

# الفصل الثانى

## ١١/٢ الإطار النظري

### ١/١/٢ وقت الفراغ :

- المفهوم .
- الأهمية .
- وظائف وقت الفراغ الرئيسية .
- طرق أساسية لتعريف وقت الفراغ .
- مستويات المشاركة فى أنشطة وقت الفراغ (ناش) .

### ٢/١/٢ الترويح :

- مفهوم الترويح .
- تعاريف .
- تقسيم أوجه النشاط الترويحي .
- خصائص النشاط الترويحي .
- نظرة على المذاهب الفلسفية وتناولها للترويح .
- التأثيرات المختلفة لممارسة الأنشطة الترويحية .
- الأشكال السلوكية فى الترويح .

### ٣/١/٢ الإتجاهات :

- مفهوم الإتجاهات .
- خصائص الإتجاهات .
- عوامل إكتساب الإتجاهات .
- قياس الإتجاهات وطرق قياسها .
- مقاييس التقدير .

### ٤/١/٢ قوات حرس الحدود :

- ماهية قوات حرس الحدود .
- التوزيع الجغرافى لقوات حرس الحدود .
- مركز ترفيهى للقوات .
- أهمية المركز الترفيهى .
- قطاع الخدمات .

### ٢/٢ الدراسات المرتبطة

## ١/١/٢ وقت الفراغ :

### مفهوم وقت الفراغ :

وقت الفراغ هو وقت حر، لا يستغل في العمل بمعنى أنه وقت معزول لا عمل تؤديه خلاله. ويعرفه بوى ويز P.weiss بأن « حصر الوقت في اليوم التي لاتستعمل في مقابله الاحتياجات الملحة أو الضرورية لوجود الانسان »

ويعرفه شارلز برايتبل C. Brightbill بأن الوقت الذي يصل فيه لإحساس بالمسئولية لدى الفرد إلى أدنى مستوى ، فهو الوقت المتبقى بعد الواجبات الحيوية الاساسية للانسان « وهنا يطرح السؤال نفسه : وهو متى يتوافر وقت الفراغ ؟؟؟

يعرفه ناش J. nash بأنه الوقت الذي يتحرر فيه الفرد من الواجبات والأنشطة الضرورية فهو الوقت الذي ينبغى له بعد ذلك « مع ملاحظة أن يمكن قضاء وقت الفراغ بأسلوبين أحدهما سلبى والآخر إيجابى .

يعرفه هريدت ريد H. reed بأنه « الوقت الذى ندخره للراحة والتأمل والترويح » (٥١:٣٠-٣٤).

إلا أن وقت الفراغ أصبح فى القرن الحالى يرتبط بحرية استخدام الفرد لهذا الوقت وذلك بطرق متعددة ولانهاية ، فبعد أن كان ينظر لوقت الفراغ فيما مضى على أنه عدد من الساعات الضائعة يستسلم الفرد خلالها لوساوس الشيطان وذلك وفقا لرأى كالفن Calvin. أصبح ينظر اليه كوقت لاكتساب القيم وذلك وفقا لاراء جراى Gray وبليجرينو Pelegrino وكوقت للترويح ولاكتساب المعرفة والمهارات ، وكوقت يتم خلاله تنمية الشخصية الانسانية وذلك وفقا للاتجاهات نحو وقت الفراغ فى العالم الحالى ، (٦١:٢١) .

وقد أصبح التحدى الذى يواجهه هذا العصر بل ويواجهه كل مجتمع هو كيفية استثمار وقت الفراغ ومواجهة زيادة الطلب على وقت الفراغ وذلك بعد أن أطلق على القرن العشرين مصطلح عصر الفراغ .

ولقد أشار الاقتصادى هيرمان كاهن (Herman Kahn) فى كتابه بعنوان " المائتى عام القادمة " والذى نشر فى عام ١٩٧٦ م الى أن عملية الانتاج والاحتياجات اللازمة للحياة قد أصبحت تتسم بالسهولة البالغة نتيجة التقدم التكنولوجى والتنمية الاقتصادية . وفى هذا الصدد يتساءل دومازيد Dumazidier أحضارتنا حضارة عمل وكد أم حضارة راحة واستجمام ؟ وهل ستصبح الراحة الادمان الجديد للشعوب ؟ (٥١:٧١) .

ويذكر مونتى Monty أن ما نربيه ليس الجسد ولا النفس انما هو الانسان (٣٩:٣٢) ويذكر طنطاوى أن الصحة الجسمة هى أولى مقومات قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة واستثمارها ، باعتبار أن البدن هو الوسط الذى يؤدى من خلاله كل أنواع النشاط فاذا كان الوسط سليما فان النشاط يسير باتساق وتوازن ويعود على الفرد بالفائدة (٤٩:٦٦) .

والتربية البدنية عموماً أصبحت من أهم مظاهر الرقى والتقدم التى يقاس بها رقى الامم فى الوقت الحاضر ، لذا تحرص معظم دول العالم على توجيه مواطنيها الى ممارسه النشاط الرياضى فى مختلف أنواعه البطولية أو الصحية والترويحية والعلاجية ايماناً منها ببناء الروح الايجابية بواسطة ممارسة الانشطة الرياضية .

### أهمية وقت الفراغ :

نظراً لأهمية وقت الفراغ فى حياة الأفراد والمجتمعات فإن الدول المتقدمة أخذت تنمو نمو توفير وقت الفراغ وتقنينه والاهتمام به من خلال تنظيم طرق استثماره وتنوع أوجه الانشطة الممارسة فيه ، مع التوعية بأهميته لحياة الفرد النفسى والاجتماعية والشخصية والاقتصادية وترجع أهمية وقت الفراغ من خلال أنه يعمل على :

- اكتساب قيم وخبرات تربويه اجتماعيه
- اكتساب المهارات وتنمية المواهب .
- دعم النبوغ والابداع والابتكار .
- تحقيق التوازن النفسى والرضا الشخصى .
- إكتساب اللياقة البدنية .
- ترسيخ معانى ومفاهيم الترويح .
- اتاحه الفرصه للاسترخاء والتأمل واشباع الهويات . (٥٢ك٢٣-٢٤) .

### وظائف وقت الفراغ الرئيسية :

الوظيفه / تتحدد وظيفه وقت الفراغ فى ضوء وضوح معنى ومفهوم وقت الفراغ لدى الافراد ، ومن خلال تفهم الافراد للمعنى والمفهوم يتم ادراكهم للاهداف المنبثقة والمستنبطه لوظيفه وقت الفراغ ، والاختلاف فى تحديد وظيفه وقت الفراغ يرجع للفلسفه التى يعتنقها الفرد والتى يتبناها المجتمع . ويحددها دومازيدى Dumazedier على أنها :

- الاسترخاء : وهو الاستجمام من اعباء مشكلات الحياه اليوميه .
- التسليه : وهى وسيله مضاده للملل وروتين الحياه اليوميه .
- تطوير الشخصية : وهى التنمية المعرفية والعقلية والاجتماعية . (٦١:٢١-٢٣)

## الطرق الأساسية لتعريف وقت الفراغ .

### هناك ثلاث طرق أساسية وهي

١- الطريقة الاولى : تتمثل فى حصر الـ ٢٤ ساعة التى يكون منها اليوم وطرح الفترات المنقضية فى العمل والنوم وتناول الوجبات الغذائية واشباع الحاجات الفسيولوجية .

- هذا النوع من التعريف لوقت الفراغ يعرفه قاموس علم الاجتماع بأنه الوقت الفائض بعد طرح مجموع الوقت المكرس للعمل والنوم والضروريات الاخرى من الـ ٢٤ ساعة فى اليوم .

٢- الطريقة الثانية : تؤكد على أنه ليس من الضرورى وجود كم من الوقت المتاح بقدر اهمية التأكيد على كيفية المشاركة من جانب الفرد فى النشاط خلال هذا الوقت ، هذا النوع يركز على الكيف وليس الكم . حيث يقول بينت (Bennet) أن علم الاجتماع علمنا أن ما يبدو للبعض عملاً قد يبدو للآخرين فراغ .

٣- الطريقة الثالثة : نحاول هنا الربط بين الطريقتين السابقتين حيث الاهمية النسبية والفائض بحيث التركيز على الكم والكيف . (٢١:٣٣-٣٤)

وقد حدد كل من رينولد كارلسون Reynogld carlson ، جانيب ماكلين Ganet Maclean ، تيودور ديب Theador Deppe ، جيمس بيترسون James Perter-son أن هناك طرق أساسيه لتعريف وقت الفراغ وتصنف فى أربع طرق وهي :-

#### ١- وقت الفراغ ( للتأمل )

يرى هاريدت ريد Herbert Reed أن وقت الفراغ هو التوقت الذى توفره للراحة والتأمل . ويرى بيير Pieper أن وقت الفراغ هو حالة تأملية ويعد فى مرتبة متقدمة لمناشط الحياة . وتتفق هذه الآراء مع المفهوم الذى يراه كثير من الفلاسفة والباحثين من حيث وقت الفراغ يعد بمثابة التأمل Intellectual As Conlempation وهو مرتبط بحاله عقلية Intellectual وحاله ثقافيه Cultural وحاله وجودية Being .

#### ٢- وقت الفراغ ( نشاط )

تشير بعض الآراء الى أن وقت الفراغ هو نشاط وأن عاده ما يكون غير نشاط العمل وأن وقت الفراغ يعد حقل تجريبى تتضمن مناشطه العديد من القيم Valute والخبرات Experience ، ويتفق هذا المفهوم مع آراء العديد من الفلاسفة والعلماء منهم

- دومازيدى Dumaredier - الذى يرى وقت الفراغ بأنه نشاط Activity بعيد عن الانشطة الاجباريه المرتبطه بالعمل والأسره والمجتمع - حيث يفعل الفرد ما يريد من الأسترخاء والتسلية وتنمية المعارف والمشاركه الاجتماعيه والتدريبات الحره
- كابن Kaplan الذى يؤكد على أن وقت الفراغ يعد جزء من الخبره الشخصيه Human Experience ومصدر للقيم Source of values .
- هانهارت Nanhart الذى يرى وقت الفراغ على أنه نشاط لا يرتبط بالعمل .
- فريدمان Friedman الذى يؤكد على أن وقت الفراغ هو نشاط يختاره الفرد بكامل حريته ويؤديه بطريقته الخاصه ويتوقع منه احساساً بالرخاء والمتعه والنمو الناتج عن ممارسته .

### ٣- وقت الفراغ (للحرية)

- ترى بعض الآراء أن وقت الفراغ هو وقت حر ووقت لتقدير الفرد Discretionary ووقت إختيارى Choosing Time وهو يتفق فى هذا الرأى مع كل من :
- كراوس Krous الذى يرى وقت الفراغ على أنه جزء من وقت الفرد والذى لا يكون مخصص للعمل وغير مرتبط بمسئوليته ويأتى أنشطة إجبارية .
- براتيبيل ومويلى Brightbill And Nobley اللذان يتفقان على أن وقت الفراغ هو الذى يكون فيه الاحساس بالالتزام والمسئوليه لأدنى مستوى ويكون بعيد عن استخدامه فى تلبية لاحتياجات العضويه والمعيشية للفرد .
- ناش Nash يرى أن وقت الفراغ هو وقت حر Free Time الذى يتبقى من وقت الفرد بعد أنتهائه من أداء المناشط الأساسية لحياته .
- برات Pratt يشير إلى أن وقت الفراغ هو الوقت الحر المتبقى من الـ ٢٤ ساعة بعد حذف الوقت الذى يحتاجه الانسان لتلبية احتياجاته اليومية بما فى ذلك ساعات نومه .

### ٤- وقت الفراغ للشمولية

- هناك آراء تؤكد على أن وقت الفراغ The Holistic view of leisure هو مجموع الأراء الثلاثه السابقه ويؤكد ذلك كل من ( كارلسون - مالكين - ديب - بيترسون ) حيث يرى أن وقت الفراغ هو ذلك القدر من الوقت الذى لا يتم خلاله اشباع الحاجات الاساسية ومن ثم لا يتسم بالاجبار ، فهو الوقت الحر والمتداول لتقدير الفرد ليفعل فيه ما يشاء .
- ويشير حلمى ابراهيم Hilme Ibrahim ولوشن Luschen أن لا توجد نظريه موحده لوقت الفراغ حيث وقت الفراغ هو :
- الوقت الغير مشغول بأى نشاط أو عمل أو أداء يتعارض مع وقت العمل .

