

الفصل الأول:

البرنامج

الرياضي

التروويحي

### تمهيد:

لقد أصبحت ظاهرة الترويح من النظم الإجتماعية التي يتألف منها المجتمع، وكأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد، واتفق علماء الرياضة والترويح على أن اللعب هو اللب الأساسي لهذين الظاهرتين لذلك كانت أهميته كبيرة في الحياة الإجتماعية، ولا سيما بعد تنظيمه إلى ما يسمى الآن بالأنشطة الرياضية.

و مما يواجه هؤلاء المصلحين أن الترويح مجال غير مفهوم المضمون أو الأهداف الأمر الذي يتطلب ضرورة بذل الجهود للقضاء على التباعد عن الأهداف التربوية للترويح والعمل على محو المفاهيم الخاطئة المرتبطة به وعليه سنقوم في هذا الفصل بالقيام بدراسة تحليلية للترويح والأنشطة الرياضية للترويح بدءا بتعريف مفهوم الترويح وأهدافه مبرزين أهم التصنيفات لأنواعه مركزين على الترويح الرياضي الذي سنتطرق إلى مفاهيمه وعناصره وخصائصه.<sup>1</sup>

1- قصار الماحي، مرجع سابق، ص 39.

## - البرامج الترويحية:

تعتبر البرامج الترويحية من أهم الوسائل التربوية لتحقيق أهداف التربية بشكل عام، وفي تحقيق أهدافها في استثمار وقت الفراغ بوجه خاص لذلك أكدت العديد من الدول المتقدمة على أهمية البرامج الترويحية في مجال أوقات الفراغ وذلك لأهمية دورها في تطوير و تنمية الفرد ككل وفي تحقيق النمو المتكامل.

### 1- تعريف البرنامج الترويحي:

عرفه **تهاني عبد السلام (2001)** على أنه مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد الترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك الأفراد أثناء وقت الفراغ إلى السلوك الأمثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات و تكوين إتجاهات إيجابية نحو شغل أوقات الفراغ.

وعرفه **شيلر (shiller)** على أنه مجموعة من الأنشطة الترويحية المختارة على الأسس العلمية السليمة والتي تتناسب مع الأفراد المستفيدين منها من حيث القدرات البدنية، العقلية، النفسية، الإجتماعية والصحية وذلك من أجل تحقيق الهدف من البرنامج.

وعرفه **الحمامي (1982)** على أنه الوسيلة التي يمكن من خلالها تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة منه.<sup>1</sup>

### 2- عناصر البرنامج الترويحي:

يتأثر تصميم أو بناء البرامج الترويحية بالعديد من المتغيرات منها الاجتماعية والثقافية أو حتى الاقتصادية المرتبطة بالمجتمع بالإضافة إلى المستفيدين من تلك البرامج ولذلك كان من الضروري دراسة تلك المتغيرات عند تصميم البرامج الترويحية لكي تتماشى مع الفلسفة التربوية للمجتمع ومع إحتياجات الأفراد المستفيدين من البرنامج.

ولذلك فإن تصميم البرامج الترويحية يتطلب إتباع العديد من نتائج الدراسات العلمية الحديثة حتى يمكن أن تتوفر للبرنامج المعايير العلمية التي تحقق لها النجاح في بلوغ أهدافها، وفيما يلي توضيح لأهم عناصر البرنامج:

1-محمد عبد العزيز سلامة ، أمانى متولي البطراوي: مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ، ط1، دار النشر والتوزيع

الإسكندرية، القاهرة: 2013، ص50

- دراسة المجتمع.
- دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج.
- دراسة الإمكانيات.
- تحديد أهداف البرنامج.
- اختيار محتوى البرنامج<sup>1</sup>.

### 3- مفهوم الترويح:

إن مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إلا قليلا في الكتابات العربية الإجتماعية بل إستخدمت في مكانها ألقاظ مثل الفراغ، اللهو، اللعب، و معناها السرور والفرح.

ويرى دي جوازيا de geazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يساهم في توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل إستعادة حيويته.

أما بول فولكي p.foulque يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضونه غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب.

