



## أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطلاب الجامعيين خلال أوقات الفراغ -دراسة نظرية.

The importance of the practice of recreational sports activity  
among university students during free time -a theoretical study.

زموري بلقاسم

جامعة بسكرة. الجزائر. zemmouri.2010@hotmail.fr

تاريخ القبول: 2021/02/16

تاريخ الاستلام: 2020/04/05

### ملخص :

هدفت هذه الدراسة الى توضيح أهمية ممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية الترويحية في الوسط الجامعي حيث تعتبر الحياة الجامعية مرحلة مهمة في بناء شخصية الطالب، ففي هذه الفترة يتزود بالرصيد المعرفي والعلمي خلال دراسته ومن خلال مشاركته في مختلف الأنشطة ، العلمية، الثقافية، الرياضية المنظمة على مستوى الكليات أو الاقامات الجامعية. ومن بين هذه النشاطات النشاط الرياضي الترويحي، الذي له أهمية كبيرة حيث أصبحت مؤسسات مجتمعات العصر الحديث تضعه ضمن أولوياتها التنظيمية في كافة المستويات (التربوية، التعليمية، الاجتماعية، الإصلاحيية وغيرها)، ومن هذا سنتناول في هذا المقال أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطلبة الجامعيين وانعكاساته الايجابية على الطالب بدنيا، صحيا، نفسيا، وعقليا واجتماعيا وتربويا ...

### الكلمات الدالة :

النشاط الرياضي ، الترويحي ، الطلاب الجامعيين.

## Abstract :

This study aimed to clarify the importance of students practicing recreational sports activities because university life is an important step in building the personality of a student, during this period, he is endowed with knowledge and balance scientist during his studies and through his participation in various scientific, cultural and sporting activities organized at the level of colleges or university residences. . Among these activities is recreational sports activity, which is of great importance because the institutions of modern societies have placed it among its organizational priorities at all levels (educational, educational, social, reformer, etc.), and from This, we will discuss in this article the importance of recreational sports activity among university students and its positive repercussions on the student physically, healthily, psychologically, mentally, socially and pedagogically ..

## Key words:

sporting activity, leisure, undergraduate students.

## مقدمة:

إن الاستفادة من وقت الفراغ قد أصبح إحدى المشكلات الهامة والملحة في حياة الشعوب والمجتمعات بوجه عام وفي حياة الشباب بوجه خاص وذلك في وقتنا الحاضر. ولذا فإنه لأهمية وقت الفراغ في حياة المواطنين وفي حياة المجتمعات فإن الدول المتقدمة حضاريا لا تهتم بتوفير وقت الفراغ لأبنائها فحسب ، بل تهتم في المقام الأول بالتخطيط العلمي لطرق ولأشكال استثماره ، حتى لا يتحول هذا الوقت الى وقت ترتكب خلاله الجرائم أو يتم في أثناءه القيام ببعض الانحرافات و المناشط غير التربوية التي تضر بحياة الفرد والمجتمع. ولأهمية وقت الفراغ في حياة الإنسان و كيفية استثماره في بناء شخصية الفرد و في تنمية المجتمع ، فإن الرسول (ص) قد أشار في حديث الى أنه لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه؟ وعن شبابه فيما أبلاه؟ وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه ؟ وعن علمه ماذا عمل به؟ (محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى، 2004 ، ص17).

لهذا اهتمت جميع المؤسسات السياسية والتربوية والاجتماعية والاقتصادية والدينية والترويحية بدراسة وقت الفراغ وكيفية استثماره خاصة في الأنشطة الرياضية الترويحية.

وفي هذا المجال نطرح إشكالية تتمثل في مدى أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطلاب الجامعيين خلال أوقات الفراغ ؟  
للبحث في هذا الموضوع اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا بقصد التوصل الى معرفة اكثر دقة.

وللإجابة على الإشكالية المطروحة ، اعتمدنا على ثلاثة محاور رئيسية:

المحور الأول: المذاهب الفلسفية ونظرتها للترويح.

المحور الثاني: الترويح الرياضي، انواعه وأهدافه.