- نوع من المناشط الانسانيه التى تتعارض مع انشطة العمل .
- حاله عقلية ووجوديه . (٦١:٢٤-٢٨)

## مستويات الاشتراك فى مناشط وقت الفراغ :

يوضح ناش أهمية وقت الفراغ ودرجات أهميته النسبية وذلك من خلال شكل يتضمن مستويات ونوعية أنشطة وقت الفراغ .



ويتضمن كل مستوى منها أنواع متعددة المناشط وذلك وفقا لما يلي :

- المستوى الاول : المشاركة الابتكارية .

- التأليف .

- الاختراع .

- ابتكار النماذج والتصميمات .

- العروض .

ويتضمن كل مستوى منها أنواع متعددة المناشط وذلك وفقا لما يلي :

- المستوى الاول : المشاركة الابتكارية .

- التأليف .

- الاختراع .

- ابتكار النماذج والتصميمات .

- العروض .

- المستوى الثانى المشاركة الايجابية :

ويضم المستوى الثانى من مناشط وقت الفراغ المشاركة الايجابية للممارسين لتلك المناشط ومنها

- المباريات والمسابقات الرياضية .

- التمثيل المسرحى .

- العزف الموسيقى .

- الخدمات البيئية .

- المعسكرات .

- الرحلات .

- الرسم .

- لعب الشطرنج .

- المستوى الثالث المشاركة الوجدانية :

ويحتوى المستوى الثالث المشاركة الوجدانية فى مناشط وقت الفراغ على :

- قراءة القصص والروايات .

- مشاهدة الافلام والمسرحيات والتمثليات .

- مشاهدة البرامج التليفزيونية .

- الاستماع الى البرامج الاذاعية .

- الاستماع الى الموسيقى .
- مشاهدة البرامج والمسابقات الرياضية .
- زيارة المعارض والمتاحف .
- **المستوى الرابع المشاركة السلبية :**
- ويتضمن المستوى الرابع المشاركة السلبية ويتم التعبير عنها من خلال :
  - لقاء الاقارب والاصدقاء .
  - التسلية والترفيه .
  - اللهو واستهلاك الوقت .
  - تبادل الحديث مع الاخرين .
  - الجلوس حول المائدة .
- **المستوى الخامس مناشط تلحق الاذى بالفرد :**
- ويشمل المستوى الخامس المناشط التى تلحق الاذى أو الضرر بالفرد وذلك من خلال :
  - الادمان للمخدرات .
  - ارتكاب أفعال غير تربوية .
  - لعب الميسر .
- **المستوى السادس مناشط تلحق الاذى بالمجتمع :**
- ويضمن المستوى السادس المناشط التى تلحق الاذى أو الضرر بالمجتمع وذلك من خلال :
  - ارتكاب الجرائم .
  - التطرف الدينى .
  - أعمال العنف .
  - تقدير وقت الفراغ .
  - طرق تقدير وقت الفراغ .

وفى الواقع أن بعض علماء علم الاجتماع لا يعتقدون بإمكانية قياس الفراغ ، ويعلمون ذلك بأن الفراغ ليس له مقياس ، وان كل المحاولات التى تمت لقياسه وبما كانت غير صادقة وذلك لان الفراغ شئ لا يمكن قياسه بطريقة موضوعية حيث يتأثر بالاراء والاهواء والحالة المزاجية للفرد المبحوث ، وبذلك يصعب قياسه .

وبالرغم من صعوبة قياس " الفراغ " إلا أن العديد من هؤلاء العلماء يرون أنه بالإمكان تقديره . ويعتقد كابلان "Kaplan" أن وقت الفراغ يمكن تقديره من خلال الحصول على معلومات ترتبط بـ

- النفقات المالية التى تنفق على أنشطة وقت الفراغ .
  - أنماط المشاركة فى هذه النشاطات .
  - ضريبة الدخل على نشاطات أوقات الفراغ .
  - حجم الامكانيات التى توفرها الدولة لنشاطات وقت الفراغ .
- وذكر ذى جرازيا DE Grazia ثلاث طرق يمكن استخدامها لتقدير وقت الفراغ وهذه الطرق هى :

- أولا : معرفة أوجه النشاطات التى ينفق فيها الافراد أموالهم .
  - ثانيا : تحديد درجة ونوعية النشاطات المرتبطة بوقت الفراغ .
  - ثالثا : معرفة مدى الوقت المخصص للنشاط .
- بينما يتجه فريق آخر من الباحثين الى تقدير حجم وقت الفراغ من خلال جمع وتحليل المعلومات التى تتصل بـ :

- عدد ساعات العمل فى الاسبوع .
- مدة الاجازات والعطلات .
- سن التقاعد ( المعاش ) ( ٥١ : ٥١ : ٦١ ) .

### المتغيرات المرتبطة بحجم وقت الفراغ ومناشطه :

قد تم التوصل من خلال الدراسة الى أن اختلاف وتنوع وقت الفراغ وأنماط النشاط تتأثر بالمتغيرات التالية :

- الجنس .
- السن .
- درجة التعليم .
- نوع العلم .
- حجم الاسرة .
- المستوى الاجتماعى والاقتصادى .

وسوف يتم عرض بعض هذه المتغيرات بالتوضيح وذلك من خلال إلقاء مزيد من الضوء على كل منها

## الجنس :

حيث أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي تمارسها الاناث ، فالذكور يميلون الى النشاطات التنافسية والتي تتميز بأرتفاع شدتها ، بينما تقبل الاناث على النشاطات الهادئة والاقبل شدة . ويشير هونزيك " Honzik " الى أن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة والاستماع الى برامج الاذاعة ، ومشاهدة برامة التليفزيون والافلام وأن الاولاد فى كل الاعمار يبدون اهتمام الى اللعب أكبر من اهتمام البنات به .

## السن :

من الملاحظ أيضا أن الاطفال لديهم ألعابهم التي تختلف عن ألعاب الكبار وأن الطفل كلما نمى وكبر سنا كلما قل نشاطه فى اللعب .

ويشير ليتمان وويتى " Lehman And Witty " الى أن مقدار أنشطة اللعب الاجتماعى يتناقض مع التقدم فى عمر الطفل ، ففي سن السابعة والنصف يبلغ متوسط ألعاب الطفل (٢٧) بينما يصل هذا العدد الى (١٣) فى سن السادسة عشرة والنصف .

كما توصل من خلال دراستهما الى أن الاطفال فى سن الثامنة يمارسون أنشطة متنوعة تبلغ فى المتوسط (٤،١١) نشاطاً فى الاسبوع ، بينما يبلغ هذا المعدل (١٧،٧١) نشاطا لدى الشباب فى سن الاثنين والعشرين عاما .

وأن الطفل كلما كبر زادت مسئولياته وارتباطاته ، ومن ثم قل حجم وقت الفراغ المتاح اليه . ويشير جيرلسيد وناش " Jirlsid And Tash " الى أن النشاط البدنى المبدول فى اللعب يتناقض كلما كبر الطفل ، بينما يزداد الميل الى أنشطة اللعب ذات الطابع العقلى والاجتماعى ويوضح سوللينجر " Sullenger " أن فى نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة المراهقة يأخذ نشاط الاطفال أشكالا أخرى ومن هذه الاشكال الاقبال على مشاهدة البرامج التليفزيونية والافلام ، والاستماع الى الموسيقى ، والقراءة وممارسة الانشطة الرياضية .

## درجة التعليم :

يتفق كل من برايتبل " Brightbill " وسامبسون " Simpson " فى أن التعليم يؤثر تأثيرا فعالا فى مساعدة الفرد على حسن استغلال وقت فراغه واستثماره .

وأثبتت الدراسات الامريكية أن درجة التعليم ونوعيته يؤثران فى كيفية الاستفادة من قضاء وقت الغراف ، وأن الأفراد المتماثلين فى التعليم تتوفر لديهم احتمالات التشابه فى نوعية الممارسة الرياضية بغض النظر عن الطبقات الاجتماعية التي ينتمون اليها ، أكثر من الافراد الذين ينتمون الى طبقات اجتماعية متماثلة ولا يتماثلون فى درجة التعليم ونوعيته .

كما أكدت هذه الدراسات على أن التعليم لا يزيد من فرص المشاركة فى النشاطات الرياضية فحسب ، بل يزيد أيضا من الميل والرغبة فى المشاركة فى هذه النشاطات .

وكذلك أكدت الابحاث التى أجريت فى الولايات المتحدة الامريكية وفى انجلترا ، أن الاهتمام بالمشاركة الايجابية فى الانشطة الترويحية ، وخاصة فى الانشطة الفنية يرتبط بنوعية ودرجة التعليم الذى يتلقاه الفرد .

ويشير بيترسون " Peterson " الى أن التعليم يستثير دوافع الفرد للاشتراك فى مناشط الفنون ، والرياضة .

### المستوى الاجتماعى والاقتصادى :

يرى ماكدونالد " Mac Donald " أن المستوى الاجتماعى والاقتصادى يؤثر فى أنشطة اللعب من الناحية الكمية والكيفية على حذا السواء ويشير كل من بوينتون "Boynton" ويانج "Wang" الى ان الاطفال الذين ينتمون الى مستويات اجتماعية واقتصادية أرقى يفضلون الانشطة التى تتطلب ممارستها نفقات مالية كلعبة التنس ، بينما يفضل الاطفال من المستويات الاقل يفضلون الانشطة التى لا تتطلب نفقات مالية .

كما أشار فوكس " Fox " الى أن الوقت المخصص للعب يتأثر بالمستوى الاجتماعى فالوقت المتاح للعب للاطفال الذين ينتمون الى أسرة فقيرة يكون أقل من الوقت المتاح للاطفال ذوى المستوى الاعلى ، وذلك بسبب مشاركة هؤلاء الاطفال لأسرهم فى حمل أعباء الحياة الاقتصادية .

ويرى عالم الاجتماع دومازيدى "Dumazidier" أن المجتمع الصناعى قد أدى الى زيادة دخل الفرد والى زيادة وقت الفراغ لديه ، وأنه فى السنوات الاخيرة زادت نسبة الانفاق على وقت الفراغ ، وذلك بالمقارنة بالانفاق على وقت الفراغ فى السنوات الماضية .

ووفقا لما أوردته وكالة اليونيتوس برس "United Press" فان الانفاق على أنشطة وقت الفراغ قد بلغ مائة مليون دولار فى عام ١٩٧٢ م ، بالولايات المتحدة الامريكية ، وأن مبيعات انتاج قوارب النزهة البحرية قد ارتفعت بنسبة ٢٥٪ عما كانت عليه فى عام ١٩٧١ م . (٥٢:٣٧-٤١) .

إذا كانت الدراسات التى أجريت لتحديد وقت الفراغ تركز على استفتاء المبحوثين حول أنشطة وقت الفراغ وتقدير حجم الوقت الذى يتم فيه هذه الانشطة ، فانه تم التوصل من خلال الابحاث الى أن هذين العاملين يتأثران بمتغيرات عدة قد سبق ذكرها .

وفى دراسة عالمية استخدمت " ميزانية الوقت " وأجريت على عينة من الافراد فى كل من ألمانيا ، الاتحاد السوفياتى ، الولايات المتحدة الامريكية ، بلغاريا ، تشيكوسلوفاكيا ، المجر ، بولندا ، يوغسلافيا ، بلجيكا ، فرنسا ، بيرو ، وذلك لغرض تحديد الوقت الذى يقضيه الفرد فى كل من :

- استقبال الزوار .
- أداء عمل مقابل أجر .
- التسوق .
- اللعب مع الاطفال .
- القراءة .
- مشاهدة التلفزيون .
- الهوايات .

ولقد قامت رابطة العالم للفراغ والترويح بوضع ميثاق للفراغ والترويح ، ولقد أوضحت تلك الرابطة أن طريقة استخدام وقت الفراغ تمثل أهمية عظمى فى حياة الانسان ، وأن وقت الفراغ يعد هو ذلك الوقت المتبقى للفرد بعد انتهائه من أعماله ومسئولياته ، والذي يكون للفرد فيه حرية استخدامه . كما أن الميثاق قد أكد على أن الفراغ والترويح يعملان على اثراء حياة الفرد من خلال ممارسته للرياضة والاسترخاء الاستمتاع بالفنون والعلوم الطبيعية ، سواء كان ذلك لاثراء حياة الفرد فى الريف أو الحضر ، اذ أن الفراغ والترويح يسهمان فى توفير احتياجات الانسان التى تتطلبها ظروف الحياة العصرية ، فمناشط أوقات الفراغ تتيح للفرد الفرصة لتنمية قدراته واستعداداته الاساسية وتهيئ الفرصة لتنمية ذكائه واحساسه بالمسئولية ، اذ تعد أوقات الفراغ بمثابة فترة الحرية التى ينمو خلالها احساس الفرد بوجوده وبقيمته كإنسان وكعضو منتج فى مجتمعه وكذلك فان مناشط أوقات الفراغ والترويح يلعبان دورا هاما فى توثيق الروابط بين الافراد وبعضهم وكذلك فى توطيد الصداقة بين شعوب العالم .

