

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مطبوعة بيداغوجية بعنوان:

النشاط الرياضي الترويحي

المقياس: النشاط الرياضي الترويحي

المستوى: السنة أولى دكتوراة الطور الثالث LMD

القسم: التربية البدنية والأنشطة الرياضية

التخصص: النشاط الرياضي الترويحي

الموسم الجامعي: 2024/2023

تأليف: الدكتور حنة الهاشمي

فهرس المحتويات

مقدمة

الباب الأول: الترويح

الفصل الأول: مفاهيم أساسية في الترويح

الفصل الثاني: أهداف الترويح وأهميته

الفصل الثالث: أنواع الترويح

الفصل الرابع: الترويح والعملية التعليمية

الفصل الخامس: العوامل المؤثرة في الممارسة الترويحية

الفصل السادس: المبادئ الأساسية في تعليم المهارات الترويحية

الفصل السابع: مناشط الترويح المدرسي للمراحل التعليمية

الفصل الثامن: الترويح لدى كبار السن

الفصل التاسع: ميثاق الترويح

الباب الثاني: الترويح الرياضي

الفصل العاشر: أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي

الفصل الحادي العاشر: المقاربات التربوية للنشاط الرياضي الترويحي

الفصل الثاني عشر: المذاهب الفلسفية للنشاط الرياضي الترويحي

الفصل الثالث عشر: النظريات المفسرة للنشاط الرياضي الترويحي

الفصل الرابع عشر: آراء جى بى ناش وبريتبل في الترويح الرياضي والتربية الروحية

الفصل الخامس عشر: وصفة الأنشطة الرياضية الترويحية المعززة للصحة

الفصل السادس عشر: البرامج الرياضية الترويحية (مفهومها، أغراضها وشروط تخطيطها)

الفصل السابع عشر: مبادئ مساعدة في عملية تخطيط البرنامج الترويحي

الفصل الثامن عشر: نماذج مقترحة للبرامج الرياضية الترويحية

خاتمة

مقدمة:

من أعظم أسباب نيل السعادة، تحصيل العلم، وربطه بأصوله، وضبطه وإيصاله لمن هو أهلٌ للارتقاء في سلم المعارف فتنتور الأفئدة، وتنعصم من الزلل والخطل والزغل، فيردُّ المحصل له مما يشتهي ؛ فهو كالمطية الزلفي والذريعة العظمى فتدفع المماحكة، وترسو الحضارة بمفهومها الواسع الكلي، وعليه فإن العلوم من حيث هي يجمعها اسم العلم، ولقد حاول كل من كان شغله الشاغل العلم ابتكار وسائل للوصول إلى هذا المقصد لتأخذ بك إلى بر الأمان مع تحصيل يضبط فرش وبساط الفكر، وهو ما يُعرف بمناهج التعليم. ولا نشك بأن ما نراه الآن في الساحة العلمية هو سلسلة موصولة لا مقطوعة ؛ لأنها عبارة عن تراكمات مشتركة من كل جنس وبيئة، وهكذا هو العلم مستفاد بشري مشترك بين الشعوب باختلاف ألوانهم وأجناسهم.

وإذا كان ديننا الحنيف قد حثَّ وأمر بتحصيل العلم بل وجعله محلَّ تفضيل ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ سورة الإسراء الآية 70. فلا أكد بأنه تفضيل بما يُميزه عن باقي الأجناس وبما أعطاه الله تعالى من مزايا وفضائل وأخصها "العقل" الذي قد رفعه عن مستوى البهيمي وجعله في مصف المكلّف الرّاشد المتحقق بإنسانيته فهو تكريم لما أن تحقق بتلك الفضائل والمزايا فهو أمر لتذكر تلك الهدية العظيمة التي أعطاه الله إيّاها وتوظيفها في بابها الذي ينبغي أن يكون عليه، وهكذا هم العلماء قديمًا وحديثًا، فلا فرق بين علم وعلم إلا من حيث تعلّقه، وشرفه يكون من هذه الجهة ؛ فكل العلوم شريفة من حيث ذاتها لأنها آخذة لتحقيق بذلك المسمى.

والمولى عز وجل نهي بأن يخوض أحدنا فيما لا يعلم قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ سورة الإسراء الآية 36، فهو أمر بمفهوم المخالفة بأن يعلم ويحصل ما لا يعلم وكلُّ النَّاسِ في هذا سواء لا فرق بين إنسان وإنسان فوجب تحصيل كل ما يكتمل الإنسان في جسمه وفي روحه والآية مؤكدة لهذا المعنى.

فقد عاجلت الأحكام الشرعية الروح بالأخلاق والتحلي بمحاسن العادات والتخلق بأخلاق سيّد السادات صلى الله عليه وسلم، وكذا كرم الله تعالى الجسم وأناط به أحكامًا خاصّة هيأةً ووظيفةً اهتمامًا وحفاظًا، ومن بين تلك الوسائل الحافظ على هذا المقصد، ولا شك أنّ الوسيلة لها حكم مقصدها تبعًا وما لا يتم الواجب إلاّ به فهو واجب مثله أنّ ما اصطلح عليه الآن باسم الأنشطة الترويجية من هذا الجنس أي وسيلة محافظة لما أمر الله تعالى أن يُحافظ عليه فهي بأنواعها وألوانها وأشكالها ما هي إلا ميزان يُحافظ على الجسم ويصونه من أمراض وعلل.

فإذا عُلم بالاستقراء التام بأن النشاط الترويحي وما يحتويه من أنشطة بدنية تربية رياضية دافعة لكل هذا ومحافضة على ضدها فعلم بعد هذا أنها مما يؤكّد معرفته من أوجه عدّة:

أولاً - تحصيلاً للعلم وضبطه.

ثانياً - دفعا للمماحكة والتذرع الفاسد.

ثالثاً - التحقق بالأوصاف المحمودة المطلوبة.

رابعاً - ضبط نجاح الفرد بدنياً، معرفياً، اجتماعياً ونفسياً ومنها نجاح المجتمع لأنه جزء لا يتجزأ منه والفرد أساس بناء المجتمع.

ولقد ارتأينا في هذا المقياس المدرس أن نجعل مصبّ المحاضرات تنحصر في محورين رئيسيين هما: الترويح والترويح الرياضي.

لا شك أن استجلاء الماهيات تعدّ من أهمّ مقدمات الدرس العلمي وبما يُضبط المنهج على وفق ما يقرر وينور وهذه المسألة من تلك فإنّ للتعليم مناهج ووسائل تأخذ للمقصد الأسمى والغاية التي عليها المعوّل كما سبق توضيحه.

كل هذه المسارات وغيرها سيذكر منها ما له علاقة مباشرة بالتخصص (الترويح) وهو المحور الرئيسي في هاته المحاضرات الموجهة لطلبة الدكتوراة لتخصص النشاط الرياضي الترويحي سائلين الله العليّ القدير لنا ولهم ولكل طالب علم التوفيق والسداد.

الفصل الأول

مفاهيم أساسية في الترويج

1- مفاهيم أساسية في الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلا في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها أفضا أخرى مثل الفراغ واللهو واللعب، وفي اللغة العربية مشتقة من الفعل راح ومعناها السرور والفرح (Rmed CASA bianca,1968 , P 42).

إن مصطلح الترويح Récréation يعني إعادة الخلق ذلك أن المقطع الأول من المصطلح Ré يعني إعادة، بينما الجزء منه création يعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش لممارسة نشاطاته.

ويرى رومي Rommey أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة. بينما يوضح ناش Nash أن وقت الفراغ هو تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له فرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار. ويشير " دو جازيا " De Grazia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

بينما يرى " كروس " Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط والخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإدارة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية (مُجد الحماحمي، 1988، ص 29).

يرى " غوردن " Gordon أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر)

أما " فولكي " P,Foulquie يرى أن الترويح هو زمن نكون خلاله غير مجبرين على عمل مهني محدد ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب (Paul foulquie: 1978 , 203)

ومن أهم التعريفات المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعريف " بتلر " Petler: أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية.

الفصل الثاني

أهداف الترويج وأهميته

1- أهداف الترويح:

يرى مُجّد الحماحي أن للترويح الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه نشاطه، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجهم، ولذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعته تلك الأهداف وذلك على النحو التالي: (مُجّد الحماحي، ص 86):

1-1- الأهداف الصحية: وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- الوقاية والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق للتوتر النفسي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

1-2- الأهداف البدنية: وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تحديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.
- تصحيح بعض انحرافات القوام.
- الاسترخاء العضلي والعصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

1-3- الأهداف المهارية: وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام وتشمل:

- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركة أو اللعب أو لهواية الرياضة.
- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.
- تنمية مفهوم الذات.
- إشباع الدافع للمغامرة، والدافع للمنافسة.

1-4- الأهداف الاجتماعية: وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن:

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات.
- إشباع الحاجة من الالتقاء بالآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشطها.
- المشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها
- المشاركة في تشكيل السلوك الجماعي السوي.
- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي.
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب.
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية للنشاط والتدريب.

1-5- الأهداف الثقافية: وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة وتشمل:

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وتشكيل وتنمية مدركاته بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية
- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة مناشطها.
- التعرف على العديد من المناشط للترويح والتعرف على الألعاب الشعبية.
- إدراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم للحركة.
- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الترويح الرياضي.

- تعلم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع وكيفية الوقاية من الإصابات وطرق معالجتها في حالة حدوثها
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد.

1-6- الأهداف الاقتصادية: وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للترويح الرياضي وتتضمن:

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة.
- تحسين نوعية الحياة للأفراد والجماعات والتقليل من النفقات العلاجية.
- التقليل من الفائض الإنتاجي للمجتمع والنتائج عن خفض معدلات الجريمة والتقليص من انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد.

2- أهمية الترويح:

يعد الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله في تحقيق السعادة للإنسان، وتشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية وللترويح (AAHPER) إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية، في النقاط التالية:

- التحرير من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية زاخرة بالسعادة والاستقرار.
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية (مُجَّد الحماسي، ص 34).
- وقد أجمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيات وعلم النفس والاجتماع بأن الأنشطة الرياضية والترويحية هامة للعموم وللخواص بالذات وفيما يلي عرض لهاته الأهمية من مختلف النواحي:

2-1- الأهمية البيولوجية:

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وثقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه وقد فحص " ويلز " وزملائه خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهقة وأظهرت النتائج تغيرات واضحة في التركيب الجسمي، حيث يزداد نمو الأنسجة النشطة ونحافة كتلة الجسم في مقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية (أمين أنور خولي، 1992، ص 150)

لممارسة أوجه نشاطات الترويح وبخاصة الترويح البدني أو الترويح الرياضي بانتظام العديد من التأثيرات الإيجابية في النمو العضوي للفرد المشارك في نشاطاته، وفيما يلي أهم تلك التأثيرات:

- الحصول على القوام المعتدل والرشيقي والبعد عن النمط البدني.
- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة ألام المفاصل والظهر
- تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها.
- رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.
- الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- التخلص من الطاقة الزائدة على احتياجات الجسم مما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم وتحديد نشاط وحيوية الفرد.
- الوقاية من التعب الذهني.
- زيادة قدرة الفرد على مضاعفة إنتاجه في العمل (أمين أنور الخولي، ص 65)

2-2- الأهمية الاجتماعية:

- استعرض " كوكلي " Coakly الجوانب والقيم الاجتماعية للترويح فيما يلي:
- الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الاجتماعية، المتعة والبهجة، اكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الارتقاء الاجتماعي والتكيف (لظفي بركات أحمد، 1984، ص 65)
 - كما أن لممارسة أوجه نشاطات الترويح العديد من التأثيرات الاجتماعية على الفرد ومن أهم تلك التأثيرات:
 - * - تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون واحترام القانون واحترام الغير والمواعيد، وخدمة الآخرين.
 - * - تكوين وتوطيد العلاقات وذلك من خلال المشاركة في جماعات اللعب أو في جماعات الهوايات.
 - * - تقدير العمل الجماعي.

2-3- الأهمية النفسية:

- تؤكد مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فريد) على مبدأين هامين بالنسبة للرياضة والترويح:
- السماح لصغار السن بالتعبير عن أنفسهم خاصة خلال اللعب.
 - أهمية الاتصال في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصا هائلة للاتصالات بين المشارك والرائد، والمشارك الآخر.
- أما مدرسة الجيشتالت فهي تؤكد على أهمية الحواس الخمس في التنمية البشرية حيث أن الأنشطة الترويحية تساهم في تنمية الحواس.

أما " ماس لو " فيركز على إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة للأمن والسلامة، وإشباع الحاجة للانتماء وتحقيق الذات وإثباتها، والمقصود بإثبات الذات أن يوصل الشخص إلى مستوى عال من الرضا النفسي والشعور بالأمن والانتماء، ومما لاشك فيه أن الأنشطة الترويجية تمثل مجالاً هاماً يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله (حوام رضا الفزوني، 1978، ص 78).

ويمكن حصر أهم تأثيرات الترويج على الجانب النفسي فيما يلي:

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب والهوايات.

- تحقيق السرور والسعادة في الحياة.

- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي.

- زيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات.

- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف.

- التعبير عن الذات.

- التخلص من الميول للعدوانية.

2-4 الأهمية الاقتصادية:

لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرته على العمل واستعداده النفسي والبدني، وهذا لا يتأثر إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة في راحة مسلية، وإن الاهتمام بالطبقة العاملة في ترويحها وتكوينها تكويناً سليماً قد يمكن من الإنتاجية العاملة للمجتمع فيزيد كميته ويحسن نوعيتها.

لقد بين " فرنارد " في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع يرفع الإنتاج بمقدار 15 بالمائة في الأسبوع.

2-5 الأهمية التربوية:

بالرغم أن الرياضة والترويح يشملان الأنشطة الثقافية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المجتمع المشترك أهمها:

- تعلم مهارات وسلوك جديدين.

- تعلم الذاكرة وتنشيطها.

- اكتساب القيم

2 - 6 الأهمية العلاجية:

يعيد الترويح والألعاب الرياضية الحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي، وتجعله كائنا أكثر مرحا وارتياحا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة، كالإفراط في شرب الكحول والعنف، وفي هذه الحالة يكون اللجوء إلى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من هذه الأمراض العصبية وربما تكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية.

الفصل الثالث

أنواع الترويج

لقد قام العديد من المربين والمهتمين بالترويح بتصفية أوجه مناقشة في عدة مستويات وذلك وفقاً للفلسفة واتجاه كل منهم وفقاً لفلسفة مجتمعاتهم نحو الترويح ومناشطه، ولذا تعددت تصنيفات مستويات وأنواع مناقشة الترويح، وفيما يلي توضيح لأهم تلك التصنيفات فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

- نشاط ترويحي فعال: ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم... الخ
- نشاط ترويحي غير فعال: وهناك نشاط غير عملي، يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع (مُجدّ نجيب توفيق، 1967 ص 60).

- المشاركة الإيجابية: ويتمثل في الممارسة الفعلية لمختلف أوجه مناقشة الترويح.
- المشاركة الاستقبالية: وهي تلك المشاركة التي يتم من خلالها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس سواء بالمشاهدة أو الاستماع.

- المشاركة السلبية: وهي ذلك النوع من المشاركة لا تتطلب القيام بأي نشاط إيجابي أو استقبالي، وذلك كما هو الحال في النوم والاسترخاء.

وكذلك ترى عطيات خطاب أن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تحدد تقسيم المناشط الترويحية في وقت الفراغ وهي:

- نوع الترويح: الترويح الرياضي، الترويح الثقافي، الترويح الاجتماعي، الفني، الخلوي، العلاجي.
- سن الممارس: الترويح للأطفال، للشباب، لكبار السن.
- نوع الجنس: الترويح للذكور، للإناث، مختلط.
- عدد الممارسين: الترويح الفردي، الترويح الجماعي.
- نوع التنظيم: الترويح المنظم، الترويح الغير منظم.
- فصول السنة أو العوامل الجوية: الترويح في الصيف، الترويح في الشتاء، الترويح في الخلاء، الترويح في الأماكن المغلقة أو غير مكشوفة.
- مجال الإشراف: الترويح في الأسرة، الترويح في المدارس أو المعاهد العليا، أو الجامعات، أو في الأندية
طبيعة الممارسة: الترويح الإيجابي، الاستقبالي، السلبي.

1- الترويج الثقافي:

يشتمل الترويج الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها وضروري لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية، وأهم مناشط الترويج الثقافي:

- القراءة: مثل قراءة الصحف والروايات والقصص..... الخ.
- الكتابة: مثل إصدار نشرية أو صحيفة مطبوعة..... الخ.
- المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث..... الخ.
- الإذاعة والتلفزيون.

2- الترويج الفني:

يطلق البعض على الأنشطة الترويجية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة تمتع الفرد بالإحساس بالجمال والإبداع والابتكار والتذوق، ويمكن تقسيم مستويات الهوايات كالتالي:

- هوايات الجمع: مثل جمع العملات والطوابع، الأشياء الأثرية القديمة، التوقيعات، الأزرار.
- هوايات التعلم: مثل التصوير، علم النبات، الفلسفة، التاريخ، فن الديكور، التدبير المنزلي، علم الطيور.... الخ
- هوايات الابتكار: مثل فن الخزف، الرسم، الزخرفة، الفخار، الأشغال اليدوية والحياكة... الخ

3- الترويج الاجتماعي:

تتنوع أشكال الترويج الاجتماعي كالموسيقى، الدراما، الفن بمختلف أنواعه أو نوع من مناشط الترويج الذي يتم ممارسته من فردين أو أكثر.

ويرى كل من رينولد كارلسون، جانيت مالكين، تيودور ديب، جيمس بيرسون أنه يمكن تصنيف مناشط الترويج الاجتماعي وفقا لما يلي:

- المحادثة.
- أوقات للشاي والقهوة.
- الحفلات.
- المآدب.
- لعب الحجرات.
- النشاط الرياضي الجماعي.

- النزاهات الخلوية.

- المسابقات الخاصة.

4- الترويح الخلوي:

المقصود بالترويح الخلوي هو ذلك النوع الذي يشمل برامج المختلفة أوجه النشاط التي تتم بعيدا عن الأماكن المغلقة والتي تتم خارجها.

ويشير كراوس Kraus إلى أن برامج الترويح الخلوي تتضمن المناشط ذات العلامة المباشرة وبعواملها والتي من خلالها يستمتع الفرد بجمال وبفهم الطبيعة.

تشير عطيات الخطاب إلى أنه يمكن تقسيم مناشط الترويح الخلوي لأنماط النشاط التالية:

- النزاهات والرحلات: والمقصود بالنزاهات هو الخروج إلى الحدائق والنزهات للاستمتاع بالطبيعة في وقت الفراغ، أما الرحلات فإن وقتها يمتد أكثر من وقت النزاهات وقد تكون الرحلة قصيرة لمدة يوم واحد أو طويلة تستغرق أكثر من يوم واحد.

- التجوال والترحال: والمقصود بالتجوال تلك الرياضة الخلوية التي تعتمد على المشي لعدة ساعات ويتم خلالها الخروج لزيارة المناطق الطبيعية وتصنيفات التجوال هي: تجوال هواة الجمع، تجوال الطبيعة، تجوال التقابل . تجوال الزيارة.

أما الترحال أو السياحة فالمقصود بما هو الخروج في رحلات طويلة سواء داخل البلاد أو خارجها.

- الصيد والقنص: وذلك كصيد الأسماك وقنص الطيور والحيوانات.

- المعسكرات: وهي تعتمد على الخلاء والاستفادة من الطبيعة وعناصرها في تنظيمها وإقامتها

5- الترويح العلاجي:

عرفت الجمعية الأهلية الترويح العلاجي بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الانفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط نمو وتطوير الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا يذكرها الأطباء، حيث يساعد مرضى الأمراض النفسية في التخلص من الانقباضات واستعادة ثقتهم بأنفسهم وبالآخرين ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً.

6- الترويج التجاري:

الترويج التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويجية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي، ويرى البعض أن الترويج التجاري يدخل في نطاق السينما والمسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد وغيرها من المؤسسات الترويجية الأخرى ذات الطابع التجاري، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال، أما في المجتمعات الاشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويجية التجارية مؤسسات لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال

7- الترويج الرياضي:

يعتبر الترويج الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويج لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي (إبراهيم رحمة، 1998، ص 09).



مخطط يوضح أشكال الترويج (هيزوم، 2015، ص 77)..

الفصل الرابع

الترويج والعملية التعليمية

1- مفهوم التعلم:

يعرف جيتس التعلم بأنه عملية اكتساب الوسائل التي تعين على إشباع الدوافع وتحقيق الأهداف، وهذا يكون دائما في شكل حل المشكلات.

ويرى حامد عبد القادر إلى التعلم على أنه التحسن المستمر في المعرفة والمهارة العملية عن طريق التدريب، أو أنه نشاط جسمي عقلي يصل به الكائن الحي إلى تعديل خبراته السابقة واكتساب خبرات ومهارات جديدة. وكذلك ترى انتصار يونس أن عملية التعلم تمثل النشاط العقلي الذي يحدث حين يمارس الإنسان نوعا معينا من الخبرة الجديدة التي لم يسبق أن مرت به في مواقف سابقة، وينتج عن ذلك تعديل في السلوك (مُجَدِّ الحماحي وعائدة عبد العزيز، 2006، ص 232).

أما أحمد زكي صالح فيرى أن التعلم من الوجهة العلمية هو عملية فرضية، أي مفهوم نفترض حدوثه، كما يستدل على حدوث التعلم من التغيرات التي تطرأ على السلوك نتيجة وجود الكائن الحي في موقف تعليمي معين، وهذه التغيرات تحدث تحت شروط الممارسة وليست نتيجة لعوامل تؤثر عليه تأثيرا وقتيا معيناً كالنعيب أو النضج ومن خلال دراستنا للتعريفات السابقة للتعلم يمكننا أن نتوصل إلى:

- التعلم تكوين فرضي، أي لا يخضع بطريقة مباشرة لإحدى طرق القياس، بل نستدل على حدوثه عن طريق الآثار التي يحدثها والنتائج المترتبة عليه والتي نستطيع قياسها كما تحدث في سلوك الفرد في مواقف مختلفة.

