

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الرياضة المدرسية ووقت الفراغ
دراسة تحليلية لوقت تلاميذ المرحلة الاعدادية
والثانوية بدولة الامارات العربية المتحدة

SCHOOL SPORTS AND LEISURE AN ANATYTICAL ATUDY OF
SECONDARY AND PREPARATOZY PUPILS TIME IN THE UNITED
ARAB EMIRATES

مقدم من

د. عزة حمدي
د. ليلا الميدي

د. سمى ابراهيم
د. سلوى فكري

كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان



بسم الله الرحمن الرحيم

د. سمى ابراهيم
د. عمرة حمدي
د. سلوى فكرى
د. ليلا الميدي

الرياضة المدرسية ووقت الفراغ

(دراسة تحليلية لوقت تلاميذ المرحلة الاعدادية والثانوية
بدولة الإمارات العربية المتحدة) .
مقدمة البحث :

ان تقدم وتطور أى أمة يتوقف الى حد كبير على مدى
فاعلية وصلاحية النظم والسبل التى تتبعها فى سبيل تحقيق
الاستفادة الكاملة من امكانياتها ومواردها المادية والبشرية
وإذا جازت المفاضلة بين الموارد المادية والبشرية فـ سوف
يكون التفضيل فى جانب البشرية منها بلا شك ، لانه بدونها
لن يتيسر كشف الموارد المادية أو تنميتها وتطويرها أو
الاستفادة منها وتسخيرها لخدمة المجتمع ، ولايشفع لاي بلد
أو أى أمة فى مضار التقدم أن يكون لها ثروات مادية
متعددة ، وتكون طاقاتها وامكانياتها البشرية معطلة (١٤:٥)
وفى هذا الصدد يكون للشباب الاهمية الكبرى ، اذ أنه يعتبر
المقوم الأساس لنهضة المجتمع وشباب أى أمة هو المرأة
الصادقة التى تعكس واقع تلك الأمة ومدى نهضتها وتقدمها
أو الرعاية التى يتلقاها من مجتمعها .

وقد اعتمد الانسان أن يعطى مقداراً من وقته وجهده
لاداء العمل الذى يعود عليه بالفائدة المادية ويساعده على
توفير حياته المعيشية ، وقد جرى العرف على تسمية هذا
الوقت بوقت العمل ، وما يتبقى لديه بعد ذلك من وقت هو
الذى نسميه بوقت الفراغ أو الراحة أو الوقت الحر ، وهذا

الاخير هو الذى تتوافر فيه الحرية والانطلاق والرغبة وقد يقضه الانسان فى ممارسة نشاط ما ، وقد يحدث فى أحيان أخرى ألا يكون هناك مثل ذلك النشاط مما يعتبر اهـداراً لطاقات الشباب ، ولذلك فقد كان برتراند رسل Bertrand Russel ينادى دائماً بأن أفضل إنتاج للمدنية يتمثل فى القدرة على ملء وقت الفراغ واستثماره بذكاء . (٢٦:٧) وقد أدى التقدم التكنولوجى وزيادة الموارد المادية فى دولة الإمارات العربية المتحدة الى تنظيم حياة الأفراد فى المجتمع بطريقة تختلف عن نظامها السابق فى الماضى والذى كان يتطلب جهداً شاقاً وعناءً بدنياً مضمياً سعياً فى طلب الرزق (الغوص لاكتشاف اللؤلؤ والصيد فى البر والبحر) بعكس النظام الحياتى الحالى الذى أدى الى زيادة وقت الفراغ وقلة المجهود البدنى المبذول مما أدى الى ظهور بعض الجوانب السلبية بين الشباب وتؤكد ذلك احصائية وحدة الاحداث الشاملة بالشارقة والتي تشير الى أن نسبة تمثيل تلاميذ المدارس تصل الى (٦٣.٧ %) من عدد الاحداث فى الدولة ، وتتركز أسباب الانحرافات فى السرقة والتخريب والانتقام بالإضافة الى شرب الخمر واللواط والاعتصاب ، ومبتوريج عدد الحالات على أشهر السنة بالنسبة للتلاميذ نجد ترايد هذه الحالات فى أشهر العطلات الصيفية .

وقد وجهت هذه الظاهرة نظر الباحثات الى ضرورة تحليل وقت تلاميذ المرحلة الإعدادية والثانوية والتعرف على مدى ساهمة الرياضة المدرسية (درس التربية الرياضية) فى توجيه التلاميذ لاستثمار وقت الفراغ فى ممارسة الانشطة الرياضية ، وقد تناولت الباحثات درس التربية الرياضية الرياضية حيث يشترك فيه جميع التلاميذ .

* تم التوصل الى هذه المعلومات بعد الاطلاع على السجلات خلال المقابلة الشخصية التى قامت بها الباحثات الى وحدة الاحداث الشاملة بالشارقة .

وقد أجريت دراسات عديدة تناولت تحليل الوقت في دول كثيرة مثل الاتحاد السوفيتي ، أرتيموف Artemov (١٩٦٦) (١٧:٩) ، برود نيسكي Prudenski (١٩٦٧) (١١:٢٢٧) ، معهد البحوث للشباب بألمانيا الديمقراطية (١٩٧٠) (٣ - ٢٢٤) وعطيات خطاب (١٩٧٦) (٣:٢٣٢) ، وعزة حمدي (١٩٧٨:٢) جمهورية مصر العربية ، الا انه لم تجر أي دراسة تتناول تحليل وقت التلاميذ في دولة الامارات العربية المتحدة مما أضاف سببا آخر للضرورة اجراء هذا البحث .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى مايلي :

- ١ - دراسة وتحليل وقت تلاميذ المرحلة الاعدادية والثانوية وتحديد عدد ساعات هذا الوقت وكيفية توريثها في وحدة زمنية محددة بيوم دراسي (٢٤ ساعة) .
- ٢ - معرفة مدى صاهمة درس التربية الرياضية بالمدرسة في كيفية استثمار وقت الفراغ لتلاميذ المدارس الاعدادية والثانوية ، ونوع وطريقة الممارسة سواء كانت تحت الاشراف الصوجه أو الذاتي .
- ٣ - معرفة دور أنشطة الدرس التنافسية (كرة القدم - اليد - السلة - الطائرة - ألعاب القوى - الجمباز) في استثمار وقت فراغ التلاميذ .

فروض البحث :

- ١ - يحتل وقت الفراغ جزءا كبيرا بالنسبة لانواع الأنشطة والعلوك في اليوم الدراسي .
- ٢ - يساهم درس التربية الرياضية في توجيه أفراد العينة لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة .

- ٣ - تلعب الانشطة التنافسية (قدم - يد - سلة - طائرة - ألعاب قوى - جمباز) والتي سبق وأن تعلمها التلاميذ بالدرس دورا في استثمار وقت الفراغ بالنسبة لبقية الانشطة التي لم يسبق لهم تعلمها بالدرس (سباحة - كرة طاولة - أنشطة أخرى) .

اجراءات البحث :

- المنهج : استعان هذا البحث بالمنهج المصحى الوصفى .
- العينة : اشتملت العينة على (٧٧٠) تلميذا من تلاميذ المرحلتين الاعدادية والثانوية من مواطنى دولة الامارات المربية بمنطقة الشارقة التعليمية وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (٤٠٠) تلميذا من المرحلة الاعدادية ، و (٣٧٠) تلميذا من المرحلة الثانوية بمتوسط سن (١٤.٥) ، و (١٧٣) على التوالي وقد مثلت جميع مدارس المنطقه للمرحلتين بنسب متساوية ، واقتصرت العينة على التلاميذ دون التلميذات نظرا لان عادات وتقاليد مجتمع دوله الامارات لاتسمح للتلميذات باستثمار وقت فراغهن خارج المنزل بالاضافة لعدم وجود أى أندية رياضية خاصة بالفتيات بالرغم من توفر الاندية الرياضية بالدولة الا أن التقاليد لاتسمح للمرأة بارتياحها .

