



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers 3

جامعة الجزائر 3

Sport and Physical Education Institute

معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة محاضرات مقياس فلسفة الترويح في النشاط البدني الرياضي

المستوى : طلبة السنة أولى دكتوراه النشاط البدني الرياضي الترويحي

إعداد الأستاذ: د. جمال مرازقة

البريد الالكتروني المهني: merazga.djamel@univ-alger3.dz

البريد الالكتروني: merazga_dj@yahoo.com

السنة الجامعية: 2019 / 2020



1- المحاضرة الأولى

مدخل لمفهوم التربية الترويحية والنشاط البدني الرياضي الترويحي

التربية في اللغة:

جاء في لسان العرب معنى كلمة (رب) :

الرَّبّ: هو الله عز و جل، و لا يقال الرب في غير الله، إلا بالإضافة. و يقال الرب بالألف و اللام، لغير الله، و قد قالوا في الجاهلية للملك. و رب كل شيء: مالكة و مستحقة، و قيل صاحبه، يقال هو رب الدابة و رب الدار، و فلان رب البيت، و الرب يطلق في اللغة على المالك، و السيد و المدبر، و المربي، و القيم، و المنعم، و لا يطلق غير مضاف إلا على الله عز و جل، و إذا أطلق على غيره أضيف فقيل: رب كذا. و رب بيت القوم: سيدهم أي كنت فوقهم. و رب الشيء: إذا أصلحه

و في مختار الصحاح جاء معنى رب ما يلي:

رب: ولده من باب رد و ربية و تربية بمعنى أي رباه.

أما في معجم القاموس المحيط فإن المعنى ورد على النحو التالي: (رب)، رب كل شيء: مالكة و مستحقة، أو صاحبه، الجمع أرباب و ربوب، و رب: جمع، و زاد، و لزم، و أقام،، كأرب، و الأمر: أصلحه، و الدهن: طيبه.

و في المنبر جاء فعل رب على الشكل الآتي:



ريب: و رب زيد الأمر ربا من باب قيل إذا ساسه و قام بتدبيره و منه قيل للحاضنة رابية و ريبية أيضا فعلية بمعنى فاعلة و قيل لبنت امرأة الرجل ريبية فعلية بمعنى مفعولة لأنه يقوم بها غالبا تبعا لأمها و الجمع رائب و جاء ريبات على لفظ الواحدة و الابن ريب و الجمع أرباب مثل وكيل و أدلاء.

التعريف الاصطلاحي:

التربية:

التعريف الأول: سيروية تستهدف تحقيق النمو و الاكتمال التدريجين أو لمجموعة من الوظائف عن طريق الممارسة و تنتج هذه السيروية، إما عن الفعل الممارس من طرف الآخر (و هذا المعنى الأصلي و الأكثر عمومية) و إما عن الفعل الذي يمارسه الشخص على ذاته.

و تفيد التربية، بمعنى أكثر تحديدا، سلسلة من العمليات يدرّب من خلالها الراشدون (الآباء عموما) الصغار من نفس نوعهم و يسلمون لديهم نمو بعض الاتجاهات و العوائد. التعريف الثاني: هي عملية منظمة لإحداث تغييرات مرغوب فيها في سلوك الفرد من أجل تطور متكامل لشخصيته في جوانبها الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية.

التعريف الثالث: نشاطات تهدف إلى تنمية قدرات الفرد و اتجاهاته و غيرها من أشكال السلوك ذات القيمة الايجابية في مجتمعه حتى يمكنه أن يحيا فيه حياة سوية.



التعريف الرابع: و طبقا لليونيسكو: >> تدريس منظم متصل يصمم بهدف توصيل مزيج من

المعارف و المهارات و التفهم ذوات القيمة إلى جميع أنشطة الحياة

التعريف الخامس: التربية هي تلك العملية التي يتم فيها نقل التراث الثقافي و العلمي من

جيل إلى جيل، و تعمل أوساط مختلفة في كل مجتمع على حدوث هذا الانتقال. و من هذه

الأوساط البيت و الزمرة و المسجد و النادي و الجمعية و المدرسة و وسائل الاتصال

الجماهيري.

و يقول الأستاذ سعيد إسماعيل علي: إن تربية الإنسان، بمعناه الاعتيادي، هي أن نجعل

الإنسان يكتسب العادات السليمة، و يحترم الأنظمة و يقوي رغبته في السلوك و العمل

الجيد، و يكتسب الشعور بالواجب و بالمهام الأخلاقية اتجاه الذات و اتجاه الآخرين،

بحيث يتمكن الفرد المربي من الاندماج اندماجا سليما في الجماعة التي تنتمي إليها، و هذه

الجماعة التي توجهها تنظيمات قانونية أو أعراف ضمنية: قوانين، أنظمة، تقاليد، عادات،

إلخ... لا يمكن لحياتها أن تستمر في سلامة و توفيق إلا إذا كان الفرد فيها يحترم الآخرين

و يخضع مصالحه الخاصة للصالح العام، أي يتحلى بروح التعاون و التسامح و الفهم.

الترويح في اللغة:

جاء في لسان العرب من معاني (روح) ما يلي:

روح: الرّيح: نسيم الهواء، و راح الشجر: وجد الريح و أحسها و شجرة مروحة إذا هب بها

الريح. و المروحة، بالفتح: المفازة، و هي الموضع الذي تخترقه الريح و الجمع المراوح، و

المروحة بكسر الميم: التي يروح بها، كسرت لأنها آلة، و الاسترواح: التشمم. و راح يراح



روحا: برد و طاب. و الريحان: كل بقل طيب الريح. و قوله تعالى: << فروح و ريحان >> أي رحمه و رزقه.

و يقال: راح القوم و تروحووا إذا ساروا أي وقت كان. و أراح: تنفس. و الترويحة في شهر رمضان: سميت بذلك لاستراحة القوم بعد كل ركعتين، و في الحديث: صلاة التراويح، لأنهم كانوا يستريحون بعد كل تسليمتين.

و في معجم القاموس المحيط جاءت على النحو التالي:

الروح: بالضم: ما به حياة الأنفس. و استروح: وجد الراحة، كاستراح، و تشمم، و إليه: استنام، و الارتياح: النشاط، و الرحمة. و ارتاح الله له برحمته: أنقذه من البلية.

و الرواح: العشي، أو من الزوال إلى الليل. و راح لذلك الأمر يراح رواحا و رووحا و رياحة: أشرف له و فرح.

و قد جاء في مختار الصحاح معنى الترويح ما يلي:

(الروح) يذكر و يؤنث و الجمع الأرواح. و (الرواح) ضد الصباح و هو اسم للوقت من الزوال الشمس إلى الليل و هو أيضا مصدر راح يروح ضد غدا يغدوا. و سرحت الماشية بالغدات و راحت بالعشي تروح رواحا أي رجعت. و (راح) الشيء يراحه و يريحه أي وجد ريحه، و منه الحديث: << من قتل نفسا معاهدة لم يرح رائحة الجنة >>، و الارتياح النشاط، و استراح من الراحة.

أما في المصباح المنير فإن مادة الفعل (روح) وردت على النحو التالي:



روح: راح يروح رواحا و تروح مثله يكون بمعنى الغدو و بمعنى الرجوع و قد طابق بينهما في قوله تعالى: << غدوها شهر و رواحها شهر >> أي ذهابها و رجوعها، و تروحت بالمروحة كأنه من الطيب لأن الريح تلين به و تطيب بعد أن لم تكن كذلك، و الراحة بطن الكف و الجمع راح و راحات، و الراحة زوال المشقة و التعب.

الترويح في الاصطلاح:

معنى كلمة الترويح:

1- ترويح - ترفيه RECREATION

نشاط غير متصل بالعمل، يقوم به الفرد من أجل الإحساس بالارتياح و الشعور بالسعادة. و غالبا ما تحدد الأنشطة الترفيهية ثقافيا و اجتماعيا، ففي داخل الثقافة الواحدة يميل الأشخاص إلى الاهتمام بأنشطة ترفيهية متشابهة، و تعتبر الألعاب المختلفة إحدى هذه المحاولات المنظمة ثقافيا بهدف قضاء وقت معين يستريح فيه الشخص من أعباء العمل العادي، و المسؤوليات المختلفة، و القلق.

2- الترويح - التجديد: RECREATION

إن كلمة الترويح بالإنجليزية تعني التجديد و الخلق، و الابتكار، و هناك نظريات و تفسيرات لكلمة الترويح و مفهوم الترويح تفوق اصطلاحات اللعب << في نظريات و تفسيرات، علما بأن هناك من يفسرون اللعب و الترويح تفسيراً واحداً. و يفسر الترويح على أنه رد فعل



عاطفي أو حالة نفسية و شعور يحسه الفرد قبل و أثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا هادفا، و يتم أثناء وقت الفراغ و أن يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية و يتصف بحرية الاختيار و غرضه في ذاته أي أن الترويح أكثر من نشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية و العاطفية و الإحساس بالغبطة و السعادة التي تعمل على شحن البطارية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد.

3- الترويح- التجديد:

إن مصطلح الترويح يعني إعادة الخلق إذ أن المقطع الأول من المصطلح يعني إعادة بينما الجزء منه يعني الخلق. و يفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الانتعاش كحصائل لممارسة منشطة.

و يرى رومني أن الترويح هو نشاط و مشاعر و رد فعل عاطفي و إنه سلوك و طريقة لتفهم الحياة.

4- الترويح- نشاط إنساني:

إن مصطلح الترويح مشتق من الأصل اللاتيني و لقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الانساني الذي يتم اختياره بدافع شخصي و الذي يؤدي إلى تجديد حيوية الفرد ليكون قادرا على ممارسة عمله و أداء نشاطاته المختلفة. إلا أنه قد لحق بالترويح العديد من الإضافات للتدليل على أهدافه في تنمية شخصية ممارسة و في تنمية المجتمع.

5- الترويح- أحد أهداف الرياضة للجميع:



يحدد علي المنصوري أهداف الرياضة للجميع في تحقيق الأهداف التالية:

- تحسين صحة الفرد و تطويرها، الترويح عن النفس، نشر الثقافة الرياضية، زيادة الإنتاج، تطوير اللياقة البدنية للفرد، إثراء العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، زيادة القدرة على الدفاع عن الوطن، تنمية الموهوبين رياضيا و تطوير مستواهم لأعلى مستوى أدائي.

6- الترويح - شكل من أشكال الهوايات.

الهوايات تشمل مجموعة من الأنشطة المتنوعة و التي تأخذ أشكال للألفة، و ارتباطات فيزيولوجية (النوم، الأكل، التأهيل الجسمي) أو ما يتعلق بالعمل، حيث نجد في هذا الإطار أن علماء الاجتماع يقومون بدراسة الطبيعة و مختلف أنواع الهوايات و ذلك حسب المجموعات الاجتماعية.

7- الترويح الرياضي:

المقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية و الرياضية، كما يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية و الفيزيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب و الرياضات

8- الترويح الرياضي كمهنة:

يشير أمين أنور الخولي على أن تقابل التربية البدنية و الرياضية كمهنة هذا محك، فالمراقب لمجريات الأمور في المهنة يعلم حجم المعلومات الجديدة و الأفكار المستحدثة التي أخذت تنتشر في كل جوانب المهنة، ليس فقط من حيث الطرق و الأساليب الفنية و إنما من حيث



الفلسفات و الأطر المهنية لتقديم خدمات جديدة أيضا، لم تكن واردة، أو على الأقل لم تتل هذا الاهتمام و التركيز كإطار خدمي مهني في المجال من قبل، مثل الرياضة للجميع، رياضة المعاقين، الترويح الرياضي، اللياقة البدنية، خفض وزن الجسم، الاسترخاء،... إلخ. و هذا في سبيل أن تقدم التربية البدنية و الرياضية مستوى خدميا ممينا رفيعا ، فإنها تعتمد إلى عقد اللقاءات و الندوات و في إطار النظم الفرعية و العلوم الرياضية، كالتعلم الحركي و وظائف أعضاء النشاط البدني، تدريس الرياضة (التربية الرياضية)

تعريفات العلماء للترويح:

يرى رومني أن الترويح هو نشاط و مشاعر و رد فعل عاطفي و أنه سلوك و طريقة لتفهم الحياة.

و يرى بتلر أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاط التي تمارس في وقت الفراغ و التي يختارها الفرد بدافع شخص لممارستها و التي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية و الخلقية و الاجتماعية و المعرفية.



بينما برايتبل يرى أن الترويح نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ و دوافعه الأولية الرضا أو السرور الناتج عن هذا النشاط.

و يشير دي غرازيا إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل و يوفر له سبل استعادة حيويته.

أما برات فيعرف الترويح بأنه مزاوله أي نشاط في وقت الفراغ سواء أكان النشاط فرديا / جماعيا و ذلك بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار أي مكافأة.

بينما يرى كراوس أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد و ذلك بغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته و اكتسابه للعديد من القيم الشخصية و الاجتماعية.

كذلك يرى تشارلز بيوتشر أن الترويح هو الارتباط الجاد بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ و التي يكون من نواتجها الاسترخاء و الرضا النفسي.

و تشير في عبد السلام محمد علي أن الترويح رد فعل عاطفي أو حالة نفسية و شعور يحسه الفرد قبل و أثناء ممارسته لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا هادفا، و يتم أثناء وقت الفراغ و أن يكون الفرد مدفوعا برغبة شخصية و يتصف بحرية الاختيار و غرضه في ذاته أي أن الترويح أكثر من نشاط، فالنشاط ليس غاية في حد ذاته، أما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية و العاطفية و الإحساس بالغبطة و السعادة التي تعمل على شحن البطارية البشرية لمواجهة الحياة بما فيها من تعقيد.



و تقدم عطيات محمد خطاب تعريفها للترويح على أنه نشاط اختياري ممتع للفرد و مقبول من المجتمع يمارس في أوقات الفراغ و يسهم في بناء الفرد و تنميته.

التربية الترويحية:

نشاط يختاره الفرد غالبا، يكون بعد تعب و جهد " معانات جسدية" ، أو بعد هم و غم " معاناة نفسية "، فيزيل التعب و يبدله إلى نشاط، و يزيل الهم و الغم و يبدله إلى فرح و سرور، و هو مفيد للفرد إما عقليا " بالمعرفة، و إما جسمانيا " بالرياضة بأنواعها، و إما نفسيا بقيم الإيمان، و إما يعلمه القيم الأخلاقية أو القيم الاجتماعية، و هو منضبط بالضوابط الشرعية " أحكاما و أخلاقا " كما أنه تحقيق لعبودية الفرد لله تعالى و ليس انقطاعا عنها.

التعريف اللغوي لوقت الفراغ:

وقت الفراغ مصطلح مكون من كلمتين هما: الوقت، و الفراغ، و بذلك سوف نتطرق إلى إيضاح كل ما معنى من الناحية اللغوية، ثم نبرز التعريف الاصطلاحي من خلال جمع تعاريف كل من علماء الاجتماع، و التربية البدنية و الرياضية، و علماء النفس و التربية.

الوقت في اللغة:



قال محمد بن منظور * في لسان العرب: الوقت، مقدار من الزمن و الجمع: أوقات، و هو الميقات، و الميقات: الوقت الضروب للفعل و الموضع، يقال: هذا ميقات أهل الشام، للموضع الذي يحرمون منه

الفراغ في اللغة:

قال ابن منظور في اللسان: الفراغ: الخلاء، فَرغَ يَفْرِغُ فراغاً، و فرغ المكان: أخلاه، و استقرغت مجهودي في كذا أي بذلته، و الفراغ من الإبل: الصَّفِيُّ الغزيرة الواسعة جراب الضرع، و الفراغ و الأدوية، و الفراغ الأرض المجدية.

التعريف الاصطلاحي لأوقات الفراغ: سوف نقوم بإعطاء تعريفات عامة تم جمعها من مختلف الموسوعات و المعاجم و الدوائر العلمية، تعريف ثم بعد ذلك نقوم بإعطاء تعريف لأوقات الفراغ من طرف العديد من العلماء و المختصين:

وقت فراغ: تحرر مؤقت من النشاط الروتيني القائم على الالتزامات الاجتماعية المفروضة؛ و ينطوي الفراغ على إحلال نوع من النشاط المفضل الذي يوفر الإحساس بالسعادة و الرضا محل النشطة المألوفة، و الضغوط المستمرة التي تمارسها الالتزامات الاجتماعية للحياة اليومية. و قد يؤدي الفراغ إلى تدعيم التبادل الاجتماعي و لكنه لا ينطوي على المسؤولية الاجتماعية التي يشملها الدور الاجتماعي الروتيني، و مثال ذلك أن ممارسة الألعاب الرياضية كنشاط في وقت الفراغ، تنطوي على تفاعل اجتماعي تعاوني و تنافسي في نفس الوقت، و لكن الفوز في المباراة أو خسارتها أمر منفصل تماما عن المكانة العامة للشخص في المجتمع، و معنى ذلك أنه عندما يؤدي الشخص أنشطة وقت الفراغ، فإنه قد يندمج فيها كلية دون خشية من الجزاءات و الأحكام المفروضة على أدواره الاجتماعية العادية.



المحاضرة الثانية الجذور التاريخية للترويح

الجذور التاريخية للترويح:

يتفق علماء الآثار و علماء الأنثروبولوجيا بأن الأنشطة الترويحية قديمة قدم الإنسان. و بأنها أي الأنشطة الترويحية قد واكبت ظهور الحضارات و تأثرت بمختلف الظروف



الحضارية الاقتصادية و الاجتماعية و السياسية...الخ. و الشيء الذي نريد أن نذكره في هذا الإطار أنه من الصعب بمكان دراسة مفصلة عن الترويح في أي مجتمع من المجتمعات كظاهرة منفصلة عن مختلف الظواهر الاجتماعية الأخرى، و هذا نظرا لارتباط الترويح بالأحداث التاريخية و مواكبة التطور الحاصل في المجتمع و ذلك من جميع النواحي، و من خلال التسلسل التاريخي يمكن توضيح هذا التطور حسب المحطات التالية:

- الترويح في المجتمعات البدائية:

لقد لعب الناس و رقصوا قبل ظهور المدن و الحضارات و الحدود، و على الرغم من الصيغة النفعية التي كانت تنسم بها نشاطاتهم الترويحية، كالتدريب على الصيد و التدريب على محاربة الأعداء، تشير الدلائل التاريخية إلى استمتاع أولئك الأشخاص أثناء ممارستهم لتلك النشاطات كوسيلة لصقل المهارات النافعة و الضرورية و التي يتوقف عليها وجودهم، أي أن الهدف من نشاطاتهم في أغلب الأحيان، كان ثنائيا، بحيث يخدم النواحي المعيشية (الاقتصادية، و العسكرية، و الدينية.. الخ) علاوة على كونه وسيلة ترويحية.

