

## دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وفي تنمية التفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

مراد عبد الرحمان<sup>1</sup>/ط.د./ جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي -تسمسيلت-/  
[mourad.abderrahmane@cuniv-tissemsilt.dz](mailto:mourad.abderrahmane@cuniv-tissemsilt.dz)

محمد قرفور<sup>2</sup>/دكتور/ جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي -تسمسيلت-/  
[moha\\_staps@hotmail.fr](mailto:moha_staps@hotmail.fr)

### Abstract:

This study aims to demonstrate the role of sports practice in leisure time and to develop the social integration of secondary pupils, the importance of exercising and investing in leisure time and in promoting cooperation among pupils, and to identify the motivations for exercising or not engaging in sports in leisure time among pupils and people who prefer to exercise in leisure time, so we ask the following question: Does leisure sports play a role in the development of social interaction for secondary school pupils. In our research, we used this prescriptive curriculum so that the sample of research consisted of 70 pupils. The sample was selected in a random manner. Some secondary schools of the Eastern District of Ain al-Dihli were identified as a society for research. and the following statistical tools were used: Percentage, (K2 Law Sufficient Square).

**Keywords:** free time, recreation, social interaction.

### ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تبين دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ولتنمية الاندماج الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي، وأهمية ممارسة الرياضة واستثمار وقت الفراغ وفي تعزيز التعاون بين التلاميذ، والتعرف على دوافع ممارسة أو عدم ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ لدى التلاميذ والأشخاص الذين لهم فضل ممارسة الرياضة في وقت الفراغ، لذا قمنا بطرح التساؤل التالي: هل للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور في تنمية التفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية، وقد استعملنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي بحيث تكونت عينة البحث من 70 تلميذ وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وتم تحديد بعض ثانويات المقاطعة الشرقية لولاية عين الدفلى كمجتمع للبحث، كما استخدمنا الوسائل الإحصائية التالية: النسبة المئوية، قانون كاي<sup>2</sup> (كاف تربيع).  
الكلمات المفتاحية: وقت الفراغ ، الترويح ، التفاعل الاجتماعي.

## مقدمة واشكالية البحث:

لكي يكون نمو الفرد نموا سليما من جميع النواحي وجب علينا توفير له حاجيات متعددة لا تستحق التأجيل نجد في مقدمتها التربية وهذه المهمة تبدأ بها الأسرة باعتبارها الخلية الأولى، بالإضافة إلى المدرسة التي تعمل على التعرف على حاجيات التلميذ وميوله وتوفير ما يناسبه من نشاطات تربوية لتلقين التلميذ قيم ومبادئ مجتمعه، ولكن هذا لا يكفي من حمايته من أخطار الانحرافات السلوكية في وقت فراغه.

إن أوقات الفراغ في حياة الإنسان لا تقل عن أوقات العمل أهمية، فيجب أن

تنظم لتفيد الفرد ولتعود عليه وعلى أسرته ووطنه بالنفع، فيرتب نفسه، ويشغل وقت فراغه كل استعداداته وثقافته، ومنه فإن الترويح يرتبط وارتباطا وثيقا بوقت الفراغ، لكي يكون النشاط ترويحيا يجب أن يمارس في وقت الفراغ وليس في وقت العمل، أو الدراسة، ولا يزال الترويح بعيدا في مفهومه وعن تناول وعي الكثيرين به، خاصة في الدول النامية التي لم تهتم بعد لما للترويح من أهمية كبيرة ومتزايدة في إضفاء طابع السعادة والسرور وزيادة النشاط والمتاعب والحيوية لدى أفراد المجتمع في عصر يسوده القلق والتوتر والمتاعب والعقبات التي تحول دون قيام حياة زاخرة بالسعادة.