- نواتج التعلم هي تغيير Change أو تعديل Modification في السلوك Behavior أو في الخبرة Experience.

- يتطلب التعلم مواجهة خبرة أو مهارة جديدة أو موقف لم يسبق أن مر به المتعلم من قبل. ويستدعي ذلك تفاعل المتعلم مع الموقف الذي يواجهه، أي قيامه بنشاط جسمي وعقلي

- التحسن في المعرفة أو المهارة العملية يكون نتيجة للممارسة الموجهة وللتعلم أهمية حيوية في ممارسة الفرد لأوجه مناشط أوقات الفراغ، فالترويج باختلاف أنواعه وبتعدد مجالاته وبرامجه يتطلب من الفرد أن يكون على قدر معين من المهارات، وهذا لا يمكن اكتسابه إلا من خلال عملية التعلم، فالفرد في وقت فراغه لن يستطيع ممارسة أي نوع من المناشط سواء كان ذلك نشاطا رياضيا أو فنيا أو ثقافيا أو اجتماعيا، إلا إذا كان ملما بعدد من المهارات المرتبطة بنوع النشاط الذي يفضله عن غيره والذي يقبل عليه في وقت فراغه بدافع الاستمتاع به.

ولذا ينبغي الاهتمام بتعليم الفرد تلك المهارات وتكوين الاتجاهات الايجابية لديه نحو الترويح واستثمار وقت الفراغ والتأكيد على أن هذا التعليم يجب أن يولى كل العناية ابتداءً من مرحلة رياض الأطفال، إذ تهتم التربية الحديثة بالطفل فينادي جون ديوي John Dewey " ليكن الطفل هو نقطة البداية وهو الغاية من عملية التربية " فهي تراعي ميوله الحاضرة وتتخذ من حاجاته النفسية أساساً لتربيته.

2- شروط التعلم:

أولاً: النضج

يعد النضج شرطاً من الشروط التعلم الهادف المقصود، ويقصد بالنضج تلك التغيرات الداخلية التي تطرأ تدريجياً على المتعلم والتي ترجع إلى تكوينه الفسيولوجي والعضوي (مُجد الحماحمي وعايدة عبد العزيز، ص 234). فالتغيرات التي ترجع إلى النضج هي تغيرات سابقة على الخبرة والتعلم، ومن أهم أنواع النضج التي تؤثر في تعلم الفرد لمهارات ومناشط الترويح: النضج العضوي والنضج العقلي.

أ- النضج العضوي

يقصد بالنضج العضوي، النمو الحسي السوي لأعضاء الجسم المتصلة بالوظيفة التي يتعلم الفرد في مجالها، فمن الواضح أن الطفل لن يستطيع تحصيل أدنى نجاح في تعلمه إذا كانت التكوينات العضوية اللازمة لهذا التحصيل لم تتم النمو الكافي، ولقد أجريت أبحاث تجريبية للتدليل على العلاقة بين النضج العضوي والتعلم، إلى حد يتوقف التقدم في التعلم على درجة النضج التي يكون عليها الكائن الحي.

كما توصل جينكينز Jenkins من دراسته التي أجراها على البنين والبنات إلى أن للنضج أثراً على تعلم المهارات الحركية التي كانت موضع اختبارهم وهي: الوثب، الرمي، القفز، التصويب على الهدف بكرة القاعدة (بيسبول)، العدو.

ولذا فإن تعليم الطفل في سنوات عمره الأولى بعض مهارات مناشط وقت الفراغ والترويح كالألعاب والشطرنج والعزف على الجيتار والانزلاق على الماء والغطس والبيلياردو وصيد الأسماك والقنص والنحت... الخ، لن يؤدي إلى تحقيق النتائج المرجوة من العملية التعليمية بالرغم من توفير فرص التعليم للأطفال، وذلك لأن هذه المهارات تتطلب خصائص حركية وعقلية تفوق مستوى نضج الأطفال في هذه السن، في حين يمكن تعليم صغار الأطفال المهارات الأساسية - كالجري والوثب والقفز والرمي والتسلق والتعلق والدفع والشد وركوب الدراجات ذات الثلاث عجلات والقصص الحركية والألعاب التمثيلية والغناء وألعاب الكرة والأطواق والصولجاناات والحبال وألعاب الدمى والمكعبات والصلصال...

ولذلك يجب تزويد المدارس الابتدائية ودور الحضانة ورياض الأطفال بالكثير من أدوات وأجهزة اللعب المناسبة والتي تعد في ذات الوقت تعليمية، لأن الأطفال في هذه السن يكون خيالهم خصباً، فهم يبتكرون ويقلدون ويكثرون من الافتراض **Mekebelief**.

ب- النضج العقلي:

يقصد بالنضج العقلي درجة النمو العامة في الوظائف العقلية المختلفة المتعلقة بالأمر الذي يتعلمه الطفل. ومن الأبحاث التي أجريت في هذا المجال ما قام به كل من: استرود **Stéroide** وبييل **Pyle**، فالأول أجرى تجاربه على حفظ الشعر، والثاني أجرى تجاربه على حفظ النثر، ولقد اثبت كل منهما أن هناك علاقة إيجابية بين مستوى النضج العقلي وسرعة التعلم، كما أن اختبارات برت للاستدلال والتفكير **Burt Reasoning Test** تؤكد على إيجابية العلاقة بين المستوى النضج والتعلم.

و لقد أثبتت الدراسات التي قام بها استراير **Starayer** لمعرفة أثر النضج على النمو اللغوي ودراسات جيتس **Gates** للكشف عن العلاقة بين مستوى النضج والتذكر، والدراسة التي قام بها جيرسيلد **Jersild** لمعرفة تأثير النضج على سرعة تعلم الأطفال لأسماء الألوان، أن قدرة الطفل على الإفادة من فرص التدريب تتحسن بزيادة نضجه (مُجد الحماحمي وعايدة عبد العزيز، ص 235).

ومن التجارب والأبحاث السابقة يتضح أن النضج يعد من أهم العوامل المؤثرة في عملية التعلم وشرط أساسي لحدوثه ومن خلاله نستطيع معرفة ما يمكن أن يؤديه الطفل من نشاط وما لا يستطيع تأديته، ولذا توجد صلة وثيقة بين التعلم والنضج بالرغم من وجود فروق بينهما، إذ أن التعلم يعتمد على النضج، كما أن النضج يحدد إمكانية سلوك الفرد وما يستطيع القيام به من نشاط ومقدار ما يكتسبه من مهارات وخبرات وقيم واتجاهات.

وكذلك قام كل من ليتمان وويتى **Lehman and Witty** بدراسة ألعاب الأطفال دراسة تفصيلية، فدرسا ألعابهم في سن الثامنة إلى ما بعد سن الثانية والعشرين. ووجدوا أنه كلما زاد الطفل سناً قل عدد أنواع النشاط المتصل باللعب ففي سن السادسة عشرة يصبح عدد أنواع النشاط المتصل باللعب نصف العدد تقريبا الذي كان عليه عندما كان الطفل عمره ثمان سنوات، كما وجدوا أن ألعاب الأطفال تميل إلى الجماعية بعد سن الثامنة.

و لقد أرجع ليتمان وويتى تغير عدد أنواع النشاط المتصل باللعب نتيجة لتقدم السن إلى:

- دمج أنواع النشاط كانت منفصلة من قبل عن أنواع أخرى، ليكون النشاط أكثر شمولاً وتعقيداً.

- ميل الكبار إلى ممارسة أنواع مختارة من النشاط في أوقات فراغهم والجدول التالي يوضح متوسط عدد أنواع النشاط المتصل باللعب لكل سن ابتداء من سن (8) إلى سن (22) وذلك لكل من البنين والبنات. و الجدول الآتي يوضح أنواع النشاط المتصل باللعب وفقا للسن والجنس (مُحَمَّد الحماحمي، وعائدة عبد العزيز، ص 238):.

متوسط عدد أنواع النشاط المتصل باللعب		السن
بنات	بنين	
34.44	40.11	8
34.75	38.45	9
34.89	32.57	10
30.65	32.29	11
28.32	31.40	12
26.30	22.48	13
23.85	25.13	14
22.04	21.59	15
19.77	20.45	16
18.33	20.79	17
19.90	19.39	18
18.21	19.04	19
18.59	18.40	20
19.57	20.29	21
16.53	17.81	22

جدول رقم (01) يوضح متوسط عدد أنواع النشاط المتصل باللعب وفقا للسن والجنس

يجب على المربين الاهتمام بتعليم الطفل المهارات الحركية المتصلة باللعب منذ صغره ومتى يسمح له المستوى نضجه بتعلم هذه المهارات، ليكون لها سمة الاستمرارية في حياته، إذ أن تعلم هذه المهارات يتيح للطفل مجالاً واسعاً للاختيار من بينها ما يروق له لاستثمار أوقات فراغه وذلك في سنوات رشده.

فالمناشط التي يتخذ منها الكبار هوايات لاستثمار أوقات الفراغ تتوقف على مدى ومناسبة الفرص التي تتاح لهم لاكتساب هذه المهارات في المرحلتين التعليميتين: الابتدائية والإعدادية.

وخلاصة القول أنه يجب على المربين عند تعليم مهارات أوقات الفراغ والترويح، وسواء كان التعلم خاصاً بالجانب الحركي **Psychomotor**، أو بالجانب المعرفي **Cognitive**، أو بالجانب الوجداني **Affective**، مع مراعاة أن يتفق موضوع التعلم مع مستوى نضج المتعلم، وبالتالي مع مستوى استعداداته وقدراته وإمكاناته، وذلك لأن المتعلم إن لم يكن قد وصل إلى مستوى النضج الذي يتطلبه تعليم المهارة، فإن عملية التعلم لن يكتب لها النجاح. ويرى زيدان أن الدوافع هي الطاقات التي ترسم للفرد أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئاً له أفضل تكييف ممكن مع بيئته الخارجية.

ويعرف الدافع وفقاً لرأي **Lagache** ووفقاً للنظرية الديناميكية للدوافع بأنه مثير مستمر يسيطر على الفرد وسلوكه حتى يستجيب الفرد بشكل يؤدي إلى زوال هذا المثير. (مُحَمَّد الحماحي وعائدة عبد العزيز، ص 240).

ويوضح علاوي وسوران **Seurin** أن سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد، فغالباً ما يكون سلوك الفرد نتيجة لعدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر، أو يكون نتاج مجموعة من الدوافع.

ومن الأسس التي تقوم عليها الدوافع مبدأ الفرضية **purposivism**، ويشير إلى أن الدوافع توجه السلوك نحو غرض أو هدف، ومبدأ الحتمية الديناميكية **Dynamic Determinism** ويقصد به أن كل سلوك له مسببات، وهي توجد في الدوافع.

ولقد اتفقت معظم النظريات المفسرة لعملية التعلم على أنه ما من نوع من أنواع السلوك الذي يقوم به الفرد إلا وينشأ عن التفاعل مع عاملين وهما: دوافع وحاجات ذاتية، ظروف البيئة المحيطة وما بها من مثيرات.

إذ يشير بيرد **Bird** إلى أن مصطلح الدوافع هو مصطلح عام أطلق للدلالة على العلاقة الديناميكية بين الكائن وبيئته بينما يرى هولاند **Holland** أن الفرد يعد نتاج التفاعل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية والعوامل الاجتماعية والثقافية، وأن لهذه العوامل دوراً هاماً في تشكيل قيم وميول ودوافع الفرد واستعداداته العقلية والوجدانية.

وتعد استشارة الدافعية للتعلم ذات أهمية بالغة في مجال أوقات الفراغ والترويح وذلك للأسباب التالية:

- يتميز الترويح بتعدد مجالاته وبرامج مناشطه، مما يتطلب توضيح الأهداف المرتبطة به لاستشارة الدافعية نحو مناشط وقت الفراغ والترويح، وذلك لزيادة الطلب عليها.

- تتميز الحياة المعاصرة بالتوتر العصبي والقلق، ومن هنا تظهر الحاجة إلى الترويح، وفي هذا الصدد يوضح هانز سيللي Hanz Sally في كتابه (stress of life) الحاجة إلى الألعاب البدنية والهوايات وأوجه النشاط الأخرى للتقليل وللتخلص من التوتر وضغوط الحياة العصرية. (مُحَمَّد الحماحي وعائدة عبد العزيز، ص 241).

- زيادة وقت الفراغ نتيجة للتقدم في العلوم والتكنولوجيا وما ترتب على ذلك من مشاكل وفي هذا الصدد يقول روبرت ميليكين Robert Miliken الحائز على جائزة نوبل في العلوم أن عصر الاختراع تمخض عن عصر الاكتشاف، وعصر الاكتشاف تمخض عن عصر القوة، ثم جاء عصر القوة بالفراغ ومشاكله المستعصية، ولذا يتحتم استشارة الدافعية لمناشط الترويح لاستثمار وقت الفراغ فيما يفيد ويعود بالنفع على الفرد.

- الكبار دائما يكونون في أشد الحاجة إلى الترويح ولذلك يجب الاهتمام بتعليمهم مهاراتهم إن لم يكونوا على دراية بها وذلك يتأتى من خلال استشارة دوافعهم لتعلمها.

ومن ثم فإن للدوافع أهمية حيوية في عملية التعلم، ولذا يجب على المربين مراعاة استشارة دوافع المتعلم عند تعليمه للمهارات، وذلك لأن المتعلم سوف يتفاعل مع الموقف التعليمي الجديد إذا تمت استشارة دوافعه وبالتالي سوف يكون إيجابيا في عملية التعلم، مما يؤدي إلى التعلم بصورة أفضل مما لو لم يكن لدى المتعلم دوافع لتعلم هذا النوع من المهارات، ومن ثم يجب على المربين مراعاة النقاط التالية لاستشارة دافعية المتعلمين لتعلم المهارات المرتبطة بالمناشط المختلفة للترويح.

- زيادة خبرة المتعلمين المعرفية بموضوع الترويح وذلك بتوضيح ماهيته وأهميته في الحياة العصرية للاستماع بأوقات الفراغ

- اهتمام وسائل الإعلام بتقديم برامج وفقرات عن الترويح وعن كيفية استثمار أوقات الفراغ، إنما يسهم في استشارة دافعية الأفراد لتعلم مناشطه.

- توفير الإمكانيات المرتبطة بمجال الترويح لأن ذلك يدفع بالمتعلمين إلى ممارسة مناشطه، فعدم توفر الإمكانيات كثيرا ما كان سببا من أسباب عدم الممارسة في أوقات الفراغ.

- الاهتمام بتقديم وعرض المهارات المرتبطة بالمناشط المختلفة بمجالات الترويج أمام المتعلمين، لما لذلك من أثر في تشويقهم لتعلم هذه المهارات وإتقانها.
- إقامة الحفلات والمعارض والعروض والمهرجانات والمسابقات في المجالات المختلفة للترويج، لجذب انتباه المتعلمين إلى مناشط لم تكن تستثيرهم قبل، وتكوين الميل والاتجاه نحو تلك المناشط.
- تركيز الانتباه حول الموضوعات المطلوبة تعلمها، إذ أكد كل من ميلز Miles وكليز Killer من خلال نتائج دراستهما على أن مستوى أداء المتعلم يرتفع بشكل ملموس عندما يكون على درجة عالية من فهم للموضوعات وللأهداف المراد تعلمها.
- ربط الخبرات بحاجات المتعلمين وذلك حتى تكون الخبرات التي يمرون بها مناسبة لهم وتفيدهم في واقع حياتهم.
- مراعاة تحدي مستوى المهارة لقدرات المتعلم - دون إنهاك لقواه - مما يؤدي إلى تحفيزه إلى إثبات ذاته في تعلمه المهارة ولتحقيق نجاح يزهو به.
- تحقيق المتعلم لحاجته إلى الانجاز ، إذ يرى اتكنسون Atkinson أن الميل إلى تحقيق النجاح هو ميل دافعي متعلم، كما ترتبط الحاجة إلى الانجاز Need for Achievement بالحاجة إلى النجاح .Need for Success

- التشجيع المستمر للمتعلمين، وكذلك معرفتهم لمدى التقدم الذي حققوه، يدفعهم إلى مزيد من النجاح في عملية التعلم.

3- الممارسة: practice

تعد الممارسة شرطاً من شروط التعلم، والمقصود بالممارسة ليس مجرد تكرار الموقف التعليمي من غير هدف، وإنما المقصود بها التكرار الموجه لغرض معين، ليؤدي ذلك إلى تحسين الأداء، فالتكرار وحده من غير أن يعرف المتعلم الأخطاء التي يرتكبها أثناء أداء قد تؤدي إلى تثبيت هذه الأخطاء وإلى إعاقة عملية التعلم ذاتها، ومن هنا تأتي أهمية التوجيهات وأهمية الإرشادات التي يتلقاها المتعلم أثناء تعلمه، حيث أن البحوث العلمية التي تناولت دراسة هذه الناحية تشير إلى أهمية عملية التوجيه أثناء الممارسة لتحصيل موضوع التعلم. (محمد الحماحي، ص 244)

فأبحاث جودينوف وبريان Goodenough and Brian تشير إلى أهمية التوجيهات والإرشادات التي يقدمها الراشدون إلى الأطفال وأثر ذلك على سرعة ودقة تعلمهم لبعض الألعاب كرمي الحلقات والبيسبول وغيرهما من المهارات، وخاصة إذا كانت هذه التوجيهات ملائمة لمستوى قدرات الطفل.

و لذلك عند تعليم المهارات الترويحية يجب مراعاة أن يتدرب المتعلمون على أداء المهارات وقتا كافيا حتى يتم لهم تعلمها وإتقانها، وكذلك توجيه المتعلمين من آن لآخر إلى الأداء الصحيح للمهارة من خلال الإرشادات التي يليها المربون عليهم. إذ أن فكرة ترك الأطفال يتعلمون من خلال النشاط الحر دون أن يوجههم الكبار، وأنها أفضل الطرق لتعلم المهارات استنادا إلى أن ذلك لا يؤثر على تلقائيتهم ولا يحد من إبداعهم ابتكارهم تعد فكرة غير صائبة.

فربما يفيد النشاط الحر في الكشف عن ميول وقدرات الأطفال ولكنه لن يفيد في تعلم المهارات، لان الطفل دائما يكون في حاجة إلى توجيه من الكبار، فتعلم الهوايات كالألعاب والرسم والعزف الموسيقي والتصوير الفوتوغرافي وعمل النماذج... الخ يتطلب توجيهات يقدمها المربون إلى الأطفال ليستفيدوا منها دون أن يؤثر ذلك على تلقائيتهم وإبداعهم.

فأبحاث جاتريدج وأسبورن Gutteridge and Osborne تشير إلى أن الطفل قد يخفق في الإفادة إلى أقصى حد ممكن من الإمكانيات المتوفرة على النطاق واسع في المدارس والمخيمات إذا بلغ مرحلة يكون فيها نشاطه مجرد تكرار لسلوك معين وبطريقة مألوفة , بينما يكون من الممكن أن يستفيد الطفل من توجيهات الكبار في اكتساب عدد أكبر من المهارات، وذلك لأن الممارسة تتيح الظروف الكافية لأن يظهر المتعلم ما يمكن أن يكون قد حدث له من تغير في أدائه، ولكنها لا تضمن دخول هذا التغير في الأداء. وهكذا لا يحدث تعلم دون ممارسة وبالتالي فالممارسة تعد شرطا للتعلم، بل هي الشرط الوحيد الذي يمكن من خلاله الحكم على حدوث التعلم.

الفصل الخامس:

العوامل المؤثرة في الممارسة الترويحية

لقد أوضحنا من قبل أن الممارسة تهيأ الطريق لكي يتم التعلم، إذ أنه لا يمكن الحكم على أن التعلم قد تم إلا إذا تكرر الموقف التعليمي وظهر تحسن في الأداء واستمر هذا التحسن حتى وصل إلى مرحلة لم يعد فيها تكرار الموقف في إضافة أي تعديل أو تغيير في أداء إلا أن الممارسة تتأثر بالعديد من المتغيرات أو العوامل والتي من أهمها ما يلي:

1- النضج:

تشير نتائج الأبحاث والدراسات العلمية أن قدرة الطفل على الاستفادة من التدريب تتحسن بزيادة درجة نضجه، لفترة قصيرة من التدريب في مرحلة متأخرة من الطفولة تؤدي إلى درجة الإتقان لبعض المهارات تساوي ما تؤدي إليه فترة طويلة من التدريب في سن مبكرة، وهذا ما توصل إليه كل من شيرلي Shirley وجيزل وطومسون Gisill and Thompson وهيلجراد Hilgrad من خلال دراستهم التي أجروها. ولذا فهناك مستوى من النضج يكون عنده الطفل على استعداد لتقبل أنواع من التدريب على بعض المهارات والمناشط والهوايات المرتبطة بمجالات الترويح، لأنه في هذا الوقت يكون قد نضج نضجا كافيا في الجوانب التي يتطلبها التدريب لكي يحقق النتائج المرجوة منه. (عايدة عبد العزيز، ص 246)

2- الفروق الفردية:

يقصد بالفروق الفردية في التعلم أنه إذا كانت مجموعة من المتعلمين تتحد في صفات معينة فإنها تختلف فيما بينها في مقدار هذه الصفات، فالمتعلمون يختلفون فيما بينهم في نواح كثيرة، فهم يختلفون في قدرتهم العقلية وفي قدراتهم الفسيولوجية وفي نواحيهم المزاجية، وهذه الفروق جميعا تؤثر في قدراتهم في التعلم. وتشير نتائج البحوث والدراسات العلمية إلى أن المقدار المتساوي في الممارسة يزيد ولا ينقص من الفروق الفردية، وأن التعلم الجيد لا يزيل الفروق الفردية، إنما يبرزها.

