الجمهورية العربية السورية
وزارة التعليم العالي
جامعة حماة
كلية التربية الرياضية

الترويح
و
الألعاب الصغيرة

السنة : الثالثة

الأستاذ : مهند العواج الأستاذ : أحمد قباقجي

العام الدراسي ٢٠١٨ \ ٢٠١٩

الترويح

تواجه الإنسان في عصرنا الحالي الكثير من المشاكل اليومية وقد ازدادت هذه المشاكل واتسع نطاقها مع التطور العلمي والصناعي ففي كل يوم تلد فكرة جديدة تكون هذه الفكرة سبباً للتطور الهائل في كافة مجالات الحياة المعاصرة ومما أدى إلى التقدم الحاصل في كافة مجالات الفرد الاقتصادية والاجتماعية وغيرها
وهذا مما أدى للحد من الحركة البشرية على مدار حياة الفرد وقلل من ساعات العمل الأسبوعية واليومية وفي كثير من الأحيان تكون ساعات العمل أقل من ساعات الراحة وكلما تقدمنا إلى الأمام فأن هذه الساعات سوف تقل وبالتالي ستزداد ساعات الفراغ لدى الفرد

وأدت هذه الثورة العلمية والاقتصادية إلى الاقتصاد في الجهد المبذول إلى النصف تقريبا فأصبحت الأعمال والوظائف أقل حركة من السابق بسبب توفر عوامل التقانة والحداثة والاتصالات والنقل وغيرها من العوامل التي حوت من حركة الإنسان وهذا ما أدى أيضا إلى انتشار البطالة في كثير من دول العالم بسبب إنقاص عدد الموظفين في دوائر ومعامل الدولة لوجود الآلة كبديل عن العامل وهذا ما يؤدي أيضا لزيادة أوقات الفراغ لدى الفرد إذا لابد من وجود شيء ما من اجل تعبئة هذا الفراغ لدى طبقة كثيرة من العاملين وغير العاملين من اجل الاستثمار الأفضل لوقت الفراغ وحتى العاملين وأصحاب رؤوس الأموال والذي يتحتم عليهم أداء
واجبات يومية بشكل كبير يوجد لديهم وقت فراغ وعلينا نحن أن نستثمر هذا الوقت بشكل مناسب ومثالي بما يتفق مع حاجاتنا البدنية والجسدية والانفعالية فلا بد من وجود عامل رئيسي لحل هذه المشكلات وتعبئة أوقات الفراغ بشكل مناسب فيجب علينا تخصيص وقت لممارسة لون من ألوان النشاط الترويحي لكي يصل الشخص لأحسن حالاته ولكي يحافظ على أجهزة الجسم العضوية في حالة لائقة ويخفف من التوتر العصبي الناتج عن العمل والدراسة وهو وسيلة تجعل المرء أكثر حيوية وإنتاجاً

فالترويح أصبح ضرورة من ضروريات العصر واحتل مكاناً هاماً في رعاية المواطنين والنهوض بهم إلى مستوى أفضل يجعلهم قادرين على العيش بطريقة أفضل تمكنهم من التكيف مع البيئة والمجتمع عن طريق ممارسة ألوان من النشاط على اختلاف أشكاله بما يتفق مع ميول وحاجات الفرد ٠

معنى الترويح

يقصد بالترويح بأنه النشاط الذي يقوم به الإنسان ليجدد طاقته الحيوية ويبني قابليته الفكرية والانفعالية والجسمية ٠ويقوم الفرد بهذا النشاط في وقته الحر وعندما يشعر الفرد بحاجته إلى الترويح فانه يستطيع أن يستثمر هذا الوقت بما يعود عليه بالفائدة ولذا يمكن تعريف الترويح هنا بأنه (الاستثمار الجيد للأوقات الحرة)