- الادوات : اعتمد هذا البحث على الادوات التالية :

أولا - بطاقة التسجيل الذاتى للوقت :

وتهدف هذه البطاقة الى تحديد عدد ساعات هذا الوقت وكيفية توزيعه فى وحدة زمنية على أنواع الطوك والنشاط الذى يمارسه الفرد طوال هذه الوحدة ، وقد استخدم اليوم الدراسى (٢٤) ساعة كأساس للتوزيع النوعى للوقت وتم تحديد أنواع الانشطة فيما يلى :

- وقت الدراسة وما يرتبط به من وقت للانتقالات .
- وقت الاستذكار وحل الواجبات .
- وقت الحاجات اليومية الضرورية (تناول الطعام - الاغتسال
شراء الحاجات) .
- وقت النوم نهارا .
- وقت النوم ليلا .

وهناك دراسات سابقة استعانت بهذه البطاقة في بلدان متعددة ، روبلitz (١٢:١١٠) في جمهورية ألمانيا الديمقراطية ، عطيات خطاب (٣:٢٣٧) وعزة حمسدى (٢:٢١٣) في جمهورية مصر العربية ، الا انه لم يسبق وان استخدمت في دولة الامارات قبل ذلك .

وقد أضيف الى البطاقة التي تم استخدامها في هذا البحث النوم نهارا ، نظرا لطبيعة النظام اليومي والجو الحار وعبادات مجتمع دولة الامارات التي تختلف عن طبيعة البلدان الاخرى التي استخدمت فيها البطاقة وتم هذا التعديل بعسد اجراء عدة مقابلات شخصية مع عينة من تلاميذ المرحتين خلال المرحلة الاولى من التجربة الاستطلاعية .

ونظرا لتحديد اليوم كوحدة زمنية قسمت البطاقة الى (٢٤) خانة أفقية تبدأ من الساعة السادسة صباحا حتى صباح اليوم التالي ولمدة (٢٤ ساعة) وتمثل كل خانة ساعة واحدة قسمت الى قسمين كل قسم يمثل نصف ساعة ، وقد تم كتابة أنواع الأنشطة والسلوك على الجانب الايمن من البطاقة وعلى أفراد عينة البحث وضع علامة (x) أمام السلوك أو النشاط الممارس وأسفل للوقت الذي استغرقه التلميذ في اليوم السابق ثملا الاستعارة والذي تحدد من بداية الاستيقاظ صباحا حتى الذهاب للنوم . مرفق رقم (١)

ثانيا - استمارة الاستبيان :

تهدف هذه الاستمارة الى التعرف على مدى مساهمة الرياضة المدرسية في كيفية استثمار وقت فراغ تلاميذ المدارس الاعدادية والثانوية ، ونوع وطريقة الممارسة سواء كانت تحت الاشراف العوجه أو الذاتى .

ولاعداد هذه الاستمارة قامت الباحثات خلال الموحطة الاولى من التجربة الاستطلاعية بعدد من المقابلات الشخصية لتلاميذ المرحلة الاعدادية والثانوية بهدف التعرف على العوامل التى تساعدهم على ممارسة الرياضة أثناء وقت الفراغ وكذلك المشاكل والمعوقات التى يتعرضون لها أثناء هذه الممارسة كما تم استشارة المتخصصين والخبراء في ميدان المشكلة والجوانب المرتبطة بها وقد أسفرت هذه المرحلة عن تحديد الميادين الخاصة بالاستمارة فيما يلى :

- درس التربية الرياضية .
- كيفية استثمار وقت الفراغ .

وفي الموحطة الثانية من التجربة الاستطلاعية تم اختيار عينة عشوائية من تلاميذ المرحلة الاعدادية والثانوية بلغ عددهم (١٠٠) تلميذ تم تطبيق أدوات البحث عليهم وقد أسفرت هذه التجربة عن تعديل صياغة بعض المبارات الغامضة وادماج بعض الاسئلة لكن لاتستغرق الاجابة زمنا طويلا .

وللتحقق من صدق الاستمارة بعد اجراء التعديل الاخير عليها قامت الباحثات بعرضها على المحكمين والخبراء مرفق رقم (٣) الحاصلين على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية والترويح وعلم النفس بكل من جامعة الامارات ووزارة التربية والتعليم بدولة الامارات العربية المتحدة وعلى هذا الاساس تنسأول

الميدان الخاص بدرس التربية الرياضية الأسئلة رقم
(٢ ، ٢ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ١١) .

أما الميدان الخاص بكيفية استثمار وقت الفراغ فقد
تناول الأسئلة رقم (١ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤) مرفق
رقم (٢) ، كما تم التأكد من شبات الاستمارة عن طريق إعادة
التطبيق على (٥٠) تلميذا من المرطتين بفاصل زمني مدته
(١٤) يوما وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وقد بلغت
درجة الشبات (٧١) .

وبعد أن تحققت الباحثات من المعاملات العلمية لأدوات
البحث تم توزيع استمارة الاستبيان وبطاقة التسجيل الذاتي
للوقت على عينة البحث في بداية الأسبوع الثاني من شهر
فبراير (١٩٨٣) داخل الفصول الدراسية وخلال اليوم الدراسي
وقد قامت الباحثات بقراءة الاستمارة والبطاقة وشرحهما شرحا
وافيما ثم تركت الحرية لأفراد العينة للاجابة بمنتهى الصراحة
والاطمئنان مع التأكيد على أن هذه البيانات سرية ويمكن
للتلميذ عدم ذكر اسمه إذا رغب في ذلك ، وتم تفريغ
الاستمارات يدويا وإجراء المعادلات الاحصائية التي أسفرت عن
النتائج التالية :

عرض النتائج ومناقشتها :

شملت نتائج هذا البحث ما يلي :

أولا - تحليل الوقت .
ثانيا - درس التربية الرياضية
ثالثا - كيفية استثمار وقت الفراغ .
أولا - تحليل الوقت :

أسفرت نتائج تحليل بطاقة التسجيل الذاتي للوقت بالنسبة
للنوزع الكمي والكيفي لأفراد العينة خلال يوم دراسي واحد ما يلي :

جدول رقم (١) التوزيع الزمني والكيفي لوقت تلاميذ المرحلة الإعدادية والثانوية

المرحلة الثانوية		المرحلة الإعدادية		المرحلة الابتدائية		أنواع السلوك
%	ساعة	ساعة	%	ساعة	دقيقة	
٢٩,١٧	٧,٠٠	٢٧,٠٨	٦,٣٠	٢٧,٠٨	٢٠	وقت الدراسة وما يرتبط به من وقت انتقالات .
١٢,٥٠	٣,٠٠	١٢,٢٢	٢,٥٥	١٢,٢٢	٥٥	وقت الاستذكار وحل الواجبات .
٨,٢٢	٢,٠٠	٨,٧١	٢,٢٠	٨,٧١	٢٠	وقت الحاجة اليومية الضرورية .
٤,١٦	١,٠٠	٤,٤٢	١,٢٥	٤,٤٢	٢٥	وقت نهاراً
٢٩,٨٨	٧,١٧	٣٢,٢٢	٨,٠٠	٣٢,٢٢	٨٠	النوم ليلاً
٨٤,٠٤	٢٠,١٧	٨١,٢٥	١٨,٩٠	٨١,٢٥	٩٠	المجموع الكلي لأنواع السلوك
١٥,٩٦	٣,٨٢	١٨,٧٥	٤,٣٠	١٨,٧٥	٣٠	وقت الفراغ
١٠,٠٠	٢,٤٠	١٠,٠٠	٢,٤٠	١٠,٠٠	٢٤	مجموع ساعات اليوم