#### وفيما يلى نصوص المواد السبعة للميثاق الذى وضعته رابطة العالم للفراغ والترويح .

مادة (١) : لكل فرد الحق فى أن يكون له وقت فراغ ، وهذا الحق يتعين بتحديد عدد ساعات العمل ومنح اجازات دورية مدفوعة الاجر وتوفير وسائل انتقال مناسبة للفرد لتنظيم برامج تتيح للفرد فرص الاشتراك فيها ، والاستفادة من نتائجها خلال أوقات فراغه .

مادة (٢) : ان الاستمتاع بوقت الفراغ بحرية تامة هو حق مطلق للفرد يجب المحافظة عليه ، ولذا يجب اتاحة الفرصة للنشاط الفردى والنشاط الجماعى لوقت الفراغ على السواء .

مادة (٣) : استخدام المنشآت والتسهيلات فى أوقات الفراغ يعد حقا أساسيا للفرد ، كما أن لكل فرد الحق فى ارتياد الاماكن البيئية الطبيعية كالبحيرات والبحار والغابات والجبال والعمل على المحافظة عليها وصيانتها بغرض حمايتها .

مادة (٤) : لكل فرد الحق فى أن تتهيأ له وسائل ممارسة المناشط الترويحية خلال أوقات فراغه كالرياضة البدنية والاستمتاع بحياة الخلاء والفنون والموسيقى والاشغال اليدوية والعلوم وذلك بدون اعتبارات للسن أو الجنس أو المستوى التعليمى والثقافى .

مادة (٥) : يجب أن تكون مهمة الهيئات المسئولة عن التخطيط لبرامج الترويح هو توفير الامكانيات الضرورية لممارسة الافراد للمناشط الترويحية فى اوقات الفراغ ، وذلك لاتاحة الفرصة للافراد لاختيار أوجه النشاط التى يرغبون فى ممارستها وفقا لهوايتهم وارادتهم دون تدخل تلك الهيئات فى فرض مناشط معينه على الافراد لممارستها .

مادة (٦) : لكل فرد الحق فى تعلم واكتساب المهارات الترويحية للاستفادة منها فى استثمار اوقات فراغه ، على الاسرة والمؤسسات التعليمية والمجتمع الاضطلاع بتلك المسئولية كما يجب أن تقوم الدولة بتنظيم برامج دراسة لتعليم الاطفال والشباب وكبار السن المهارات الترويحية خلال وقت الفراغ .

مادة (٧) : أن مسئولية التربية لأوقات الفراغ لا زالت تقع على عابق مجموعة من المؤسسات المهتمة بأوقات الفراغ والترويح ولذا فانه يجب أن يكون هناك تنسيق بين جميع تلك المؤسسات بغرض استثمار جميع الإمكانيات بذلك للتدريب على تخطيط البرامج ومساعدة الافراد والجماعات على ممارسة المناشط الترويحية برغبة نابعة من ذاتهم . (٦١:٤٥-٤٧).

## ٢/١/٢ الترويح :

### - مفهوم الترويح :

يواجه الترويح ما يواجه التربية البدنية من سوء الإدراك للمفاهيم والتحديات الصعبة فى تنفيذ البرامج وضعف الإمكانيات وعدم الاكتراث بأهميتها وعدم تحديد مفهوم الترويح من خلال هل هو علم أم فن أم هو مجرد ظاهرة لم تأخذ حظها بعد من التأهيل النظرى . (٥١:١٠-١٠٤)

وعموماً يستعمل مصطلح الترويح للإشارة لانواع معينه من الانشطة التى لا تأخذ شكلاً واحداً وإنما يجمع فيها المتعة والحرية لمفاهيم اساسيه ملازمة لها .

ويرى البعض أن المعنى الحرفى للترويح يمكن اعتباره احد الوظائف الرئيسيه لوقت الفراغ معى تجديد النفس وأعدادها للعمل . حيث النظر والتأكيد على المعنى الصحى للترويح .

وتشير المعاجم اللغويه إلا أن اصل كلمة ترويح Recreation هو أنها كلمة مركبه من جزئين Re بمعنى التجديد والأنعاش كنتاج نهائى للممارسه الترويحية .

ويعرفه قاموس وبستر Webster ( الترويح) بأنه انعاش للقوه والروح بعد الكد ، بينما يعرف قاموس اكسفورد Oxford الترويح بأنه « أن تروح عن نفسك ببعض وظائف التسلية أو تفضية الوقت ، وهو المتعه » (٥١:١١٦، ١١٧)

ولقد أهتمت الدول المتقدمة بالترويح وذلك لإدراكها بأنه يعد أفضل استثمار لوقت الفراغ . إذا توجد علاقة وثيقة بين وقت الفراغ والترويح ، فكلما زاد كم وقت الفراغ زادت الحاجة الى الترويح ، ولم يبرز

الترويح فى الدول الأوربية والأمريكىة كمجال حىوى هام إلا فى عصر التصنىع وذلك فى أواخر القرن التاسع عشر بعد أن قلت ساعات العمل وزاد وقت الفراغ نىة للإعتماد على المىكنة الصناعىة ، مما أدى إلى الأهتمام الجاد بالترويح المنظم والمخطط له على أسس علمىة وتربوىة لىصىح الترويح من سمات القرن العشرين ومن أهم المتغىرات التى أثرت فى زىادة الطلب على الترويح فى عصرنا نجد :

- التقدّم التقنى .

- البطالة .

- إزدياد وقت الفراغ .

- زىادة الدخل المادى .

- الزىادة السكانيّة .

ويرتبط الترويح بالدافعىة إذ يقترن بىمول واتجاهات وحاجات الأفراد والجماعات (٦١: ٣٥).

وينظر كل من كراوس Kraus ، وبرباراباتس Barbara Bates إلى الترويح على أنه نشاط وخبرة وحالة انفعاليّة تطرأ على الفرد نىة لممارسته لأنشطة الفراغ من خلال دافع شخصى (٥٢ : ٦٩) .

ويعرفه رومنى Romny بأنه لىس مجرد حركة ولكنّه نشاط ومشاعر تؤدى إلى إستجابة شخصىة ورد فعل سىكولوجى وسلوك واتجاهات أو طريقة لتفهم الحىاة (٢٧ : ٥) .

وىرى بتلر Petiler أن الترويح هو نوع من أنواع النشاط الذى يمارس فى وقت الفراغ ، والذى يختاره الفرد لممارسته بدافعىة ذاتىة ، والتى يكون من نتائجها إكتساب الفرد لقيم بدنىة وخلقىة ومعرفىة واجتماعىة (٥٢ : ٦٩) .

أما تشارلز براىبىل Charles Brightbill فإنه ىشير إلى أن الترويح هو النشاط الذى يختاره الفرد لىمارسه فى وقت فراغه ، مؤكداً على أهمىة ودور هذه الممارسة فى تنمية وتطوير شخصىة الفرد ، ومن ثم فإن الترويح يعد إحدى وظائف وقت الفراغ وذلك لأن نشاطات وقت الفراغ لىس كلها نشاطات تروىحىة ، بل هى نوعان :

- أنىطة بناءة .

- أنىطة غير بناءة .

وينادى جون دىوى John Dewey باستبدال مصطلح "الترويح" مصطلح "التربىة التروىحىة " حىث أن الخبرات المتمثلة فى الأنشطة التروىحىة تعد خبرات تربوىة وىرى أن الأنشطة التروىحىة تعد من أهم مظاهر الحىاة الانسانية فى العصر الحديث (٥١ : ٢٢) .

وىشير شوب وشوب Chubb & Chubb إلى أن المعرفة التروىحىة هى أحد الجوانب السلوكىة

المرتبطة بالترويح ، لأن السلوك الترويحي ما هو إلا معارف ومعلومات ، مهارات ، آداءات ، اتجاهات وميول وأهتمامات متصلة بنشاط ترويحي معين (٧٦ : ١٩٦ ، ١٩٧) .

ولقد قام العديد من المربين والمهتمين بالترويح بتصنيف أوجه النشاط الترويحي فى عدة مستويات ومنها ما قام به برايتبل Brightbill مع ناش Nash فى إن مستويات الاشتراك فى المناشط الترويحية تتمثل فى : ( ١ : ٧٧ )

١- المشاركة الابتكارية والتي تتميز بالخلق والابداع والابتكار وذلك كالاختراعات والقيام بشىء غير مألوف من قبل .

٢- المشاركة الايجابية والتي من خلالها يقوم الفرد بالممارسة الفعلية لأوجه النشاط الترويحي .

٣- المشاركة السلبية والتي من خلالها يستمتع الفرد بالمشاهدة والإستماع دون مشاهدة فعلية لتلك الأوجه من النشاط ( ٦١ : ٣٨ ) .

بينما تشير تهانى عبد السلام إلى أنه يمكن تقسيم المناشط الترويحية وفقاً لعدة متغيرات أساسية ومن أهمها المتغيرات التالية :

١- طبيعة ونوع النشاط : الألعاب ، الرياضات ، الفنون اليدوية ، أنشطة الخلاء .

٢- طبيعة ونوع الأفراد : ذكور ، إناث ، أطفال ، شباب ، كبار السن .

٣- طبيعة مكان الممارسة : أنشطة تقام فى الخلاء ، أنشطة تقام فى أماكن مغلقة .

٤- فصول السنة : أنشطة صيفية ، أنشطة شتوية ، (التزحلق ، الإنزلاق على الجليد) .

٥- التكلفة : أنشطة مكلفة (الكروكيه ، الجولف ، الفروسية) وأنشطة غير مكلفة .

٦- طبيعة الاشتراك : المشاركة الابتكارية ، المشاركة الايجابية ، المشاركة السلبية .

٧- التنظيم : أنشطة منظمة ، أنشطة غير منظمة ( ١٥ : ١٧ ، ١٨ ) .

### خصائص النشاط الترويحي :

للنشاط الترويحي خصائص تميزه عن غيره من المناشط الأخرى ومن أهم خصائص النشاط الترويحي :

### ١- الهادفة :

المقصود بها أن يكون النشاط هادفاً بمعنى أن يساهم فى إكساب الفرد من خلال ممارسته للنشاط القيم والاتجاهات التربوية ، ويساهم فى تنمية وتطوير شخصية الفرد .

## ٢- الدافعية :

يتم الاقبال علي ممارسة النشاط الترويحي وفقاً لرغبة الممارس في الاشتراك في النشاط الترويحي ،  
وبدافع ذاتي .

## ٣- الاختيارية :

يختار الممارس نوعية النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترفيهية التي تتميز بتنوع  
مجالاتها ما بين ثقافية ، وفنية ، واجتماعية ، وانشطة رياضية ..

## ٤- يتم في وقت الفراغ :

شرط أساسي أن يتم النشاط الترويحي في وقت الفراغ الذي يتحرر فيه الفرد من قيود العمل ، بعد  
الانتهاك من تلبية حاجاته الأساسية ، ولذا فإن الترويح هو أحد أهداف ووظائف وقت الفراغ.

## ٥- التوازن النفسي :

يحقق الترويح للفرد التوازن النفسي من خلال الانشطة الترويحية ، فلكل انسان أعماله الخاصة  
التي يؤديها في حياته ، وهذه الأعمال تكون غير كفيلة بإشباع الميول المتعددة للفرد ، ولذا تبقى لدى  
الفرد ميول أخرى لا تزال في حاجة الى إشباع ، وهذه الميول يمكن إشباعها خلال وقت الفراغ عن طريق  
الممارسه الترويحية .

## ٦- حالة سارة :

ممارسة النشاط الترويحي تجلب السرور والمرح والبهجة إلي نفوس الممارسين وبذلك يكونوا في حالة  
سارة أثناء النشاط

## المذاهب الفلسفية وتناولها للترويح والتربية البدنية :

### ١- نظرة الفلسفة المثالية للترويح :

يتميز الاتجاه المثالي بالثنائية أى التفريق الواضح بين البدن والعقل كما يتميز باعلاء شأن العقل فالمثالية هى المذهب الذى يرجع كل وجود الى الفكر حيث يقرر ان استقلال الطبيعة فى سيرها وقوانينها على عقل أو ذات روحية إلهية عليا .

