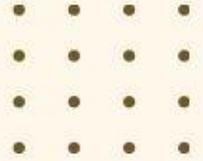


سورة التوبة



الترويج في المجال الرياضي



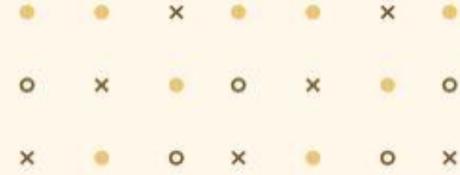
أ.د. ماهر احمد عاصي العيساوي

Email:maher_asi2000.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ انعقاد الورشة: 2022/October/5

نبذة عن النشاط

ورشة عمل تهدف الى التعريف بالترويح في المجال الرياضي، وبيان مجالاته وطرائق تنفيذه والأهمية المتوخاة منه.



- الترويح
- مفهوم الترويح
- اهمية الترويح
- اهداف الترويح
- اغراض الترويح
- خصائص الترويح
- مميزات الترويح
- الانشطة الترويحية
- انواع الانشطة الترويحية
- مكتسبات الترويح
- مميزات الانشطة الترويحية
- مستويات الانشطة الترويحية



الترويح

للترويح مكانة هامة في حياة افراد المجتمع المعاصر، وذلك لعدة أسباب لعل أهمها الزيادة الكبيرة في أوقات الفراغ، وبعد إدراك الإفر للمكانة الحيوية والصحية للترويح، من أهم اهداف برامج الأنشطة الترويحية، وخاصة تلك الأنشطة التي تملأ الحياة بالمتعة والسرور، فالترويح لايتطلب تكلفة أو تعقيداً، لإن العديد من إشكاله البسيطة والمتيسرة للجميع، تعمل على إشباع رغباتهم، ومساعدتهم في المحافظة على صحتهم البدنية والعقلية والنفسية.

ويعتبر الترويح من أهم المجالات التي تسهم في أستثمار الوقت الحر وتنمية الشخصية المتكاملة بدنياً ونفسياً واجتماعياً وعقلياً حيث أنه مجال زاخر بالانشطة المتنوعة مثل الانشطة الاجتماعية والثقافية والفنية التي تقابل معظم ميول وحاجات الافراد.



استشهدنا بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «رَوَّحُوا الْقُلُوبَ سَاعَةَ بَعْدَ سَاعَةٍ، فَإِنَّ الْقُلُوبَ إِذَا كَلَّتْ عَمِيَتْ».

نستحضر مقولة جميلة للإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه حيث يقول: «إِنَّ لِلْقُلُوبِ إِقْبَالَاً وَإِدْبَاراً، وَنَشَاطاً وَفَتْوراً، فَإِذَا أَقْبَلَتْ بَصُرَتْ وَفَهَمَتْ، وَإِذَا أَدْبَرَتْ كَلَّتْ وَمَلَّتْ».

وكان ابن عباس رضي الله عنه يحب في ختام دروسه أن يقول: أملحونا.. رَوَّحُونَا..! أي اذكروا لنا شيئاً من ملح العرب وطرائفهم نتبسط بها ونروح بعد عناء الدرس..!

مفهوم الترويح

ان الترويح نشاط هادف يختاره الفرد وأسلوب لاستعادة حيوية الفرد ويهدف إلى السعادة الشخصية ويسهم في بناء الفرد وتنميته.
فالترويح هو وليد حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوي نشاطاً بناءً، ويتعدد

النشاط الترويحي بتعدد اهتمامات الفرد، كما يشعر الفرد بشعور يتصف بالسعادة،
و أن الترويح هو ظرف انفعالي ينتاب الإنسان وهو يتصف بمشاعر الإجابة، الإنجاز، الانتعاش، القبول، النجاح، القيمة الذاتية، السرور،

وهو يدعم الصور الإيجابية للذات، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية، وتحقيق الأغراض الشخصية والتغذية الراجعة من الآخرين، وهو أنشطة مقبولة اجتماعياً قد تكون أنشطة فردية أو أنشطة اجتماعية.