ومن أهم التعاريف المستخدمة تعريف بتلر pettler أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها إكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والإجتماعية والمعرفية.<sup>2</sup>

### 4- أنواع الترويح:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية وتنوعت أشكالها فمنه الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة أو العابرة ومن بين أهم التقسيمات فقد قسمه أحد الباحثين إلى :

- نشاط ترويحي فعال **loisiractif** : و يدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم.
- نشاط ترويحي غير فعال **loisirpassif** : وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع.<sup>3</sup>

1- محمد عبد العزيز سلامة ، أمانى متولي البتراوي: مرجع سابق،ص53.

2- جلالى مشري،خالد قناي: اثر برنامج ترويحي رياضي مقترح في النمو الاجتماعي للأطفال المعاقين حسيبا(معاق سمعيا)،لنيل شهادة الماستر، جامعة زيان عاشور الجلفة، معهد علوم والنشاطات البدنية والرياضية،2016،ص 42

3- جلالى مشري،خالد قناي: مرجع سابق، ص43.

كما قسمه البعض الآخر إلى تراويح فردية و تراويح جماعية أما ريلتزر فإنه يقسم الأنشطة الترويحية إلى مايلي:

- **الأنشطة الايجابية:** وهي تتمثل في الأنشطة التي يشترك فيها الفرد ويمارسها بصورة إيجابية، مثل ممارسة الأنشطة الرياضية أو الرسم أو العزف على الآلات الموسيقية.

- **الأنشطة الإستقبالية:** ويقصد بها إستقبال الفرد لنشاط خارجي عن طريق الحواس كما هو الحال في القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو مشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.

- **الأنشطة السلبية:** ويقصد بها أن الفرد يقوم بنشاط لا يبذل جهد مثل النوم أو الإسترخاء.

أما التقسيم الذي سنستخدمه فهو تقسيم الأنشطة الترويحية حسب أنواعها وأهدافها.

أ- **الترويح الثقافي:** يشتمل الترويح الثقافي على أوجه عديدة من النشاط الذي يلعب دورا أساسيا في تنمية الشخصية الإنسانية وفتحها وضروري لمعرفة الفرد لوسطه ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية مثل القراءة والكتابة أو الراديو والتلفزيون.

ب- **الترويح الفني:** أو الهوايات الفنية وهي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال والإبداع والابتكار وتعمل على إكسابه القدرات والمهارات وتنمي المعلومات وهناك أنواع كثيرة من الهوايات الفنية، ويهتم الفرد غالبا بالهواية التي لا تكون تكاليفها باهظة ومن أنواع الهوايات: جمع الطوابع والأشياء الأثرية، هوايات التعلم والتصوير، هوايات الإبتكار وفن الزخرفة... الخ.<sup>1</sup>

ج- **الترويح الاجتماعي:** يضم هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات والعلاقات الاجتماعية، وبعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية أو الجلوس مع أفراد الأسرة، زيارة الأقارب، الجلوس في المقهى... الخ.

كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد والجماعات وتوثيق العلاقات والروابط بينهم، حيث قسم كورين الأنشطة الترويحية الاجتماعية إلى : (الحفلات والحفلات الترفيهية، متنوعات كالبحث عن الكنز والألعاب الجماعية).

د- **الترويح الخلوي:** يقصد به قضاء وقت الفراغ في الخلاء بين أحضان الطبيعة، ويعتبر من الأركان الهامة في الترويح حيث يساهم في إشباع ميل الفرد للمغامرة والتغيير والبحث عن المعرفة وإكتساب الإعتماد عن النفس

1- عطيات محمد خطاب: أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص46

والعمل مع الجماعة ويمكن وهناك عدة أنواع للأنشطة الخلوية منها: (النزهات والرحلات، التجوال والترحال أو السياحة الترويحية، الصيد، المعسكرات مثل الكشافة... الخ<sup>1</sup>.

**هـ- الترويح الرياضي:** يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية.

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض إستغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية، يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق الصحة العامة، حيث أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي<sup>2</sup>.

ويمكن تقسيم الترويح الرياضي:

- الألعاب الصغيرة الترويحية: هي عبارة عن مجموعة متعددة من الألعاب كالجري وألعاب الكرات الصغيرة وألعاب الرشاقة، وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدوات ممارستها.

- الألعاب الرياضية الكبيرة: وهي الأنشطة الحركية التي تمارس باستخدام الكرة ويمكن تقسيمها طبقا لوجهات نظر مختلفة ألعاب فردية أو زوجية أو جماعية، أو بالنسبة لموسم اللعبة ألعاب شتوية أو صيفية أو تمارس طول العام.