ومبحث القيم فى المثالية يتناول قضايا الحق والخير والجمال لذا فإن اتجاهات الترويح فى المثالية إنما هى اتجاهات اخلاقية وجمالية ومنطقية فىرى افلاطون أبو المثالية أهمية التربية البدنية والموسيقى كنشاط تربوى أساسى

كما تهدف برامج الترويح المثالى إلى رفاهية الانسان وتخفيف معاناة البشر وإعلاء القيم وبخاصة القيم الجمالية كما تهتم بتنشيط الحياة واثارة التلاميذ لتنمية كل طاقاتهم الخلاقة والمجهودات المبدعة والأنشطة الأساسية الذاتية التى تمثل الجانب الأكبر فى برامج الترويح والتربية البدنية المثالية ، هذا ويفسر المثاليون اللعب على أنه أسلوب فى التعبير عن النفس .

يقول افلاطون ينبغى علينا أن نمضى حياتنا فى مزاوله الألعاب .

ويوضح (هربرت ريد) فكرة المثاليين عن الترويح فيقول : المجتمع السليم لا توجد به مشكلة وقت فراغ إنما هو فقط وقت ندخره للراحة والتأمل والترويح فى حياة مفعمة بألوان النشاط الخلاقة حينئذ تختفى الفوارق بين العمل واللعب وبين المهنة والترويح ويصبح الانسان انسانا بكليته ويقول ارسطو من خلال مفهوم بيورتانى أن بشغل وقت الفراغ واستنفاد الطاقة من خلال النشاط البدنى يساعد فى القضاء على الرذائل واعلاء شأن الأخلاق.

### ٢- نظرة الفلسفة الواقعية للترويح :

ينظر الاتجاه الواقعى الى استغلال وقت الفراغ آخذاً فى الإعتبار طبيعة الاهتمامات والقدرات الانسانية حسبما تسمح به ظروف التسهيلات اللازمة .

ولكن الحقيقة أن كل الاهتمامات ليس متساوية فى قيمتها لدى كل الأفراد ولاهى مكتملة النمو لديهم كما أن الظروف ليست مهيئة بشكل متساوٍ ولا كل التسهيلات يمكن توفيرها . وأنه لأمر جوهرى أن توجه برامج الترويح من خلال أغراض مناسبة فى واقعيتها حتى يمكن أن يتحقق أفضل استخدام لوقت الفراغ

وأهداف الترويح فى الفلسفة الواقعية هى الاستفادة من واقع الحياة الفعلى فى نمو الشخصية الانسانية بشكل متوازن ومتجدد فى محاولة للرقى بها مستعيناً بالتجربة حيث يرتبط هذا الواقع بالعلم اليقين .

ويؤكد الواقعيون على أهمية الاهتمام بالبدن باعتباره الواقع المحسوس للوجود الانساني في هذا العالم ويفسرون اللعب على إعتبار انه طاقة زائدة ويوضح (رابيليه) أهمية التربية الرياضية وتربية الخلاء ويطالب بربط الدراسة بالحياة وعدم استعمال القوة في النظام المدرسى وانتقد الشكليات في مناهج التربية بشكل عام ويؤكد (جون لوك) أن الطفل يولد وعقله صفحة بيضاء وأن مصدر كل أفكارنا هي خبراتنا الحسية في إدراك الظواهر بالفهم لذا فإنه يؤمن بالتربية الحسية من خلال الرحلات والمشاهدات ويؤكد على قيمة التربية البدنية والخلقية .

### ٣- نظرة الفلسفة البراجماتية للترويح :

يتحدد الاتجاه البراجماتى فى الترويح من خلال مفهوم (المنفعة العملية) حيث يمكن القول بأن المناشط الترويحية وبرامجها إنما يتحقق صدق قيمتها من خلال نتائجها الفعلية والعائد أو المردود منها . ولقد أسس هذا المذهب (بيرس) فى الولايات المتحدة الأمريكية ودعا له ولیم جيمس ثم يرجع الفضل فى انتشار هذا المذهب وربطه بالتربية الى (جون ديوى) حيث ينبذ هذا المذهب كافة الافكار المبادئ و المقولات الشكلية عديمة الفائدة الفعلية ويمكن أن نتعرف على ملامح وأهداف الترويح البراجماتى من خلال التعرف على مبادئ هذا المذهب التى يمكن تلخيصها فيما يلى :

ان الواقع ينتهى إلى التفاعل بين الكائن البشرى والبيئة وهو حصيلة ما نختبره ومبحث القيم فى البراجماتية يرى أن القيم ذاتية ومتغيرة ولا يوجد هناك ما يسمى بسلم القيم المتدرجة ومبحث المعرفة عند البراجماتية اتباع (ديوى) يرون أن مصدر المعرفة هو النشاط الذاتى للفرد والخبرة . والتربية فى نظر ديوى ينظر إليها من خلال مبادئه الشهيرة التى تتحدد فى مساعدة الفرد على النمو المتكامل وتفتح طاقاته مساعدته فى التكيف المستمر مع بيئته واعداد الفرد للحياة المعاصرة المستقبلية من خلال اعادة بناء الخبرة الاجتماعية وتطوير المجتمع وعلي هذا الاساس فإن التربية فى رأيه وثيقة الاتصال بالترويح حيث مفهوم التربية هو الحياة نفسها وليس الاعداد للحياة ومفهوم الترويح هو استثمار وقت الفراغ وليس قضاء وقت الفراغ .

وبذلك تصبح برامج الترويح والتربية البدنية ذات صبغة عملية من خلال :

- إثراء شأن التقييم كمحك لفائدة هذه البرامج .
- تمييز الأنشطة والبرامج بأنها (نفعية - تكييفية - وظيفية) .
- توضيح أن مفهوم اللياقة الشاملة كمفهوم يفوق مفهوم اللياقة البدنية .
- ايجابية النشاط فالبراجماتية تحارب فكرة المشاهدة وتؤيد المشاركة الفعلية .
- تتركز عملية تصميم الأهداف فى الترويح حول ميول ورغبات المستفيدين .

- إعلاء شأن الخبرة الترويحية الفردية .
- الإهتمام بالترويح البدنى من خلال زيادة جرعات الألعاب لإضفاء التفاعل والنشاط .

### مفهوم الحياة الطيبة كفسفة للترويح :

لقد أحاطنا الفلاسفة بأفكارهم حول معنى الحياة ومصير الانسان فيرى (هنرى برجسون) ان الحياة تنبئنا أننا قد بلغنا مصيرنا وهذه العلامة هى الفرح ، يفرق (برجسون) بين اللذة والفرح حيث اللذة حيلة ابتدعتها الطبيعة لتحصل من الكائن الحى على بقاء الحياة وإن كانت لا تدل على الاتجاه الذى اندفعت فيه الحياة .

أما الفرح فهو ينبئ أن الحياة قد نجحت ونالت الظفر . ويوضح (بول دايز) أنه من العدل أن يقابل الانسان بشكل اساسى متطلباته الروحية والانفعالية والفكرية مثلما يقابل احتياجاته البيولوجية فإذا سلمنا بهذا فإن الترويح خلال وقت الفراغ يكون ذا قيمة فقط عندما يحقق الفرد الحد الأدنى على الأقل من الاستخدام الحقيقى للعقل البشرى والنفس والبدن .

ودعا (افلاطون) من قبل إلى أن نمضى في الحياة جاعلين اللعب على أكمل صورة مستطاعة ولقد تردد صدى هذه الآراء لدى (نيتشه) وقد أطلق عليها (حكمة المرح) وأوضح (هيد) أن النشاط الخلاق كالترويح كفيل بتعميق الإيمان بالسلام ونبذ الحروب .

وقد أوجز (برودى) ملامح الحياة الطيبة من خلال آراء كبار الفلاسفة مشيراً الى أول من استخدم تعبير الحياة الطيبة وهو (برتراند رسل) فى كتابه التربية والحياة الطيبة وهذه الملامح فى رأيه :  
- هى حياة سارة خالية من الألم الشديد حيث يكون المرض والفقر ومصاعب الحياة محصورة فى أضيق نطاق .

- تؤكد الحياة الطيبة على عناصر الحب والأمن الإنفعالى والفهم حيث التحرر من الخوف والقلق والضغوط والوحدة .

- تكفل الحياة الطيبة الاحترام لفردية الانسان من خلال مجتمعه وإتاحة الفرصة له لإنجاز الاعمال التى تتفق وامكانياته ( ٥٠ : ٩ - ١٥ ) .

### التأثيرات المختلفة لممارسة المناشط الترويحية :

ترى عطيات محمد خطاب ان هناك علاقة وثيقة الصلة بين الترويح والرياضة ، فالرياضة نشاط اختياري ممتع مثلها فى ذلك مثل الترويح ، إلا أن الترويح لا يقتصر على الأنشطة البدنية أو الرياضية بل يتعداها ليشمل العديد من الانشطة الثقافية والاجتماعية والفنية وغيرها . إذا أن الأنشطة الترويحية الرياضية تتميز بأهميتها البالغة فى التنمية الشاملة .

وقد اهتمت الدول المتقدمة اهتماماً كبيراً بالترويح فقد نصت المادة ٢٤ من الإعلان الدولي لحقوق الانسان على أن " لكل شخص الحق في الراحة وفي أوقات الفراغ ولاسيما ساعات العمل تحديداً معقولاً وفي عطلات دورية بأجر " .

والترويح عن طريق الأنشطة الرياضية يؤثر تأثيراً إيجابياً على الصحة والبدن ، فممارسة النشاط الرياضي لا يرتبط بمرحلة سنية معينة ، بل هذه الممارسة تشمل جميع المراحل السنية بما فيها مرحلة الشيخوخة التي تعتبر الأنشطة الرياضية بالنسبة لها عاملاً من العوامل الهامة لتأخير ظهورها ، ويقول هولمان Hollman أن الكفاءة البدنية في حالة من لا يمارسون الرياضة تبدأ في النقصان بعد بلوغهم سن الثلاثين وعند بلوغهم سن الخامسة والخمسين تنخفض الى ثلث أقصى المعدل المبدئي ، أما من يمارسون الرياضة فيمكن أن يحتفظوا بأقصى كفاءة حتى سن الأربعين ، وهذا يعنى أن الهبوط إلى ثلث أقصى المعدل المبدئي يتأخر بضع سنين عند من يزاولون نشاطاً بدنياً (١٥ : ١١٢ ، ١١٣) .

وفيما يلي سوف نوضح أهم القيم والتأثيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية لأوجه النشاط الترويحية على الفرد الممارس لتلك الأوجه من النشاط ، والتي بدورها تعمل على إشباع حاجات الفرد :

### التأثيرات الفسيولوجية لممارسة المناشط الترويحية :

لممارسة أوجه النشاط الترويحية العديد من التأثيرات الفسيولوجية على النمو العضوى للفرد ، ومن أهم تلك التأثيرات ما يلي :

- تنمية القوام المعتدل .
- تطوير اللياقة البدنية .
- رفع كفاءة الجهاز الدورى .
- رفع كفاءة الجهاز التنفسى .
- التخلص من الطاقة الزائدة .
- التقليل من التوتر العصبى وتحقيق الاسترخاء .
- تجديد حيوية الفرد .

### التأثيرات النفسية للمناشط الترويحية :

كما أن لممارسة أوجه النشاط الترويحية العديد من التأثيرات الفسيولوجية على الفرد ، نجد أيضاً أن لتلك الأوجه من النشاط تأثيرات نفسية على ممارستها ، ومن أهم تلك التأثيرات ما يلي :-

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة بالهوايات .
- إشباع الحاجات المرتبطة بالاستقرار والأمان .
- تحقيق السعادة والسرور للفرد .

- تنمية الصحة الانفعالية .
- النجاح في التعبير عن الذات .
- تنمية مفهوم الذات الايجابية .
- التقليل من حدة الاكتئاب النفسى .
- التقليل من درجة القلق النفسى .
- الوقاية من التعب الذهنى .
- تنمية الثقة بالنفس .
- التحرر من الخوف .
- إشباع دافع المنافسة .
- زيادة القدرة على الانجاز .
- تنمية الشخصية الابداعية والمبتكرة .
- تعلم كيفية تقويم الفرد لذاته أو تقديره لذاته واحترام ذاته .
- التخلص من الميول العدوانية وفقاً للمبادئ التى يقرها المجتمع

### التأثيرات الاجتماعية للمناشط الترويحية :

وللمناشط الترويحية تأثيرات اجتماعية منها مايلى :-

- تنمية القيم الاجتماعية .
- تنمية العلاقات الانسانية .
- تكوين وتوطيد الصداقات .
- الشعور بالانتماء والولاء للجماعة .
- التدريب على القيادة والتبعية .
- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترامهم .
- تقدير العمل الجماعى ( ٦١ : ٤٣ ، ٤٥ ) .

