

جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة 2
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

طلبة الطور الثالث دكتوراه:
تخصص النشاط الرياضي الترويحي

مطبوعة مقياس

تلقين البيداغوجيا للأنشطة الترويحية

د. مهدي سحساحي

أستاذ محاضر - أ -

السداسي الثاني

2020 - 2019

قائمة المحتويات

- مدخل عام.
- مقارنة مفاهيمية تحليلية لماهية الترويح.
- مقارنة مفاهيمية تحليلية لماهية وقت الفراغ.
- الدراسات المتعلقة بمتغير الترويح ووقت الفراغ.
- ميثاق الحق في الترويح والرياضة واللعب.

مدخل عام

1- مدخل:

كما هو معروف ومعلوم لدى كافة شعوب العالم أن الترفيه والترويح خلال الأوقات الحرة هو حق إنساني أساسي والمنبثق من الإعلان العالمي لحقوق الانسان والذي اعتمده هيئة الأمم المتحدة " ONU " يوم 10 ديسمبر 1948.

وتعتبر المنظمة العالمية للترفيه " OML " وهي منظمة تروج لفكر الترفيه والترويح وأوقات الفراغ على انه جزء لا يتجزأ من التنمية الاجتماعية والثقافية والاقتصادية، وتعمل هذه المنظمة على دعم حق جميع شعوب العالم في الحصول على أنشطة ترفيهية عالية الجودة، وهي تدرك انه يوجد الكثير من الناس لديهم احتياجات خاصة قد تكون ذات صلة بعجز معين كالإعاقة او الجنس او العمر او الوضع الاجتماعي او الفقر او مكان الإقامة او التعليم.

بعد هذه الخطوة قامت المنظمة العالمية للترفيه والترويح عن طريق عقد مؤتمرها في مقاطعة "كيبك" الكندية في أكتوبر 2008، وباعتبارها المنظمة المدنية الوحيدة المعترف بها من طرف هيئة الأمم المتحدة فيما يخص الترويح وقضاء أوقات الفراغ، حيث تم خلال هذا المؤتمر اعتماد ميثاق وإعلان يذهب الى ابعد الحدود في ترسيخ وتوجيه مبادئ الحق العالمي والاساسي للترفيه والاقوات الحرة.

والمتمعن جيدا لما جاء من المعطيات سألقة الذكر انه إضافة الى حق الشعوب في العيش في سلام والامن والتعليم والغذاء والعمل والعناية الصحية وغيرها من الحقوق الأساسية والمتجذرة في ميثاق هيئة الأمم المتحدة نجد ان الحق في الترويح وقضاء الأوقات الحرة والاستمتاع بها، أصبح جزءا لا يتجزأ من الحقوق الأساسية للإنسان مما يحتم على المؤسسات والهيئات الحكومية لمختلف الدول والممالك على تطبيق هذا الميثاق لما يعود به من تنمية مستدامة على شعوبهم.

وكخير دليل على ذلك هو دعوة الملكة البريطانية لمواطني شعبها على ان يضحو بجزء من وقتهم لممارسة أنشطة الهواء الطلق والأنشطة البدنية وتشجيع الاخرين على ممارستها في الحدائق والمنتزهات العمومية، وهذا دليل واضح ودعوة صريحة للشعب البريطاني من طرف ملكتهم لاستثمار وشغل أوقات فراغهم بممارسة الأنشطة الرياضية والحره وهذا لما له دور فعال في بناء وازدهار المجتمعات على عديد النواحي والاصعدة.

ان الالمام ومحاولة فهم ماهية وقت الفراغ ليس دائم الوضوح، لأنه متعدد المواصفات والاشكال بسبب ما تفرضه التحديات وطبيعة العصر الذي نعيش فيه، فكثيرا ما حاول علماء الاجتماع فهم المعنى الحقيقي لوقت الفراغ من خلال دراسة اشكالية حجم وقت الفراغ خلال حياة الانسان سواء خارج ساعات النوم او العمل وايضا خارج ساعات الدراسة الى غيرها من المعطيات التي تتغير من شخص الى اخر ومن مجتمع الى اخر.

ففي دراسة قام بها الباحث "جون فيارس" سنة 2004 حيث قدم حصيلة تقول بانه من أصل 700 ألف ساعة من حياة الانسان فانه يقضي منها 400 ألف ساعة في اوقات الفراغ، ويقول الباحث بان الوقت الخارج عن ساعات العمل وحتى الخارج عن المتطلبات الدراسية ليس بالضرورة وقت فراغ، لأنه قد يكون مقسم بين الواجبات المنزلية، الصحية، المهام الادارية، السفريات، الى غيرها من الواجبات الأخرى.

لذا فقد اصبح استثمار أوقات الفراغ ومواجهة زيادة الطلب على الترويح في القرن العشرين والذي يطلق عليه مسمى عصر الفراغ من التحديات التي تواجه كل مجتمع، لذا فقد اهتمت المؤسسات السياسية والتربوية والاجتماعية والاقتصادية والدينية بدراسة وقت الفراغ وكيفية استثمار مردوده ودراسة قضاياه والمشكلات الناتجة عن عدم استثماره وتحدد وظيفة وقت الفراغ في ضوء وضوح معناه ومفهومه لدى الأفراد، فمن خلال تفهم الأفراد لمعنى وقت الفراغ يتم إدراكهم للأهداف التي يمكن أن تنبثق وتتضح من المعنى ومن ثم يمكن استنباط وظيفة وقت الفراغ.

مقاربة مفاهيمية تحليلية لماهية الترويح

2- مقارنة مفاهيمية تحليلية لماهية الترويح:

إن ما يميز العصر الذي نعيش فيه هو نشوء ظاهرة وقت الفراغ في حياة جل الأفراد والمجتمعات بشكل يستدعي الوقوف عندها، ودراستها ورصد متغيراتها، ومدى تأثيرها على مستوى الأفراد والمجتمعات على حد سواء، ولقد صاحب هذه الظاهرة تزايد وتطور الوسائل الترويحية، انطلق معها الإنسان بحثا عن الراحة والمتعة، وتخفيفا من العناء الذي يصيبه في حياته اليومية.

ولقد أشارت العديد من الدراسات أن الترويح حاجة إنسانية ولها أهميتها، ويتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الفرد وأن يدرك مدى أهميته له وللمجتمع على حد سواء، فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة والالتزان، والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمية والعقلية والعاطفية، والترويح له مكانة مميزة في جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها وتصبح أكثر إشراقا وأكثر بهجة.

ويؤكد ذلك ميثاق الفراغ والترويح والذي ينص على أن لكل فرد الحق في تعليم واكتساب المهارات الترويحية للاستفادة منها في استثمار أوقات فراغه، ولذا يجب على الأسرة والمؤسسات التعليمية والمجتمع الاضطلاع بتلك المسؤولية، كما يجب أن تقوم الدولة بتنظيم برامج دراسة لتعليم الأطفال والشباب وكبار السن المهارات الترويحية خلال وقت الفراغ لأن العائد من المشاركة في النشاط الترويحي سواء كان رياضي أو ثقافي أو اجتماعي يجب أن يتمثل في مجموعة من الخبرات الإيجابية، وهذا ما سنحاول التطرق إليه بشكل من التفصيل.

2-1 مفهوم الترويح:

يرى المهتمون بدراسة الترويح أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ، وأنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في مناشط الترويح السائدة في المجتمع، كما توجد علاقة بين التكنولوجيا والترويح إذ أنه كلما زاد تطور تكنولوجيا الترويح وتعددت وسائله تطورت

منشأته وأجهزته وأدواته، وذلك إلى جانب تأثير التكنولوجيا على زيادة حجم البطالة وبالتالي زيادة حجم العاطلين عن العمل مما يستدعي الاهتمام بالترويج لزيادة الطلب عليه.

يدور معنى كلمة الترويج في أصلها اللغوي على السعة والانبساط وإزالة التعب ورجوع النشاط إلى الإنسان، وإدخال السرور على النفس بعد العناء، ويقال: رجل أريحي أي واسع الخلق نشيط، وأراح الرجل أي رجعت له نفسه بعد الإعياء.

إن مصطلح الترويج مشتق من الأصل اللاتيني "Recreatio"، ولقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره بدافع شخصي والذي يؤدي إلى تحديد هوية الفرد ليكون قادرا على ممارسة عمله إلا أنه قد لحق بالترويج العديد من الإضافات للتدليل على أهدافه في تنمية الشخصية، وعند تحليل المصطلح نجد أنه يعني إعادة الخلق، كما يشير إلى التجديد والانتعاش كحصائل ونواتج لممارسة نشاطه.

وهو كل نشاط يختاره الإنسان اختياري ذاتي بمحض إرادته دون أن يتأثر بأي ضغوط خارجية قد تؤثر عليه بالاختيار بهدف تنمية أبعاده الشخصية شريطة أن يمارس في وقت الفراغ.

وبوجه عام فقد تباينت الآراء حول مفهوم الترويج وذلك لعدم وجود تعريف محدد له، و"بتلر" Petler يرى أن الترويج يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتساب العديد من القيم البدنية والاجتماعية والمعرفية.

إذ يرى "بيوكر" أن الترويج يتعلق بألوان النشاط التي يمارسها الفرد في غير ساعات عمله، وهو بهذا يدل على أن الشخص قد اختار بضعة أوجه من النشاط لممارستها طوعا، نتيجة لرغبة داخلية دافعة ولأن الاشتراك في هذه الألوان يمدّه براحة ورضا نفسي.

أما "برات" Pratt فيعرف الترويج بأنه مزاوله أي نشاط في وقت الفراغ سواء أكان نشاطا فرديا أو اجتماعيا وذلك بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار أي مكافأة.