المحور الثالث: النشاط الرياضي بالمرحلة الجامعية.

#### -أهمية الدراسة :

-يمكن الاستفادة من الجانب العلمي لهذه الدراسة في إعطاء الأهمية اللازمة لممارسة الطلاب للأنشطة الرياضية في الوسط الجامعي و الاطلاع على الوسائل و المناهج الحديثة في هذا المجال.

-إعطاء صورة واضحة حول خصائص النشاط الرياضي الترويحي لدى فئة الطلاب حتى يتم التحسيس بالآثار الإيجابية الناجمة عن الممارسة الرياضية في هذه المرحلة.

#### -أهداف الدراسة :

-التعرف على اهم النظريات المتعلقة بالنشاط الرياضي الترويحي.

-التعرف على أنواع و خصائص النشاط الرياضي الترويحي.

-التعرف على أسس ومتطلبات ممارسة الطلاب للنشاط الرياضي

الترويحي.

-التعرف على مميزات النشاط الرياضي والعوامل المؤثرة على الممارسة.

-دور الجامعة في تنمية ميول واتجاهات الطلاب لممارسة الأنشطة

الرياضية.

### -تحديد المصطلحات: 1-

- الترويح : إن كلمة الترويح بالإنجليزية تعني التجديد والخلق، والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لكلمة الترويح ومفهوم الترويح تفوق اصطلاح "اللعب" في نظريات وتفسيرات، علما بان هناك من يفسرون اللعب والترويح تفسيراً واحداً، ويفسر الترويح على أنه رد فعلي عاطفي او حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل واثناء ممارسة لنشاط ما سلبيا او إيجابيا هادفاً، ويتم اثناء وقت الفراغ وان يكون الفرد مدفوعاً برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار وغرضه في ذاته، اما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية و العاطفية والاحساس بالغبطة والسعادة .( تهاني عبد السلام محمد، 2001، ص104).

ويعرف بأنه : "نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ، ودوافعه الأولية هي الرضا أو السرور الناتج عن النشاط". (عطيات محمد خطاب ، 990، ص19).

-التعريف الاجرائي : ومن خلال هذه التعاريف نرى ان الترويح هو احد الانشطة التي يختارها الفرد خلال اوقات فراغه ويمارسها بدافع شخصي من اجل تحقيق رغباته وميوله، واكتساب كفاءات متعددة، بدنية، نفسية، اجتماعية .....

-وقت الفراغ : يعرف كل من جيست Gist و فافا Fava وقت الفراغ بأنه الوقت الذي يكون فيه الفرد حراً من ارتباطات العمل أو من أية التزامات أخرى، وبحيث يمكن الاستفادة من هذا الوقت في الراحة أو الاسترخاء أو في ممارسة أنواع من النشاط التي تؤدي إلى تطوير ذاته . ( كمال درويش ، محمد الحماحمي ، 2004، ص27).

كما يعرف بأنه الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق العمل الوظيفي الذي يعتمد على معيشتة. (حسين عبد الحميد، أحمد رشوان ، 2011 ، ص127).

-التعريف الاجرائي : وقت الفراغ هو الوقت الذي يخلو من أي نشاط سواء

كان عملاً او دراسة.

## 2 - المحور الأول: المذاهب الفلسفية ونظرتها للترويح:

### 2- 1 نظرة الفلسفة المثالية :

يتميز الاتجاه المثالي بالثنائية اي التفريق الواضح بين البدن و العقل كما يتميز بإعلاء شان العقل، فالمثالية هي المذهب الذي يرجع كل وجود الفكر، ومبحث القيم في المثالية يتناول قضايا الحق والخير والجمال، لذا فإن اتجاهات الترويح في المثالية إنما هي اتجاهات اخلاقية وجمالية، ومنطقية فيرى افلاطون أبو المثالية أهمية التربية البدنية والموسيقى كنشاط تربوي اساسي.

