

## المحاضرة 07

### اهداف الممارسة الرياضية الترفيهية الترويحية

### في النظام التنافسي

#### الترويح الرياضي كأحد مظاهر العولمة

ان الترويح بصفة عامة والترويح الرياضي بصفة خاصة يتزايد النشاط فيه يوما بعد يوم من خلال الممارسة الفردية والجماعية او من خلال مساهمة وتشجيع الجهات المسؤولة على ذلك ولقي هذا الاهتمام مستوى عالميا من خلال اهتمام المنظمات الدولية وغيرها مما اكسبه طابع العولمة وهذا ما يدفع الى التعرف اكثر على هذا الميدان الهام والواسع .

#### مفهوم الترويح

#### ماهية الترويح و الترفيه :

الترفيه و الترويح هو طريقة حياة و أسلوب معيشة يتميز بأنه يحوي نشاطا. قد يكون نشاطا عنيفا كما في الرياضات و الألعاب العنيفة أو نشاطا هادئا كما في قراءة كتاب أو سماع موسيقى، و يتعدد النشاط الترفيهي و الترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد. ما هو متذوق لفرد ما غير متذوق للآخر بل إن ما يعتبره الفرد نشاطا ترويحيا و ترفيهيا في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذ اخل منه التجديد، و لم يشعر الفرد بذلك الشعور الذي يتصف بالسعادة، والمميز في النشاطات الترفيهية و الترويحية و بالتالي لا تصبح ممارسة نشاط ما، نشاطا ترويحيا بل عادة و نتيجة لذلك بنقل الفرد إلى ممارسة نشاط آخر يوفر التجديد والشعور بالسعادة و يحتم ذلك أن يكون الفرد ملما بنشاطات ترويحية و ترفيهية عديدة لتحقيق سمة التجديد.

ان مصطلح الترويح مترجم من أصل لاتيني وهو كلمة Recreation وقد تم استخدامها في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني "الذي يتم اختياره عن دافع شخصي و الذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكوف قادرا على ممارسة عمله وكلمة الترويح تعني إعادة الخلق، إذ إن المقطع الأول (Re) تعني إعادة بينما المقطع الثاني من الكلمة (Creation) يعني الخلق ويفهم . أيضا

من مصطلح الترويح أنه التجديد أو الانتعاش كحصيلة لممارسة أنشطته. ( هديل داهي  
عبدالله، 2012، ص260)

يذكر كمال درويش و محمد الحماحي 1997 عن بتلر أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي  
تمارس في وقت الفراغ و التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها و التي يكون من نواتجها  
اكتسابه العديد من القيم البدنية و الخلقية و المعرفية و الاجتماعية. (صياد الحاج 2013 ص  
30)

يذكر كمال درويش و محمد الحماحي 1997 عن بتلر أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي  
تمارس في وقت الفراغ و التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها و التي يكون من نواتجها  
اكتسابه العديد من القيم البدنية و الخلقية و المعرفية و الاجتماعية. (صياد الحاج 2013 ص  
31)

كذلك عرفته تهاني عبد السلام 2001 على انه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد  
قبل أثناء وبعد ممارسته لنشاط ما سلبيا أو ايجابيا هادفا ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون للفرد  
مدفوعا برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار.

أما بول فولكي Foulquie.P يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضونه غير مجبرين على  
عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب. ( Paul foul quie,  
1978, p 203

### تعريف الترويح:

ويمكن تعريف الترويح على انه " نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في  
أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتتميته كما يمكن أن تحدد النشاط الترويحي في اتجاهين :  
أ- **الاتجاه الأول:** يعرف الترويح على انه مزاوله نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر  
من الإعياء ويحقق الانتعاش والتجديد .