أما عن خصائص الإنسان البدنية في المجتمعات البدائية يقول الأستاذ حسين مؤنس في كتابه الحضارة: هذا الإنسان مهما اختلفت أجناسه، يختص بخصائص جسمية و ذهنية مكنت له من التوصل إلى اكتشاف فوائد كثيرة في أشياء متعددة مما كان حوله و تحت بصره، كالنار و بعض المعادن، و مكنته من ابتكار أشياء أعانتها على تيسير حياته كالأسلحة و الفخار، و هذه الأشياء نفسها شحنت ذهنه و أطلقت عقله، فمضى يستزيد من الاكتشافات و المبتكرات زمانا بعد زمان، حتى تمكن قبل نهاية العصر البرونزي الأول من



إقامة إطار حضاري اجتماعي و مادي، ضمن له الأمن و الرزق المنتظم في ظل قبيلة متماسكة البنيان، متعاون أعضاؤها بعضهم مع بعض و يحكمها نظام معين.

فقد استطاع أن يستخدم العصا أو الهراوة في الدفاع عن نفسه أو في إدراك ما بعد عنه من الأشياء، و استطاع أن يمسك بحجر و يرمي به حيوانا هاربا أو عدوا مهاجما، ثم تمكن من صقل الأحجار و تحويلها إلى أدوات و أسلحة، و هكذا كانت يده مفتاح ذهنه و عقله دليل يده، و أدى هذا التعاون بين اليد و الذهن إلى خطوات من التقدم، بفضل ما عرف بالقدرة اليدوية و قد توسع علماء الاجتماع في استعمال هذا المصطلح، فاستعملوه بصورة عامة للدلالة على القدرة على التحكم في الأشياء و التصرف فيها.

و يرى بعض العلماء أن المظاهر الأولى للترويح و شغل أوقات الفراغ كانت تنحصر في الاحتفالات و الرقص في المناسبات المختلفة كميلاد الأطفال و الزواج و الوفاة و المواسم و أيام المحاصيل و استقبال الضيوف و تدشين المراهقين و غير ذلك من المناسبات.

و لقد كان للتربية البدنية مكان مرموق في تلك العصور، بل أن التربية عموما لم تكن سوى تربية بدنية. لم يكن هناك مدارس بالمعنى المفهوم حاليا. و لكن الفرد كان يتعلم كيف يحافظ على حياته و كيف يهرب من أعدائه و يحصل على طعامه. فتعلم بعض الألعاب الضرورية كالركض و القفز و الرمي و الصيد. فكان الأطفال يخرجون مع ذويهم يحاولون تقليدهم في رمي السهم و الحجر، و لا يمكن إغفال الدور الذي لعبته الطبيعة في تعلم المهارة الحركية، لقد عاش الطفل البدائي أقرب إلى الطبيعة من طفلنا الحالي و توفر له بذلك أدولت رياضية



طبيعية من قفز الحواجز و عبور الأنهار و تسلق الأشجار. و قد كشفت الحفريات الأثرية عن بعض الأدوات التي كان الأطفال يلعبون بها.

الترويح في بلاد الرافدين:

يطلق على حضارة العراق القديمة، حضارة آشور و التي تعرف بحضارة نينوي، بابل، لأنها تقع بين نهري دجلة و الفرات، فقد كانت ذات موقع جغرافي و تجاري هام و خاصة بين دول الشرق و بما في ذلك جزيرة العرب.

و تشير آثار هذه الحضارة العظيمة من معابد و ألواح ناذرة و غيرها إلى ولع ملوكها و أمرائها بالصيد و القنص، فقد كانت رياضة أبناء الطبقات الراقية فضلا على أنها أحد أهم أساليب المحافظة على اللياقة البدنية و الاستعداد للحرب، و يزخر المتحف البريطاني بالآثار الآشورية التي تؤكد أهمية الرياضة كالصيد و السباحة و المصارعة.

و هكذا شاع اسم البطل جلجامش، و هو أول بطل في عالم المصارعة و مقارعة الحيوانات الضارية إن صح التعبير، الذي انتصر على خبرة الرجال و أقواهم، كما قضى على حيوانات مقدسة ضخمة، و الذي انتقل اسمه إلى معظم آداب الشعوب القديمة... و لا يخفى، فإن الإعداد و الممارسة اليومية و التمرينات و التدريب المستمر، سواء كان ذلك لغرض الهجوم أو الدفاع، كل ذلك يتطلب إعدادا و استعدادا لا حدود له في زمن كان الاستعداد يعتمد على قوته البدنية أساسا للبقاء و المطولة.

لقد مارس العراقيون تدريبات بدنية مختلفة في أوقات فراغهم دون انقطاع.. و من خلال تلك الممارسات برزت الألعاب التي تؤهل صاحبها في المقاومة و اللياقة العالية بل و برز من



خلالها القوى و الأقوى و هكذا تطور العمل اليومي إلى ممارسات رياضية حتى أصبحت جزءا من الاحتفالات الوطنية و الدينية و القومية و الاجتماعية الرسمية على حد سواء.

الترويح في الحضارة الفرعونية:

أما بالنسبة للحضارة الفرعونية القديمة، و التي تميزت بقدر وافر من الاستقرار الاقتصادي و الاجتماعي و السياسي، فقد كان من نتيجة هذا الاستقرار وجود مناخ صالح اشتغل في إغناء الحضارات التالية بتركة كبيرة من العلوم الهندسية و الطبية و الفلكية و الزراعية... الخ.

و لقد أوضح الأثري أيرمان أن المصريين القدماء قد ولعوا بالصيد و القنص، و صيد الطيور و الأسماك، و كانت أداة الصيد هي الرمح و القوس و السهم، و أحب المصريون أداة الصيد في الصحراء.. و قد عمد المصريون القدماء إلى صيد الحيوانات حية و ذلك بأسرها، و الاحتفاظ بها كالغزلان و السباع، بالإضافة إلى حيوانات كان يتم استقدامها من الأمم المجاورة كالقردة و الأفيال و الزرافات من أعالي النيل، أو الدببة التي كانوا يحضرونها من سوريا.

و قد اهتم المصريون باللعب الحر كثيرا، و قد زودوا أطفالهم بالتمثيل و العرائس و المجسمات الصغيرة لإطلاق العنان لخيالهم، إيماننا منهم بدورها في تعزيز القدرة على الخلق و الابتكار لدى أطفالهم.

يقول أمت رايس صاحب كتاب تاريخ التربية البدنية عن شعوب و مجتمعات منطقة الشرق الأوسط >> أنها شعوب تؤمن بالقيم الروحية و حب العمل الذي خلق في نفوسهم روح



الإقدام و التقدم و التطور و التوسع.. و كانت توزع الوقت بين العمل و الرياضة <.. و يضيف هذا المؤرخ فيعد و يصف الألعاب و الفعاليات و الأنشطة التي مارستها المجتمعات الحضارية في وادي الرافدين و مصر بالذات فيقول: > إن الآثار الرياضية التي خلقتها هذه المجتمعات تؤكد على أنها مارست المصارعة و السباحة و الصيد و ألعاب الكرة و الرقص و ألعاب الخفة و غيرها...<، لقد اهتمت المجتمعات المتحضرة الأولى بالتربية البدنية و الألعاب الرياضية باعتبارها ركنا من أركان الحضارة ذاتها... و لكونها ظاهرة حضارية متقدمة تمارسها شعوب متقدمة و مدركة للدور الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في البناء و الخلق و الإنشاء و التطوير.

و كان الترويح و الرياضة معروفين في مصر منذ (3000) سنة قبل الميلاد، بينما لم يكن اليونان عهد بها سوى منذ 776 ق، م. و قد كشفت الآثار المصرية القديمة عن مختلف أنواع النشاط الترويحي التي كان يمارسها قدماء المصريين في أوقات فراغهم مثل صيد الطيور و الأسماك و حيوانات الصحراء و الرماية و رفع الأثقال و الألعاب النظامية و المنزلية... و كانت الرياضة مقتصرة على الأغنياء و الحكام و الولاء الذين يسمح لهم وقت فراغهم بممارسة أنواعها، و كانت السباحة هي الرياضة الأولى في مصر القديمة.

الترويح في الحضارة الإغريقية:



تقع بلاد اليونان في القسم الجنوبي من شبه جزيرة البلقان و ترتمي على شكل شبه جزيرة في البحر المتوسط و تحيطها البحار من ثلاثة جهات: (ايجة من الشرق، المتوسط من الجنوب، الأديراتيكي من الغرب)، و هي بصورة عامة بلاد جبلية تفرق الجبال المتناثرة بين أجزائها، و تقع الوديان و أوصالها، كما أن سهولها قليلة و ضيقة تخلو من الأنهار الكبرى الصالحة للملاحة.

و إذا ما انتقلنا إلى جهة أخرى من العالم، إلى حوض البحر الأبيض المتوسط، لوجدنا عصرا ساهم إلى حد كبير في إغناء مفهوم الترويح و استغلاله كوسيلة تربية تسهم في الإعداد المتوازن للأفراد، هذا العصر هو عصر الإغريق. حيث كانت المثالية الإغريقية تتمثل في تكامل نمط تربوي قوامه الفن و الأدب و الفلسفة و الرياضة، و يعزو بعض المؤرخين إبداع الإغريق في مختلف العلوم و الأدب إلى وجود وقت الفراغ و استقرار نسبي في النواحي الاقتصادية و السياسية.

كما يعزو الدارسون لتراث الإغريق (اليونان القديمة) هذا التعظيم لشأن الرياضة، إلى ارتباطها بالدين، أحد أهم مؤسسات المجتمع.. و لقد عرفت اليونان عدة احتفالات دينية، كانت رياضية في مظاهرها، لكنها طقوسية و عقائدية في جوهرها، و كان من أبرزها الألعاب الأولمبية* و التي كانت تقام لتكريم الوثن الأعظم زيوس (في عقيدة الإغريق و قد عبر الإغريق عن وعيهم المشترك بما كان في الأعياد من مهرجانات رياضية عند جبل أليمبوس، و قد بدأت إقامتها عام 776 ق. م، و كذلك كانت تقام مسابقات فنية و شعرية.



و من الطبيعي أن يهتم مجتمع محارب بالمباريات الرياضية و أن تكون بديلا عن الحرب في الشهر الحرام عندهم، و قد كان للألعاب الرياضية أثر كبير على الأدب و الفن، لأن الفائز في بطولة يتغنى له شعراء المدينة و يكرمه الفنانون يتمثال له مما أوحى للفن الإغريقي بإبراز كمال الأجسام و التعبير عن حركتها كما هي لدى الرياضيين، بل لقد ارتبط تقويمهم التاريخي بالألعاب إذ كانوا يؤرخون للحوادث و يحسبون السنين وفقا للدورات الأولمبية.

و قد كانت كلمن << اسبرطة >> و << أثينا >> أهم الدويلات في الحضارة الإغريقية، و هذا نظرا للدور الذي لعبته كل دولة سواء إيجابيا أو سلبا و مدى إسهام كل واحدة منهما في الحضارة اليونانية، لذلك سوف نتطرق إليهما بشيء من التفاصيل.

الترويح عند الرومان:

أطلق المسلمون اسم الروم على الرومان، و كانت دولة الرومان معاصرة لبعثة النبي محمد صلى الله عليه و سلم ، و الذي بعث برسالة مشهورة إلى هرقل ملك الروم، و قد كانت الإمبراطورية الرومانية مترامية الأطراف فقد أنشأت لها مستعمرات في أنحاء كثيرة من العالم، فلقد اتصف الجنود الرومان بأجسامهم القوية الصلبة، و لقد عمدت الدولة في بداية تأسيسها إلى توفير التسهيلات الرياضية لأسباب صحية و عسكرية، و لقد ورث الروم من الإغريق الكثير من مقومات الثقافة و الحضارة كالعجارة و الفنون و الرياضة، فقد ظلت روما تحتفل بالألعاب الأولمبية فترة طويلة من الزمن رغم أنها إغريقية المنبع، و رغم ما منى به الإغريق



من هزيمة على يد الروم، حتى منعها أحد أباطرة الروم المسيحيين لأن الغاية من ورائها كانت غاية وثنية.

لقد كان الرومان شعبا عمليا، و كان أبرز ما عبروا به عن روحهم العملى الطرق العظيمة، و القنوات المائية، و المباني العامة، و الإدارة الحكومية العسكرية ذات النظام المتقن، إلى غير ذلك من المظاهر العملية المحسوسة للثقافة و الحضارة الرومانية. و هذه الروح العملية التي كانت تسيطر على الشخص الروماني جعلته يهتم بالوصول إلى نتائج محسوسة و ملموسة و بالتوفيق بين الوسائل و الغايات و بالدقة و الإتقان في عمله.

و في عصر الرومان اصطبغت الأنشطة الرياضية و الترويحية بالقوة و العنف و كانت ألعابهم التقليدية تقدم في مكان شديد الشبه << بالسرك >> و تشتمل على ألعاب الملاكمة و المصارعة.

و القتال بالعربات الحربية و منازل الأفراد و الجماعات للحيوانات المقدسة. و كان المشتركون في هذه الألعاب هم العبيد و كانت الطبقة الحاكمة (طبقة الأسياد) تقضي وقت فراغها في الترويح عن النفس في مشاهدة هذه الألعاب أو بمعنى أصح في مشاهدة هذه المعارك و تجد لذة كبيرة في ذلك. كما اهتم الرومان بالحفلات الصاخبة في المناسبات المختلفة كأعياد رأس السنة و أعياد ميلاد الحكام و مناسبات عودة المحاربين.

الترويح في العصور الوسطى:



يقول الأستاذ أحمد بدر: و نحن نقصد بالعصور الوسطية الفترة التي ازدهرت فيها الحضارة العربية الإسلامية و فترة عصر النهضة في أوروبا، و ذلك كله منذ حوالي القرن الثامن حتى القرن السادس عشر ميلادي.. و الحضارة الإنسانية ليست إلا عقدا متصل الحلقات.

ومما لا شك فيه أن الحضارة العربية هي حلقة الاتصال بين حضارة ما قبلهم من اليونان و الهنود و حضارة أوروبا في عصر النهضة.

و لم يكن العرب ناقلين لحضارة اليونان فحسب و لكنهم أضافوا علوما و فنونا كثيرة تميزت بالأصالة العلمية.

و في العصور الوسطى، أثرت النظرة الدينية و الفهم الخاطئ لتعاليم الديانة المسيحية على الممارسات الترويحية في معظم أنحاء أوروبا. ففي تلك الفترة رحلت مجموعات كبيرة من الناس عن منازلهم في المدن و القرى ليتجهوا في الأرض و ليعيشوا في العراء ليعاقبوا أجسادهم لأنها كانت في نظرهم أدوات للخطيئة و الشر و الفساد. فكانت خير وسيلة للسمو الروحاني تتم عن طريق تعذيب و معاقبة الجسد. و يضيف بعض المؤرخين بأن الممارسات الأخلاقية التي صاحبت الممارسات البدنية في نهاية العصر الروماني قد عززت نظرة الناس السلبية للنشاطات المذكورة بعد ذلك..

و لم يخل الأمر تماما من ممارسة الأنشطة الترويحية، فقد اهتمت طبقة النبلاء و أمراء الإقطاع بنشاطات الفروسية و ما صاحبها من سلوك و اتجاهات تربوية

فالتطبقات العليا كالنبلاء و الكهنة كانت عادة تعفلى من بعض الأعمال حيث كانت لهم بحكم مراكزهم الاجتماعية و وظائفهم سلطة كبيرة على طبقة الفلاحين. و بهذا برزت طبقة



مترفة من الناس تسعى للتفكير في كيفية قضاء وقت فراغهم (أي الوقت الحر) و كان الاهتمام بالترويح في هذه العصور قليلا بحيث كانت الألعاب الدورية تقام بين الطبقات الراقية فقط، و كان النشاط الترويحي مقتصرًا على الحفلات الدينية و الأعياد المقدسة، و كان هؤلاء النبلاء يقضون معهم أوقاتهم في الرياضة و أنواع المنافسات هي المصارعة بالسيف و استخدام القوس، و كانوا أيضا يفضلون رياضة ركوب الخيل و الصيد كصيد الصقور أما الحضارة البيزنطية و التي هي في الحقيقة امتدادا للحضارة الرومانية الآفلة.. فالواقع أن المركز الاستراتيجي الذي تربعت عليه البيزنطية ما بين الشرق و الغرب، دعاها إلى تبوأ أعلى مراكز الثقافة و الفكر.

و لقد عاشت بيزنطا قرونا طويلة لا يناع سلطانها منازع حتى ظهرت الدعوة الاسلامية ، فانترع المسلمون سوريا و مصر و الشمال الإفريقي ، واستمرت العلاقة بينهما حروب (صوافي- شواني) و هدنة و سفارات و تجارات و تبادل أسرى فيما يخص الأنشطة الترويحية عند البيزنطيين حيث اشتهروا من الألعاب الصراع مع الحيوانات و سباق العربات ، و كان الإمبراطور و الأمبراطورة يحضران السرك ، و صار الميدان هو المكان الذي يخاطب فيه الامبراطور مباشرة مع شعبه ، و ينادى بالامبراطور أيضا في الميدان . وفي السرك صار يسترعي انتباه الناس الفارس الذي يركض على صهوة جواده واقفا ، و يلعب بالسيف ، وكان ادخال الفروسية الغربية مع مجيء الصليبيين سببا في جعل السرك مسرحا لمداورات الفرسان وإظهار المهارة في ركوب الخيل ولعب الصوالج و الأكر (البولو).

