

النشاط الرياضي الترويحي

أ/ نور الدين غندير
جامعة ورقلة (الجزائر)

Résumé :

On va aborder dans cet article la plupart des études et de recherches scientifiques liées aux récréations en général et aux spécialistes de sports de récréation en particulier, en essayant de définir la notion de récréation et son importance pour les individus et la société à tous les niveaux , biologique, social, psychologique, économique, éducatif, thérapeutique, et nous allons présenter les catégories les plus importantes adoptées par les scientifiques pour les types de types de récréation .

Et on va essayer aussi d'aborder le sujet de la récréation sportive et ses différents types, ses buts sans oublier la notion de l'éducation sportive et récréative qu'on essayera d'en extraire ses effets positifs sur les enfants qui souffrent de retard mental, physique et sociale.

Les conclusions atteintes c'est pourquoi la récréation sportive est nécessaire pour l'éducation des enfants mentalement retard à fin de créer ses personnalités d'une manière tout à fait parfaite en les engageant aux activités sportives récréatives.

تمهيد:

لقد أصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو اللب الأساسي لهذين الظاهرتين لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الاجتماعية ، ولا سيما بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن بالأنشطة الرياضية الترويحية. ومما يواجه هؤلاء المصلحين أن الترويح مجال غير مفهوم المضمون أو الأهداف ، الأمر الذي يتطلب ضرورة بذل الجهود للقضاء على التباعد عن الأهداف التربوية للترويح والعمل على محو المفاهيم الخاطئة المرتبطة به وعليه فسنبين في هذا الفصل بالقيام بدراسة تحليلية للترويح والأنشطة الرياضية الترويحية بدءا بتعريف مفهوم الترويح وأهدافه مبرزين أهم التصنيفات لأنواعه مركزين على الترويح الرياضي الذي سنتطرق إلى مفاهيمه وتصنيفاته وأهدافه ، والتطرق لمفهوم التربية الرياضية الترويحية وأهداف هاته الأخيرة للأطفال المتخلفين عقليا.

1- مفهوم الترويح :

إن مصطلح الترويح بلفظه العربي لم يستخدم إلا قليلا ، في الكتابات الاجتماعية العربية بل استخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الفراغ و اللهو، واللعب وهي في اللغة العربية مشتقة من الفعل راح ومعناها السرور والفرح .⁽¹⁾ إن مصطلح الترويح Recréation يعني إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح Re يعني إعادة ، بينما الجزء منه création يعني الخلق، ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الإنتعاش أو كخصائل Outcomes لممارسة نشاطه.

ويرى رومني 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 الفرصة للتعبير عن الذات وتتفق ودوافع وتتوافر فيها حرية الاختيار. ويشير دي جازيا De geazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل إستعادة حيويته.

بينما يرى كراوس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط والخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، والتي يتم إختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية.⁽²⁾

يرى غوردن Gordon- أن الترويح يعني النشاط والأعمال التي يقوم بها الفرد أو الجماعة خلال وقت الفراغ (الوقت الحر).⁽³⁾

أما بول فولكي P.Foulque 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.⁽⁴⁾

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

2- أهمية الترويح:

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

– تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.

– تطوير الصحة البدنية والصحة الإنفعالية والصحة العقلية للفرد

(1) - R.Mde CASABIANCA : "sociabilité et loisirs chez l'enfant de la chaux et niestlé", Paris – 1968 –p42.

(2) - د/ محمد محمد الحمامي -د/عايدة عبد العزيز مصطفى: " الترويح بين النظرية والتطبيق " ط2-مركز الكتاب للنشر- القاهرة- 1998م-ص 29.

(3) - L.Gorden et E.Klopon : "L'homme après le travail "- Ed paragrés – Moscou- 1976 –p 88.