ب- **الاتجاه الثاني:** يعرفه على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات  
الإنسانية والوصول إلى التوازن النفسي دون انتظار لأي مكافأة مادية .ومن ثم يرى "صياد الحاج"  
أن المحور الأساسي للترويح هو السعادة و مجموعة الأحاسيس والمشاعر التي يجنيها الفرد جراء

ممارسته ومزاولته للأنشطة التي تتميز بالإخاء، الانجاز، الابتكار والإبداع، وعليه فان درجة الاستمتاع و المرح التي يبحث عنها الفرد في مختلف أشكال الترويح تعتبر غاية وهدف منشود في حد ذاته. (صياد الحاج 2013 ص 32)

[المبادئ الأساسية للترويح: https://www.balagh.com/article/](https://www.balagh.com/article/)

لم تقتصر العناية بتوفير بالنشاط الترويحي للشعب كحق من حقوقه على دولة بعينها بل امتد إلى العالم جميعها فنصت المادة (24) من وثيقة إعلان حقوق الإنسان التي أقرتها الجمعية العامة للأمم المتحدة في 10 ديسمبر 1948 على: "لكل إنسان الحق في الراحة وفي أن يكون له وقت فراغ بما في ذلك من تحديد لساعات العمل ومن عطلات منظمة يصرف عنها مرتب"، وعلى ذلك فإن العامل مع الشباب عليه أن يضع في اعتباره دائماً **المبادئ الأساسية التالية بالنسبة للترويح:**

- 1- أن لكل إنسان الحاجة إلى الترويح.
- 2- أن لكل إنسان حقاً في الترويح.
- 3- أن المشاركة الإيجابية في النشاط الترويحي أفضل من المشاركة السلبية.
- 4- أن اكتساب الهوايات الترويحية تبدأ من الطفولة وتتمو مع التدرج في العمر.
- 5- أن العمل والترويح يكمل بعضها البعض.
- 6- أن رفاهية الفرد والمجتمع هما نتاج الترويح المنظم.
- 7- أن من واجبات المواطن كي يدعم وينمو حياته الاجتماعية أن يشارك في نشاط ترويحي بناء ملاءم له.
- 8- أن من واجبات المجتمع أن يحقق للجميع فرصاً متكافئة لممارسة النشاط الترويحي بتوفير تسهيلات وبرامج مناسبة ترويحية عامة.
- 9- يجب التنسيق وربط الصلة وتحقيق التعاون بين البيت و المدرسة والمؤسسة والدولة لتحقيق حاجات المواطن الترويحية.
- 10- أن الترويح عامل مهم من عوامل رفاهية وتنمية المجتمع.
- 13-3 المبادئ المساعدة في عملية تخطيط البرنامج الترويحي:

حسب تهاني عبد السلام هناك مبادئ مساعدة وهي: (تهاني عبد السلام, 2008, ص 238)

1- مقابلة احتياجات ورغبات الأفراد المشتركين والمستفيدين من البرنامج.

يتركز نجاح أو فشل أي برنامج ترويحي على قدرة البرنامج على إسعاد الأفراد الذين وضع البرنامج من أجلهم.

2- مبدأ التنوع:

يجب أن يتصف البرنامج الترويحي بمبدأ التنوع في الأنشطة التي يشملها من ألعاب ورياضات إلى ألوان الفنون المختلفة من موسيقي، وأدب، وخدمات للآخرين، إلى نشاط اجتماعي ومعسكرات وأنشطة الخلاء والهوايات المختلفة وأنشطة المناسبات الخاصة

3- مبدأ تكافؤ الفرص :

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

4- مبدأ التوقيت:

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

5- مبدأ الاستفادة من إمكانات المجتمع:

الاستفادة من إمكانات المجتمع من المؤسسات الترويحية أو الرواد سواء متطوعين أو مهنيين بمختلف تخصصاتهم وكفاءاتهم لمهنة الترويج

6- المبدأ المالي:

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

7- الريادة الكفاء:

الريادة 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 ل لاستعمال بصورة سليمة ومناسبتها لشروط من حيث النظافة والتنظيم.