الترويح لغوياً: هو مصدر رَوَّحَ
التَّرْوِيحُ عَنِ النَّفْسِ : تَسْلِيَتُهَا وَالتَّرْوِيحُ عَنْهَا
إِنَّ فِي الْمُحَادَثَةِ تَلْقِيحاً لِلْعُقُولِ وَتَرْوِيحاً لِلْقُلُوبِ

وكما يحدد قاموس علم الاجتماع تعريف الترويح على أنه:
إي نشاط يتم ممارسته في وقت الفراغ سواء كان فردياً أو جماعياً وهو نشاط حر ومشوق ولا يتربق منه مكافأة فيما بعد، وهو بذلك يحقق الإنشباع المباشر للفرد ك نشاط اختياري.

تشير المعاجم اللغوية إلى أن الأصل الایتمولوجي لكلمة الترويح Re création هو أنها كلمة مركبة من جزأين Re بمعنى المادة و création بمعنى الخلق أي المعنى الاجمالي للكلمة هو المادة الخلق وهو معنى مجازي يقصد به التجديد والانتعاش ك نواتج ممارسة الترويح .

أهمية الترويح

- زيادة القدرة على الإنجاز.
- التأمل.
- تجديد نشاط وحيوية الفرد.
- تكوين العلاقات الإنسانية.
- الارتقاء بالتذوق الفني الجمالي.
- تقدير قيمة العمل الجماعي.
- التعبير عن الذات.
- تنمية المفهوم الإيجابي للذات.
- التوازن الاجتماعي.
- الحد من التخلص من القلق والاكئاب النفسي.
- تقدير وتحقيق الذات.
- التخلص من الضغوط وابعاء العمل.

- ينمي ويطور الشخصية الإنسانية.
- اكتشاف الحياة بمنظور التفاؤل.
- إثراء الحياة الفردية والحياة الأسرية.
- البعد عن الروتين.
- تحقيق السعادة والحرية للفرد.
- الأبداع والابتكار.
- إشباع الحاجات النفسية المرتبطة بالترويح.
- تطوير الصحة العقلية.
- تنمية المواهب والقدرات.
- تنمية خبرات الحياة.
- تحقيق التنمية الذاتية للفرد.
- اشباع الميول والدوافع المرتبطة بالترويح.
- تحقيق التوازن النفسي.



أهداف الترويح

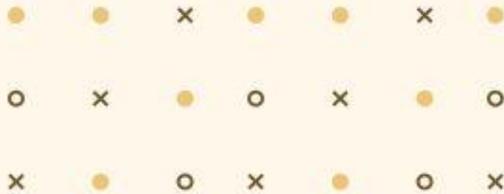
الهدف الأساس

أن الهدف الأساسي للترويح هو السعادة التي ينشدها الأفراد، ولكن السعادة نتيجة جانبية لحياة تتسم بالاتزان، والترويح له مكانه مميزة بين العمل والراحة وهناك احتياجات حيوية للحياة الإيجابية تتمثل في الجمال والمعرفة والحاجة الى القيم والمثاليات وتذوق الفنون كالنحت والرقص والموسيقى والألعاب الرياضية والصدائة ، فالسعادة التي يبحث عنها الأفراد في مختلف إشكال الترويح تعتبر أساس تقسيم الأنشطة الترويحية.





أغراض الترويح



ان احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوماً بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة والسعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل والترويح.

ويمكن ان نلخص أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن عدها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية.

كما تتلخص أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن أتباعها ك دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية:

- غرض حركي.
- غرض الإتصال بالآخرين.
- غرض تعليمي.
- غرض أبتكاري فني.
- غرض أجتماعي.

خصائص الترويح

ان هدف الترويح الاساس هو سعادة الفرد، وهناك بعض المشاعر والأحاسيس التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الاسترخاء والإنجاز وتتيح الفرصة للابتكار والإبداع.