وما يؤكده العلم الحديث والدارسات المختلفة لعلماء لاجتماع أهمية الممارسة

الرياضية التي تعتبر وسيلة للاحتكاك الفرد بالمجتمع، وهذا ما دلت عليه الكثير من الدارسات العلمية التي قام بها كارتن ( karten ) حيث أثبتت أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة أكثر نجاحا اجتماعيا ولديهم ميلا أصيلا للاجتماع بالآخرين ومحبتهم، بالإضافة إلا أنهم يتمتعون بمهارات طيبة يشعرون بالسعادة والراحة في وجودها مع مجموعة من الرفاق والأصدقاء، كما ثبت أنهم أكثر توفقا في حياتهم العائلية وأكثر انبساطا ومرحا وانبساطا مع إخوانهم وزملائهم وذويهم وأنهم يتمتعون بالقدرة من الحرية والاستقلال. (رضوان بن جدو بعيط، 2003/2002، صفحة 4)

وانطلاقا من هذا أردنا أن نكشف عن مدى فعالية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وتسهيل الممارسة لعملية احتكاك وتفاعل المراهق بالجماعة مما يؤدي إلى الاندماج في المجتمع ومنه يتجلى لنا التساؤل العام كالاتي: هل للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور في تنمية التفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية؟

### التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور في الاندماج الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- ✓ هل تعزز الممارسة الرياضية في وقت الفراغ التعاون بين تلاميذ المرحلة الثانوية؟
- ✓ هل للأستاذ التربية البدنية والرياضية والوالدين دور في ممارسة الرياضة في وقت الفراغ؟

### الفرضية العامة:

للممارسة الرياضة في وقت الفراغ دور في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### الفرضيات الجزئية:

- ✓ للممارسة الرياضة دور في تنمية الاندماج الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ✓ تعزز الممارسة الرياضية في وقت الفراغ التعاون بين تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ✓ لأستاذ التربية البدنية والرياضية والوالدين دور في توجيه وتشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ.

### أهمية البحث:

سنتطرق في موضوع بحثنا بدراسة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ودورها في تنمية التفاعل الاجتماعي لتلاميذ المدارس الثانوية. يكمن في جانب عملي وعلمي الجانب العملي: يتمثل في استثمار وقت الفراغ في ممارسة التربية البدنية فيه ومدى تأثيرها على التفاعل الاجتماعي لتلاميذ.

وأيضاً كذلك إدخال ثقافة استثمار وقت الفراغ بالممارسة الرياضية في الثانويات ليرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعمل التربوي في المؤسسات التربوية كالمدارس والجامعات ومنظمات الشباب... الخ.

الجانب العلمي: فالدراسة تعتبر مرجعاً نظرياً جديداً ندخل مكان التربية البدنية والرياضية كما يستفيد منها الطلبة وكل المهتمين بهذا المجال.

تحديد المصطلحات:

وقت الفراغ:

التعريف الإجرائي: الوقت الذي يبقى من طرح ساعات العمل الإجباري أو الدارسة إجبارية للفرد، ووقت النوم ليلا والوقت الضروري لأداء الوجبات اليومية الضرورية.

الترويح:

تعريف الإجرائي: هو نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع يمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته.

التفاعل الاجتماعي:

التعريف الإجرائي: هو عملية التأثير المتبادل لسلوك الأفراد والجماعات، يحدث عندما يتصل فردان أو أكثر وينتج عن ذلك مكانة يحتلها الفرد بين الجماعة التي ينتمي إليها.

الإجراءات المنهجية:

1.3. المنهج المتبع:

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يناسب هكذا دراسات وكونه الأمثل لجمع المعلومات حول الظاهرة.

2.3. مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في تلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الشرقية لولاية عين الدفلى بحيث تكونت عينة البحث من 70 تلميذ وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية.

3.3. أداة البحث:

لجمع المعلومات حول موضوع بحثنا اعتمدنا على استبيان واحدة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة لأساتذة مادة التربية البدنية والرياضية للطور المتوسط للمقاطعة الشرقية لولاية عين الدفلى.

وفي بحثنا هذا استخدمنا استبيان موجه إلى تلاميذ الطور الثانوي والغرض من هذا جمع أكبر عدد من المعطيات ومن أطراف مختلفة لإثبات مدى صحة الفرضيات ويحتوي الاستبيان على ثلاثة أنواع من الأسئلة: أسئلة مغلقة، أسئلة نصف مفتوحة.

#### 4.3. الدراسة الإستطلاعية:

قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا، قبل توزيع الاستبيان على التلاميذ والغرض من هذا الاطلاع على الممارسة الميدانية في المؤسسات من خلال الاتصال ببعض الأساتذة التربوية البدنية والرياضية من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الأشكال المطروح، واكتشاف الصعوبات والعوائق التي يمكن أن تعترض الباحث.