#### 9- مبدأ المستويات:

على البرنامج الناجح أن يتبع أحدث المستويات الموضوعية عن طريق الجمعيات المحلية والدولية من حيث الفلسفة والريادة والإدارة والتنظيم والنواحي المالية. . إلخ.

#### 10- مبدأ التقييم المستمر:

هناك ضرورة لعملية التقييم المستمر للبرنامج للتأكد من تحقيق الاهداف التي وضع من أجلها. وهناك عدة عوامل تؤثر في وضع البرنامج تتمثل في :  
- الأفراد المستفيدين - اهداف الجمعية او الهيئة المسؤولة عن البرنامج -الميزانية الموضوعية للبرنامج . - الامكانيات -الموقع الجغرافي

#### ركائز الترويج:

أنّ الترويج أساسياته وأهدافه خاصة في محيط الشباب تكمن في أنّه:

1- نشاط لكنّه موجه.

2- وقت فراغ لكنّه يمتد عائدته إلى وقت العمل.

3- لا يفصل مرحلة من العمر من الأخرى.

4- علاج بالإضافة إلى أنّه وقاية وإنشاء وإنماء.

وهذه الركائز وضع لبنائها الأديان السماوية خاصة الدين الإسلامي قولاً وعملاً وبناءً ووظيفةً وهو ما تحاول العلوم الاجتماعية الحديثة والمهن الإنسانية للوصول إليه في مجتمعنا المعاصر.

الترويج-مفهومه-ماهيته-مبادئه/ <https://www.balagh.com/article/>

#### أنواع الترويج

من علماء النفس أو الباحثون الذين ينتمون إلى اتجاه النشاط الترويحي كنشاط فعال يدل على النشاط الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم وصيد الأسماك العالم أو الباحث " ريلتز " والذي قسم الأنشطة الترويحية إلى : (حسن محمود محمد، 2000، ص120-121).

1-الأنشطة الايجابية : مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى .

2-الأنشطة الاستخيالية : مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

3-الأنشطة السلبية: ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم و الاسترخاء.

في حين قسم علماء آخرون الترويح طبقا لأنواعها وأهدافها كالآتي:

4-الترويح الثقافي: كالقراءة و الكتابة والراديو و التلفزيون.

5-الترويح الفني: كهواية جمع الطوابع والعملات والأشياء الأثرية وهواية تعلم التصوير

وفن الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والإشغال اليدوية .

6-الترويح الاجتماعي: كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.

7-الترويح الخلوي: ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية

والبحرية وهوايات الصيد وغيرها .

8-الترويح الرياضي: وهو يعتبر من الأركان الأساسية في برامج الترويح ويشمل الألعاب

الصغيرة والترويحية كألعاب الرشاقة والجري والعباب الكرات الصغيرة وغيرها والألعاب الرياضية

الكبيرة ككرة القدم والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية والعباب الماء كالسباحة وكرة الماء والتجديف.

9-الترويح العلاجي: وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة

العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء .

10-الترويح التجاري: وهو الترويح ذا الطابع الاستشاري إذ يتمتع به الفرد في مقابل

مادي لا يدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية .

## الأسباب التي تدعو إلى الترويح

- إنّ طريقة الخدمة الاجتماعية للعمل في محيط الشباب التي تدعو إلى حب هذا اللون من النشاط كثيرة نذكر منها: ( <https://www.balagh.com/article> طارق عبدالرؤوف عامر )
- 1- شعور الفرد بالراحة والسرور والحرية نتيجة لاشتراكه في أوجه النشاط المختلفة.
  - 2- التخلص من الطاقة الجسمية والانفعالية الزائدة فحركات الجسم المختلفة وتعبير الفرد عن مشاعر الخوف وحب الاعتداء والأمل والسرور في أثناء ممارسته للنشاط الترويحي كلّ ذلك يساعد على التخلص من طاقته الجسمية والانفعالية الزائدة ويشعره بالراحة.
  - 3- شعور الفرد بالقوة نتيجة لقدرته على السيطرة على حركات جسمه حين يمارس ألوان النشاط الترويحي التي تتطلب المهارات الجسمية، وكذلك قدرته على السيطرة على يديه عند ممارسته الأشغال الفنية والسيطرة على المواد والخامات وعند قيامه بأوجه النشاط التي تحتاج إلى الخشب والفخار والرسم بالأصابع والمعادن والقماش واللعب على الآلات الموسيقية وممارسة النشاط الرياضي.
  - 4- تخلص الفرد من الحقائق الواقعية التي لا يمكنه التخلص منها في حياته العادية واستخدام خياله والتعبير عنها في أثناء ممارسة أوجه النشاط الترويحية المختلفة كالتمثيل والموسيقى وتأليف القصص وما شابه.
  - 5- يتيح بعض النشاط الترويحي الفرصة لإشباع روح المخاطرة لذلك ترى بعض الأفراد يفضلون ممارسة الألعاب الجديدة الصعبة التي تحتاج إلى تفكير وجراءة.
  - 6- يتيح بعض النشاط الترويحي الفرصة للشعور بالأمن فبعض الأفراد يفضلون ممارسة النشاط المألوف لديهم من ناحية الشكل والمهارة والقواعد، وبذلك يشعرون بالأمن بدلاً من المخاطرة عند ممارستهم الألعاب الجديدة التي لم يسبق لهم معرفتها.
  - 6- من خلال النشاط الترويحي تتواجد الفرصة لمعرفة أشخاص جدد واتخاذ أصدقاء جدد ومقابلة الحاجة إلى الانتماء والصدقة والشعور بالأمن وغير ذلك من الحاجات الأساسية لنمو الإنسان.

7- ارتباط النشاط الترويحي في الماضي بخبرات سارة مع الزملاء والأصدقاء والأسرة والمدرسين والاختصاصيين الاجتماعيين، وإن كان هناك بعض الناس من أصحاب الأفكار المحدودة الذين يعدون أنّ الاشتراك في أوجه النشاط الترويحي مضيعة للوقت ويجب ألا يمارسوا إلا النشاط الذي يريد من معلوماتهم ومعرفتهم.

كما أنّ البعض يكره النشاط الذي يحتاج إلى التحليل والتفكير كألعاب التخمين والحيل والألغاز على حين نجد آخرين يكرهون النشاط الترويحي الذي يحتاج إلى القياس الدقيق والدقة والصبر والتركيز والتكرار لأنّ ذلك يضايقهم ويبعث في نفوسهم الملل .

### الترويح الرياضي

يشير كلا من كمال درويش و أمين الخولي (1990) "على أف الترويح الرياضي يعد أحد ميادين التربية البدنية المهمة و التي يجب ألا نتجاهلها، و كذلك فإن الترويح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالفلسفة ، و يتضح ذلك من خلال الدور الذي تلعبه الفلسفة في الترويح و هو تحديد معاد الترويح كمينة و ظاهرة اجتماعية وترويحية انسانية" (هديل داهي عبدالله، 2012، ص261)

المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية و الرياضية كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية و الفسيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الرياضات و الألعاب.

ان مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال لوقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية و الاجتماعية بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي .(ابراهيم رحمة 1998، ص 09-15 الرياضات والألعاب

الأنشطة الترويحية الرياضية أنشطة عالمية قديمة فنجد ان هدف الاغريق والرومان من الرياضات و الألعاب تنحصر في كونه وسيلة لتهيئة واعداد الافراد للحروب وانتشرت في العصور الوسطى رياضة المبارزة والرياضات التي تتصف بالمنافسة ،وتهيئ الفرص للمشاهدة ، وتدرجياً نجد ان الصبغة الترويحية بدأت في الظهور . تهاني عبد السلام، 2008، ص254.