وينظر "كارل سون" إلى الترويج على أنه الخبرة في قضاء وقت فراغ ممتع ويشترك فيه الفرد بمحض إرادته، ومن خلاله يحصل على إشباع فوري.

أما "خير الدين على موسى" فيقول "حتى نطلق لفظ ترويح على النشاط الإنساني يجب أن يتصف ببعض الصفات، أولها أن يتم خلال وقت الفراغ للفرد وليس في ساعات العمل أو قضاء احتياجات الحياة اليومية، كذلك أن يمارس الفرد النشاط خلال وقت الفراغ بإرادته الحرة وأن يكون ممتعا يجلب له السرور، كما يجب أن تلتزم أنشطة الفرد الترويحية بالتنظيم القيمي والقانوني وتتم بشكل لا يتناقض معه".

ويرى "محمد علي حافظ وعدلي سليمان وإسماعيل رياض" أن الترويح هو الحالة التي تصاحب الإنسان عند ممارسته لنشاط يستمتع به، وقد يكون هذا النشاط جسميا أو عقليا أو وجدانيا فهو على ذلك حالة نفسية تهيئها أنواع النشاط المختلفة.

ومن هذه التعاريف السابقة نستطيع أن نلاحظ أن الترويح نشاط اختياري يحدث أو يمارس في وقت الفراغ وينتج عنه شعور أو إحساس ذاتي بالسرور أو الراحة أو الرضا النفسي، أي أنها تحدد مفهوم الترويح على أنه نشاط اختياري سار لوقت الفراغ دون التعرض لنوع وطبيعة هذا النشاط ودون تحديد هدف للنشاط الترويحي سوى السرور أو المتعة.

2-2 الترويح في العصور القديمة:

لقد كانت العلاقة بين الأمان والتوافق البيئي من الظواهر الأساسية المسيطرة على الحياة الاجتماعية للمجتمع البدائي، فقد كان الإنسان يعيش في خوف دائم من قوى مجهولة تهدد بقاءه تتمثل في الظواهر الطبيعية، والخوف من الجوع ومن الموت واجتهد الإنسان البدائي في استمالة رضا هذه القوى والأرواح كي تلبى له احتياجاته، ومن هنا ظهرت الطقوس والتقاليد ونشأت الأعراف والأفراح والاحتفالات، وهكذا لم يكن الإنسان البدائي حرا في حياته، بل كانت حياته مرتبطة بمجموعة التقاليد المعقدة النافذة وبمجموعة المحرمات التي تبنتها القبيلة.

حيث تنوعت مظاهر الترويح والتمتع بأوقات الفراغ من حضارة لأخرى وهذا باختلاف الأعياد والمناسبات التي كانت تميزها، ففي تاريخ مصر القديم ما يدل على أنهم قد اهتموا بالعديد من الأنشطة التي كانت تمارس في وقت الفراغ مثل الرقص والصيد والمصارعة والسباحة

والرمي والقوس والسهام والنبال والحراب والتجديف، والنقوش والآثار والرسوم في المقابر والمعابد.

أما عند الإغريق فقد اهتموا بتربية الشباب وإكسابه النمو المتناسق في النواحي العقلية والجمالية والبدنية واهتموا بالأنشطة البدنية والموسيقى، وكانوا يمارسون الرقص والشعر والتمثيل في الحفلات الدينية كما اهتموا بالنحت والرسم وانعكس ذلك في تزيين المعابد والتماثيل والأواني.

في عصر الرومان اصطبغت الأنشطة الرياضية والترويحية بالقوة والعنف وكانت ألعابهم التقليدية تقدم في مكان شديد الشبه بالسيرك، وتشتمل على ألعاب الملاكمة والمصارعة والقتال بالعربات الحربية ومنازلة الأفراد والجماعات للحيوانات المفترسة، وكان المشتركون في هذه الألعاب هم العبيد وكانت الطبقة الحاكمة تقضي وقت فراغها في الترويح عن النفس في مشاهدة هذه الألعاب أو بمعنى "هذه المعارك" وتجد لذة كبرى في ذلك.

2-3 الترويح في العصر النبوي:

إن من يطلع على الكتب التي تناولت الترويح لا يجد في غالبيتها أية إشارة للأنشطة الترويحية التي كانت تمارس في عهد الرسول "صلى الله عليه وسلم"، وكأن مجتمع الصحابة خال من الممارسات الترويحية، في حين تشير العديد من المواقف والحوادث إلى وجود مثل هذه الممارسات الترويحية في المجتمع الإسلامي الأول، بل كان الرسول "صلى الله عليه وسلم" يمارس شيئاً من ذلك ويحث عليه، وينظم بعض الأنشطة الترويحية بنفسه ولقد تعددت هذه الأنشطة ونذكر منها:

- **المسابقة بالأقدام:** وهي رياضة بدنية منشطة للجسم بشكل عام، وكان الرسول "صلى الله عليه وسلم" يسابق أصحابه -رضوان الله عليهم- كما سابق عليه "الصلاة والسلام" زوجته عائشة رضي الله عنها- وشجع على ممارسة هذا النشاط الترويحي بين الصحابة "فعن عائشة رضي الله عنها- أنها قالت: خرجنا مع رسول الله "صلى الله عليه وسلم" في سفر، فنزلنا منزلاً، فقال لها تعالي حتى أسابقك، فقالت: فسابقته فسبقته، وخرجت معه بعد ذلك في

سفر آخر، فنزلا منزلا، فقال: تعالي حتى أسابقك، قالت: فسبقني، فضرب بين كتفي وقال: هذه بتلك".

- الفروسية والمسابقة بالإبل: كان رسول "الله صلى الله عليه وسلم" ينظم السباق بنفسه وكان يعطي للفائز في مثل هذه المسابقات جائزة على فوزه والمسابقات على الخيل والإبل مما شاع وكثرت ممارسته في عهده "صلى الله عليه وسلم" وبين الصحابة رضوان الله عليهم.

- المصارعة: وهي من أشهر أنواع الرياضة البدنية في الإسلام، ولقد كانت تمارس من قبل أفراد المجتمع في الجاهلية، فجاء الإسلام وأقر هذه الممارسة الترويحية بين أفراد المجتمع بعد أن شرعت أساليبها واستعبد منها ما لا يليق، كما كان صغار أصحابه رضوان الله عليه- يتصارعون فيما بينهم، ولقد صارع الحسن الحسين رضي الله عنهما- بمرأى من رسول "الله صلى الله عليه وسلم".

- الرمي: يكون بالسهم، وهذا الأمر يعد من أكثر الألعاب التي كان شباب الصحابة يمارسونها، ويحثون على تعلمها، وكيف لا يكون ذلك والرسول "صلى الله عليه وسلم" مارسها وحث على تعلمها لقوله "من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا".

- السباحة: وهذا النوع من الممارسات الترويحية كانت موجودة في العصر الإسلامي الأول، ولقد بلغت العناية بها لدى المسلمين مبلغا كبيرا لقوله "صلى الله عليه وسلم" لما دخل هو وأصحابه غديرا، فقال "يسبح كل رجل إلى صاحبه، فيسبح كل رجل إلى صاحبه، فسبح عليه الصلاة والسلام إلى أبي بكر واعتنقه، وقال لو كنت متخذا خليلا لاتخذت أبا بكر خليلا، لكنه صاحبي".

ومن الألعاب الخاصة بالأطفال: المطاردة، القفز، الرماية، الزحلوقة، الكرة، وفيها أنواع عديدة منها ما يشبه كرة القدم أو كرة المضرب، الغميضاء، وغيرها من الأنشطة الترويحية التي كانت تعد أصولا للترويح في وقتنا المعاصر، حيث واصل المسلمون تطوير الكثير من هذه الممارسات الترويحية، وفق تطور كل عصر يعيشونه.

2-4 الترويج في العصر الحديث:

يشهد العالم في العصر الحديث تطورا هائلا في مختلف المجالات الصناعية والاقتصادية والاجتماعية والعلمية والتكنولوجية، وغير ذلك من الميادين، كما ظهر الكثير من العلماء والمفكرين في شتى دول العالم أسهموا بقسط وافر في تقدم العلوم والثقافة والتربية وانعكس أثر ذلك كله على الترويج، إذ أخذت المؤسسات الترويحية تكتسب تنظيما خاصا وزاد الاهتمام بالأنشطة الترويحية وتم تكوين العديد من جمعيات الترويج في أنحاء العالم.

فبرزت أهمية الترويج في وقتنا الحالي إلى العديد من المتغيرات التي طرأت عليه من أهمها:

- التقدم العلمي والتكنولوجي: حيث أسهمت الاختراعات العلمية الحديثة والتطور الآلي الحديث في اختصار الوقت والجهد، وظهرت إلى حيز الوجود وسائل ترويحية لم تكن معروفة من قبل مثل السينما والتلفزيون إضافة إلى الإعلام الآلي والانترنت... هذا ما ساعد على الحاجة إلى قضاء وقت الفراغ في أساليب لم تكن معروفة من قبل.

- زيادة وقت الفراغ: بالرغم من أن التقدم العلمي والتكنولوجي في العصر الحديث من العوامل التي ساعدت على زيادة وقت الفراغ إلا أن هناك بعض العوامل الأخرى مثل ظهور التشريعات العمالية الجديدة التي قللت من عدد ساعات العمل الأسبوعية وزيادة الإجازات والعطل السنوية، وكذلك العطلات المدرسية الصيفية الطويلة.

- زيادة تعداد السكان وانتشار ظاهرة البطالة: إن للزيادة الملحوظة في تعداد السكان يسهم بدون شك في تضيق فرص استثمار الأفراد لوقت فراغهم في ممارسة الأنشطة الترويحية وخاصة في المدن الكبيرة والمدارس، إضافة إلى ظاهرة البطالة التي تجتاح معظم الدول، هذا ما يدعوا إلى الاهتمام بالترويج والتفكير في التنظيم والتخطيط للمؤسسات والبرامج الترويحية بصورة جديدة.