#### صدق الاستبيان:

من الطرائق التي يمكن الحصول على صدق القوى هو اللجوء إلى عدد من المحكمين حيث قمنا بعرض أداة الاستبيان على مجموعة من المحكمين من ذوي العلم والخبرة في مجالات البحث العلمي، ومن المسؤولين المؤهلين للحكم عليها، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية بهدف التعرف على مدى مناسبة المحاور المتعلقة بالاستبيان وفيما يخص إضافة أو حذف أو تعديل بعض العبارات في المحاور.

#### 5.3. المعالجة الإحصائية:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالأساتذة ، يتم معالجة البيانات بحساب عدد التكرارات الأيجابية الخاصة بكل سؤال وبعدها يتم حساب النسبة المئوية بالطريقة واختبار كاف تربيع.

$$أ - \text{قانون النسبة المئوية: } = \frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{العدد الكلي}}$$

ب - اختبار كا<sup>2</sup>

$$\text{كا}^2 = \frac{(ت م - ت ن)}{ت ت}$$

ت م: التكرارات المشاهدة

ت ن: التكرارات النظرية

درجة الخطأ المعياري:  $a = 0,05$  ، درجة الحرية:  $n - 1$

#### 4. تحليل النتائج ومناقشتها:

#### 1.4. المحور الأول: للممارسة الرياضة دور في تنمية الاندماج الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الثانوية.

رقم العبارة	العبارة	البدائل	التكرار	النسبة المئوية	ك الجدولية	ك المحسوبة
01	ماهي لأنشطة التي تفضلها في وقت فراغك؟	مشاهدة التلفزيون	12	17.14%	7.81	70.1
		ممارسة ألعاب التسلية	08	11.42		
		ممارسة النشاط الرياضي	47	67.14%		
		الإسترخاء والنوم	03	4.28		
02	هل تمارس النشاط الرياضي في وقت فراغك؟	نعم	59	84.28%	3.84	32.91
		لا	11	15.71%		
03	ماهي أسباب عدم ممارستك للرياضة في وقت الفراغ؟	للمطالعة	20	28.57%	7.81	1.52
		لمعارضة الأسرة	14	20		
		لا أرغب في الرياضة	16	22.85%		
		أفضل الراحة فقط	20	28.57		
04	ماهي الأسباب التي دفعتك لممارسة النشاط الرياضي في وقت فراغك؟	الاندماج الاجتماعي	140	20	5.99	36.54
		للوصول إلى المستويات العالية	09	12.85		
		التسلية والترفيه	47	67.14		
05	هل يحقق النشاط البدني الاندماج الاجتماعي؟	نعم	62	88.57%	3.84	41.64
		لا	08	11.42%		
06	هل لممارسة الرياضة في وقت الفراغ دور في التعرف على زملاء جدد؟	نعم	65	92.85%	3.84	51.42
		لا	05	7.14%		

## المؤتمر الوطني الافتراضي الثاني: علوم الرياضة بين الواقع والتحديات

49.22	5.99	12.85%	09	جو التفاهم	هل تعتقد أن ممارسة الرياضة تحقق؟	07
		72.85%	51	جو التعاون		
		14.28%	10	جو عدواني		
17.85	5.99	21.42%	15	الانضباط	ممارسة الرياضة في وقت الفراغ تعلمك؟	08
		21.42%	15	النظام		
		57.14	40	احترام الغير		
23.76	5.99	60	42	الثقة بالنفس	ممارسة الرياضة في وقت الفراغ تزيد من	09
		14.28	10	روح المسؤولية		
		25.71	18	نزع الخجل		
30.22	3.84	80	56	نعم	هل ممارسة الرياضة في وقت الفراغ تحفزك على الانضمام إلى فرق حرة؟	10
		20	14	لا		

من خلال الجدول يتضح لنا أن معظم اجابات التلاميذ كانت الأنشطة التي تفضلها في وقت فراغك هي ممارسة النشاط الرياضي، وهذا راجع إلى تعدد الأنشطة الرياضية واختلافها بين الفردية والجماعية، نلاحظ أن معظم الإجابات كانت بأن النشاط الرياضي يحقق الاندماج الاجتماعي وهذا في العبارة رقم 05 وهذا يعود إلى الاحتكاك بالآخرين عند ممارسة الأنشطة الرياضية واكتساب الأصدقاء، حسب نتائج الجدول نلاحظ أن ممارسة الرياضة تحقق أكبر جو من التفاهم حيث أجاب التلاميذ على هذا بنسبة 72.85% حيث نستخلص أن للرياضة دور فعال في خلق جو من التفاهم والتعاون بين التلاميذ الممارسين أثناء وقت الفراغ.