وفى دراسة لكمال درويش وعلى مسعود وآخرون عن أثر مزاولة التمرينات على كفاءة القلب بين معتزلى الرياضة من متوسطى العمر فى مصر ، أثبتت النتائج بعد إجراء الفحوص والتحليلات الطبية المناسبة لطبيعة هذه الدراسة ، أنه نتيجة لممارسة المجموعات التجريبية للبرنامج الموضوع والذى يشمل على رياضة الجرى ، السباحة ، كرة اليد ، قد أمكن من :

- الإقلال من حدة الأم الصدر .
- الإقلال من إرتفاع الضغط ، سرعة النبض ، حدوث الجلطة الدموية فى القلب .

-إنخفاض نسبة الكوليسترول وكذلك الجلوسريدات الثلاثية فى فصل الدم وإنخفاض مستوى السكر فى الدم .

- زيادة فى كفاءة وظائف الكبد ( ٥٥ : ٧٣ ، ٧٤ ) .

وفى دراسة ثانية لكمال درويش وعلى مسعود وآخرين بعنوان بعض المتغيرات الأنثروبولوجية والهيماتولوجية فى مزاولي الرياضة من متوسط العمر المصريين والتى إجريت فى عام ١٩٨٠ أكدت النتائج وذلك بعد تسجيل المقاييس الأنثروبولوجية وإجراء الفحوص الطبية على المجموعتين التجريبية والضابطة - أن البرنامج الرياضى آثار طيبة على الأفراد عينة البحث حيث أن :

- عادة التدخين تقل فى المجموعة التجريبية عن افراد المجموعة الضابطة التى لا تزاول الرياضة .

- تقل مساحة سطح الجسم ، الوزن وكذلك سمك طبقة الدهن تحت الجلد .

- تزداد كفاءة وظيفة الرئتين ( ٥٤ : ٧٤ ) .

وعلى الصعيد الآخر أهتم الباحثين خاصة فى المجالين الموسيقى والرياضى بالبحث عن أفضل الوسائل للترويح واستثمار أوقات الفراغ حيث أن هذين المجالين من المجالات الخصبة لذلك حيث تلعب مصاحبة التمرينات الرياضية بالموسيقى دوراً هاماً فى قضاء وقت ممتع بعيد الحيوية والنشاط لفئة كبار السن علاوة على الوصول إلى حالة من الإتزان البدنى والنفسى والاجتماعى لهم .

وقد لوحظ أن أداء التمرينات الرياضية لمدة محددة تبعاً لبرنامج تدريبي يهدف لاكتساب اللياقة البدنية قد يعطى شعوراً بالرتابة ومن هنا يبرز دور الموسيقى فى تبديد الشعور بالممل واضفاء جو من الحيوية على أساس المؤدى (١٦:٢٤) .

والأنشطة الترويحية الرياضية بوجه عام تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد إلى جانب أكتسابه لبعض سمات الشخصية كالثبات الانفعالى وإقامة علاقات طيبة مع الجماعة مثل تحمل المسئولية ، المخاطرة ، الاقدام ، الجرأة ، الشجاعة ، التوافق الشخصى ، التوافق الانفعالى النفسى ، التوافق الاجتماعى ، الرضا عن الوضع الراهن ، قوة الشخصية والصحة النفسية السليمة (٧٩:١٧٣) .

### الاشكال السلوكية فى الترويح

يكتف الترويح مدى واسع من الانشطة السلوكية ، وأشكال متباينة من الرضى النفسى وأهم الاشكال السلوكية للترويح

١- السلوكيات الاجتماعية / اتصال الناس ببعضهم البعض فى اللقاءات والحفلات وزيارة الاقارب .

٢- سلوكيات المشاركة / أنشطة تجمع الناس حول اهتمامات مشتركة مثل انديه السيارات جمع الطوايع.

٣- سلوكيات تنافسية/ أنشطة تتضمن مجال كامل من الرياضات والألعاب وأنشطة الخلاء .

- ٤- سلوكيات المخاطره / أنشطة ترويحية تتضمن المخاطرة الواضحة واضحال الخطر والموت مثل القفز بالمظلات وتسلق الجبال .
- ٥- سلوكيات الاستكشاف / هى خبرات ترويحية تقوم على التعرف والاستكشاف مثل التمشية وزيارة المواقع والغوص .
- ٦- خبرات تعويضية / تعبر عن الوان حديثه نسبياً من الترويح وتعتمد على المشاهده بل عن المشاركة مثل مشاهده التلفزيون والسنا ومشاهده المباريات وسماع الموسيقى .
- ٧- الاستشاره الحسية / سلوكيات متمركزة حول الاستمتاع بالحاجات الحسية الاساسية مثل الاطعمه والمشروبات .
- ٨- التعبير البدنى / ممارسه النشاط البدنى دون التركيز على الجانب التنافسى مثل الرقص واليوجا والايروبك والسباحه والعجل والتزحلق .
- ٩- السلوكيات الإبتكارية / تغلب عليه الحس الابداعى والتعبيرى مثل الرسم والنحت والكتابه والفرق على آلات الموسيقى والتصوير .
- ١٠- سلوكيات التزوق / تتصل هذه السلوكيات والتقدير الادراكى والاحساس بالجمال مثل ارتياد المتاحف والمعارض وطرائق الزهور والمتاجى .
- ١١- سلوك البحث عن التغيير / سلوك نحاول به تغيير أنماط حياتنا التقليدية العاديه مثل ذهاب سكان الريف للمدن والعكس (١٦١:٥١-١٦٥)

### عناصر الترويح كنظام اجتماعى

- ١- قوه بشرية منفذة للنظام وهى تمثل قيادات الترويح ورواده والمستفيدين .
- ٢- معدات وأجهزة قيس للاعضاء سهوله تأديه وظائفهم وأنشطهم .
- ٣- التنظيمات والطرق والكيفيات وقواعد ادارته الترويح .
- ٤- أشكال الظاهره الاجتماعيه مثل القيم والأداب والعادات والتقاليد والمعلومات والمهارات .
- ٥- وظائف النظام لاشباع حاجات الافراد مثل استثمار وقت الفراغ فى لانشاط البدنى واكتساب القيم الجماليه .

### مقومات الترويح كظاهره اجتماعية

- ١- التلقائية / حيث ينشأ الترويح من تلقاء نفسه لاشباع حاجات ضروريه للأفراد .
- ٢- الموضوعية / وجود النظام الترويحي لايرتبط بوجوده فى أو يعينهم .
- ٣- النسبيه / اختلاف انماط الترويح من تجمع لآخر بتعا للمعايير الاجتماعيه لكل مجتمع .
- ٤- الترابط / حيث تأثير وتأثر الترويح والتربيه والفلسفه كأنظم اجتماعية ببعضها .

٥- الجد والالتزام / الضوابط الاجتماعية التي تلزم الفرد بعدم الخروج عن النظم الاجتماعية  
واسكان عناصر التنشئة والتربية تعلق من شعور الفرد بالضغوط .

٦- التغيير / الترويح ليس ثابتاً بل يتغير من ناحية البناء والوظائف من حيل لأخر ومن حضارة  
لأخرى . (١٩٢:٥١-١٩٤) .

## ٣/١/٢ الاتجاهات :

### مفهوم الاتجاهات :

١- يحتل موضوع دراسة الاتجاهات أهمية كبيرة باعتبار أنه واحد من أهم نواتج عملية التنشئة  
الاجتماعية ، وأحد المحددات الموجهه لسلوك الفرد والجماعة (١٢٨:١٨) .

٢- وتسهم الاتجاهات بدور هام فى مجال التربية البدنية والرياضية ، فهى كما يرى "علاوى"  
تساعد المربى الرياضى لى توقع نوعية سلوك الفرد نحو النشاط الرياضى ، ومن ثم تشجيع إتجاهاته  
الإيجابية المرغوبة ، وتعديل أو تغيير الإتجاهات غير المرغوبة (١٢٢:٦٣) .

ويوضح عبد اللطيف إبراهيم أن موضوع الإتجاهات فى وقتنا كالحاضر يحظى بأهتمام خاص من قبل  
رجال علم النفس والمشتغلين بالعلوم الأنسانية عموماً ، ويرى علماء التربية كذلك أن التعلم الذى يؤدى  
إلى تكوين اتجاهات نفسية صحيحة لدى المتعلم أكثر جدوى من التعلم الذى يؤدى إلى مجرد كسب  
المعرفة ، إذ أن الاتجاهات النفسية تبقى أثرها دائماً (٣٥:٣٣) . وعلى ذلك فالإتجاه إستجابته خاصة عند  
الفرد توجه سلوكه لموقف معين (٧٦:٣) ، ويشير ثرستون Thurston أن الإتجاه هو درجة الشعور  
الإيجابى أو السلبى المرتبط ببعض الموضوعات السيكولوجية (١٠٢:٥٥) ، ويذكر البورت  
Allport إن الإتجاه حاله من الإستعداد العقلى المنظم من خلال الخبرة التى تؤثر تأثيراً ديناميكياً  
على إستجابات الفرد نحو كل الموضوعات أو المواقف التى ينتمى إليها أو يتعلق بها (١٢٥:٧٣) .

ويشير أحمد راجح الى أن الفرد الذى يكون له إستعداد حركى يكون لديه قدرة خاصة اذا تعهدناه  
بالتدريب أمكنه التفوق فيها (٥٤:٥) .

يمكن النظر الى الإتجاهات على أنها نوع من أنواع الدوافع المكتسبة أو على أنها نوع من أنواع الدوافع  
الاجتماعية المهيئة للسلوك . والإتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضى تلعب دوراً هاماً فى الارتقاء بهذا  
النوع من النشاط البشرى لانها تمثل القوى التى تحرك الفرد وتشيريه للممارسة هذا النشاط والاستمرار فى  
ممارسته بصورة منتظمة .

وهناك العديد من التعاريف الى يقدمها العلماء لمصطلح "الإتجاه Attitude" اذ يرى روكيتش " أن  
الاتجاه النفسى تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النسبى للمعتقدات التى يعتقدتها الفرد نحو موضوع أو  
موقف ويهيئه لاستجابة تكون لها الافضلية عنده . أما " أنا ستيزى Anastasi" فننظر الى الإتجاه

على أنه الميل للإستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة من المثيرات (١٥:٧٤).

ويعرف " أوزجود Osgood " الاتجاه بأنه حالة من الاستعداد أو الميل الضمنى غير الظاهر الذى يتوسط . ما بين المثير والاستجابة ويدفع الفرد لإستجابة تقييمية نحو موضوع معين كنتيجة لاستشارة أنماط المثيرات الحسية واللفظية (٦:٧٥) . كما يرى " شرام SHram " أن الإتجاه حالة مفترضة من الإستعداد للإستجابة بطريقة تقييمية تؤيد أو تعارض موقفا مثيرا معينا . أما " البورت Allport " فيرى أن الإتجاه حالة من التهيؤ العقلى والعصبى التى تنظمها الخبرة السابقة والتى توجه استجابات الفرد للمواقف أو المثيرات المختلفة ، وفى رأيه أن هذا التهيؤ العقلى والعصبى قد يكون مؤقتا وينتج من التفاعل اللحظى بين الفرد وعناصر البيئة التى يعيش فيها ، أما التهيؤ ذو المدى البعيد فيمتاز بالشبات والإستقرار (١٥،١٤:٧٣).

ولما كان من الممكن اعتبار الإتجاهات نوعاً من الدوافع الإجتماعية المكتسبة للسلوك ، فإن تكوينها وتوجيهها نحو الاهداف المرجوة يجب أن يؤخذ بعين الأعتبار ، فالإتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضى تلعب دورا هاما فى الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشرى ، لانها تمثل القوى التى تحرك الفرد ، وتثيره نحو ممارسه هذا النشاط والاستمرار فيه بصورة منتظمة (١١٢:٤).