3- طريقة عرض موضوع التعلم:

أوضحت نتائج الدراسات العلمية أن التعلم البصري يعد من أنجح طرق عرض موضوعات التعلم، إذا أخذنا كلاً من الحواس المختلفة على حدة، ولكن يفضل أن يكون العرض بصري وسمعي لمادة التعلم لأن ذلك يساهم في سرعة إتمام عملية التعلم.

ولذلك يجب عند تعليم المهارات الترويحية استخدام الرسوم والصور المختلفة، والعرض من خلال الفانوس السحري والسينما والمجسمات وتقديم التحليل الحركي للمهارة أو الشرح اللفظي لمكوناتها... الخ وذلك لتوضيح طريقة الأداء للمتعلمين بوحدة أو بأكثر من الوسائل التعليمية.

و من خلال عرض موضوع التعلم, وباختيار طريقة العرض المناسبة لطبيعة المتعلمين وطبيعة موضوع التعلم, فإنه يمكن للمتعلم إدراك المهارة ككل, مما يسهل عليه التدريب على المهارات المراد تعلمها.

4- طبيعة موضوع التعلم:

تؤثر طبيعة موضوع التعلم كثيرا على عملية التعلم, فهناك موضوعات يسهل تعلمها في وقت قليل, في حين توجد موضوعات أخرى تتميز بالصعوبة أو يستغرق تعلمها وقتا طويلا. إلا أن ذلك يتوقف على الطبيعة موضوع التعلم ودافعية واستعدادات المتعلم لهذا الموضوع.

و لذا ينبغي على المربين الكشف عن ميول الأفراد وعن المستوى قدراتهم ودراسة احتياجاتهم ومراعاة خبراتهم السابقة عند تعليم المهارات والهوايات والمناشط المختلفة للترويج لأن ذلك يساعد على اكتساب خبرات جديدة ويحقق الترابط بين الخبرات السابقة والخبرات الجديدة. ومن جهة أخرى كلما ارتبطت هذه الأوجه من النشاط بحياة المتعلم وبيئته الخارجية كلما أدى ذلك إلى بذل الجهد والتركيز والمثابرة أثناء فترة التدريب, الأمر الذي يسهل من ممارسة المتعلم لهذه الأوجه من النشاط ويحقق الهدف من العملية التعليمية بأقل مجهود ممكن وفي الوقت المناسب لتعلمها.

5- معرفة نتائج الممارسة:

المتعلم عادة ما يظهر تقدما أسرع إذا أحيط علما بمدى تقدمه, وذلك بخلاف المتعلم الذي لا يكون على دراية بمقدار ما حققه من تقدم, ولذا يجب أن يعرف المتعلم بعد نهاية ممارسته لموضوع التعلم مدى توفيقه في الأداء, لما لهذه المعرفة من وظيفة هامة تؤديها في الممارسات التالية, إذ أنها تساعد المتعلم على تقويم أدائه ومعرفة ما يجب أن يستبعده.

ولذلك يجب على المربين أن يعملوا على تنمية قدرات الأطفال وفقا للتقويم المبني على أسس علمية, وذلك من خلال الاهتمام بتزويدهم بالمعارف التي تفيدهم في هذه الناحية. (مُجَّد الحماحي وعائدة عبد العزيز, ص 248).

الفصل السادس:

المبادئ الأساسية في تعليم المهارات الترويجية

بعد دراستنا للنضج وللدافعية وللممارسة ودورهم في عملية التعلم، فإننا نشير إلى أهم المبادئ التي يجب مراعاتها في تعليم المهارات المختلفة لأوقات الفراغ والترويح وهي:

ضرورة مراعاة أن تتفق المهارات مع مستوى نضج المتعلم وبالتالي مع مستوى استعداداته وقدراته، وذلك لأن الممارس إن لم يكن قد وصل إلى مستوى النضج الجسمي والعقلي - الذي يتطلبه تعليم المهارة - فإن عملية التعلم لن يكتب لها النجاح. (مُجَّد الحماحي، ص 248)

- استشارة دوافع الممارسين للتعلم، لأن ذلك سوف يؤدي إلى تفاعلهم مع الموقف التعليمي وإلى أن يكونوا إيجابيين في عملية التعلم، وبالتالي يتم التعلم بصورة أفضل.
- ضرورة استخدام الوسائل التعليمية في تقديم المهارات الترويحية، وذلك لأن استخدامها في عرض موضوعات التعلم يسهل من عملية الممارسة إلى جانب أنها تستشير دوافع الممارسين لتعلمها.
- توجيه وإرشاد الممارسين أثناء ممارستهم للمناشط المختلفة للترويح.

الفصل السابع:

مناشط الترويج المدرسي للمراحل التعليمية

للمناشط التربوية بوجه عام دور هام في حياة وفي تنمية شخصية المراهقين وذلك من الجانب البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي، كما أن لدورها أهمية في استثمار أوقات الفراغ لديهم، ولذا يجب أن تهتم مدارس المرحلة الإعدادية (المراهقة المبكرة) ومدارس المرحلة الثانوية (المراهقة المتأخرة) من توفير المناشط التالية: النشاط الرياضي، النشاط الثقافي، النشاط الاجتماعي، لما لهذه المناشط من أهمية في التربية الحديثة.

1- النشاط الرياضي

ويتمثل النشاط الرياضي في برامج النشاط الداخلي _ مباريات الفرق المدرسية بين الفصول _ ويعد ذلك النوع من النشاط ترويحياً، إذ يتم الاشتراك فيه وفقاً لميول حاجات ودافعية المتعلمين، ويجب أن تشمل برامج النشاط الداخلي على العديد من الألعاب والرياضيات الفردية والجماعية، حتى تكون هناك رياضة لكل متعلم، وليكون كل متعلم في رياضة

2- الهوايات

يشير دان كورين Dan corbin أنه يمكن تقسيم الهوايات وفقاً للأنواع التالية (مُجدد الحماسي وعايدة عبد العزيز، ص 188):

- هوايات الجمع: ولقد أوضحنا نماذج لتلك الهوايات من قبل
- هوايات التعلم: وتتضمن تعلم كل المناشط التالية: التصوير الضوئي، الفنون، التدبير المنزلي، الموسيقى، علم النبات، علم الحيوان الجيولوجيا، القراءات في مختلف العلوم والفنون... الخ
- هوايات الإنشاء: وتشتمل تلك الهوايات على: بناء نماذج للطائرات وللقطارات وللقوارب ولليخوت، تشكيل الصلصال، صناعة الدمى صناعة الأراجوز، إصلاح الراديو، إصلاح التلفزيون... الخ
- هوايات الابتكار: وتتضمن تلك الهوايات التأليف تصميم الملابس، تصميم الأثاث، فن الخزف، النحت الرسم، الزخرفة، أشغال الخشب أشغال الزجاج، أشغال القش، أشغال السلك....
- هوايات الإستعراض: وتتضمن تلك الهوايات التمثيل الرقص، الغناء، السباحة، الموسيقى، العروض المهرجانات، التمرينات والباليه....

3- النشاط الثقافي

يتمثل النشاط المدرسي في مكتبات والصحافة المدرسية وفي المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث وفي فن الكتابة والخطابة والسينما والإذاعة المدرسية وتحقيق الأهداف التربوية المرتبطة باستثمار أوقات الفراغ والترويح عن الذات من خلال الاشتراك في أوجه النشاط الثقافي.

وفيما يلي يعرض الأهم أوجه النشاط الثقافي التي تنظمها المدارس في تلك المراحل التعليمية
القراءة في المكتبة: تهتم المدارس بالمكتبة كمركز هام للتثقيف، فالقراءة هي أساس التعلم، ومظهر هام من المظاهر
الشخصية ومن أهم عوامل نموها، كما تعد من الطرق الأساسية الموصلة إلى المعرفة وفيما يلي نحدد دور المدرسة
نحو هواية القراءة:

- تنمية اتجاهات إيجابية نحو القراءة لدى المتعلمين للاستثمار في الأوقات الفراغ
- الاهتمام بمشروع القراءة للجميع.
- تكوين أندية القراءة من جماعة المتعلمين وفقا لرغبتهم، ويفضل أن يكون هؤلاء التلاميذ من سن متقارب
وفي مستوى تعليمي متقارب.
- الاهتمام بتجهيز المكتبة المدرسية وذلك من حيث:
 - التأثيث والإضاءة والتهوية وتوفير الناحية الجمالية.
 - توفير الكتب ومصادر المعرفة المقروءة ومراعاة مبدأ التنوع والتشويق في اختيارها
 - التزويد بوسائل الإيضاح المناسبة كالأفلام التعليمية والشفافات والشرائح المصورة وجهاز تليفزيون
للعرض وشاشات لعرض الأفلام....
 - عرض وتنظيم الكتب والمصادر القرائية الأخرى بطريقة يسهل التعرف على تصنيفاتها وعلى
موضوعاتها
- تزويد المكتبة بقوائم للمصادر المقروءة المتوفرة بها، وكذلك التعريف بأهم القصص أو الروايات التي تم
تقديمها في أعمال للإذاعة أو التلفزيون أو السينما أو المسرح وذلك في شكل تمثيلات أو أفلام أو
مسرحيات
- تزويد المكتبة بالأعمال الفنية التي قام بها المتعلمين وذلك كالرسوم والصور واللوحات الفنية والأشغال
اليدوية
- توفير نظام جيد للاستعارة الداخلية وللإستعارة الخارجية للكتب
- السماح لأهل الحي باستخدام المكتبة لتصبح مركز إشعاع للمعرفة والترويج الثقافي، ولذا يجب تحديد
مواعيد لاستخدامها وتكون طوال أيام الأسبوع بما في ذلك أيام العطلات والإجازات
- إقامة معرض للكتاب في داخل المدرسة لعرض محتويات المكتبة بأسلوب شيق مما ييسر عملية التعرف
على الكتب والمصادر المقروءة الأخرى أسرع من وجودها على الأرفف بالمكتبة

- ربط القراءة بمناشط الترويج الأخرى وذلك من خلال ربط ما قرأه المتعلمين بالرسم والتمثيل والأغاني الموسيقى
- الاهتمام بتنفيذ فكرة المشروع Project وذلك من خلال تكليف بعض المتعلمين بدراسة موضوع ما والسعي إلى تجميع معلومات مرتبطة به لمناقشته، مما يتيح لهم الفرصة للقراءة.
- **الصحافة المدرسية:** تعد الصحافة المدرسية من وسائل الترويج الثقافي، ويقبل المتعلمون عليها لأنها تعبر عن آرائهم، فالمواد التي يقدمونها تعتمد على خبراتهم الشخصية، وكذلك تتم بلغتهم وبألفاظهم، فهم الذين يقررون موضوعات صحافتهم. (مُجَّد الحماحمي وعائدة عبد العزيز، ص 190)
- وفيما يلي دور المدرسة نحو استثارة دافعية التلاميذ نحو الصحافة المدرسية:
- تعريف المتعلمين بأساليب تثير الموضوعات الصحفية من خلال عقد المحاضرات أو الندوات التي تناول هذا الموضوع بالعرض والتحليل ومن خلال التقديم الفردي والجماعي لهم.
- توفير الإمكانيات التي يحتاجها المتعلمين في تناولهم بالكتابة لموضوعات الصحافة المدرسية، وذلك كأقلام والأخبار والورق والمواد الصحفية، وتجهيز مكان مناسب لعرض الصحف أو المجلات بحيث تكون معروضة بشكل جيد ومرح يسمح للجميع بقراءتها
- الاهتمام بإشراف المعلمين على مجلة أو صحيفة الحائط، والعمل على مساعدتهم للمتعلمين في اختيار الموضوعات الصحفية وكذلك توجيههم إلى فنون كتابة الخبر أو المقال أو الفقرات الثقافية أو عرض للنواد وللفكاهة وكذلك إرشادهم إلى كيفية تزويد الصحيفة أو المجلة بالرسم وبالصور.
- الإعلان عن الحوافز أو الجوائز لاختيار أحسن عمل في الصحافة المدرسية وذلك فيما يرتبط بكتابة أو الأخبار أو عرض للموضوعات أو الإخراج الصحفي في إطار المسابقات التي تكون بين جماعات الصحافة المدرسية.
- ربط الصحافة المدرسية بالفنون وذلك بإتاحة الفرص للتلاميذ من ذوي موهبة الفن من عرض رسوماتهم بالمجلة وبالصحيفة، أو القيام بتصميم أغلفته، أو عرض هواة التصوير لصورهم الفوتوغرافية التي التقطوها لبعض الأشخاص أو المناظر.
- تحفيز المتعلمين على إصدار صحيفة أو مجلة الحائط بالعديد من اللغات إن أمكن وبما يتفق مع نوع التعليم الذي يتلقونه

- تبادل الصحف أو المجلات المدرسية بين المدارس وبعضها للإطلاع على ما يتم تحريره من أعمال صحفية، وزيادة التنافس في مجال الجودة والإبداع في مجال الصحافة فيما بين المدارس.

- تنظيم المدرسة لعدة زيارات لدورة الصحافة.

- دعوة المشاهير من الصحفيين والكتاب المرموقين لعقد الندوات بالمدرسة لمناقشة مشكلات الصحافة وطرق تطويرها وإجراء حوار مع المتعلمين وجماعة وأندية الصحافة المدرسية

المناظرة وحلقات المناقشة والبحث: تعد المناظرة نشاط جماعي يتضمن مناقشة بين فردين حول موضوع، أو فكرة ما، أو مسألة يتم مناقشتها بين أكثر من متحدث في كل فريق، وتعد تلك المناظرات من الوسائل التثقيفية والتربوية الهامة التي تؤدي إلى إكساب المتعلمين للقدرة على الإقناع والدفاع عن آرائهم، وذلك من خلال تحليل الحقائق المرتبطة بالموضوع الذي يتم مناقشته وتنظيمها في سياق مقنع.

ويجب أن تهتم المدرسة بالمناظرة كنشاط ثقافي تقدمه لتلاميذها وذلك من خلال:

- تدريب المتعلمين على فن الإلقاء والمناقشة

- تنظيم مناظرات بين فرق أو جماعات المدارس المختلفة، وذلك حول موضوعات تهتم بحياة التلاميذ أو تتناول المشكلات القومية

- عرض مناظرات بين المفكرين والأدباء

ويمكن أن نؤكد أن المناقشات والبحث تعد أساسا من العملية التعليمية في المدارس وفي المناشط الثقافية التي يتم تنظيمها للتلاميذ، كما أن المناقشة تمثل الوجه المشرق للديمقراطية والذي يعتمد على إشراك المتعلمين للتلميذ في تبادل الرأي ومناقشة والتوصل إلى قرار جماعي، أو تبني وجهة نظر مشتركة، وذلك بعد تفكير وبحث، وتشتمل على حلقات المناقشة، والتوصل إلى قرار جماعي، أو تبني وجهة نظر مشتركة، وذلك بعد تفكير وبحث، وتشتمل حلقات المناقشة والبحث على أشكال التالية لمناشط الحديث والمناقشة سواء بين شخصين أو أكثر:

المحاورة: وتتناول المحاورة عرض لموضوع بين تلميذين، ويتم تناوله بطريقة السؤال والجواب، من خلال تناول المحورين لهم من السائل والمسؤول على التوالي، وقد يعقب المحاور التي بين التلميذين مناقشة مفتوحة يشارك فيها تلاميذ آخرون.

المائدة المستديرة: وتضم المائدة المستديرة مناقشة مجموعة صغيرة من التلاميذ لموضوع، أو فكرة، أو لرأي ما، وفي بعض الدول يتم تعليم المناقشة حول المائدة المستديرة في المدارس ضمن دروس اللغة أو من خلال المناشط الثقافية التي يتم تنظيمها خارج المناهج التعليمية.

حلقة المناقشة والبحث: وتتضمن المناقشة والبحث عقد اجتماع من أعضاء مجموعة المناقشة لبحث موضوع أو رأي قرار يهم الأعضاء، ويرأس تلك الحلقة مقرر ليوجه المناقشات ولاستشارة دافعية التلاميذ للإشراك الإيجابي في المناقشات كما يقوم بتحديد وقت الحديث المحدث من أعضاء الحلقة، وتلخيص ما توصلت إليه حلقة المناقشة والبحث من آراء لعرضها على جمهورية المستمعين.

الندوة: وتتناول الندوة مناقشة موضوع ما بواسطة مجموعة من التلاميذ يتم اختيارهم، ويطلق أيضا على تلك الندوة مناقشة المحلفين، ويكون للندوة رئيس يتولى إدارة الندوات وتنظيم الأسئلة التي يوجهها المستمعون أعضاء الندوة.

المحاضرة: وهي طريقة من طرق العرض لموضوع أو فكرة أو رأي، والتي يكون فيها المحاضر قد جمع معلومات وحقائق عن موضوع المحاضرة ليلقيها على المستمعين، ويعقب ذلك توجيه الأسئلة والنقاش بين المحاضر والمستمعين.

الإذاعة المدرسية: تعد الإذاعة المدرسية من الوسائل التربوية والتثقيفية ذات التأثير الإيجابي في بناء شخصية التلاميذ، إذ تقوم بتزويدهم بأنواع المعرفة وتفسيرها والتعليق على الأحداث، كما تزيد من مستواهم الثقافي وتنمية تفاعلهم الإيجابي مع ما يستمعون إليه من معلومات وأحداث ووقائع فالإذاعة المدرسية تستطيع بالتوثيق والتفسير للمعاني أن تجذب انتباه المستمعين نحوها، كما أن ارتباط الكلمة المسموعة بالموسيقى والمؤثرات الصوتية يسهم بطريقة إيجابية في عرض المعلومات والأفكار بأسلوب مبسط وشيق (محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز، ص 193)

وكذلك الاستماع الجماعي أو من خلال المشاركة الذي يتحقق للمستمع في الإذاعة المدرسية من خلال الإستماع الجماعي أو من خلال المشاركة الفعلية في الفقرات والبرامج الإذاعية، يجعل من الإذاعة المدرسية قوة مؤثر في التعبير عن مفهوم التلاميذ للعديد من الموضوعات، وزيادة البيئة المعلوماتية لديهم وتنمية ثقافتهم. وفيما يلي توضيح لدور المدرسة نحو استثارة دافعية التلاميذ نحو الإذاعة المدرسية:

- الاستفادة من إمكانات الإذاعة المدرسية في تقديم الثقافة للمتعلمين في شكل يناسب فكرهم ويثير لديهم الاهتمام بها.
- استخدام الإذاعة المدرسية في تقديم العديد من الفقرات كالغناء الأناشيد والفكاهة والنوادر والرواية والقصة والشعر والنثر والموسيقى.

- استخدام الإذاعة المدرسية في تقديم الحوار والمناظرة بين المتعلمين، لاستثارة ميولهم نحو المشاركة في الاستماع إليها أو المشاركة في مناقشتها.
- استخدام الإذاعة من قبل المتعلمين لتقديم وصف الأحداث المباريات والمنافسات التي يتم تنظيمها بين فصول المدرسة أو بين المدارس وبعضها أو في إذاعة برامج السمر وبرامج الاحتفالات التي تنظمها المدرسة لتلاميذها
- الاهتمام بتبسيط الموضوعات والمعلومات المقدمة من الإذاعة المدرسية لتكون سهلة الفهم للتلاميذ، والحرص على التنوع في الكلمة المسموعة أو في الكلمة المنطوقة، واستخدام الحوار والمناقشة بين المتعلمين، وتدريبهم على فن الإلقاء، وذلك للاستثارة اهتمامهم نحو الإذاعة المدرسية.
- تشجيع التلاميذ على التقديم برامج إذاعية من إعدادهم وإخراجهم وكذلك تنظيم المسابقات بينهم لاختيار أفضل البرامج وأحسن أداء إذاعي وأفضل فقرة إذاعية مقدمة سواء على مستوى المدرسة الواحدة أو على مستوى المدارس الأخرى.
- السماح للتلاميذ من قبل إدارة المدرسة باستخدام الإذاعة المدرسية في غير أوقات الدراسة وفي أيام العطلات والإجازات لتقديم نشاطهم الإذاعي
- دعوة المدرسة لاستضافة كبار المذيعين في الدولة لإجراء حوار معهم عن الإذاعة المدرسية ودورها في إطار المناشط التربوية لتنمية المتعلمين، وكيفية تنمية الميول إليها، وللاستفادة من تجاربهم وخبراتهم في مجال.