(4) - Paul Foul que : "voca bu laire des sciences so ciales "-p.u.f-art loisir-paris –1978 – p 203

- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة وبالإستقرار.
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية⁽¹⁾
- وقد أجمع العلماء على مختلف تخصصاتهم في علم البيولوجيا والنفس والإجتماع بأن الأنشطة الرياضية و الترويحية هامة عموما وللخواص بالذات وفيما يلي عرض لهاته الأهمية من مختلف النواحي:

1-2- الأهمية البيولوجية:

يؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، حيث تزداد نحافة الجسم وتقل سمته دون تغيرات تذكر على وزنه ، وقد فحص ويلز وزملائه تأثير 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.⁽²⁾

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

- الحصول على القوام المعتدل والرشيح والبعد على النمط البدني.
- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها و معالجة الآم المفاصل و الظهر .
- تطوير اللياقة البدنية و المحافظة على مستوى لائق من عناصرها.
- رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري و التنفسي .
- الإقلال من إحتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية
- التخلص من الطاقة الزائدة على إحتياجات الجسم ، مما يسهم في تحقيق الإسترخاء البدني والعصبي للجسم وتجديد نشاط وحيوية الفرد.
- الوقاية من التعب الذهني
- زيادة قدرة الفرد على زيادة إنتاجه في العمل.⁽³⁾

2-2- الأهمية الإجتماعية:

- استعرض كوكلي coakly الجوانب والقيم الإجتماعية للترويح فيما يلي :
- الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الإجتماعية، المتعة والبهجة، إكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية ، الإرتقاء الإجتماعي والتكيف .⁽⁴⁾
- كما أن لممارسة أوجه نشاط الترويح العديد من التأثيرات الإجتماعية على الفرد وفيما يلي أهم تلك التأثيرات :
- تنمية القيم الإجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون وإحترام القانون وإحترام الغير والموايد ، وخدمة الآخرين
- تكوين وتوطيد الصداقات وذلك من خلال المشاركة في جماعات اللعب أو في جماعات الهوايات .

(1)- د / محمد محمد الحمamy - د/ عايدة عبد العزيز مصطفى : " (مرجع سابق) " - ص 34،35.

(2)- أمين أنور الخولي -أسامة كامل راتب : " التربية الحركية للطفل " - ط2- دار الفكر العربي -القاهرة -1992- ص 150.

(3) - د/ محمد محمد الحمamy - د/ عايدة عبد العزيز مصطفى : " (مرجع سابق) " - ص 37، 38.

(4)- لطفي بركات أحمد : " الرعاية التربوية للمعوقين عقليا " - ط 1 - دار المريخ للنشر - الرياض - 1984 م - ص 65

- الشعور بالانتماء والولاء للجماعة.
- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين و إحترام آرائهم .
- تنمية العلاقات الإنسانية.
- التدريب على القيادة من خلال تبادل الادوار في الجماعات .
- تقدير العمل الجماعي.(1)

2-3- الأهمية النفسية :

- تؤكد مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد) على مبدئين هامين بالنسبة للرياضة والترويح:
- السماح لصغار السن بالتعبير عن أنفسهم خصوصاً خلال اللعب .
 - أهمية الإتصالات في تطوير السلوك، حيث من الواضح أن الأنشطة الترويحية تعطي فرصاً هائلة للإتصالات بين المشترك والرائد ، والمشارك الآخر .
 - أما مدرسة الجشطالت تؤكد على أهمية الحواس الخمس في التنمية البشرية حيث أن الأنشطة الترويحية تساهم في تنمية الحواس.
 - أما ماسلو 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 لا شك فيه أن الأنشطة الترويحية تمثل مجالا هاما يمكن للشخص تحقيق ذاته من خلاله.(2)

و يمكن حصر أهم تأثيرات الترويح على الجانب النفسي في :

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب والهوايات .
- تحقيق السرور والسعادة في الحياة.
- تنمية الصحة الإنفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي .
- زيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات.
- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف.
- التعبير عن الذات .

-التخلص من الميول العدوانية (3)

2-4- الأهمية الاقتصادية:

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

(1)- د/ محمد محمد الحمامي - د/ عائدة عبد العزيز مصطفى: " (مرجع سابق) " - ص 38، 39.

(2)- حزام محمد رضا القزوني: " التربية الترويحية " - بدون طبعة - دار العربية للطباعة - بغداد - 1978 م - ص 20.

(3)- د/ محمد محمد الحمامي - د/ عائدة عبد العزيز مصطفى: " (مرجع سابق) " - ص 39، 40.

لقد بين فرنارد في هذا المجال أن تخفيض ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15 % في الأسبوع⁽¹⁾.

2-5- الأهمية التربوية :

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

- تعلم مهارات وسلوك جديدين.
- تقوية الذاكرة وتنشيطها.
- تعلم حقائق المعلومات .
- إكتساب القيم⁽²⁾.