ويتضح من الجدول رقم (١) ان متوسط عدد ساعات وقت الدراسة وما يرتبط به من أوقات انتقالات (٦ر٥٠) ساعة بالنسبة لتلاميذ المرحلة الاعدادية ونسبة مئوية مقدارها (٢٧ر٠٨ / %) ، أما تلاميذ المرحلة الثانوية فبلغ متوسط عدد الساعات (٧) ساعات ونسبة مئوية (٢٩ر١٧ / %) . كما بلغ عدد ساعات الاستذكار وحل الواجبات المدرسية (٢٣٣) ساعة ونسبة مئوية مقدارها (٠ / ٩٧١)) للمرحلة الاعدادية بينما بلغ متوسط المرحلة الثانوية (٢) ساعات ونسبة مئوية (١٢ر٥٠ %) وقد يعزى تفوق هذا النوع من السلوك للمرحلة الثانوية عن الاعدادية لزيادة المواد الدراسية في هذه المرحلة واحتياج التلاميذ الى استيعاب وتركيز أكبر عن المرحلة الاعدادية ، واذا ما تمت مقارنة هذه النتائج بالدراسات التي اجريت في ج.م.ع. نجد أن هناك تقارباً اذ بلغ متوسط وقت الاستذكار (٣ر٥٠) ساعة الا انه مع المقارنة بالدراسة التي اجريت في جمهورية المانيا الديمقراطية نجد ان متوسط وقت الاستذكار اليومي يبلغ (٥٨) دقيقة فقط وقد تغزى هذه الاسباب الى زيادة فاعلية وسائل وطرق التعليم بألمانيا عن الدول العربية ، الامر الذي يجبر التلميذ في الدول العربية على بذل المجهود من الجهد والوقت في الدراسة والتحصيل في المنزل . وقد كان متوسط وقت النوم ليلاً (٧ر١٢) ساعة ونسبة مئوية (٢٩ر٨٨ / %) للمرحلة الثانوية ، والنوم نهاراً (١) ساعة ونسبة مئوية (٤ر١٦ / %) ويتناسب مجموع اوقات النوم لتلاميذ دولة الامارات مع جمهورية مصر العربية والذي بلغ (١١ - ٨) ساعة ، واذا تمت المقارنة مع جمهورية المانيا الديمقراطية نجد ان متوسط ساعات وقت النوم ليلاً يبلغ

(٩-١١) ساعة وقد ترجع هذه الفروق الى الجهد الذى يبذله تلاميذ الدول العربية فى التحصيل والدراسة بالمنزل (٢٤٠:٣)

مما سبق يتضح ان النسبة المئوية للمجموع الكلى لانواع السلوك للمرحلة الاعدادية بلغ (٨١.٢٥%) وللمرحلة الثانوية (٨٤.٠٤%) وقد تم تحديد وقت الفراغ بطرح المجموع الكلى لانواع السلوك المختلفة من ٢٤ وهي عدد ساعات اليوم الواحد . وتظهر النتائج ان متوسط وقت الفراغ اليومي فى المرحلة الاعدادية بلغ (٤ر٥٠) ساعة ونسبة مئوية (١٨.٧٥%) وفى المرحلة الثانوية (٣ر٨٣) ساعة ونسبة مئوية (١٥.٩٦%) وبمقارنة حجم وقت الفراغ لافراد العينة مع الدراسات الاخرى نجد ارتفاع معدل النسبة المئوية لافراد العينة ، فوقت الفراغ لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية فى ج ٠م٠ع بلغ (٣) ساعات و (٢٩) دقيقة و(٢) ساعة و(٤٢) دقيقة على التوالى (٣ - ٢٤٥) .

وإذا تم اضافة عطلات نهاية الاسبوع والعطلات السنوية نجد أن هناك زيادة فى كمية هذا الوقت للتلاميذ وان استثمار هذا الوقت فيما يفيد قد يؤشر على تطور ونمو الشخصية بصورة ايجابية تعود على الفرد وعلى المجتمع بالفائدة . اما اذا لم يحسن استغلال وقت الفراغ فينفصم الافراد فى أنشطة هدامة أو عديمة الفائدة كما اظهرته احصائية وحيدة الاحداث الشاملة بالشارقة اذ كانت نسبة تمثيل تلاميذ المدارس حوالى (٦٣.٥٠%) من عدد الاحداث .

من النتائج السابقة يتضح ان متوسط عدد ساعات وقت الفراغ تشغل نسبة كبيرة من اليوم وخاصة فى المرحلة الاعدادية (٤ر٥٠) ساعة وبهذا يتحقق صدق الفرض الاول .

ثانيا : درس التربية الرياضية :

اسفرت نتائج تحليل استمارة الاستبيان والتي تناولت
درس التربية الرياضية على ما يلي :

جدول رقم (٢) : النسبة المئوية لترتيب افراد العينة للمواد الدراسية

حسب تفضيلهم لهم

المجموع	المواد التربوية	المواد اللغة الانجليزية الادبية الرياضية الاجتماعية	اللغة الانجليزية	الرياضيات	التربية الاحلامية	اللغة الفرنسية	المواد العلمية	اللغة العربية	المواد % العربية
٧٧٠	٥٥	١٥٨	١٢	٦٨	٩٢	٢١٩	٢٢	٤٩	٩٥
١٠٠	٧١	٢٠٦	١٦	٨٨	١١٩	٢٨٤	٢٩	٦٤	١٢٢

يتضح من الجدول رقم (٢) ان مادة التربية الرياضية احتلت المرتبة الاولى بنسبة مئوية بلغت (٢٠,٦ %) بينما حصلت مادة التربية الاحلامية على المرتبة الاولى بنسبة مئوية بلغت (٢٨,٤ %) وتدرجت باقي المواد بعد ذلك في الترتيب وهذه النتيجة يتضح ان مادة التربية الرياضية من المواد الدراسية التي يفضيها ويصبل اليها التلاميذ .

جدول رقم (٢) : النسبة المئوية لدى اختيار افراد المينة لمدرس المواد كقعدة
صنعة لهم

مدرس المستوى	التربية الاسلامية	التربية الرياضية	الرياضيات	اللغات الاجنبية	المواد المجموع
المرحلة الاعدادية %	٢٢	٢٠ر٢	٧ر٣	١٣ر٥	٤٠٠
المرحلة المتوسطة %	٤٠	٤٥	٢٤	١٠ر٨	٣٧٠
المرحلة الاعدادية %	٢٢	٢٠ر٢	٧ر٣	١٣ر٥	١٠٠
المرحلة المتوسطة %	٤٠	٤٥	٢٤	١٠ر٨	٣٧٠

تفسر نتائج الجدول رقم (٢) الى ان تلاميذ المرحلة المتوسطة اختاروا مدرس التربية الاسلامية كقعدة حسنة بنسبة (٤٠%) يلية مدرس اللغة العربية بنسبة مئوية (١٤ر٦%) ثم مدرس التربية الرياضية بنسبة مئوية (١٢ر١%) ، اما في المرحلة الاعدادية فقد حمل مدرس التربية الرياضية على اعلى النسب المئوية من بين مدرسي المواد الاخرى وبنسبة مئوية (٣٠ر٢%) يلية مدرس اللغة الاسلامية بنسبة مئوية (٢٢%) وتدل هذه النتائج على ان لمدرس المادة تاثير كبير على اتجاهات التلاميذ الاحيائية نحو المادة الدراسية ويعكس ذلك عند مقارنة نتائج هذا الجدول بـ نتائج الجدول رقم (٢) .