## مفهوم النشاط البدني الرياضي الترويحي (الترفيهي)

النشاط البدني الرياضي الترويحي في مفهومه الخاص هو تلك الألعاب أو الرياضات التي تمارس في أوقات الفراغ والخالية من المنافسة الشديدة أو بمعنى آخر هي الرياضات التي تمارس خارج الإطار الفيدرالي والتنظيمي فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يمثل وسيلة من وسائل شغل أوقات الفراغ ولهذه الأسباب نرى أن النشاط البدني الرياضي يحتل مكانة هامة في حياة الشعوب وخاصة المتطورة منها، وهو نشاط بدني رياضي مبني على مبدأ المتعة والمتضمن فلسفة الحياة وهي فلسفة Heros في فرنسا، الغرب حيث يرى أن هناك نوعين من النشاط: النشاط الرياضي الترفيهي الفدرالي التابع للرأسمالية أما الثاني فهو النشاط البدني الرياضي الترفيهي التابع للمتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور أي الغبطة (أمين أنور الخوري، 1996، ص 77).

### أغراض الترويح الرياضي:

غرض حركي: حيث أف الدافع لمحركة والنشاط يعد دافع أساسي لجميع الأفراد .

غرض الاتصال بالآخرين: تعد سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر وأن قص القصص ، المناقشات الاجتماعية والمحادثات وقراءة الشعر والقصة القصيرة إلى آخر كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار

غرض تعليمي: عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة الفرد

وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد لو معرفة ما يجله

غرض ابتكاري فني: تنعكس الرغبة في الابتكار والأبداع الفني على الأحاسيس والعواطف

والانفعالات وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد .

غرض اجتماعي: إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية فالإنسان

اجتماعي بطبعه وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساساً على

تحقيق الحاجة إلى الانتماء . (هديل داهي عبدالله، 2012، ص 265).

### مميزات النشاط الترويحي الرياضي

ويمكن ذكر اهم مميزاته في التالي: (تهاني عبد السلام، 2008، ص 255)

- 1 - المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول الى مستوى عال او اتقان في الاداء .
  - 2- المنافسة والرغبة في المنافسة تزيد من الحماس للاشتراك في الانشطة الترويحية .
  - 3- التخلص من الضغط العصبي الداخلي الموجود لدى الافراد ,وذل ك من خلال ممارسة الرياضة .
  - 4- المحافظة على اللياقة البدنية.
- و للنشاط الترويحي فعل السحر على الأنسان مهما كان عمره ، فخبراته ممتعة ، ومن الصعب حصر جميع الفوائد المستفادة من ممارسته لكن يمكن القول أنه يشكل الإنسان ويعيد تكيفه مع المجتمع ويساعده في قيامه بأدواره بنجاح فضلا عن المميزات الجسمية العديدة المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلي مستوى عال أو اتقاف في الأداء . .
- عمل النشاط الترويحي الرياضي على تنمية وتناسق ومرونة عضلات الجسد والتوافق العضلي العصبي.
  - يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع مستوى الحيوية والجاد ومقاومة التعب.
  - يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الضغط العصبي و من ثم يعمل على الإحساس بالراحة.
  - يعمل النشاط الترويحي الرياضي على رفع كفاءة الأجهزة المختلفة كالجهاز الدوري التنفس
  - يعمل النشاط الترويحي الرياضي على التخلص من الطاقة الزائدة.

### انواع النشاط الترويحي الرياضي

انواع النشاط الترويحي الرياضي هي كالاتي:(تهاني عبد السلام,2008,ص254)

1 - العاب خفيفة تنظيمها قليل مثل القط والفار .....الخ.

2- العاب فردية وثنائية -مسابقات رياضية -البلياردو-.....الخ.

3- التمرينات على الاجهزة -استخدام الحبال -التامبورين.

4- العاب جمعية -كرة السلة-- كرة القدم -...الخ.

8- الرياضات -درجات - جري- قفز-سباحة....الخ