2-6- الأهمية العلاجية :

يعيد الترويح والألعاب الرياضية والحركات الحرة توازن الجسم، فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي ، وتجعله كائنًا أكثر مرحًا وإرتياحًا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى إنحرافات 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 الإضطرابات العصبية⁽³⁾.

3-أنواع الترويح:

لقد قام العديد من المربين والمهتمين بالترويح بتصنيف أوجه نشاطه في عدة مستويات وذلك وفقا للفلسفة وإتجاه كل منهم أو وفقا لفلسفة مجتمعاتهم نحو الترويح ومناشطه، ولذا تعددت تصنيفات مستويات وأنواع مناشط الترويح، وفيما يلي توضيح لأهم تلك التصنيفات:

فقد قسمه أحد الباحثين إلى :

- نشاط تروحي فعال: و يدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم إلخ
- نشاط تروحي غير فعال : وهو نشاط غير عمل يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع⁽⁴⁾.
- و كذلك يشير ريبيلتز Rebeltdz إلى أنه يمكن تقسيم أو تصنيف أوجه مناشط الترويح وفقا للمستويات الثلاثة التالية :
- المشاركة الإيجابية : و تتمثل في الممارسة الفعلية لمختلف أوجه مناشط الترويح.
- المشاركة الإستقبالية : و هي تلك المشاركة التي يتم من خلالها إستقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس سواء بالمشاهدة أو الإستماع .
- المشاركة السلبية : و هي ذلك النوع من المشاركة التي لا تتطلب القيام بأي نشاط إيجابي أو إستقبالي , و ذلك كما هو الحال في النوم و الإسترخاء

(4) - محمد نجيب توفيق : " الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع " - ط1- مكتبة القاهرة الحديثة - القاهرة - 1967 م- ص 560.

(1)- حزام محمد رضا القزوني : " (مرجع سابق) " - ص 32، 31.

(2)- A-Domort & al : " Nouveau larousse médical"-librairie- larousse- paris – 1986- p :589.

(3)- Alain touraine : " la société post-industrielle " - edition d'enoël –paris- 1969-p 265.

و كذلك ترى عطيات خطاب أن هناك العديد من العوامل الأخرى التي تحدد تقسيم النشاط الترويجية في وقت الفراغ و هي :

نوع الترويج: الترويج الرياضي , الترويج الثقافي , الترويج الإجتماعي, الفني, الخلوي العلاجي ...

- سن الممارسين : الترويج للأطفال , للشباب , كبار السن .
- نوع الجنس : الترويج للذكور , للإناث , مختلط .
- عدد الممارسين : الترويج الفردي , الترويج الجماعي .
- نوع التنظيم : الترويج المنظم , الترويج غير منظم .
- فصول السنة أو العوامل الجوية: الترويج في الصيف, في الشتاء, في الخلاء, في الأماكن المغلقة أو غير مكشوفة.

- مجال الإشراف: الترويج في الأسرة , في المدارس أو المعاهد العليا, أو الجامعات , أو في الأندية.

- طبيعة الممارسة : الترويج الإيجابي , الإيجابي , السلبي .⁽¹⁾

3-1- الترويج الثقافي :

يشتمل الترويج الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها , و ضروري لمعرفة الفرد لوسطه, ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الإجتماعية , وأهم نشاط الترويج الثقافي هي :

القراءة : مثل قراءة الصحف والروايات والقصص ... إلخ.

الكتابة : مثل إصدار نشرية أو صحيفة مطبوعة ... إلخ.

المحاضرات والندوات والمناضرات وحلقات البحث.⁽²⁾

الإذاعة والتلفزيون.

3-2- الترويج الفني :

يطلق البعض على الأنشطة الترويجية الفنية مصطلح الهوايات الفنية وهي أنشطة تمتع الفرد بالإحساس بالجمال والإبداع والإبتكار والتذوق , ويمكن تقسيم مستويات الهوايات كالآتي :

هوايات الجمع : مثل جمع العملات والطوابع , الأشياء الأثرية القديمة , التوقيعات , الأزرار.. إلخ

هوايات التعلم : مثل التصوير, علم النبات, الفلسفة, التاريخ, فن الديكور , التدبير المنزلي , علم الطيور ... إلخ.