ويذكر المؤرخون بأن الأمراء و النبلاء و رجال الدين كانوا يرغمون المواطنين على العمل المستمر في الحقول أو في التدريب المستمر في أعمال الجيش . وقد كانت النظرة الدينية



التي ساند فيها الكنيسة تعزز العمل لما فيه من منفعة للروح . أما الترويح فهو أمر باطل
يجب تجنبه ، لذا انفراد أفراد الطبقة الارستقراطية بممارسة ما يحلوا لهم من أنشطة



المحاضرة الثالثة التربية الترويحية في عصر النهضة

التربية الترويحية في عصر النهضة :

اصطلح أن يكون معني النهضة في تاريخ أوروبا عن المرحلة التي انتهت معها القرون الوسطى و بداية العصر الحديث .

خلال القرون الرابع عشر و الخامس عشر و السادس عشر مهد نظام الإقطاع الطريق أمام الملكية ، و الحروب المحلية من أجل سلام نسبي ، و الجوانب القومية و التجارة و الاستكشافات الجغرافية و العلمية و قيام معاهد علمية و بدأ سياسة البحث و الدراسة و التنقيب و اكتشاف الطبيعة و ما وراءها ، فيما انتقلت جوانب التصوف إلى الجماليات و هكذا مهدت الحريات و المنجزات الكثير خلال عصر النهضة إلى عصر التقدم و التمدن في القرن العشرين و بخاصة التكنولوجيا و التقدم الصحي و الطبي و العلوم و المعارف .

و بدأت الدول الصناعية و المتقدمة في العصر الحديث بإدراك قيمة وقت الفراغ و الأنشطة الممارسة خلاله كعامل مهم ذي عوائد كثيرة على الأشخاص،فأنشأت مؤسسات خاصة كان جل اهتمامها وضع و تخطيط برامج ترويحية شعبية.. و على الرغم من الجهود الكبيرة للمؤسسات الحكومية في مجال الترويح: فقد إرتأ الأشخاص العاديون عدم كفاية تلك الجهود الرسمية فأنشأت مؤسسات و منظمات تطوعية تهدف إلى الاهتمام بالأشخاص على اختلاف مشاربهم و مواقعهم و ذلك بتوفير الخدمات الترويحية.



كما ظهرت حركة تدعوا إلى الاهتمام بالطبيعة و البيئة و المحافظة عليها كمتنفس تمارس من خلاله الأنشطة الترويحية المختلفة. كما زادت المدارس من جهودها و اهتمامها بالانشاطات الرياضية و الفنية أثناء و بعد الدوام المدرسي كإحدى الوسائل التي يمكن أن تسهم في التربية المتكاملة.

ومما لا شك فيه أن المتغيرات الحديثة في عصرنا الحالي قد أبرزت أهمية الترويح. و من أهم المتغيرات ما يلي:

أ- التقدم العلمي و التكنولوجي:

أسهمت الاختراعات العلمية الحديثة و التطور الآلي الحديث في اختصار الوقت و الجهد. و ظهر حيز الوجود وسائل ترويحية لم تكن معروفة من قبل مثل السينما و التلفزيون. كما أن إدخال التطور الآلي إلى المنازل قلل من عدد ساعات عمل المرأة و كذلك دخول الكهرباء إلى الريف ساعد على الحاجة إلى قضاء وقت في أساليب لم تكن معروفة من قبل.

ب - زيادة وقت الفراغ:

بالغم من أن التقدم العلمي و التكنولوجي في العصر الحديث من العوامل التي ساعدت على زيادة وقت الفراغ إلا أن هناك بعض العوامل الأخرى مثل ظهور التشريعات العمالية التي قللت من ساعات العمل الأسبوعية و زيادة الإجازات و العطلات السنوية، و كذلك العطلات الصيفية الطويلة خاصة في بلادنا.

ج - التغيرات السياسية و الاجتماعية:



في عصرنا الحالي و بعد حدوث الثورات السياسية و الاجتماعية خاصة في البلدان النامية و اعتناقها المبادئ الديمقراطية و الاشتراكية أصبح الترويح من حق كل مواطن بعد أن كان مقصورا على الطبقات الغنية أو الطبقات القادرة، كما اهتمت الدول على اختلافها بإنشاء المراكز الترويحية كأندية الصبيان و مراكز الشباب و رعايتها و اعتبارها خدمات ترويحية لرعاية أفراد الشعب.

د - زيادة أعداد السكان:

إن الزيادة الملحوظة في تعداد السكان - كما هو حادث في بلادنا - و ما يعقب ذلك من تكس المدن و المدارس بالأعداد الهائلة التي تدفع إلى جعل المدارس بالأعداد الهائلة التي تدفع إلى جعل المدارس تعمل فترتين يوميا و بناء الفصول على حساب الملاعب و حجرات الأنشطة الترويحية و الحداثق.. كل ذلك أسهم في تضيق فرص استثمار الأفراد لوقت فراغهم في ممارسة الأنشطة الترويحية و خاصة في المدن الكبيرة و المدارس الأمر الذي يدعو إلى التفكير في التنظيم و التخطيط للمؤسسات و البرامج الترويحية بصورة جديدة.

هـ - البطالة:

إن ظاهرة البطالة التي تجتاح بعض الدول تدعو إلى الاهتمام بالترويح و يقصد بالبطالة >> البطالة العادية << و هي عدم القدرة على توفير العمل للقادرين عليه. أو >> البطالة المقنعة << و هي إلحاق الأفراد بأعمال لا تتناسب و تخصصاتهم مما يدفعهم إلى الضيق بالعمل و التبرم منه.



لقد أكد الفيلسوف التربوي كومبارية من أن العصور الوسطى شددت و بقسوة على القوة البدنية في حين ضيقت على الفرد فكره بموجب النظم و القوانين التي فرضتها طبيعة العصر و سياسته الاقطاعية في التحكم بالإنسان و السيطرة، في حين جاء عصر النهضة ليمنح الإنسان حرية الفكر و التمتع بالصحة و التمرينات البدنية التي تؤهله لإيجاد توافق بين العقل و البدن، بين الذوق و العلم، بين العاطفة و الإدارة.

الترويح والتربية الترويحية في الإسلام

ثم جاء الإسلام ودعا إلى العناية بالترويح حيث ازدادت اهتمامات هذا النشاط وازدهرت ممارسته امتدادا لحياة العرب و لم يفضل قدر الرياضة في تنشئة أبناء المسلمين الناشئة القوية السليمة ، فمارسوها هي الفروسية و السباحة و الصيد و اقتفاء الأثر و الرمي كإعدادهم و كلون من ألوان الترويح في الإسلام وسيلة و ليس غاية ، فهو وسيلة اجتماعية و تربوية بغرض تجديد نشاط الفرد وحيويته و لإشباع حاجاته البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية و الروحية . فالترويح ضرورة من ضروريات الحياة ، وضرورة اجتماعية تشجعهم في تطوير وبناء شخصية الفرد المسلم ، ويحرص الإسلام على استثمار وقت الفراغ لدى الفرد و كذلك حسن توزيع القوت بين العبادة و العمل الجاد و الترويح عن النفس .

ويرى جمهور الفقهاء أن الشريعة الإسلامية تدور أحكامها حول حماية خمس أمور يطلقون عليها الضروريات الخمس وهي حفظ الدين ، النفس ، العرض ، العقل .



والتربية البدنية والرياضية هب ضرب من حفظ النفس ، لأنها تحفظ للفرد قوته و حيوية أعضائه و ترفع من روحه المعنوية و تكسبه السمات المرغوبة للإرادة و القيم السليمة النبيلة ،

يقول تعالى : (من أجل ذلك كتبنا على بني اسرائيل أنه من قتل نفسا بغير نفس أو فساد في الأرض فكأنما قتل الناس جميعا ومن أحياها فكأنما أحيا الناس جميعا) المائدة 32

وقد قال مجاهد في رواية في معنى (ومن أحياها) أي أنجأها من غرق أو حرق أو هلكة .

إن أحياء النفس يستلزم نشر الوعي الصحي و الأمني و الدفاعي و الوقائي وهي أمور منضمة بشكل مباشر أو غير مباشر في الأنشطة البدنية و الرياضية .

و الإسلام في نظره إلى الترويح يراعي فيه كما يراعي في سائر الممارسات الفائدة و النفع الذي يعود على الفرد وعلى المجتمع



المحاضرة الرابعة الأسس الفلسفية للتربية الترويحية

الأسس الفلسفية للتربية الترويحية

أولا : المذهب المثالي و التربية الترويحية :

المثالية كلمة تعني في اللاتينية وهي مشتقة من كلمة أي فكرة أو تصور في العقل ، أو حتى مثال مفارق ويمكن تعريف المثالية بأنها نزعها فلسفية تجعل من الأفكار أو التصورات طريقنا إلى معرفة الأشياء (الديكارتيون) وهذا المعنى تقابل المذهب التجريبي .

فديكارت عندما تحرر من الأشياء و العالم ظاهرا و باطنا بالشك المنهجي ، يقصد الوقوف على اليقين لا يتزعزع ، بدأ فلسفته من يقين ((أنا أفكر إذن أنا موجود)) فجعل بذلك الفكر طريقا إلى الوجود ، كما جعل الأفكار واضحة المتميزة طريقا للمعرفة العالم الخارجي ، ومنذ ذلك الوقت ثبت ديكارت فكرا فلسفيا يقوم على ((مثالية)) أو تصويرية . وقد دامت السيطرة هذا التيار الفكري على التاريخ الفلسفة طيلة القرون الثلاثة ، على حد تعبير لالاند .

و تعود أصول هذه الفلسفة إلى الفيلسوف اليوناني أفلاطون (429-347 ق.م) الذي آمن بوجود عالمين : العالم الحقيقي الذي توجد فيه الأفكار العامة الحقيقية المستقلة عن وجودنا وهي ثابتة (عالم المثل)



و تنطلق الفلسفة المثالية من تمجيد العقل و الروح و التقليل من دور المادة ، و قد تأثرت هذه الفلسفة لاحقا بالديانة المسيحية إذ تبناها القائلون على نشر الدين المسيحي طوال العصور الوسطى و حتى عصر النهضة و الإصلاح الديني ، كما تأثرت هذه الفلسفة بأفكار ديكارت (1576-1650) وسيبينوزا (1632-1677) و كانت (1724-1804) وهيكل (1770-1831) ورغم ظهور الكثير من الفلسفات إلا أن أثارها لا يزال قويا في أعمال المفكرين و التربويين و الأدباء و السياسيين و رجال الدين ، كما كان لها تأثير في علم النفس ، حيث نجد أن مدرسة الملكات النفسية قد تأثرت بهذه الفلسفة ، إذ انطلق إتباعها من أن العقل الإنساني مكون من عدة ملكات منفصلة عن بعضها البعض ، و كل منها بحاجة إلى التدريب .

أما مفهوم (التربية) عند المثاليين فيتلخص في أنها مجهود الإنسان للوصول إلى هزيمة الشر و كمال العقل ، و يعرفها أفلاطون بأنها ذات المجهود الاختياري الذي يبذله الجيل القديم لنقل العادات الطيبة ونقل الحكمة الكبار التي وصلوا إليها بتجاربهم إلى الجيل الصغير . وإنها تدريب يتفق تماما مع الحياة العاقلة حيثما تظهر ، أو أن التربية هي علم الخير و الشر، يقول كانت : الإنسان هو الذي يحتاج لتربية دون غيره وأن التربية تشمل:

(أ) تربية الأطفال في المجهود بالعناية الخاصة و التغذية.

(ب) التهذيب بمنع الطفل مما يضره.

(ج) تلقية العلوم.



فهو طفل يحتاج إلى الحضانة، و غلاما يحتاج إلى مراقبة أخلاقه و تهذيبه، و تلميذا يحتاج إلى التعليم.

و قد قال أحد الباحثين في هذا المجال أن المثالية في التربية الترويحية تهيئ الفرص للاختيار، و تنمية القدرة على إصدار القرارات، و توفير الوسائل لبناء عقل و الجسم، كذلك هناك أيضا تقدير أهمية الشخصية و تساعد في كشف و التحقق من قيم الحياة التي تنادي بها المثالية، و التي منها تنمية الأجسام الصحية، و العادات السليمة للعقل، و الصحة الجسمانية و النجاح و المهارة و السعادة و السرور الناتج من ممارسة النشاط الترويحي، كذلك حفظ و حماية و تنمية و صقل الشخصية من خلال هذه النشاطات.

كما تهدف برامج الترويح المثالي إلى رفاهية الإنسان و تخفيف معاناة البشر إعلاء القيم و بخاصة القيم الجمالية ، كما تهتم بتنشيط و إثارة التلاميذ لتنمية كل طاقاتهم الخلاقة و المجهودان المبدعة و الأنشطة الأساسية الذاتية التي تمثل الجانب الأكبر في البرامج الترويح و التربية البدنية المثالية هذا ويفسر المثاليون اللعب على أنه أسلوب في التعبير عن النفس

يقول أفلاطون : ينبغي علينا أن نمضي حياتنا في مزولة الألعاب ، ويوضح هيربرت ريد فكرة المثاليين عن الترويح فيقول : المجتمع السليم لا توجد به مشكلة وقت الفراغ إنما هو فقط وقت ندخره للراحة و التأمل و الترويح في حياة مفعمة بألوان النشاط الخلاق ، حينئذ تختفي الفوارق بين العمل و اللعب و بين المهنة و الترويح و يصبح الإنسان إنسانا بكليته ، وهو في ذلك يسير على هدى أرسطو الذي نادى من خلال مفهوم بيور ثاني يشغل وقت



الفراغ و استنفاد الطاقة من خلال النشاط البدني لأن ذلك يساعد القضاء على الرذائل و اعلاء شأن الأخلاق .

كما يؤكد المثاليون أهمية تنمية قيم الحياة و التي تعمل على نمو الشخصية و تمثل صحة الجسم يمكن تتميتها و المحافظة عليها من خلال نشاطات ترويحوية رياضية بطريقة منظمة طبيعية خلال حياة الإنسان السليمة و ثاني هذه القيم الخاصة بتكوين مهارات و الوصول إلى درجة من النجاح في أداء المهارات حتى يشعر الممارس بالسعادة و الغبطة وأن هذه القيم يجب أن تضع في الاعتبار أن الرغبة و الجهد و المناهج الدراسية ما هي إلا طرق و وسائل تربوية ، و تمثل الراغبات أهم هذه الوسائل التربوية .

و ينطلق المثاليون لتأكيد هذا الطرح من خلال تحقيق مبدأ النشاط الذاتي : الذي يعتبر خطوة إلى التنمية الذات و بالطبع فإن تنمية الذات تشمل الجسم ، و يتفق ذلك مع التربية الترويحوية التي تنادي بتنمية الشخصية و تنمية الذات من خلال الأنشطة التي توفر الفرص للتعبير عن النفس و الذات ، و يعتقد المثاليون في أن اللعب و الترويح يلعبان دورا هاما في تنمية الشخصية و تحقيق الذات.

و يقع على المدرسة عبء كبير يتمثل في إتاحة جميع الفرص الممكنة لمساعدة الطالب على النمو العقلي و البدني و الأخلاقي ، ويمكن تحقيق بعض تلك النواحي من خلال الدراسة الأكاديمية لمواد و موضوعات مختارة تركز على تمرينات العقلية كالسببية و المنطق ، و للتربية الرياضية نصيب في هذا المجال ، حيث مورست من أجل القيم الإيجابية التي



يمكن أن تنتج عنها ، كالصحة التي تحتل مكانا في سلم أولويات القيم المثالية ، و ذلك
للدور الذي يمكن أن تلعبه الصحة في تحقيق قيم اجتماعية كانت أو شخصية .



المحاضرة الخامسة المذهب الواقعي و التربية الترويحية

المذهب الواقعي و التربية الترويحية :

ترجع أصول هذه الفلسفة إلى الفيلسوف اليوناني أرسطو طاليس (384-322 ق.م) * الذي ساهم في تحويل الفكر اليوناني من التفكير في عالم المثل و الخيال إلى العالم الذي نعيش فيه معتبرا أن مصدر الحقائق هو العالم الحسي ، و أن الحقائق لا يتوصل إليها الإنسان بالإلهام و الحدس و إنما تكشف في العالم الحسي الذي نعيش فيه . وقد تطورت هذه الفلسفة على مر العصور و أصبحت تضم عدة مذاهب واقعية و من أبرز روادها توما الاكويني ، واوغست كونت ، وجون لوك ، وبرتراند رسل .

وقد أضاف الفيلسوف الإنجليزي جون لوك * قوة جديدة إلى هذه الفلسفة إذ أمن بأن الإنسان يولد بدون أفكار فطرية فالأفكار يتوصل إليها العقل من خلال التجربة ، فالعقل كالصفحة البيضاء تخط عليها التجربة كل ما تصل إليها . وكان لهذه الفلسفة تأثير كبير على الكثير من النظم التعليمية في مطلع القرن العشرين ، وعلى الصناعة و مجالات الحياة المختلفة ، وأصبحت وظيفة المؤسسة التعليمية إعداد المتعلم للعمل الملائم له .

وواضح أن الواقعية هي نقيض للمذهب الأفلاطوني الذي يعتبر المثل وحدها هي المجهودان الحقيقية ، وأن الأشياء أو الموجودات المحسوسة ليست إلا أشباح و ظلال للمثل و بالقدر



الذي نبتعد به نظرية المثل عن دنيا الواقع ، تقترب الفلسفة الواقعية من الواقع ، أي أن الواقع الذي نعيشه هو وحده مصدر المعرفة و الحقائق و الخبرات .

و يطلق المذهب الواقعي في المعرفة على مجموعة من المذاهب تشترك في خصائصها أهمها القول بأن للأشياء الخارجية وجودا عينا مستقلا عن العقل الذي يقوم بإدراكها، وعن جميع أفكار ذلك العقل و أحواله و أهم هذه المذاهب.

يقول الدكتور وقد كان لهذه العوامل كلها تأثير اتجاه التربية و أهدافها في هذا القرن. ومن أبرز مظاهر التأثير اتجاه التربية في مفهومها و أهدافها و مناهجها وجهة واقعية و تحررها تدريجيا من شكلية القرون الوسطى ومن سيطرة النزعة الإنسانية القاصرة عليها ومن مميزات العامة للاتجاه الواقعي أو للحركة الواقعية في التربية في هذا القرن الابتعاد عن الطابع الشخصي وعن الثقافة الشخصية الإفرادية و الاهتمام بإعداد للحياة العلمية و لمسؤوليات الحياة الاجتماعية و الاتجاه نحو إدراك الحقيقة الواقعية و الاهتمام بدراسة الطبيعة و عالم الأشياء و الرفع من شأن العلوم الطبيعية و العلوم غير الإنسانية.