ويعتبر شمول تأثير التربية الرياضية فى العملية التربوية وفى التنشئة المتكاملة للفرد، مفهوما لا يحتاج الى أدلة وقرائن جديدة لتأكيديه فقد اهتمت بها المجتمعات الانسانية فى مختلف العصور بالرغم من اختلاف أهدافها ، ويشير روسو Rouso الذى يعطى للتربية البدنية شأناً كبيراً الى اتفاق أسلافه من المربين على هذا الامر ، فلا العصور القديمة ، ولا العصر الوسيط تجاهالا هذه التربية ، بل إن المكانة التى كانت تشغلها الحروب فى تلك المجتمعات ومكانة الجسد فى تلك الحروب تكفيان لتبرير مزيد من العناية بها . (٣٨٩:٢١)

## خصائص الاتجاهات :

### ١- الاتجاه تكوين فرضى :

كثيرا ما تتميز الاستجابات المتعددة للفرد نحو مثيرات معينة بدرجة من الاتفاق والاتساق ، فعلى سبيل المثال هناك بعض الافراد الذين تتسم استجاباتهم نحو نشاط رياضى معين بأنها ايجابية ، فهم يمارسون النشاط الرياضى ويميلون الى مشاهدة الانشطة الرياضية ويوظفون على قراءة الموضوعات الرياضية ، وبذلك يمكن القول بأن اتجاه هؤلاء الافراد ايجابى نحو النشاط الرياضى لتفسير ما بين هذه الاستجابات المتعددة هى بمثابة استعداد عند الفرد تجعله يستجيب بصورة ايجابية بالرغم من تعدد المثيرات المرتبطة بالنشاط الرياضى ونظراً لأن هذا الاستعداد للاستجابة (أى الاتجاه ) يصعب ملاحظته وتسجيله بصورة موضوعية فقد اتفق على اعتباره تكوينا فرضيا ، أى أننا نفترض وجوده دون أن نمتلك الوسيلة للتحقق من وجوده بصورة " عيانية Concrete " . وبذلك فان التكوين الفرضى يقصد به مجموعة من العمليات التى لا نلاحظها بطريق مباشر .

## ٢- الاتجاه متعلم ( مكتسب ) :

تكاد تجمع تعاريف الاتجاهات كلها على أن الاتجاهات متعلمة ، أى مكتسبة من الثقافة عن طريق عملية التطبيع الاجتماعى ، ومن المعروف أن التطبيع الاجتماعى هى عملية اعداد الفرد للحياة فى المجتمع الذى يعيش فيه ، وهكذا يمكننا النظر الى الاتجاهات على أنها التمثيل النفسى فى داخل الفرد لآثار المجتمع والثقافة نظرا لان الفرد يكتسب من مجتمعه ومن ثقافته الاتجاهات المناسبة نحو الاخرين ونحو بعض الأنشطة الرياضية أو الإجتماعية وغيرها الأنشطة الأخرى .

ونظرا لان الاتجاهات متعلمة فانه بالتالى يمكن أن ينطبق على اكتساب الاتجاهات نحو التربية الرياضية أو نحو النشاط الرياضى الكثير من مبادئ التعلم . كما أنه يمكن الافادة من نظريات التعليم فى تدعيم أو تغيير الاتجاهات نحو التربية الرياضية .

## ٣- الاتجاه يتكون من عناصر معرفية ووجدانية ونزوعية :

يقصد بالعنصر المعرفى الاعتقاد أو عدم الاعتقاد ، أما العنصر الوجدانى ، فيتناول التفضيل أو عدم التفضيل ، والعنصر النزوعى يتضمن الاستعداد للاستجابة .

فعلى سبيل المثال نجد أن الاتجاه النفسى لفرد ما نحو النشاط الرياضى مثلا ينبعث من معتقدات معينة ، وهذا يشكل الجانب المعرفى فى اتجاهه ، كما أنه يشعر نحو النشاط الرياضى إما شعورا ايجابيا أو سلبيا يتمثل فى تفضيله أو عدم تفضيله أى فى حبه أو كراهيته للنشاط الرياضى وهذا يكون العنصر الوجدانى أو الانفعالى فى اتجاهه ، كما أنه على استعداد للاستجابة بصور معينة طبقا لمعتقداته وشعوره نحو هذا النوع من النشاط البشرى ، أى قد نجد الفرد يقبل على ممارسة النشاط الرياضى بصورة أو بأخرى أو قد يحجم عن هذه الممارسة ، وهذا يمثل الجانب العملى أو النزوعى فى اتجاهه .

## ٤- الاتجاه إما إيجابى أو سلبى أو حيادى :

يمكن تشبيه الاتجاه بخط مستقيم يمتد بين نقطتين أو طرفين لهذا الخط يمثل احدهما التأييد التام (أقصى الايجابية) للموضوع الذى يتعلق به الاتجاه ، ويمثل الاخر المعارضة المطلقة ( أقصى السلبية ) لهذا الموضوع ونقتسم المسافة بين هذين الطرفين الى نصفين متساويين فى نقطة نطلق عليها نقطة "الحياد Neutral" ويقدر الابتعاد عن نقطة الحياد تجاه الطرف الموجب تزداد درجة الايجابية ، وعلى العكس من ذلك يقدر الابتعاد عن هذه النقطة تجاه الطرف السالب ، كلما تزداد درجة السلبية .

ومثال ذلك أن الفرد قد يكون اتجاهه ايجابيا بدرجة كبيرة جداً أو بدرجة كبيرة أو بدرجة متوسطة نحو لعبة كرة القدم وقد يكون اتجاهه سلبيا بدرجة كبيرة جداً أو بدرجة كبيرة أو بدرجة متوسطة نحو لعبة الملاكمة وقد يكون اتجاهه حياديا نحو لعبة تنس الطاولة (٧:١٧-٢٤) .

كما يعتبر قياس الاتجاهات من الاساليب الهامة فى التوجيه المهنى ، فهو يوضح استعدادات الفرد

الانفعالية ازاء الافكار والاراء. فى هذا المجال ، والواقع أن اختبارات الاتجاهات قليلا ما تستعمل فى التوجيه والانتقاء ، بيد أن البحوث الحديثة قد اعترفت بأهميتها فى توافق الفرد فى عمله ، هذا ويؤكد علماء النفس على أهمية الاتجاهات النفسية فى التأثير على سلوك الفرد وتوجيهه وعلى أنها تشير الى الكيفية التى سيسلكها ويتصرف بها الفرد فى المواقف المستقبلية . (٣:١٩٧٩).

### عوامل اكتساب الاتجاهات

يتضح أن للاتجاه مكونات ثلاثة أساسية هى المكون المعرفى والمكون الوجدانى والمكون النزوعى (السلوكى ) وسوف نعرض بعض الملاحظات الامبيريقية ( التجريبية )والتى يمكن ملاحظتها وتسهم بدورها فى اكتساب الاتجاه وتعديله ، ثم نحاول طرح تطورات فى كيفية اكتساب الاتجاهات .

### ١- انعكاس للعلاقات داخل الاسره

حيث الاسرة هى المكان الأول لولاده اتجاه ما فى الصغار داخل ههذ الاسرة حيث يحدث نوع من التطابق Dentification بين الصغار والكبار داخل الاسرة فيما يكون الإتجاه الكبير نحو ارضه حيث نلاحظ اكتساب الصغار لنفس الإتجاه كما يشير للنوع من المحاكاه Simulation أى محاكاة الصغار للكبار.

### ٢- التعرض لخبره انفعاليه حاده أو صدقه

حيث اذا تعمد مدرس ما ترسيب طالب مجتهد فى مادته لمقاصد ذاتيه ونتيجته احساس الطالب بالظلم فقد قيمه اتجاه عدائى خبره المادة التخصصية والمدرس على حد سواء والعكس صحيح اذا اتخذ مدرس ما طالب ما عن وسط أو مشكلة صعبة فقد يحدث اتجاه نحو المدرس وربما نحو مهنة التدريس عموماً.

### قياس الاتجاهات نحو التربية الرياضية :

١- من أهم أسباب قياس الاتجاهات نحو التربية الرياضية أن قياسها يسمح بتوقع نوعية سلوك الفرد تجاه أنشطة التربية الرياضية نظراً لأن الاتجاه بوجه استجابات الفرد بطريقة تكاد تكون ثابتة نسبياً ومن ناحية أخرى فان قياس مثل هذه الاتجاهات يساعد المربى الرياضى على تشجيع الاتجاهات الرياضية الايجابية ( أو المرغوب فيها ) ، كما يسهم فى محاولة تغيير أو تعديل الاتجاهات السلبية ( أو غير المرغوب فيها ) والتمهيد لتنمية اتجاهات جديدة واكسابها للأفراد .

٢- من كتابة المؤقر .

٣- وعند قياس الاتجاهات يجب مراعاة الفرق بين الاتجاه اللفظى الذى نستدل عليه من نتائج مقاييس الاتجاهات والذى يعبر عنه الفرد لفظياً ، وبين الاتجاه العملى الذى يعبر عنه الفرد عملياً عن طريق الاداء أو السلوك .

ويرى بعض العلماء أن الاتجاهات اللفظية قد تكون فى موقف ما هى الاتجاهات الحقيقية للفرد ، فى حين يرى البعض الاخر أن الاتجاهات العملية هى التى تعبر عن الاستجابة الحقيقية للفرد فى موقف ما . ولكى يمكن تقرب التباعد بين الاتجاه اللفظى وبين الاتجاه الفعلى ، ينبغى مراعاة بعض الشروط الهامة فى قياس الاتجاهات ومن ذلك احساس الفرد بالاطمئنان التام عندما يعبر عن رأيه واحساسه بأهمية التعبير عن رأيه بصراحة وضرورة وضوح عبارات المقياس وتمثلها للمواقف الحقيقية الى درجة كبيرة .

### بعض طرق قياس الاتجاهات :

أ- الطرق الاسقاطية ( الطريق غير المباشر ) لقياس الاتجاهات بالاضافة الى الكشف من بعض جوانب الشخصية المرتبطة بهذه الاتجاهات ، ومن بين هذه الاختبارات الاسقاطية اختبار " تفهم الموضوع " TAT " واختبار الاحباط المصور " لروزنفيج " واختبارات تداعى الكلمات وغيرها .

ب- الطرق المباشرة أو طرق قياس الاتجاه اللفظى ، ومن أكثر هذا الطرق استخداما طريقة ثرستون وطريقة ليكرت وطريقة التمايز اليمانتى . تمايز معانى المفاهيم ) .

ج- الطرق الموقفية أو طريقة قياس الاتجاه العملى وفيها يقاس الاتجاه باستخدام طرق الملاحظة المختلفة فى مواقف معينة .

وفيما يلى نعرض لبعض طرق قياس الاتجاهات اللفظية ( الطريقة المباشرة ) ( ٦٤:٢٢٢:٢٢٣ ) .

### طرق قياس الاتجاهات

#### ١- طريقة بوجاردس Bogardus:

كان بوجاردس أول من طبق القياس على مجال الاتجاهات ( ١٩٢٥ ) وتعرف طريقته باسم مقياس البعد الاجتماعى أو مقياس المسافة الاجتماعية Social Distance نظراً لمحاولته التعرف جتماعى بين الأمريكين وبين الجنسيات الاخرى ، أى محاولة الكشف عن مدى تسامح أو تعصب أو نفور الأمريكى تجاه بعض الاجناس أو بالشعوب الاخرى ، ويقاس هذا المدى بقياس الفرد بوضع علامة أمام عبارات المقياس تمثل درجة تقبله لهذه الجماعة أى تعبر عن لاتجاه نحو هذه الجماعة . وفيما يلى نموذج للمقياس الذى استخدمه بوجاردس لقياس البعد الاجتماعى :

\* بالنسبة " للزواج " أحب أن :

١- أرتبط معهم بعلاقة متينة بالزواج .

٢- أقبل انضمامهم للنادى الذى اشترك فيه لكى اصادقهم بعد ذلك .

- ٣- أجاورهم فى المسكن .
- ٤- أكون زميلا لهم فى العمل .
- ٥- أقبلهم كمواطنين فى بلدى .
- ٦- أقبلهم كزائرين لبلدى.
- ٧- اقبل استبعادهم من وطنى .

ويلاحظ أن الاستجابات السابقة تشكل مسطرة متدرجة للتقبل أو التبعاد الجماعى ، إذ تمثل الاستجابة الاولى أقصى درجات التقبل والاستجابة الاخيرة أقصى درجات التبعاد ، كما أن الاستجابات الاخرى تمثل درجات متوسطة للتقبل أو التبعاد الاجتماعى .

وقد يبدو أن هذا المقياس يسهل تطبيقه ، إلا أنه يرتبط ببعض نواحي القصور مثل عدم قدرته على قياس الاكثر تطرفا التى تمثل أشد أنواع التعصب ومن ناحية أخرى فان قياس الفرد بالموافقة على العبارة الاولى فانه يوافق عادة على العبارات الثلاثة التالية وبذلك تزداد النسبة المثوية للعبارات الاولى فى هذه الحالة (٢٤، ٢٣: ٧٥) .