4- النشاط الاجتماعي:

يرى جون ديوي John Dewey أن المعرفة الجديرة بان تسمى بهذا الاسم يجب أن يكون مصدرها مستمدا من طريقة المساهمة في مظاهر مناشط الحياة الاجتماعية، كما أن هدف المناشط المدرسية هو في الواقع هدف إجتماعي يسعى إلى تنمية السلوك السوي وتنمية العلاقات الإنسانية بين التلاميذ وبعضهم وفيما يلي عرض لأهم أوجه النشاط الاجتماعي التي تنظمها المدارس في المراحل التعليمية لسن المراهقة وهي: مشروعات خدمة البيئة المدرسية، الاحتفالات بالأعياد القومية والدينية، العروض والمسابقات الرياضية، فرق اللياقة البدنية، الرقص الشعبي، الفرق الموسيقية "الأوركسترا" الغناء الجماعي "الكورال" الرحلات المدرسية والنزهات، المخيمات والمعسكرات، الأيام الرياضية، حفلات التعارف، أمسيات أولياء الأمور... الخ

* دور المهتمين بالتعليم نحو الإهتمام بمناشط وقت الفراغ والترويح

للمهتمين بمناشط أوقات الفراغ والترويح في مختلف المراحل المدرسية دور هام نحو التأكيد على قيمة استمتاع المتعلمين بتلك المناشط ودورها في تنمية شخصيتهم، ولذا عليهم مراعاة الأسس التالية: (مُجَّد الحماحمي، ص 195):

- القيام بتوعية التلاميذ بميولهم بأهمية مناشط وقت الفراغ والترويح وذلك لاستشارة دافعتهم لممارسة مناشط الترويح داخل وخارج المدرسة.
- تعريف التلاميذ بميولهم واستعداداتهم وقدرتهم وذلك لمساعدتهم في اختيار نوع النشاط المناسب لهم والذي يتماشى ومستوى سنهم.
- الاهتمام بتعليم التلاميذ مناشط وقت الفراغ والترويح وذلك حتى يمكنهم من إتقانها وممارسة الألعاب والرياضات أو الهوايات التي يفضلونها.
- العمل على توفير الإمكانيات المناسبة لممارسة هذه المناشط وذلك من خلال توفير الأجهزة والأدوات والخدمات المرتبطة بمناشط الترويح الرياضي والترويح الاجتماعي... الخ
- مراعاة تنوع أوجه النشاط الرياضي والهوايات وذلك لإتاحة الفرصة لإشباع الميول المختلفة للمتعلمين.
- الاهتمام بإرشاد وتوجيه التلاميذ أثناء نشاطهم، وذلك للاستفادة من تلك الإرشادات في تنمية خبراتهم في التقدم في مستوى الأداء.
- تكوين اتجاهات إيجابية لدى المتعلمين نحو:
- القراءة: وذلك من خلال توفير الكتب والمطبوعات في المكتبات المدرسية وإعداد أماكن أوقات للتعليم أثناء اليوم الدراسي.
- المناشط الرياضية: وذلك من خلال تنظيم مسابقات ومباريات خارج الجدول الدراسي، والاهتمام بتوفير الأدوات والأجهزة، وإعداد الملاعب لممارسة أوجه النشاط الرياضي عليها سواء أثناء أو بعد انتهاء اليوم الدراسي
- المناشط الاجتماعية: وذلك من خلال تنظيم المهرجانات والاحتفالات المدرسية وكذلك من خلال الاهتمام بتنظيم الرحلات وإقامة المعسكرات سواء داخل أو خارج المدرسة.
- مناشط الخلاء: وذلك بالخروج إلى الطبيعة لتصوير المناظر الطبيعية لصيد الطيور أو الأسماك، والخروج إلى الحدائق والمنتزهات، وكذلك تنظيم الرحلات والمعسكرات والاهتمام بالحركة الكشفية

الهوايات: وذلك بتخصيص أوقات لتعلم التصوير الفوتوغرافي، النحت، الرسم، النجارة، الميكانيكا، زراعة الحدائق والزهور، جمع الطوابع العملات التذكارية، وهوايات الجمع الأخرى. وفيما يلي المبادئ التي حددها المؤتمر القومي لخبراء الترويح المدرسي بالولايات المتحدة الأمريكية وذلك للارتقاء بالترويح المدرسي:

- يجب أن تشمل برامج الترويح المدرسي مناشط متنوعة لتقابل احتياجات واهتمامات المتعلمين.
- أن تعمل برامج الترويح على تحقيق حاجات المتعلمين والمجتمع
- إتاحة الفرص للمتعلمين للاشتراك في تخطيط البرامج وإبداء الرأي
- أن تتلاءم البرامج مع الطبيعة المجتمع ومع الإمكانيات المتاحة.

الفصل الثامن:

الترويح لدى المراهقين وكبار السن

المراهقون والترويح:

لخطورة العلاقة بين الشباب المراهق والفراغ والترويح يجب على المربي أن يلم بأطراف الموضوع من كل أبعاده، ونقترح تحليل الموضوع على النحو التالي :

وقت الفراغ والمراهقة :

ان فترات الطفولة وحالة النضج الكامل مرحلتان منفصلتان تفصلهما المراهقة، في بعض الآراء تكون هذه الفترة قصيرة أو حتى غير موجودة فالأفراد يمرون مروراً سويًا من الطفولة إلى سن البلوغ.

ولكي نفهم دور وقت الفراغ والترويح في هذه المرحلة من مراحل الحياة يكون من المفيد أن نضع في أذهاننا الاعتبارات الثلاثة التي قررها سيرسل سميث :

- 1- المراهقة ينمو فيها الفرد اجتماعياً، لتصبح المعرفة والاتجاهات الخلقية مناسبة له دون أن تكون قيوداً عليه .
- 2- المراهقة يجب أن ينظر إليها كفترة انتقال من حال إلى حال ومن دور إلى دور.
- 3- المراهقة كثافة شبابية لها تأثيرها الذاتي التي قد تصطدم بقيم المجتمع.

المراهقة كفترة ينمو فيها الفرد اجتماعياً:

في فترة المراهقة يتأثر الفرد اجتماعياً بعادات واتجاهات خاصة بأوقات الفراغ من خلال عاملين رئيسيين هما:

- 1- أسرته في الداخل.

- 2- المجتمعات التي يمتك فيها في الخارج (خاصة المدارس والمنظمات التي ينتمي إليها اختياريًا).

أما تأثير الأسرة على وقت فراغ المراهق فهو يعتمد على عدة عوامل منها كونه متفرغ للدراسة أو غير متفرغ لها، وكونه مقيماً أو غير مقيم مع والديه.

هذان العاملان هما من أهم العوامل في تقرير تأثير الأسرة. (كمال درويش وأمين الخولي، ط 2001، ص 252).

الرؤية الثانية للمراهقة كفترة انتقال :

هناك تطورات صغيرة متتالية في الحالات، مما يساعد على توضيح سلوك المراهق الذي يبدو غالباً أنه غير متأكد وأنه في حيرة من أمره وكيف يتصرف.

فالرغبة في الانتقال من مرحلة تعليمية إلى مرحلة تعليمية أخرى يحد من نشاط وقت الفراغ (نظراً لأن المراهق يكون في صراع وأنه يبذل مجهوداً كبيراً في الدراسة).

كذلك يؤثر في وقت الفراغ الاستمرار في الدراسة والالتحاق بعمل أو العمل وقتاً كاملاً.

أما الفتيات فسواء خرجن إلى العمل أو لم تخرجن، فإنهن يشعرن عادة بأنهن أكثر التزاماً من البنين بمسؤوليات إدارة المنزل. (كمال درويش وأمين الخولي، ط 2001، ص 253).

المراهقة كثقافة شبابية:

حيث ينظر إليها على أنها فترة تثقيف للشباب .

فأينما يجتمع الشباب مع بعيدين عن الكبار يميلون الى تحسين أسلوبهم في الحياة.

وفي نفس الوقت فان المراهقة فترة انتماء الفرد لحياة الأسرة ضعيفا .

فعندما يقرر الشباب كيف يستخدمون أوقات فراغهم في مجتمع معاصر فانهم يكونون متأثرين بوجهات نظر أقرانهم أكثر من تأثرهم بوجهات نظر والديهم، انهم حريصون على أن يكتسبوا أذواقا جديدة وهم عازمون على خوض التجربة التي يكون وقت الفراغ فيها أكثر تباينا وأكثر تلونا من ذلك الفراغ التقليدي الذي يتبعه الكبار، ان ثقافة الشباب يحددها عالم التسلية وتحددت حديثا بالاحتجاج الاجتماعي، ان الشباب قد أحدث ثورة ضد الكبار في أسلوب شغل وقت الفراغ، ولكن ذلك لا يقدر تقديرا كبيرا فان الكبار لا يزالون الجزء الأكبر في السوق لمعظم أنواع الترفيه لأن الأموال في أيديهم . (مرجع سبق ذكره).

دوافع ممارسة المراهق للترويح الرياضي:

يعتبر دافع النشاط الترويحي الرياضي من أهم الدوافع التي تعمل على اثاره المراهق للممارسة الترويحية، فهذا السلوك يصدر من المراهق ككل فعند مزاولته للنشاط الرياضي الترويحي فانه يتعامل مع بيئته حركيا، عقليا وانفعاليا كما يزاول هذا النشاط وتصاحبه في الوقت نفسه ضروب من النشاط العقلي كالانتباه والتصور والادراك، وتتمثل في الخبرات السارة نتيجة اكتساب الرياضي للباقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل، والخبرات السارة نتيجة اتقان المراهق الرياضي للمهارات الحركية التي تتطلب مزيدا من القوة والرشاقة والمرونة، والاستمتاع بالنتائج الايجابية في حال كان النشاط الترويحي تنافسيا وهو ما يساهم في اشباع دوافع التفوق والنجاح، والخبرات السارة كذلك نتيجة ادراك الفرد المراهق لجمال التوقيت والايقاع الحركي الذي يتمثل في تمرينات العروض الرياضية المختلفة (الترتوري، 2005، ص103)، وكذلك الشعور بالسرور نتيجة النجاح في التغلب على بعض التمارين الرياضية وخاصة التي تتميز بالصعوبة أو التي تتطلب الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، وهذا النجاح يولد مزيدا من الحاجة للنجاح، والخبرات السارة نتيجة إشباع المراهق لحاجته للانتماء لجماعة معينة وحاجته إلى إثبات الذات؛ حيث يسعى لان يكون عضو فعالا في الجماعة وأن يظهر نفسه كنموذج يقتدى به (راتب، 1999، ص85)، وفي سنة 1992 أشار مُجّد حسن علاوي الى أن سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد فغالبا ما يكون سلوك الفرد لا يصدر عن عدة دوافع متداخلة ومتعددة وهكذا فان الدوافع المرتبطة بالنشاط الترويحي تتميز بتعدد نظرا لتعدد أوجه النشاط الرياضي الترويحي ولتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة الترويحية ومن الدوافع الهامة المتعلقة بممارسة النشاط الترويحي عند المراهقين والشباب ما يلي:

* **دوافع الانتماء:** وتعرف بأنها الاقتراب والاستمتاع بالتعاون مع الفريق، والحصول على حب واعجاب موضوع مشحون عاطفيا والتمسك بصديق أو جماعة أصدقاء والاحتفاظ بالولاء لهم.

* **دافع الاستطلاع:** اذا كان المثير جديدا ، فانه يثير دافع الاستطلاع ، ولكن اذا كان عرض المثير بشكل مفاجئ فقد يستثير الخوف أو الاحجام.

* **دوافع التنافس والحاجة الى التقدير:** أثبتت التجارب أن الرياضي في سن المراهقة يزيد من الجهد المبذول حينما يتنافس مع غيره وحينما يعرف أنه سيحصل على التقدير الاجتماعي في حالة فوزه في نشاط معين.

* **دافع الانجاز الرياضي:** ويعرف بأنه الرغبة في الفوز بالمنافسة الرياضية والحاجة للنجاح وتجاوز الصعوبات، ويتبين من شخص الى آخر ومن ثقافة الى أخرى ويعتمد جزئيا على التنشئة الاجتماعية ويرى الباحث (بن شميسة العيد، 2018، ص33) بأنه عند تحليل دوافع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين نجد أهمها التنمية لمهاراته وكفاياته والانتساب للجماعة، وتكوين

الأصدقاء والحصول على النجاح والتقدير والتمارين وتحسين اللياقة البدنية، والتخلص من الطاقة الزائدة والحصول على خبرة التحدي والاستثارة .

الرياضة لكبار السن في الوقت الحر :

رغم التناقضات في الرأي حول ممارسة كبار السن للرياضة في الوقت الحر ، فإن البحوث والدراسات والمقالات العلمية الموثقة تؤكد على صلاحية الرياضة في القدرة على العمل الجسماني ،فهي في الواقع أكبر مما كان يظن ذوو المفاهيم الخاطئة عن الرياضة لكبار السن في الوقت الحر، رغم توفر الإشراف الطبي المتخصص في طب الكبار السن والتوجيه والمتابعين الفنيين المتخصصين في رياضات كبار السن حيث إن أمراض الجهاز الدوري الوعائي والجهاز التنفسي تزداد مع التقدم في العمر الزمني .فقد يبدو للبعض أن رياضة الوقت الحر لكبار السن عبارة عن مجرد ممارسة نوع من أنواع الرياضة لكبار السن التي تمارس في الوقت الحر . ولكن هذا لا يمثل الحقيقة كاملة ،حيث إن الأمر يتعدى مجرد الممارسة إلى نظام متكامل يتصف بالشمول مع توفر مناخ اجتماعي متميز ، يجعل الأمر مفيداً بدرجة كبيرة لتحقيق قيم أصيلة ،منها التقارب والتواصل بين الفرد والجماعة وبين الجماعات .وهي في ذلك تختلف تماماً عن مفاهيم و أغراض الممارسة في رياضة المستويات العالية او قطاع البطولة الرياضية.

فممارسة كبار السن للرياضة في الوقت الحر، يعمل على زيادة التقارب والتواصل بين الجماعات و تحقيق الذات واكتساب مهارات حركية واتجاهات خلاقة ،حيث تتميز الأنشطة الرياضية التي يتم ممارستها بالتنوع في الهدف والمضمون دون ارتباط بقواعد ممارسة محددة ،فيجوز تعديل لوائح وقوانين ممارسة نوع النشاط الرياضي، أو تخفيفها حسب الرغبة والمستوى الصحي لكبار السن.

من الذي يمارس رياضة الوقت الحر من كبار السن :

لكي تتم ممارسة كبار السن لرياضة الوقت الحر، بدون التعرض لخطر ما ،يجب على الفرد المسن ان يجتاز اختبار التحمل البدني لأقل مستوى ،ويتم ذلك بمعرفة الطبيب المختص ،و على الفرد المسن ممارسة تمارين معينة سواء باستخدام الأدوات أو الأجهزة أو بدونها ، وفي جميع الحالات يجب الاشتراك في برنامج اللياقة البدنية بنجاح . وإلى جانب الإعداد البدني يجب أن تتوفر الرغبة الأكيدة في الاشتراك في رياضة الوقت الحر ليشترك بسرور ومرح وتذوق لهذه الألعاب، وهنا يكون الفرد المسن إنسانا وهو يلعب .

لماذا رياضة الوقت الحر لكبار السن :

إن اللعب من أهم الاحتياجات الأساسية لكل فرد، فاللعب يوفر للفرد المسن خبرات مميزة وفريدة ، لا يمكنه اكتسابها من أي مجالات أخرى في حياته التي منها :

- الشعور بالسعادة والمرح
- التوتر والارتخاء
- الإحساس بالأداء المختلف عن الأعمال اليومية
- التحرر من الروتين اليومي ومقابلة الآخرين من الأفراد
- التعرف على أدوات وأجهزة جديدة .لذا فإن اللعب يعتبر من أهم جزئيات الحياة.

تأثير رياضة الوقت الحر على كبار السن :

مما لاشك فيه ان جسم الإنسان و حيوية الخلايا و الأنسجة تتأثر إيجابيا بممارسة النشاط الرياضي في مختلف مراحل الحياة ابتداء من الطفولة وحتى سن الشيخوخة وتنشيط الجسم بالحركة المستمرة يؤدي إلى - :

- رفع مستوى الكفاءة البدنية و الوظيفية.
 - تجديد شباب الخلايا للجسم وأنسجته وأعضائه.
 - تأخير بداية الشيخوخة و مشاكل الشيخوخة.
 - تحسن الحالة النفسية وتقليل من الإضطرابات العصبية و النفسية
 - تقوية العضلات و زيادة صلابة العظام .
- وقد تبين من الأبحاث العديدة بأن قلة الحركة و قلة النشاط البدني يسبب التديني التدريجي الذي يحدث في وظائف أعضاء الجسم و الذي يحدث من 30 سنة إلى 70 سنة من عمر الإنسان الزمني وممارسة الرياضة فالأنشطة الرياضية المختلفة تساعد على رفع الكفاءة البدنية وتقلل من النقص التدريجي في الكفاءة الوظيفية وأثبتت بعض الدراسات ان مستوى اللياقة البدنية للشخص الرياضي في الخمسين قد تعادل مستواها لغير الرياضيين في سن الخامسة والعشرون. (صياد الحاج، 2018، ص68)

اختيار رياضيات وقت الفراغ لكبار السن:

يجب أن يختار المسن رياضات الوقت الحر المناسبة والمناسبة مع السن والحالة الصحية ومستوى اللياقة البدنية، وغالبا ما يتم إختيار الألعاب الهادفة في البداية التي تسمح بالأداء الفردي، وتكون فكرة العبة وقواعدها بسيطة وبعيدة كل البعد على أي أخطار وحركات صعبة أو مركبة أو تتطلب فن أداء الحركي عال. كما يجب عدم التركيز على النتائج ويكون التركيز على المشاركة والتمتع بالممارسة وتوفر الألعاب وفرص اللعب مع الآخرين وإضفاء جو المرح والاندماج في الممارسة وعدم التركيز على الفوز بأي طريقة وبأي ثمن. ومن ثم يجب أن توفر الرياضات الوقت الحر المختارة لكل المتطلبات المسنين ومقدرته على التحمل البدني المعتدل ومستوى الأداء.

فوائد مزاولة النشاط البدني المنتظم بالنسبة للمسن

- تقوي عظام وعضلات المسن
- تساعد على التوازن
- تحم - بإذن الله - من التعرض للأمراض كأمراض القلب، والجلطة، وبعض أنواع السرطان
- تبعث الشعور بالسعادة والراحة، وتحم من مشكلة الاكتئاب
- تزيد مستوى الطاقة
- تحفز وتقوي الذاكرة وتحسن القدرات العقلية للمسن. (صياد الحاج، 2018، ص69)

الفصل التاسع:

ميثاق الترويج

لقد قامت رابطة العالم للفراغ والترفيه Association World Leisure and Recreation بوضع ميثاق الفراغ والترفيه، ولقد أوضحت تلك الرابطة أن طريقة استخدام وقت الفراغ تمثل أهمية عظمى في حياة الإنسان، وأن وقت الفراغ يعد هو ذلك الوقت المتبقي للفرد بعد انتهائه من أعماله ومسؤولياته، والذي يكون للفرد فيه حرية استخدامه.

كما أن الميثاق قد أكد على أن الفراغ والترفيه يعملان على إثراء حياة الفرد من خلال ممارسته للرياضة والاسترخاء والاستمتاع بالفنون والعلوم الطبيعية سواء كان ذلك لإثراء حياة الفرد في الريف أو في الحضر، إذ إن الفراغ والترفيه يسهمان في توفير احتياجات الإنسان التي تتطلبها ظروف الحياة العصرية، فمناشط أوقات الفراغ تتيح للفرد الفرصة لتنمية قدراته واستعداداته الأساسية وتهيئ الفرصة لتنمية ذكائه وإحساسه بالمسؤولية، إذ تعد أوقات الفراغ بمثابة فترة الحرية التي ينمو خلالها إحساس الفرد بوجوده وقيمه كإنسان وكعضو منتج وكذلك فإن مناسبات أوقات الفراغ والترفيه تلعب دورا هاما في توثيق الروابط بين الأفراد وبعضهم وكذلك في توطيد الصداقة بين شعوب العالم للفراغ

وفيما يلي نصوص المواد السبعة للميثاق الذي وضعته رابطة العالم للفراغ والترفيه والذي أطلق عليه ميثاق الفراغ والترفيه (محمد الحماحي وعايدة عبد العزيز، ص 40):

مادة (1): لكل فرد الحق في أن يكون له وقت فراغ، وهذا الحق يعني له تحديد عدد لساعات العمل، ومنح إجازات دولية مدفوعة الأجر، وتوفير وسائل انتقال مناسبة للفرد، وذلك بالإضافة إلى تنظيم برامج تتيح له فرص الاشتراك فيها والاستفادة من نتائجها خلال أوقات فراغه.

مادة (2): إن الاستماع بوقت الفراغ بحرية تامة إنما يعد حقا مطلقا للفرد يجب المحافظة عليه، ولذا يجب إتاحة الفرصة للنشاط الفردي والنشاط الجماعي لوقت الفراغ على السواء.

مادة (3): استخدام المنشآت والتسهيلات Facilities في أوقات الفراغ يعد حقا أساسيا لكل فرد، كما انه يحق له ارتياد المناطق البيئية الطبيعية (المحميات) كالبحيرات والبحار والغابات والجبال مع العمل على المحافظة عليها وصيانتها بغرض حمايتها.

مادة (4): لكل فرد الحق في أن تهيأ له وسائل المشاركة في أوجه نشاط الترويج في أوقات فراغه، كالرياضة البدنية والاستمتاع بحياة الخلاء والفنون والموسيقى والأشغال اليدوية والعلوم، وذلك دون اعتبارات للسن أو الجنس أو المستوى التعليمي والثقافي.

مادة (5): يجب أن تكون مهمة الهيئات المسؤولة عن التخطيط لبرامج الترويج هو توفير الإمكانيات الضرورية لممارسة الأفراد لمناشطة في أوقات الفراغ، وذلك لإتاحة الفرصة لاختيارهم لأوجه النشاط التي يرغبون في ممارستها وفقاً لهوياتهم وإراداتهم ودون تدخل تلك الهيئات في فرض أي نشاط عليهم لممارستها.

مادة 6: لكل فرد الحق في تعلم واكتساب المهارات المرتبطة بمختلف نشاط الترويج وذلك للاستفادة منها في استثمار أوقات فراغه، ويجب على كل من الأسرة والمؤسسات التعليمية والمجتمع الاطلاع بتلك المسؤولية، كما يجب أن تقوم الدولة بتنظيم برامج دراسية لتعليم الأطفال والشباب وكبار السن المهارات والاتجاهات المرتبطة بالترويج وتنميتها.

مادة 7: إن مسؤولية التربية لأوقات الفراغ لازالت تقع على عاتق مجموعة المؤسسات المهمة بأوقات الفراغ والترويج ولذا فإنه يجب أن يكون هناك تنسيق بين جميع تلك المؤسسات بغرض استثمار جميع الإمكانيات المتاحة لديها، كما يجب تأسيس معاهد للدراسة الترويجية في الدول التي تسمح بإمكاناتها بذلك، لتدريب القيادات على التخطيط للبرامج ومساعدة الأفراد والجماعات في اختيار أوجه نشاط الترويج المناسبة لهم واستشارة دافعيتهم لممارستها.