### 2- 2 نظرة الفلسفة الواقعية:

ينظر الاتجاه الواقعي إلى استغلال وقت الفراغ اخذا في الاعتبار طبيعة الاهتمامات والقدرات الإنسانية، حسبما تسمح به ظروف التسهيلات اللازمة، واهداف الترويح في الفلسفة الواقعية هي الاستفادة من واقع الحياة الفعلي في نمو الشخصية الإنسانية بشكل متوازن و متجدد ويفسرون اللعب على اعتبار انه طاقة زائدة، ويؤكد "جون لوك" ان الطفل يولد وعقله صفحة بيضاء وان مصدر كل أفكارنا هي خبرتنا الحسية في إدراك الظواهر بالفهم.

### 2- 3 نظرة الفلسفة البراغماتية :

يتحدد الاتجاه البراغماتي او العملي في الترويح من خلال مفهوم ( المنفعة العملية) حيث لا يمكن القول بان النشاط الترويحي وبرامجها إنما يتحقق صدق قيمتها من خلال نتائجها الفعلية والعائد او المردود منها، يرجع الفضل في انتشار هذا المذهب وربطه بالتربية إلى "جون ديوي" حيث ينبذ هذا المذهب كافة الأفكار والمبادئ والمقولات الشكلية عديمة الفائدة الفعلية.

حيث يرى البراغماتيون ضرورة ان تضل التربية صورة صادقة لطبيعة الترويح بوصفها مكرسة لقيم جوهرية قابلة للاستهلاك، وبذلك تصبح برامج الترويح والتربية البدنية ذات صبغة عملية من خلال:

- تتميز الانشطة والبرامج بانها (نفعية، تكميلية، وظيفية)

- الاهتمام بالترويح البدني من خلال زيادة جرعات الالعب لإضفاء

التفاعل والنشاط. (كمال درويش، امين الخولي ، 2001، ص125).

### 2- 4 - الترويح في الإسلام :

لم يقتصر اهتمام الإسلام على ممارسة مختلف مظاهر الرياضة، وإنما اهتم أيضا بالأنشطة الترويحية ، وخير دليل على ذلك مقولة علي كرم الله وجهه : "روحوا القلوب ساعة من بعد ساعة فإن القلوب إذا ملت عميت وإذا عميت لم تفقه شيئا".

ومن أهم المظاهر الترويحية في صدر الإسلام هي ألعاب التصويب، ثم لعبة البندق وهي عبارة عن كرة في حجم الرصاصة، صنعت من الطين أو الحجر، وكانوا يرمونها على الطير، ثم صنعت لها شعبة لتطلق منها.

أما ألعاب الكرة فلم تمارس إلا بعد العصر الأموي، وكانت الكرة تسمى (الطبطابة) وكانت هناك لعبة تشبه الغولف في عصرنا الحالي، كما أنه الرقص الانفرادي كان مظهرا من مظاهر النشاط الترويحي لكل من الرجل و المرأة، فالرقص بالسيف أو العصا كان من أبرز مظاهر الرقص لدى الرجال، وهي عبارة عن حركات توافقية فيها رجولة وعنف ، أما بالنسبة للمرأة فقد مارست الرقص الانفرادي بين النساء فقط. (يوسف محمد زامل، 2011، ص174).

ومن خلال استعراض المذاهب الفلسفية ونظرتها للترويح، فإن الباحث يرى أن نظرة الفلسفة البراغمية من أكثر المذاهب التي تؤمن بالمشاركة الفعلية والتي فسرت ظاهرة الترويح بشكل جيد وفعال وهذا ما يشجع ويدفع الأفراد الى ممارسة النشاط الترويحي ، وهذا من أجل التخلص من الضغوط النفسية وروتين الحياة اليومية، وإشباع حاجاتهم ورغباتهم خلال الممارسة.

### 3 - هدف الترويح وأنشطة الفراغ :

المشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا من الخبرات و القيم النفسية و الاجتماعية التي تثري حياة الفرد و تضيف لها الأبعاد البهيجة المشرفة و النظرة المتفائلة للحياة.

ان ممارسة النشاط الرياضي يصاحبه إحساس بالتسلية والمتعة، ويشيع روحا من التفاؤل والانشراح بين الممارسين ويشغل أوقات فراغهم مما يعود عليهم بالنفع بدنيا ونفسيا ومن خلال هذه الممارسة يكتسب الفرد مهارات ويتحصل على معارف تتصل بهذه الأنشطة ، كما يحس الممارس بالرضى وتذوق طعم الإجادة والإنجاز والفوز والقيم الذاتية.