- الرياضات المائية: وهي أنشطة ترويحية تمارس في الماء مثل السباحة، كرة الماء أو التجديف والزوارق، وتعتبر هذه الأنشطة خاصة السباحة من أحب ألوان الترويح خاصة في بلادنا.

**و- الترويح العلاجي:** الواسع للخدمات، التي تستخدم للتدخل الإيجابي في بعض نواحي السلوك البدني أو الإنفعالي أو الاجتماعي لإحداث تأثير مطلوب في السلوك ولتنشيط وتطور ونمو الشخصية وله قيمة وقائية وعلاجية لا ينكرها الأطباء.

فالترويح من الناحية العلاجية يساعد مرضى الأمراض النفسية على التخلص من الإنقباضات النفسية، وبالتالي إستعادة ثقته بنفسه وتقبل الآخرين له، ويجعله أكثر سعادة وتعاوناً، ويسهم بمساعدة الوسائل العلاجية الأخرى على تحقيق سرعة الشفاء، كالسباحة العلاجية التي تستعمل في علاج بعض الأمراض كالربو وشلل الأطفال وحركات إعادة التأهيل، وأصبح الترويح العلاجي معترف به في معظم المستشفيات وخاصة في الدول المتقدمة.

1- عطيات محمد خطاب: مرجع سابق، ص192.

2- إبراهيم الفقي: إدارة الوقت، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1998، ص09.

**ي- الترويج التجاري:** هو مجموعة من الأنشطة الترويجية التي يتمتع بها الفرد نظير مقابل مادي ويرى البعض أن الترويج التجاري يدخل في نطاقه السينما المسرح والإذاعة والتلفزيون والصحف والجرائد، وغيرها من المؤسسات الترويجية التجارية الأخرى وهو يعتبر تجارة رابحة لأصحاب رأس المال في المجتمعات الإشتراكية تعتبر العديد من المؤسسات الترويجية التجارية السابق ذكرها، مؤسسة لخدمة ورعاية جميع أفراد الشعب للمساعدة في تنميتهم تنمية شاملة، وهي ملك للدولة وتستغلها لصالح الشعب وليس لصالح رأس المال.<sup>1</sup>

## 5- أهمية الترويج:

**أ- الأهمية البيولوجية:** أجمع علماء البيولوجيا المتخصصين في دراسة الجسم البشري على أهمية الحركة في البناء البيولوجي للجسم البشري، فيؤثر التدريب وخاصة المنظم على التركيب الجسمي، وقد فحص ويلز وزملائه تأثير خمسة شهور من التدريب البدني اليومي على 34 مراهق وأظهرت النتائج تغيرات واضحة حيث تزداد نمو الأنسجة النشطة في المقابل تناقص في نمو الأنسجة الدهنية.<sup>2</sup>

**ب- الأهمية الإجتماعية:** يشجع الترويج على تنمية العلاقات الإجتماعية ويخفف من العزلة والإنغلاق أو الانطواء على الذات، وقد إستعرض (كوكلي) الجوانب والقيم الإجتماعية للترويج فيما يلي: الروح الرياضية، التعاون، تقبل الآخرين، التنمية الإجتماعية، المتعة والبهجة، إكتساب المواطنة الصالحة، التعود على القيادة والتبعية، الإرتقاء والتكيف الإجتماعي.

**ج- الأهمية النفسية:** حقق علم النفس نجاحا كبيرا في فهم السلوك الإنساني رغم أن الإهتمام بالدراسات النفسية بدأ منذ وقت قصير، وكان هناك تضارب في الدراسات بين من يقول أن سلوك الفرد فطري (الغريزة) ومن إتجه إلى إستخدام الدوافع في تفسير سلوك الإنسان.

وتبرز أهمية الترويج في نظر المدرسة الجشطالتية أن الأنشطة الترويجية تساهم مساهمة فعالة في اللمس والنظر والسمع، إذ وافقنا على أنه هناك أنشطة ترويجية مثل الطبخ.

