

الفصل الأول

الاعتبارات النظرية لرياضة الترويح وأوقات الفراغ



الاعتبارات النظرية لرياضة الترويح وأوقات الفراغ

فلسفة المجتمع:

قبل أن نبدأ فى خوض مشاكل تربية الإنسان والواجبات الموضوعة فى تخصصنا، يجب أن نسأل عن كيفية بناء الإنسان فى مجتمعنا من الناحية الفلسفية والاجتماعية، سنحاول باختصار أن نتعرض لهذه النواحي.

نحو تصور إنسان العصر:

نعيش الآن فى عصر التغيرات الثورية فى عناصر الإنتاج المختلفة وقد تغير بالتالى الدور الذى يلعبه الإنسان فى أسلوب الإنتاج عنه فى الظروف السابقة تحت هذه التغيرات المتجددة وأصبح من المحتم العمل على تنمية كل العناصر الإنسانية المشتركة فى هذا الإنتاج، فيما يطلق عليه التنمية البشرية.

إن إنسان هذا العصر وأيضاً إنسان المستقبل، يجب العناية بكل جوانبه العقلية، البدنية، والشخصية التى تعمل فى نفس الوقت على الملائمة فى ظروف الإنتاج المختلفة ويجب أيضاً على هذا الإنسان أن يكون قادراً بذاته على خلق ظروف جديدة والعمل على تنميتها، وفى هذه الظروف يكون الإنسان مؤثراً ومتأثراً بأى عمل يقوم به.

إن المتطلبات الاجتماعية الحالية نحو العناية بالاكتمال البدنى والضرورات الاجتماعية أصبحت هى العامل الحاسم فى أى خطة تعليمية فى بلدنا بل وأصبحت تلك السياسة هى العامل الأساسى فى تطوير التعليم التى ينادى بها جميع القائمين على التعليم فى الوطن... ومجتمعنا هو المجتمع الذى يمكن النهوض به عن طريق تنمية الفرد من نواحيه المختلفة، إذ أنه يعطى الفرص الكاملة عن طريق مؤسسات التربية المباشرة وغير المباشرة والخدمات العامة

للعمل على تنمية المواهب الفردية والطبيعية لكل أفراد الشعب بدون أى تفریق والعمل على تنمية كل السمات البدنية والحركية والنفسية والعقلية لكل مواطن.

ومن خلال العلاقات الاجتماعية فى المجتمع، والتي يكون فيها الفرد أساس كل شىء يمكن للتعليم والتربية العمل على الوصول بالفرد إلى أسمى الدرجات، فالتربية هى تنمية الأفراد بأسلوب إيجابى لتغير المجتمع والعمل على تنميته.

نحو الوجة الاقتصادية والاجتماعية:

فى المجتمع الديمقراطى يصبح العمل الشغل الشاغل للإنسان نحو التقدم والتنمية ويتجه كل العمل الإيجابى نحو تطوير الحياة، وإخضاعها للإنسان، ومن خلال ذلك يؤمن الإنسان حياته وفى نفس الوقت يؤمن عملية تقدمه وتنميته، وبالتالي كل أشكال الحياة فى هذا المجتمع.

وقد قال علماء الاجتماع أن العمل تمرين للجسم الإنسانى سواء أكان هذا العمل هو الحاضر فعلا أو الذى يأتى مستقبلا، وقيل أيضاً «أن العمل ليس وحده فقط هو الأسلوب الأمثل للتنمية البدنية للفرد» وهذه الحقيقة أخذت فى خطط المجتمعات كلها - ومنها مجتمعنا - بعين الاعتبار فى اهتمام الجهازين: التنفيذى والتشريعى بدور التربية الرياضية لتحقيق الإنسان المتكامل فى كل الظروف المواتية. وبلا شك فى قيام السيد الدكتور كمال الجنزورى رئيس الوزراء برئاسة المجلس الأعلى للشباب والرياضة وإعطاء الاهتمام الكافى للرياضة لهو تأكيد على اهتمام الدولة بالرياضة كعنصر أساسى لخدمة المجتمع.

والإنسان حاليا فى هذا المجتمع يتاح له كثيرا من أوقات الفراغ بعيدا عن العمل الإنتاجى، ويجب أن يستثمرها فى البناء المتكامل لذاته، وهنا يجب أن ينظر إلى العمل الإنتاجى وأوقات الفراغ على أنهما وحدة واحدة، فالعامل الأول وهو الإنتاج متعلق إلى حد كبير بوضع واستخدام العامل الثانى والعكس صحيح.

وبالتالى فإنه من الواضح أن استغلال وقت الفراغ بطريقة مخططة وكاحتياج ضرورى، وهنا تلعب المعلومات العلمية فى العلاقة بين هذين العنصرين دورا هاما، ولكن الأمر الحاسم فى هذا الموضوع هو طرق العمل التطبقى وكيفية تنفيذه فى أوقاع الفراغ.