ومن نتائج ممارسة النشاط الرياضي من اجل الترويح تحسين اللياقة البدنية والأجهزة الحيوية وإشاعة البهجة وتدعيم الاستقرار الانفعالي، ومن خلال هذه الممارسة تنمو العلاقات والصداقات بين الممارسين مما يسهم في تطوير النضج الاجتماعي لديهم ويشيع حب الاستطلاع واحترام البنية وتذوق الأبعاد الجمالية وتوافر القبول الاجتماعي والانتماء. (محمد سعد زغلول وآخرون ، 2002، ص45).

وتقف التمرينات والألعاب الرياضية في مقدمة وسائل الترويح التي يقبل الناس عليها في كل مكان لما تحتويه من حركة ونشاط ، وما يسود أجوائها من مرح وسرور وعضوية تنعكس ايجابيا على العقل والجسم على حد سواء.(إسماعيل خليل ابراهيم ، 2010 ، ص98).

### 4 - المحور الثاني: الترويح الرياضي، انواعه وأهدافه.

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية، وكذلك بتحسين عمل كفاءة اجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعقلي والعصبي. (إبراهيم رحمة، 1998، ص09).

الترويح الرياضي يدخل في إطار التطور الكبير الذي عرفه المجتمع مع نهاية هذا القرن، وهذا من خلال زيادة الوقت الحر، حيث ان الترويح الرياضي يستجيب لاحتياجات النشاط البدني، ويتكيف حسب حاجيات كل فرد اي

حسب رغباته وطموحاته، وتمارس الأنشطة الرياضية في النوادي، في المجتمعات، في المؤسسات وكذلك ضمن إقامات او تجمعات ذات طابع رياضي، وان الممارسون غير مقيدون بالقانون والوقت. (Corinne,et al, 1996,p20)

كما يتميز النشاط الرياضي الترويحي بحفظ واستقرار وتقوية الصحة، قوة المقاومة للجسم بصفة عامة والبحث عن المتعة في الحياة، وهذا بواسطة مختلف الأنشطة الرياضية من أجل تنمية التواصل والتعاون الاجتماعي. (Habil., 1993,P 09)

و يرى الباحث أن الترويح الرياضي هو ذلك النشاط البدني الرياضي الذي يمارسه الفرد بمحض إرادته خلال أوقات الفراغ بصفة فردية او جماعية ، من أجل تنمية قدراته البدنية و الصحية و كذلك من أجل الترويح عن النفس.

#### 4- 1- أهمية فلسفة الأنشطة الرياضية الترويحية :

تشير الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح ( AAHPER ) إلى إسهامات الترويح في حياة المجتمعات المعاصرة، في النقاط التالية:

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات.
- تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد.
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية.
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار.
- تنمية ودعم القيم الديمقراطية.(مصطفى السايح محمد وآخرون ،2007، ص131).

#### 4- 2- أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية :

يمكن تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

#### 4- 2- 1- الرياضات المائية: تعتبر الرياضات المائية افضل انواع الرياضة

الترويحية، كما انها تناسب جميع المراحل العمرية من سن المهد وحتى الشيخوخة، واهمها : السباحة و الغطس ، والتجديف و التزلج على الماء ومسابقات القوارب.

#### 4- 2- 2- الرياضات الفردية: وبالأخص التنس الارضي، وتنس الطاولة

والتمرينات البدنية، والريشة الطائرة وركوب الدراجات، والجولف ، وركوب الخيل، والمشي والجري الخفيف (Joging) والبولو واليوجا والجمباز.



4- 2- 3- الالعاب الجماعية: وهي الكرة الطائرة، كرة القدم، كرة السلة، وكرة اليد للمراحل العمرية المختلفة.