جدول رقم (٤) : النسبة المئوية لمدى تأييد ورفض افراد العينة لالغاء مادة التربية الرياضية

المرحلة التعليمية	نعم		لا		المجموع
	ت	%	ت	%	
الاعدادية	٤٣	١٣ر٨	٢٥٧	٨٩ر٢	٤٠٠
الثانوية	٥١	١٠ر٧	٣١٩	٨٦ر٢	٣٧٠

تتفق نتائج الجدول رقم (٤) مع النتائج السابقة فقد اشار افراد العينة الى رفضهم لفكرة الغاء مادة التربية الرياضية وحرصهم على ان تظل ضمن برامج المواد الدراسية بالمدرسة وقد بلغت نسبة الرفض لفكرة الالغاء في المرحلة الثانوية والاعدادية على التوالي (٨٦ر٢ %) (٨٩ر٢ %) وتعتبر هذه النتيجة مؤشرا لاتجاه التلاميذ نحو الشعور بأهمية المادة ومدى حاجتهم اليها .

جدول رقم (٥) : النسبة المئوية لمدى كفاية دروس التربية الرياضية لافراد العينة

المرحلة التعليمية	كافية جدا		كافية		غير كافية		المجموع
	ت	%	ت	%	ت	%	
الاعدادى	٥١	١٢ر٧٥	١٥٩	٣٩ر٨	١٩٠	٤٧ر٥	٤٠٠
الثانوى	٥٩	١٥ر٩٥	١٢٥	٣٣ر٨	١٨٦	٥٠ر٢٧	٣٧٠

تظهر نتائج الجدول رقم (٥) ان (٣٩ر٨ %) من تلاميذ المرحلة الاعدادية ، (٢٣ر٨ %) من تلاميذ المرحلة الثانوية يعتبرون دروس التربية الرياضية كافية (درمان اسبوعيا) بينما (١٢ر٧٥ %) من المرحلة الاعدادية ، (١٥ر٩٥ %) من المرحلة الثانوية يعتبرونها كافية جدا وتدل هذه النتائج على ان هناك اشاعا لحاجة التلاميذ الى حد ما نحو دروس التربية الرياضية ، الا ان هناك نسبة لا يمكن تجاهلها بالمرحلتين تقرر ان عدد هذه الدروس غير كاف (٤٧ر٥ %) بالمرحلة الاعدادية ، (٥٠ر٢٧ %) بالمرحلة الثانوية مما يستوجب التوصية بزيادة عدد حصص المادة لتلاميذ المرحلتين .

وتؤيد الدراسة التي قام بها كورت وهارت فيلـد Kortee, Hart Field (٧٦٦:٦) ان النشاط الرياضي يجيى الا يقل عن ثلاث مرات اسبوعيا فى المدارس الثانوية حتى يكون البرنامج مفيد وموثر بدرجة فعالة فى ممارسة الانشطة الرياضية وتؤيد الباحثات وجهة النظر هذه .

جدول رقم (٦) : النسبة المئوية للحالة الانفعالية لافراد العينة بعد ممارستهم درس التربية الرياضية

المجموع	الحالة		المرحلة		التعليمية
	لا	نعم	لا	نعم	
	ت	ت	ت	ت	
٤٠٠	١٠ر٧	٤٣	٨٩ر٥	٢٥٧	الاعدادى
٢٧٠	٩ر٥	٢٥	٩٠ر٥	٢٢٥	الثانوى

تشير نتائج جدول رقم (٦) أن (٩٠.٥ ٪) من طلاب المرحلة الثانوية يشعرون بارتياح نفسى بعد ممارسة درس التربية الرياضية بينما بلغت النسبة المئوية فى المرحلة الاعدادية (٨٩.٣ ٪) مؤكدة نفس الشعور ونعتبر هذه النتائج من المؤشرات التى تؤكد أن درس التربية الرياضية يحقق اهدافه الوجدانية .

جدول رقم (٧) : النسبة المئوية للنشاط الذى يفضل افراد العينة أن يحتوى عليه الجزء الاكبر من الدرس

محتويات الدرس	مباريات فى الالعاب		تمرينات لياقة بدنية		اممارسة أنشطة المجموع اخرى		المرحلة التعليمية
	ت	٪	ت	٪	ت	٪	
الاعدادى	٢٢٨	٥٢.٢	٨٦	٢١.٥	٨٦	٢١.٥	٤٠٠
الثانوى	٢٦٥	٧١.٦	٤٥	١٢.٥	٦٠	١٦.٢	٣٧٠

يوضح الجدول رقم (٧) أن هناك شبه اتفاق بين تلاميذ
المرحلتين على أن الجزء الأكبر من الدرس يفضل أن يحتوى
على مباريات فى الألعاب المختلفة أى على النشاط التنافسى
وقد بلغت النسبة المئوية (٥٧% ، ٧١,٦ %) للمرحلة
الاعدادية والثانوية على التوالى وتتفق هذه النتيجة مع
ما أفردت عنه الدراسة التى قام بها محمد علاوى (١٩٧٠) والتى
احتلت الألعاب الجماعية النصيب الأكبر من اهتمامات تلاميذ
وتلميذات المرحلة الثانوية والاعدادية بجمهورية مصر العربية
(١٥٥:٨) كما وتناسب هذه النتيجة مع خصائص أفراد العينة
 واحتياجاتهم النفسية إذ أن المنافسة تعتبر من مظاهر
العلاقات الاجتماعية المرغوبة والتى يمكن أن تسهم دروس
التربية الرياضية فى توجيه السلوك التنافسى البناء والتحكم
فى الانفعالات الضارة ، فإذا استطاع التلميذ أن ينجح فى
رياضة معينة بواسطة انجذابه فى السلوك التنافسى عندئذ
فإن الرغبة فى النجاح فى الموقف التنافسى سوف تصبح أكثر
تماكلا فى تركيب شخصيته (١٠٢:٤) .

ثالثا - كيفية استثمار وقت الفراغ :

أفردت نتائج تحليل استمارة الاستبيان والتسوى
تفاوتت كيفية استثمار أفراد العينة لوقت الفراغ
مايلسى :

جدول رقم (٨) : النسبة المئوية للنشاط الذي يفضل أفراد العينة ممارسته في وقت الفراغ .

نوع النشاط	ممارسة	مشاهدة التلفزيون	القراءة	الاجتماع الإلكتروني	سماع الموسيقى	العاب الشطرنج	الرسم	نشطة اجتماعية	ممارسات أخرى	ت	
										ت	%
	٤٤٥	٨٨	٧٥	٦٥	٤٩	٣٧	٢٣	١١	٢٨	٨٢١	
	٥٤٦	١٠٧	٩١	-	٦٠	٤٥	٢٨	١٣	٣٤	١٠٠	

إذا تم تقسيم الأنشطة المفضلة في وقت الفراغ حسب ريليز Ripliz نجد أن هناك أنشطة

يشترك فيها الفرد ويمارسها بصورة إيجابية مثل ممارسة الأنشطة الرياضية والرسم والعزف على الآلات الموسيقية أو الاشتراك في قرق التمثيل وأنشطة أخرى استقبالية يقصد بها استقبال الفرد نشاط خارجي عن طريق الحواس كالسمع والبصر كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون (٦١٨:١٣) .

وعلى هذا الاساس نجد أن نتائج الجدول رقم (٨) : تشير الى أن (٦٦,٢٪) من أفراد العينة يمارسون أنشطة ايجابية وان كانت الاغلبية تمارس الرياضة بنسبة (٥٤,٢٪) بينما يمارسون (٢٥,٨٪) أنشطة استقبالية منها مشاهدة التلفزيون والقراءة .