هوايات الإبتكار : مثل فن الخزف, النحت, الرسم, الزخرفة , الفخار, الأشغال اليدوية والحياكة... إلخ

الفنون التشكيلية والتمثيل بأنواعه المختلفة.

3-3- الترويج الإجتماعي :

تتنوع أشكال الترويج الإجتماعي كالموسيقى والدراما, الفن بمختلف أنواعه, وأي نوع من نشاط الترويج الذي يتم ممارسته من فردين أو أكثر.

(4)- د/ محمد محمد الحماحي - د/ عائدة عبد العزيز مصطفى : "(مرجع سابق)" ص 31, 33

(1)- د/ عطيات محمد خطاب : "أوقات الفراغ والترويج" - ط 3- دار المعارف - القاهرة - 1982 م - ص 45, 46.

ويرى كل من رينولد كارلسون، جانيت ماكلين، تيودور ديب جيمس بيترسون أنه يمكن تصنيف مناشط الترويح الإجتماعي وفقا لما يلي :

- المحادثة .
- أوقات للشاي والقهوة.
- الحفلات .
- المآدب.
- لعب الحجرات.
- النشاط الرياضي الجماعي.
- النزاهات الخلوية.
- المسابقات الخاصة.(1)

3-4- الترويح الخلوي :

المقصود بالترويح الخلوي هو ذلك النوع الذي تشمل برامجه مختلف أوجه النشاط التي تتم بعيدا عن الأماكن المغلقة والتي تتم خارجها.

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

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

- النزاهات والرحلات : والمقصود بالنزاهات هو الخروج إلى الحدائق والنزهات للإستمتاع 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 الإستكشاف ، تجوال التقابل ، تجوال الزيارة .
- أما الترحال أو السياحة فالمقصود بهما هو الخروج في رحلات طويلة سواء داخل البلاد أو خارجها .
- الصيد والقنص : وذلك كصيد الأسماك وقنص الطيور والحيوانات .
- المعسكرات : وهي تعتمد على الخلاء والإستفادة من الطبيعة وعناصرها في تنظيمها وإقامتها .(2)

3-5- الترويح العلاجي :

عرفت الجمعية الأهلية للترويح العلاجي الترويح بأنه خدمة خاصة داخل المجال الواسع للخدمات الترويحية التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الإنفعالي أو الإجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في

(2)- د/ محمد محمد الحماحي - د/ عابدة عبد العزيز مصطفى : " (مرجع سابق) " -ص 112 ، 113.

(3) - " (نفس المرجع السابق) " -ص 101 ، 102 ، 103.

السلوك ولتنشيط نمو وتطور الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء ، حيث يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الإنقباضات واستعادة ثقتهم بأنفسهم وبالأخرين ويجعلهم أكثر سعادة وتعاوناً.

3-6- الترويج التجاري:

الترويج التجاري هو مجموعة الأنشطة الترويجية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي، ويرى البعض أن الترويج التجاري يدخل في نطاقه السينما والمسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد ، وغيرها من المؤسسات الترويجية التجارية الأخرى ، وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الإشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويجية التجارية السابق ذكرها مؤسسات لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعد في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح صاحب رأس المال. (1)

3-7- الترويج الرياضي :

يعتبر الترويج الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويج لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد . بالإضافة إلى الأهمية في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية . إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض إستغلال وقت 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 والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعصلي والعصبي . (2)

3-7-1- أصناف وتقسيمات الترويج الرياضي:

وفقاً لأراء كل من رينولد كارلسون ، جانيت ماكلين ، تيودور ديب ، جيمس بيترسون ، فإنه يتم تقسيم مناشط الترويج الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية. (3)

3-7-1-1- 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 الإشتراك 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 واهتماماتهم وميولهم ، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الرشاقة، ألعاب الرقص والغناء ، ألعاب إقتفاء الأثر.

3-7-1-2- 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 الأسماك، الإنزلاق أو التزحلق على الجليد أو الأرض، المشي، الجري، الفروسية ، الجولف ، الرمي بالسهم، السياحة ، ركوب الدراجات ، اليخوت... إلخ.

(1) - د/ عطيات محمد خطاب : " (مرجع سابق) " - ص 65 ، 66.