الباب الثاني: الترويح الرياضي

الفصل العاشر

أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي

وفقا لآراء كل من رينولد كارلسون، جانيت ماكلين، تيودور ديب، جيمس بيتر سون فإنه يتم تقسيم مناقش الترويج الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط: تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناقشها لا يحتاج إلى مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الرشاقة ألعاب الرقص والغناء، ألعاب اقتفاء الأثر.

- الألعاب أو الرياضات الفردية: يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الأنشطة الرياضية نجد: القنص، صيد الأسماك، الانزلاق أو الترحلق على الجليد أو الأرض، المشي، الجري، الجولف، الفروسية، الرمي بالسهام، السياحة، ركوب الدراجات ركوب اليخوت... الخ.

الألعاب أو الرياضات الزوجية: وهناك بعض الألعاب والرياضيات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد التنس الأرضي، الريشة الطائرة (لادمنتون)، تنس الطاولة، المباراة، كرة المضرب الخشبي (الراكيت) الاسكواش.

الألعاب أو رياضة الفرق: تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا هي تتوافق مع اهتماماتهم، كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب اتباعها لتنظيم رياضات الفرق ومن أمثلة ذلك الرياضات نجد: كرة القدم، كرة الكرة الطائرة، كرة اليد، الهوكي، الرجبي.

الفصل الحادي العاشر

المقاربات الفلسفية للنشاط الرياضي الترويحي

1- المقاربة النفسية للنشاط البدني الترويحي:

ترى الدكتورة (تهاني عبد السلام، 2001، ص 94) إن للأنشطة البدنية الرياضية الترويحية جوانب نفسية أهمها:

- يوفر النشاط البدني الترويحي الفرص لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية.
- يوفر الفرص لإشباع رغبة حب الاستطلاع، والاجتماعية وتأكيد الذات، والتقليد والمحاكاة، والتعبير عن النفس.
- يوفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس ويقضي على الخجل ويبعث على السعادة في الوصول وتحقيق النجاح.
- يعمل على تنمية صفات مثل الأمانة، الإخاء والتحكم في المشاعر والريادة والتبعية، والتلقائية والشجاعة، والأصالة الطبيعية.
- يوفر أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة .
- يعمل على رفع الصحة العقلية.
- يهيئ الفرص لعدم التمادي في أحلام اليقظة.
- يوفر التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس.
- يعمل على تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء الممارسة.
- في حين يرى كل من د.مُحَمَّد الحماحمي ود.عايدة عبد العزيز تأثيرات الجوانب النفسية فيما يلي.
- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب والهوايات مما يساهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد عن مشاركته في النشاط البدني الترويحي.
- تحقيق السرور والسعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة في النشاط الترويحي، مما يؤدي إلى التخلص من عناء العمل ومن أعباء الالتزامات النشاط البدني أو من التحرر من الارتباطات الأسرية أو الاجتماعية ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة لذلك، ولاستمتاعه بنشاطه.
- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في النشاط البدني الترويحي التي تساهم في تخلصه أو الإقلال من التوتر النفسي ومن درجة القلق وحدة الاكتئاب لديه.

- زيادة القدرة على الانجاز واثبات الذات وذلك من خلال تحقيق النجاح في التجارب والمواقف والخبرات التي يواجهها الفرد في مواقف النشاط مما يؤدي أيضا إلى تنمية مفهوم الذات الايجابي لديه.

2- المقاربة الاجتماعية للنشاط الرياضي الترويحي:

ولخصتها الدكتورة تهاني عبد السلام فيما يلي:

- يعمل على تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية، وهناك اتجاهات كالتعاون، الصدق، والعدل، يمكن تنميتها من خلال الممارسة.

- إن الكيان والروح الرياضية، قد تكون ناتجا لممارسة الأنشطة الترويحية.

- تتوفر فرص عديدة لتبادل الآراء، واكتشاف رغبات جديدة وتكوين صداقات جديدة من خلال الممارسة.

- تهيئ الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة والتوجه الذاتي.

- تهيئ الفرص للتدريب على إصدار القرار.

- في حين يراها كل من الدكتور مُجد الحماحمي وعائدة عبد العزيز ملخصة في العناصر التالية

- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون واحترام القانون واحترام الغير واحترام المواعيد وخدمة الآخرين

- تكوين وتوطيد الصداقات من خلال المشاركة في جماعة اللعب أو جماعات الهويات مما يتيح الفرص للتعرف وللتقارب بين الأفراد وبعضها أو بين الجماعات وبعضها وتكوين وتوطيد الصداقات بينهم.

- الشعور بالانتماء والولاء للجماعة وذلك من خلال العمل على مشاركة الجماعة في مناشطها والعمل على التعاون في تحقيق أهداف الجماعة التي ينتمي إليها الفرد، وكذلك الخطو بالقبول الاجتماعي.

- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم وذلك من خلال المشاركة في المناشط الرياضية التي تعتمد على الجوار والاستماع وتبادل الرأي بين الأفراد، أو المناقشات بوجه عام

- تنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال اللقاءات التي تتم في مجال أوقات الفراغ، ذلك المشاركة في إحياء العديد من المناسبات الاجتماعية والقومية، من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي.

- التدريب على القيادة وذلك من خلال تبادل الأدوار في الجماعات والتعاون فيما بين أعضائها على أهداف الجماعات

- تقدير العمل الجماعي من خلال المساهمة لكل عضو في الجماعة على أداء دوره في التنظيم والتنفيذ والتعاون والنجاح في تحقيق الأهداف التي تسعى الجماعة إلى تحقيقها.

3- المقاربة البدنية والفسولوجية للأنشطة البدنية الرياضية والترويحية

- لممارسة النشاط البدني الرياضي الترفيهي العديد من التأثيرات الايجابية على النمو العضوي للفرد والتي لخصتها الدكتورة عايدة عبد العزيز مع الدكتور مُجَّد الحماحمي مُجَّد الحماحمي وعايدة عبد العزيز، ص 182) فيما يلي:
- الحصول على القوام المعتدل والرشيقي والبعد عن النمط البدني وذلك من خلال أداء التمرينات والمناشط البدنية وممارسة بعض الألعاب والرياضيات.
 - زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة آلام المفاصل والظهر.
 - تطوير اللياقة البدنية والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها وذلك كالقوة والجهد العضلي والسرعة والتوافق العصبي والعضلي، وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض.
 - رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي حيث يتكيف كل منهما مع متطلبات الجهود البدني مما يؤدي إلى زيادة حجم عضلة القلب وقوتها والمحافظة على المعدل الطبيعي لكل من النبض وضغط الدم والتخفيض من معدل لهما، وكذلك زيادة السعة الحيوية للفرد.
 - الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك من خلال الوقاية من البدانة ومن ترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية وذلك الكولسترول الضار (L.D.L) والدهون الثلاثية Triglycerides مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين والجلطة الدموية، وكذلك التوتر النفسي والعصبي الذي يعد عاملا من العوامل المؤدية إلى الإصابة بتلك الأمراض.
 - التخلص من الطاقة الزائدة Surplus Energy عن احتياجات الفرد، مما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم وتجديد نشاط وحيوية الفرد.
 - الوقاية من التعب الذهني حيث أن ممارسة مناشط الترويح تؤدي إلى التخلص من الإرهاق الذهني وتجديد نشاط وحيوية الفرد وبخاصة تلك المناشط التي تعتمد على التركيز الذهني في ممارستها.
 - زيادة قدرة الفرد على زيادة إنتاجه في العمل مما يتيح له فرصة زيادة دخله المادي ومن ثم إشباع حاجاته الأساسية وتوفير مستوى معيشي وحيوية أفضل له.
 - في حين ترى الدكتورة تهماني عبد السلام المقاربة الفيزيولوجية للنشاط البدني الرياضي الترويحي في العناصر التالية:
 - يعمل النشاط البدني الرياضي الترفيهي على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي.
 - يعمل على رفع مستوى الحيوية، والجلد، ومقارنة التعب.
 - يعمل على التخلص من الضغط العصبي وبالتالي يعمل على الراحة

- يعتبر من أفضل الوسائل للراحة والاسترخاء
- يعمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي.
- يعمل على التخلص من الطاقة الزائدة. (تھاني عبد السلام، ص 115).

4- المقاربة التربوية للأنشطة البدنية الترويحية:

يرى كل من الدكتور حلمي إبراهيم والدكتورة ليلي السيد فرحات هذه المقاربة في العناصر التالية:

- تعلم مهارات وسلوكيين جديدين: بالرغم أن التأكيد في النشاط البدني الترويحي بالذات ليس على المتعلم ولكن على الاستمتاع بالنشاط فان هناك مهارات جديدة تكتسب ويكمن استخدامها مستقبلا، ومن الواضح أن المهارات الجديدة تنعكس في سلوك جديد
- تقوية الذاكرة :

هناك نقاط معينة يتعلمها الشخص أثناء نشاط الرياضي والترويحي يكون لها اثر فعال في الذاكرة، على سبيل المثال إذا اشترك الشخص في ادوار تمثيلية فان حفظ الدور يساعد كثيرا على تقوية الذاكرة، حيث أن الكثير من المعلومات التي ترداد أثناء الإلقاء تجد مكانا في «مخازن» المخ ويتم استرجاع المعلومة من «مخزنها» في المخ عند الحاجة إليها فيما بعد الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مدار الحياة العادية.

- تعلم حقائق المعلومات:

هناك معلومات حقيقية يحتاج الشخص، سواء عادي أو خاص إلى التمكن منها، على سبيل المثال المسافة بين نقطتين، فان المعلومة التي تتعلم هنا هي الوقت الذي تستغرقه، وتخزن هذه المعلومة في المخ لتسترجع عند الحاجة كما ذكر سابقا.

- اكتساب القيم

إن اكتساب معلومات وخبرات عن طريق الرياضة الترويحية يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة ايجابية تساعده للمضي قدما في حياته اليومية دون الخوف من الوقوع في الزلل وتكون لديه قيم وأخلاق عالية تساهم في اندماجه في المجتمع بشكل ايجابي

5- المقاربة الاقتصادية للنشاط البدني الرياضي الترويحي:

يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي بشكل كسر في زيادة الإنتاج والإنتاجية داخل المؤسسات الاقتصادية فقد أكدت العديد من الدراسات العلمية أن ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي تؤدي إلى مايلي -زيادة قدرة العاملين على زيادة الإنتاج في المؤسسات التي يعملون بها.

-الإقلاق من أيام غياب العاملين عن العمل لظروف المرض.

-الإقلاق من إصابات العمل لدى العاملين.

-زيادة مستوى التحصيل العلمي لدى المتعلمين.

وفي دراسة قام بها كمال درويش وآخرون (1981) أشارت النتائج إلى أن الممارسة تقلل من الإصابة بالعديد من الأمراض والتي من أهمها:

-أمراض الأسنان، أمراض العيون، فقر الدم ارتفاع ضغط الدم، زيادة نسبة الزلال في البول، دوالي الساقين.

الفصل الثاني عشر

المذاهب الفلسفية للنشاط الرياضي الترويحي

1- مذهب المثالية في النشاط الترويجي :

المثالية تعني الإيمان بالصفات المعنوية (الروحية) للكون وإعلاء نشأة العقل، والمثالية كفلسفة تتضمن أن الإنسان في مقدوره معرفة العالم فقط من خلال حواسه وبذلك يصبح العالم مدرك فقط من خلال أفكارنا عنه .
تطبيق مبادئها في التربية:

-العقل والروح قوى حقيقية في الكون .

-القيم جزء لا يتجزأ من الواقع .

-يجب أن يعطي الجيل القديم للجيل الجديد خلاصة خبراته الماضية .

-التقاليد تعد أمورا هامة إذا ما صمدت لاختبارات الزمن وبالمثل في التراث الثقافي .

- التربية الجيدة للفرد هي: تربية السمات الإرادية والصفات الحميدة(. تهاني عبد السلام، ص 40)

مظاهر المثالية في النشاط الترويجي:

- افتراض أن القيم والمثل الأخلاقية تنتقل من الرياضة إلى الحياة في المجتمع استنادا إلى مبدأ انتقال أثر التدريب ومثال ذلك اتجاهات الفرد نحو اللعب النظيف والروح الرياضية .

- التأكيد على الفردية والانضباط الذاتي والتحكم في النفس من خلال الأنشطة البدنية .

الاهتمام بربط النشاط البدني بالنشاط العقلي والانفعالي

2- مذهب الطبيعية في النشاط الترويجي

ينتسب مذهب الطبيعة إلى الفكر الفلسفي الحديث أكثر من انتسابه إلى الفكر القديم وهي تعتبر الإنسان كائنا بيولوجيا فهو نتاج التطور العضوي وهي تعتبر أن الطبيعة مرجع كل الأمور فهي المحك الأساسي للقيم وهي لا تستبعد من مبادئها الطبيعة الإنسانية وأساسياتها الحيوانية. (مُجَّد محمود الخوالدة، 2013، ص 55)

التربية الطبيعية:

لأن الطبيعة تميل إلى النظر للفرد كمخلوق بيولوجي فإن ذلك يتطلب التعامل مع الطفل ككائن حي كلي حتى يمكن

معاونة الطفل على أن يصل إلى أقصى نمو طبيعي له، والتربية عملية ديناميكية نشطة تلي الحاجات الروحية من خلال أساليب النشاط وبتزعمها جون جاك روسو ويدعو إلى إعلاء شأن الطبيعة والعودة إلى حياة بعيدة عن الافتعال والتكلف.

وكان أبرز ما دعى إليه واهتم به هو الدعوة إلى تربية الطفل بما يتفق وطبيعته وميوله وحاجاته على ضوء القوانين والظروف الطبيعية .

أفكار وأطر النشاط الرياضي الترويحي في المذهب الطبيعي:

في التربية البدنية جهود كثيرة تعبر عن الأطر والأنظمة التي تشكلت من خلال مفهوم فلسفي طبيعي مثل استخدام نوعا من التدريبات الحركية مثل: جمباز الموانع كأحد أنشطة الخلاء وهي فكرة الاتجاه الطبيعي وذلك يجعل الشباب يمارسون حركاتهم بطريقة طبيعية خالية من التعقيد عن طريق الاستعانة ببعض الموجودات الطبيعية الأشجار وبعض الحيوانات في الغابات والحقول ويقال أن ذلك هو أحد أصول الجمباز الحديث .

تأكيدات الطبيعة في النشاط الرياضي الترويحي :

المدرس بمثابة حارس الطبيعة ومتمم للشخصية الإنسانية.

-وهو بستاني أكثر من كونه بناء .

-لا فائدة ترجى من رجل لائق عقليا إذا أهملنا لياقته البدنية .

-التلقائية النشاط الذاتي في اكتساب المعارف والمهارات هو هدف تربوي في حد ذاته .

-الاهتمام بالأنشطة التي تعمل على بث قيم الانضباط والانتظام من أجل حياة أسرية طيبة .

-الاهتمام بالأنشطة التي يواجه بها الفرد أوقات فراغه من أجل تذوق الحياة بطريقة طبيعية بحيث يقدر البيئة

الطبيعية ويحافظ عليها.

3- مذهب البرجماتية في النشاط الرياضي الترويحي :

تعد البرجماتية هي فلسفة التربية بحق لأن أكثر إسهاماتها الفكرية إنما تنصب على التربية، وهذا ليس بغريب على فلسفة تعتبر التربية ليست مجرد إعداد للحياة إنما البرجماتية: هي عليها. الحياة نفسها، وتؤكد التربية البرجماتية على وجوب احترام ميول التلاميذ وحاجاتهم وحريرتهم في التعبير عن أنفسهم، والتربية يجب أن تهتم بالنمو الذي يؤدي إلى المزيد من كما يجب أن تهتم بتكليف الطفل مع بيئته الطبيعية والاجتماعية من خلال الشعور الاجتماعي والتفاعل وصولاً إلى الخبرة حيث الخبرة هي جوهر التربية وهي مصدر المعرفة وطرائقها، والبرجماتية ترى أن القيم ذاتية متغيرة وأنه لا يوجد سلم قيمي متدرج. (تهابي عبد السلام، ص 52)

3-1- مفكري التربية البرجماتية: ويليام جيمس وجون ديوي هذا الأخير الذي له أفكار حول التربية البدنية

والرياضية التي ساهمت في تغيير المفاهيم والمدرجات نحو معطيات الفلسفة البرجماتية في التربية البدنية لتشجيع اللاعبين أو الممارسين على تقبل قوانين الطبيعة والتعميمات العلمية كطريقة لتبصيرهم بما حدث في الكون وما هو. ونذكر بعض من هذه الأفكار والمعطيات التي ساهم بها جون ديوي:

- التربية البدنية والترويح والذي أسس مبدأ: مركب اللعب، العمل والترويح.

-التعامل مع التلاميذ أو اللاعبين من خلال أطر تربوية متكاملة من خلال مشروع أو مشكلة (بحيث يشرك الملعب مع المكتبة والمعمل والقسم في نفس الهدف.

- العمل على رفع مستوى الشعور الجماعي من خلال اتخاذ قرارات جماعية من خلال فرص النشاط البدني والترويحي ومناقشة جدواها (التدريب على المشاركة في اتخاذ القرارات) .

- الاهتمام بالفردية والذاتية والعمل على تلبية احتياجات ميول الأفراد (وهذا يأتي بإتاحة فرص الحرية والديمقراطية والاختيار) (محمد محمود الخوالدة، ص 63)

3-2- أهداف النشاط الرياضي الترويحي من نظر الفكر البرجماتي:

يعتبر ويليامز (Williams) أحد أعلام الفكر البرجماتي في النشاط الرياضي الترويحي ويقول في مأثوره عن هدف النشاط الرياضي الترويحي للفرد: "ليعيش حياة أعظم وليخدم بشكل أفضل".

ويمكن تلخيصها في النقاط التالية :

تميزت التربية البدنية البرجماتية بأنها نفعية تكيفية وظيفية أكثر منها شكلية أو صورية ولما بدأ قادة التربية البدنية الأمريكيين في استيعاب المفاهيم البرجماتية ارتفعت الأصوات مطالبة بالاهتمام باللياقة البدنية بعد أن كان الاهتمام منصب على الرياضة الترويحية

- ظهر مفهوم التكامل بين المواد ذات الصلات المشتركة فارتبطت التربية البدنية بالترويح والتربية الصحية بالرقص .

- ظهر مفهوم اللياقة الشاملة كمفهوم يعلو ويفوق اللياقة البدنية وحدها على أساس منح الطفل أكبر فرص للنمو والتكيف والشعور الاجتماعي والخبرة المجدية .

- تأثرت التربية البدنية بحركة البحث العلمي المنهجي، وتعرضت كافة الظواهر المرتبطة بها إلى الفحص والتدقيق المنهج والمحتوى:

إن التنمية أو التقدم بمنهاج التربية البدنية البرجماتي يجب أن يعكس المبادئ التالية يتوزع ألوان النشاط البدني والرياضي قدر الإمكان لأن التنوع في حد ذاته يقدم توسيعا في الخبرة ويقابل مبدأ الفروق الفردية، كما أن البرجماتية فكرة الأنظمة الساكنة، ونفضل عليها الأنظمة الديناميكية الحيوية كما وإنها تحتفظ بقليل من الاكتراث للتقاليد في حد ذاتها وإن كانت تدرك قيمة الميراث التاريخي للأصول الثقافية على أن تمتحن كمصادر لمحتوى المنهج.

- يجب صبغ جميع ألوان النشاط بالروح الاجتماعية وإن كان هذا فعلا من صميم خصائص النشاط الرياضي، والبرجماتية تفضل الأنشطة الجماعية، رياضات الفرق ومخيمات الخلاء، وهناك كثير من التحفظات على النشاط البدني الفردي، ويجب نشر روح المنافسة الشريفة وإطلاق الطاقات الإبداعية والعمل على بث القيم الاجتماعية الهادفة كالتعاون والتفاهم والاتصال الاجتماعي .

- تميل البرجماتية إلى الأنشطة المتكاملة في داخل محتوى البرنامج في التربية البدنية بحيث تصبح ذات معنى وهدف وجدوى

- وفي نفس الوقت تتجه نحو تكامل منهج التربية البدنية والرياضية مع غيره من المناهج الدراسية الأخرى في إطار

المدرسة فالعبرة في البرنامج هو إسهامه في تقديم الخبرة التي تعمل على التكيف والنمو وبذلك فالمهارة الحركية أو المعرفية في مجالات التربية البدنية تتعدى مفهومها المجرد من خلال انتقال أثرها في الحياة الاجتماعية للأفراد والارتقاء بسلوكياتهم.

- التقييم له دور أساسي في برامج التربية البدنية والرياضية لأنه يقدم لنا أحكاما متصلة بجدوى النشاط من عدمه، هذا المنحى يمثل مبدأ أصيل من المبادئ البرجماتية.

تميل التربية البرجماتية إلى أنشطة التقييم الاجتماعي المتصلة باللياقة البدنية والتحكم في الوزن، التغذية والصحة. - ولقد كان للاتجاه العلمي البرجماتي فضل كبير في التطورات الواسعة في التقييم والقياس البدني والتزامها بإعلاء شأن المحاكات النفعية لمحتوى البرنامج على كل المستويات السلوكية الحركية والمعرفية والانفعالية، من خلال حركة التجريب والبحث العلمي التي اشتهرت في كل أبعاد التربية البدنية. الأمر الذي يشكل أساسا علميا لظهور نظرية التربية البدنية والرياضية أو التربية البدنية كنظام دراسي .

الفصل الثالث عشر:

النظريات المفسرة للنشاط الرياضي الترويحي

1- نظرية الطاقة الفائضة (الزائدة): Surplus Energy :

وقد نادى بهذه النظرية كل من فردريك شيلر في سنة 1759م - 1805م، وهربرت سبنسر في سنة 1820م- 1903م، وتذهب هذه النظرية إلى القول بأن اللعب يكون عادة نتيجة وجود طاقة زائدة لدى الكائن الحي وليس في حاجة إليها .