جدول رقم (٩) :

النسبة المئوية لعدد ساعات مشاهدة أفراد العينة للتلفزيون

عدد الساعات	ت	%
أقل من ١ ساعة الى ٢ ساعة	٤٤٨	٥٨,٢
أكثر من ٢ ساعة الى ٣ ساعة	١٦٣	٢١,٢
أكثر من ٣ ساعة	١٥٩	٢٠,٦
المجموع	٧٧٠	١٠٠

دلت نتائج جدول رقم (٩) أن (٥٨,٢٪) من أفراد العينة تشاهد يوميا التلفزيون لمدة تتراوح بين أقل من ساعة الى ساعتين ، (٢١,٢٪) تشاهد أكثر من ساعتين الى ثلاث ساعات (٢٠,٦٪) تشاهد أكثر من ثلاث ساعات وبذلك يشترك جميع أفراد العينة في الأنشطة الاستقبالية وان اختلفت عدد ساعات المشاهدة .

جدول رقم (١٠) :

النسبة المئوية للمصادر التي يعتمد منها أفراد العينة
معلوماتهم عن الرياضة .

المرحلة التعليمية		الاعدادى		الثانوى
المصدر		ت	%	ت
الصحف اليومية		١٠٠	٢٥ر -	١٧٠
مدرسى التربية الرياضية		٨٠	٢٠ر -	٣٥
الاصدقاء		٤٦	١١ر٥	٧٦
المدرّب		١٠٤	٢٦ر -	٣٦
التليفزيون		٧٠	١٧ر٥	٥٢
المجموع		٤٠٠	١٠٠	٣٧٠
				١٠٠

تشير نتائج الجدول رقم (١٠) الى أن الصحف اليومية كانت المصدر الرئيسى الذى يعتمد منه تلاميذ المدارس الثانوية والاعدادية معلوماتهم عن الرياضة اذ بلغت النسبة المئوية (٤٦% و ٢٥%) على التوالى وقد ارتفعت عن النسبة المئوية لمدرسى التربية الرياضية من حيث انه مصدر للمعلومات الرياضية وهذه النتائج تظهر أن لوسائل الاعلام من صحف وتليفزيون نور ملموس يؤثر تأثيراً واضحاً فى سلوك الافراد والجماعات .

جدول رقم (١١) : النسبة المئوية لموافقة أسر أفراد العينة على ممارسة الابناء الرياضة في وقت الفراغ

نوعية الموافقة		ت	%
نعم	٦٦٢	٨٥٩	
لا	١٠٨	١٤١	
المجموع	٧٧٠	١٠٠	

تظهر نتائج الجدول رقم (١١) أن (٨٥٩%) من الأسر توافق على ممارسة أبنائها للرياضة في وقت الفراغ بينما (١٤١%) ترفض ذلك ، ويؤكد كثير من المربين الرياضيين وعلماء الطب الرياضي على أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ من حيث انها عامل هام من عوامل الراحة الايجابية النشطة ينبغي أن ينظر اليها كمجال هام من أهم المجالات في تشكيل وقت الفراغ لجميع الافراد (٣:١٧٥) ، كما تشير بعض الدراسات الى أن نسبة الشباب الذين يتجهون الى ممارسة جنسية غير سوية ضئيلة للغاية بين الشباب الذين يمارسون نشاطا رياضيا بينما تزداد هذه النسبة بين الشباب الذي لا يجد ما يشغل فراغه (١:١٦٥) .

جدول رقم (١٢) : النسبة المئوية لاختيار افراد العينة لمكان مفضل لممارسة الرياضة
في وقت الفراغ واصحاب التفضيل

مكان الخسر	نادى				مبادىن عامة				المدرسية				مكان الممارسة	
	اشانورى		اشانورى		اشانورى		اشانورى		اشانورى		اشانورى			اسباب التفضيل
	ت %	ت %	ت %	ت %	ت %	ت %	ت %	ت %	ت %	ت %	ت %			
٢٢١	١٢	٣	٤٨٦	١٨	٣٩٨	٧٠	٢	٦٣	٨	١٧٠٩	١٠	٣٥٢	٢٥	عوامل الامن والمسئلة توفر الامكانيات تجمع الاصدقاء الشعور بالحرية والانطلاق
٢٠٥	٤	١	٣٢٤	١٢	٥٦٨	١٠٠	-	-	-	٣٧٤	٢١	٥٢١	٢٧	
٣٤٢	١٣	٥٢	١٠٧	١٤	٢٣	٤٤٦	٨٥	٥٤	٧٠	٣٩٣	٢٢	٩٩	٧	
٥٧٨	٢٢	٣٢	-	-	٥٧	١٥١	٩٤	٣٩	٥٠	٥٣٦	٢	٢٨٢	٢	
١٠٢٧	٣٨	٦٢٥	١٨٩	٤٤	٤٢٧٥	١٧٥	٤٨٩٦	١٨٧	٣٢	١٢٨	١٥١٤	٥٦	١٧٧٥	

تشير نتائج جدول رقم (١٢) الى أن تأثير جماعات
الاصدقاء كبيرا على افراد عينة المرحلة الثانوية حيث
انهم يفضلون ممارسة الرياضة في الميادين العامة بنسبة
مئوية مقدارها (٤٨.٩٢ %) وقد كان سبب التفضيل لانسبة
المكان الاحسن لتجمع الاصدقاء والرفاق بالاضافة الى شعورهم
فيه بالحرية والانطلاق بينما يفضل طلبة المرحلة الاعدادية
الاندية كمكان للممارسة بنسبة (٤٣.٧٥ %) لتوفر الامكانيات
وتوفر عامل الامن والسلامة ، وهذه الظاهرة تشير الى
ضرورة الاهتمام بهؤلاء الانحاء في الاندية خوفا من تسربهم
الى الميادين العامة حينما يحتاجون الى جماعة الرفاق
والشعور بالحرية والانطلاق وذلك وفقا لمتطلبات المرحلة
السنية التي سوف يمرون بها ، وهذا يدعو الى ضرورة اهتمام
المسؤولين عن الاندية الرياضية بتغيير الالياب والنظم
الادارية والتربوية للاشراف والتوجيه داخل هذه الاندية
بحيث تتلاءم وجميع المستويات والفئات ، فهناك من ينتظم
للممارسة من اجل البطولات وهناك فئات اخرى تعارس من
اجل لقاء الاصدقاء واشباع الموايات فيجب ان يوضع في
الاعتبار الطريقة والاطلوب الذي يتناسب ورغبات وميول
كل فئة .

جدول رقم (١٣) : النبة المئوية لممارسة افراد العينة للنشاط الرياضي في وقت الفراغ ومدى هاعلية الدرس في هذا النشاط

نوع الممارسة	ت	%
يمارس خارج المدرسة وسبق ان تعلم ما بممارسة بالدرس	٥١٥	٦٦٩
يمارس خارج المدرسة ولم يحق له ان تعلم ما بممارسة بالدرس	٢٠٣	٢٦٤
لايمارس الرياضة خارج المدرسة	٥٢	٦٧
المجموع	٧٧٠	١٠٠

تظهر نتائج الجدول رقم (١٣) ان (٦٦٩) (٦٦.٩ %) من افراد العينة يمارسون خارج المدرسة في اوقات فراغهم احد الانشطة الرياضية التي سبق ان تعلموها بدرس التربية الرياضية ، مقابل (٢٦٤) (٢٦.٤ %) من افراد العينة يمارس أنشطة لم يسبق له تعلمها بالدرس وهذه النتيجة توضح ان درس التربية الرياضية بالمدرسة وما يشتمل عليه من أنشطة مختلفة هو الذي يكسب التلاميذ المهول نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ وتوريد هذه النتيجة الدراسات التي اجراها كل من جوردان (Jordan) (١٩٦٣) ، وسبولدين (Spoulding) (١٩٧٠) حول العلاقة بين الخبرات المكتسبة من خلال ممارسة

الانشطة الرياضية ودرجة المشاركة في النشاط الرياضي والترويحي المنتظم حيث توصلنا الى ان المعلومات الاضافية التي يكتبها الفرد من خلال ممارسة النشاط تعتبر من أهم النواحي التي تؤثر على عملية الممارسة والاستمرار في اداء الانشطة الرياضية (٧٦٨:٦) فالفرد يميل الى ان يمارس في وقت فراغه أوجه النشاط التي له خبرة سابقة بها فاذا اجاد التلميذ لعبة معينة وتفوق فيها فذلك يعد من الدوافع الاساسية للاستمرار في ممارستها ، ويتضح مما سبق ان درس التربية الرياضية يهدف في توجيه افراد العينة لاستثمار وقت الفراغ في ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة والتي سبق وان تعلموها خلال الدرس . (وبذلك يتحقق صدق الفرض الثاني) .