وهناك الكثير من العلماء والنظريات لتعريف الترويح فقد عرفه [bulter] بأنه هواية فعالة يقوم بها الفرد بدافع من نفسه لا لغرض آخر في وقته الحر لكي يساعد في نموه الحسي و الفعلي والروحي وتشعره بالارتياح والسعادة ٠
وهناك من نادى وقال بأنه يعني (خلق شيء جديد) أي التجديد
وهناك من قال أنه التعبير العاطفي الانفعالي وليس نشاطاً يقوم به الفرد فهو رد فعل شخصي تجاه نشاط معين
ومن وجهة نظرنا نلاحظ إن للترويح وجهتان كل واحدة تختلف عن الأخرى مع أننا في كل وجهة نظر نصل إلى نفس النتيجة الا وهي الترويح والشعور بالسعادة والارتياح .

الأولى : تقول إن الترويح هو نشاط إذ إن الفرد يقوم بنشاط وأداء حركات معينة من أجل الترويح عن النفس وشعوره بالارتياح والسعادة وتساعده في نموه العقلي والنفسي والانفعالي ومثال على ذلك لعب لعبة معينة أو ممارسة نشاط يحبه الفرد (رياضة بأنواعها - رقص – القيام بعمل محبب) ٠

الثانية : تقول أنه شعور وإحساس بدلاً من القيام بنشاط ما هذا الشعور ربما يكون كافياً لوضعه بحالة تبعده عن مشاكله اليومية وتشعره بالسعادة والارتياح مثال على ذلك (مشاهدة التلفاز – مشاهدة مباراة – الاستماع إلى الموسيقى – زيارة صديق)
وهناك من قال أن الترويح هو التسلية أوالرّوح عن النفس من الأعمال الروتينية اليومية ومنهم من يربط الترويح بالعمل وهم قليلون جداً حيث يعتبرون عملهم كجزء من الترويح وهذه الفئة هي المحبة لعملها ولا يشعرون بالملل من جراء ممارستهم لعملهم ٠
ومما سبق ذكره من التعاريف السابقة نلاحظ إن الإنسان يقوم بهذا الترويح بمحض أرادته وباختياره الذاتي دون إجبار من أحد بهدف إشباع ميوله ورغباته ويؤدي النشاط الترويحي لذاته لا لفائدة مادية ترجى من ورائه يقوم به الإنسان ليعبر عن أحاسيسه ومشاعره وليبني قدراته ومواهبه ويمارس في الأوقات الحرة لتعبئة الملكات الفردية رياضياً واجتماعياً وذهنياً ٠

الوقت الحر أو وقت الفراغ

من خلال حديثنا السابق صادفتنا هذه الكلمة كثيراً ولكننا لم ندخل في تفاصيلها بل عرّجنا عليها فقط دون أن معرفة المعنى الحقيقي لها ٠
فما هو الوقت الحر أو الفراغ وما علاقة الترويح بهما ؟
يرتبط الترويح ارتباطا وثيقاً بالوقت الحر أو الفراغ باعتبار إن الترويح يمارس أثناء وقت الفراغ وليس أثناء العمل ونادراً ما يمتد هذا الترويح إلى أوقات العمل فالوقت الحر هو الوقت المعزول عن العمل تماماً وهو الوقت الذي يصل فيه الإحساس إلى أدنى مستوى من المسؤولية وهو الوقت المتبقي بعد القيام بالواجبات الحيوية واليومية من مأكل و مشرب ونوم ويدخر الشخص هذا الوقت للتأمل والراحة بحيث يبعده هذا الترويح عن مشاكله الاجتماعية والنفسية ويعطيه أملاً جديداً لمتابعة حياته بشكل مستمر ٠