## 2.4. المحور الثاني: تعزز الممارسة الرياضية في وقت الفراغ التعاون بين التلاميذ المرحلة الثانوية.

رقم العبارة	العبارة	البدائل	التكرار	النسبة المئوية	ك الجدولية	ك المحسوبة
11	هل تحب الأعمال التي تشارك فيها مع زملائك؟	نعم	56	80%	3.84	25.2
		لا	14	20%		
12	هل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تعتبر وسيلة تعاون بينك وبين زملائك في المدرسة؟	نعم	52	74.28%	3.84	16.5
		لا	18	25.71%		
13	هل تستمتع عندما تقوم بأعمال مع الآخرين؟	نعم	54	77.14%	3.84	20.62
		لا	16	22.85%		
14	هل هناك اشتراك في الأنشطة الرياضية إذا كان الفريق يعاني من نتائج سلبية؟	نعم	39	55.71%	5.99	0.91
		لا	31	44.28%		
15	هل تتعاون مع زملائك في المحافظة على المرافق الرياضية؟	نعم	62	88.57%	3.84	41.64
		لا	08	11.42%		
16	هل تتعاونون أثناء ممارسة الرياضة لرفع شعار التربية والأخلاق؟	نعم	67	95.71%	3.84	58.5
		لا	03	4.28%		
17	هل تقومون بوضع قوانين مشتركة لخدمة النشاط الرياضي؟	نعم	50	71.42%	5.99	12.84
		لا	20	28.57%		

من خلال النتائج التي في الجدول نلاحظ أن ممارسة النشاط الرياضي لها دور في اكساب التلاميذ ثقافة ممارسة الأعمال والأنشطة جماعي حيث أجاب التلاميذ بنسبة 80% ، من خلال نتائج الجدول الزملاء يتعاونون في المحافظة على المرافق الرياضية حيث أجاب

التلاميذ بنعم بنسبة 88.57% وهذا ما يدل على أن المحافظة على المرافق العامة بأنها العملية التي من خلالها ينمي الفرد لبناء شخصية سوية وتنقل هذه الثقافة من جيل إلى آخر .

3.4. المحور الثالث: لأستاذ التربية البدنية والرياضية والوالدين دور في توجيه وتشجيع التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ.

رقم العبارة	العبارة	البدائل	التكرار	النسبة المئوية	ك الجدولية	ك المحسوبة
18	ما أريك في دور أستاذ التربية البدنية والرياضية؟	ضروري	64	%91.42	3.84	48.04
		غير ضروري	06	%8.57		
19	في أريك ما هو دور أستاذ التربية البدنية والرياضية؟	خلق تعارف بين التلاميذ	08	%11.42	5.99	42.91
		تعليم مهارات حركية	10	%14.28		
		كلاهما	52	%74.28		
20	كيف ترى معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية لك؟	معاملة حسنة	68	%97.14	3.84	62.22
		معاملة سيئة	02	%2.85		
21	هل اهتمام الأستاذ بحصة التربية البدنية والرياضية يشجعك على ممارسة الرياضة في وقت فراغك؟	نعم	63	%90	3.84	44.8
		لا	07	%10		
22	هل يسمح والديك لك بممارسة الرياضة خارج حصة التربية البدنية والرياضية	نعم	66	%94.28	3.84	54.91
		لا	04	%5.71		

من خلال النتائج التي في الجدول نلاحظ أن دور أستاذ التربية البدنية والرياضية ضروري حيث أجاب التلاميذ بالزامية وجود الأستاذ بنسبة 91.42%، بالنسبة لهم وهذا نظرا للأهمية البالغة التي يلعبها استاذ التربية البدنية والرياضية في انتقاء وتوجيه التلاميذ نحو الممارسة الرياضية في وقت الفراغ، كذلك لاحظنا من خلال الجدول أن جل التلاميذ أجابوا بحسن

المعاملة من طرف الأستاذ وبنسبة 97.14% وهو نتيجة حتمية للمعاملة الحسنة التي يتلقونها من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية.