(2) - د/ إبراهيم رحمة : " تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي " - ط 1 - دار الفكر للطباعة والنشر - عمان - 1998م - ص 09.

(3) - د/ محمد محمد الحماحمي : " مرجع سابق " - ص 84.

3-1-7-3- الألعاب أو الرياضات الزوجية:

وهناك بعض الألعاب والرياضات 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 (بادمنتون). تنس الطاولة ، المباراة / كرة المضرب الخشبي (الراكيت)، الإسكواش.

3-1-7-4- الألعاب أو الرياضات الفرق:

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

3-2-7- أهداف الترويج الرياضي :

يرى محمد الحماحي أن الترويج الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه نشاطه ، كما يهدف الترويج الرياضي إلى الوقاية من المتغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه، ولذا فقد قام الحماحي بتحديد أهداف الترويج الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي: (1)

3-2-7-1- الأهداف الصحية:

وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها وتتضمن :

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

3-2-7-2- الأهداف البدنية:

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي :

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.

(1)- د/ محمد محمد الحماحي : " مرجع سابق " - ص 85 ، 86.

- تصحيح بعض انحرافات القوام .
- الاسترخاء العضلي والعصبي.
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

3-2-7- الأهداف المهارية :

- وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام وتشمل :
- تنمية الحس الحركي منذ الصغر .
 - تعليم المهارات الحركية للألعاب و للرياضات المختلفة منذ الصغر .
 - تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة و ذلك كألعاب الريشة الطائرة (البادمنتون). تنس الطاولة كرة السرعة, المضرب الخشبي, و كرياضات السباحة و المشي و الجري و الهرولة.
 - تنمية المهارات الحركية للفرد.
 - تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية أو التمرينات الهوائية التي تؤدي من وضع الجلوس على المقعد لتناسب مع حالة بعض المرض أو المعاقين أو كبار السن.
 - الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.

3-2-7-4- الأهداف التربوية :

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي و تتضمن:
- تشكيل و تنمية الشخصية المتكاملة للفرد و تزويده بالعديد من الخبرات الحياتية.
 - استثمار أوقات الفراغ و تنمية الإحساس بحب الطبيعة و حياة الخلاء
 - التفاعل و النظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل و الارتقاء بسلوك الفرد.
 - تنمية قوة الإرادة و التفوق على الذات.
 - تنمية القيم الجمالية و التنوق الفني.
 - التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد و بعضهم , أو بين الجماعات و بعضها.

3-2-7-5- الأهداف النفسية :

- و هي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي و تحوي :
- تنمية الرغبة و استئثار دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .
 - تحقيق السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته.
 - إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة.
 - التعبير عن الذات و تفريغ الانفعالات المكبوتة
 - الحد من التوتر النفسي و العصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
 - تحقيق الاسترخاء و التوازن النفسي للفرد.
 - تنمية مفهوم الذات.
 - إشباع الدافع للمغامرة , و الدافع للمنافسة.

3-7-2-6- الأهداف الاجتماعية :

- وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها و تتضمن :
- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات و صداقات مع الآخرين من الأفراد و الجماعات.
- إشباع الحاجة من التقاء بالآخرين من ذوي الميول و الاهتمامات المشتركة
- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد و الجماعات الممارسين لمناشطها .
- تشكيل في الاحتفالات و المهرجانات الرياضية و التعاون بين الجماعات و بعضها في تنظيمها .
- المشاركة في تشكيل السلوك الجماعي السوي.
- تنمية مهارات التواصل و التفاوض بين الجماعات و بعضها لدعم العمل الجماعي .
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط و التدريب .
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة.

3-7-2-7- الأهداف الثقافية :

- و تشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة و تشمل :
- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية، و تشكيل و تنمية مدركاته بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.
- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد و الجماعات نحو ممارسة مناشطها.
- التعرف على العديد من المناشط للترويج و التعرف على الألعاب الشعبية.
- إدراك الفرد لقدرات و لحاجات الجسم للحركة.
- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة ويطبيعة مناشط الترويج الرياضي.
- تعلم الفرد المماس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها
- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد .

3-7-2-8- الأهداف الاقتصادية :

- وهي تعتبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين للترويج الرياضي وتتضمن :
- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة .
- تحسين نوعية الحياة للأفراد و الجماعات و التقليل من النفقات العلاجية.
- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع و الناتج عن خفض معدلات الجريمة و تقليل انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد. (1)

(1) - د/ محمد محمد الحماحمي - د/ عائدة عبد العزيز مصطفى : (مرجع سابق) ص 84-95.

3-7-3- مفهوم التربية الرياضية الترويحية :

يعتبر تحديد مفهوم التربية الرياضية أمرا مهما للدراسات العلمية في هذا الميدان , نظرا لكونها القاعدة الأساسية لجميع النشاطات الرياضية خلال حياة الفرد, فهذا المصطلح يخضع للقاعدة النظرية من جهة، و الإطار العلمي من جهة أخرى , و الذي يعد عنصر إدماج للناحية التربوية و الأنشطة الرياضية المختلفة.

تحديد هذا المصطلح يسمح بتصنيف مختلف النشاطات للتربية الرياضية الترويحية و دعم ممارستها لضمان تحقيق أهداف النظام التربوي الشامل , و يشير لمباسكارو كلوس إلى أن عناصر الشخصية تنمو من خلال النشاط و التعلم الجيد و إن المدارس يقع على عاتقها تنمية القدرة و الاستعداد لاستمرار التعلم الذاتي على مدى حياة الفرد.

يرى فرويل أن التربية الرياضية الترويحية هي مرآة للحياة تعطي للطفل لمحة عن العالم الذي عليه أن يتعلم من أجله, و هي تخدم دائما غرضا ما, فهي تعبيراً عن إنسانية الطفل الداخلية و انعكاسا لاستعدادته و قدراته الخلاقة.⁽¹⁾ أما أرسطو فيري أن من أهم أهداف التربية هو تعليم الأفراد كيف يستطيعون قضاء وقت فراغهم و استثمارها بطريقة إيجابية و مفيدة.⁽²⁾

3-7-4- أغراض التربية الرياضية الترويحية للأطفال المتخلفين عقليا :

للتربية الرياضية الترويحية أغراض عديدة منها :

3-7-4-1- غرض النمو البدني :

بصفة عامة النمو البدني هو عبارة عن التغيرات التي تعتري جسم الكائن الحي, غايتها اكتمال النضج و دوره الهام في حدوث النمو المناسب للفرد.⁽³⁾

إن ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية للمعوقين ساعد على بناء الكفاءة البدنية عن طريق تقوية وبناء الجسم بواسطة هذه الفعاليات وتمكن الفرد المعوق ذهنيا من تحمل المجهود البدني ومقاومة التعب.

3-7-4-2- غرض النمو الحسي الحركي :

إن أداء الحركات و الفعاليات الرياضية بأقل جهد ممكن و برشاقة و كفاءة هو نمو حركي و الذي يعتمد على العمل المتناسق الذي يقوم به الجهازان العصبي العضلي للشخص المعوق, و هي بذلك تسعى إلى مساعدة الفرد في عمله اليومي بكفاءة واقتدار وتعمل على مساعدته في السيطرة على درجة أدائه لمهارات الحركية وبذلك كان لزاما على الطفل المعوق أن يمارس الأنشطة الرياضية والمهارات البدنية لكي يكسب التوافق اللازم لأداء الحركة.

3-7-4-3- غرض النمو العقلي :

تسعى التربية الرياضية إلى جعل الجسم نشيطا قويا وذلك لأن أداء الحركات الرياضية تحتاج إلى تركيز ذهني. والمعرفة التي يكتسبها الفرد مهمة بالنسبة إليه لأنه إذا لم يكن هناك معرفة أو خبرة سابقة فإنه يصعب بناء القرارات الصحيحة ومن ثم يكون أمرا مستحيلا .⁽⁴⁾

(2)- د/ عطيات محمد خطاب: (مرجع سابق)- ص 66.

(3)- د/ كمال درويش -د/ محمد محمد الحماحي : " رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ " - ط1- مركز الكتاب للنشر - القاهرة- 1997م- ص 122.

(4)- زيدان نجيب دواشين: " النمو البدني عند الطفل " - ط2- دار للنشر و التوزيع - عمان - 1996 م- ص 10.