أما نظرية ماسلو تقوم على أساس إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الأمن والسلامة وإشباع الحاجة إلى الإنتماء وتحقيق الذات وإثباتها (أن يصل الفرد إلى مستوى عالي من الرضاء النفسي والشعور بالأمن والإنتماء).<sup>3</sup>

**د- الأهمية الاقتصادية:** لا شك أن الإنتاج يرتبط بمدى كفاءة العامل ومثابرتة على العمل وإستعدادة النفسي والبدني، وهذا لا يأتي إلا بقضاء أوقات فراغ جيدة ولذلك فإن الإهتمام بالطبقة العاملة في ترويجها وتكوينها تكويننا سليما قد يزيد من كمية الإنتاجية العامة ويحسن من نوعيتها، ولقد بين فرنارد في هذا المجال إن تخفيض

1- إبراهيم الفقي: مرجع سابق، ص10.

2- لطفى بركات احمد: القيم والتربية، ط1، دار المريخ للنشر، الرياض، ص61.

3- حزام محمد رضا القزويني: التربية الترويجية، دار العربية للطباعة، بغداد، 1978، ص43.

ساعات العمل من 96 ساعة إلى 55 ساعة في الأسبوع قد يرفع الإنتاج بمقدار 15% ، فيرتبط الترويحي أشد الارتباط بالإنتاج الإقتصادي المعاصر.

هـ - الأهمية التربوية: بالرغم من أن الرياضة والترويحي يشملان الأنشطة التلقائية فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية تعود على المشترك منها:

- تعلم مهارات وسلوك من خلال القراءة على سبيل المثال.
- تقوية الذاكرة من خلال أدوار تمثيلية وحفظها.
- تعلم حقائق ومعلومات مثلا معرفة مسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما.
- إكتساب خبرات وقيم إجتماعية وإقتصادية وحتى السياسية.<sup>1</sup>

6- نظريات الترويحي: من الصعب حصر كل الآراء حول مفهوم الترويحي بسبب تعدد العوامل المؤثرة عليه والمتأثرة به في الحياة الإجتماعية المعقدة، إلا انه يمكن تحديد أهم مفاهيمه حسب ما جاء في التعاريف السابقة النابعة من نظريات مختلفة نذكر منها:

أ- نظرية الطاقة الفائضة: تقول هذه النظرية أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تخزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب، وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد إحتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لإستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة، ومن جهة ثانية أن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن توتراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والإجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافق مع البيئة التي يعيش فيها.<sup>2</sup>

ب- نظرية الإعداد للحياة: يرى كارس جروس الذي ناد بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبتت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على مقاتلة الأعداء كمظهر للنخوة.

وهنا يجب أن نوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

1- حزام محمد القزويني: مرجع سابق، ص31-32.  
2- عطيات محمد خطاب: مرجع سابق، ص56-57.



أما في المجتمعات الصناعية يقول ميلز R.MILLS يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية المواهب والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتمنيها بصاحبه في ذلك نوع من الإرتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

**ج- نظرية الإعادة والتخليص:** يرى ستانلي هول 'STANLEY HOOL' الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور .

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد إعترض لرأي **كارول جروس** ويبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار لهم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان.<sup>1</sup>

**د- نظرية الترويح:** يؤكد "جتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لإستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة.

والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتمثل في عملية الإستراحة والإسترخاء في البيت أو الحديقة أو المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ، كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد وخاصة العالم النفسي فلهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة.

**هـ- نظرية الإستجمام:** تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل شاق وممل لكثرة إستخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى إضطرابات عصبية إذ لم تتوفر للجهاز البشري وسائل إستجمام واللعب لتحقيق ذلك.

هذه النظرية تحث الأشخاص للخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد، والسباحة، والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة وإستجماما يساعده على الإستمرار في عمله بروح طيبة.

**و- نظرية الغريزة:** تفيد هذه النظرية بأن البشر يميل غريزيا للنشاط فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف وتنصب قامته ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية تظهر خلال مراحل نموه.

1- كمال درويش، أمين الخولي: أصول الترويح وأوقات الفراغ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص227.

فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء كرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع وراء الكرة وهي تجري.

**7- العوامل المؤثرة في الترويح:** هناك عدة عوامل مؤثر في الترويح، فهو ناتج مجتمع يؤثر ويتأثر في الظروف الاجتماعية، وتكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من إن تكشف عن متغيراته السوسولوجية والنفسية والبيولوجية والإقتصادية.<sup>1</sup>

وتشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلا أن كل من حجم الوقت والترويح ونشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها:

**أ- الوسط الاجتماعي:** إن العادات والتقاليد تعتبر عاملا مهما في الإثثار الكثير من نشاطات اللهو والتسلية واللعب، وقد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى.