## ٢- طريقة ثرستون Thurstone:

يطلق على هذه الطريقة المسافات المتساوية البعد وتقوم على أساس اعداد عبارات المقياس بحيث تكون متدرجة ومنتظمة والمسافة بين كل عبارة والعبارة التالية لها محددة ومتساوية . ، وطريقة اعداد هذا المقياس وتقدير الوزن لكل عبارة تقوم على أساس قيام الباحث بجمع أكبر عدد العبارات التى يرى أنها تقيس الاتجاه المطلوب قياسه وتزيد فى العادة عن مائة عبارة وتقوم بعرض هذه العبارات على مجموعة من المحكمين ذوى الخبرة فى المجال المطلوب قياسه ( قد يصل عددهم الى أكثر من مائة خبير ) ويطلب من كل منهم أن يضع كل عبارة فى خانة واحدة من ١١ خانة مندرجة من أقصى الايجابية الى أقصى الايجابية الى أقصى السلبية طبقا لوجهة نظر الحكم ، ويقوم الباحث بعد ذلك باستبعاد العبارات التى اختلف عليها رأى المحكمين ثم يقوم بحساب متوسط الدرجة لكل عبارة من العبارات الباقية بناء على تقدير المحكمين لهذه العبارة وبذلك تصبح قيمة المتوسط هى " Scale Value " الخاص لكلعبارة ، وبعد ذلك تختار العبارات التى تتراوح ما بين الايجابية المتطرفة والسلبية المتطرفة بالنسبة للاتجاه ويراعى أن تكتب هذه العبارات فى المقياس بصورة عشوائية وليست بصورة متدرجة تنازليا أو تصاعديا حتى لا يستدل على درجتها وشدتها من طريقة ترتيبها فى المقياس ويقوم المفحوص بوضع علامة (x) الى جانب العبارة التى يرى أنه موافق لها .

وقد طبق ثرستون هذه الطريقة أول الامر فى قياس الاتجاه نحو المؤسسات الدينية مثل الكنيسة ثم نحو موضوعات أخرى متعددة الحروب وعقوبة الاعدام .. الخ ، وقد قوبلت هذه الطريقة ببعض الانتقادات نظرا لانها تتطلب المزيد من الجهد والوقت فى عملية تكوين المقياس ، كما أن أوزان

وفيما يلي مثال يضم عبارات مختارة من ٥٠ عبارة يضمها المقياس الاصلى " لهانز ميللز " لقياس الاتجاهات الرياضية باستخدام طريقة ثرستون ويوضح المثال ترتيب كل عبارة ووزنها (١٢) .

الوزن	العبارة	الموتبة
١,٤٥	بالنسبة لمن يعتبر الرياضة هي كل شئ	١
٢,٢٣	اعتبر أن الرياضة موضوع هام جداً بالنسبة لى	٢
٣,٠٢	أرى أنا الرياضة ضرورية لى	٣
٣,٧٧	اعتقد أنه ينبغي ممارسة الرياضة	٤
٤,٦٠	فى رأى أن الفرد ينبغي عليه عدم اغفال الرياضة	٥
٥,٦٣	لا بأس بالرياضة ولكم من ليس الى حد كبير	٦
٦,٦٧	الرياضة تعنى القليل بالنسبة لى	٧
٧,٨٠	الرياضة لا تناسبنى	٨
٨,٨٣	أنا شخصيا أرفض الرياضة رفضا تاماً	٩

(٢٢٥,٢٢٤:٦٣)

العبارات قد تتأثر بالعوامل الذاتية بالنسبة للمحكين ومن ناحية أخرى قد تكون العبارات المتساوية البعد بالنسبة لآراء المحكمين مختلفة عن تقديرات المفحصين لهذه العبارات .

### ٣- طريقة ليكرت Likert:

تختلف هذه الطريقة عن الطرق السابقة فى عدة أمور منها أنه يطلب من المفحصين اداء رأيهم فى كل عبارة وليس كما هو الحال فى طريقة " ثرستون " حيث تقتصر الاستجابات على بعض العبارات دون غيرها . كما تأن الاستجابات فى طريقة : ليكرت " تشمل على الرفض أيضا ، وكذلك استجابة حيادية بالنسبة لأى عبارة لا يستطيع المفحوص الموافقة عليها أو رفضها .

ولانشاء مقياس بهذه الطريقة يجمع عدد كبير من العبارات من مصادر متعددة تتراوح ما بين الموافقة المتطرفة الى المعارضة المتطرفة مع ابعاد العبارات التى يعتقد أنها محايدة ، وتطبق هذه العبارات على مجموعة من أفراد مجتمع البحث لاعطاء استجاباتهم لكل عبارة باحدى الفئات التالية :

أوافق بشدة ، أوافق ، غير متأكد ، أعارض ، أعارض بشدة ، وتصحح استجابات الافراد بالنسبة للعبارات التى تدل على التأييد ( العبارات الموجبة ) باعطاء الفئات السابقة القيم التالية على التوالي : ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ . أما العبارات التى تدل على الرفض ( العبارات السالبة ) فتعطى القيم التالية على التوالي ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ . يجرى بعد ذلك احتساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس وبذلك يمكن تحقيق معيار الاتساق الداخلى للمقياس .

ويلاحظ على طريقة " ليكرت " أنه من الممكن أن يتم تصميم المقياس فى يسر وفى وقت أقصر نسبيا ومن ناحية أخرى التغلب على صعوبة المحكمين كما هو الحال فى طريقة " ثرستون " كما أن من الممكن أن يتألف هذه المقياس من خمس نقاط أو ٧ ، ٩ نقاط أو من احدى عشرة نقطة بحيث تكون النقطة المتوسطة هى نقطة الحياد .

وبالرغم من أن طريقة " ليكرت " تستخدم على نطاق واسع فى الوقت الحالى إلا أنها قد ترتبط ببعض نواحي القصور التى منها أن الدرجة النهائية لا تحمل معنى واضحا ، إذ قد يحصل على نفس الدرجة بعض الافراد الذين يختلفون - الى درجة كبيرة - فى استجاباتهم .

( ٧٧ : ١١٢ ، ١١٣ )

#### ٤- طريقة التمايز ( تمايز معانى المفاهيم ) :

حينما قدم " تشارلز أو زجود Osgood " عالم النفس الامريكى التمايز السيمانتي ( تمايز معانى المفاهيم ) " The Semantic Differential " كأداة للمقياس فى الخمسينات من هذا القرن فانه فى البداية لم يكن يقصد بها أن تكون أداة أو مقياس لقياس الاتجاهات النفسية نحو الاشخاص أو الموضوعات المختلفة وإنما كان هدفه ان تكون وسيلة لدراسة المعانى والمفاهيم ، ولم تلبث هذه الوسيلة أن استخدمها الباحثون فى الدراسات النفسية كوسيلة للكشف عن الاتجاهات النفسية نحو العديد من المفاهيم والموضوعات .

وقد أشار " أوزجود " الى أن كل لفظ أو مفهوم يحمل معنيين مختلفين

هما :

#### ( ١ ) المعنى الارشادى :

وقد يطلق عليه المعنى المادى أو الحرفى ويقصد به المعنى الذى يشير الى ما يتضمنه اللفظ أو المفهوم من صفات ، فدوائر المعارف أو القواميس قد تعطينا هذه المعانى وتفسرها لهذه الالفاظ أو المفاهيم تفسير موضوعى ، لا يضع المزيد من الاعتبار للمعانى الانفعالية الذاتية أو النفسية .

## (ب) المعنى الانفعالى النفسى :

وقد يطلق عليه المعنى الضمنى أو السمانتى وهو المعنى الذى يشير الى ما يتضمنه اللفظ أو المفهوم من دلالات لدى الفرد وهو الذى يعكس مجموع الخبرات الانفعالية التى تتراكم من خلال الخبرة السابقة للفرد حول هذا اللفظ أو المفهوم .

ويرى " أوزجود " وتلاميذه أن المعنى الانفعالى النفسى للمفهوم يشكل درجة أكبر من الاهمية من المعنى الارشادى وانه من واجب المشتغلين بالبحوث والدراسات النفسية تناول دراسه المعنى النفسى دون المعنى الاشارى الذى يدخل فى نطاق دراسة اللغة ، ومن ناحية أخرى فان دراسة الشخصية . وتتأسس طريقة التمايز السيمانتى ( تمايز معانى المفاهيم ) على عنصرين أساسين هما :

### أ - المفاهيم Concepts:

ويقصد بالمفاهيم الموضوعات التى يراد تقديرها أو قياسها ، ويعتمد انتقاء ، المفاهيم على مجال البحث نفسه وطبيعة المشكلة نفسها بحيث تناسب مع مجال البحث وتمثله ، كما ملايد أن تكون المفاهيم مألوفة لدى المفحوصين وإن يكون لها معنى أو أهمية بالنسبة لهم وأن تكون قادرة على توضيح الفروق الفردية فى استجابات الافراد .

### ب- مقاييس التقدير † Rating Scales:

ويقصد بها عناصر المقياس وتتكون من بعض الصفات وأضدادها والتى تتحدد على أساسها دلالة ومعنى المفاهيم المطلوب قياسها ، وتتكون هذه المقاييس عادة من مقياس " سباعى الدرجات -Seven point وقد أشارت دراسات أوزجود وأعوانه أن هناك عددا من المقاييس تشكل العوامل الرئيسية فى مقياس التمايز السيمانتى وهذه العوامل هى :

#### ١- عامل التقييم Evaluation:

ومن أمثلة المقاييس الأكثر تشبعا بهذا العامل ما يلى : " حسن - ردى " ، " جميل - قبيح " ، " قيم - تافة " ، " سار - غير سار "

#### ٢- عامل القوة Potency Factor:

ومن أمثلة المقاييس الاكثر تشبعا بهذا العامل ما يلى : " صلب - لين " ، " عميق - سطحي " ، " شجاع ، جبان " .

### ٣- عامل النشاط Activity Factor :

ومن أمثلة المقييس الأكثر تشبعا بهذا العامل ما يلي " سريع - بطئ " ، " نشيط - كسول " ، " متوتر - مسترخ " .

وتبعاً لدراسات أوزجود وأعوانه تتطلب البحوث فى مجال الاتجاهات باستخدام التمايز السيمانتي كوسيلة لقياس الاتجاهات قدرا كبيرا من تشبع عناصر التقويم عن عناصر القوة وعناصر النشاط الى الضعف أو الثلاثة أضعاف بحيث يبرز العامل التقويمى بوضوح ، وقد اتخذ " أوزجود " وحدة نسبية لتمثيل العوامل الثلاثة وهى (١:١:٣) ، أى ٣ صفات تقويمية ، صفة قوة ، صفة نشاط ، وعلى ذلك نجده أن مقياس التمايز السيمانتي يتخذ الشكل التالى :

المفهوم (درس التربية الرياضية)

الى اقصى حد	الى حد كبير	الى حد قليل	لا هذا ولا ذلك	الى حد قليل	الى حد كبير	الى اقصى حد
:	:	:	:	:	:	:
الصفة السالبة (ردي)	:	:	:	:	:	الصفة الموجبة (حسن)

ويقوم المفحوص بوضع علامة (x) فى أى مسافة من المسافات السبعة بما يدل على دلالة معنى درس التربية الرياضية بالنسبة له واما اذا كان حسناً أو رديئاً ، ودرجة هذا التقدير ، فعلى سبيل المثال اذا وضعت هذه العلامة فى أقصى اليمين فان ذلك يدل على أن درس التربية الرياضية حسن الى أقصى حد . أما اذا وضعت علامة (x) فى أقصى اليسار فان ذلك يشير الى أن درس التربية الرياضية بالنسبة له رديئ الى أقصى حد ، أما اذا وضعت العلامة فى المنتصف تماماً ( أسفل لا هذا ولا ذلك ) فان ذلك يدل على أن درس التربية الرياضية ليس حسناً ولا رديئاً ، أى لا يمكن القول بأن درس التربية الرياضية أقرب الى واحدة من الصفتين أكثر من قرية الى الصفة المقابلة .

وقد قامت " عزيزة سالم " فى رسالتها للدكتوراه بوضع مقياس سيمانتي لقياس الاتجاهات نحو عدد المفاهيم المرتبطة بالنشاط الرياضى يتكون من ثلاثة وعشرين مفهوماً مثل مفاهيم أنواع النشاط الرياضى مريبات والجمباز والسباحة .. الخ ) ومفاهيم أهداف النشاط الرياضى ( اكتساب القوام الجيد ، اكتساب مهارات حركية .. الخ ) مفاهيم النشاط الرياضى كخبرة ، ( خبرة اجتماعية ، خبرة جمالية ..