4- 2- 4- الالعاب الشتوية: مثل التزلج على الجليد والقفز من المنصة الجليدية وهوكي الانزلاق وحركات الباليه على الجليد.  
وبرامج الرياضات الترويحية، إما ان تكون فردية، وعلى مستوى الاسرة، او انها من خلال مؤسسات تربوية مثل المدارس والجامعات او من خلال مؤسسات رياضية مثل المراكز والالندية والجمعيات الرياضية (محمد إبراهيم شحاته ، 2004 ، ص15).

#### 4- 3- التأثيرات الايجابية للترويح الرياضي:

تتمثل التأثيرات الناتجة من الممارسة الترويحية للمناشط البدنية في :

- الصحة واللياقة البدنية وكفاية الاجهزة الحيوية.
- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.
- مفهوم إيجابي للذات وتحقيق الذات ونمو الشخصية.
- نمو العلاقات الاجتماعية والنضج الاجتماعي.
- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفس المقبول
- إشباع حب الاستطلاع والمعرفة والفهم وزيادة الوعي
- احترام البيئة الطبيعية والحفاظ عليها
- تقديم الخبرات والقيم الجمالية وتذوقها
- إشباع الحاجة على القبول والانتماء. (امير الخولي ، 1996 ، ص155).

#### 4- 4- أهداف الترويح الرياضي :

إن للترويح الرياضي العديد من الاهداف التي يسعى الى تحقيقها للمشاركين في مناشطه المختلفة، والتي من اهمها :

4- 4- 1- الاهداف الصحية: وهي الاهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام مناشطها، وتتضمن الاهداف التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد.
- الوقاية والاقبال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.

- زيادة المناعة الطبيعية للجسم و مقاومته للأمراض.

- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق وللتوتر العصبي.
- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.
- 4- 4- 2- الاهداف البدنية: وتشمل الاهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها وهي:
  - تنمية اللياقة البدنية.
  - تجديد نشاط وحيوية الجسم.
  - المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
  - الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
  - الوقاية من بعض انحرافات القوام.
  - الاسترخاء العضلي والعصبي.
  - مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.
- 4- 4- 3- الاهداف المهارية: وهي الاهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام، وتشمل اهم الاهداف التالية:
  - تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
  - تعليم المهارات الحركية للألعاب والرياضات المختلفة منذ الصغر.
  - تنمية المهارات الحركية للفرد.
  - تعليم طريق اداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية.
  - الارتقاء بمستوى اداء الموهوبين رياضيا.
- 4- 4- 4- الاهداف التربوية: وهي تلك الاهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي، وتتضمن اهم الاهداف التالية:
  - تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
  - تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية.
  - استثمار اوقات الفراغ.
  - التفاؤل والنظر الى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل.
  - تنمية قوة الارادة.
  - التفوق على الذات.

- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الافراد، او بين الجماعات.
- 4- 4- 5 الاهداف النفسية: وهي الاهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي، وتحتوي على اهم الاهداف التالية:
  - تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي.
  - تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته.
  - إشباع الميل للحركة او اللعب او لهواية الرياضة.
  - التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة.
  - الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة.
- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد.
- 4- 4- 6 الأهداف الاجتماعية: وهي تلك الاهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها، وتتضمن ما يلي:
  - التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الافراد والجماعات.
  - إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
  - تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع.
  - المشاركة في الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات في تنظيمها.
  - تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي.
  - تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب على اتخاذ القرارات الاجتماعية وكيفية التوفيق في حل المشكلات التي تواجه ممارسة مناشط الرياضة للجميع.
- 4- 4- 7 الاهداف الثقافية: وتشمل الاهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من انواع المعرفة وتشمل اهم الاهداف التالية:

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده بالعديد من انواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال الرياضة للجميع.

- تشكيل وتنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية.

- التعرف على العديد من مناشط وقت الفراغ ومناشط الخلاء و استيعاب طرق تنظيمها.

- التعرف على الالعب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافى للمجتمع.

- إدراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم للحركة.

- التعرف على عوامل الامان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الرياضة للجميع.

- تعلم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الاصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها.