إن اللعب هو تعبير عن تراكم الطاقة الفائضة، فمعدل النمو عند الأطفال عالٍ، ولكنه لا يستنفذ كل ما يتولد لديهم من الطاقة فيدفعهم فائض الطاقة إلى اللعب. (هدى حسن محمود مُجَد، 2008، ص 121)
إن حرمان الأطفال من الغذاء الكافي يؤدي إلى تبدهم، ولكنه لا يوقف نموهم، فإن كان شديد الوطأة، فهو أيضاً لا يحول دون سير النمو في طريقه، ولكنه لا يتيح للأطفال فائضاً من الطاقة يجعلهم يلعبون ويمرحون. ووفقاً لهذه النظرية فإن المشاعر الجمالية العليا ونمو الملكات الفنية ينشأ نتيجة لممارسة اللعب، وهذا كشف هام من الناحية التربوية، حيث أنه في هذه النظرية ينظر إلى اللعب علي أنه تنفيذ غير هادف للطاقة الزائدة عند الإنسان.

2- نظرية الغريزة (نظرية جروس):

تفيد هذه النظرية بأن لدى الإنسان اتجاهًا غريزيًا نحو النشاط في فترات عديدة من الحياة، فالطفل يتنفس ويضحك ويصرخ ويزحف، وينصب قامته، ويقف، ويمشي، ويرمي في فترات متعددة من عمره، هذه أمور غريزية، وتظهر طبيعته خلال مراحل نموه، ولهذا فإن اللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط وبلا هدف معين كاستثمار وقت الفراغ أو الوقت الحر مثلاً، بل ويعتبر جزءًا من التكوين العام للإنسان.

3- نظرية الترويح: Recreation :

يؤكد جونس مونس، رائد التربية البدنية الأول في ألمانيا القيمة الترويحية للعب في كتابه ألعاب التدريب والترويح للجسم
وتفترض هذه النظرية أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، وهو أيضاً يساعد علي استعادة الطاقة المستنفذة في العمل، وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي .

4- نظرية الاستجمام: Relaxation :

تشبه نظرية الترويح، حيث أن اللعب يحث الإنسان علي الخروج إلي الخلاء وممارسة أوجه نشاط قديم مثل: الصيد-السباحة - المعسكرات، ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجمامًا يساعده علي الاستمرار في عمله بروح عالية.

5- نظرية الميراث (التلخيصية): Recapitulation :

وقد وضعها ج. ستاني هول في سنة 1844م - 1924م، وهي تفيد أن الماضي هو مفتاح اللعب، فلقد انتقل من جيل إلي جيل، فاللعب والألعاب جزءاً لا يتجزأ من ميراث كل إنسان .

فالمجتمع إنما يكرر الأشكال الأساسية للعب التي استخدمها القدماء، فابتهاج الأطفال باللعب وإصرارهم مثلاً علي تسلق الأشجار والتأرجح علي الأغصان يكشف عن بقايا الحياة البدائية لدي أسلافهم الأولين، وهذه النظرية كان لها تأثير فائق في تعميق الاهتمام بدراسة سلوك الأطفال في مختلف الأعمار. (هدى حسن محمود مُجّد، ص 122).

الفصل الرابع عشر

آراء جي بي ناش وبريتبل في الترويح الرياضي
والتربية الروحية

1- آراء جى بي ناش في الترويح والتربية الروحية

وإذا بدأنا بموضوع الفراغ فإننا نجد أن ناش ناقش حلم الإنسان الذي تحقق، ذلك الحلم الذي ظل يبحث عنه منذ الخليفة، هذا الحلم هو (الفراغ) فقد ظل الإنسان يبحث عن وقت يفعل فيه ما يخلو له، وظل الإنسان يحلم بان يقهر الطبيعة لما يعود عليه بالفائدة، وأن يوفر كذلك المسكن المريح وإلا يجعل الريح تهدد راحته، وأن يوفر لنفسه المأكل والمشرب، وأن يستفيد من البحيرات، وان يخترع ما يساعده على اختراق المسافات وتقريبها، وان يطير وأن يكون على علم بما يدور في كل ركن من أركان العالم، وأخيرا قد أصبح الحلم حقيقة ولكن مازال الإنسان يحلم بالوقت الذي لا يكون هناك فراغ في الحياة، ذلك الفراغ الذي يفقد الحياة معناها. يحلم الإنسان بأن لا يكون هناك روتين وعمل شاق يحلم بالوقت الذي يجلس في نفسه والى قلبه ليكتب قصة، ليرسم لوحة، ليستمتع لنغمات الموسيقى ليلعب، ليصطاد ليتقمص الشخصيات، للرقص على إيقاع معين، ليعبر عن أحاسيسه ومشاعره وليبتكر، وليبدع وليفكر. (تهاى عبد السلام، ص 139)

وهنا نجد إن الله قد أنعم على الإنسان بقدرات عديدة يصعب حصرها ولم يكتشف الإنسان منها إلا القليل، وتمر حياة الإنسان بكل ما يفعله ويمارسه من أنشطة وخبرات ولا يظهر من قدراته الكامنة إلا القليل.

ويتساءل ناش عن الدافع الذي يجعل البشر يمارسون أنشطة مختلفة فيقول: (هنا نجدهم يكتبون القصة ويشعرون الشعر ويغنون، ويرقصون، ويرسمون، وينحتون، أو يشقون البحر في قارب أو يلعبون التنس، ونجدهم كذلك يأخذون الصور لتسجيل لحظات سعادتهم، يرقصون على نغمات الطبل والمزمار أو يرقصون الخيل والسيوف، ونجد منهم من ينسج ومن ينحت ومن ينسق حديقة منزله، أو يجد أثاث شقتهم أو بنراتهم وهناك أناس يذهبون إلى النصف الآخر من الكرة الأرضية لمشاهدة ظواهر طبيعية متنوعة، والبعض يذهب ليزور مناطق تاريخية هامة.

ويتساءل ناش عن الدافع وراء ممارسة هواية معينة أو نشاط ترويجي معين، وكذلك عن الوقت الذي يبدأ فيه الإنسان ممارسة أنشطة تشبع بعض الاحتياجات كالحاجة إلى التعبير والحاجة إلى الحب والمعرفة، ويذكرنا ناش أن هناك دراسات عديدة تؤكد أن ممارسة الهوايات تبدأ عادة في المنزل يليه المدرسة، كذلك هناك دراسات تؤكد أن الآباء يعتبرون في المرتبة الأولى يليهم المدرسين بخصوص تقديم الأطفال للهوايات وإذا نظرنا إلى نتائج هذه الدراسات نجد أنها أن دلت على شيء فإنها تدل على أن الشباب مهارات تبقى العمر كله، ويعني ذلك أيضا أن المنزل هو المكان الذي يتعلم فيه الأطفال المهارات والأنشطة الجديدة وتعتبر الآباء هم المدرسون في هذه الحالة.

ويناقش ناش حرية الاختيار في الترويح ويقول أن حرية الاختيار تمثل أحد أحلام الإنسان الذي ظل يبحث عنها، فالحرية عند ناش تسلم بالاختيار فلكي نكون قادرين على الاختيار وجب علينا

أ: نتعلم ونتدرب على كيفية الاختيار ليس فقط تجاه ما هو مفيد بالنهاية لنا شخصيا ولكن للجميع من حولنا. والترويح يتسم بالحرية، والحرية تسلم بالاختيار، والاختيار يحتم على الأفراد أن يكون على علم بقاعدة واسعة من المهارات والخبرات ويهيئ بميكانيكية عاطفية لتمنية الرغبة في استخدام هذه المهارات والخبرات بطريقة هادئة. فمن أجل التمكن من الاختيار السليم على الإنسان أن يكون قادرا على التحديد بين ما هو مفيد وما هو أكر فائدة. و أن تتعدد كذلك فرص الاختيار: فعلى الفرد أن يكون على علم بأنشطة عديدة في مجالات الفنون، والموسيقى والتمثيل، والرياضة، وتذوق الطبيعة، واللغات إلى خر هذه القاعدة العريضة من مجالات الفنون والآداب والرمائية ولا يمكن للفرد أن يحدد اتجاهها لهواياته إلا إذا أتاحت له الفرص لأن يمارس هذه الخبرات، وبناء على ذلك سيفكر بما يعود عليه بالعادة والغبطة والثقة من خبرات ترويجية يمارسها في وقت فراغه. ويذكر ناش أنه مع أن الإنسان قد سيطر على الزمن وطوعه ولكنه لم يتمكن بعد ن أن يختار ماذا يفعل بالوقت، بالتالي فهناك الملايين التي تجلس ساعات طويلة أمام . شاشات التلفزيون، ولا تعرف ماذا تفعل بالوقت الذي بين يديها.

وهناك خبرات جديدة يجب على الإنسان أن يتعلمها، وأن يمارسها، وأن يبحث عنها حتى تعطى لحياته معنى وإشراقا وبهجة وغبطة وسعادة. وتكون كذلك بمثابة صمام امن يخلص الإنسان، يخلص الإنسان من الضغوط التي أتت بها المدنية، فالإنسان عليه أن يختار، فهذه، تجربة كبرى تتمثل في الاختيار، هل ستكون هذه الحرية في الاختيار في جانبه أم ستقضي عليه، وهل ستعمل على رقيه أم على هدمه؟ ويقول ناش أنه من أجل الحياة المثمرة وجب على الإنسان أن ينمو من خلال الممارسة ومن خلال محاولات الوصول إلى أهدافه. وأن يكون أمامه تحديات وعلى الإنسان أن يصارع من أجل الإحساس بالسعادة والغبطة والثقة للتمكن من إجادة عمل ما.

ويؤكد هذا الرأي أن الإنسان دائم البحث عن النجاح. والنجاح على مستويات أرقى مما وأعلى مما يحققه الإدمان في كل مرة. وهناك طريق سهل وممهد هو طريق المتفرج، وطريق سلمي وهذا الطريق يعمل على تأخر تنمية الشخصية. فإن تقبل الإنسان لعمل ما، عليه أن يتوقع احتمال عدم النجاح فما أسهل للإنسان أن يأخذ خطوة للخلف وأن يكون في موقع المتفرج خارج حلبة الصراع. فالحياة صراع ان كان الإنسان على هامش الحياة يتم بالسلبية، تساوى وجوده مع عدم وجوده. والصراع عنيف، هذا يكسب وذلك يخسر، والانفعالات قوية وعنيفة، وأثناء، ذلك يحاول الإنسان أن يجيب على تساؤلات عديدة عن هويته، وعن وجوده، وعن معنى الحياة بالنسبة للفرد، ويصور ناش الحياة على أنها مباراة غير مصرح للاعبها بطلب وقت إضافي.

وينادى ناش بأنه لا يوجد هناك عمل يستحق الأداء إلا إذا كان هناك سعادة في الأداء وكذلك لا يوجد هناك مكان يستحق الزيارة إلا إذا كان هناك سعادة في الزيارة.

وإذا تمكنا من أن نعطي لعملنا الكبير الذي يعطى للحياة إحساسا بالتحدي وتمكنا من أن نجعل من وقت فراغ فرصة للتعبير، فإن ذلك يضيف البهجة والإشراق والمتعة ويعمل على رقى الإنسان وتقدمه.

وان تمكنا من ذلك فإننا نكون قد تمكنا من أن نجعل حياتنا أكثر إيجابية وأكثر فعالية. وكذلك يمكننا أن نصل إلى ما نريد أن نكون، وأن نتعلم ما اشتقنا إلى تعلمه. وأن نرى ما تأقت أنفسنا إلى رؤياه، ويتم هذا كله من خلال الخبرات الهادفة التي نمارسها في أوقات فراغنا والتي نعرفها بالأنشطة الترويحية.

ونختم ذلك الجزء بأن ناش يركد أحمية العادة والغبطة في الحياة، وأن هذا ليس دعوة لعدم الجدية في التعامل والعمل بل دعوة إلى الحركة المتناغمة المتناسقة بين العمل والترويح، وبين العمل الديناميكي والفراغ، والى تناوب الراحة والعمل.

إن الإنسان السعيد، هو ذلك الإنسان الذي يبحث عن بعض أهداف سامية في حياته، وقد لا يحقق كل هذه الأهداف. ولكن يشعر بالسعادة لمجرد محاولة الوصول إلى أهدافه. وقد يبحث الإنسان عن المخاطرة والخروج عن طريقه المرسوم أحياء ليكثر بلذة المخاطرة، وعادة ما نجد أن عمل الفرد، يفتقر إلى روح المخاطرة. بالتالي يبحث الفرد عن المخاطرة في وقت فراغه، وكذلك في البحث عن كل ما هو جديد. وتعتبر المخاطرة رداً واستجابة وتحققاً لرغبة في نفس الفرد لحب الاستطلاع.

فالحياة نعمة وهبتها اله لنا جميعاً، ولم يكن لنا حرية الاختيار في الوجود، لكن لنا الحرية في تكوين اتجاهاتنا نحو وجودنا وهل نحن على استعداد لمواجهة الحياة وتحدياتها وأن نجعل من سنوات عمرنا الإشراق، والبهجة والمشاركة الفعلية الإيجابية لكل خبرة نمر بها من سنوات الحياة لندفع بذلك عجلة حياتنا إلى التقدم والرقى.

وتعنى الخبرة في هذا الصدد نشاطاً. فالنشاط يغرق بين العضو الذي ينبض بالحياة وبين الجماد. فالنشاط مصدر ودافع للعمل، وان من أهم خصائص الحيوان الراقى، قدرته على التعبير عن نفسه ويعرف ناش اللعب على أنه نشاط دافعه ذاتي، وكذلك يعتبر رد فعل صغار الحيوانات لخاصية وراثية هي النشاط والحركة وينمو الأطفال من خلال اللعب وأيضاً يتعلمون.

فالتعليم عن طريق اللعب يعمل على تنمية الأطفال، كما يساعد الشباب على تحقيق أهدافه وتحويل خبرات اللعب عند الأطفال إلى أنشطة ترويحية، وتعتبر الخبرات هي المصدر الطبيعي للحصول على المعلومات. وبناءً على ذلك فالتفكير ينمو من خلال أربعة مستويات تتمثل في:

- الملاحظة

- الاستكشاف

- الفحص

- التجربة

لقد أجمع معظم علماء النفس على أن الحاجة لتكومن مهارات دافع طبيعي لدى الطفل وتتمثل في مهارات التسلق والجري والوثب والقفز، وباختصار هذه المهارات تدخل ضمن أنشطة اللعب، ويعتمد هذا الدافع على العادات الاجتماعية للمجتمع الذي يعيش فيه الطفل النشاط هنا على الجري، والوثب، والقفز، والتسلق، وما هي إلا خبرات في صورة أنشطة

كذلك يعتبر التفكير والابتكار أنشطة وبالتالي فالتعليم ممارسة للخبرات وقد قسم ناش استخدامات الفرد لوقت الفراغ إلى المستويات التالية (تحاني عبد السلام، ص 141):

أولاً: المستوى الابتكاري.

ثانياً: المستوى الإيجابي.

ثالثاً: المستوى العاطفي.

رابعاً: المستوى السليبي.

خامساً: المستوى الإيدائي.

أولاً: المستوى الابتكاري

وتتمثل الأنشطة الابتكارية في التأليف والاختراع والتصميم كتأليف قطعة موسيقية أو اختراع معين أو تصميم لمشروع ما

ثانياً: الاشتراك الإيجابي

ويتمثل في الاشتراك في تمثيل مسرحية كما يحدث في تقمص الشخصيات أو الممارسة الفعلية لبعض الأنشطة

ثالثاً: الاشتراك العاطفي

ويكون في تذوق الطبيعة أو تذوق الموسيقى أو الفنون المختلفة، أو عند قراءة قصة أو مشاهدة فيلم أو مسرحية

رابعاً: الاشتراك السليبي

ويعبر عنه بالترفيه وينحصر معظم ذلك في الترويح التجاري، وقد يكون نشاط وقت الفراغ هادفاً وبناءً، وقد لا يكون كذلك، أما النشاط الترويحي فيجب أن يكون بناءً وهادفاً .

خامسا: الاشتراك الإيجابي

إذا لم يكن نشاط وقت الفراغ نشاطا هادفا وبناء. فيدخل ضمن القائمة التي تجمع أنشطة تؤذى النفس والمجتمع وليست بحال من الأحوال أنشطة ترويجية بل يقال عنها أنشطة وقت فراغ غير بناءة. أما الأنشطة الترويجية فيجب أن تكون هادفة وبناءة ولا يلغى ذلك أن أنشطة وقت الفراغ قد تكون هي أيضا هادفة وبناءة.

ومما سبق يمكننا أن نتخلص أن الفراغ يوفر الوقت لاستخدامات عديدة منها الراحة والاسترخاء للتفكير للتأمل لمناقشة أفكار ومفاهيم معينة، لسماع موسيقى عذبة، لقراءة كتاب ممارسة الرياضة محببة للاستمتاع بوسائل الإعلام المختلفة فوق الفراغ يجب أن يكون فرمة للنمو الراقى وعلينا فقط أن نعرف كيف نستخدمه وإذا حققت التربية هذا الهدف، فقد حققت الكثير للمجتمع. وعلينا أن نهتم في مدارسنا بتعلم المهارات المختلفة أكثر من التركيز على تدريس المعلومات فالمهارة ما هي إلا معلومة متحركة ولا معنى للتربية إذا لم يكن لها استخدامات، فمثلا إذا تعلم الطفل الموسيقى فهو إما سيتذوق الموسيقى أو يلعب على آلة موسيقية أو يبتكر ويؤلف قطعة موسيقية وليس فقط تعلم النظريات المختلفة للموسيقى وتعتبر فترة الشباب فترة المخاطرة وتمثل في الحياة الإيجابية في الحاضر مع وجود أمل في المستقبل ويجب أن تكون فترة الكهولة فترة مثمرة نشطة من فترات حياة الفرد فإن فترة الكهولة توفر الوقت لأن يفعل الفرد ما يخلو له وما كان يحلم بأن يفعله وهو تحت ضغط العمل. وتصبح سنوات عمره دائمة الخضرة، فيها من الأمل والحنان والعطاء ما يعطيها المعنى والإشراق والبهجة .

2- آراء تشارلز بريتل في الترويج والتربية الترويجية :

يعتقد بريتل أنه لم يعد بقاء الإنسان حيا هو الشغل الشاغل للإنسان، بل هناك أشياء أخرى كثيرة ولا حصر لها. وما زال الإنسان يدفع عجلة التقدم من أجله أولا ومن أجل الأجيال التي تأتي من بعده ثانيا فالإنسان لديه القوة لنقل التراث عبر الأجيال وحاول وما زال يحاول دراسة وتفهم طبيعته البشرية، احتياجاته، دوافعه، رغباته، وكيفية مقابلة تلك الاحتياجات، والرقي بنفسه وثقافته، وبالتالي بالعصر الذي يعيش فيه. وحاول بريتل أن يجيب على التساؤلات العديدة التي تهتم بهوية الإنسان من أين جاء وماذا يعيش وما معنى الحياة بالنسبة له وبقوله: إن الإنسان عليه أن لا يسأل نفسه كل هذه التساؤلات بل عليه أن يعلم انه هو بعينه الموجه إلى تلك التساؤلات، وعليه أن يجيب عليها، وفي إجابته تتمثل. إجابته على الحياة بأكملها، بمعنى كيفية تعامله مع حياته ومواجهتها، فالصراع الحقيقي للإنسان هو صراعه مع نفسه وكيف يسيطر عليها كما يسيطر على كنوز الأرض. (تهابي عبد السلام، ص 145)

اللعب عند بريتبيل :

لقد شغل اللعب أذهان عديد من علماء النفس والمفكرين فقد قال الفيلسوف الألماني شيلر أن اللعب يمثل ببساطة استنقاذ طاقة زائدة عند الحيوان وبقاء هذه الطاقة ضرر على صحته وتخرج هذه الطاقة في صورة لعب وهناك رأى آخر إنجليزي، أن اللعب ليس لاستنفاد طاقة بل لشحن طاقة وهذه طريقة الحيوان في تحديد نفسه ثم هناك تفسير آخر لفيلسوف أمريكي فسر اللعب على أنه تكرار لما فعله أجدادنا وعارضه في ذلك أستاذ ألماني وقال أن اللعب ما هو إلا نشاط يعيد الحياة للمستقبل، وليس تكرارا لما فعله أجدادنا. وأي من هذه النظريات غير كاف أو مرض ولكن الجميع يتفقون على نقاط معينة .

1- أن اللعب تعبير تلقائي يحمل في طياته السرور

2- أن اللعب من سمات الحيوانات غير الناضجة أن يتمتع بها صغار الحيوانات وليس كبارها.

3 - أن الإنسان كحيوان راق يتمتع بفترة طفولة كبيرة نسبيا وبالتالي فترة أطول.

ومهما تعددت النظريات والتفسيرات فاللعب هو سلوك ظاهر يتمتع به صغار الحيوانات ويكفى أن نلم بوجوده وغرضه في ذاته .

ويعتبر اللعب للصغار نشاطا ترويحيا للكبار. ولنسلم جميعا بوجود الترويح وان اختلفت آراؤنا وتعددت مفاهيمنا عن الترويح وقد فسر بريتبيل الترويح على أنه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية أو شعور هادف يحسه الإنسان قبل وأثناء وبعد ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا، ويتم هذا النشاط في وقت الفراغ وأن يكون اشتراك الفرد فيه تلقائيا، أي أن يكون العرد مدفوعا بالرغبة الشخصية ويتصف بجزية الاختيار وغرضه في ذاته. أي أن الترويح ليس نشاطا، فالنشاط وسيلة وليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة التي تساعد على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد.