ويرى **دومازودين** أن الكثير من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليل.

وقد جاء في إستقصاء جزائري أن شاب المدينة أكثر ممارسة للأنشطة الرياضية من شباب الأرياف، وتزيد الفروق أكثر من ناحية الجنس.

وتختلف أشكال اللهو واللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية أو كرههم لها بحسب ثقافة المجتمع ونظمه المؤثرة، فقد بين **لوسن** في دراسته للنشاط الرياضي وعلاقته بالنظام الديني، في دراسة على عينة بلغت 1880 شخصا في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة، على أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية ودينية والوسط الاجتماعي عموما.

**ب- المستوى الإقتصادي:** تعالج هذه النقطة من حيث إستطاعة دخل العمل لإشباع حاجاتهم الترويحية في حياة إجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة والتسلية والترفيه.

يبدو خلال الكثير من الدراسات إن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة إستهلاكه للسلع وإختياره لكيفية قضاء وقت الفراغ، كما لاحظ **سوت شان** هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما إرتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح كالخروج إلى المطاعم و العطل السياحية.

<sup>1</sup>-marei- chorlottebusch, la sociale de temps libre mouton, paris, 1975, p93.

وجاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما وذلك لتفادي المصاريف، والذي يمكن استنتاجه مما سبق أن إختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاتها حرة أو أسلوب نشاطه الترويحي ونمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد وقدراتهم المادية.<sup>1</sup>

**ج- الجنس:** تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها الإناث، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما يفضل البنون اللعب الآلية وألعاب المطاردة، ولقد أوضحت دراسة **هونزيك honzik** أن البنون يميلون إلى اللعب العنيف أكثر من البنات، وأن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة.

كما أوضحت دراسة **إليزابيث تشايلد E. Child** أن البنات والبنين في مرحلة الطفولة من سن 3 إلى 12 يميلون إلى النشاطات البدنية والإبداعية والتخيلية، إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين يختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير.

**د- درجة التعلم:** لقد أكدت الكثير من الدراسات أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسليةهم وهواياتهم، منها ما جاء بما **دوما زودي** إذ بين أن التربية والتعليم توجه نشاط الفرد عموماً في إختياره للترويح، خاصة إنسان اليوم فهو يتلقى الكثير من التدريبات في المجال الترويحي أثناء حياته الدراسية، كما أوضحت دراسة بلجيكية أن إختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي) وأن الجامعيين يفضلون الموسيقى والخصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالرسوم المتحركة و الألعاب المختلفة.

**هـ - السن:** تشير الدراسات العلمية إلى أن العاب الأطفال تختلف عن العاب الكبار وأن الطفل كلما نما وكبر قل نشاطه في اللعب.

يشير **سول نيجر saulleniger** إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، وذلك كالقيام بمشاهدة التلفاز والإستماع للموسيقى والقراءة وممارسة النشاط الرياضي.<sup>2</sup>

1- سامية حسن الساعاتي: التطبع وال عمران، ط3، دار النهضة العربية، بيروت، 1980، ص319.  
2- كمال درويش، محمد الحماميب: مرجع سابق، ص63.

## خلاصة الفصل:

كان هذا الفصل أداة فعالة لتحليل المفهوم المركزي للترويح وعلاقته بالمجتمع البشري، ولقد أجرينا محاولة لشرح الترويح من كافة جوانبه وإظهار بعض الدراسات التربوية والسيكولوجية حوله وما ساهمة هذه الدراسات في مضمار فهم ماهيته.

وما يمكن إستخلاصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط الترويحي يتمثل في فائدته التي تعود على الأفراد، فهو يعتبر وسيلة تربوية والعلاجية إذا تم استغلالها بصفة منتظمة ومستمرة، فهو يساهم في تكوين شخصية الأفراد، من جميع الجوانب، الصحي والنفسي، والجانب الخلقى والإجتماعي، وبالتالي تكون شخصية متزنة تتميز بالتفاعل الإجتماعي والإستقرار العاطفي والنظرة المتفائلة للحياة.