كما أن له خصائص وسمات تميزه عن غيره من المناشط الأخرى، من أهمها:

- **نشاط بناء:** ف هو يسهم في تنمية شخصية الفرد وتطويرها.
- **اختياري:** يختاره الفرد وفقاً لرغبته ودوافعه واستعداداته وقدراته، وهو حالة سارة إذ يجلب المرح والسعادة في نفوس الممارسين للنشاط. الاختيار لمناشطه يتم وفقاً لرغبة الفرد وتنوع مناشط الترويح وتعددتها يفصح المجال للاختبار منها، بالإضافة الى انه يمارسه كل الأجناس وليس حكراً على جنس معين.
- **يتم في وقت الفراغ:** يتحرر الفرد من قيود العمل وبعد أنتهاء مم تلبية حاجاته الأساسية.
- **يحقق التوازن النفسي:** من خلال الممارسة الهادفة يتم إشباع الحاجات النفسية للفرد، فهو يسهم في تنمية المهارات والقيم التربوية، في تطوير الشخصية.



مكتسبات الترويح

- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة للفرد في مناشط الترويح.
- التعبير عن الذات من خلال اشتراكه في أداء العديد من مناشط الترويح كاللعب والرسم والكتابة مما يساهم في تقدير الذات وتنمية الابتكار.
- التخلص من الميول العدوانية وذلك من خلال إشباعها عن طريق مناشط الترويح، وخاصة الترويح الرياضي، حيث يمكن للشخص من المشاركة في الرياضات القتالية مثل الكارتيه والجودو والكونغفو والتايكواندو.
- رفع مستوى الصحة العقلية.
- يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الاستقلال والتبعية للممارس.



الأنشطة الترويحية

ان الأنشطة الترويحية تقسم الى ثلاث تقسيمات يتضمن كل قسم مايلي:

القسم الأول

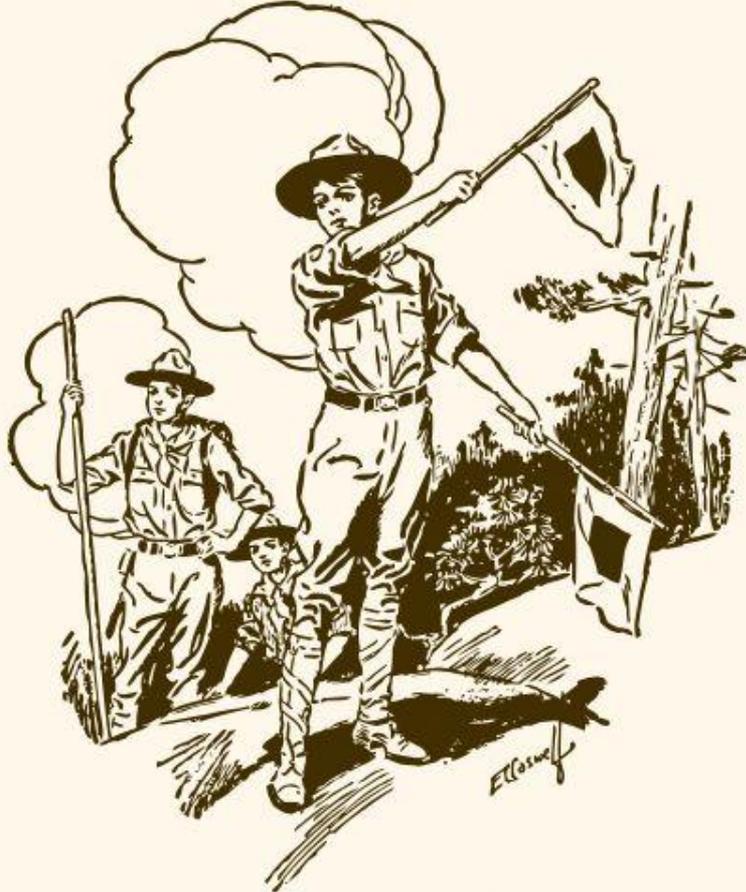
الأنشطة البدنية والترويحية والرياضية وهي تتضمن الأنشطة التي تتميز بالنشاط البدني والرياضة.

القسم الثاني

وهي الأنشطة الفنية والجمالية في الترويح وتتضمن أنشطة التذوق الجمالي والفن بفروعه المختلفة وكذلك الاشغال اليدوية.

القسم الثالث

وهو الأنشطة الترويحية الثقافية والإتصالات وتتضمن القراءة والكتابة والتلفزيون والراديو وما ذلك من أنشطة ثقافية وهذا التقسيم قد شمل جميع الأنشطة الترويحية محققاً عدم الانفصال بين الأنشطة الترويحية.