ومبحث المعرفة الواقعي يرى أن الخبرات المكتسبة من برامج الترويح سواء أكانت مهارات أو معلومات أو اتجاهات يجب أن يستفيد منها بشكل مباشر ما أمكن ليتيح له الفرص التكيف مع ظروف الحياة ، فهي فلسفة تعتمد إلى ربط نظم الحياة البشرية بالطبيعة بهدف السيطرة على جميع جوانب الحياة طبيعيا و اجتماعيا ، فيؤكد فرانسيس بيكون أن الإنسان يجب أن يطوع الطبيعة ليسيطر عليها.



وهذا المذهب ينظر إلى التربية على أنها وسيلة لإعداد الفرد للحياة الاجتماعية الناجحة السعيدة المملوءة بالمسارات و لخلق الرجل (الجنتمان) أي الرجل المتعلم المذهب . والهدف الذي نسعى إليه التربية في الضوء هذا المفهوم هو تحقيق الحياة الاجتماعية الناجحة السعيدة للفرد و تهذيب أخلاقه و تشكيل ميوله و طباعه و تنمية قدراته و اتجاهاته بما يجعله عضوا نافعا في حياته العملية. و لتحقيق هذا الهدف النفعي الأخلاقي فقد دعا أنصار هذا المذهب الواقعي إلى العناية بالرحلات و الأسفار المديدة الأجل باعتبارها أهم عوامل التربية و وسائلها فهي من شأنها أن تساعد - في نظرهم - على تنمية تجارب الفرد و توسيع أفقه العقلي و تبصيره بأحوال الناس و عاداتهم و أخلاقهم و إتاحة الفرصة لأن يحتك احتكاكا مباشرا بالأماكن و الشعوب فتقوى بذلك و تتسع معارفه التي استنفادها من الدراسات الأدبية النظرية.

و يؤكد الواقعيون على أهمية الاهتمام بالبدن باعتباره الواقع المحسوس للوجود الإنساني في هذا العالم و يفسرون اللعب على اعتبار أنه طاقة زائدة، و يوضح << رابليه >> أهمية التربية الرياضية و تربية الخلاء و يطالب بربط الدراسة بالحياة و عدم استعمال القسوة في النظام المدرسي و انتقد الشكليات في مناهج التربية بشكل عام، و يؤكد " جون لوك " أن الطفل يولد و عقله صفحة بيضاء و أن مصدر كل أفكارنا هي خبراتنا الحسية في إدراك الظواهر بالفهم لذا فإنه يؤمن بالتربية الحسية من خلال الرحلات و المشاهدات و يؤكد على قيمة التربية البدنية و الخلقية.

إن من أهم سمات الأنشطة الترويحية حرية الاختيار، و نجد أن أصحاب المذهب الواقعي يعتقدون في مرونة و حرية الاختيار، و يمثل الترويح تربية ترويحية عند الواقعيين و يهدف



الترويح إلى الاستمتاع البناء بالمعرفة و الخبرة، و يعلق الواقعيون أهمية كبيرة لاستخدام المعلومات و الاستمتاع بالمعرفة و أن على الفرد أن يتعلم كيف يستمتع بالمعرفة التي يتحصل عليها.

و الواقعية الطبيعية ترى أن خير وسيلة لتكون العادات المرغوبة و تكوين الإحساس و الفكر هي الاعتماد على الاهتمامات الطبيعية للأطفال بشأن اللعب و الحركة، بالإضافة إلى ذلك تعطي أيضا اعتبارات أخرى لتلك النشاطات التي تعلم المحافظة على النفس و رعايتها لمقاومة الظروف الحياتية المختلفة.



المحاضرة السادسة المذهب البراجماني و التربية الترويحية

المذهب البراجماني و التربية الترويحية:

و ترجع جذورها إلى الفيلسوف اليوناني هيراقلسطس (535 - 475 ق. م) الذي آمن بالتغيير، و كذلك المدرس و الخطيب الروماني كونتليان (35 - 95) الذي آمن بأن أساس العلم يعتمد على الممارسة العملية لا على الحدس و الإلهام.

أما البراجمانية المعاصرة فقد تطورت في الولايات المتحدة الأمريكية في منتصف القرن التاسع عشر و بداية القرن العشرين على يد وليم جيمس (1842 - 1910) و جون دييري (1859 - 1952) و يعتبر شارل بيرس (1842 - 1910) من أوائل المفكرين الذين استعملوا كلمة براجمانية في الفلسفة الحديثة، و تتحدد المعالم الفلسفية البراجمانية فيما يلي:

أ- يصنع الإنسان مثله بنفسه و يبني الحقيقة لنفسه من خلال تفاعله مع وقائع الحياة التي هي في تغير دائم، فالحق لا وجود له في ذاته، و لكنه يصبح حقا إذا ثبت نفعه.

ب- لا وجود لقيم روحية و مثل خالدة، فكل شيء دائم التغير، و أن المنفعة الحالية للشيء هي المعيار الصحيح للحكم عليه، و لكن و على الرغم من إنكارها المثل و القيم الروحية التي نتمسك بها كانت من صنع الإنسان، و بذلك نقرب هنا من الفلسفة الطبيعية



و من أهم مميزات هذه النزعة إيمان اتباعها بالتطور المستمر في جميع مظاهر الحياة، و إيمانهم بوحدة العالم و بوحدة الشخصية الإنسانية و باحترام الإنسان و بقيمته و بقيمة الذكاء البشري في إصلاح المجتمع و تقدمه، و تقديسهم للعمل، و تأكيدهم للخبرة و التجربة كمصدر للمعرفة، و نظرتهم النفعية الوظيفية للمعرفة و الأخلاق. و هي لتأكيدا هذه الأمور كلها سميت بأسماء متعددة، يطابق كل اسم منها ميزة من الميزات السابقة، فهي تسمى أحيانا << بالفلسفة العملية >> لتأكيدا قيمة العمل و النشاط في كسب المعرفة، و لإيمان أتباعها بأنه لا قيمة للمعرفة إذا لم تساعد الفرد على حل مشاكله و على النهوض بمجتمعه، كما تسمى أحيانا بالفلسفة الأدبية، و ذلك لنظرتها إلى المعرفة و الخبرة و للأشياء بصورة عامة على أنها وسائل و أدوات لتحقيق غايات نافعة...و تسمى أحيانا أخرى بالفلسفة التجريبية و ذلك لتأكيدا لأهمية الطريقة التجريبية في كسب المعرفة في تحقيق الفروض و في حل المشاكل التي تصادف الفرد و المجتمع.

و يؤمن الباجمانيون بأهمية القيم في توجيه السلوك الإنساني، إلا أن هذه القيم ليست ثابتة و مطلقة و إنما ينبغي أن تخضع لمنهج البحث العلمي، و أن تترجم إلى سلوك عملي و إلا كانت خالية من كل دلالة.

و يرى جون ديوي أن عدم الاعتماد على الأسلوب العلمي في التعليم يخلق << العواطف الكاذبة المتأنية بسبب عزل وجدان الطفل عن سلوكه و عمله، أما الاختبارات فيجب أن توجه لقياس كفاية الفرد في الحياة الاجتماعية و قدرته حل المشاكل التي تواجهه في المعمل أو الصف >> و تحديد المكان الذي يكون فيه الفرد أكثر نفعاً و إنتاجاً >>. هذا و قد اعتمد البراجمانيون << المشروع >> و حل المشكلات >> في التعلم على أن يكون نابعا



من رغبات و ميول التلاميذ و ليس مفروضا عليهم بحيث يقوم كل تلميذ بجانب من المشروع و يتناسب مع قدراته و إمكانياته بلا قسر أو إلزام، و تعاون تام و روح ديمقراطية، تو لا يقتصر إنجاز المشروع على العمل داخل جدران المدرسة، بل يتجاوز المدرسة إلى المجتمع و مؤسساته المختلفة.

إذا حاولنا مناقشة التربية الترويحية من حيث أثار المذهب العملي (البراجماني) فإننا نجد أن التربية الترويحية تظهر مكانتها بوضوح في ذلك المذهب و الذي أصبح يعبر عنه في القرن العشرين بالمذهب التجريبي، و تعتبر التربية الترويحية ضرورة أساسية من أساسيات المناهج المدرسية، و يؤكد أصحاب المذهب العملي على توجيه اللعب من أجل صقل النمو الخلقى للطفل، و أن الرياضة التنافسية المنظمة بدرجة كبيرة ليست أنشطة ترويحية حيث أن هدف المنافسة هو الانتصار و هدف الترويح هو السعادة الشخصية.

و لقد أوضحت الدراسات أن التربية اللانفعالية التي تؤدي إلى إهمال وقت الفراغ و التي تتمثل في الدراسات التقليدية قد غدت موضع احتقار على اعتبار أنها لا تزيد من قدرة الفرد، حيث يرى البراجمانيون ضرورة أن تظل التربية صورة صادقة لطبيعة الترويح بوصفها مكرسة لقيم جوهرية قابلة للاستهلاك و بذلك تصبح برامج الترويح و التربية البدنية ذات صبغة عملية من خلال:

- إثراء شأن التقييم كمحك لفائدة هذه البرامج.

- تتميز الأنشطة و البرامج بأنها (نفعية- تكيفية- وظيفية)

- وضوح مفهوم اللياقة الشاملة كمفهوم يفوق اللياقة البدنية.



- إيجابية النشاط: فالبراجماتية تحارب فكرة المشاهدة و تؤيد المشاركة الفعلية.

- تتركز عملية تصميم الأهداف في الترويح حول ميول و رغبات المستفيدين.

- إعلاء شأن الخبرة الترويحية الفردية.

- الاهتمام بالترويح البدني من خلال زيادة جرعات الألعاب لإضفاء التفاعل على النشاط.

و قد أعطى جون ديوي أهمية كبيرة للاستمتاع بالخبرات الترويحية و ذلك من أجل فوائدها الصحية المختلفة، كما أنه أكد على ضرورة اللعب الموجه بحكمة حتى يمكن اكتساب قيم تؤدي إلى أفعال ناجحة ذات علاقة بحياة الأشخاص، فلا يكفي أن تقوم المدرسة بتوفير الإمكانيات و الألعاب و المدرسين و إنما يجب أن يسبق ذلك فكرة و هدف واضح عما يجب عمله من أجل المساعدة على النمو المتكامل.

مستويات و أنواع مناشط الترويح:

لقد قام العديد من المربين و المهتمين بالترويح بتضييق أوجه مناشطه في عدة مستويات و ذلك وفقا لفلسفة و اتجاه كل منهم أو وفقا لفلسفة مجتمعاتهم نحو الترويح و مناشطه، و لذا تعددت تصنيفات مستويات و أنواع مناشط الترويح، و فيما يلي توضيح لتلك الآراء:

يتفق براينل مع ناش في أن مستويات المشاركة في المناشط الترويحية تتمثل في:

1- المشاركة الابتكارية: و هي تلك المشاركة التي تتميز بالإبداع و الابتكار، و ذلك

كالاختراعات و القيام بعمل غير مألوف من قبل.



2- المشاركة الإيجابية: و هي ذلك المستوى من المشاركة الذي يقوم الفرد من خلاله بالممارسة الفعلية لأوجه مناشط الترويح.

3- المشاركة السلبية: و هي تلك المشاركة التي يستمتع الفرد من خلالها بالمشاهدة و الاستماع دون المشاركة الفعلية في المناشط الترويحية.

ويرى حلمي إبراهيم أنه يمكن تحديد المستويات الأربعة التالية لمناشط الترويح و هي:

- المشاركة الابتكارية و التي تتيح للفرد الممارس لمناشط الترويح الاندماج الكامل في النشاط و الابتكار و الإبداع في أدائه,

- المشاركة الإيجابية و التي تتيح للفرد المشاركة الفعلية في النشاط و تحقيق التنمية الذاتية.

- المشاركة العاطفية و التي تسمح بالمشاركة الوجدانية للفرد من خلال الاستمتاع بمشاهدة مناشط الترويح.

- المشاركة السلبية و التي لا تتيح للفرد ممارسة مناشط الترويح أو الاستمتاع بها، و من ثم فإن ذلك المستوى من المشاركة لا يرقى إلى درجة التأثير الانفعالي أو الوجداني للفرد.

و كذلك يشير ريبيلتز إلى أنه يمكن تقسيم أوجه مناشط الترويح وفقا للمستويات الثلاثة التالية:

1- المشاركة الإيجابية:

و تتمثل في الممارسة الفعلية لمختلف أوجه مناشط الترويح.



2- المشاركة الاستقبالية: و هي تلك المشاركة التي يتم من خلالها استقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس سواء بالمشاهدة أو الاستماع.

3- المشاركة السلبية: و هي ذلك النوع من المشاركة التي تتطلب القيام بأي نشاط إيجابي أو استقبالي، و ذلك كما هو الحال في النوم و الاسترخاء.

و تشير تهاني عبد السلام محمد إلى أن هناك طرق عديدة لتقسيم الأنشطة الترويحية خلاف ما توفره من سعادة و رخاء. فالأنشطة عادة ما تقسم حسب نوهيتها مثلا: الرياضات و الألعاب، الفنون اليدوية، و أنشطة الخلاء.. الخ. أو يكون تقسيمها حسب الممارسين من أطفال- شباب- شيوخ- أو تبعا للمكان الذي تحتاجه هذه الأنشطة مثلا . أنشطة في مباني أو أنشطة في الخلاء ، أو حسب فصول السنة أو حسب المهارات المطلوبة أو تبعا لنوعية التنظيم .

فإما أن تحتاج إلى مستوى معين من التنظيم أولا تحتاج إلى تنظيم . و كذلك يمكن تقسيم الأنشطة الترويحية تبعا لطبيعة الإشتراك ، فإما مجرد المشاهدة كما في الممارسة السلبية أو تكون الممارسة إيجابية وذلك عند الإشتراك في النشاط أو المستوى الثالث و هو المستوى الإبتكاري و الأبداعي ، و يعتبر أرقى مستوى للإشتراك في الأنشطة الترويحية ، ويعتمد على الخلق و الإبتكار و الابداع .

وإذا نظرنا من وجهة نظر تقسيم الأنشطة الترويحية تبعا لنوعية النشاط ، فإننا نرى أيضا تداخلا في أوجه النشاط مما يصعب معه حصر الأنشطة الترويحية .



المحاضرة السابعة الخصائص العامة للترويح

الخصائص العامة للترويح :

هناك العديد من الخصائص العامة التي يمكن أن يتسم بها الترويح ، أبرز هذه الخصائص نذكر ما يلي : و التي تتميز عن غيره من المناشط الأخرى ، ومن أهم الخصائص الترويح نذكر ما يلي :

1-الترويح نشاط : قد لا يكفي أن نذكر أن الترويح نشاط . إذ لابد أن نحدد نوعية و طبيعة هذا النشاط . وفي هذا المجال يمكننا أن نحدد المعايير التالية للنشاط الترويحي :

(أ) الترويح نشاط بناء

(ب) الترويح نشاط إختياري

(ج) الترويح نشاط ممتع أو سار

(أ) الترويح نشاط بناء (الهادفة) :



هناك مستويات متعددة النشاط و قد يكون النشاط بنائيا يهدف إلى بناء شخصية الفرد و قد يكون النشاط هداما يسهم في اداء النفس أو الغير .

وتتمثل الأنشطة الهدامة في شرب الخمر و لعب الميسر و المقامرة و المراهنة و التسكع في الشوارع بهدف معاكسة الآخرين أو النيل منهم أو بذائهم و غير ذلك من أنواع السلوك التي لا يتقبلها المجتمع.

(ب) الترويح نشاط اختياري :

بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من المناشط الترويحية الأخرى ، للمشاركة فيه و ذلك يسمح بأن يقوم الفرد باختيار مناشط الترويح الرياضي أو الترويح الخلوي أو الترويح الاجتماعي أو الترويح الثقافي أو الترويح الفني أو الترويح العلاجي كما يسمح باختيار أحد أنواع تلك المناشط المختلفة.

وتعقب الدكتور عطيات محمد خطاب . في هذا الإطار عللا أن النشاط الترويحي لفرد معين قد لا يكون له جاذبية عند فرد آخر ، ومما لا شك فيه أن العوامل الوراثية في تهوؤ الفرد لنوع معين من أنواع الأنشطة الترويحية . و لكن العامل الأساسي هو بالتأكيد التعليم السابق وعلى ذلك فإن التربية لها أهمية كبرى في تحديد أنواع الأنشطة الترويحية التي يتمتع الفرد بممارستها .ومن هنا تبرز أهمية الاهتمام بميول الأطفال و الشباب لمحاولة التنمية الميول التي تتميز بأهميتها و فاعليتها في تنمية الفرد تنمية شاملة .



ومن هنا نستطيع القول أن الترويح نشاط اختياري مع التأكيد على أهمية التوجيه التربوي .

(ج) الترويح نشاط ممتع أو سار :

إن الحاجة للترويح حاجة إنسانية و لها أهميتها . و عادة ما نجد أننا نضع الترويح و النشاط الترويحي في مكان جانبي من حياتنا ولا نعطيه من الأهمية شيئا ، و يتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الفرد ، وأن يدرك الفرد مدى أهمية الترويح لصالح الفرد و المجتمع، فالترويح مظهر من مظاهر النشاط الانساني يتميز باتجاه يحقق السعادة للبشر. فإن الفرد الذي يقود حياة غنية بفرص الترويح يتميز بالصحة و الاتزان، و الصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية و العقلية و العاطفية و ليس فقط يشمل الصحة الجسمانية و العقلية و العاطفية و ليس فقط خلو الفرد من الضعف و المرض .

و من خلال مناشط الترويح المتنوعة فإن الفرد يكتسب المتعة و الرسرور، و بالتالي الابتعاد عن مصادر القلق و مختلف الضغوطات العصبية التي أفرزتها الحضارة الحالية.