يعتقد بريتبيل أن الفراغ يوفر الفرص للتعلم والتثقيف والرقى فمتى نقرأ كتابا لمجرد الاطلاع والمعرفة؟ ومتى نتعلم اللغة في غير سنوات الدراسة؟ ومتى نستمع إلى حوار شيق؟ هل يتم ذلك أثناء وقت العمل؟ هل يتم في وقت فراغنا؟ ففي وقت فراغنا يمكن أن نسافر للسياحة، وأن نمارس هواية، وأن نغذى عقولنا، وأن نربي أجسامنا ونستق قوامنا. كما نعبر عن أنفسنا بالكلمة أو بالحركة أو من خلال تقمص الشخصيات كما في التمثيل. وفي فراغنا يمكن لنا أن نشاهد ونتمتع بظواهر الطبيعة ويهيئ لنا وقت الفراغ أن نخلو إلى أنفسنا وأن نستمتع في الحياة عامة وحياتنا خاصة فحياة الفرد مهما طالت فهي قصيرة نسبيا لعمر الزمن، وتعتبر الحياة أعلى ما في الوجود وأجمل ما في الحياة ص الصحة، ولكي نعيش، هناك فن للحياة.

فالترويح هو طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بالحيوية والحركة والنشاط وتحديد ويتسم أيضا بسمة أساسية هي حرية الاختيار وهذه الخاصة تعتمد على السمات الآتية :

- أن الفرد لديه فرصة للاختيار .

- أن الفرد قادر على الاختيار السليم .

فالاشتراك في النشاط الترويحي يجب أن يكون اختياريا فالإجبار لا يساعد على اكتشاف الفرد لنفسه ولا يساعد على تنمية التعبير الحر الخلاق والرغبة في المعرفة والابتكار والخيار والسعادة الشخصية.

ويصعب حصر النشاط الترويحي فقد يكون نشاطا عنيفا أو نشاطا هادئا، يحتاج لتكاليف باهظة أو بدون أي تكلفة. وتتعدد رغبات واحتياجات الأفراد باختلافاتهم ؟ فما هو متذوق لفرد غير متذوق للآخر، فالصيد مثلا قد يعتبر هواية لفرد ومهنة لآخر، بل إن ما يعتبره الإنسان نشاطا ترويحيا في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلت منه سمة التجديد ولم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة، ذلك الشعور المميز للنشاط الترويحي، بالتالي لا يصبح ما يمارسه الفرد نشاطا ترويحيا بل عادة وعلى ذلك ينتقل الفرد إلى نشاط آخر يوفر له التجديد، ويحتم ذلك وجود قاعدة عريضة من الأنشطة الترويحية حتى إذا مل الفرد ممارسة نشاط ما ينتقل إلى غيره وهكذا.

ومهما اختلف النشاط الترويحي فإنه يعتمد أساسا في ممارسته على الدافع فإذا كان الدافع فهو السعادة الشخصية وكان غرض النشاط في ذاته فهو نشاط ترويحي، أما الفوائد الجانبية كالصحة واللياقة البدنية، والتعرف على أصدقاء جدد، وتعلم حقائق ومفاهيم جديدة فتأتي مصاحبة للنشاط ونتيجة للممارسة.

وهناك سمة أخرى ناقشها بريتل من سمات النشاط الترويحي ألا وهي أنه يأخذ مكانه في وقت الفراغ وقد يكون هناك جدال حول وجود وقت يكون الفرد فيه حرا حرية كاملة وأيضا كانت الآراء فهناك وقت يكون الفرد أقل تحملا للمسؤولية، وقد عرف هذا الوقت على أنه الوقت الحر أو وقت الفراغ، وهو ذلك الوقت الذي يفعل فيه الفرد ما يحلو له ويكون هناك مكان للنشاط الترويحي فلا يمكن للفرد أن يمارس النشاط الترويحي في وقت عمله كذلك يعتبر بريتل النشاط الترويحي نشاطا يمارسه كل الأجناس والألوان والمستويات فليس له حدود سواء الزمان أو المكان ولو أنه هناك العديد من الأفراد مازالوا حتى الآن يخلطون إذا سئلوا إذا كان هناك مكان للترويح في حياته ويعتبرون ذلك سمة فطولية وهناك صعوبة عند تحديد سلوك الإنسان في وقت فراغه من نشاط ترويحي، فالترويح ليس له شكل معين فقد يكون منضمًا يمارسه الفرد وحده أو مع مجموعة أو توفره هيئة مسؤولية أو قد

يكون بدون إشراف، ويمكن أن يكون باهض التكاليف أو عديم التكلفة، فالترويح قوة إيجابية هامة ولها أهميتها في حياة الفرد والأسرة والمجتمع عامة. (تهايني عبد السلام، ص 148)

وقد ناقش بريتبيل الاحتياجات الإنسانية التي تعمل على رقي الإنسان وتتمثل في:

1- الحاجة إلى التعبير والابتكار.

2- الحاجة إلى الانتماء.

3- الحاجة إلى المنافسة.

4- الحاجة إلى خدمة الآخرين.

5- الحاجة إلى الحركة والنشاط.

6- الحاجة إلى الشعور بالأهمية

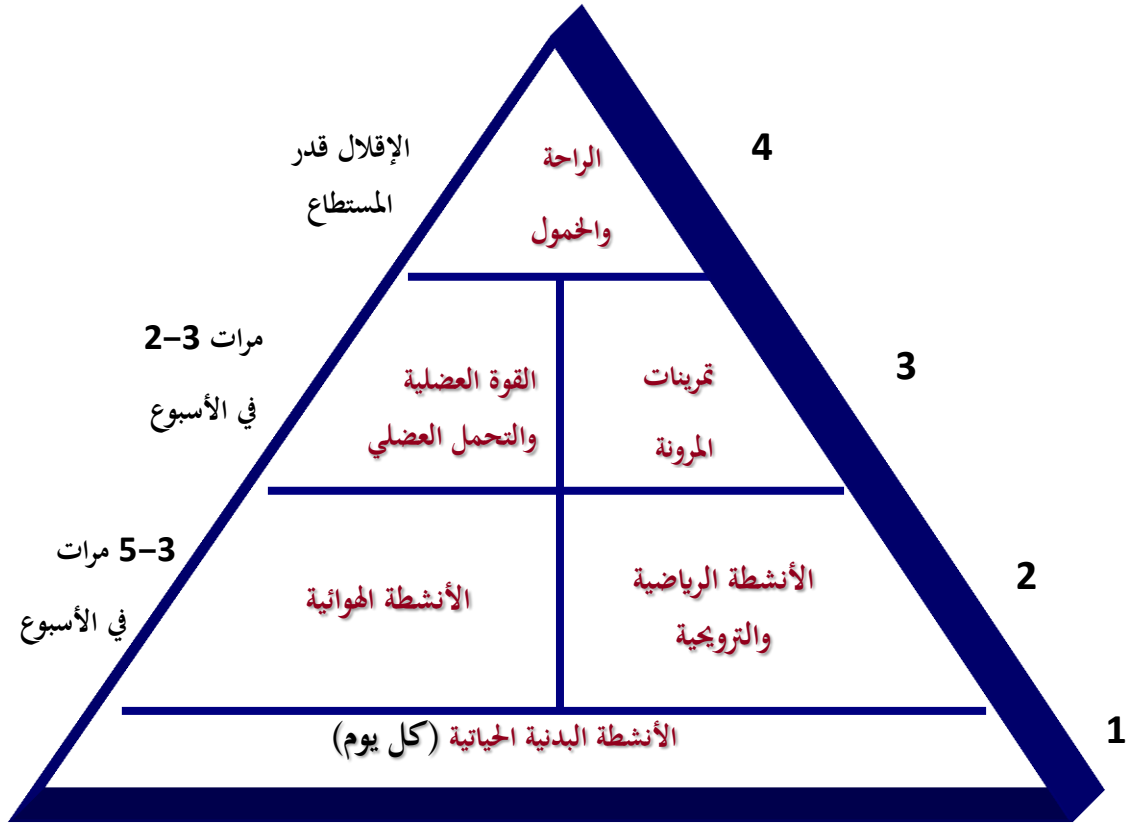
7- الحاجة إلى ممارسة خبرات جديدة والشعور بالمخاطرة.

وإذا لم يتمكن الإنسان من مقابلة وإشباع هذه الاحتياجات إثناء علمه بسبب الروتين وعدم التجديد في العمل، فيمكن مقابلة هذه الاحتياجات خلال النشاط الترويجي يعمل النشاط الترويجي على توفير فرص للإنسان كي يشعر بكيانه كوحدة متكاملة، فأثناء العمل لا يرى العامل ناتج عملي ولا يرى الصانع ما صنع، فهناك عشرات من العمال يشتركون معا في أداء عمل واحد. فقد مضى الوقت الذي ينحت فيه الناحت نموذجاً ويبيعه ويرى ناتج عمله. وبالتالي فقد الإنسان الشعور بأهمية العمل، فالعامل ما هو إلا رقم من ضمن الأرقام موظفي الشركة أو المصنع أو المعمل. ولذلك جاءت الفرصة لان يرسم الفرد لوحة أو يؤلف قصة أو يستمع إلى موسيقى أو يتذوق الطبيعة في ظواهرها المختلفة أو إلى ما شابه ذلك من مختلفة الأنشطة الترويجية.

الفصل الخامس عشر:

وصفة الأنشطة الرياضية الترويحية المعززة للصحة

لقد خلصت الجهود العلمية إلى أن على الإنسان البالغ ممارسة نشاطاً بدنياً معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم، معظم أيام الأسبوع إن لم يكن كلها. وتشمل الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة المشي السريع، والسباحة الترويحية وركوب الدراجة الثابتة أو العادية، وممارسة الأعمال البدنية المنزلية، كتشذيب الأشجار في الحديقة المنزلية وتنسيقها، أو القيام بعملية الكنس أو الغسيل المنزلي، أو ممارسة أنشطة رياضية كالكرة الطائرة، وكرة الريشة، والتنس الأرضي (زوجي) وما شابه ذلك من أنشطة بدنية. ويوضح الشكل رقم (02) ما يسمى بمرم الأنشطة البدنية، على غرار الهرم الغذائي المعروف. ويتكون الهرم من أربعة مستويات، يمثل فيها المستوى الأول الأنشطة البدنية الحياتية التي ينبغي الإكثار من القيام بها كل يوم، وتمثل في المشي إلى العمل أو إلى المدرسة، والمشي إلى الأماكن الأخرى القريبة من المنزل، وصعود الدرج بدلاً من المصعد الكهربائي، والأعمال البدنية المنزلية. أما المستوى الثاني والذي يشمل الأنشطة البدنية الهوائية، كالمشي السريع، والسباحة، وركوب الدراجة، وغيرها، وكذلك الأنشطة البدنية الرياضية، فينبغي ممارستها 3-5 مرات في الأسبوع ولمدة من 30-60 دقيقة. ويتمثل المستوى الثالث في تمارين القوة العضلية وتمارين المرونة، والتي ينبغي أن تمارس بمعدل 2-3 مرات في الأسبوع. أما المستوى الرابع من الهرم، فيتضمن الإقلال من الراحة والخمول، كالجلوس طويلاً خلال اليوم أمام التلفاز أو الفيديو، أو البقاء في السرير لفترة طويلة بدون سبب مرضي.



شكل رقم (01): هرم الأنشطة الرياضية (أمين أنور الخولي، ص 128)

- الفوائد الصحية للنشاط البدني الرياضي (أمين أنور الخولي، ص 123)

- ✓ ارتفاع كفاءة القلب والرئتين.
- ✓ تحسن لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
- ✓ انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية، من خلال:
- ✓ ارتفاع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم (HDL-C).
- ✓ انخفاض مستوى الدهون الثلاثية (TG) في الدم.
- ✓ خفض نسبة الشحوم في الجسم.
- ✓ انخفاض ضغط الدم الشرياني (إذا كان مرتفعا).
- ✓ زيادة انحلال مادة الفيبرين في الدم، مما يساعد على سيولة الدم.
- ✓ الإقلال من التصاق الصفائح الدموية، مما يخفف من فرص حدوث الجلطة.
- ✓ زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفف سكر الدم.
- ✓ زيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة.

- ✓ زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.
- ✓ خفض القلق والكآبة.
- ✓ خفض تأثير هرمون الكاتوكولامين على القلب، مما يقلل من اضطراب النبض.
- ✓ خفض احتمالات الإصابة بسرطان القولون.
- ✓ تنمية مستوى كفاءة القلب والرئتين.
- ✓ تنمية مستوى لياقة العضلات ومرونة الجسم.
- ✓ خفض نسبة الشحوم في الجسم، ومكافحة السمنة.
- ✓ زيادة كثافة العظام، خاصة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم، مثل الهرولة والجري والقفز ونط الحبل، وتمارين القوة العضلية، وما شابه ذلك.
- ✓ خفض مستويات دهون الدم.
- ✓ انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب O
- ✓ زيادة حساسية الخلايا للأنسولين.
- ✓ تحسين الصحة النفسية للناشئة وزيادة الشعور بالثقة.
- ✓ خفض أعراض القلق والكآبة.

الفصل السادس عشر

البرامج الرياضية الترويجية (مفهومها، أغراضها
وشروط تخطيطها)

1- تعريف البرنامج الترويجي:

عادة ما يعرف البرنامج الترويجي على أنه مجموعة الأنشطة الترويجية المنظمة تحت إشراف رائد ترويج من أجل تحقيق هدف التربية الترويجية ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك امثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ (تهاني عبد السلام، ص 233).
ولذلك هناك رأى آخر وهو: أن البرنامج يشتمل على مجموعة الخبرات المنظمة وغير المنظمة التي يمارسها العضو المشترك، ويتحتم التفاعل بين العضو والرائد، الخبرة الترويجية حتى يكون هناك أثر تتركه الخبرة في نفس المشتركين سواء كانت الخبرة منظمة أو غير منظمة. فقد يكون مجرد التهيئة الذهنية لتعلم نشاط ترويجي معين أكبر الأثر في نفس المشترك، وينتج عنه اتجاه إيجابي نحو ممارسة ذلك النشاط، أي أننا نهدف في البرنامج الترويجي إلى تذوق وتعلم خبرات متعددة في مجال الأنشطة الترويجية بغرض التأثير الطيب على اتجاهات المشتركين ثم تغيير أنماط سلوكهم إلى السلوك الأمثل من حيث استخدام وقت الفراغ وممارسة أنشطة ترويجية.

2- أغراض البرنامج الترويجي:

إن الغرض الرئيسي من تخطيط البرنامج الترويجي هو مساعدة الأعضاء، المشتركين لأن يحصلوا على أقصى درجة من السعادة والرضا الشخصي والمرح وأن يستفيدوا من أوقات فراغهم، وهناك طرق مختلفة ومتعددة لتحقيق ذلك. وهناك أغراض أولية توضع في المرتبة الأولى وأخرى ثانوية توضع في المرتبة الثانية.
فالأغراض الأولية تتمثل في سعادة العضو المشترك الممارس للنشاط. والأغراض الثانوية هي الفوائد التي تعود على المجتمع وقد تكون منها نشر الوعي الترويجي ومحاولة تفهم مدى أهمية النشاط الترويجي للأفراد والمجتمعات
شروط تخطيط البرنامج الترويجي:

التخطيط مظهر ضروري وهام جدا من مظاهر الحياة الإنسانية وعملية وضع البرنامج الترويجي كأي عملية من عمليات وضع البرامج تحتاج إلى تخطيط، والتخطيط السليم المستمر ضروري لنجاح البرامج، والبرنامج الترويجي للمجتمع يتكون من كل أوجه النشاط الترويجي للأفراد أو الجماعات سواء كانت منظمة أو غير منظمة، وهذه الأنشطة موجهة إلى القطاعات المختلفة في المجتمع عن طريق أفراد أو جماعات أو هيئات أو منظمات.
فالتخطيط للبرنامج الترويجي يحتاج إلى تنسيق بين المختصين بغرض تحقيق الأهداف المرجوة من هذا البرنامج.
وإذا نظرنا بعمق للأهداف المطلوبة فنجد أنها تتحقق من خلال مقابلة وإشباع احتياجات ورغبات أساسية للمستفيدين من هذا البرنامج. فمثلا إذا وجدنا أن طفل الثالثة يحتاج إلى نشاط حركي لمقابلة خصائص هذه

المرحلة، فإن سماع قصة مثلا لن يقابل حاجته للحركة ء وعندما يبحث المراهق عن الاختلاط الاجتماعي فإن الشطرنج وغيرها من الألعاب الخفيفة لن تحقق إشباع الرغبة في الاختلاط. فالبرنامج الترويحي يوفر قاعدة واسعة للأنشطة المتعددة وعند التخطيط لبرنامج الترويح هناك عوامل يجب تجنبها هي:

- النظرة إلى الماضي :

أي إلى ما هو متبع دائما، أي النظرة التقليدية، أو إتباع ما هو موجود. فالبرنامج الذي يكرر نفسه يفقد عامل التشويق والتنوع، وأن تكرار البرنامج عشرين سنة مثلا ليس مقياسا لنجاحه. - التقليد:

وهو تقليد ما هو متبع في برامج مجتمعات أخرى أو مدن مجاورة. وليس بالضرورة أن ما يتبع في مجتمع يصلح لمجتمع آخر.

- الاعتماد على رغبة الأفراد فقط:

عادة ما نجد أن رغبات الأفراد تتأثر بخبراتهم السابقة. فإذا كانت خبراتهم محدودة فإن هذا سوف ينعكس على الأنشطة المتوفرة في البرنامج وهذا يعمل على تضيق قاعدة اختيار الأنشطة بالنسبة للمستفيدين من البرنامج. - التخمين :

قد يصل مدير البرنامج أحيانا إلى قراراته بخصوص البرنامج وأنوع الأنشطة المستخدمة عن طريق حكمه الخاص.

3- عوامل هامة عند تخطيط البرنامج الترويحي في المجتمع:

هناك عدة عوامل يجب أن توضع في الاعتبار عند تخطيط البرنامج الترويحي في المجتمع، وهذه العوامل تلعب دورا هاما في تحديد نجاح أو فشل البرنامج الترويحي. فالتخطيط للبرنامج الترويحي في المجتمع يتضمن وضع خطة شاملة للخدمات الترويحية واختيار أنشطة للأحياء المختلفة وأركان الأطفال والمراكز والإعداد لإدارة الأنشطة المختلفة كالموسيقى والرياضة على مستوى المجتمع (تهاني عبد السلام، ص 235).

- الرغبة:

يجب أن يبنى البرنامج الترويحي حول رغبات الأفراد المستفيدين الذين من أجلهم وضع هذا البرنامج. تعتبر رغبة اللعب عند الأطفال رغبة عالمية يتمتع بها أطفال العالم .

وهناك ضرورة لدراسة الرغبات الترويحية لدى الأطفال والشباب والشيوخ، فمثل هذه الدراسات ضرورية لتحديد الرغبات الترويحية، كذلك فإن لها قيمتها عند تخطيط لبرنامج الترويحي

- السن:

إن تنوع الرغبات الترويحية تختلف باختلاف الأعمار فبعض الأنشطة التي يقبل عليها الأفراد في مرحلة سنية معينة نجدهم لا يستسيغونها في مرحلة سنية أخرى. فمثلا. يرغب الأطفال والشباب في ممارسة أنشطة تتطلب جهدا جسمانيا عنيفا أما الأنشطة التي تتطلب قدرات عقلية كالقراءة والأنشطة الاجتماعية وخدمات المجتمع وأنشطة الخلاء كما في تنسيق حديقة المنزل وما إلى ذلك فهي تجذب الكبار والشيوخ تأخذ مكانها كأنشطة ترويحية. وبعض الأنشطة يمارسها الأفراد لفترات قصيرة وتفتقر رغبتهم في الممارسة بعد ذلك. وهناك أنشطة ترويحية لا يمل الأفراد من ممارستها في مراحل العمر المختلفة كما في الهوايات مثلا، فهي تبدأ منذ الصغر وتصاحب من يمارسها طوال مراحل عمره. فالبرنامج يجب أن يراعى الرغبات المتنوعة في مراحل النمو المختلفة.

- الجنس:

إن الاختلافات المعروفة بين الجنين تؤثر على رغبتهم واشتراكهم في أشكا الترويح المتعددة فالبنين والبنات تحت سن عشر سنوات يشتركون في قدراتهم الجسمانية إلى حد ما ومن الموصى به أن يلعبا معا. وعادة ما يفترق الجنسان في المرحلة التالية؟ فالبنين عادة ما يلعبون رياضات وألعابا إلى درجة تجعل المنافسة بين الجنين غير مرحبة. والبرامج الرياضية للبنات الأكبر سنا تهتم بالرياضيات التي تتطلب المهارة ولا تستعدى القوة والسرعة، والاحتكاك البدني يجب أن يتجنب في الألعاب في هذه المرحلة. أما العلاقات الطبيعية فيجب تشجيعا بين الجنين في أنشطة الخلاء، وألعاب مثل التنس، الكرة الطائرة أو الريشة الطائرة

- المكان:

تختلف الأماكن المطلوبة لأشكال الترويح المختلفة فهي تتنوع من مجرد ركن صغير يقرأ فيه الفرد كتابا أو مجلة إلى مكان لممارسة هوايات كالصيد مثلا، أو ركوب الخيل أو تسلق الجبال. والتخطيط الفعال يحتم التعرف على الأماكن المطلوبة للأنشطة المختلفة المقدمة سواء كانت أماكن مغلقة أو خلوية فمثلا أركان الأطفال المختلفة لا تتفق وميول ورغبات المراهق بل تكون مناسبة للأطفال من الجنسين. كذلك فالبرنامج الترويحي يتحدد بالإمكانات المتوفرة .

- المهارة:

يتطلب التخطيط الناجح الواعي للبرنامج الترويحي اختيار أنشطة تتفق وقدرات ومهارات الأعضاء الذين أعد البرنامج الترويحي لهم، فيجب أن تتناسب ومختلف درجات ومستويات المهارة للأعضاء المستفيدين. والبرنامج

الترويجي الناجح يجب أن يوفر فرص أنشطة لا تحتاج إلى مستوى مهارات عالية في الأداء، وكذلك فإن تدريس المهارات الأساسية لكل نشاط معين يساعد على تقدم الأعضاء، المشتركين ويزيد من مستوى مهارتهم .