4- 4- 8 - الاهداف الاقتصادية : وهي تعبر عن الاهداف التي ترتبط

بإنتاجية الافراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع، وتتضمن اهم الاهداف التالية:

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل

- زيادة الكفاءة الانتاجية للفرد

- تحسين نوعية الحياة للأفراد او الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة

لجميع.

- التقليل من النفقات العلاجية او من النفقات الصحية نظرا لما تسهم به

الرياضة للجميع في الوقاية من العديد من الامراض المرتبطة بزيادة الوزن او

نقص الحركة او بالتوتر النفسي او العصبي.

التقليل من الفاقد الانتاجي للمجتمع والناجم عن خفض معدلات الجريمة

وتقليص وانتشار تعاطي المخدرات بين الافراد، وذلك بفضل استثمار وقت الفراغ

في المشاركة في مناشط الرياضة للجميع واثار ذلك على الانتاج. (محمد محمد

الحماحمي، عايدة عبد العزيز، 2004، ص90 - 95).

المحور الثالث: النشاط الرياضي بالمرحلة الجامعية.

4- 5 - مميزات النشاط الرياضي الترويحي بالمرحلة الجامعية:

يتميز النشاط الرياضي الترويحي في المرحلة الجامعية بما يلي:

- يعتبر حقلا لتنمية المهارات التي سبق وان تعلمها الطالب في المراحل الدراسية السابقة ومنه فرصة لاختيار الطالب ما يتناسب مع ميوله من أنشطة وتحسين من مستواه فيها.
- يساعد الاشتراك في الأنشطة الرياضية الترويحية على حسن استغلال اوقات الفراغ لأنها لا تحتاج الى مستوى عالي من المهارة وعن طريقها يمكن للطلاب إجادة اللعبة التي يحبها.
- يتيح النشاط الرياضي للطلاب فرصا لاكتشاف مجالات جديدة و اكتساب خبرات لم يسبق لهم ان مارسوها.
- يتيح المشاركة في النشاط الرياضي التدريب على القيادة وتنفيذ الأنشطة الرياضية.

#### 4- 6 - برامج النشاط الرياضي بالمرحلة الجامعية:

اتجهت الدولة الى انشاء مرافق خاصة برعاية الشباب في الجامعات ، المؤسسات التعليمية وإعداد البرامج المفيدة بحيث يستطيع الفرد ان يمارس مختلف حقوقه المدنية ويصبح قادرا على تحمل المسؤولية. فالشباب هو العنصر البشري الاساسي في أي مجتمع يجب ان يهتم بهم وذلك من خلال تهيئة الظروف والحياة الدراسية والأنشطة الطلابية المختلفة لتنميتهم علميا و اجتماعيا وبدنيا وانفعاليا بما يتماشى مع خصائصهم وميولهم واتجاهاتهم). زهران ليلي عبد العزيز، 1998، ص157).

وهذا ما يوضح اهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في الجامعات كمجال لاستثمار وقت الفراغ والتنمية البشرية، كما ان الاعتمادات المالية لممارسة هذه الأنشطة من ادوات واجهزة ومنشآت وغيرها ماهي إلا استثمار في العنصر البشري، حيث ان الاستثمار في العنصر البشري كما يذكر أسامة احمد الفيل هو نشاط مخصص لتنمية مهارات و معارف وقدرات الموارد البشرية العاملة والمنتظرة بالكيفية التي تسمح بتحقيق اهداف التنمية الاقتصادية والاجتماعية في المجتمع . إلا ان هناك بعض المعوقات التي قد تحول دون تنفيذ البرامج الرياضية الترويحية نذكر منها :

- عدم توفير الإمكانيات المادية والبشرية بما يتناسب مع أعداد الطلبة.

- عدم توفير الوقت المناسب لممارسة الأنشطة الترويحية حيث تعمل الجامعات في الغالب طوال اليوم لزيادة عدد الطلاب.

- عدم اهتمام بعض الكليات بالأنشطة.

- اهتمام الجامعات بالأنشطة التنافسية. ( طه عبد الرحيم طه ، 2006 ،

ص 81).