(د) الترويح يحدث في وقت الفراغ:

إن الترويح ينبغي أن يحدث في وقت الفراغ و ليس في وقت العمل، فلكي يكون النشاط الممارس نشاطا ترويحيا ينبغي أن يمارس في وقت الفراغ و ليس في وقت العمل المهني أو الوظيفي الذي يمارسه الفرد..



و هنا ينبغي التنبيه بين الوقت الحر الذي يجعل الفرد ، في حرية من استغلال هذا الوقت و الطريقة الواجب إتباعها للحفاظ على هذا و الوقت الواجب المحافظة عليه ، خاصة أوقات العمل و أوقات العبادة الواجبة على الفرد المسلم.

الدافعية:

الدافع: هو أساس التعلم فلا تعلم بدون دافع و الدافع هو طاقة قوية بدرجة كافية تدفع الفرد و تحركه إلى السلوك وفق النظرية السلوكية، و هو حالة من التوتر الداخلي الجسمي و النفسي الذي يثير السلوك و ينشطه و يوجهه وجهة معينة و يواصله نحو تحقيق هدف معين (إشباع حاجة) و العودة من جديد إلى حالة التوازن و الاستقرار.

و هنا نقصد الدافعية بمعنى أن الإقبال و الارتباط بمناشطه يتم وفقا لرغبة الفرد و بدافع من ذاته للمشاركة في مناشطه و من ثم تكون المشاركة إرادية.

الترويح لحاجته النفسية، و تلك الحاجات النفسية لا يمكن لإشباع بعضها إلا من خلال وقت الفراغ، كما أن المشاركة في مناشط الترويح تؤدي إلى تحقيق الاسترخاء و الرضا التوازن النفسي:

توفر ممارسة الأنشطة الترويحية لممارسيها فرص رفع مستوى الصحة النفسية و التوازن بين الاستقلالية و التبعية كما تعمل على تنمية النضج العاطفي و تنمية الصفات الاجتماعية مثل التعاون و الرغبة في مساعدة الآخرين.

و ذلك من خلال إشباع الفرد الممارس لمناشط النفسي، مما يحقق للفرد التوازن النفسي.



و فيما يلي توضيح للدور الذي يلعبه الترويح في تحقيق الحاجات الأساسية للفرد سواء كانت حاجات فسيولوجية أو حاجات اجتماعية أو حاجات نفسية، و هذا من خلال (تحقيق الذات، تقدير الذات، الأمان)، كما سوف نبرز أهم التأثيرات المباشرة و غير المباشرة لمناشط الترويح المختلفة على جوانب النمو التي تحدث للفرد خلال حياته.

أولاً: التأثيرات البدنية و الفسيولوجية:

لممارسة أوجه مناشط الترويح و بخاصة الترويح البدني أو الرياضي - بانتظام - العديد من التأثيرات الايجابية على النمو العضوي للفرد المشارك في مناشطه. و فيما يلي توضيح لأهم التأثيرات:

- الحصول على القوام المعتدل و الرشيق و البعد عن النمط البدنيين و ذلك منة خلال أداء التمرينات و المناشط البدنية و ممارسة بعض الألعاب و الرياضة.

- زيادة مرونة و كفاءة مفاصل الجسم و زيادة حجم العظام و تحسين كفاءتها و معالجة آلام المفاصل و الظهر. تطوير اللياقة البدنية و المحافظة على مستوى لائق من عناصرها و ذلك كالقوة و الجلد العضلي و السرعة و التوافق العصبي و العضلي، و زيادة المقاومة الطبيعية للأمراض.

- رفع كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي حيث يتكيف كل منهما مع متطلبات المجهود البدني مما يؤدي إلى زيادة حجم عضلة القلب و قوتها و المحافظة على المعدل الطبيعي لكل من النبض و ضغط الدم و التخفيض من المعدل العالي لهما، و كذلك زيادة السعة الحيوية للفرد.



- الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية و ذلك من خلال الوقاية من البدانة و من ترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية و ذلك كالكولسترول الضار و الدهون الثلاثية مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين و الجلطة الدموية، و كذلك من التوتر النفسي و العصبي الذي يعد عاملا من العوامل المؤدية إلى الإصابة بتلك الأمراض.

- التخلص من الطاقة الزائدة عن احتياجات الفرد، مما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدني و العصبي للجسم و تجديد نشاط و حيوية الفرد.

- الوقاية من التعب الذهني حيث أن ممارسة مناشط الترويح تؤدي إلى التخلص من الإرهاق الذهني و تجديد نشاط و حيوية الفرد و بخاصة تلك المناشط التي تعتمد على التركيز الذهني في ممارستها .

- زيادة قد الفرد على زيادة إنتاجه في العمل مما يتيح له فرصة زيادة دخله المادي و من ثم، إشباع حاجاته الأساسية و توفير مستوى معيشي و حياتي، أفضل له.

ثانيا: التأثيرات الاجتماعية:

كما أن لممارسة أوجه مناشط الترويح العديد من التأثيرات البدنية و الفسيولوجية على الفرد، فإن تلك المناشط أيضا تأثيراتها الاجتماعية عليه، و فيما يلي توضيح لأهم تلك التأثيرات:

تؤدي التربية الرياضية دورا كبيرا في بناء الفرد من النواحي الصحية و الاجتماعية و التربوية، و يأخذ النشاط الرياضي حصة واسعة من أنشطة و فعاليات الأفراد على اختلاف



فئاتهم العمرية و مستوياتهم الثقافية و المهنية و انحداراتهم الاجتماعية و الطبقية. فالأنشطة الرياضية يمارسها الأفراد في بيوتهم الخاصة و في أماكن عملهم في مدارسهم و معاهدهم و كلياتهم و جامعاتهم. و تعد هذه الأنشطة من أهم الأنشطة الترويحية التي يمارسها الأفراد و الجماعات في أوقات فراغهم. فهي لا تسد أوقات الفراغ حسب و إنما تساعد في بناء و صحة الأجسام و العقول. و تكون العلاقات الاجتماعية الجيدة بين الأفراد و الجماعات تزود الناس بقسط وفير من التسلية و المتعة و تطوير الشخصية و تفجر طاقتها المبدعة و تمكن صاحبها من زيادة إنتاجية و تحسين أدائه الخدمي و الوظيفي.

و يرى البعض أن الترويح نظام اجتماعي أساسي و له أهدافه الاجتماعية التي يحددها المجتمع له و لا يقتصر فقط على الصيغة الذاتية، أي أن للترويح فائده الاجتماعية و الفردية في آن واحد.

و تهدف الأنشطة الترويحية الاجتماعية إلى إشاعة روح الجماعة و المرح بين الأفراد المنفعين بها و تكوين صداقات و علاقات إنسانية طيبة مع الغير و التلاؤم مع الأجواء الاجتماعية المختلفة و التكيف معها. و بذلك يتبين إلى أن التربية البدنية و الرياضية تستهدف النمو الاجتماعي لدى الأفراد و تزيد من تفاعلهم مع المجتمع الذين يعيشون فيه ، كما تهذب ميولهم الأولية و تكسبهم مبادئ اجتماعية سامية .

المميزات النفسية للنشاط الترويحي :

توفر ممارسة الأنشطة الترويحية للفرد الفرصة لتجربة خبرات جديدة و الشعور بالاطمئنان و الأهمية الذاتية و تأكيد الذات و التعبير عن النفس ، كما توفر الفرص لتنمية الثقة بالنفس



و القضاء على الخجل و تنمية الكثير من القيم كالصداقة و الإخاء و الاحترام و تنمية صفة الأمانة و الصدق و التلقائية و الشجاعة.

وقد أشارت البحوث العلمية المعاصرة بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تسهم في تحسين الصحة الرياضية و تربط إيجابيا بالصحة النفسية و بالتالي الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية يطور مقدرة الفرد على التحمل و مقاومة ضغوط الحياة..

و لذلك فقد وجدت علاقة وثيقة بين الترويح و علم النفس فالترويح يعد من العوامل العامة للصحة النفسية لدرجة جعلت العلماء يعرفونه على أنه حالة نفسية تصحب الفرد أثناء ممارسة للنشاط الصحة النفسية عن طريق:

. اكتساب الشعور و الإحساس الذاتي بالسعادة و الأمان.

التحرر من القلق و التوتر النفسي و تفريغ الانفعالات المكبوتة.

. إشباع بعض الحاجيات النفسية مثل إثبات الذات .



المحاضرة الثامنة أهداف الترويح الرياضي

أهداف الترويح الرياضي:

للترويح الرياضي العديد من الأهداف تتعلق بالجوانب الصحية و البدنية و المهارية و التربوية و النفسية و الاجتماعية و الثقافية و الاقتصادية. و ترى يريزا و لاسكا (إن للترويح الرياضي العديد من القيم و من الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها للمشاركين في مناشطه المختلفة، و التي من أهمها:

- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد و الناتج عن التقدم التقني الذي لحق بهذا العصر، مما أدى إلى تقليص حركة الإنسان.

- التخلص من الوزن الزائد أو البدانة التي تنتج عن الإفراط في تناول الطعام و النقص في الحركة البدنية.

- تحسين و تطوير الحالة البدنية للفرد.

- الترويح عن النفس و التخلص من التوتر النفسي.

و يرى محمد الحمامي أن للترويح الرياضي (الرياضة للجميع) تسهم في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب الفرد، كما تهدف إلى وقايته من متغيرات المدنية الحديثة و إلى زيادة مردوده الإنتاجي، و لذا فإنه قد قام بتحديد أهدافها وفقا لما هو موضح بالطريق التالي المرتبط بطبيعة الأهداف:



- 1- الأهداف الصحية
- 2- الأهداف البدنية.
- 3- الأهداف المهارية.
- 4- الأهداف التربوية.
- 5- الأهداف النفسية.
- 6- الأهداف الاجتماعية.
- 7- الأهداف الثقافية.
- 8- الأهداف الاقتصادية
- 9- أهداف الوقاية من المدنية الحديثة.

الأهداف الصحية:

- تعرف الصحة على أنها حالة الجسم العادية، أي حالة الشعور بالصحة و غياب المرض الجسمي، أو العقلي، حيث تؤدي جميع أعضاء الجسم وظيفتها العادية و فوائد الرياضة و الترويح الرياضي على الصحة عديدة و تشترك عموما في تحسين نمط الحياة كما تعمل على:
- تقوية عضلة القلب و مختلف الأوعية الدموية التي تعمل على الوقاية من مرض ارتفاع الضغط الدموي و تصلب الشرايين.
 - زيادة في حجم الكتلة العضلية و التقليل من كتلة الدهون الزائدة في الجسم (محاربة الحمل الزائد، و البدانة.
 - صيانة العظام و المفاصل و تقويتها (محاربة هشاشة العظام و مرض التهاب المفاصل).
 - التحكم في ردود الأفعال و التنسيق الحركي و العضلي (محاربة السقوط الحر عند كبار السن).



- مواجهة الضغوط النفسية و الابتعاد عن الانعزال، و كذلك عدم تقدير الذات و القلق و الاكتئاب.

- الوقاية من مشاكل القدرة () (عند الرجال الأكثر من 40 سنة).

ثانيا الأهداف البدنية:

وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها و هي:

- تنمية اللياقة البدنية.

- تحديد نشاط و حيوية الجسم.

- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.

- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.

- الوقاية من بعض انحرافات القوام.

- تصحيح بعض انحرافات القوام.

- الاسترخاء العضلي و العصبي.

- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

و يرى كل من علي الديري و السيد محمد علي محمد، الأهداف البدنية للتربية البدنية

و الترويح الرياضي تنحصر في الجوانب التالية:

- أن ينمي التلميذ الصحة و الكفاية البدنية من خلال النشاط البدني و الرياضي.

- تحسين الكفاءة الفيسيولوجية و تتمثل في تنمية:

1- القوة: تنمية الذراعين و الرجلين و جميع أجزاء الجسم.



2- التحمل: تنمية التحمل العضلي و التحمل للجهاز الدوري التنفسي.

3- المرونة: تنمية مدى الحركة و المفاصل.

4- ضبط الوزن: تحقيق التناسب بين الشحم و العضلات في الجسم.

ثالثا: الأهداف المهارية:

إن تعلم المهارات الحركية كمظهر من مظاهر التعلم بمعناه العام الذي يشمل (المهارات و العادات و المعارف و المعاني و السلوك) و بمظاهره المختلفة المعرفية و اللفظية و الحسية و الحركية إنما يشير إلى ذلك النوع من التعلم الذي تمثل الحركة فيه الجانب الرئيسي و الذي يعرفه بأنه التغير المستمر في الأداء الحركي، و الذي يمكن ملاحظته من خلال الأداء الإرادي للحركات الهادفة، و الفرد الماهر قادر على أن يتعلم بسهولة كيفية أداء جميع الحركات اللازمة لحياته بفعالية كالمشي، الجري، الجلوس، و العمل.....الخ،

و من بين الأهداف المهارية ما يلي:

- تعلم المشي الصحيح، و طرق الهرولة و كذلك الجري مثل: ألعاب القوى.

- تعلم طرق المحافظة على توازن الجسم، و كيفية السقوط السليم.

- تنمية رد الفعل السليم خلال المواقف الطارئة التي تحدث في بعض الحالات.

- تعليم المهارات الحركية من خلال المشاركة في المقابلات مثل: كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد.....الخ.

رابعا: الأهداف التربوية:



و هي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي، و تتضمن أهم الأهداف التالية:

- تشكيل و تنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية.
- استثمار أوقات الفراغ.
- تنمية الإحساس بحب الطبيعة و حياة الخلاء.
- التفاؤل و النظر إلى الحياة بنظرة طموحية للمستقبل.
- الارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة.
- التفوق على الذات.
- تنمية القيم الجمالية و التذوق الفني.
- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد و بعضهم، أو بين الجماعات، أو بين الجماعات و بعضها.
- و تشير كل من بدور المطوع، و سهير بدير على أنه يمكن تحقيق الأهداف العامة التالية:
- تنمية و تطوير عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة)
- تدريب التلاميذ على تعلم الإسعافات الأولية.
- تنمية و تثبيت الميول و الهوايات الرياضية لاستغلالها في شغل وقت الفراغ.



- تنمية قدرة التلاميذ على الإحساس بالجمال و تذوقه و حسن التصرف و الابتكار .

- اكتساب التلاميذ عادات السلوك الاجتماعي و الانفعالي و القيم التربوية.

و تبعا للتطورات التي تحدث في المجتمع أصبح أحد أهداف التربية هو استخدام الطب الهادف البناء لوقت الفراغ، إلى جانب أهداف تتمثل في التربية و تحقيق الذات، و تنمية العلاقات الإنسانية و تنمية الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية كمواطن في المجتمع و قد سجل العديد من التربويين الأهداف التالية:

1- أن الترويح حاجة إنسانية ضرورية لأن استخدام لوقت الفراغ يعتبر عاملا حيويا لحماية و تقوية المصادر البشرية الشخصية.

2- يساعد الترويح مساعدة فعالة في الرقي بثقافة، و تكامل الفرد و المجتمع.

3- يحتاج مجال الترويح إلى تكريس الجهود للمصادر الموجودة بالمجتمع لمقابلة الاحتياجات الحالية و المستقبلية للمجتمع.

4- يعتبر الترويح المدرسي جزءا لا يتجزأ من التربية، و تؤكد المدرسة الجانب الخاص بالإعداد للوظيفة تماما كما توفر الفرص الترويحية للطلبة لتعليمهم كيفية الاستخدام الطيب الهادف البناء لوقت فراغهم.

خامسا: الأهداف النفسية:

الصحة النفسية في المجال الرياضي هي حالة دائمة نسبيا، يكون فيها الرياضي - لاعب - حكم - إداري - مدرب - مدرس تربية رياضية - متوافقا نفسيا (شخصا - انفعاليا - اجتماعيا، أي مع نفسه و مع بيئته) و يشعر بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين من خلال ممارسة أو مشاهدته للأنشطة الرياضية من تدريب و منافسات، و يكون قادرا على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و إمكانياته إلى أقصى حد ممكن، و يكون قادرا على مواجهة



أنشطة اللعب و المنافسات، أو تكون شخصية متكاملة سوية، يكون سلوكه عاديا، بحيث يستطيع التوافق مع بيئته من خلال الممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية.

و يشير الدكتور محمد الحمامي على مجموعة من الأهداف النفسية تهتم بالفرد الممارس من بين هذه الأهداف ما يلي:

- تنمية الرغبة و استثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
- تحقيق السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته.
- إشباع الميل للحركية أو اللعب 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، و تنمية مفهوم الذات.

سادسا: الأهداف الاجتماعية:

تمثل التربية البدنية و الرياضية بأنشطتها المختلفة جانبا هاما من التربية الاجتماعية، فهي تهتم باكتساب القيم بحكم طبيعة و أهداف أنشطتها باعتبارها مادة أساسية في المؤسسات التربوية المختلفة تشارك في الإعداد للمواطنة السليمة أو كأنشطة تمارس بطرق منظمة أو غير منظمة داخل أو خارج الأندية و الساحات و مراكز الشباب، فالتربية الرياضية دراسة للطبيعة البشرية في مواقف متعددة، و لذا من المجالات التي تساعد الأفراد على فهم أنفسهم و المجتمع الذي يعيشون فيه و قيمة و مثله العليا.



و في دراسة أجراها الاجتماعي الرياضي لوي () استخلص أن هناك أربعة قيم هامة للرياضة يمكن أن تساهم في دفع الحراك الاجتماعي:

1- المشاركة المبكرة يمكنها أن تربي المكان الذي تسمح بمدخل مباشر للاحتراف الرياضي.

2- المشاركة الرياضية يمكنها أن تساعد في الانجازات التعليمية من خلال المنح الدراسية كما أنها تدعم سلوك الطالب بالمدرسة.

3- يمكنها أن تقود أو تؤدي إلى فرص وظيفية أفضل تساعد على أنواع الصلاة الاجتماعية و التي تساعد فيما بعد على الحياة العملية كالعلاقات و التعارف و الصداقات.

4- أنها يمكن أن تؤدي إلى تطور إيجابي و أنماط السلوك القيمة في الحياة العملية و في الحياة الاجتماعية، على أي حال، فإن الانخراط في الأنشطة الترويحية ينظر إلى هذه الأنشطة كطريق من طرق النجاح.