وفي مقال نشر بجريدة "الهداف الرياضية الجزائر" ليوم 27 ديسمبر 2010، تحت عنوان ملكة انجلترا تدعو لممارسة الرياضة في الحدائق، حيث استخدمت الملكة إليزابيث رسالتها السنوية، بمناسبة أعياد الميلاد في تمجيد دور الرياضة، مشيرة إلى أن ممارسة الرياضة

تساعد الناس على بناء مجتمعات أفضل والتطوير من المهارات الاجتماعية حيث قالت أيضا "في حدائق المدن والقرى وعلى عشب الريف، يجب على الناس أن يضحوا بجزء من وقتهم من أجل ممارسة الرياضة أو تشجيع الآخرين على ممارستها". هذا دليل على أن الترويح بمختلف مجالاته له أهمية كبرى في حياة الفرد المعاصر لما له من دور فعال في تكوين وبناء المجتمع الحديث.

2-5 خصائص الترويح:

من خلال تأمل المعطيات السابقة يمكن لنا أن نستنبط عددا من الخصائص التي يتصف بها الترويح وتميزه عن غيره من جوانب الحياة المختلفة، فمن هذه الخصائص ما يلي:

- الاختيارية: فهو نشاط لا إيجاب فيه، سواء في نوعه أو وقته أو كفاءته، ويختاره الفرد بمحض إرادته، وإلا انتقت عنه صفة الترويح.

- يكون الترويح في وقت الفراغ، وليس داخلا في وقت العمل أو الشغل الذي يمارسه الإنسان في حياته.

- يصاحب الترويح وينتج عنه حالة من المتعة، والسعادة والسرور، والرضا لمن يقوم بممارسته.

- يعد الترويح نشاطا بناء وهادفا، أي يعمل على بناء وتنمية بعض أو كل جوانب شخصية الممارس للترويح.

- يتصف الترويح بان له خاصية تجعل له القدرة على مساعدة الفرد على التخفيف من ضغوط الحياة، وكسر رتابتها اليومية، ومنحه دفعة بدنية ونفسية تساعد على مواجهة مصاعب العيش.

- ليس له مردود أو كسب مادي للفرد الممارس للترويح.

2-6 دوافع الترويح:

هناك العديد من الدوافع التي يمكن أن يتسم بها الترويح ومن أهمها ما يلي:

أ- دوافع الصحة والحيوية واللياقة البدنية:

- المحافظة على الصحة واللياقة البدنية وأن الوقت الذي يضيع يعم على الإنسان بالفائدة.
- المحافظة على الصحة والقوام لتجنب التعرض للسمنة التي تجلب الأمراض.
- تحسين الصحة من أجل التمكن بالعمل على أحسن وجه.

ب- دوافع الميول للرياضة:

- وتتمثل في الميل لمختلف أنواع الرياضات التي يجد فيها الفرد لذة في ممارستها مثل: السباحة، كرة القدم، الجري الحر، مختلف أنواع الرياضات الجماعية والفردية الأخرى.

ج- دوافع قضاء وقت الفراغ:

- الاستمتاع بوقت الفراغ لإيجاد التعادل بين المجهود الذهني والمجهود العضلي.
- التسلية وملاً وقت الفراغ بحرية والشعور بالراحة والسعادة.
- الترويح عن النفس والبعد عن العادات السيئة وتمضية وقت فراغ مثمر ومفيد.

د- دوافع النواحي العقلية والنفسية:

- إن الرياضة تزيل المتاعب النفسية وتبعد التوتر النفسي.
- العقل السليم في الجسم السليم.
- الرياضة تشعرك بالراحة النفسية وهي غذاء للروح.

و- الدوافع الاجتماعية والخلقية:

- تثبت في الفرد روح الجماعة.
- الرياضة لها حياة اجتماعية طيبة.

- الرياضة تعلم الفرد الأخلاق الحميدة والروح الرياضية وقوة الإرادة.

2-7- العوامل المؤثرة في الترويح:

هناك عوامل اجتماعية واقتصادية مؤثرة في الترويح، فهو نتاج مجتمع يتأثر ويؤثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العلمية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والاقتصادية.

أ- الوسط الاجتماعي:

إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.

حيث يرى "دومازودين" إن كثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا، لأن عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما.

وقد جاء في بحث حول حالة الشباب الجزائري اتجاه الممارسة الرياضية، أن شباب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف ويزيد الفرق أكثر من ناحية الجنس، من أسباب ذلك أن تقاليد الريف لا تشجع على هذا النشاط وخاصة عند الفتيات.

وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها، بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين "لوسشن" Luschen في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسته على عينه بلغت (1880) شخص في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، إلى أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما.

ب- المستوى الاقتصادي:

لاحظ "سوتش" أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح، كالخروج إلى المطاعم ومصروفات العطل والسياحة، أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية.

حيث تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمال لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه.

ويبدو من خلال الكثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع واختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية.

ج- السن:

تشير الدراسات العلمية إلى أن ألعاب الأطفال تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمى وكبر في السن قل نشاطه في اللعب.

يشير "سولينجر" Sullenger إلى أن الأطفال في نهايته مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون والاستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي.

إن كل مرحلة عمر يمر بها الإنسان فيها سلوكاته الترويحية الخاصة، فالطفل يمرح، والشيخ يرتاح، في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة بفرنسا "1967" وجد أن مزاولة الرياضة تقل تدريجياً مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاماً.

د- الجنس:

لقد أوضحت دراسة "هونزيك" Honzik أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات وأن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع إلى برامج الإذاعة ومشاهدة برامج التلفزيون كما أوضحت دراسة "إليزابيث تشايلد" E. Child أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن (3-12 سنة) يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية، إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين يختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية عند البنات في الترتيب الأخير.

و- درجة التعلم:

لقد أكدت كثير من الدراسات الاجتماعية أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليةاتهم وهواياتهم، منها ما جاء بها "دومازودبي" إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموما في اختياره لترويجه، خاصة وأن إنسان اليوم يتلقى الكثير من التدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقا معينة الهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة. والذي يمكن استنتاجه أن هناك اختلاف واضح في كفاءات قضاء الوقت الحر وممارسة الترويح بحسب مستوى تعليم الأفراد.

2-8- الترويح الرياضي:

المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجهه مناشطه التي تشتمل على الألعاب والرياضات.

وترى "عطيات محمد الخطاب" أن الترويح الرياضي أو رياضات وقت الفراغ والترويح كما يطلق عليها في البلدان الاشتراكية من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية الصحية والعقلية والاجتماعية.

ويرى "إبراهيم فهميم" أن الأنشطة الترويحية لا يمكن أن تشفي الأمراض العضوية، أما الأمراض التي تنشأ عن اضطراب أو كسل في وظائف أعضاء الجسم، مثل بعض الحالات كالإمساك والصداع والعصبية التي تتفاقم بسبب أعباء الحياة العصرية ومطالبها، فقد يخفف من حدتها كلعب التنس، أو ركوب الخيل، أو صيد السمك، أو السباحة وما إليها.

وأفضل أنواع الرياضات الترويحية ما ينشط الجسم، ويبعد في الوقت نفسه المتاعب والهموم عن الذهن.

وكخلاصة للتعرف السابقة فإن الترويح الرياضي هو النشاط الذي يمارسه الإنسان ويعتمد فيه على أي جزء من أجزاء الجسم سواء بالحركة أو الانتقال وتكون طبيعته حركية أي أن هذا النشاط موجه للجسم وأجهزته الحيوية ويأخذ نفس الطبيعة كما هو في الترويح النفسي،

وهو نشاط يختاره الإنسان اختيار ذاتي بمحض إرادته دون أن يتأثر بأي ضغوط خارجية قد تؤثر عليه بالاختيار بهدف تنمية أبعاده الشخصية شريطة أن يمارس في وقت الفراغ.

أ- مناشط الترويج الرياضي:

تمثل الرياضة والألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويج الرياضي كما أنه يمكن تنظيم مناشطها وفقا لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات، وبذلك نجد أن الاشتراك في تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية، المستوى المهاري، السن، الجنس، الحالة البدنية، والحالة الصحية للفرد.

ووفقا لآراء كل من "رينولد كارل سون، جانيت ماكلين، تيودورديب، جيمس بيتر سون"، فإن الترويج الرياضي ينقسم إلى المناشط الآتية:

أ-1- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستشير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمام الأطفال وصغار السن، وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتمامهم وميولهم، ومن أمثلة تلك الأوجه من المناشط: ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الماء، ألعاب الرشاقة، ألعاب الرقص والغناء، ألعاب اقتفاء الأثر.

أ-2- 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 الرياضات الفردية نجد: القنص، صيد السمك، التزلق على الجليد أو الرمل، المشي، الجري، الفروسية، السباحة، ركوب الدراجات...

أ-3- الألعاب أو الرياضات الزوجية:

هناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية، ومن أمثلتها: التنس، تنس الطاولة، المبارزة، الاسكواتش.

أ-4- الألعاب أو رياضات الفرق:

تعد الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا فهي 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 تلك الرياضات نجد: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، الهوكي، الرجبي.

ومن خلال ما ذكر يجب أن نوضح على أنه لا توجد حدود فاصلة بين الأوجه المختلفة للمناشط الترويحية، فمناشط الترويحي الرياضي قد تندرج بعض أوجهه تحت مسمى الترويحي العلاجي أو الترويحي الخلوي أو الترويحي الاجتماعي أو الترويحي التجاري، وذلك وفقا للهدف من ممارسته.