وتلعب التربية الرياضية باعتبارها عنصرا أساسيا وهاما فى قضاء أوقات الفراغ دورا حيويا وتوضع برامجها بحيث تظهر نتائجها فى أسلوب إنتاج المجتمع بطريقة واضحة.

النواحي العلمية الطبيعية لرياضة الترويح وأوقاع الفراغ

من الخبرة السابقة ممكن للقارئ أن يسأل، هل العمل الرياضى المنظم يستطيع أن يؤدى بصفة رئيسية لتحقيق الهدف العام...؟.. وإذا استطعنا نحن من الخبرة والعمل التطبقى أن نرد بالإجابة (بنعم) فإن هذا ليس البرهان الوحيد للحكم الصحيح، ولكن الأسباب الكمية والكيفية للبرهان تأتى من خلال المعلومات البيولوجية والطبيعية.

نحو بعض الأساسيات البيولوجية:

كل منا يستطيع أن يذكر كثيرا من الاختلافات الحيوية الهامة بين الكائن الحى والجماد، ولكننا بهذا نكون قد عرفنا اصطلاح «الحياة».

وممكن أن نقرب أكثر فى الإجابة، حينما نتساءل عن السمات الأصلية والمادة الحية. وفى هذا المقام يأتى فى المقدمة اصطلاح (Stoff- (Metabolism) (wechsel عمليات الهدم والبناء «الأيض» (التجدد فى خلايا الجسم). الذى يعنى باختصار جميع العمليات الوظيفية - الكيمائية - التى تعمل على بناء مادة الجسم من خلال التغذية وعملية الهدم والتحويلات لإنتاج الطاقة.

وبواسطة هذا التمثيل الكيمائى يستطيع الجسم أن يقاوم الطبيعة المحيطة، ويجبر على العمل المستمر حتى يمكنه تجديد تكيفه مع الظروف المتغيرة،

(تكيف وظيفي) والملاحظات الأخرى للحياة تتعلق إلى حد كبير بالتمثيل الكيميائي وهي:

- قدرة رد الفعل للإثارة - الإثارة (تكيف الجهاز العصبي المركزي).
- زيادة المساحة الحية - التنمية (التشكيل - التكيف).
- الاحتفاظ بالأصل - (التكاثر - التزايد).

وسنحاول في النقاط الآتية إلقاء نظرة على العلاقات بين العمل البدني وهذه السمات الأساسية للحياة.

التمثيل الكيميائي والعمل الحركي؛

حتى يمكن تجنب عوامل الإلتلاف البدني فإن الجسم يحتاج باستمرار للحركة، وفي السنوات الأخيرة ازداد تسجيل الحالات المرضية التي تتعلق إلى حد كبير بالأمراض الناشئة عن التمثيل الكيميائي، وتتمثل مظاهر هذه الأمراض في حالات السممة الزائدة والتي تكون غير متناسبة مع حجم الجسم نفسه والتي تعمل في الوقت نفسه على إعاقة الجسم عن إمداد عملية التمثيل الكيميائي بالأكسوجين، وهذا الإلتلاف في عملية التمثيل الكيميائي يعمل على زيادة الأمراض في الجسم، ويؤثر على قدرته بل أنه أيضا يلعب إلى حد كبير دورا في تقصير أجل الحياة بالنسبة للفرد.

والحمل الزائد على الجسم، والذي يتبع اثاره الأجهزة الحيوية بهذا الحمل، يمكن من خلال عمل حركي مستمر ومنظم اجتنابه بل والعمل على عدم تواجده. ومن الطبيعي أن التغذية التي يمكن للجسم تحملها تعمل أيضا على تناسب الطاقة المستخرجة من الجسم لتتعاقل مع مجهود هذه الأجهزة لمواجهة هذا العمل.

إن أمراض التمثيل الكيميائي تظهر في الجنسين وفي كل سن، وعلى وجه الخصوص يشترك كثير من الناس في رياضة أوقات الفراغ والترويح من أجل هذه الأسباب السابقة (ويلاحظ اشتراك السيدات بصفة غالبية بعد سن الـ ٣٠ عاما).

والخلاصة يمكن القول بأن عمليات تعادل التمثيل الكيميائي يمكن أن تحل من خلال عمل حركى جسمانى منظم.