أنواع الأنشطة التربوية

- الفنون.
- التعبير الحركي.
- الدراما.
- الموسيقى.
- الانشطة العقلية والألعاب اللغوية.
- الكشافة والتربية في الخلاء.
- النشاط الاجتماعي.
- الرياضات والألعاب.
- خدمات المجتمع.
- الهوايات.

- **طبيعة ونوع النشاط:**
الألعاب، الرياضيات، الفنون اليدوية، أنشطة الخلاء.
- **طبيعة ونوع الأفراد:**
ذكور، إناث، أطفال، شباب، كبار السن.
- **مكان الممارسة:**
أنشطة تمارس في الخلاء، أنشطة تمارس في أماكن مغلقة.
- **فصول السنة:**
أنشطة صيفية، أنشطة شتوية.
- **التكلفة:**
أنشطة مكلفة (مثل الكروكيه-الجولف- الفروسية)، أنشطة غير مكلفة.
- **طبيعة الاشتراك:**
مشاركة ابتكارية، مشاركة إيجابية، مشاركة سلبية.
- **نوع التنظيم:**
أنشطة منظمة، أنشطة غير منظمة.



مميزات الأنشطة التربوية

1. بناء النشاط

بناء القدرات وتنمية المهارات
واكتساب العادات والاتجاهات والقيم
في أوقات الفراغ.

2. إختيارية النشاط

حرية الأفراد في الاختيار ما بين العديد
من الأنشطة بما يتلائم مع إحتياجاته.

3.

تحقيق السعادة والإشباع والسرور



مستويات الأنشطة الترويحية

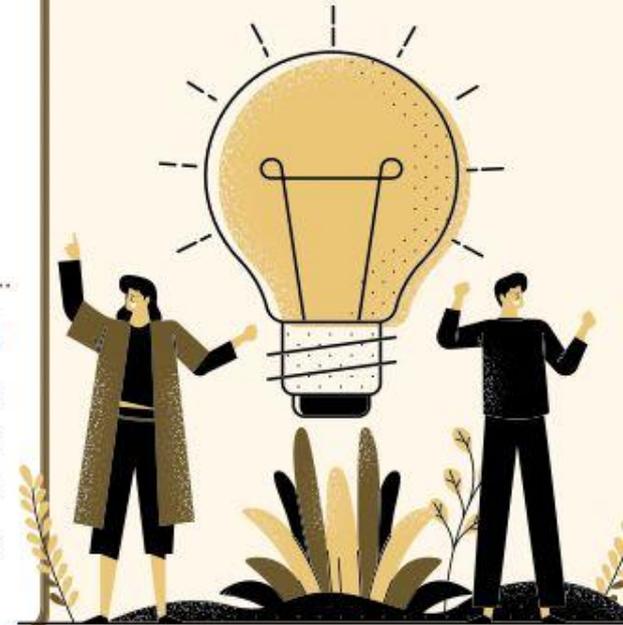
قد تعددت تصنيفات ومستويات وأنواع أنشطة الترويح، وطبقاً لمستوى أشتراك الفرد في النشاط كما يلي:

المشاركة الإيجابية: يشارك الفرد بالنشاط فعلياً سواء كان نشاطاً بدنياً أو عقلياً أو اجتماعياً أو انفعالياً وبالتالي يحقق التنمية الشخصية للفرد.

المشاركة السلبية: هي المستوى الذي لا يتيح للفرد الممارس فرص الاندماج في الأنشطة الترويحية أو الاستمتاع بها وبذلك فإن هذا المستوى يختلف عن المستويات الأخرى السابقة لأنه لا يرقى إلى مستوى التأثير الانفعالي أو الوجداني للفرد.

المشاركة الابتكارية: هي المستوى الذي يسمح للفرد بممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة والاندماج الكامل في هذه الأنشطة والابتكار في ادائها.

المشاركة العاطفية: هي المستوى الذي يسمح للفرد بالمشاركة الوجدانية مثل مشاهدة المباريات الرياضية أو الاستماع للألحان الموسيقية والتي يكون فيها الفرد مشاهد أكثر من كونه مشاركاً إيجابياً.





Thank you