2-9- الترويحي والرياضة الجماهيرية:

إن الرياضة الجماهيرية رياضة كل الناس، لا تعرف صغيرا ولا كبيرا، قويا ولا ضعيفا، رجلا ولا امرأة، فالكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والمهارية والوظيفية.

ليس بغرض بطولة أو اشتراك في منافسة، ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره، ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا.

وتعتبر الرياضة الجماهيرية رياضة جميع الفئات المحرومين من مزاوله الأنشطة الرياضية المقننة، كما هو في الرياضة المدرسية أو الجامعية أو رياضة المستويات والتي تتميز

بالبرامج التدريبية المقننة، وبذلك تسمى الرياضة الجماهيرية بمسميات أخرى، كالرياضة للجميع، حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ والترويح عن النفس عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية المناسبة بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس، وبذلك تختلف مزاولة الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها لا تهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجابا على الصحة العامة للممارس بلوغا لحياة متزنة من جميع الأوجه.

حيث تلعب الأندية الرياضية والساحات الشعبية دورا إيجابيا في إمكانية ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية المختلفة بإعداد الملاعب والقاعات والأجهزة والأدوات الرياضية الخاصة بذلك.

2-10- المراهقون والترويح:

إن من الظواهر الاجتماعية المألوفة لثقافة المراهقين وهو ما يعرف بالشلّة، وهي جانب سوي وطبيعي في مرحلة المراهقة، حيث تتألف مجموعة من الشباب من جنس واحد غالبا، ومتقاربون في العمر أو مرحلة التعليم، وكثيرا ما يتم التعارف إما في المدرسة أو في الجوار، وهي ظاهرة تعبر عن حاجات أساسية لديهم، ولكن له وجه سلبي عندما تتحول توجهاتهم ضد المجتمع وتصبح أحد التجمعات الجانحة، وربما تصل إلى حد الإجرام، ولعل الفراغ هو أهم عوامل تكوين هاته الجماعات، كما أن اهتمامات الترويح المشتركة من عوامل تماسكها وقوتها.

فحسب "محمد الأفندي" أن اللعب والنشاط الرياضي الترويحي هو مخفض لحالات القلق والتوتر ويفضل اللعب والأنشطة الرياضية يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة، ويفضل اللعب والنشاط الرياضي الحر يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية، ومحاولة تطويرها باستمرار.

فبفضل الأنشطة الرياضية يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفسيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته، كما تجله يعطي صورة حسنة لكيونته وحضوره الجسدي إلى

غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة، حيث يؤكد الباحث "دوزن برغ" على وجود العلاقة الإيجابية بين التمرينات البدنية والأنشطة الرياضية بالقرارات العقلية والنفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن الاجتماعي للمراهق.

لذا فإن المشاركة في البرامج الرياضية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي التي أصبحت تلازم حياتنا اليومية المعاصرة وتوفر أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء، الراحة والاستجمام، وفي التربية الرياضية يجب أن نعد إلى اكتساب الأفراد المهارات الرياضية التي يطلق عليها مهارات مدى الحياة والتي تمكن الفرد للدخول إلى معتك الحياة من مزولة نشاط رياضي أو بدني ترويحي مفيد وممتع.

مقاربة مفاهيمية تحليلية لماهية وقت الفراغ

3- مقارنة مفاهيمية تحليلية لماهية وقت الفراغ:

ان الالمام ومحاولة فهم ماهية وقت الفراغ ليس دائم الوضوح، لأنه متعدد المواصفات والاشكال بسبب ما تفرضه التحديات وطبيعة العصر الذي نعيش فيه، فكثيرا ما حاول علماء الاجتماع فهم المعنى الحقيقي لوقت الفراغ من خلال دراسة اشكالية حجم وقت الفراغ خلال حياة الانسان سواء خارج ساعات النوم او العمل وايضا خارج ساعات الدراسة الى غيرها من المعطيات التي تتغير من شخص الى اخر ومن مجتمع الى اخر.

ويعد وقت الفراغ حيويا نظرا لأنه لو تم استثماره والاستفادة منه بأسلوب سليم سوف يكون له مردود ايجابي يتمثل في خلق شخصية متكاملة سوية تسهم اسهاما مباشرا وفعالا في بناء المجتمع، فالطلاب في هذه السن يمتلكون العديد من الطاقات التي تحتاج الى الفرصة المناسبة للتعبير عن نفسها في انماط متنوعة، ومن ثم يتضح دور الجامعة في توجيه هذه الطاقات توجيهها ذو فائدة.

ففي دراسة قام بها الباحث "جون فيارس" Jean viars سنة 2004 حيث قدم حصيلة تقول بأنه من أصل 700 ألف ساعة من حياة الانسان فانه يقضي منها 400 ألف ساعة في اوقات الفراغ، ويقول الباحث بان الوقت الخارج عن ساعات العمل وحتى الخارج عن المتطلبات الدراسية ليس بالضرورة وقت فراغ، لأنه قد يكون مقسم بين الواجبات المنزلية، الصحية، المهام الادارية، السفريات، الى غيرها من الواجبات الاخرى.

فقد اصبح استثمار أوقات الفراغ ومواجهة زيادة الطلب على الترويح في القرن العشرين والذي يطلق عليه مسمى عصر الفراغ، أصبح التحدي الذي يواجه عصرنا بل ويواجه كل مجتمع،

لذا فقد اهتمت المؤسسات السياسية والتربوية والاجتماعية والاقتصادية والدينية بدراسة وقت الفراغ وكيفية استثمار مردوده ودراسة قضاياها والمشكلات الناتجة عن عدم استثماره وتحدد وظيفة وقت الفراغ في ضوء وضوح معناه ومفهومه لدى الأفراد، فمن خلال تفهم الأفراد لمعنى وقت الفراغ يتم إدراكهم للأهداف التي يمكن أن تنبثق وتتضح من المعنى، ومن ثم يمكن استنباط وظيفة وقت الفراغ.

3-1- مقارنة تاريخية:

يعتبر "أرسطو" من أعظم فلاسفة الإغريق، ولقد قسم أرسطو الحياة إلى عمل وفراغ ومن وجهة نظره أيضا قسم الحياة إلى حرب وسلام، ويستخدم أرسطو الكلمتين "الفراغ، السلام" استخداما شائعا، ويعتبر أن الحروب تقام من أجل السلام، وأن السلام يحقق الفراغ.

ولكنه أعطى معنى آخر بقوله أن "الفراغ يمثل الحرية من العمل" ويهتم أرسطو في تعريف آخر بأن الفراغ "حالة الحرية من العمل أو الوظيفة" ويؤكد أن العمل أو الجهد مناقض للفراغ، وأن حياة الفراغ مضادة لحياة تتسم بالجهد والمشقة والعمل.

ويؤكد كل من "بريتبل وناش" وهما يمثلان أحد كتاب العصر الحديث في مجال الترويح والتربية في الولايات المتحدة الأمريكية في أن الفراغ يحررنا من العمل، وأن الفراغ حالة مضادة للحالة التي تعترى الإنسان أثناء العمل، وأن الفراغ يعتبر شيئا تبعيته لذاته، ومن ذلك فالعمل يصبح وسيلة لغاية اسمها الفراغ وهذا الأخير مرتبط بالوقت ويستمد معناه وقيمه من الوقت.

ومن خلال آراء "ناش وبريتبل" نجد أنهما يتفقان مع "أرسطو" عن الفراغ، بأنه حالة ويجب أن تعرف بالكم وليس بالكيف.

أما عن استخدام جزء من وقت الفراغ لما نعرفه الآن بالترويح والذي يفسره "أرسطو" على أنه نوع من الاسترخاء نجد أن "ناش وبريتبل" قد تدرجا من الفراغ إلى التوصل إلى احتياجات القرن العشرين إلى الحركة الاجتماعية المسماة بالترويح والذي عبر عنه أرسطو بالاستخدام الطيب لوقت الفراغ والذي يعمل على رقي الفرد وسعادته.

3-2- مفهوم وقت الفراغ:

مصطلح وقت الفراغ مركب من كلمتين:

فكلمة وقت من الناحية اللغوية تعني مقدارا من الزمن أو الدهر، أما كلمة الفراغ فتعني الخلاء وفرغ من العمل أي خلا منه، ومن هنا تعني كلمة وقت الفراغ لغويا: الزمن الذي يخلو الإنسان فيه من العمل.

- يعرفه "Weiss" بأنه حصة الوقت في اليوم التي لا تستعمل في مقابلة الاحتياجات الملحة والضرورية لوجود الانسان.

- يعرفه "Nash" على انه الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من الواجبات والانشطة الضرورية فهو الوقت المتبقي له بعد ذلك.

- يعرفه "Brightbill" هو الوقت الذي يصل فيه الاحساس بالمسؤولية لدى الفرد الى أدنى مستوى، فهو الوقت المتبقي بعد الواجبات الحيوية الاساسية للإنسان، وهو حصة الوقت التي يكون فيها الانسان حر التصرف في شغله دون اجبار بسبب العمل اوالمهام الحيوية.

تقول "عطيات محمد خطاب" أن وقت الفراغ هو الوقت الحر الذي لا يرتبط بضرورة أداء واجب معين والذي يتحرر فيه الإنسان من الالتزامات وضروريات الحياة وتكون له حرية قضائه كيفما يريد ويرغب.

وهناك العديد من التعاريف لوقت الفراغ، أو كما يطلق عليه البعض مصطلح الوقت الحر ومن بينها:

- يرى "نوميير" "Nemyer" إن وقت الفراغ هو الوقت الذي نتحرر فيه من القيود الرسمية أو التي يفرضها علينا عملنا الوظيفي الرسمي.