#### 4- 7 - دور الجامعة في تنمية ميول واتجاهات الطلاب نحو المشاركة في

##### الأنشطة الترويحية :

للجامعات دور حيوي في تنمية ميول واتجاهات الطلاب نحو المشاركة في

المناشط الترويحية و في اشباع احتياجاتهم البدنية و النفسية و العقلية و المعرفية و الاجتماعية و ذلك من خلال :

-الاعلان و الدعاية لبرامج الترويج المختلفة و ذلك في موعد مبكر عن

بدء النشاط، مما يتيح فرص الممارسة او المشاهدة لمناشطها من قبل الطلاب .

-توفير المنشآت و الادوات و الاجهزة المرتبطة بالمناشط المختلفة للترويج و

ذلك من قبل المسؤولين عن الجامعة، مما يتيح الفرص للطلاب من ممارسة

اوجه النشاط التي يميلون الى ممارستها.

-التنوع في برامج النشاط الرياضي و الثقافي و الفني و الاجتماعي و

ذلك لمراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.

-توجيه الطلاب الى نوع النشاط المناسب لميولهم و استعدادهم و قدراتهم، و

ذلك حتى يقبلون على ممارسته و يتحقق لهم الرضا عن المشاركة.

-توفير الحوافز لاشتراك الطلاب في المناشط المختلفة للترويج و ذلك من

قبل ادارة النشاط بالجامعة بغرض زيادة الطلب على المشاركة في تلك المناشط.

-توفير المشرفين المتخصصين في كافة مناشط الترويج للإشراف التربوي

على الممارسين من طلاب الجامعة.

-اختيار الاوقات المناسبة لتنفيذ برامج الترويج بالجامعة وبما لا يتعارض

مع مواعيد محاضرات الطلاب او المناشط العلمية الاخرى. (محمد محمد

الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى، 2004، ص 204 ).

#### 4- 8 - فلسفة تطوير النشاط الرياضي :

إن الفرق بين الدول المتقدمة والدول النامية كبير، والفجوة تتسع ،  
واللحاق بالركب يكاد يكون مستحيلا ما لم نغير في كثير من أمورنا وسلوكنا  
وتصرفاتنا في كل شأن من شؤون حياتنا وقطاعنا الرياضي والشبابي ، فقد قال  
الله سبحانه وتعالى ( إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ) . فعوامل  
التقدم واضحة ومعلومة لدى المتخصصين في دراسة التنمية ، ومن أهمها:  
-وضع الاستراتيجيات المستقبلية لتطوير النشاط الرياضي وتحديد  
الأهداف.

-التخطيط السليم والبرمجة المستقبلية للمشروعات الشبابية والرياضية  
وفقا للاستراتيجيات والأهداف العامة والمحددة.  
-اصلاح الإدارة الرياضية وحسن التنظيم .  
-المتابعة وتقويم الأداء والمراقبة.  
-الحوافز المعنوية والمادية.( مصطفى السايح محمد، محمد حسن عبد  
المنعم ، 2007، ص130).

من خلال عرض اهم النظريات المتعلقة بموضوع دراستنا ، يجب  
الاهتمام بطرق ووسائل استثمار الوقت حتى لا يتحول هذا الوقت الى وقت ضائع  
، وتجسيد ثقافة الممارسة الرياضية الترويحية خاصة لدى الطلبة الجامعيين في  
الوسط الجامعي ولأجل الوصول الى ذلك نلخصها فيما يلي:  
-ضرورة توفير المنشآت و الوسائل الرياضية اللازمة للممارسة الرياضية  
الترويحية.

-عرض العديد من أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية وهذا حسب ميول و  
رغبات الطلبة وحسب متطلباتهم.

- ضرورة توظيف مختصين في النشاط الرياضي.

- تنظيم دورات رياضية في جميع الأنشطة الرياضية لإعطاء الفرصة لكل  
الطلبة لاستثارة دافعيتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي خلال أوقات الفراغ.  
- تنظيم ملتقيات وأيام دراسية لصالح الطلبة على مستوى الكليات  
والاقامات الجامعية بأهمية ممارسة النشاط الرياضي خلال أوقات الفراغ  
وفوائده من جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية...