فالممارسة الرياضية الحقيقية هي مصدر لتقدير مختلف التخصصات التي تجتمع على شكل نظام يقوم بعملية المزج بين مختلف التناقضات و الاختلالات الحاصلة في الفضاء الاجتماعي. و عندما تكون الجماعة الرياضية موحدة و منسجمة و متعاونة بفضل جهود القائد و الأعضاء و بفضل المبادئ التي تحملها الظروف و المعطيات و التحديات .

سابعاً: الأهداف الثقافية:

تبدأ الثقافة من جذور مفهوم << الرياضة للجميع >> وقد طرح مفهوم الرياضة للجميع لمواجهة المدركات الخاطئة التي مفادها أن ممارسة الرياضة مقصورة على ذوي القدرات العالية ، ومع تنامي المعرفة نتيجة البحث العلمي في مجالات الصحة و علوم الحركة



بدأت الرياضة للجميع تلقي رواجاً من خلال المنظمات ذات العلاقة بالصحة منذ السبعينيات من القرن الماضي .

ففي أمريكا و كندا مثلاً ظهرت حركات الرياضة للجميع من خلال حركة الترويح و ساعد في إزدهارها حجم التسهيلات و المنشآت الرياضية الفدرالية، وظهرت حركة المرولة في الشوارع و الطرقات و التي بدأت تنتشر في أمريكا الشمالية وفي أوروبا .

وبذلك تعتبر المنجزات الرياضية و حجم المشاركة و الرياضة بمثابة مجسات للحكم على مدى التقدم الاجتماعي و الثقافي لأي مجتمع من المجتمعات الإنسانية، فالرياضة تعتبر ظاهرة إجتماعية ثقافية تعبر عن طبيعة البناء الاجتماعي و الثقافي للمجتمعات . مما يزيد من التوعية الثقافية و يتوقف ذلك على :

1- الوعي الصحي ، ونوعية الخدمات الصحية التي يقدمها المجتمع ، ويرتبط ذلك بانتشار المعرفة و انخفاض نسبة الأمية .

2- التغذية الجيدة ، حيث أن نصيب الفرد من الغذاء يرتبط بمستوى العائد الوطني ، و يرتبط أيضاً بدرجة الثقافة ادى أفراد المجتمع .

3- حجم التسهيلات و المنشآت الرياضية المتاحة ، ويرتبط ذلك بمستوى الدخل الوطني و متوسط دخل الفرد منه.

الأهداف الاقتصادية :

يعتقد ستوكفيس () عالم اجتماع الرياضة الهولندي ، أن تكامل النشاط الرياضية مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى احتلال الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية، لا تقل أهمية عن تلك التي تنالها علاقة الرياضة بالسياسة. يقول الدكتور



أديب خضور مبرز البعد الاقتصادي للرياضة و الداعم لها .حيث يرى : أن الداعم الحقيقي لإستراتيجية << الرياضة للجميع >> أساسا الحكومات و مؤسسات المجتمع المدني ،طبعا بالإضافة إلى مساهمات القطاع الصناعي و الخدمي الخاص ،وقد أدت <<الرياضة للجميع >> إلى توسيع سوق الرياضة ،والى زيادة الطلب على المنشآت

و المعدات و الأجهزة و الألبسة الرياضية، وعرفت كيف تستغلها، وأخذت تضاعف أعمالها و إنتاجها وأرباحها.

بينما يلخص الدكتور محمد الحماحي هذه الأهداف الاقتصادية على الآتي :

- زيادة الرغبة و التحفيز للعمل
- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد
- زيادة الإنتاج القومي للدولة
- التقليل من النفقات العلاجية أو من النفقات الصحية نظرا لما تسهم به الرياضة للجميع في الوقاية من العديد من الأمراض
- التقليل من الفائض الإنتاجي للمجتمع و الناتج عن خفض معدلات الجريمة و تقليص و انتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد ، وذلك يفصل استثمار أوقات الفراغ في المشاركة في المناشط الرياضية.



المحاضرة التاسعة أنواع مناشط الترويح الرياضي

أنواع مناشط الترويح الرياضي:

قبل البداية في الحديث أهم مظاهر مناشط الترويح الرياضي سوف نتطرق بإيجاز إلى ذكر أهم مناشط الترويح بصفة عامة و التي بدورها تقوم بتحقيق العديد من القيم البدنية، النفسية، الاجتماعية، و الأخلاقية، و تتلخص هذه الأنواع فيما يلي:

- الترويح الرياضي: يهتم بالمناشط الرياضية.
- الترويح الخلوي: يهتم بممارسة المناشط الترويحية في الخلاء.
- الترويح الاجتماعي: يعتمد على المشاركة الاجتماعية في المناشط الترويحية.
- الترويح الثقافي: يهتم بالمناشط الترويحية الأدبية و العقلية و اللغوية.
- الترويح الفني: يشمل الهوايات الفنية لوقت الفراغ.
- الترويح العلاجي: يهتم بالمناشط الترويحية للمرضى و المعاقين و المصابين.
- الترويح التجاري: يشمل المناشط الترويحية التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظير ذلك.

و فيما يلي سوف نتطرق إلى الترويح الرياضي و مناشطه الذي يهمننا في هذه الدراسة، و هذا لا يعني أن المناشط الأخرى غير مهمة بل من خلال الدراسة يتبين لنا أن هناك علاقة وطيدة بين هذه الأنواع السالفة الذكر.

1- الألعاب و المسابقات ذات التنظيم البسيط

تستثير تلك الألعاب و المسابقات 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 الإشتراك في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية و العقلية واهتماماتهم و ميولهم ،من أمثلة تلك الأوجه من النشاط : ألعاب الكرة ،التتابعات ،ألعاب الماء ،ألعاب الرشاقة...

2- الألعاب أو الرياضيات 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، الانزلاق أو التزحلق على الجليد أو الأرض ،المشي، الجري،الفروسية، الجولف، الرمي بالسهم، السباحة، ركوب الدرجات

3- الألعاب الرياضية الزوجية:

هناك بعض الألعاب و الرياضات التي تستلزم اشتراك فردي ،على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط ،ويطلق عليها الألعاب أو الرياضات الزوجية .ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد: التنس الأرضي، الريشة الطائرة، (بادمنتون) ، تنس الطاولة، المباراة، كرة المضرب، (الركت) الإسكواش.

4- الألعاب أو رياضات الفرق:

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على التكوين الفرق ذات أهمية للشباب، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم. كما أن الاشتراك في الألعاب و الرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد و التنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق، ومن أمثلة تلك الرياضات نجد: كرة القدم ،الكرة الطائرة، كرة اليد، الهوكي، الرجبي.



المحاضرة العاشرة الترويح الرياضي والعلوم

الترويح الرياضي والعلوم الأخرى.

أولا : الترويح و التربية البدنية :

تعتبر التربية البدنية جزء من التربية العامة، كما أنها في نفس الوقت تعتبر مظهر من مظاهرها و التي من خلالها تعمل على التنمية الشاملة للفرد من جميع النواحي البدنية، و العقلية، و النفسية و الصحية، والأخلاقية....و بالتالي العمل على ما يعرف اليوم بتعديل السلوك لدى الفرد الممارس لمختلف الأنشطة الرياضية و التي نجدها في مادة التربية البدنية و الرياضية وعلى الأمر الذي جعل منها أحد المواد التعليمية المهمة في جميع مراحل التعليم من التحضيري إلى الجامعي لأن غايتها تكمن في إعداد المواطن الصالح الذي يقوم بعملية بناء مجتمعه و تحقيق الغاية التي من أجلها خلقه الله تعالى وهي عبادة الله وحده، و الإصلاح في هذه الأرض و محاربة الفساد، ونبذ التفرق و الانقسام و الاتجاه نحو الألفة و العمل المشترك لخير البلاد و العباد.

وهناك تعاريف عديدة لمفهوم التربية البدنية و الرياضية لا يمكن حصرها لذا اكتفينا بالتعريف بعرض بعض التعريفات وهي :

تعتبر التربية البدنية جزءا هاما من التربية العامة لأنها هي العملية التربوية التي تتم عندها ممارسة أوجه النشاط التي تنتمي و تصون جسم الإنسان وعقله، ومهارته وانفعالاته. فالتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من العملية التربوية العامة وليست << حاشية >> تضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل التلاميذ ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية

وفي تعريف قانون رقم 04-10 المتعلق بالتربية البدنية و الرياضة ل2004 خاصة المادة 2 و التي جاءت على النحو التالي : تساهم التربية البدنية و الرياضية اللتان تعتبران



عنصرين أساسيين للتربية في التفتح الفكري للمواطنين و تهيئتهم بدنيا و المحافظة على صحتهم . تشكل التربية البدنية و الرياضية عاملا هاما في ترقية الشباب اجتماعيا و ثقافيا وفي تدعيم قيم التماسك الاجتماعي.

من العرض السابق يتضح لنا أن التربية البدنية ما هي إلا جزء من الأنشطة الترويحية، فالأنشطة الترويحية متعددة، و الترويح يعني الحالة الانفعالية التي تحدث للفرد عند ممارسته لنشاط تروحي و كذلك رد فعل عاطفي اتجاه ذلك النشاط . فالترويح حالة انفعالية تتسم بالتجديد و الابتكار، ولو أن مجالي التربية الترويحية و التربية البدنية من المجالات المتقاربة في الهدف إلا أننا نجد أن بعض لا يفرق بينهما و لكن في الواقع هما مجالان مختلفان ، فبينما نجد أن غرض التربية البدنية هو اللياقة البدنية ، و التدريب على المهارات مختلفة، وتربية الفرد عن طريق البدن نجد أن هدف الترويح الأساسي هو السعادة الشخصية التي يشعر بها الفرد من خلال ممارسته للنشاط التروحي و تتمثل أغراضه في إشباع الرغبة للحركة ، و الرغبة للابتكار، و الرغبة في التعلم ، و الاتصال بالآخرين.

الترويح والرياضة:

ذكر جرافز 1900 في كتابه (فلسفة الرياضة) تحليل للأصل اللغوي (الأيثنولوجي)* للتعبير رياضته ، فهي عبارة عن اختصار للاسم، و تعني التحرك من مكان لآخر، كما تعني أيضا اللهو و التسلية و بذلك فهي تحمل معنى أن يسلي الفرد نفسه من خلال المشاركة في ألوان التسلية، كما تم دعم هذه الفكرة من خلال أعمال جيمس كيتنج في محاولته المعجمية التمييز بين الرياضة و المسابقات الرياضية

كما أوضح جرافز أن التعريف المعجمي للرياضة قد استعرض العديد من المعاني بحيث يمكن القول بأنها تكاد تعارض بعضها البعض، ابتداء من فكرة التسلية حتى أنشطة القتل في المجتلد الروماني وصولا إلى ألعاب تشتمل على فكرة المقامرة و الرهان و لهذا فإنه ينصح بفحص المعاني المعجمية بطريقة تتسم بالتروى و المقارنة بالمدلول المستخدم في



الأنشطة و البرامج ،ومثل هذا الفحص قد يؤدي إلى أن الترويح البدني هو على ما يبدو أساس لفكرة الرياضة ،وبالرغم من أن جرافز لاحظ صعوبات وضع المنافسة في الاعتبار من خلال إطار الرياضة، إلا أن المنافسة كثيرا ما تقضي إلى أشكال مختلفة لكسب الأموال ،مما يفقد الرياضة أهم خصائصها كالإبداع و الخلق و الهواية.

ومن خلال هذا العرض الموجز الذي تم التطرق إليه يتضح لنا أن مفهوم الرياضة من خلال مدلوله اللغوي و توضيحات العلماء أنه يشمل العديد من المظاهر و الأشكال نجد أن المناقشة والتسلية و الترويح البدني كأهم مظاهر هذا النشاط .

وفيما يخص بعلاقة الرياضة بالترويح يقول الدكتور مصطفى السايح محمد: أن الرياضة تمدنا بأشطة ترويحية اجتماعية و التي هي أحد أعمدة الرئيسية لبرنامج الترويح العامة،وتعني هذه البرامج أن تتفاعل مجموعة من الأفراد بعضهم مه بعض في جو من الانطلاق و المرح ،يلتقون في مناسبات اجتماعية مختلفة كالرحلات و المنتزهات و المخيمات و المعسكرات ،يمارسون خلالها بعض الأنشطة كالألعاب الهادئة أو الألعاب الحركية وفي معنى الرياضة كترويح.

- المعنى الأول : الرياضة قد تكون بحثا عن الإثارة في مجتمعات غير مثيرة طابعها التبدل، وعلى العكس ما هو متوقع ،قد لا تزيل التوتر ،بل غالبا ما تتضاعف درجة الاستثارة والتوتر... غير أن هذا المعنى تجاهل الاسترخاء و إزالة التوتر الذي يعقب المبادرة بعد أن تصل الاستثارة إلى قمته، و التي يمكن تشبيه تأثيرها الترويحي بمشاهدة الفيلم الروائي.

المعنى الثاني :يتصل بالممارسة الرياضية، اكتساب الممارس بعض القيم و الفوائد البدنية و الصحية كاللياقة البدنية و المهارة الحركية و التنفيس عن الطاقات البدنية.



المعنى الثالث: يتصل بالحضور الرياضة و مشاهدة منافساتها كأن يصحب الفرد بعضا من أفراد أسرته و أصدقائه، حيث يشعر المشاهدون بالحضور الاجتماعي و بمشاعر التضامن و التوحد ولو مؤقتا من خلال المباراة، في مقابل مشاعر الاغتراب و العزلة.

الترويح الرياضي و الصحة:

صحة الإنسان هي رأس المال الحقيقي لتحقيق الحياة السعيدة بعد تحقيق العبودية التامة لله عز وجل، إذ أن الفرد إذا أراد أن يستمتع بحياة صحية يحقق من خلالها ذاته لبدة أن يتمتع بمستوى عال من العافية و بالتالي يعيش حياة سعيدة وهنية، وهذا ما يؤكد العبارة المشهورة << الصحة تاج على رؤوس الأصحاء >>

لذا كان من الواجب الاعتناء بصحة الأفراد، والمسؤولية تقع على عاتق الفرد نفسه من خلال الاعتناء بجسمه ومأكله و مشربه و كذا بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، كما أن المسؤولية تقع بدرجة أكبر المسؤولين على القطاعات الصحة والتربية و الشؤون الاجتماعية و الرياضة من أجل توفير جو مناسب للحياة الصحية، و الابتعاد عن جميع الآفات الاجتماعية التي تعكر صفو المواطن و تجعله عرضة للأمراض.

ولقد عرفت منظمة الصحة () العالمية تعريفا أخذ به كل العاملين في مجالات الصحة العامة، وخلاصة هذا التعريف أن الصحة هي : حالة السلامة و الكافية البدنية والنفسية والاجتماعية و ليست مجرد الخلو من المرض أو العجز، أي الاكتمال البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي في إطار واحد ليحقق وحدة الفرد و قد أكدت الدراسات العلمية و مختلف البحوث الميدانية على أن للتمرين البدني عدة فوائد: فالتمرين البدني ينظم و يحسن مردود الجهاز الدوري التنفسي ()، كما أنه يسمح لجهاز



القلب و الدوران) من جلب المزيد من الأكسجين للجهاز و هذا في كل نبضة من نبضات القلب، أو العمل على الزيادة في كمية الأكسجين الذي يستهلكه الجسم، بالإضافة فإن التمرين البدني يخفض ضغط الدم و كذلك يقلل من قيمة النوع الخبيث من الكولسترول، و يقلص مخاطر الإصابة بالسكتة القلبية، و بعض الحوادث التي تصيب الجهاز العصبي، كما أن التمرين البدني ينظم و يقلل من بعض الإصابات و الأمراض الخطيرة كسرطان القولون، و بعض أنواع أمراض السكري.

الترويح و الاقتصاد و الإنتاج:

إن العلاقة بين الترويح و الاقتصاد علاقة قوية و مترابطة، إذ أن للترويح آثار إيجابية على نواحي الإنتاج مما يدعم و يعزز دور العامل أثناء قيامه بمختلف الأعمال و الواجبات و كذا تعزيز قدرات الدولة فيما يتعلق بتنمية و تطوير الدخل القومي من خلال الأهداف المتميزة التي يحققها الترويح.

تقول عطيات محمد خطاب: و بما لاشك فيه أن زيادة دخل الفرد من العوامل التي تسهم في الإقبال على الأنشطة الترويحية و هناك العديد من البحث التي أظهرت أن الاهتمام بالترويح للعمال في وقت فراغهم قد انعكس أثره في زيادة الإنتاج عن طريق رفع الروح المعنوية بين العمال و توفير الصداقات بينهم و التقريب ما بين الإدارة و العمال و تحسين الصحة البدنية و النفسية للعامل و الإقلال من الإجازات المرضية و توفير النفقات العلاجية.



الترويح و السياحة و الاسترخاء:

لم يعد الترويح مقتصرًا على تحقيق المتعة و السعادة للفرد أثناء وقت الفراغ، بل تعدى هذه الرؤية ليصبح ذو أبعاد عديدة تخدم الفرد و المجتمع. و لعل السياحة و الاسترخاء يعتبران ضمن الاهتمامات الأساسية لمناشط الترويح.

و قد أشار الدكتور أحمد الجراد بعد عرضه لمجموعة من التعاريف على أن السياحة نشاط إنساني يقوم على الانتقال من منطقة إلى دولة أخرى لفترة مؤقتة من أجل تحقيق درجة من الرضا و الإشباع الاجتماعي و النفسي و البحث عن مناطق الاسترخاء.

الاسترخاء (Relaxation): طريقة استعملها العالم جاكسون () و تتيح

للمريض أن يتدرب على إراحة عضلاته، فالاسترخاء التدريجي للعضلات يؤدي إلى زوال الآثار التي يخلفها النشاط الذهني و تتركها الاضطرابات الانفعالية، و إلى تلاشيها بصورة تدريجية.

و قد أشار تقرير نقابة الأطباء الأمريكيين إلى أن البرامج الاسترخائية و السياحية تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي على التخلص من الآثار المترتبة على حياة المكننة (الآلة) التي يعاني منها الإنسان في هذا العصر.