جدول رقم (١٤) : النسبة المئوية لأنواع الأنشطة الرياضية التنافسية التي يمارسها المراد العينة في وقت الفراغ ومدى فاعلية الدرس في هذه الأنشطة

نوع النشاط	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية
نوع النشاط	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية
كرة القدم	٢٣٢	٤٥%	x	x
كرة الطاولة	١١٥	٢١%	x	x
كرة السلة	٨٥	١٦%	x	x
كرة اليد	٨٢	١٦%	x	x
العاب القوى	٢	٠%	x	x
الجمباز	صفر	صفر	x	x
كرة الطاولة	x	x	٧٦	٢٧%
السباحة	x	x	٥٧	١٨%
الدرجات	x	x	٤٥	٢١%
أنشطة أخرى	x	x	٢٥	٠٢%
المجموع	٥١٥	١٠٠	٢٠٢	١٠٠

تظهر نتائج الجدول رقم (١٤) ان انواع الانشطة الرياضية التنافسية التي يمارسها افراد العينة وسبق لهم تعلمها يدرس التربية الرياضية بالمدرسة اشتملت على الالعاب الجماعية التنافسية ، فحصلت كرة القدم على أعلى نسبة من الممارسين لهذه الفئة إذ بلغت (٤٥٪) وذلك امر مسلم به لما لهذه اللعبة من شعبية وما تتميز به من اهتمام وسائل الاعلام المختلفة ، ثم تلتها الكرة الطائرة والتي تحتأثر باهتمام كبير في دولة الامارات وقد يرجع ذلك الى سهولة ممارستها واعداد ملاعبها بالاضافة الى عدم وجود الاحتكاك الجسماني والجرى المتواصل بالمقارنة باليد والسلة وهذه الاسباب تناسب طبيعة المناخ الحار لدولة الامارات ، ثم تقاربت نسبة الممارسين لكل من كرة السلة واليد إذ بلغت على التوالي (١٦٥٪ ، ١٦١٪) ، أما بالنسبة للالعاب القوى فكانت نسبة الممارسين (٤٪) ولم يمارس احد من افراد العينة نشاط الجمباز وقد يعزى ذلك الى ميل افراد العينة الى الانشطة التي تتيح فرص التفاعل مع جماعة الاصدقاء والاقربان بالاضافة الى ما تحتاجه هذه الانشطة من استعدادات خاصة من حيث الادوات والاجهزة والملاعب والضوابط الاخرى لعمليات الممارسة والتدريب والتحكيم ، أما بالنسبة لانواع الانشطة التي يمارسها افراد العينة ولم يحق لهم تعلمها بالدرس فقد اشتملت على كرة الطاولة بنسبة (٣٧ر٤٪) من نسبة هذه الفئة ثم السباحة بنسبة مئوية بلغت (٢٨ر١٪) بالرغم من انها نشاط فردي ، ثم الدرجات بنسبة (٢٢ر٢٪) وانشطة اخرى بنسبة (١٢ر٣٪) وتعد هذه النتيجة مقبولة منطقيا فيالنسبة للسباحة فالتكوين الجغرافي لدولة الامارات يتميز

بوقوعها على الخليج العربي مباشرة مما يوفر مساحات مائية هادئة مناسبة لممارسة الباحة طوال العام نظرا لطبيعة المناخ الجوى كما أن ارتفاع المستوى الاقتصادي بوجه عام يساعد على وفرة الامكانيات اللازمة لممارسة التلاميذ لجلس الطاولة والدراجيات .

والخلاصة ان الغالبية العظمى من افراد العينة - بنسبة (٦٦٩%) يمارسون في وقت الفراغ أنشطة رياضية تنافسية سبق وان تعلموها بالدرس وبصفة خاصة الالعاب الجماعية (القدم - الطائرة - اليد - السلة) مقابل (٢٦٤%) من افراد العينة يمارسون أنشطة رياضية مختلفة لم يسبق لهم تعلمها بالدرس وكانت هذه الأنشطة (كرة الطاولة - الباحة - الدراجات) جداول رقم (١٣ ، ١٤) ويتضح مما سبق ان أنشطة الدرس التنافسية كان لها دورا اساسيا في استثمار وقت فراغ افراد العينة في ممارسة هذه الأنشطة (وبذا يتحقق صدق الفرض الثالث) .

الاستخلاصات :

في حدود عينة هذا البحث والادوات المستخدمة : يمكن التوصل الى الاستخلاصات التالية :

- حجم وقت الفراغ لعينة البحث يشغل نسبة كبيرة من اليوم الدراسي .

- درس التربية الرياضية له قوة مؤثرة في تشكيل حياة التلاميذ داخل المدرسة حيث أنه يأتي في مكانة متقدمة بعد العقيدة الدينية في المرحلة الثانوية ويأتي متقدما عنها في المرحلة الاعدادية وذلك لما يشعر به التلاميذ من رضا وارتياح نفسي وبدني بعد ممارسته .

- من خلال مكانة الدرس المتميزة بالنسبة لميول التلاميذ -
فان مدرس التربية الرياضية احتل مكانة متقدمة كقوة
حسنة .
- ضرورة زيادة حصص التربية الرياضية بالمدرسة الى ثلاث
حصص اسبوعيا .
- ان يشتمل الجزء الاكبر من محتوى درس التربية الرياضية
بالمدرسة على الأنشطة التنافسية الجماعية مثل (القدم -
الطائرة - السلة - اليد) .
- ان ممارسة التلاميذ للنشاط الرياض خارج المدرسة في
وقت الفراغ هو امتداد طبيعي لممارستهم هذه الأنشطة
داخل درس التربية الرياضية .
- من العوامل الايجابية التي اظهرتها نتائج البحث ان نسبة
عالية من التلاميذ يستثمرون وقت فراغهم في النشاط الرياضي
وان هذا يتم بموافقة الاسرة .
- من العوامل السلبية التي اظهرتها نتائج البحث ان نسبة
عالية من التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي خارج
المدرسة وخصوصا تلاميذ المرحلة الثانوية يمارسون
هذه الأنشطة في الميادين العامة بدون اشراف او توجيه
وذلك لشعورهم بالحرية والانطلاق وسط مجتمع الاصدقاء
وان هذا يشبع حاجاتهم الاجتماعية والعاطفية .
- يتناسب السن تناسباً عكسياً مع ميل التلاميذ لممارسة
النشاط الرياضي بالاندية فكلما زاد السن كلما قل الميل
لممارسة بالاندية والعكس .
- ان وسائل الاعلام وخاصة الصحف اليرمية كانت المصدر
الرئيس الذي يعتمد منه تلاميذ المدارس معلوماتهم عن
الرياضة .

