، إذ تؤدي البرامج الترويحية الابتكارية في الغالب إلى تنمية القدرات العقلية والذكاء والتفاعل الإيجابي مع المواقف المختلفة ، وبخاصة إذا تصاحب مع تلك الممارسة الرغبة و الإقبال من الفرد

ومن النتائج المتحصل عليها ومن خلال المصادر والمراجع والدراسات السابقة تبين أن لممارسة الأنشطة الرياضية وأنشطة الترويح الرياضي لدى عينة البحث ساهمت بشكل كبير وإيجابي في تنمية القيم قيد البحث (القيم الاجتماعية، القيم الاقتصادية، القيم الأخلاقية، قيم تقدير الذات، القيم المعرفية، القيم الجمالية).وعليه نوصي بأهمية الممارسة الرياضية بمخلف أنواعها لما لها من فوائد إيجابية على صحة الفرد.

الاستنتاجات:

- درجة عالية للقيم قيد البحث لدى الكبار الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي.
- لممارسة أنشطة الترويح الرياضي إسهامات إيجابية في تنمية القيم لدى عينة البحث

التوصيات:

- تنمية القيم لدى أفراد المجتمع من خلال:
- الارتقاء بالبرامج والأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها
- الاهتمام بأنشطة الترويح الرياضي في وقت الفراغ لدى أفراد المجتمع (جميع الفئات العمرية)
- إبراز دور النشاط الرياضي بمختلف أنواعه في غرز الأخلاق الحميدة وتعديل السلوك.
- توعية أفراد المجتمع بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية بأوقات الفراغ.

المصادر والمراجع:

- إبراهيم عبد ربه خليفة، ونبيل محمد حسن.(2002) ، بناء مقياس للقيم لممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية ، دراسة عاملية على تلاميذ المرحلة الإعدادية ، مصر: مؤتمر التربية الرياضية ، جامعة حلوان
- احمد محمد مبارك كندري (1992) ، علم النفس الاجتماعي والحياة المعاصرة ، الكويت: مكتبة الفلاح.
- إستي دلال ملحس وصبحي (2002)، دراسة مقارنة بين القيم المعرفية والاجتماعية والعلمية والأخلاقية لطلبة آل البيت والجامعة الأردنية، جامعة قطر. مجلة مركز البحوث، ع21 .
- الفاضل.(2002). لا توجد قيادات للبرامج الترويحية (المجلد العدد 27). الرياض: وزارة التربية والتعليم مجلة المعرفة.
- بهاء سيد محمد حسانين. (1989)، دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تنمية بعض القيم الخلقية لدى طلاب جامعة أسبوط، رسالة ماجستير غير منشورة، مصر: جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية.
- تھاني عبد السلام محمد.(2001). الترويح والتربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حلمي إبراهيم، ليلي السيد فرحات. (1998). التربية الرياضية والترويح للمعاقين. القاهرة: دار الفكر العربي.

- درويش كمال ، محمد الحماحمي وأنور الخولي.(1982). اتجاهات حديثة في الترويح الرياضي وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
- طلعت الحوامي (1998)، الاستقلال الإدراكي وعلاقته بالتفكير الناقد والقيم، مصر: مجلة علم النفس، طبعة مصرية عامة للكتاب، ع42.
- عبد الله بن ناصر بن عبد الله السدحان.(1997).الترويح. دوافعه ضوابطه تطبيقاته في العصر النبوي.
- ماجد عرسان الكيلان. (2008)، فلسفة التربية الإسلامية دراسة مقارنة بالفلسفات التربوية المعاصرة ، دار الفتح للنشر والطباعة
- محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز.(1998) الترويح بين النظرية والتطبيق(المجلد 2) القاهرة: مركز الكتاب والنشر
- محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز.(2009).الترويح بين النظرية والتطبيق.القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد شحاتة ربيع (2011) ، علم النفس الاجتماعي. عمان: دار المسيرة للنشر والطباعة.
- مها صبري حسن. (2011).دراسة مقارنة للقيم للممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية المدرسية في مركز محافظة ديالى. العراق: المؤتمر الدوري 08 عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق.
- هاني محمد حجر، محمود إسماعيل. (2014).الرياضة وصحة المجتمع. القاهرة: مركز الكتاب الحديث للنشر.
- وسام الدين كيلاي.(1995). القيم الخلقية لدى الرياضيين، رسالة ماجستير غير منشورة،مصر: كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- Havighurst, R. J, (1973). History of Developmental Psychology Socialization and Personality Development through the life Span. In: Baltes, P.B. and Schaie K.W.(Eds),Life-Span Development Psychology: Personality and Socialization Academic Press, New York,.
- Muller D.J (1989). Measuring social values teacher college press, New York .