(1)- د/ مروان عبد المجيد ابراهيم : " الألعاب الرياضية للمعوقين " - ط1- دار الفكر للطباعة والنشر - عمان - 1997- ص 108

وتعتبر التربية الرياضية الترويحية وسيلة من وسائل الاسترخاء الذهني خاصة في الهواء الطلق بين أحضان الطبيعة الهادئة ، إذ تخفف كثيرا التعب العقلي والإجهاد العضلي والعصبي .

3-4-4-7- غرض النمو الاجتماعي:

إن من أغراض التربية الرياضية الترويحية مساعدة الطفل المعوق عقليا على التكيف مع الأفراد والجماعات التي يعيش معها حيث أن ممارسته للفعاليات والأنشطة الرياضية الترويحية تسمح له بالتكيف والاتصال بالمجتمع. والتجارب تدل على أنه كلما انغمس في أداء العمليات الرياضية والتي له رغبة في أدائها أكسبته خبرات متنوعة هذا بدوره يؤدي إلى اكتسابه للعادات الاجتماعية المرغوبة والقيم السليمة.

- خلاصة:

تناولنا في هذا المقال معظم الدراسات والأبحاث العلمية المتعلقة بالترويح بشكل عام ومتخصصين في الترويح الرياضي وهذا بتحديد مفهوم الترويح وأهميته للأفراد و المجتمع من كل النواحي ، البيولوجية، الاجتماعية ، نفسية، اقتصادية ، تربوية، علاجية ، وقدمنا أهم التصنيفات التي اعتمدها العلماء لأنواع الترويح. ودققنا دراستنا بالتحليل الواسع لمفهوم الترويح الرياضي ولأصناف وتقسيمات هذا الأخير ، وكذلك أهدافه من معظم النواحي وأشرنا إلى مفهوم التربية الرياضية والترويحية، وخلصنا إلى أغراض هاته الأخيرة على الأطفال المتخلفين عقليا (بدنيا، حركيا، عقليا ، اجتماعيا) مجملين أبرز مظاهر النمو عند الطفل. وأهم ما استخلصناه يتمثل في فائدة النشاط الرياضي الترويحي في تربية ونمو ورعاية الأطفال المتخلفين عقليا لتكوين شخصيتهم تكويناً متكاملًا باشتراكهم في مناشط التربية الرياضية الترويحية.

المراجع باللغة العربية:

1. د/إبراهيم رحمة: "تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي" - ط 1 - دار الفكر للطباعة والنشر - عمان - 1998م
2. أمين أنور الخولي - أسامة كامل راتب: "التربية الحركية للطفل" - ط 2 - دار الفكر العربي - القاهرة - 1992.
3. حزام محمد رضا القزوني: "التربية الترويحية" - دار العربية للطباعة - بغداد - 1978
4. زيدان نجيب دواشين: النمو البدني عند الطفل - ط 2 - دار للنشر و التوزيع - عمان - 1996
5. د/عطيات محمد خطاب: "أوقات الفراغ والترويح" - ط 3 - دار المعارف - القاهرة - 1982
6. د/كمال درويش - محمد الحماحمي: "رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ" - ط 1 - مركز الكتاب للنشر - القاهرة - 1997
7. لطفي بركات أحمد: "الرعاية التربوية للمعوقين عقليا" - ط 1 - دار المريخ للنشر - الرياض - 1984
8. د/محمد محمد الحماحمي - د/عايدة عبد العزيز مصطفى: "الترويح بين النظرية والتطبيق" - ط 2 - مركز الكتاب للنشر - القاهرة - 1998
9. محمد نجيب توفيق: "الخدمات العمالية بين التطبيق والتشريع" - ط 1 مكتبة القاهرة الحديثة - القاهرة - 1967
10. د/مروان عبد المجيد إبراهيم: "الألعاب الرياضية للمعوقين" - ط 1 - دار الفكر للطباعة والنشر - عمان - 1997

المراجع باللغة الأجنبية :

1. Alain touraine : " la société post-industrielle " - edition denoël - paris - 1969.
2. -A-Domort & al : " Nouveau larousse médical " - librairie - larousse - paris - 1986
3. -L.Gorden et E.Klopon : " L'homme après le travail " - Ed paragrés - Moscou - 1976
4. -Paul Foulquie : " vocabulaire des sciences sociales " - p.u.f-art loisir - paris - 1978
5. -R.Mde CASABIANCA : " sociabilité et loisirs chez l'enfant - de la chaux et niestlé " . Paris - 1968