#### 5. تفسير النتائج المتعلقة بالفرضيات:

لقد سبق و أن تطرقنا إلى أهم النتائج التي توصلنا إليها في دارستنا الحالية من خلال تطبيق الأدوات التي ذكرناها في السابق، و التي تم تطبيقها على تلاميذ المرحلة الثانوية.

و قد اختصت هذه الدراسة بمعرفة دور الرياضية في وقت الفراغ في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. و انطلاقا مما سبق ذكره سنتعرض إلى مناقشة هذه النتائج كل حسب نظرية الفرضيات المقترحة.

#### 1.5. تفسير نتائج المحور الأول المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى:

تنص فرضيتنا الأولى على أنه للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور في الإندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين في مرحلة التعليم الثانوي إذ يتضح لنا من خلال عرض النتائج، الذي يوضح مدى أهمية الممارسة الرياضية في تعامل التلاميذ مع محيطهم الاجتماعي ، بحيث أجاب 90.16 منهم بنعم و 9.83% ب لا وهذا ما يدل على أن التلميذ الذي يمارس النشاط الرياضي في وقت الفراغ تزيد قدرة اندماج مع الآخرين داخل وخارج المؤسسة التربوية . كما توصلنا إلى أن للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور في الإندماج بين التلاميذ وهذا من خلال نتائج الجداول التالية: (05-06-07-08-09-10).

هذا ما يدل على أن الفرضية الأولى تحققت و بنسبة كبيرة

#### 2.5. تفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه للنشاط الرياضي في وقت الفراغ دور في تنمية روح التعاون لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي و هذا ما تبين لنا من خلال جداول المناقشة فمثلا في الجدول رقم ، الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية روح التعاون بين زملاء في الدراسة وخارج الدراسة حيث كانت و الإجابة بنعم بنسبة 70.49% تكرارات إجابات التلاميذ على الإجابة ب لا بنسبة 29.50% و هذا ما يؤكد على أن النشاط الرياضي يبنى العمل الجماعي ويزيد من الروح الجماعية والتعاون التي هي عنصر مهم في التكيف الجماعي لدى التلميذ كم استطعنا إثبات دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية التعاون من خلال نتائج العبارات التالية ( 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19).

ومن خلال هذا العرض والمناقشة نستنتج أن الفرضية الثانية والتي تنص على أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور في تنمية روح ال. تعاون قد تحققت.

### 3.5. تفسير نتائج المحور الثالث المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة:

تبين هذه الفرضية لأستاذ التربية البدنية والرياضية والوالدين دور في توجيه و تشجع التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ) حيث كانت تكرارات إجابات التلاميذ بنعم بنسبة 85.24% و الإجابة بلا بنسبة 14.75% وهذا ما يدل على أن توجيه التلميذ نحو ممارسة الرياضة في وقت الفراغ) يتحكم فيه وبدرجة كبيرة جدا الأستاذ وكذلك من خلال الجدول رقم حيث كانت إجابات التلاميذ بنعم (65.57%) واجابة لا بنسبة 4234% وهذا ما يدل على أن الوالدين لهم دور في توجيه التلاميذ نحو ممارسة الرياضة في وقت الفراغ وكذلك من خلال الجدول حيث كانت تكرارات إجابات التلاميذ نحو اقترح الأصدقاء ممارسة الرياضة في وقت الفراغ بنسبة 68.85% واقترح أستاذ التربية البدنية والرياضية بنسبة 22.95% وهذا ما يدل على أن توجيه التلميذ نحو ممارسة الرياضة في وقت الفراغ يتحكم فيه وبدرجة كبيرة جدا الأستاذ والأصدقاء كما توصلنا إلى دور استاذ التربية البدنية والوالدين وأصدقاء في توجيه التلاميذ نحو ممارسة الرياضة في وقت (21-20-21-03-08) الفراغ من خلال العبارات التالية: (18.19.20.21.22) وعليه تحققت الفرضية الثالثة.