- الوقت :

تتمثل أهمية الوقت في البرنامج الترويجي المتوازن المتناسق، والذي فيه تتبع الأنشطة نظاما متناسبا في التقدم وبدون تزامن الأنشطة في فترة ما أو قتلها في فترات أخرى. فهناك ضرورة لانتهاز الفرص التي يكون فيها الوقت مناسباً لتقديم رياضات شتوية وفرص أخرى كما في الأعياد مثلاً لتقديم أنشطة غير روتينية وتسمى أنشطة الأحداث الخاصة.

كذلك هناك أوقات معينة مثل افتتاح برنامج معسكر مثلاً أو ختام برنامج رياضي شتوي في مركز شباب، وهذه الأوقات تحتاج إلى إعداد وتخطيط معين، فإن رائد الترويج يجب أن يدرك متى تقدم بعض الأنشطة حتى تنجح في البرنامج الترويجي.

يعتبر عامل الوقت مهماً جداً خاصة عند تحديد موعد الاجتماعات والأحداث؟ فمثلاً لا يمكن أن نعد جدولاً زمنياً للأنشطة والأحداث المختلفة يتعارض مع أوقات الأعضاء المشتركين مثلاً.

- حجم الجماعة:

تحتاج بعض الأنشطة إلى جماعات كبيرة فإن نشاطاً موسيقياً كالكورال مثلاً يحتاج إلى عدد أفراد وجماعة أكبر عدداً من الذي تحتاجه جماعة نادي هواة جمع طوابع البريد مثلاً، كذلك فإن عدد أفراد الجماعة يحاد المكان، فإما تستخدم حجرة اجتماعات مغيرة أو مكاناً خلويًا لعدد كبير من الأفراد.

- نوع التنظيم :

هناك بعض الأنشطة الترويجية لا تحتاج إلى تنظيم معين وتتمثل هذه الأنشطة في القراءة، سماع الموسيقى، ألعاب الورق أو الكتابة الإبتكارية، وكذلك فإن هذه الأنشطة لا تحتاج إلى إمكانيات معينة، وهناك أنشطة تتمثل بعضها في التجوال، المعسكرات، التمثيل والأنشطة الرياضية فكلها تحتاج إلى تنظيم معين.

- تنوع المجتمع:

هناك عوامل تؤثر في التخطيط للبرنامج الترويجي في المجتمع ومنها الجنس الوظيفة، التربية الوضع الاقتصادي ومستوى المعيشة، فمثلاً هناك برامج تنجح في مجتمعات معينة قد تفشل في مجتمعات أخرى. إن الفروق والاختلافات قليلة عند إعداد برنامج ترويجي للأطفال ذوي الخلفيات المتنوعة. أما العاملون في الشركات والمصانع فيحتاجون لنوعية من البرامج الترويجية تختلف عن ما يحتاجه الموظفون الذين يعملون في مكاتب ساعات طويلة.

ومن يبذل جهدا عضليا أثناء قيامه بعمله لا يود أن يقضي وقت فراغه في نشاط يحتاج إلى عمل عضلي وبالعكس، فمن تحتاج وظائفهم إلى إرفاق ذهني لا يقبلون على الأنشطة الترويجية التي تحتاج إلى قدرات عقلية.

- خطوات بناء برنامج الترويج الرياضي

هناك خطوات علمية مبنية على أسس تساعد في بناء البرنامج الترويجي الرياضي وهي :

- تحديد الهدف من وضع البرنامج بوضوح؛
- دراسة الفئة التي سيبنى البرنامج من أجلها؛
- دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج؛
- إستطلاع ميولهم ورغباتهم وإتجاهاتهم ودوافعهم نحو البرنامج؛
- دراسة الإمكانيات المتوفرة؛
- إختيار أوجه النشاط في ضوء تحديد أهداف البرنامج بحيث تتناسب مع طبيعة الأهداف؛
- يراعي تنوع الأنشطة؛
- توفير وسائل الأمان للأنشطة؛
- توفير الإسعافات الأولية. (درويش، الخولي، 1990، ص 165).

الفصل السابع عشر
مبادئ مساعدة في عملية تخطيط البرنامج
الترويجي

1 - مقابلة احتياجات ورغبات الأفراد المشتركين والمستفيدين من البرنامج :

يتركز نجاح أو فشل أي برنامج ترويجي على قدرة البرنامج على إسعاد الأفراد الذين وضعوا البرنامج من أجلهم

2 - مبدأ التنوع :

يجب أن يتصف البرنامج الترويجي بمبدأ التنوع في الأنشطة التي يشملها من ألعاب ورياضات إلى ألوان الفنون المختلفة من موسيقى، وأدب، وخدمات للآخرين، إلى نشاط اجتماعي ومعسكرات وأنشطة الخلاء والهوايات المختلفة وأنشطة المناسبات الخاصة. (تهاني عبد السلام، ص 238)

3- مبدأ تكافؤ الفرص:

يجب أن يوفر البرنامج الترويجي الفرص المتكافئة للجميع بغض النظر عن اللون، الدين، المركز الاجتماعي والاقتصادي الجنس، السن، الرغبات والقدرات الجسمانية والعقلية.

4- مبدأ التوقيت :

يجب أن يقدم البرنامج الترويجي في أوقات مختلفة مباحا أو بعد الظهر أو في عطلة الأسبوع والأعياد والمناسبات حتى يجد الطفل والمراهق والشباب والمسن أوقاتا مناسبة يمارس فيها النشاط الترويجي الذي يروق له .

ه- مبدأ الاستفادة من إمكانات المجتمع :

يجب الاستفادة من إمكانات المجتمع من المؤسسات الترويجية أو الرواد سواء متطوعين أو مهنيين بمختلف تخصصاتهم وكفاءتهم لمهنة الترويج .

6 -المبدأ المالي :

يعتمد نجاح البرنامج الترويجي على اعتماد ميزانية تكفي لأن يصبح البرنامج حقيقة واقعة، ويحقق الأهداف المطلوبة منه.

7- الزيادة الكفاء :

الزيادة هي أساس نجاح أي برنامج مع مراعاة الاختيار، والتدريب، والتقييم للعاملين في مجال الترويج عامة

8 - مبدأ الأمن والسلامة :

ويتمثل هذا في تأمين وسلامة كل المشتركين أو المستفيدين من البرنامج الترويجي، كذلك مراعاة الأمن والسلامة في الأجهزة والأدوات المستعملة من حيث قابليتها للاستعمال بصورة سليمة ومناسبة للشرط من حيث النظافة والتنظيم.

9- مبدأ المستويات:

على البرنامج الناجح أن يتبع أحدث المستويات الموضوعية عن طريق الجمعيات المحلية والدولية من حيث الفلسفية والزيادات والإدارة والتنظيم والنواحي المالية.. الخ.

10- مبدأ التقييم المستمر:

هناك ضرورة لعملية التقييم المستمر للبرنامج لتكد من تحقيق الأهداف التي وقع من أجلها. وهناك عدة عوامل تؤثر في وضع البرنامج تتمثل في :

1- الأفراد المستفيدين: من حيث السن، الجنس، القيم، الرغبات، والمهارات، فالمستويات الاقتصادية والاجتماعي، الاحتياجات، الصحة، العدد... الخ.

2- أهداف الجمعية أو الهيئة المسؤولة للبرنامج.

3- الزيادة المتوفرة: من ناحية الكفاءة، العدد، النوع، (وجهها لوجه - إدارية - إشرافية)

4 - الميزانية الموضوعية للبرنامج

5- الإمكانيات، المنشآت، الأجهزة، والأدوات

6 - الموقع الجغرافي المناخ.. الخ، هذه العوامل المؤثرة على وضع البرنامج

هناك ملاحظة خاصة بعملية التخطيط تطلب خطة تقديمية محددة، حيث إن كلمة التخطيط تعبر عن النظر إلى المستقبل والاتجاه إليه، فإن قسم الترويج لا يضع في الاعتبار احتياجات الحاضر الحالية فقط بل احتياجات المستقبل. وعند اعتبار الاحتياجات الترويجية لأي مجتمع لا يمكن تجاهلها أو نفيها في أعطائها الاهتمام المناسب خصوصا تجاه. البرامج الترويجية التي تتطلب الاتساع الذي تحتمه الاحتياجات المستقبلية.

الفصل الثامن عشر

نماذج مقترحة للبرامج الرياضية الترويحية

1- نموذج لبرنامج رياضي ترويحي في مراكز الشباب:

المرحلة السنوية		من 12-6 سنة				من 18-12 سنة				فوق 18 سنة	
الزمن		فترة صباحية		فترة مسائية		فترة صباحية		فترة مسائية		فترة مسائية	
النشاط	من 11-10	من 12.11	من 6/5	من 7/6	من 10-11	من 11-12	من 6/5	من 7-6	من 11-10	من 6-5	من 7-6
الرياضات الألعاب	كرة القدم	كرة السلة	تنس الطاولة	كراتيه	تنس الطاولة	كرة القدم	كراتيه	نط جبل	كرة سلة	راكيت	كرة قدم
أنشطة الرقص والتمثيل والموسيقى	باليه	كورال	رقص شعبي	تمثيل	رقص شعبي	صامت	تمثيل	سماع وتسجيل موسيقى	غناء جماعي (كورال)	تمثيل مسرحي (بروفات)	عزف آلات غربية
فنون يدوية أنشطة عقلية	رسم	تشكيل صلصال	قراءة	مشاهدة تلفزيون	رسم	تصوير فوتوغرافي	مشاهدة تلفزيون	مشاهدة	أشغال الخشب	قراءة	رسم
هوايات - أنشطة عقلية	هوايات جمع وتبادل	العاب تلفزيون	هوايات جمع وتبادل	دراسة لغات أجنبية (تعليم)	هوايات جمع وتبادل	دراسة لغات أجنبية (تعليم)	هوايات جمع وتبادل	هوايات جمع وتبادل	هوايات جمع وتبادل	دراسة لغات أجنبية	هوايات جمع وتبادل

2- نموذج برنامج ترويجي للتخفيف من التوتر لدى المراهقين

المكان: مسار المشي الجبلي مدة الحصة: 50 دقيقة

هدف الحصة: تخفيف التوتر والضغط النفسي

الادوات المستخدمة: ميقاتي - صفارة

الجزء	المحتوى	التكرار/ الزمن	الشكل	الملاحظات
التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف. - حركات خاصة للذراعين، للجذع، للرجلين. - تمارين الإطالة، المرونة المفصالية 	'10		*تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي
الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> - المشي على مسار المشي الجبلي - التوقف عند نقاط الاهتمام للراحة وتناول الطعام والشراب - تعلم اساسيات المشي الجبلي مثل كيفية السير على المنحدرات وكيفية التعامل مع التضاريس الوعرة 	'30		يتم متابعة المريض خلال اداء التمارين مع التوصية بشرب الكثير من السوائل والاستمتاع بالمنظر الطبيعية
الختامي	<ul style="list-style-type: none"> - تمارين الاطالة للساقين والظهر - المشي الخفيف ورفع اليدين للأعلى والتنفس بعمق 	'10		الرجوع للحالة الطبيعية

3- نموذج برنامج ترويجي لتحسين اللياقة البدنية العامة لدى المراهقين

المكان: مسار طريق ريفي مدة الحصة: 50 دقيقة

هدف الحصة: تحسين اللياقة البدنية العامة

الادوات المستخدمة: - ميقاتي - صفارة

الجزء	المحتوى	التكرار/ الزمن	الشكل	الملاحظات
التمهيدي	- جري خفيف. - حركات خاصة للذراعين، للجنب، للرجلين القرفصاء - تمارين الإطالة، المرونة المفصالية	'10		*تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي
الرئيسي	- المشي ببطء وبشكل ثابت لمدة 10 دقيقة - المشي بسرعة مع زيادة سرعة الخطوات لمدة 10 دقيقة - المشي ببطء وبشكل ثابت لمدة 10 دقيقة	'30		البدأ بممارسة الرياضة ببطء وزيادة شدة التمرين تدريجياً
الختامي	- تمارين الاطالة للساقين والظهر - المشي الخفيف ورفع اليدين للأعلى والتنفس بعمق	'10		الرجوع للحالة الطبيعية

4- نموذج برنامج ترويجي لتعزيز اللياقة البدنية العامة لدى المراهقين والكهول

المكان: مسار جبلي مدة الحصة : 50 دقيقة

هدف الحصة: تعزيز اللياقة البدنية والقدرة على المشي السريع في التضاريس الجبلية

الادوات المستخدمة: ميقاتي- صفارة

الملاحظات	الشكل	التكرار/ الزمن	المحتوى	الجزء
*تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي		'10	- تمارين احماء متوسطة الشدة لتهيئة الجسم للمشي السريع - تمارين تقوية عضلات الساقين والظهر. - تمارين الإطالة، المرونة المفصليّة	التمهيدي
يتم متابعة المريض خلال اداء التمارين من خلال عدد مرات التنفس وعلامات الوجه * السماح للمريض بالتوقف وشرب الماء والعصير.		'30	- المشي السريع في مسار جبلي لمدة 30 دقيقة - التركيز على ثبات الخطى اثناء الصعود والنزول - تمارين التوازن اثناء المشي على المنحدرات	الرئيسي
الرجوع للحالة الطبيعية		'10	- مشي خفيف - تمارين استرخاء العضلات - تمارين تنفس عميقة قياس معدل نبضات القلب	الختامي

5- نموذج برنامج ترويجي رياضي: لتحسين الصحة العامة

المكان: الفضاءات العامة
المدة: 40د
هدف الحصّة: تعزيز الصحة العامة وزيادة معدل ضربات القلب
الادوات المستخدمة: ميقاتي - صفارة

الجزء	المحتوى	التكرار/ الزمن	الشكل	الملاحظات
التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - تمارين الاحماء مثل الجري في المكان والقرفصاء - حركات خاصة للذراعين، للجذع، للرجلين. - تمارين الاطالة للساقين والظهر 	'10		*تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي
الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> - المشي بسرعة ثابتة لمدة 20دقيقة - الجري الخفيف لمدة 10دقيقة 	'30		يتم متابعة المريض خلال اداء التمارين مع الزيادة التدريجية في المشي
الختامي	<ul style="list-style-type: none"> - تمارين الاطالة للساقين والظهر - تمارين التهدئة (تمارين الاسترخاء) 	'10		الرجوع للحالة الطبيعية

6- نموذج برنامج ترويجي رياضي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة والتوازن) لدى الكهول

المدة: 40د

المكان: الفضاءات العامة

هدف الحصّة: تحسين القدرة على المحافظة على التوازن اثناء المشي

الادوات المستخدمة: ميقاتي- صفارة


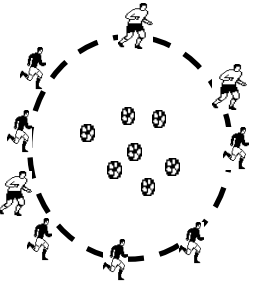
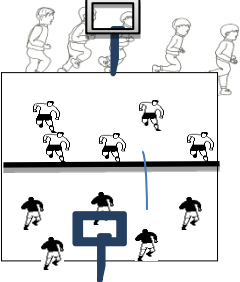
الملاحظات	الشكل	التكرار/ الزمن	المحتوى	الجزء
*تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي		'10	- تمارين احماء متوسطة الشدة. - حركات للذراعين، للصدر، للرجلين. - تمارين تقوية عضلات البطن والظهر والساقين	التمهيدي
يتم متابعة المريض خلال اداء التمارين من خلال عدد مرات التنفس وعلامات الوجه * السماح للمريض بالتوقف و شرب الماء او العصير.		'30	- المشي على خط مستقيم مع رفع الذراعين جانبا - المشي مع ثني ومد الركبتين - المشي على أصابع القدمين المشي جنبا الى جنب	الرئيسي
الرجوع للحالة الطبيعية		'10	- تمارين استرخاء وتهدئة - تمارين تنفس عميقة - قياس معدل نبضات القلب	الختامي

7- نموذج برنامج ترويجي رياضي لتحسين الصحة النفسية

المكان: قاعة رياضة مدة الحصة: 50 دقيقة

هدف الحصة: العاب ترويجية تنافسية

الادوات المستخدمة: ميقاتي- صفارة- اقماع- صدريات- كرة السلة

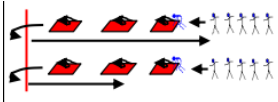
الجزء	المحتوى	التكرار/ الزمن	الشكل	الملاحظات
التمهيدي	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف. - حركات للذراعين، للجذع، للرجلين. - تمارين الإطالة، المرونة المفصالية 	'10		*تمارين عامة لتهيئة الجهازين الدوري والتنفسي
الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> - لعبة التمريرات العشر. - يجري اللاعبون حول دائرة بداخلها عدد من الكرات اقل من عدد اللاعبين، وعند الاشارة بسرعة يجلس كل لاعب على كرة، ويبقى لاعب واحد يخرج من اللعبة. - تقسيم الفريق الى ثلاث مجموعة وجعل منافسة في الكرة السلة في ملعب احادي السلة وبقاء الفريق الفائز. 	'10 '10 '10		يتم متابعة المريض خلال اداء التمارين من خلال عدد مرات التنفس وعلامات الوجه * السماح للمريض بالتوقف و شرب الماء او العصير.
الختامي	<ul style="list-style-type: none"> - مشي حول الملعب - تمارين الاسترخاء 	'10		الرجوع للحالة الطبيعية

8- نموذج برنامج ترويحي رياضي لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة

المدة: 40د

المكان: الفضاءات العامة داخل الاقامات الجامعية

الهدف الترويحي: ادراك الوقت وتعلم ضبطه حسن استغلاله

الزمن	ظروف الانجاز	المواقف والتمرينات	الأهداف الجزئية	المراحل
10د		جري خفيف + حركات الأجزاء العلوية والسفلية للجسم	تسخين عام + خاص	المرحلة التحضيرية
15د		<p>1/ يقسم الطالبات إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جبار منفصلة عن الأخرى ، بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة للدحرجة على المراتب حتى نهاية السباق ثم العودة إلى القاطرة ، والفائز من ينتهي أولاً.</p> <p>2/ يقسم الطالبات إلى أربع قاطرات ويحدد خط البداية وخط النهاية ، وأمام كل قاطرة طوقان احدهما بداخله كرة طبية بعد الصافرة يقوم الطالب الأول من كل قاطرة بالجري ورفع الكرة الطبية من داخل الطوق والجري بها ووضعها في الطوق الآخر الموجود في خط النهاية والعودة وهكذا . والقاطرة التي تنتهي أفراد مجموعتها أولاً تصبح هي الفائزة</p> <p>3 - يقسم الطالبات إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة</p>		المرحلة الرئيسية
05د		جري خفيف + تمارينات الاسترخاء + تمديدات عضلية خفيفة	العودة الى الحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

المراجع:

- 1- القرآن الكريم
- 2- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة المجلس الوطني للثقافة والآداب، الكويت، 1992.
- 4- إبراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني والرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ط 1، سنة 1998.
- 5- أنطوان الجوزي: طالب الكفاءة التربوية، ط 1، المؤسسة الكبرى للطباعة، بيروت، 1980.
- 5- أكرم زكي خطابه: المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضية، ط 1، دار الفكر والنشر والتوزيع، الأردن، 1997.
- 6- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي.
- 7- السهراني، عبد الكريم محمود الصمراني: تطوير مهارات تدريس التربية الرياضية، بغداد، 1998.
- 9- الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الثالثة ثانوي.
- 10- بن شمسية العيد، محددات الترويح الرياضي وانعكاسها على الانحراف السلوكي للمراهقين، أطروحة دكتوراه، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، 2018.
- 11- تشارلز لزيوتشر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده، ط 4، المكتبة لأنجلو المصرية، القاهرة سنة 1964.
- 12- تهاني عبدالسلام: الترويح والتربية الترويحية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2001
- 12- جابر عبد الحميد جابر واحمد خيرى كاظم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة: دار النهضة العربية 1996.
- 14- حسن السيد معوض: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مطبعة النهضة، القاهرة، 1969.
- 15- حوام رضا الفوزني: التربية الترويحية، دار العربية للطباعة، بغداد، بدون طبعة، سنة 1978.
- 15- خير الدين عويس، عصام الهلالي: علم الاجتماع الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 18- مصطفى السائح مُجَّد، أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2002
- 19- مُجَّد الحماحمي: فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 1962.
- 20- مُجَّد حامد زهران، الإرشاد المصغر للتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتاب، ط 1 القاهرة، 2000.
- 21- مُجَّد الحماحمي، د عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط 2 سنة 1988.

- 22- مُجَّد الحماحي، د عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط3 سنة 1999.
- 23- مُجَّد الحماحي، د عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط4 2006.
- 21 - مُجَّد نجيب توفيق، الخدمات العلمية بين التطبيق والتشريع، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، ط1، سنة 1967.
- 24- مُجَّد محمود الخوالدة: فلسفات التربية التقليدية والحديثة والمعاصرة، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان، الأردن 2013،
- 25- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط02، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 26- عباس الشوريجي وعفاف دانيال: العلوم السلوكية، مكتبة النهضة المصرية، الجيزة، 2001، ط1.
- 29- عدنان درويش وآخرون: التربية الرياضية والمدرسية، دليل المعلم وطالب التربية العلمية، ط3، دار الفكر، 1994.
- 37- هدى حسن محمود مُجَّد، ماهر حسن محمود مُجَّد، الترويح وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي لمتحدي الاعاقة الذهنية، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008.

4-2 قائمة المراجع باللغة الأجنبية

38- Dudley , B.C , comparaison of study habits and academically unsuccessful , American Indian students in higher education D.A.I, 46(10) , (1986).