التوصيات :

- يجب على المسؤولين في مجال التربية والتعليم ان السه العوائق الادارية والتنظيمية التي تعطل استقلال مكاتبه درس التربية الرياضية المرموقة بين التلاميذ في المدرسة . وجعل هذه المكاتب سبيلا الى زيادة الاهتمام باجراءات التنفيذ والتوجيه للتربية الرياضية المدرسية .
- زيادة عدد حصص التربية الرياضي الى ثلاث حصص اسبوعيا على الاقل وخاصة في المرحلة الاعدادية .
- زيادة فاعلية درس التربية الرياضية عن طريق زيادة جرعة الانشطة التنافسية (قدم ، طائرة ، يد ، كرة ، بالاضافة الى الساحة وتنس الطاولة) ، وذلك لمقابلة احتياجات التلاميذ ، على ألا يقتصر تنافس التلميذ مع زملائه فقط بل يشمل تنافس التلميذ مع ذاته او مع ارقام ومعايير موضوعية .
- العمل على زيادة الاهتمام بالجانب المعرفي في درس التربية الرياضية حيث تكون الثقافة الرياضية للشباب خارج المدرسة امتدادا طبيعيا للتربية المدرسية .
- يجب على المجلس الاعلى الاهتمام باستغلال الميادين العامة في توجيه الحركة الرياضية في الدولة شريطة أن تكون هذه المراكز الشبابية تحت الادارة الذاتية للشباب .
- يجب على وسائل الاعلام توعية اولياء الامور لمدى اهمية الممارسة الرياضية للتلاميذ في وقت الفراغ وخاصة الجهد والتليفزيون وتنظيم ما يقدم للجمهور بحيث تشجع على خلق اتجاهات وميول متعددة فالنظام الثابت والوتيرة الواحدة ينشأ عنهما جمهور ذو طابع واحد وهذا يفسد التنوع والتباين اللذين هما منبع الازدهار الحضارى

والتقدم والدليل على ذلك الاهتمام بكرة القدم مع العلم بأن الرياضة تحوى العديد من الأنشطة والمجالات الخصبة المتنوعة لمختلف الميول ، فيجب عدم الاهتمام بنشاط على حساب الآخر .

- يمكن تنظيم الحركة الرياضية بمجتمع دولة الامارات بشكل مثالى لاستثمار الحجم الكبير من وقت الفراغ عند التلاميذ من خلال استغلال مكانة درس ومدرس التربية الرياضية المرموقة ، واستغلال الموافقة الايجابية للاجرة وكذلك امكانات الاندية المتوفرة بالإضافة الى استغلال وسائل الاعلام على ان يشارك فى هذا التنظيم كل من وزارة التربية والتعليم والمجلس الاعلى للشباب والرياضة .

المراجع العربية :

- ١ - ابراهيم وجيه ، علم النفس والشباب ، طرابلس ، دار مكتبة الفكر ، ١٩٧٤ ، ص (١٦٥) .
- ٢ - عزة حمدى ، الثقافة البدنية والرياضة فى سلوك وقت الفراغ ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة طوان ، الاسكندرية ، ١٩٧٨ ، ص (٢١٣) .
- ٣ - عطيات خطاب ، أوقات الفراغ والترويح ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ ، ص ١٩ ، ١٧٥ ، ٢٢٤ ، ٢٢٣ ، ٢٢٢ ، ٢٢٣ ، ٢٢٤ ، ٢٢٥ .
- ٤ - على محمد مطاوع ، سيكولوجية المنافسات ، الجزء الاول دار المعارف ، ١٩٧٧ ، ص (١٠٢) .
- ٥ - عمر محمد التومى الشبانى ، الاسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب ، طرابلس ، الدار العربية للكتاب ، ١٩٧٣ ، ص (١٤) .

- ٦ - كمال درويش ، خير الدين على عويس ، دور الممارسة الرياضية في المرحلة الثانوية على استمرارية ممارسة النشاط الرياضى والبرامج الترويحية ، بحث منشور، المؤتمر العلمى الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، فبراير ، ١٩٨٢ ، ص ٧٧٦ ، (٧٦٨)
- ٧ - كمال درويش وآخرون ، اتجاهات حديثة في الترويح ووقت الفراغ ، القاهرة ، دار الفكر المرسى ، ١٩٨٢ ، (٢٦) .
- ٨ - محمد حسن علاوى ، علم النفس الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة الرابعة ١٩٧٩، ١٩٥٠، ١٩٦٠، ٢٠٢٠، (٢٠٣) .

المراجع الاجنبية :

- 9 - Artemow, W.: Statistik Von Zeitbudgets. Moscow, 1967, P. (17).
- 10- Forster, P.: Analyse des Zeitbudgets. Berlin, 1979.
- 11- Prudenski, G.: Die Nichtarbeitszeit Der Werktagen, 1978, P. (227).
- 12- Roblitz, G.: Freizeitnutzung und Sportliche Betätigung. Leipzig, 1984, P (110).
- 13- ----- Zur Ermittlung und Einteilung des Freizeitverhalten. T.P.I.K. Leipzig, 1962, P. (643).

د. صفي إبراهيم
د. ليلا الميدي
د. عزيز حمدي

الرياضة المدرسية ووقت الفراغ

(دراسة تحليلية لوقت تلاميذ المرحلة الاعدادية والثانوية
بدولة الامارات العربية المتحدة)

يهدف هذا البحث الذي أجرى على عينة من (٧٧٠) تلميذا من تلاميذ المرحلة الاعدادية والثانوية بمنطقة الشارقة التعليمية الى التعرف على مدى مساهمة الرياضة المدرسية (درس التربية الرياضية بالمدرسة) في كيفية استثمار وقت الفراغ لعينة البحث ، وقد تم تحليل الوقت باستخدام بطاقة التسجيل الذاتي لتحديد كمية وكيفية توزيع الوقت في وحدة زمنية محددة بسبوع دراسي (٢٤ ساعة) للتعرف على المتوسط اليومي لانواع السلوك والانشطة التالية : وقت الدراسة والانتقالات - وقت الاستذكار وحل الواجبات - وقت الحاجات اليومية الضرورية وقت اليوم نهارا - وقت اليوم ليلا . وقد تم تحديد وقست الفراغ بطرح المجموع الكلي لاقوات السلوك المختلفة من ٢٤ وهي عدد ساعات اليوم الواحد . ولمعرفة مدى مساهمة درس التربية الرياضية بالمدرسة في توجيه التلاميذ نحو ممارسة الرياضة في وقت الفراغ وسرع وطريقة الممارسة سواء كانت تحت الاشراف الموجه أو الذاتي أعدت استمارة استبيان تناولت ميدانين ، الاول درس التربية الرياضية والثاني كيفية استثمار وقت الفراغ . وقد نفذ هذا البحث في بدايات اسبوع الثاني من شهر فبراير ١٩٨٣ . وأسفرت أهم النتائج عن أن متوسط ساعات وقت الفراغ اليومي بالنسبة لافراد العينة كان كبيرا ، وان درس التربية الرياضية بالمدرسة له قوة

مؤثرة في توجيه أفراد العينة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ .

وتوصى الباحثات بضرورة تطوير درس التربية الرياضية بالمدرسة بما يتناسب وميول التلاميذ بأن يحتوى الجزء الأكبر من الدرس على الأنشطة التنافسية بالإضافة الى زيادة عمود الدروس الأموعية عما هو مقرر حاليا حتى تزداد فاعلية الدرس في التأثير على التلاميذ إذ أنه الأساس الأول لاعداد القاعدة العريضة من الممارسين لوجه النشاط المختلفة . العمل على تنظيم الحركة الرياضية بالمجتمع بشكل مثالي لاستثمار الحجم الكبير من وقت الفراغ عند التلاميذ وذلك عن طريق تنسيق الجهود المبذولة بين كل من وزارة التربية والتعليم والاعلام والمجلس الأعلى للشباب والرياضة .