- يرى "هانهارت" "Hanhart" أن كل نشاط لا يتعلق بمجال وقت العمل ووقت النوم ماهو إلا وقت الفراغ.

- يعرف "برات" "Pratt" وقت الفراغ بأنه الوقت الحر المتبقي من الأربع والعشرين ساعة بعد حذف الوقت الذي يحتاجه الإنسان لضروريات الحياة اليومية بما في ذلك النوم ويقضيه الفرد في راحة وهدوء ويستغله حسب ما يريد.

- ويعرف "روبلتز" "Roblitz" وقت الفراغ تعريفا إجرائيا بأنه الوقت الذي يتبقى بعد طرح ساعات العمل الإجباري، أو الدراسة الإجبارية للفرد، وقت النوم ليلا، والوقت الضروري لأداء الواجبات اليومية الضرورية.

- ويشير "محمد عادل خطاب" إلى أن وقت الفراغ هو الوقت الحر الذي يفعل فيه الإنسان ما يشاء.

- أما "خير الدين على موسى وعصام الهلالي" فينظران إلى وقت الفراغ على أنه جزء من الوقت خارج العمل موجه نحو تطوير الشخصية من كافة الجوانب، مثل: زيادة الكفاءة، الدراسة الذاتية، تربية الأطفال، العمل الاجتماعي، الراحة، ممارسة التربية البدنية والرياضية... الخ.

3-3- أهمية وقت الفراغ:

يقول رسول الله "صلى الله عليه وسلم" «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ» ومعنى الحديث في منتهى الوضوح، حيث يرشد الرسول "صلى الله عليه وسلم" أن الفراغ مغنم ومكسب، ولكن لا يعرف قدر هذه الغنيمة إلا من عرف غايته في الوجود، وأحسن

التعامل مع الوقت والاستفادة منه، إذ ظاهر الحديث أن من يستفيد من الوقت هم القلة من الناس، وإلا فالكثير مغبون وخاسر في هذه النعمة بسبب تفريطه في وقته وعدم استغلاله الاستغلال الأمثل.

وتأتي أهمية تنظيم وقت الفراغ في:

- إن تنظيم وقت الفراغ مهم لصحة الفرد وكيانه بشكل عام، حتى أن المعالجين والأطباء النفسانيين استعانوا بالنشاط الترويحي والفنون في معالجة المصابين بالأمراض العقلية.

- إن الاستفادة من وقت الفراغ وتنظيمه بشكل مناسب يساعد في التغلب على الأمراض النفسية ويحافظ على الصحة النفسية السليمة.

- يفيد تنظيم وقت الفراغ أيضا كبار السن فالرجل الطاعن في السن عندما لا يحسن تنظيم وقت فراغه، قد يعرضه ذلك للمرض ومن ثم الموت، أما أولئك الذين يحسنون شغل أوقات فراغهم ويحتفظون بنشاطهم البدني والذهني فإنهم عادة ما يعمرن أطول ويتمتعون بصحة أحسن.

وتأتي أيضا أهمية وقت الفراغ وضرورة استغلاله والاستفادة منه من حيث إمكانية تحقيق العديد من الحاجيات الأساسية للفرد من خلال الأنشطة التي يمارسها في وقت الفراغ، إذ يتمكن الفرد من إشباع:

- **حاجاته الجسمية:** بإزالة التوترات العضلية وتنشيط الدورة الدموية.

- **حاجاته الاجتماعية:** بالعمل الجماعي والتعامل بروح الجماعة في العديد من الأنشطة التي تمارس في وقت الفراغ مما يقضي على الانطواء في حياة الفرد.

- **حاجاته العلمية العقلية:** بكسب المزيد من الخبرة والمعرفة والمهارة وتعلم معلومات جديدة.

- **حاجاته الانفعالية:** أو بما يسمى بالدوافع اللاشعورية أو الدوافع المكبوتة التي قد تدفع الفرد إلى بعض السلوك المنحرف إذا كبتها.

ولا شك أن ممارسة الفرد بطريقة ابتكاريه إيجابية لها الأثر العظيم ليس على الفرد فحسب بل على المجتمع ككل، إذ فيه إبداع وانتقال من مرحلة كشلغل وقت الفراغ لمجرد الحفظ وعدم ضياعه إلى مرحلة استثمارية لوقت الفراغ والتعامل معه كسلعة استثمارية ينتظر منها المجتمع مردودا اجتماعيا واقتصاديا مفيدا.

3-4- حجم وقت الفراغ:

نظرا لأهمية التعرف على حجم وقت الفراغ في حياة الإنسان، أجريت العديد من الدراسات التي حاولت التطرق إلى حجم وقت الفراغ عن طريق تحليل ميزانية الوقت، حيث بينت الدراسة التي قام بها "بيوكر" لتحديد حجم وقت الفراغ طوال عمر الإنسان في ثلاث أجيال متعاقبة النتائج التالية:

السنوات	حاجيات الفرد في حياته	% المعدل
في سنة 1875 كان متوسط طول عمر الإنسان 40 سنة		
2,24 سنوات	من عمر الإنسان يقضيها في المدرسة	5.6%
10,4 سنوات	من عمر الإنسان يقضيها في العمل	26%
24,2 سنوات	من عمر الإنسان يقضيها في الأكل والنوم	60.5%
3,12 سنوات	من عمر الإنسان يقضيها في أوقات الفراغ	7.8%
في سنة 1950 كان متوسط طول عمر الإنسان 70 سنة		
2,8 سنوات	من عمر الإنسان يقضيها في المدرسة	4%
10,71 سنوات	من عمر الإنسان يقضيها في العمل	15.3%
41,93 سنوات	من عمر الإنسان يقضيها في الأكل والنوم	59.9%
14,49 سنوات	من عمر الإنسان يقضيها في أوقات الفراغ	20.7%
في سنة 2000 فما فوق سيصبح متوسط طول عمر الإنسان 75 سنة		
3,6 سنوات	من عمر الإنسان يقضيها في المدرسة	4.8%
5,92 سنوات	من عمر الإنسان يقضيها في العمل	7.9%
45,15 سنوات	من عمر الإنسان يقضيها في الأكل والنوم	60.2%

27.1%	من عمر الإنسان يقضيها في أوقات الفراغ	20,35 سنوات
-------	---------------------------------------	-------------

ومن نتائج هذه الدراسة الإحصائية يتضح لنا أن حجم وقت الفراغ سوف يزداد مع بداية القرن 21 طبقاً لتصور "بيوكر" ومنه نستنتج بأن حجم وقت الفراغ يلعب دوراً أساسياً في التأثير سلبياً أو إيجابياً على وتيرة حياة الإنسان وهذا يعود لطريقة وأسلوب حياة الفرد.

3-5- وقت الفراغ والنظام المجتمعي:

ان للمدرسة والجامعة دور في تنمية مختلف جوانب الشخصية، ومن أهم هذه الجوانب كيف يقضي الشباب اوقات فراغهم ولقد كشفت البحوث التي اجريت عن نتائج مهمة ففي الد راسة التي اجراها "شافير وآرمر" على عينة تكونت من 585 تلميذاً في المدارس الثانوية ان التلاميذ ذوي الانشطة الرياضية حققوا أداء اكااديمياً اعلى من اولئك الذين لا يمارسون هذه الانشطة وارتفاع مستوى الطموح عند المجموعة الاولى ودافعية الانجاز عالية وظهرت نتائج الدراسة ان الرغبة العامة في النجاح تنعكس على النجاح الرياضي والنجاح الاكاديمي وكشفت الدراسات ايضاً ان هناك علاقة ايضاً موجبة بين مستوى التعلم وبين المشاركة في أنشطة وقت الفراغ واتجهت الدول المتقدمة مثل امريكا وبريطانيا على وجه الخصوص الى ادخال موضوعات الترويح وسبل قضاء وقت الفراغ ضمن مقررات الدراسة في المدارس والجامعات وذلك لاعتقادهم أن الترويح الصحي يؤدي الى نتائج اخلاقية موجبة ويشير "كراوس" أنه على المدرسة دور مهم وهو تربية التلاميذ على قضاء وقت فراغهم بحكمة وبطرق بناءة وان تستفيد العملية التعليمية من مفاهيم التلقائية واللعب والترويح وتبادل الافكار وتقويمها وهي المفاهيم التي تستند عليها أنشطة وقت الفراغ ويعد الترويح من اهم وسائل أنشطة وقت الفراغ فهو ظاهرة اجتماعية تسود المجتمعات الانسانية على اختلاف مستوياتها الثقافية وبأشكال متعددة ومتباينة يحددها السياق الثقافي والاجتماعي والاقتصادي ومن الطبيعي ان وجود اوقات الفراغ لاسيما لدى الشباب مع غياب التوجيه التربوي للترويح

فان ذلك يؤدي الى سوء التعامل مع هذه الاوقات مما يساعد على بروز نزعات عرضية منحرفة كتناول الخمر او تعاطي المخدرات وغيرها من السلوكيات السيئة ويقول "جون ديوي قول" في هذا الجانب لا تقع على التعليم مسؤولية اكبر من الاعداد الكافي للاستمتاع بوقت الفراغ والترويح لا لفائدته الصحية المباشرة فحسب بل لتأثيره الدائم على عادات العقل. وهذا كما يوضحه النموذج التالي:

3-6- وقت الفراغ وعلاقته بالأنشطة الرياضية:

هناك العديد من الأنشطة الرياضية خاصة ذات الطابع الترويحي التي يمكن ممارستها في وقت الفراغ، ويختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لتصنيف هذه الأنشطة نظرا لتعدد هذه الأنشطة حيث يرى "تروجش" Trogsch أنه يمكن تقسيم الأنشطة الترويحية إلى ثلاث أقسام:

- الأنشطة الرياضية التي تستهدف الراحة العصبية والتي لا تتضمن نشاطا عضليا مثل القراءة وسماع الأغاني ومشاهدة التلفزيون، وغير ذلك من الأنشطة التي لا تستهدف بصورة مباشرة تربية وتعليم الفرد.