الاثارات والأداء الحركى:

تؤثر كل المظاهر الطبيعية للمحيط الخارجى على الجسم والأجهزة ولكن ليس معنى هذا أن كل إثارة تحتاج من الجسم إلى رد فعل.. أن الجهاز البشرى المنظم يقوم بعملية توجيه لنفسه، وبالتالي يتأثر بالإثارات الضرورية للحياة ويقوم بالإجابة عليها. وخلال هذه الإثارات الحيوية تأتى موجاتها ببعض المتأثرات التى تستلزم من الجسم رد فعل معين كما أنه من الممكن أيضا ألا تعمل بعض الإثارات المستمرة على التأثير على الجسم، ومظاهر التكيف من الأجهزة الحيوية والجسم هى التى تعطى مظهر التعادل بين الجسم والبيئة المحيطة ويتعامل الاحتياطى المخزون لقدرة الأجهزة (الجسم) كيميائيا فى حالة تواجد إثارة قوية لمدة طويلة، وينتج رد الفعل المناسب للعمل معها.. وهذا يظهر إلى حد كبير فى إثارات عمليتى التنمية والنمو بطريقة واحدة.

وإذا تعطل جزء من الجسم لمدة طويلة بدون عمل (قدم فى جبس مثلا) فإن هذا يقود إلى إتلاف وظيفى وقتى أو دائم بالنسبة لهذا العضو.

والحركة تعمل على تقديم نوع من الإثارات القيمة والمؤثرة أو القريبة إلى النموذجية والتى تطلب استجابة من الجسم لها.. حيث أن مقدار الحركة المبذولة بالنسبة للطفل تظهر تلقائية وذاتية ولكن الحركة بالنسبة للبالغ تتأثر إلى حد كبير بعناصر كثيرة (فى الحالات الإيجابية) ويكون التأثير حاسما وظاهرا.

التنمية والأداء الحركى:

تعرف التنمية فى هذا المجال بأنها عمليات النمو، وزيادة الحجم، فى بعض الأعضاء الجسمية والتشكيل العضلى لها.

والأساس الهام لكل عملية هو إثارة التنمية بعدد الجرعات الصحيحة

(سيوضح بعد ذلك فى أبواب لاحقة) ويتطلب ذلك استجابة فى العضو الملحق عليه الإثارة، وتغيرا فى التشكيلات المكونة له، تحت مضمون زيادة الحجم أو التحسن فى أداء العمل.

وهذه المرحلة تطلق عليها مرحلة التنمية (النمو) وآثارها، وترتبط التنمية ببعض العناصر الأساسية للإثارة، وتتمثل فى: قوتها، وقدرها، وزمن دوامها، وفترات الراحة بينها، ويجب أن تراعى هذه العناصر فى وضع أى إثارة من الإثارات التى يرمى فيها استجابة من الجسم. (استجابة مناسبة). وعلى كل الأحوال فإنه باستمرار يلاحظ أن نجاح النمو يكون له معنى فقط حين تتكون التغيرات التى تستجيب لوظيفته أيضا.

الارتقاء والأداء الحركى؛

الارتقاء والأداء الحركى من ناحية تعريفهما الفلسفى بالتعبيرين المتضادين بالجهاز الإنسانى غير ممكن بدون استخدام مقنن للحركة.. والحركة معناها التغير كالارتقاء تماما.. واصطلاح ندرة الحركة أو قلة الحركة يعمل على التأثير السلبى للارتقاء لأنه يؤدى إلى انخفاض حجم الحركة نفسها وبالتالي فإنه يوضح مدى الارتقاء كشرط أساسى للحياة.

التصور- الموت

وبين هذين المفهومين تتحقق وحدة قوانين الارتقاء والقوانين الاجتماعية كشروط أساسية للحياة.

والقوانين البيولوجية للارتقاء بالجسم فى قطاعنا الرياضى قاعدتها التكيف والحمل.. وتضمن هذه الحقائق العلمية المعروفة لاستخدام مبادئ الحمل مع مساعدة الإثارات الحركية، ارتقاء نموذجيا تحت أساسيات التحديد الضمنى من خلال القوانين الاجتماعية.

والتربية البدنية تكون بالتالى أسلوب التوجيه للارتقاء البدنى النموذجى،

وسنحاول توضيح مضمون هذه العبارة فى رياضة أوقاع الفراغ والترويح فى الأبواب التالية.

الواجبات

(١) حاول أن تعطى ثلاثة ملامح أساسية لصورة إنسان العصر.

(٢) ارجع لبعض المراجع وأبحث عن العناصر البيولوجية المؤثرة على عملية النمو.

المراجع:

1) Kurella A. Tagebuchaufzeichnung. In: Sinn and form 17 (1995) 1/2; S. 288-254.

2) Marx; K.: Grundeisse der Kritik der Politschen Okonomie.

(Robenentwurf). Berlin: Dietz Verlog 1953, S. 599-600 599-600

3) Marx. K.: Das Kapital. Bd. I. Berliv: Dietz Verlag 1947-1949, S. 519.

4) Engelis, F. Herrn Eugen Duhrings Umwalzug der Wissenschaft, GBerlin: Dietz Verlag 1953, S. 366.

5) Haerre, D.: Trainingslehre, Sportverlag Berlin, 1971, S. 14-60.