ABSTRACT

SCHOOL SPORTS AND LEISURE, AN ANALYTICAL STUDY OF SECONDARY AND PREPARATORY PUPILS' TIME IN THE UNITED ARAB EMIRATES. Dr. SOMAI MORST, Dr. AZZA HAMDI, Dr. SALWA FIKRY, Dr. LAILA ELMISSEDY : FACULTIES OF PHYSICAL EDUCATION FOR GIRLS, HELWAN UNIVERSITY.

The study aimed at recognizing the extent the school sports (the physical education lessons) contribute to the investment of the free time of the sample which comprised 770 secondary and preparatory pupils in Sharjah educational zone. Time was analysed by using the self-recording card for defining the amount and way of distribution of elements in a time unit: 24 hours. This was effected for recognizing the daily mean of different behaviours and activities namely study and transportation time, studying and homework time, daily necessities time, day sleep time and night sleep time. Leisure is measured by deducting the whole activities time from the 24 day hours. For defining the extent the physical education lesson contributes to practising sports in the free time, and the kind and way of this practise whether guided or spontaneous, a questionnaire was designed dealing with two fields : the physical education lesson and the way of investing free time. The study was carried out from the beginning of the second week of February,

1983. Conclusions proved that the daily mean of leisure hours of the sample was rather high and the physical education lesson has a deep effect on directing the sample towards practising sports during free time.

Researchers, therefore, recommend the necessity of developing the physical education lesson so as to suit the pupils' tendencies. The lesson, which has to be increased in number, has to comprise competitive activities for deepening the lesson effectiveness as it is the basis of creating the large base of practitioners of various activities. Moreover sports movement as a whole has to be rearranged in the society for investing the big sum of pupils' free time through coordination of efforts exerted by both Ministry of Education and the Higher Council for Youth and Sports.

مرفق رقم (1)
 نموذج استمارة مخرانية الوقت (كمية وكيفية)
 المرجح وضع علامة (x) عند بداية ونهاية الوقت المطلوب لكل عمل من الاعمال التالية وفي وقت بها
 بالاسم بالمستفيد

التوقيت	صباحا						ظهرا						مساء						مجموعا
	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	
١ وقت الدراسة وما يرتبط به من اوقات انتظار																			
٢ وقت الاستعداد واناء الاجهزة المنزلية والمزود الكهربائي																			
٣ وقت اداء المساجات اليومية الضرورية (تناول الطعام ، الاستحمام - امجداد المساجد - المساعدة في أعمال تتعلق بالمنزل																			
٤ مدة ساعات النوم بها																			
٥ مدة ساعات النوم ليلا																			

مرفق رقم (٢)

أخي الطالب / السلام عليك ورحمة الله وبركاته

يهدف هذا البحث الى التعرف على مدى ماهمة التربية الرياضية في حين استثمار وقت الفراغ .

فالمرجو منك هو التعاون الصادق وأخذ الموضوع بماهو جدير به من الجدية والاهتمام حتى يحقق هذا البحث أهدافه وتنعكس آثاره الطيبة في المساهمة في شغل أوقات الفراغ بما يعود عليك وعلى المجتمع بالخير والرفاهية ولذلك المرجو اتباع الاتى :

- قراءة الاسئلة جيدا قبل البدء في الاجابة .
- وضع علامة () في المكان المحدد لها والذي يمثل وجهة نظرك حسب تعليمات كل سؤال .
- عدم اغفال الاجابة عن أى سؤال مدرج بالاستبيان .
- الاجابة بصدق على جميع الاسئلة ، علما بأن لك الحرية في تسجيل الاسم أو لاعلى الاستمارة .

والله الموفق ،،،

- ب -

اسم المدرسة :

اسم التلميذ :

١ - ماهو النشاط المفضل الذى تمارسه فى وقت الفراغ ؟

الرجاء وضع علامة واحدة :

- () القراءة . () الشطرنج .
 () الرسم . () الرياضة .
 () سماع أو عرف الموسيقى () الألعاب الاليكترونية
 () مشاهدة التلفزيون () النشاط الاجتماعى
 () ممارسات أخرى حدد ..

٢ - رتب المواد الدراسية الآتية حسب ميلك لها :

- () اللغة العربية () الرياضيات
 () المواد العلمية (طبيعة) () اللغة الانجليزية
 كيمياء / أحياء () () المواد الادبية (علم
 () اللغة الفرنسية () نفس / فلسفة / منطق)
 () التربية الإسلامية () التربية الرياضية .
 () المواد الاجتماعية
 (تاريخ / جغرافيا)

٣ - لمادة التربية الرياضية دروس مخصصة لكل صف هل تعتقد
أنهما كافية ؟

() كافية جدا () كافية () غير كافية

٤ - هل تشعر بارتياح نفس وبدنى بعد ممارستك درس التربية
الرياضية ؟

() نعم () لا

٥ - اذا تقرر الفاء بعض المواد الدراسية هل تفضل أن تكون
مادة التربية الرياضية احدها ؟

() نعم () لا

٦ - ماهو النشاط الذى تود أن يشتمل عليه الجزء الاكبر من
درس التربية الرياضية ؟ ضع علامة () على نشاط واحد فقط .
- مباريات فى الالعاب المختلفة (كرة قدم - كرة يمد -
كرة سلة - كرة طائرة - ألعاب قوى - جمباز)
- تمرينات لياقة بدنية .
- تعليم وتدريب لمختلف الالعاب .

٧ - أى من مدرسي المواد التالية تختاره قدوة حسنة لك ؟
() مدرس التربية الاسلامية () مدرس اللغة العربية
() مدرس التربية الرياضية () مدرس اللغة الانجليزية
() مدرس الرياضيات () مدرس العلوم
() مدرس الاجتماعيات
مدرس مادة أخرى .

٨ - كم ساعة تقضيها فى مشاهدتك للتليفزيون يوميا ؟
() ساعة .

٩ - هل تمارس الرياضة خارج المدرسة ؟

() نعم () لا

إذا كانت الاجابة بنعم ،

اذكر نوع الرياضة التى تمارسها ؟

١٠ - هل مارست هذا النشاط فى درس التربية الرياضية قبل
ممارستك له خارج المدرسة ؟

() نعم () لا

١١ - رتب المصادر التى تستمد منها معلوماتك عن الرياضة
حسب أولويتها ؟ () الصحف اليومية

() مدرب النادي . () مدرس التربية

() البرامج الرياضية بالتليفزيون

() الأصدقاء .

١٢ - ماهو المكان المفضل لك بالنسبة لممارستك للرياضة

في وقت الفراغ (اختر مكان واحد فقط) :

() المدرسة . () النادي .

() الساحات العامة () مكان آخر ...

ولماذا ؟

.....

١٣ - هل توافق أسرتك على ممارستك الرياضة في وقت الفراغ؟

() نعم () لا

مرفق رقم (٣)
اسماء العادة المحكميين

- ١- د . حسن همام
أستاذ مساعد علم الاجتماع -
كلية الآداب - جامعة الإمارات
- ٢- د . عباس احمد
استاذ مساعد علم الاجتماع -
كلية الآداب ، جامعة
الإمارات .
- ٣- د . نزار محمد سعيد
استاذ مساعد علم النفس -
كلية التربية - جامعة
الإمارات .
- ٤- د . محمد عبد الرازي هويدي
مدرس علم النفس - كلية
التربية - جامعة الإمارات
- ٥- د . ليلى عبد السلام
استاذ مساعد - كلية التربية
الرياضية للبنات بالجزيرة .
- ٦- د . عبد الفتاح عبد الله
استاذ مساعد - كلية التربية
الرياضية للبنين بالامكندرية
- ٧- د . سيد سليمان
مدرس بكلية التربية
الرياضية للبنين
بالامكندرية .