- الأنشطة الرياضية التي يغلب عليها طابع النشاط العضلي أو الأداء الحركي مثل ممارسة النشاط الرياضي أو ممارسة مختلف الهوايات الرياضية والتي لا تستهدف بالدرجة الأولى الترويح في حد ذاته.

- الأنشطة التي تتميز بالطابع السلبي والاستجمام مثل النوم والاسترخاء، حيث خرج "تروجش" بأن الترويح الذي يغلب عليه النشاط العضلي أو الممارسات الحركية يعتبر من أهم النواحي التي تسهم في تنمية الشخصية واكتساب الحياة الصحية وزيادة قدرة الفرد على العمل والإنتاج.

والنشاط الرياضي الترويحي يحدث عادة في وقت الفراغ، وليس في وقت العمل، فلكي يكون النشاط الممارس نشاطا ترويحيا، كما جاء في قول "عبد القادر لقصير" فإن الترويح ينبغي أن يمارس في وقت الفراغ، وليس في وقت العمل المهني أو الوظيفي الذي يمارسه الفرد، والنشاط الذي يمارس خلال هذا الوقت يتسم بدرجة عالية من الحرية النسبية.

حيث بدأ الكثير من الأفراد يميزون بين أوقات الفراغ وأوقات العمل، ولا يحولون أوقات الراحة والاستجمام إلى أوقات عمل وكسب، وهذه الحقيقة أصبحت واضحة وجلية بعد معرفة أكثر أبناء المجتمع علاقة بنشاطات ومجالات الفراغ والترويح بزيادة الإنتاجية الاقتصادية وتطوير الشخصية وتنمية سماتها الإيجابية.

3-7- مستويات الاشتراك في مناشط وقت الفراغ:

ان للتطور التكنولوجي الحادث تأثير واضح على التغير الاجتماعي مما أدى الى نشوء صورة مختلفة من سلوك وقت الفراغ، ولان الحاجة تختلف باختلاف المجتمع فان البرامج الترويحية تختلف من مجتمع لآخر لذا قام كل من "سيسمس وميير وبرائتبل" بتقسيم مستويات انشطة وقت الفراغ في المجتمعات الحالية الى:

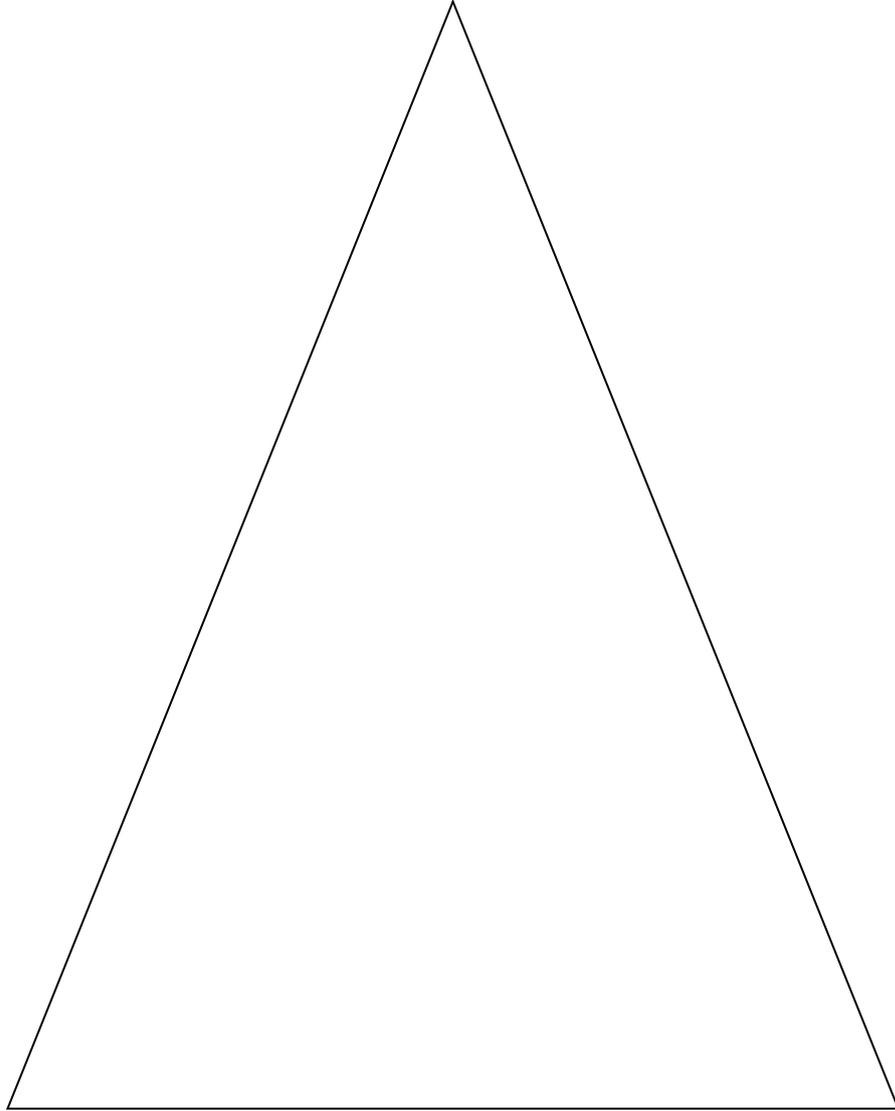
- **المستوى الاول:** ويحدده وقت العمل ووقت الفراغ ويظهر في فئتين الاولى وهي الفئة التي تريد ان يروح عنهم عن طريق المشاهدة وهم بذلك يؤدون نشاط استقبالي فقط وهذا النوع غالبا مالا يكون راضيا عن نفسه لان خبراتهم واستمتاعهم ناتج عن سلوك الغير، ولأنهم لا يملكون الخبرة الكافية لاشتراكهم في الانشطة فانهم يكتفون بمجرد مشاهدة الاخرين، والفئة الثانية وهي التي تمارس الانشطة فعليا.

- **المستوى الثاني:** ويتمثل في اصحاب المهن الحرة المتحكمين في اوقات فراغهم وعملهم فهم يستمتعون بأوقات فراغ تختلط بالعمل مثل الكاتب يستمتع بكتابته وهو في نفس الوقت يؤدي عمله، وفي المجتمعات الاوربية والمجتمع الامريكي يقوم موظف التامين بلعب الجولف او التنس مع عملاء يحتمل اشراكهم في التامين.

- **المستوى الثالث:** وهم الفئة التي لا تعترف بقيم المجتمع واسسه ونظمه ويريدون ان يستمتعوا بأوقات فراغهم اليوم ولا يهتمون بالغد وتسودهم روح اللامبالاة فهم يستمتعون بأوقات فراغهم بتعاطي المخدرات والاستماع الى الموسيقى الصاخبة وما غير ذلك.

ومما لا شك فيه
لكل نوع من
المستويات
فائدته وأهميته
يتناسب مع سن
الفرد وثقافته
وقدراته والوقت
المتاح له في
فراغه ومقدار
العمل اليومي.

أن
هذه
بما
جهد



المشاركة
الإيجابية

4 -

المشاركة العاطفية

3 -



3-8- إشكالية وقت الفراغ عند فئة الشباب:

إن من أخطر المشكلات الاجتماعية زيادة وقت الفراغ عند المراهقين حيث يمثل الفراغ الوقت الفائض الذي لا يجد الشاب خلاله عملاً منظماً يشغل به ذهنه ويصرف فيه طاقاته ويشبع من خلاله حاجاته النفسية والاجتماعية مما يعرضه للسأم والضيق والملل ويجعله عرضة للأحاسيس وأحلام اليقظة، مما قد يؤدي به ذلك إلى الأضرار بصحته النفسية والانحراف في سلوكه.

ويؤكد "د. فانتر" على أهمية النشاطات الموجهة لأوقات الفراغ والتي تعتبر ظاهرة حضارية ثرية بالوقائع التعبيرية والإعلانية، وترتبط بالتوافق النفسي من جهة والتكيف الحيوي من جهة أخرى، أما إن لم يحسن توجيهه واستثماره فقد يكون مجالاً لنمو السلوك المنحرف أو السلوك الشاذ وفرصة لانتشار جرائم الأحداث وقد دلت كثير من الدراسات عن العلاقة بين أوقات الفراغ والسلوك الإجرامي، حيث وجد أن معظم الأفعال الإجرامية يرتكبها الشباب أثناء وقت الفراغ كما أن نسبة كبيرة من الانحرافات والجرائم ترتكب بقصد الاستمتاع بوقت الفراغ.

فعندما يقرر الشباب كيف يستخدمون أوقات فراغهم في مجتمع معاصر فإنهم يكونون متأثرين بوجهات نظر أقرانهم أكثر من تأثرهم بوجهات نظر والديهم، وإنهم حريصون على أن يكتسبوا أذواقاً جديدة وهم عازمون على خوض التجربة التي يكون وقت الفراغ فيها أكثر تبايناً وأكثر تلوناً من ذلك الفراغ التقليدي الذي يتبعه الكبار، إن ثقافة الشباب يحددها عالم التسلية وتحددت حديثاً بالاحتجاج الاجتماعي.

أن الشباب قد أحدث ثورة ضد الكبار في أسلوب شغل وقت الفراغ، ولكن ذلك سوف لا يقدر تقديراً كبيراً فإن الكبار لا يزالون الجزء الأكبر في السوق لمعظم أنواع الترفيه لأن الأموال في أيديهم.