و تمثل السياحة الترويحية (70%) من حركة السياحة العالمية و يكون الغرض منها الراحة و الاستجمام، و البعد عن الروتين اليومي للحياة و الاستمتاع بحياة الخلاء و بالاسترخاء البدني و العقلي و كذلك إشباع الدافع للتأمل و لممارسة الرياضة.

و من خصائص النشاط الترويحي أنه يتم في وقت الفراغ الذي يتحرر فيه الإنسان من قيود العمل، فالتواجد في الهواء الطلق و الشمس المشرقة في الحدائق و المنتزهات و في



الشاطئ و على أطراف أو في قلب الصحراء أو الجزر البحرية أو النيلية ما هي إلا قياس لحياة فيها الرضا و السعادة بعد الانتهاء من تلبية حاجاته الأساسية، و لذا فإن الترويح يمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى و غير دوائية للتوتر و القلق.

و الجزائر بما تحتويه من إمكانات بشرية و مادية و ثروات طبيعية هبة من الله، و من جمال طبيعي أخاذ و كذا ما تتوفر عليه من إمكانات سياحية كبيرة سواء تعلق الأمر بالسياحة الجبلية أو البحرية حوالي 1200 كلم من السواحل، و كذا شساعة الصحراء و توفر الحمامات المعدنية، و بنية سياحية من فنادق و أماكن للاستجمام و الراحة، فإنها مرشحة لأن تكون من بين أهم الوجهات في التبادلات السياحية العالمية . لما تمثله من أماكن للراحة والمتعة . وكذا لأهمية ولأهمية السياحة في الاقتصاد الوطني و كمثال على ذلك فإن ما تقدمه السياحة قيمة نقدية للجزائر لا يمكن الاستغناء عنه، إذ وفي عام 1996 فإن دخل السياحة شكل نحو 26% من مجموع إيرادات الجزائر خارج المحروقات (و الذي كان حوالي 880 مليون دولار .

الترويح و مؤسسات المجتمع المدني :

يرى العالم محمد عاطف غيث: أن عمل هذه المؤسسات ينحصر في >> دراسة الخدمات الاجتماعية << إلا أنه من الضروري أن يمتد بحثها خلال الأنساق الاجتماعية و الاقتصادية و السياسية للمجتمع، و الاهتمام الأساسية للإدارة الاجتماعية (بما نمثله من مؤسسات تابعة لها) ينصب على تحليل السياسة الاجتماعية داخل المجتمع الواحد أو بين مجتمعات مختلفة ، وتحليل العمليات الإدارية و التنظيمية التي تتضمنها عملية ترجمة السياسة إلى فعل ، ومدى فعاليتها في مواجهة الحاجات الاجتماعية و الضرورية.

يقول الدكتور محمد عبد البصير الجارحي نقلا عن مسعد عويس (2004) أن الحاجة إلى المؤسسات الترويحية ظهرت لتلبي وظائف ضرورية للإنسان في مراحل السنية



المختلفة و لتسلهم في تنشئة أعضاء المجتمع و استمارة وقت الفراغ في برامج بناءه تحت إشراف القيادات المهنية المختصة ،و تهدف المؤسسات الترويحية المتكاملة ذات الطابع الرياضي و الثقافي و الفني والاجتماعي و بذلك فإن الأندية و مراكز الشباب على سبيل المثال لا يجب أن يقتصر اهتمامها على الأنشطة البدنية والرياضية فقط بل يجب أن تهتم بأن يمارس كل أعضائها كافة الهوايات التي منها ما هو الممارس لنوع من النشاط يتفق مع دوافعه و حاجاته و استعداداته و قدراته و مستوى نضجه.

ويضم المجتمع الجزائري العديد من المؤسسات و القطاعات و مختلف القيادات المهيأة للإشراف على برامج الترويح و الترويح الرياضي و التي تعمل في تربية و تكوين المواطن ومن خلال المناشط الترويحية تساعد على حياة التوازن ومنها :

1- المؤسسات التعليمية و التربوية: التعليم التحضيري (الروضة)- مختلف أطوار التعليم (المدارس) المعاهد و الجامعات.

2- مؤسسات الخدمة الاجتماعية : مراكز رعاية المسنين دور رعاية المعاقين (ذوي الاحتياجات الخاصة) مراكز إعادة التربية (الأحداث) المستشفيات و العيادات الطبية .

3- القطاعات العمالية : الشركات و المؤسسات الصناعية

4- المؤسسات الثقافية: قصور الثقافة ، مختلف المكتبات ، المسارح وقاعات السينما (من خلال الأنشطة الهادفة)

5- المؤسسات السياحية : الحدائق و المنتزهات الطبيعية، مراكز التسلية ،والترفيه، الشواطئ، و المنتجعات السياحية .

6- المؤسسات الرياضية : النوادي الرياضية ،مراكز الشباب ،الملاعب و ساحات اللعب، القاعات الرياضية، المسابح.



7- المؤسسات النظامية: وزارة الدفاع الوطني ، الأمن الوطني، الجمارك، الحماية المدنية (النشاط الترويحي لمختلف الأسلاك النظامية).

I.E.P.S - UNIVERSITE ALGER 3



المحاضرة الحادية عشر نظريات الترويح و اللعب في وقت الفراغ

نظريات الترويح و اللعب في وقت الفراغ:

نظرية الترويح و الاستجمام (الاسترخاء):

يؤكد (جوتس موت) الرائد الأول للتربية البدنية في ألمانيا القيمة الترويحية للعب في كتابه (ألعاب للتدريب و الترويح للجسم و العقل) وتفترض نظرية الترويح و الاستجمام أن اللعب يعد وسيلة طبيعية للتخلص من الإضطرابات العصبية التي تنتج عن الاستمرار في أداء العمل لمدة ساعات طويلة. وذلك لأن اللعب يتميز بالحرية و الانطلاق و التلقائية مما يساعد على تجديد نشاط الجسم واستعادة الطاقة المستنفذة من العمل و التخلص من التوتر العصبي و الإجهاد العقلي و القلق النفسي وذلك كما في اللعب من أهمية ترويحية .ويؤيد العالم (باتريك) هذه النظرية بقوله (إن نشاطا للعب لا يتطلب توتر الأعصاب وشدة التركيز و الانتباه الذي يصف بها المجهود الذهني) وعلى الرغم من أن هذه الفطرة وهي فطرة استخدام اللعب الترويح و الاستجمام بعد العمل فقد وجدت مصارفه في كتابات القرن السابع عشر، إلا أنها تقتزن عادة باثنتين من الفلاسفة الألمان في القرن التاسع عشر. وهما (شالر)* و (لازاروس)** اللذان ألفا كتابا عن اللعب وكان (شالر) يرى أن اللعب يجدد القوى المشرفة على الانهيار، وكذلك كان (لازاروس) يدافع عن اللعب الايجابي كمجدد القوى وبأنه يحقق الاسترخاء للجسم، فقد كان وجهت نظرهما تتلخص في أن الفرد في لعبه يستخدم طاقات عصبية وعضلية غير تلك التي يبذلها في عمله، وبذلك فإنه يتيح الفرصة لعضلاته وأعصابه الراحة و التخلص من آثار التعب الواقعة عليها مما يحقق الإسترخاء للجسم و تجديد قواه.

- نظرية الطاقة الزائدة (الفائضة):

أشهر الرواد هذه النظرية فردريك ستيلر () وهربرت سبنسر () و يمكن القول أن هذا الأخير كان له اليد الطولى في إرساء قواعدها . وتصرح هذه النظرية بأن اللعب هو تصريف للطاقة الزائدة ، كما تؤكد بأن اللعب هو نتيجة طبيعية لوجود الطاقة زائدة



لدى الكائن الحي ، وليس بالضرورة أن تحتاج لها في كفاحه في الحياة. فالنشاط الذي لا يصرف في تنفيذ الحاجات الضرورية لابد من منفذا ومخرجا له في حركات ونشاط لا فائدة فيه، ولهذا لا بد أن يكون للعب أهمية في تفريغ هذه الطاقة، ومما يؤيد هذه النظرية أن الأطفال يلعبون أكثر من الكبار نظريا لوجود هذه الطاقة الزائدة بكثرة لديهم إذا ما قورن ذلك مع غيرهم، فالكبار عادة ما يتولون ترتيب شؤونهم و مطالبهم الخاصة.

ويضيف رائد هذه النظرية (سبنسر)* بأن الطاقة ليست قاصرة على النشاط العضوي ، بل يقصد اللعب كل نشاط مخالف و مضاد للنشاط الجسدي .ويظهر ذلك من خلال الحركة كالجري و القفز و التمرغ المستمر بالتراب الذي يفضلها الأطفال و صغر الحيوانات ،وهذا يحتاج إلى نوع مختلف من التفسير.

نظرية التمرين و الإعداد للحياة المقبلة: (نظرية الممارسة)

من أصحاب هذه النظرية العالم (كارل جروس) الذي ذكر بأن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنات عندما تكون تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، و الولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصعيد كمظهر للرجولة. فاللعب ظاهرة طبيعية للنمو و التطور و يعد جزءا من التكوين العام للإنسان و الحيوان، و قد لوحظ أن الألعاب التي يقوم بها صغار كل فصيلة من الحيوانات. فالقط قد يمارس ألعاب المطاردة ففي لعبه يطارد كرات الخيوط الصوفية و يتبعها و لا يمل من ذلك بل يتلذذ إذ أنه يتدرب على اصطيد الفئران فحياته المستقبلية تتوقف على قدرته على الصيد. و الطفل الإنسان عندما يقوم بحركات الزحف و المشي و الجري و الوثب و القفز و الرمي و اللقف فإنه يتدرب على المهارات الأساسية التي سوف يكون في حاجة إليها مستقبلا.



النظرية التنفيسية في اللعب:

و هي نظرية مدرسة التحليل النفسي الفرويدية* و تركز على ألعاب الأطفال بخاصة، إذ ترى أن اللعب يساعد الطفل على التخفيف مما يعانیه من القلق الذي يحاول كل إنسان التخلص منه بأي طريقة، و اللعب إحدى هذه الطرق و تشبه هذه النظرية إلى حد ما نظرية الطاقة الزائدة.

و اللعب عند مدرسة التحليل النفسي تعبير رمزي عن رغبات محبطة أو متاعب لاشعورية، و هو تعبير يساعد على خفض مستوى التوتر و القلق عند الطفل. فالكفل الذي يكره أباه كراهية لاشعورية قد يختار دمية من الدمى التي يعدها الأب، فيفقا عينيهما أو يدفنها في الأرض و هو بهذه الحالة يعبر عن مشاعره الدفينة بواسطة اللعب، و ترى الولد الذي يغار من أخته التي تقايمه محبة والديه يضمّر لها عداً يعبر عنه دون قصد بالقسوة على دميته التي يتوهم فيها شخص أخته.

نظرية جان بياجيه في الترويح و اللعب :

إن نظرية جان بياجيه في اللعب ترتبط ارتباطا وثيقا بتفسيره لنمو الذكاء ، و يعتقد بياجيه أن وجود عمليتي التمثيل و المطابقة ضروريتان لنمو كل كان عضوي، و أبسط مثل للتمثيل هو الأكل فالطعام بعد ابتلاعه يصبح جزءا من الكائن الحي بينما تعين المطابقة توافق الكائن الحي مع العالم الخارجي كتغيير خط السير مثلا.

ويبدأ اللعب في المرحلة الحسية الحركية ، إذ يرى (بياجيه) أن الطفل حديث الولادة لا يدرك العالم في حدود الأشياء الموجودة في الزمان و المكان، فإذا بنينا حكما على إختلاف ردود الأفعال عند الطفل فإن الزجاجة الغائبة عن نظره هي زجاجة مفقودة إلى الأبد ، وحين يأخذ الطفل في الامتصاص لا يستجيب لتنبه فمه وحسب بل يقوم بعملية المص وقت خلوه من الطعام - وتضفي نظرية (بياجيه) على اللعب وظيفة بيولوجية واضحة بوصفه تكرارا نشطا وتدريباً يتمثل الموافق و الخيارات الجديدة تمثلا عقليا وتقدم الوصف الملائم لنمو النشاط المتتابعة. لذلك نجد نظرية (بياجيه) في اللعب تقوم على ثلاثة افتراضات رئيسية هي:



1- إن النمو العقلي يسير في تسلسل محدد ومن الممكن تسريجه أو تأخيره ، ولكن التجربة وحدها لا يمكن تغييره وحدها.

2- إن هذا التسلسل لا يكون مستمرا بل يتألف من مراحل يجب أن تتم كل مرحلة منها قبل أن تبدأ المرحلة المعرفية التالية.

3- إن هذا التسلسل في النمو العقلي يمكن تفسيره اعتمادا على النوع العماليات المنطقية التي يشتمل عليها. وتؤثر العاطفة الأسرية تأثيرا كبيرا و فعال على نمو الطفل في جميع جوانب النمو.

النظرة الإسلامية في الترويح و اللعب :

يقول وسيم فتح الله : يجب أن ندرك بداية أن اللعب جزء مهم جدا من التطور الروحي الحركي للطفل، وأنه وسيلة التواصل مع الغير ومع المحيط الاجتماعي ووسيلة للتعبير عن الذات في المراحل الأولى لتطور الطفل ، ووسيلة النظر و التأمل و التفكير فيما يدور حوله، وإن ضرورة اللعب في حياة الطفل من البداهة بمكان بحيث أن أخوة يوسف عليه السلام استطاعوا - رغم حرص أبيهم الشديد أن يقنعوا أباهم يعقوب عليه السلام بأن يرسل يوسف الصغير مع أخوته لكي يمارس "حقه الطبيعي" في اللعب. فقد جاء في قوله تعالى : ((قالوا يابانا مالك لا تأمنا على يوسف وإنا له لنصحون. أرسله معنا غدا يرتع و يلعب وإنا له لحافظون)) (يوسف 11-12).



المحاضرة الثانية عشر وقت الفراغ في ميثاق الدولي للفراغ

وقت الفراغ في ميثاق الدولي للفراغ :

وقت الفراغ: هو ذلك الوقت الذي يكون للفرد فيه حرية التصرف الكامل في شغله و ذلك بعد انتهائه من عمله و من مسؤولياته الأخرى. إن طريقة استخدام ذلك الوقت له أهمية كبرى في حياة الإنسان. إن الفراغ و الترويح يعملان على توفير احتياجات الإنسان التي تتطلبها ظروف الحياة الحالية، فهما يعملان على إثراء حياة المواطن عن طريق ممارسته للرياضة و الاسترخاء و الاستمتاع بالفنون و العلوم الطبيعية و لذلك كان لاستثمار أوقات الفراغ أهمية كبيرة لجميع المواطنين سواء أكانوا من السكان الحضر أو الريف.

تعريف دائرة معارف العلوم الاجتماعية:

وقت الفراغ: هو الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من المهام الملزم بأدائها بصورة مباشرة أو غير مباشرة نظير أجر معين. و هذا يعني أن وقت الفراغ هو الوقت الزائد عن حاجة العمل الذي يقوم به الفرد لغرض كسب العيش.

الطرق الأساسية لمفهوم وقت الفراغ:

وقد تحدث ستانلي باركير عن وقت الفراغ وهو يرى أن هناك ثلاث طرق لتعريف الفراغ.

الطريقة الأولى : فهي تعريف الفراغ باعتباره الوقت الفائض عن العمل وواجبات الحياة الأخرى مثل النوم و الأكل وتحقيق الحاجات الفسيولوجية ، وذلك بأن تأخذ الأربع و العشرين ساعة و تسقط منها الفترات التي لا تعد فراغا كالعمل و النوم بالإضافة إلى تحقيق الفسيولوجية . وتسمى هذه الطريقة بطريقة البواقي.



الطريقة الثانية : الطريقة الثانية أو الاتجاه الثاني تعني اندماج الفرد في القيام بعمل معين وفق طبيعة نشاطه و حيويته ، ومن ثم فإن هذه الطريقة تركز على أن الأهمية تكون للكيف وليس للكم و يشير بينت () أننا تعلمنا بأنه ليس هناك وقت خال من القيود النسبية فيما يبدو عملا للبعض قد يبدو عملا للبعض قد يبدو فراغا بالنسبة للآخرين.

الطريقة الثالثة:

أما النوع الثالث من التعريفات : فيجمع بين التعريفين السابقين و يذهب إلى أنه يمكن رؤية وقت الفراغ (كوقت خال من العمل و الواجبات الأخرى ويخصص للاسترخاء * أو الانجاز الاجتماعي أو النمو الشخصي أو تنمية الذات- وكذلك يمكن تعريف وقت الفراغ (كعدد من الأعمال التي ينغمس فيها الفرد بمحض إرادته إما للراحة أو التسلية أو زيادة معلوماتية أو تحسين مهارته أو زيادة مشاركته في الوسط المحيط بعد استيفاء واجباته الوظيفية و الأسرية و الاجتماعية).

اللعب و أوقات الفراغ:

إن أهم ما يميز الإنسان عن الجماد هو الحركة و الحساسية أي العمل و الرد على المؤثرات الخارجية. فلدى الإنسان حاجة عضوية إلى الحركة و النشاط و الاستجابة للمواقف الخارجية. و يأخذ هذا الدافع أبسط أشكاله في قيام أعضاء الجسم بوظائفها، كأن ينشأ دافع اللعب الذي نجده واضحا عند الأطفال خاصة، و يشبه هذا الدافع إلى الحركة و العمل دافع عضوي آخر و هو الدفاع إلى الإحساس، فحواسنا أيضا لديها ما يشبه الحاجة إلى العمل و النشاط فهي بحاجة إلى أن تمارس نشاطا.

و يعتبر اللعب نشاطا سلوكيا هاما يمارسه الطفل و يقوم بدور رئيس في تكوين شخصيته، و اللعب ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية، و لا سيما الإنسان و تمتاز بها الفقرات العليا



أيضا، و الميل إلى اللعب طبيعة فكرية موروثة في كل طفل طبيعي، فمنذ ولادته يكون مزودا
بعدة ميول و دوافع تنتقل إليه بالوراثة لأنه يملك سلوكا معيناً ليحقق أغراضا خاصة به.