## استنتاج عام للدراسة:

من خلال الدراسة الميدانية التي قمنا بها و التحليلات التي توصلنا إليها وانطلاقاً من موضوع بحثنا المتمثل في محاولة معرفة دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وجدنا أن التلاميذ و من خلال ممارستهم للنشاط الرياضي يزداد تفاعلهم واندماجهم مع الجماعة وأكثر تعاون ويملكون قابلية الاتصال مع الآخرين ويغلب عليهم روح الجماعة.

بعد عرض وتحليل نتائج أسئلة استمارة الاستبيان مع التلاميذ المعبرة عن مجتمع بحثنا وذلك لإثبات أو نفي فرضيات البحث.

حيث تم من خلالها تقوية إثبات الفرضية الأولى من خلال نتائج المحور الأول من استمارة الاستبيان بالإضافة إلى تعزيز إثبات الفرضية الثانية من خلال نتائج المحور الثاني، مع اثبات صحة الفرضية الثالثة من خلال نتائج المحور الثالث من هذه الإستمارة.

ومنه نستطيع القول أنه من خلال نتائج أسئلة المحور الثالث تم إثبات صحة الفرضية الثالثة والتي ترمي إلى أن توجيه التلاميذ نحو الممارسة الرياضية في وقت الفراغ يتحكم فيه أستاذ التربية البدنية والرياضية والأولياء و يمكن القول أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور هام في توجيه التلاميذ نحو ممارسة الرياضية في وقت الفراغ لأنها تعتبر من الأنشطة المهمة.

### الإقتراحات والتوصيات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة توصلنا إلى عدة توصيات وهي كما يلي :

- يجب الإهتمام بالممارسة الرياضية في وقت الفراغ داخل المؤسسات التعليمية وتنشيط الجمعيات الثقافية والرياضية لأنها تعتبر مجالاً حقيقياً لنمو العلاقات الاجتماعية المباشرة بين التلاميذ وتوعيدهم على روح المشاركة و كسابهم الكثير من المهات الاجتماعية في التعامل والسلوك.
- تدعيم الوسط المدرسي بمختلف الوسائل والأساليب البيداغوجية الحديثة، وتنظيم مختلف المسابقات والمهرجانات التي يفضلها يتم تشجيع التلاميذ للتعبير عن قدراتهم وحاجاتهم النفسية، مما يجسد بوضوح مظاهر التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ في المدرسة
- يجب على كل المؤسسات المهتمة بالخدمة الاجتماعية بذل المزيد من الجهود بمختلف الوسائل والأساليب التربوية لتوجيه الشباب نحو الممارسة الرياضية الإيجابية في وقت

الفراغ، لأنها تهدف في مضمونها إلى تهذيب سلوك الأفراد وتمتين العلاقات بينهم، كما تسهل للمراهقين التعامل مع محيطهم الاجتماعي وتجعلهم أفراد صالحين في المجتمع.

- على الأساتذة تجنب الطرق القديمة في تعليم المهارات الحركية، بل يجب صياغتها على شكل ألعاب رياضية لأن ذلك يجلب اهتمام التلاميذ وبالتالي سهولة توجيههم نحو الممارسة الرياضية الإيجابية في وقت الفراغ.

### خاتمة:

من خلال دارستنا هذه حاولنا إبراز أهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ، لما لها من تأثير على النمو الاجتماعي للمراهق الذي يتميز بخصائص عديدة ذكرناها سابقاً، الذي يجب مراعاتها أثناء ممارسته للنشاط البدني والرياضي في وقت الفراغ.

كما أردنا الوصول إلى معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه استثمار وقت الفراغ بالممارسة الرياضية التي تعتبر من الأسباب الهامة التي تؤثر على تطوير ونمو الشخصية، خاصة لدى المراهق لأنه في هذه الفترة يتأثر بجماعة الأقران أكثر من أي شيء آخر.

هذا بالإضافة إلى معرفة الدور الكبير الذي تلعبه الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في النمو الاجتماعي للمراهق وتحقيق توازن نفسي له.

### المصادر والمراجع:

- 1- رضوان بن جدو بعيط، الممارسة الرياضية في وقت الفراغ و علاقتها بالتفاعل الاجتماعي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2003.
- 2- كمال درويش، محمد محمدالحماحي، رؤية عصرية لترويج وأوقات الفراغ (مصر، مركز الكتاب للنشر، 1997).