وفي الأخير نقول بأن الرياضة تلعب دوراً إيجابياً في شغل أوقات الفراغ التي يعاني منها شباب اليوم وهي تعد عاملاً هاماً في بناء الأخلاق القومية وتقتل عناصر الجريمة.

3-9- تطبيقات وقت الفراغ في العصر الحديث:

بالنسبة لفئة المراهقين والشبان في وقتنا الحالي فوقت الفراغ لديهم لي بالضرورة ذلك الوقت الضائع والزائد عن اللزوم فهو "وقت الاندماج الاجتماعي ووقت التعلم والاستفادة من الآخرين".

"هو وقت بناء الذات واكتشاف ما يدور حوله وهو الوقت الذي يتحرر منه الشاب على المستوى الشخصي والفردى واكتشاف الآخر".

"هو الوقت الذي يريد الشاب ان يتقاسمه مع الاقران او مع العائلة وهذا بالقيام بأنشطة مبتكرة وبمعنى اخر هو الوقت الذي يود ان يقوم به بأشياء مختلفة قد تعود الى رغبات ومكبوتات داخلية الهدف منها اقناع الذات واشباعها.

ومن مكونات اوقات الفراغ نجد الترويح او الترفيه عن النفس وهي الافعال التي يقوم بها الافراد من اجل ملء الاوقات الزائدة والفراغات الناتجة عن متطلبات الحياة اليومية، والترويح نوعان ايجابي وسلبي حيث قسمه الباحثون الى عدة اصناف منها الاجتماعية وتكون مثل الخرجات العائلية والالتقاء بين الاصدقاء.

النشاطات البدنية والرياضية مثل ممارسة مختلف انواع الرياضات سواء جماعية او فردية، المشي والتزه على الاقدام، أنشطة الهواء الطلق.

الانشطة الثقافية والفنية مثل الذهاب الى دور السينما والمسرح والحفلات الموسيقية.

الانشطة الاعلامية والتكنولوجية مثل التلفزيون الانترنت والالعاب الإلكترونية.

والصنف الاخير ويتمثل في خرجات الاستجمام والرحلات العلاجية والترويح عن الفكر والاسترخاء.

4- الدراسات المتعلقة بمتغير الترويح ووقت الفراغ:

4-1 دراسة ماجدة محمد اسماعيل:

تحت عنوان "أثر ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ على القلق كحالة وكسمة" هدفت الدراسة الى التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ على القلق كحالة وكسمة لدى طالبات جامعة الملك سعود ودراسة الفروق بين الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسات، واشتملت عينة البحث على 80 طالبة من كليات العلوم والادارة

والآداب بجامعة الملك سعود بالرياض، وقد استخدمت الباحثة مقياس "سبيلبرج" للقلق كحالة وكسمة والذي اعد صورته الى العربية محمد حسن علاوي، وقد بينت النتائج على أن مستوى سمة القلق وحالة القلق لدى الممارسات للنشاط الرياضي في وقت الفراغ من غير الممارسات للأنشطة الرياضية قد ساهم في خفض مستوى القلق كحالة وكسمة لدى كل من ذوات القلق العالي والمنخفض.

4-2 دراسة جاسم عزيز وطارق كاظم:

تحت عنوان "استثمار اوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة الى التعرف على كيفية استثمار اوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق وفق متغير الجنس (ذكور واناث)، وتحدد مجال البحث بكلية التربية بأقسامها كافة وللمراحل الدراسية (الثانية والثالثة والرابعة) للدراسة الصباحية، ولتحقيق اهداف الدراسة قام الباحثان بتصميم استبيان احتوى على 26 فقرة، وزع على افراد العينة العشوائية المشمولين بالدراسة والبالغ عددهم 106 طالب وطالبة، ومن اهم النتائج المتوصل اليها ما يلي:

- وجود توجه ديني لدى طلبة الجامعة وهذه النتيجة ايجابية يجب استثمارها.
- وجود جانب سلبي مسيطر على الطلبة في استثمار اوقات فراغهم.
- كانت النتائج بالنسبة للمشاركة في الفعاليات والانشطة الرياضة تصب في خانة الذكور أكثر من الفتيات.

4-3 دراسة قنديل وآخرون:

تحت عنوان "الاقوات الحرة لدى الشباب السعودي"

هدفت الدراسة الى التعرف على اوقات الفراغ الحرة للشباب في مختلف المراحل السنية، والتعرف على كيفية تصرف الشباب في اوقاتهم الحرة والانشطة التي يمارسونها وميولهم ورغباتهم المختلفة، وشملت عينة الدراسة على 13728 فردا من مراحل التعليم العام،

والمرحلة الجامعية وموظفين وعمال، وظهرت الدراسة أن نسبة كبيرة من الشباب لديها ساعات فراغ مقدارها اربع ساعات وتزداد هذه الفترة الى اكثر من سبع ساعات فراغ في اجازات نهاية الاسبوع، والاجازات الاخرى، كما اظهرت الدراسة أن اهم الانشطة التي يميل الشباب الى ممارستها هي أنشطة اللياقة البدنية والرياضية والرحلات، كذلك اظهرت الدراسة ان اهم المشكلات التي لا تساعد الشباب على حسن استثمار اوقات الفراغ استثمارا ايجابيا هو عدم وجود ناد قريب من المسكن أو قلة الملاعب في الحي وقلت المتنزعات.

4-4 دراسة الكردي:

تحت عنوان "اتجاهات الممارسة الرياضية في الوقت الحر لدى طلاب الجامعة الاردنية" هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى اقبال طلاب الجامعة الاردنية على ممارسة الانشطة الرياضية بهدف شغل الأوقات الحرة، والتعرف على اتجاهاتهم وميولهم والدوافع التي تستثير اهتماماتهم نحو ممارسة الانشطة الرياضية في اوقاتهم الحرة، واجريت الدراسة على عينة قوامها 192 طالب من المستوى الثالث من الكليات العلمية والانسانية، وبينت الدراسة ان نسبة 55.8% من طلاب الكليات العلمية تمارس بانتظام الرياضة في الوقت الحر، ونسبة 33.8% من طلاب الكليات الانسانية تمارس الرياضة بانتظام في الوقت الحر.

وكانت الدوافع وراء ممارسة الطلاب من كلتا الكليتين نحو ممارسة النشاط الرياضي ترجع الاسباب التالية: اكتساب الصحة واللياقة البدنية، القوة البدنية، الترويح عن النفس، الميول والرغبات ونواحي اجتماعية، وان باقي النسبة من الطلبة العازفين عن ممارسة النشاط الرياضي تعود الى: ضعف الامكانيات المادية والبشرية، وعدم تشجيع الاسرة واولياء الامور لممارسة ابنائهم الرياضة، وعدم انتظام الوقت الحر خلال الدراسة الجامعية الاولى.

4-5 دراسة الخطاب:

تحت عنوان "الممارسة في وقت الفراغ لتلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية"

هدفت الدراسة الى التعرف على رغبات التلاميذ والتلميذات نحو الانشطة المفضلة في اوقات الفراغ، وبصفة خاصة مدى تفضيل ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ، والتعرف على حجم الممارسة الرياضية المنتظمة في وقت الفراغ، وانواع الانشطة الرياضية ودوافع ممارستها، حيث اشتملت العينة على 500 تلميذ وتلميذة من تلاميذ محافظة القاهرة والجيزة، نصفها من الذكور والنصف الاخر من الاناث، حيث اوضحت الدراسة ان الالعاب الرياضية التالية قد احتلت المكانة الاولى لدى التلاميذ والتلميذات وهي: كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، وكرة اليد وتنس الطاولة، كذلك اوضحت الدراسة ان اهم دافع لممارسة الرياضة لدى التلاميذ هو الوصول الى المستويات الرياضية العالية، واهم دافع للممارسة الرياضية لدى التلميذات اكتساب اللياقة البدنية والصحة والقوام الجيد، ومن اسباب عدم ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ يعود الى عدم توفر الوقت بسبب الانشغال بالذاكرة.

4-6 دراسة "ليونز" "Lyons":

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على تأثير الانشطة الرياضية على المتغيرات النفسية، والتعرف على مدى الاختلاف في الاتجاهات نحو التربية الرياضية قبل وبعد المشاركة في الدراسة، والتعرف على اثر نوع الرياضة على هذه الاتجاهات، وتكونت عينة الدراسة من 112 طالب منهم 53 ذكور و 59 اناث، واثبتت الدراسة ان التمرينات الرياضية لها أثر قوي على اتجاهات الطلاب نحو الانشطة الرياضية والترفيهية، كما اثبتت الدراسة انه لا يوجد تفاعل بين الفصل الدراسي ووقت الممارسة، والمشاركة في بداية الفصل ونهايته على مقياس الاتجاه نحو الرياضة والترفيه، كذلك اثبتت الدراسة انه لا يوجد أثر دال للاتجاهات الاولى للطلبة نحو الرياضات الترفيهية ونوع الرياضة التي يمارسها الطلبة.

4-7 دراسة "واطسون" "Watson":

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الاتجاهات نحو الترويح ووقت المشاركة في الانشطة الرياضية والترويحية، وتألفت عينة الدراسة من 1000 طالب من جامعة "بورردو" "Purdue"، واثبتت الدراسات ان الطلاب الذكور الذين تقل اعمارهم عن 26 سنة قد شاركوا في الانشطة الترفيهية بهدف المنافسة ضد شخص ما، الأمر الذي قد ساعدهم في كسب

الاحترام والاستحسان من قبل الآخرين من خلال نجاحهم في منافسة معينة، كما بينت الدراسة ان الطلبة الذين تقل اعمارهم عن 26 سنة يقضون وقتا اكثر في الانشطة الترويحية من الطلبة الذين تزيد أعمارهم عن 26 سنة.