I.E.P.S - UNIVERSITE ALGER3



المحاضرة الثالثة عشر الترويح و الرياضة في الإسلام

الترويح و الرياضة في الإسلام :

يعد الترويح في الإسلام من الأمور المشروعة ، طالما أنه في إطاره الشرعي السليم وفق ما يقره الشرع من خلال الكتاب و السنة و اجتهادات علماء الأئمة ، فالإسلام دين الفطنة ، وقد جاء ليتناسب مع طبيعة البشر ، دون الإخلال بمبادئه و تعاليمه السمحة و التي تدعو إلى الوسطية و الاعتدال ونبذ التطرف و الغلو في جميع الأمور .

ومن هذا فقد أجاز الإسلام النشاط الترويحي الذي يحترم هذه الأطر ، و الذي يعين الفرد المسلم على تحقيق التوازن بين متطلبات الروح و حاجات الجسم دون إشغال الفرد عن العبادة المفروضة على المسلم .

ولا ينظر الإسلام إلى الدنيا على أنها تلك الضرورات الملحة التي يكدح الناس وراءها، ولكنها إلى جانب ذلك - مجال لإشباع النفس و شرح الصدر لكي يثار في النفس البشرية مشاعر الإحساس بالجمال - ولقد أودع الله في كل مخلوقاته جوانب الجد و جوانب الترويح حتى الأرض الخصبة قد أودعها الأمرين معا فهي تنبت الحبوب و الخضر و الفاكهة لغذاء الأجسام و هي تنبت الزهور و الورود الجميلة و السوق المختلفة الأشكال وما يشيع السرور و الابتهاج في أرجاء القلب و الوجدان من جمال وزينة قال تعالى : >> وأنزل لكم من السماء ماء فأنبثنا به حدائق ذات بهجة << (النمل 60)

ولا يعتبر الإسلام الحياة الجامدة كالحة و لكن يرى المرفهات و المبهجات و الترويح إضافات لا تستغني عنها الحياة في مسيرتها. كما قال تعالى : >> و ما خلقت الجن و الإنس إلا ليعبدون << (الذاريات: 56) و قد ذكر شيخ الإسلام بن تيمية* مفهوم العبادة: هي اسم جامع لكل ما يحبه الله و يرضاه من الأقوال و الأعمال الباطنة و الظاهرة، فالصلاة و الزكاة و الصيام، و الحج، و صدق الحديث، و أداء الأمانة، و بر الوالدين، و



صلة الأرحام، و الوفاء بالعهود، و الأمر بالمعروف، و النهي عن المنكر، و الجهاد للكفار و المنافقين، و الإحسان للجار، و اليتيم، و المسكين، و ابن السبيل، و المملوك من الآدميين، و البهائم، و الدعاء، و الذكر، و القراءة، و أمثال ذلك من العبادة.

و كذلك حب الله و رسوله، و خشية الله و الإنابة إليه، و إخلاص الدين له، و الصبر لحكمه، و الشكر لنعمه، و الرضا بقضائه، و التوكل عليه، و الرجاء لرحمته، و الخوف من عذابه، و أمثال ذلك: هي من العبادة لله.

و ذلك أن العبادة لله هي الغية المحبوبة له، و المرضية له، التي خلق الخلق لها.

و بذلك يكون الترويح في الإسلام مطلب أساسي للالتزام بشعائر الدين و القيام بكل الواجبات، خاصة ما تعلق بالعبادات البدنية كالصلاة و الحج و غيرها و التي تحتاج إلى مشقة كبرى. يقول الدكتور علي أحمد مدكور. من أهم أهداف المنهج، العناية بالجسم الإنساني، و استثمار طاقته، و تنمية المهارات الحركية، و الإلمام بالصناعات، فمن مبادئ الإسلام الأساسية أن << المؤمن القوي خير و أحب إلى الله من المؤمن الضعيف >>. و القوة هنا شاملة، فيجب أن يكون المؤمن قويا في عقيدته، و قويا في جسمه، و قويا في عقله و تفكيره، و قويا في عمله، و الوصول إلى القوة تقتضي تربية النشأ تربية رياضية.

و حول أهمية الترويح و أنواعه يحدثنا الباحث الإسلامي يحي بـسيوني مصطفى فيقول:

الترويح هو طريق الحياة الإنسانية يتحقق بأداء أنشطة بدنية أو عقلية أو فنية، تغير نوع العمل، و تتم وفق الرغبة التلقائية الحرة، و تحقق النفع العام أو الشخصي، في إطار الضوابط الخلقية و الاجتماعية المنبثقة من الدين و العرف.

يقول الدكتور عبد الرحمان النحلاوي: بعد أن بين بعض المظاهر التي تعني بالتربية البدنية مواصلا كلامه يقول: و هكذا نرى أن التربية الإسلامية تضم في طياتها تنمية



الجسم، و تربية الجوارح، و لكنها بالمقابل توجه هذه الطاقات نحو خير الإنسان و خير المجتمع، و تحذر من البطش أو الاعتداء.

فللتربية الإسلامية و سيلتان لتوجيه الطاقات الجسمية:

أولاهما : توجيهها نحو كل ما يرضي الله، من إغاثة الملهوف وإعانة الكل، والجهاد في سبيل الله.

وثانيتهما : تحذيرها من كل ما يغضب الله، من التلويح بالعقوبة اكل بطش أو أذى أو إعتداء يقوم به إنسان مهما بلغت قوته أو مكانته.

النشاطات الترويحية و الرياضية في المجتمعات الإسلامية :

لقد أكد الباحثون أهمية الترويح في المجتمع الإسلامي كما أوضحوا اهتمام الدين الإسلامي بالترويح، فيما يخص أهم النشاطات الترويحية في المجتمعات الإسلامية ما يلي:

- 1- أوجه النشاطات الرياضية كالرمية، والفروسية، والمصارعة، والسباحة، والعدو.
- 2- الإحتفال بالمناسبات السعيدة ، كالاحتفال بالأعياد وبالأزواج ، على أن يكون الاحتفال بهذه المناسبات في نطاق الشريعة الإسلامية
- 3- الترويح عن النفس بالقول المباح ، وذلك في المداعبة بين الأصحاب و الأصدقاء ،على أن يكون ذلك حقا ولا مبنيا على الباطل .
- 4- تثبيت أوامر المودة و المحبة بين الزوجين وذلك من خلال المداعبة و الملاعبة بينهما.
- 5- ملاعبة الأطفال و الصغار بما يتناسب و خصائص مرحلتهم السنية ، وذلك لإدخال الفرحة و السرور في نفوسهم .



6- العبادة و مناجاة الله سبحانه و تعالى وذلك من خلال الصلاة وتلاوة القرآن وذكر الله عز وجل.

إن أول تخطيط في الإسلام لدعم رياضة البدن هو احتواء الصلاة و الفجر هما من أركان رياضة بدنية إضافة إلى النواحي التعبدية الروحية و الراحة النفسية من هموم الدنيا و مشاغلها بالتوجه إلى الله تعالى:

الصلاة : فرض الله على الأمة خمس صلوات كل يوم وليلة، ومن النوافل و الرواتب و التوتر و غيرها ما هو تبع لها، لما في ذلك من الفوائد الضرورية والكمالية الدينية و الدنيوية ، قال تعالى : >> أقم الصلاة لدلوك الشمس إلى غسق الليل و قرآن الفجر إن قرآن الفجر كان مشهود << (الإسراء: 78)

فهذه الآية تدخل فيها الصلوات الخمس ،وقد تواترت الأحاديث الصحيحة عن النبي صلى الله عليه وسلم - في الصلوات الخمس و تفصيل أوقاتها و شروطها ومكملاتها ، وفي فضلها و كثرة ثوابها ، فمن فضائلها أنها أعظم عبادة يحصل فيها الخضوع و الذل لله، وامتلاء القلب من الإيمان و به وعظيمه، وذلك مادة سعادة القلب الأبدية ونعيمه.ولا يمكن تغذيته بمثل الصلاة، و الصلاة أعظم غذاء وسقي لشجرة الإيمان من فعل الخير و الرغبة فيه ، وكذلك تنهى عن الشر، قال تعالى ((و أقم الصلاة إن الصلاة تنهى عن الفحشاء و المنكر و لذكر الله أكبر)) (العنكبوت 45)، فأخبر أن فيها الغذاء بذكر و الشفاء ينهها عن الفحشاء و المنكر، وأي شيء أعظم من هذا و أجل و أكمل ؟

يقول العلامة ابن القيم : وأنت إذا تأملت هديه صلى الله عليه وسلم وجدته أكمل هدى حافظ للصحة و القوى ، ونافع في المعاش و المعاد.

و لا ريب أن الصلاة نفسها فيها من حفظ صحة البدن، و إذا به أخلاطه و فضلاته ما هو من أنفع شيء له سوى ما فيها من حفظ صحة الإيمان، و سعادة الدنيا و الآخرة، و



كذلك قيام الليل من انفع أسباب حفظ الصحة، و من أمتع الأمور لكثير من الأمراض المزمنة، و من أنشط شيء للبدن و الروح و القلب.

و قد جاء في الصحيحين عن النبي صلى الله عليه و سلم أنه قال: >> يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد يضرب على كل عقدة: عليك ليل طويل، فارق، فإن هو استيقظ، فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ، انحلت عقدة ثانية، فإن صلى انحلت عقده كلها، فأصبح نشيطا طيب النفس، و إلا أصبح خبيث النفس كسلان <<

فالمسلم حين يؤدي الصلاة فإنه و بدون أن يلقي لذلك بالا يقوم بتمارين تشمل جميع البدن من أعلى الرأس إلى أخمص القدم ففي كل حركة من حركات الصلاة هناك عضلات و مفاصل و أوتار و أربطة...الخ تشترك جميعا في تأدية الحركة مما ينتج عنه تقويتها و تنشيطها.

لقد أخذ الأطباء في جميع بلدان العالم ينصحون الناس بممارسة الرياضة أو التمارين الرياضية للتعويض عن الحركة التي فيها حفظ الصحة و الوقاية من الأمراض و التشنجات القوامية، و قد أخذ الناس فعلا يخصصون أوقاتا لمزاولة الرياضة، و أخذ الناس في بلادنا يسعون وراء التمارين و يبحثون عنها ليحركوا بها أجسامهم، و بعضهم تارك للصلاة و غافل عن النعم و الفوائد التي تتضمنها.

الحج: الحج ركن من أركان الإسلام، و فرض على كل مسلم حر بالغ عاقل و دليل ذلك قوله تعالى: (الله على النس حج البيت من استطاع إليه سبيلا) (ال عمران، الآية 97)، و قوله صلى الله عليه و سلم: >> بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله، و أن محمدا رسول الله، و إقامة الصلاة، و إيتاء الزكاة، و صوم رمضان، و حج البيت من استطاع إليه سبيلا << رواه البخاري و مسلم من حديث ابن عمر رضي الله عنهما.

و أجمعت الأمة على وجوب الحج على المستطيع في العمر مرة واحدة.



و الحج هو قصد البيت الحرام في زمن مخصوص بنية لأداء المناسك من طواف و سعي و وقوف يعرفه و غيرها، و قد جاءت نصوص الكتاب و السنة على فرضيته، و انعقد إجماع الأمة على ذلك.

و يحتوي الحج في شعائره إلى جانب الحكم التعبدية الروحية و الفوائد الاجتماعية أعمالا عضلية من مشي و سعي و رمل، و ذلك في الطواف و السعي و الوقوف في عرفة و الإفاضة منها و رمي الجمار و الإكثار من العبادات و خاصة الصلاة و تلاوة القرآن.

و الملاحظ في مواسم الحج، أن الحجاج يقوموا بأعمال تعبدية و بدنية من ذكر و صلاة و تسبيح، و كذلك من أعمال بدنية مثل الطواف بأحوال الكعبة الشريفة سبع مرات بنية التعبد، و كذا السعي بين الصفا و المروة (السعي سبعة أشواط)، ثم الوقوف بعرفة، و رمي الجمرات، و غيرها من الأعمال التي تحتاج القوة البدنية و التحمل و كذا الصبر على طاعة الله من خلال القيام بهذا المجهود البدني الكبير. و هذا طاعة لأوامر الله و اقتداء بسنة النبي الكريم صلى الله عليه و سلم.

الرياضة و الجهاد و الدفاع عن النفس:

ربط رسول الله صلى الله عليه و سلم بين بعض المناشط الرياضية و بين الجهاد لإدراكه أهمية الإعداد البدني و المهاري في المعارك الإسلامية التي تخاض بقصد الجهاد في سبيل الله، فقد أكد أشد التأكيد على تلك الرياضات التي تخدم أهداف الجهاد و مفوماته كالرمي بالقوس، و النبل، و ركوب الخيل، و أوضح ثواب ذلك للمسلم، بل أوضح كذلك عقاب من يترك هذه الرياضات و ما تؤول إليه أحواله إن فعل، و رسول الله صلى الله عليه و سلم لا ينطق عن الهوى.

و وردت أحاديث نبوية كثيرة تؤكد حرص الإسلام على الاهتمام بالجسد و مده بأسباب القوة و منعه من التعامل مع أسباب الضعف، قال تعالى في وجوب الأخذ بأسباب القوة أيا



كان نوعها: >> و أعدوا لهم ما استطعتم من قوة و من رباط الخيل ترهبون به عدو الله و عدوكم << (الأنفال: 06). و لا شك أن القوة يدخل فيها قوة الأجساد أولا لكي تقدر على حمل السلاح و التعامل به فضلا عن قوة التسليح و قوة الإعداد المعنوي و المادي، و قوة المال الذي ينفق من أجل المعركة.

و بذلك تعد الألعاب الرياضية و سيلة مهمة جدا و أساسية في عملية بناء الجسد القوي القادر على حمل السلاح و الأمتعة و المعدات الثقيلة، و قطع المسافات الطويلة على قدميه مشيا أو عدوا أو زحفا في بعض الأحيان، و شدة تحمل العوامل الجوية المختلفة، و شدة البأس و القوة عند الالتحام بالخصوم.

و قد كانت الأمم و لازالت على حرصه على إنشاء جيوش قوية لتحقيق مصالحها، فعملت على بناء المقاتلين الأشداء الأقوياء، وجعلت الألعاب الرياضية من وسائل تحقيق ذلك.

كما أن الرياضة مهمة في توفير قسط من القوة و المهارة في عمليات الأمن الجماعي و الفردي بغية الدفاع عن النفس، إذ إن قوي البنية قادر على صد الاعتداءات البدنية المباشرة التي يتعرض لها، و يزيد ذلك نفعا إذا ما استخدم فنون الرياضة القتالية كالصراع و نحوه، وهذا ما تحرص عليه الشرطة وكثير من الناس لتأمين الحماية الشخصية لأنفسهم أو لغيرهم من الناس.

ألعاب الفروسية :

يقول الدكتور يوسف القرضاوي في كتابه (فقه اللهو و الترويح) : وهناك ألوان كثيرة من اللهو ، وفنون اللعب ، شرعها النبي صلى الله عليه وسلم للمسلمين ترفيها عنهم، وترويحاً لهم. وهي في الوقت نفسه تهيب نفوسهم للإقبال على العبادات و الواجبات الأخرى ، أكثر



نشاطا و أشد عزيمة، وهي مع ذلك في كثير منها رياضات تدريبهم على معاني القوة، وتعدهم لميادين الجهاد في سبيل الله يمكن تقسيم هذه الألعاب على نحو الآتي :

وهناك نصوص عديدة تدلنا على أهمية الخيل وركوبة إذ يقول الله عز وجل في كتابه

<> والخيل و البغال و الحمير لتركبوها وزينة <> (النحل 8)

كما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال :أرموا واركبوا، وأن ترموا أحب إلي من أن تركبوا ،وكل شيء يلهو به الرجل باطل إلا رمي الرجل بقوسه وتأديبه فرسه أو ملاعبته امرأه فإنهن من الحق ، حديث صحيح.

و البركة في الخيل ماضيه إلى يوم القيامة . كما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم ، فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :الخيل في نواصيها الخير إلى يوم القيامة) حديث صحيح أخرجه البخاري ، ورواه مسلم.

فركوب الخيل رياضة وبركة كما أن الفروسية وسيلة من وسائل الترويح و الترفيه عن النفس خاصة أثناء القيام بالرحلات و الأسفار حيث من خلالها يتمتع الإنسان بالنظر إلى ما خلق الله على هذه الأرض ،كذلك أنها أداة للتدريب العسكري و الجهاد في سبيل الله وقد استخدمها المجاهدون أثناء ثورة التحرير الجزائرية.

مسابقة العدو (الجري على الأقدام):

وقد كان الصحابة رضي الله عنهم يتسابقون على الأقدام ،و النبي صلى الله عليه وسلم يقرهم عليه. وقد رووا أن عليا رضي الله عنه كان عداء سريع العدو، وكذلك كان سلمه ابن الأكوع، وغير (من الصحابة).

عن سلمة بن الأكوع رضي الله عنه لما رجعوا من غزوة ذي قرد* قال : (أرد فني رسول الله صلى الله عليه وسلم وراءه على العضباء راجعين إلى المدينة ،قال : بينما نحن



نسير و كان رجل من الأنصار لا يسبق شدا قال : فحعل يقول : ألا مسابق إلى المدينة ، هل من مسابق فجعل يعيد ذلك ، قال : فلما سمعت كلامه قلت : أما تكرم كريما ولا تهاب شريفا قال : لا ، إلا أن يكون رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : إن شئت قال : قلت : اذهب إليك وثنيت رجلي فطفرت فعدوت قال : فربطت عليه شرفا أو شرفين أستبقي نفسي ثم عدوت في أثره فربطت عليه شرفا أو شرفين ثم إني رفعت حتى ألحقه قال : فأظكه بين كتفيه قال : قلت : قد سبقت والله؟؟ قال : أنا أظن قال : فسبقته إلى المدينة.

و هذا دليل قوي على أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يشجع على الممارسة الرياضية و كذا الترويح الرياضي الذي لا يخرج عن نطاق نعاليم الدين ، و تشجيعه المسابقة على الإقدام (أي العدو) و لقد أجمع المسلمون على جواز السبق في الجملة ، لأن من شأن السبق الخيل و الرمي التقوي على الجهاد في سبيل الله تعالى لإعلاء كلمته و دحض أعدائه.



ملاحظة:

للمطبوعة مراجع ومصادر يمكن الرجوع إليها

I.E.P.S - UNIVERSITE ALGER 3