مدى تأثير الترويح على الإنسان

إن للترويح تأثير كبير على الإنسان مهما كان نوع العمل الذي يقوم به ومهما اختلفت ظروف هذا العمل فإذا أراد احدنا إن يقوم بعمل ما وليكن وظيفة في مؤسسة أو دائرة حكومية أو حتى على مستوى الطلبة في المدرسة أو الجامعات فنلاحظ إن هؤلاء تقع عليهم واجبات يومية توجب عليهم التقيد بها بشكل يومي وفي أوقات محددة باليوم وفي أشهر محددة من السنة من الدوام والدراسة والامتحان وبالتالي فهم مضطرون لتحمل الروتين اليومي من الدوام في عملهم فنلاحظ أنهم واقعين تحت تأثير هذا الضغط من العمل وتكاد تنعدم فرص الترويح لديهم مع مرور الوقت وخاصة على مستوى الجامعة حيث تقع على الطالب مسؤوليات كثيرة تضعه تحت تأثير هذه المشاكل فلا بد من أنشطة ترويحية بدنية ونفسية واجتماعية متنوعة حتى تشبع رغبته وميوله فهو بحاجة إلى العمل و النوم والأكل والترويح في يوم واحد ويمكن أن يمر يوم أو يومين وهو واقع تحت تأثير عمل ما دون نشاط آخر ومثال على ذلك (أيام الامتحان في الجامعة) فيمكن أن يمر يوم أو يومين والطالب مواظب على الدراسة دون وجود لوقت للفراغ أو الترويح فلا بد من وجود نشاط ترويحي و وقت فراغ من اجل التجديد واستعادة النشاط البدني والذهني والانفعالي فيجب على هؤلاء عدم إهمال وقت الفراغ والاستفادة منها بالشكل الأمثل وحيث إن العمل الناجح يرتبط بالترويح المناسب وكل منها يكمل الآخر ولا يكون الإنتاج أو العمل مثمراً إلا إذا توافق مع ترويح جيد للشخص حتى يبقى الشخص بحالة ذهنية وبدنية تمكنه من متابعة حياته بشكل مثمر وناجح دون الوقوع بمشكلات نفسية واجتماعية ٠

علاقة الترويح بالعملية التربوية

يعد الترويح جزء لا يتجزأ من حياة كل فرد وان تهيئة الفرص المناسبة للترويح هو مسؤولية أساسية لكل مجتمع ناهض ومن جانب آخر يرى التربويون إن الترويح نفسه يؤثر في العملية التربوية بأكملها فكثير من المربيين يعتقدون أن التعلم كله ينبغي إن يكون مرحاً وممتعاً .

وقال الفيلسوف (أفلاطون) انه ينبغي أن نمضي حياتنا في ممارسة الألعاب والأنشطة الترويحية المنوعة وعلى عدم المغالاة في التربية الحدية للأطفال الصغار وطالب بالاهتمام بالألعاب والموسيقى في تربيتهم وقد أجريت عشرات التجارب التربوية على أساس الاستفادة من ظروف الترويح الممتعة والمرحة في إكساب التلاميذ المعارف والمهارات الخاصة بالمواد الدراسية التقليدية كالحساب والعلوم واللغة ٠

أي إدخال الترويح حتى في الحياة العملية لكل فرد حتى لا يشعر بالملل واليأس وليس الترويح حكراً على أوقات الفراغ فقط ٠
وان كان الترويح ينصب على الأوقات الحرة والفراغ في وقتنا الحالي فان ذلك يعود إلى عدة أسباب من أهمها :

١- أن التطور الصناعي أوجد للإنسان أوقاتاً حرة طويلة
٢- أن التطور السياسي والاجتماعي أوجد الفرص لكل إنسان ليتمتع بحياته ويستخدم أوقاته الحرة بشكل مثمر لكل أفراد الشعب بينما في العصور القديمة كان الترويح حكراً على الطبقات الغنية والنبيلة على حساب الطبقات العاملة والكادحة
٣- الأيمان بالترويح على أنه وسيلة من وسائل النتاج فعندما يمارس الإنسان نشاط ترويحي فأن ذلك يرتد إيجابا على الإنتاج ويقدم لها فائدة جسمية وعقلية وروحية