4-8 دراسة مارديني:

تحت عنوان "اتجاهات طلبة جامعة اليرموك نحو الأنشطة الترويحية وأوقات الفراغ" هدفت الدراسة الى التعرف على الاتجاهات السائدة لدى طلبة جامعة اليرموك نحو الأنشطة الترويحية وأوقات الفراغ، والتعرف على تأثير بعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتربوية على اتجاهات الطلبة نحو الترويح، وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة من كلية التربية البدنية والرياضية في جامعة اليرموك، ووضحت الدراسة ان هناك اتجاهات ايجابية نحو ممارسة الترويح، كما اوضحت الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الترويح، كذلك اوضحت الدراسة أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين اتجاهات الطلبة نحو ممارسة ومتغير كل من الدخل الشهري للأسرة، ومكان الإقامة، وبينت الدراسة ايضا انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الترويح ومدى الممارسة الفعلية او عدمها للترويح.

5- ميثاق الحق في التروييح والرياضة واللعب:

أ- من اجل النمو والتطور يحتاج الطفل الى وقت للفراغ من اجل اللعب، الجري، ممارسة الرياضة، التخيل، الابداع... هذا الوقت يسمح للطفل بالتسلية والنمو في أجواء سعيدة ويسمح له بتحصيل حقوق أخرى مثل الحق في الاستماع اليه والحق في التربية مما يعزز النمو وقدرات الطفل على التركيز في المدرسة.

ب- ماذا نقول الاتفاقية الدولية لحقوق الطفل:

كل الأطفال لديهم الحق في اللعب والترفيه والتروييح، ممارسة الأنشطة الرياضية، الثقافية والفنية من اجل تطوير مهاراتهم وتعلم القيم المرتبطة بالحياة في المجتمع.

تؤكد الاتفاقية على ضرورة الدخول والوصول الى الأنشطة ذات الطابع الترفيهي والترويحي activités de loisir في ظل ظروف المساوات والحق في الحصول الفرص للعب وممارسة الأنشطة الترفيهية المتكيفة حسب أعمارهم.

دون اهمال حق الطفل في الراحة ووقت الفراغ والمشاركة في كافة أنواع الأنشطة الترويحية بحرية مطلقة سواء كانت رياضية ثقافية او فنية.

5-1 ما هي شروط تحقيق الحق في الترويح والرياضة واللعب:

أ- برنامج متكامل:

يجب ان تكون الأنشطة المقترحة متنوعة ومتكيفة مع كل فئة عمرية وجذابة للجماهير المختلفة (طابع الجماهيرية)، وان تتوفر هذه الأنشطة على اختلاف الوانها (رياضية ثقافية فنية...) بنية تحتية خاصة (قاعات رياضية، ملاعب وفضاءات مفتوحة للعب الحر، مكتبات وفضاءات للقراءة، صالات ومساح للعروض...

ب- إطارات متخصصة ومتكونة:

يجب ان تكون الأنشطة الترويحية تحت اشراف مختصين مؤهلين ومحترفين في هذا المجال، لكن في بعض الأنشطة خاصة التي تتعلق بالأطفال فيمكن لهم إدارة أنفسهم بأنفسهم وإعطائهم الحكم الذاتي فيما يخص تسيير انشطتهم.

لكن من جهة أخرى غالبا ما يكون هناك لحظات من الاسترخاء قد يؤدي فيها الطفل الى الكشف عن المشاكل التي يواجهها (العنف المنزلي، الاعتداء العرقي والجنسي، السخرية من الرفاق...)، لذلك يجب تدريب المختصين في هذا المجال على الاستماع للأطفال والتصرف وفقا لطبيعة الموقف.

ج- أنشطة للجميع:

يجب ان تكون كل الأماكن وفضاءات الاسترخاء واللعب الحر ومختلف الأنشطة في متناول الجمهور الواسع (متاحة في كل الأوقات، توفر النقل، داخل الاحياء والمجمعات السكنية، قرب المسافة من المؤسسات التربوية، تناسب الأسعار مع القدرة المعيشية للأسر...).

6- فيما يتمحور الحق في الترويح والرياضة واللعب؟

أ- يعزز التنمية والتطور:

اللعب والترويح يسمح للمشاركين وخاصة الأطفال بالتسلية والتعبير والابداع ويسهم في تمتيتهم وتطورهم، ويقوي ثقتهم بأنفسهم ويفتح الافاق على مخيلاتهم، لان الحلم يفتح ونمي القدرات على الابداع مستقبلا.

ب- يسمح بالضحك والتسلية:

من خلال اللعب يعبر الاطفال عن المشاعر والعواطف (الفرح الخوف الحزن والغضب...) لكنهم يضحكون كثيرا أيضا، فالضحك يسمح بالاسترخاء ونسيان بعض المخاوف اليومية.

ج- يعلمك كيفية التعايش في المجتمع:

اللعب يعلم كيفية التأقلم مع قواعد العيش في المجتمع عن طريق تكوين الصداقات، ويعلمك كيفية تقاسم المهام، والاستماع للآخرين والتضامن وتقبل الخسارة، والممارسة الرياضية الترويحية تعمل على الجمع وتمحي الفروقات المجتمعية، وتعزز تعلم قواعد الحياة في المجتمع.

د- يساعد على تعزيز القدرات وتطوير المهارات:

اللعب يساعد على تعلم كيفية التفكير عند ملاقة تحديات وإيجاد مؤشرات التغلب عليها، عن طريق وضع التكتيكات واستراتيجيات اللعب اللازمة لذلك وتطوير مهارات أخرى كالملاحظة والاستماع والحفظ والتتبع عبر الوقت والفضاء، الحساب والقراءة والحركات الدقيقة ويحسن المهارات البدنية من اجل ان تنمو وتتطور بشكل جيد.

و- يعزز الصحة البدنية والذهنية:

النشاط الرياضي يحسن من الصحة البدنية والذهنية ويقلل من خطر السمنة والأمراض المختلفة، والعكس قلت النشاط والحركة يعتبر عامل فعال في التعرض للأمراض وخاصة المزمنة منها، لذا فالممارسة الرياضية المنتظمة ضرورية جدا لكن يجب ان تكون مؤطرة ومنظمة.

ي- يضمن أفضل اندماج اجتماعي:

برامج الترويح الخاصة بالرياضة تهدف الى إعادة دمج الأطفال وفئات المجتمع التي تواجه مختلف الصعوبات الحياتية، حيث تساعد على تطوير الشعور بالانتماء وتساهم بشكل أفضل في التكامل الاجتماعي، حيث يجدون بنية محيطة بهم تمكنهم من التعبير والنقاش والاقتراء بأحسن الأمثلة والتأثر بالشخصيات المثلى.

هـ - استعادة الأمل:

في حالات الطوارئ (الحروب، الكوارث الطبيعية، الأوبئة والأمراض سريعة الانتشار...) الأطفال يمثلون الفئة الأكثر هشاشة يمتلكهم الخوف ويصدمون من هول ما يرونه ويعايشونه.

الرياضة والترويح واللعب يساعدون على التخفيف من معاناتهم وعلى استعادة الأمل والاحساس بالعودة الى الحياة الطبيعية.

قائمة المراجع:

- 1- ابن منظور: لسان العرب، ط2، دار صادر، بيروت، ب.ت.
- 2- عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، ط3، دار المعارف، القاهرة، 1982.
- 3- كمال درويش، محمد محمد الحماحمي: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، 1985.
- 4- إحسان محمد الحسن: الفراغ ومشكلات استثماره ودراسة مقارنة في علم اجتماع الفراغ، دار الطليعة العربية، بيروت، 1986.
- 5- عبد المجيد سيد منصور: توجيه وإرشاد الشباب المسلم نحو قضاء وقت الفراغ، رابطة العالم الإسلامي، مكة المكرمة، 1990.

- 6- عبد القادر لقصير: الأسرة المتغيرة في مجتمع المدينة العربية، ط1، دار النهضة العربية، 1999.
- 7- امين انور الخولي واخرون: دائرة المعارف وعلوم التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- 8- خير الدين علي موسى، عصام الهلالي: الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.
- 9- حاتم جاسم عزيز، حيدر طارق كاظم: استثمار اوقات الفراغ لدى طلبة الجامعة، مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية، المجلد8، العدد2، العراق، 2009.
- 10- جريدة الهدف: يومية رياضية، صادرة يوم 27 ديسمبر 2010، الجزائر.
- 11- سلمى عبيد محمد: أنشطة وقت الفراغ لدى طلبة الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 45، جامعة بغداد، العراق، 2015.
- 12- Lyons, B: The effect of undergraduate participation in various introductory exercise and leisure activity courses on attitude toward physical activity, the University of Mississippi, USA, 1996.
- 13- F. Potier et autres : Synthèse des connaissances sur les vacances et les temps libre des familles, des enfants et des jeunes, PUF, France, 2004.
- 14- Temps de familles, temps des enfants: des espaces de loisirs, synthèse des contributions et propositions pour la conférence de la famille, PUF, France, 2007.
- 15- Déclaration de Québec : 10 éme congré mondial du loisir canada 10 octobre, 2008.
- 16- Le temps libre des enfants et des adolescents : Observatoire des familles, cahier n°7, p5, Rennes, France, 2008.
- 17- UNICEF France : comité française pour UNICEF, le droit aux loisir, au sport a la culture et au jeu, septembre 2016.

المقياس: تلقين البيداغوجيا للأنشطة الترويحية
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية – جامعة باتنة 2 / 2019-2020
المستوى: طلبة الطور الثالث دكتوراه
د – مهدي سحساحي
الترويحي
التخصص: النشاط الرياضي