#### -الاستنتاجات:

- من خلال ما سبق نستنتج ان ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الطلاب الجامعيين له أهمية بالغة من جميع الجوانب، ولا يتحقق الا بادراك النقاط التالية:
- معرفة اهم النظريات المتعلقة بالترويح الرياضي واستخدام الاحسن والانسب.
- ادراك اهداف ممارسة النشاط الرياضي الترويحي من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية والفكرية.
- التعرف على أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية التي يمكن ان يمارسها الطلاب.
- ادراك مميزات النشاط الرياضي الترويحي بالمرحلة الجامعية.
- معرفة دور الجامعة في تنمية ميول واتجاهات الطلاب نحو المشاركة في الانشطة الترويحية.



### خاتمة:

إن الطلبة الجامعيين لا تقتصر حياتهم على الدراسة و البحث العلمي فقط، بل لا بد من ممارسة الأنشطة الرياضية، حيث يلتقون بزملائهم الطلبة في الممارسات الرياضية و المنافسات التي يتعلمون من خلالها التعاون في جو تسوده الألفة والمحبة عند ممارستهم مختلف الأنشطة الترويحية الرياضية، التي تعمل على تخفيف التوتر و الشد العصبي التي اصبحت تلازمهم في الحياة اليومية، كما ان للنشاط الرياضي الترويحي إسهامات في التأثير الايجابي على العديد من جوانب نمو الطلبة المشاركين في ممارسة العديد من النشاطات وهذا من اجل الوقاية والى زيادة المردود لهؤلاء المشاركين، ولهذا يجب على المشرفين على مستوى الجامعات ( معاهد ، كليات، إقامات جامعية) تدعيم حركة النشاط الرياضي الترويحي لما لها من فوائد من مختلف الجوانب، الصحية، النفسية، الاجتماعية... حتى يمكنهم توفير الفرص لأكثر عدد من الطلبة لممارسة هذه الأنشطة وذلك من خلال العمل على بناء استراتيجية لنشر الرياضة الترويحية لتوفير الظروف المناسبة لكل الطلبة، وترسيخ فلسفة ممارسة النشاط في استثمار اوقات الفراغ والتخطيط العلمي لبرامج هذه الأنشطة وهذا من اجل تحفيز واستثارة الطلبة للمشاركة في برامج الأنشطة الرياضية .

### -قائمة المراجع :

- إسماعيل خليل إبراهيم ( 2010)، أسس فلسفة التربية الرياضية . ط1 . دار دجلة، الأردن.
- إبراهيم رحمة(1998)، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- امين، الخولي (1996)، أصول التربية والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- تهاني، عبد السلام محمد ( 2001)، الترويح والتربية الترويحية ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- حسين عبد الحميد، أحمد رشوان ( 2011)، الرياضة البدنية، مدخل اجتماعي - نفسي ، جامعة أسيوط، المكتب الجامعي الحديث، مصر.
- زهران، ليلى عبد العزيز (1998)، الاصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية البدنية، حورس للطباعة والنشر، القاهرة ، مصر.
- طه عبد الرحيم، طه ( 2006) ، مدخل الى الترويح، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- عطيات محمد خطاب (1990)، اوقات الفراغ والترويح، ط2، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- كمال درويش، امين الخولي ( 2001)، الترويح و اوقات الفراغ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- محمد إبراهيم شحاته(2004)، التربية الرياضية والمهنية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، مصر.
- محمد سعد، زغلول وآخرون (2002)، مدخل التربية والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر.
- محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى(2004)، الترويح بين النظرية و التطبيق، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- مصطفى السايح محمد، محمد حسن عبد المنعم ( 2007) ، فلسفة التربية الرياضية، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- مصطفى السايح محمد ( 2007)، الرياضة والتربية الاجتماعية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية ،مصر.
- يوسف محمد زامل ( 2011)، الثقافة الرياضية ، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، مصر.
- كمال درويش، محمد الحماحمي ( 2004)، رؤية عصرية للترويح و اوقات الفراغ، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- Corinne lacost, et al(1996) , la pratique du sport. Mathou. paris . France.,
- Habil, DORNHOFF, martin(1993) , l'éducation physique et sportive. O.P.U. Alger. Algérie.,