أهداف الترويح

إن السمة الأساسية لهذا العصر هي التقدم والتطور البشري ولذلك لابد من تزويد الإفراد بالمهارات المتنوعة ليكون باستطاعتهم التمتع بالوقت الحر الذي تزداد الحاجة إليه مع التطور الحاصل في كافة جوانب الحياة ٠
ولذلك يجب وضع برنامج منظم لاستغلال وقت الفراغ والعمل بنشاط وقوة لبناء القابلية الفكرية والانفعالية والجسمية للفرد ووضع أهداف للنشاط الترويحي حيث تلخص هذه الأهداف فيما يلي :
١- يهدف الترويح إلى بناء الشخصية المتزنة وتنميتها حيث إن الاشتراك في الفعاليات الترويحية يؤدي إلى الشعور بالرضا والسعادة والنمو المتزن للفرد والإبداع والمنافسة والشعر بالرضا والسعادة
٢- يهدف الترويح إلى استثمار الوقت بشكل أفضل بما يعود بالفائدة القصوى

والاستفادة من مواهبه وميزاته ومهاراته لمواصلة التقدم حتى يصل إلى درجة كافية في معرفة وفهم الحياة بشكل أفضل
٣- تمكين الفرد من التفكير لنفسه وممارسة القدرة على أخذ القرارات والحكم السليم المناسب عليها وتنمية القدرة في البحث عن الحقيقة عن طريق تحليل الأحداث التي حوله
٤- يهدف الترويح إلى إقامة الفرص لاكتشاف المواهب والقدرات الفردية والإبداع والتجديد في الطاقة
٥- يهف إلى التحرر من الضغوط الاجتماعية والتوتر العصبي المصاحب للحياة الحديثة
٦- إيجاد حالة من التوازن النفسي والهدوء العصبي للتغلب على الاضطرابات لدى الفرد
٧- يهدف إلى يكيف الفرد مع المجتمع والبيئة المحيطة به ويجعله راضياً عن نفسه وعن القيم الأخلاقية التي تسود المجتمع

خصائص النشاط الترويحي

يختص النشاط الترويحي بعدة خصائص وميزات ومنها ما يلي

١ - يعتمد النشاط الترويحي على الدافع للقيام به فإذا كان هذا الدافع هو السعادة الشخصية فيعتبر هذا النشاط نشاطاً ترويحياً

٢ - يتم النشاط الترويحي أثناء وقت الفراغ ويكون اختياره ذاتياً من الفرد دون أي تدخل أو ضغط خارجي

٣ - يكون نابعاً من رغبة الفرد وميله وبدافع من نفسه لان الميل الطبيعي وحده هو الذي يدفع الفرد لمزولته

٤ - يجب أن يرتبط الترويح بفعالية ما فالنشاط الترويحي إما أن يكون بدنياً أو فكرياً أو عاطفياً وهذا ما يميزه عن الراحة

٥ - يتصف الترويح بالمرونة فهو لا يشمل فعالية معينة بل أنشطة متنوعة وهذه المرونة هي التي أعطته عمقه واتساعه

٦- النشاط الترويحي من الأنشطة البناءة في تحقيق السعادة والرضا لان غرضه قي ذاته دون أي مقابل أو كسب مادي

٧ - يتصف الترويح بالأمل في تحقيق النجاح بوصفه علاجاً وصمام أمان الذي يساعد الإنسان في أن يعيش حياته ويحقق آماله

٨ - يمكن أن يرتبط الترويح بالجانب المادي في ممارسته مثل الترويح السياحي والتجاري ويمكن أن يتصف بالمشاعر والأحاسيس مثل ملاحظة شروق أو تذوق جمال الطبيعة

انتهت المحاضرة

مدرس المادة : الأستاذ مهند سعيد العواج

والأستاذ أحمد قباقجي