الخ ) مفاهيم موقف الاخرين من النشاط الرياضى ( موقف الدولة ، موقف البلد .. الخ ) وكان عدد المقاييس التى استخدمتها لقياس كل مفهوم سبعة عشر مقياسا يمثلون العوامل الثلاثة ، عامل التقويم ، ويمثله ١٠ صفات مثل قيم - تافه ، جميل - قبيح ، حسن - ردى ، لطيف - سمج ، مفرح - محزن ، وعامل القوة ويمثله ٥ صفات ، مثل : قوى - ضعيف ، عميق - سطحى . وعامل النشاط ويمثله صفتان هما : سريع - بطئ ، نشيط ، كسوك ، أى أن الوحدة النسبية للمقياس كانت (١٠:٥:٢) . وقد استطاعت " عزيزة سالم ؛ التوصل الى بعض النتائج الهامة بالنسبة لاتجاهات تلميذات المدارس الثانوية نحو النشاط الرياضى باستخدام مقياس التمايز السيمانتي (١١٥:٧٩-١١٧) .

## ٤/١/٢ قوات حرس الحدود :

الأهتمام بالعنصر البشرى الذى يُعد الركيزة الأساسية لصنع النصر وبناء الفرد المقاتل المتحلى بالانضباط يتطلب الحفاظ على درجات الاستعداد القتالى العالى المستوى بالتدريب المستمر وتعميق روح الولاء للوطن فى نفوس المقاتلين وبذلك تظل القوات المسلحة متمسكة بروح قوة الردع التى تساهم فى منع العدوان ، ومن المتطلبات الأساسية لتحقيق ذلك الهدف هو استغلال وشغل اوقات الفراغ بالانشطة الترويحية المختلفة للمحافظة على رفع الروح المعنوية وبالتالي الكفاءة القتالية ، وتأكيداً لذلك كان قرار السيد المشير وزير الدفاع والانتاج الحربى بانشاء مركز ترفيهى على مستوى قيادة كل تشكيل تعبوى وعلى مستوى كل تشكيل حتى مستوى الوحدات .

**والهدف الرئيسى للمركز الترفيهى هو رفع الروح المعنوية لأفراد التشكيلات والوحدات وتوفير المكان والأدوات التى يمكن أن يمارس فيها الفرد هواياته المختلفة بل أيضاً يستفيد من الخدمات العديدة المتوفرة له .** فالفرد الذى يهوى الاستماع الى الموسيقى سوف يجد متطلباته فى غرفة الاستماع المزودة بمختلف وسائل الاستماع من التسجيلات أو الراديو أو الشرائط ، وحتى ماكينات الألعاب الألكترونية الجديدة قد اصبحت عنصراً رئيسياً فى ذلك المركز وتم التركيز على الألعاب التى تنمى حاسة التنشيش أو سرعة الأداء مع رد الفعل أى كل ما يمكن أن يستفيد به الفرد لتنشيط حواسه الذهنية والبدنية على زيادة التوافق العضلى العصبى ، كما تعتبر صالات عرض أفلام الفيديو أو برامج التليفزيون من أهم البرامج التى يسعد بها المقاتل ، وتأتى غرف الهوايات كأسلوب متطور لتنمية هوايات المقاتلين فى الرسم والتصوير الفوتوغرافى كوسيلة أخرى للترفيه وشغل أوقات الفراغ والأستفادة من مواهب العديد من المقاتلين خاصة عندما قام البعض فى استخدام المواد التى تستخدم فى أعمال فنية متطورة . وتنتهى مجموعات التسلية بغرفة التسلية الهادفة التى يتمتع فيها الفرد بالعباب الشطرنج التى تنمى حواس الذكاء والتركيز وكلها أعمال تهتم الجيوش الحديثة بتنميتها فى مقاتليها باستمرار .

- أما قطاع الخدمات فيشمل مكتب البريد والتلغراف الذى يحقق للفرد إرسال مكاتباته الخاصة والطرود فوراً إلى أسرته ، كذلك الخدمة التليفونية وخاصة بين المحافظات والتى تحقق اطمئنان الفرد المقاتل باستمرار على أسرته وأن يطمئنوا هم أيضاً عليه .

إن هذا المركز الحضارى الجديد التى بدأت القوات المسلحة المصرية انشاءه فى مختلف القيادات هو لمسة حضارية يحقق فيها الفرد المقاتل ذاته من خلال ممارسة هواياته المختلفة التى تعود عليه بالنفع وعلى القوات المسلحة من خلال تنمية بعض مهاراته الشخصية والبدنية والذهنية .. وهو صورة متطورة ليقضى فيها المقاتل وقت فراغه وليطمئن فيها على أهله ومن المنتظر خلال الفترة القادمة التوسع فى تلك المراكز التى تعتبر لمسة حضارية فى بناء شخصية المقاتل المصرى ( ٥٩ : ١٢ ، ١٣ ) .

ومن ذلك نجد مدى أهمية المركز الترفيهى كأساس للعمل المعنوى وذلك المركز الترفيهى هام جداً لقوات حرس الحدود

حيث أن طبيعة أعمال وحدات حرس الحدود تتم تحت ظروف صعبة وفى أحوال جوية مختلفة تختلف من فصل إلى فصل فى اليوم الواحد فإن القيادة العامة للقوات المسلحة وقيادة قوات حرس الحدود تبذل أقصى جهد من أجل توفير الوسائل والمعدات المتطورة لصالح قوات حرس الحدود لتمكينها من أداء المهام المكلفة بها بفاعلية عالية سواء فى مكافحة التهريب أو فى التسلل ، ونظراً لحامة حجم المهام المكلفة بها قوات حرس الحدود وجسامة المسئولية الملقاة على عاتقها والمتمثلة فى حراسة حدود الدولة البرية والساحلية كان لابد من الاهتمام بفرد حرس الحدود ، وتذليل جميع الصعاب التى تواجهه ليتمكن من أداء المهام المكلف بها وهذا يقودنا إلى منظومة التطوير المتكاملة التى تشمل كل عناصر الأداء بداية من الفرد وهو الأساس بالإضافة الى المعدات والمركبات والتطويرات الإدارية المختلفة وإذا كانت خطة التطوير قد تضمنت إدخال اللنشآت ومعدات الرؤية النهارية والليلية والموتوسيكلات الرباعية والمركبات الحديثة التى تصلح للسير فى جميع المناطق وتوفير وسائل الاتصال الحديثة التى تحقق السرعة فى اتخاذ القرارات وكل ذلك توفره القيادة العامة للقوات المسلحة وقيادة قوات حرس الحدود لتمكين افراد قوات حرس الحدود من أداء مهامهم ومواجهة العدائيات المنتظرة بأساليب ووسائل ومعدات متطورة بالإضافة الى متابعة ما يستجد من تطوير فى هذه المجالات وإدخالها للعمل بقوات حرس الحدود. واهتمام القيادة بالفرد لا يقل أهمية عن إهتمامها بأنواع التطوير السالفة الذكر فالفرد هو الأساس سواء كان ضابطاً أو صف ضابط أو جندي فهؤلاء هم الذين يواصلون الليل بالنهار لتأمين الحدود ضد كافة العدائيات والأخطار فى ظل ظروف بالغة القسوة لتأمين حدود الدولة

ومظاهر الأهتمام بفرد حرس الحدود تتمثل فيما يلى :

#### ١- فى المجال الطبى :

أهتتمت القيادة بصرف شنطة اسعافات أولية حتى مستوى النقطة المنعزلة وبها جميع الأدوية الخاصة لعلاج حالات الطوارئ .

## ٢- فى مجال الانشاءات :

بعد أن كان الأفراد يعيشون فى خيام لا تتحمل الظروف الجوية القاسية تم اعداد النقط سابقة التجهيز وتأثيرها بالأثاث المناسب ، واصبح للجندي سرير خاص ودولاب ومرتبة وتأثير فصول تعليمية للجنود بمراكز التدريب وتم استغلال الطاقة الشمسية فى توليد الطاقة الكهربائية للأستفادة بها فى نقاط التأمين والحراسة لقوات حرس الحدود .

## ٣- فى مجال التعيينات :

تم استخدام عيوات التعيينات الصغيرة المناسبة للنقط المنعزلة ونقاط الحراسة والتي تتكون من عدد قليل من الأفراد ، كما تراعى القيادة استخدام الثلجات لتجميد التعيينات حتى تصل طازجة الى أماكن الطهى حتى مستوى السرية فى جميع قوات حرس الحدود على مستوى أنحاء الجمهورية وكذلك استخدام الموقد المطور ليتناسب مع طبيعة خدمة فرد حرس الحدود .

## ٤- فى مجال المهمات :

تراعى القيادة توفير اساليب الإنارة المناسبة للمناطق التي لا يتواجد بها ماكينات انارة أو إضاءة وخاصة المناطق النائية والمنعزلة ، وتهتم بالملابس واحتياجات الفرد من أنواع الزى المختلفة صيفاً وشتاءً

## ٥- فى مجال العمل المعنوى :

لا تغفل قيادة حرس الحدود أهمية العمل المعنوى وتوفير كافة الظروف لرفع الروح المعنوية التي تنمى فى الفرد روح التعاون وتجعله يتمتع بشخصية متحمسة لأداء المهام المكلف بها ويتضح فيما يلى مظاهر الاهتمام بالنواحي المعنوية :

١) تهتم القيادة بتوفير وسائل التسلية والترفيه بواحدات حرس الحدود من اجهزة (تلفزيون - راديو).

٢) تهتم أيضاً بصرف الترفيه لأفراد حرس الحدود فى المناسبات المختلفة وأثناء المرور على الوحدات .

٣) تهتم بالمرور المستمر على وحدات حرس الحدود المنعزلة بواسطة القوافل الدينية من إدارة الشؤون المعنوية ، وحجز الاستراحات والمصايف لضباط وصف وجنود حرس الحدود لقضاء أجازاتهم الصيفية فى أماكن تليق بأفراد حرس الحدود ، وترخيص زيارات الأفراد للمشروعات القومية مثل المتحف الحربى ، وشركة ستيا بالاسكندرية .. الخ ، وذلك بالتنسيق مع إدارة الشؤون المعنوية ، والإعلام المستمر عن قوات حرس الحدود وإبرازه للدور الذى يقوم به من خلال الوسائل الإعلامية المختلفة بما يجعل كل فرد يشعر بأهمية الدور الذى يقوم به .

٤) تراعى القيادة المرور على المرضى بالمستشفيات العسكرية وتقديم الهدايا لهم ومشاركتهم وجدانياً ، وكل هذا يعبر عن ايمان قيادة قوات حرس الحدود بأهمية فرد حرس الحدود وضرورة توفير الظروف المعيشية اللائمة له ليتفرغ لآداء ما يكلف به من مهام على الوجه الأكمل ، وتهتم بمدى أهمية استغلال وشغل أوقات الفراغ بالانشطة الترويحية المختلفة لرفع الروح المعنوية وبالتالي الكفاءة القتالية للفرد وحسن آدائه لمهامه .

أما بالنسبة للتوزيع الجغرافى لقوات حرس الحدود فهى متواجدة على جميع حدود جمهورية مصر العربية لتأمين حدود الدولة ومكافحة التهريب ومنع التسلل سواء من الإرهابيين أو المهربين وفرض سيطرة وسيادة الجمهورية على تلك الحدود والتي تتمثل فى :-

١- الحد الشمالى : البحر الابيض المتوسط

٢- الحد الشرقى : دولة فلسطين التى يفصلها عن مصر خط يصل بين مدينة رفح (داخل) على البحر المتوسط ورأس طابا على خليج العقبة ماراً بصحراء سيناء ثم خليج العقبة نفسه والبحر الأحمر .

٣- الحد الغربى : ليبيا التى يفصلها عن مصر خط يصل بين خليج السلوم على البحر المتوسط ويتجه الى الجنوب الغربى تاركاً واحة جغبوب داخل حدود ليبيا وواحة سيوة داخل حدود مصر حتى يصل الى خط طول (٢٥) ثم يتجه جنوباً مع هذا الخط إلى أن يصل إلى خط عرضى ٢٢ شمالاً الذى يفصل مصر عن السودان .

٤- الحد الجنوبي : السودان ويفصله عن مصر خط عرضى ٢٢ شمالاً .

وهذه الحدود الأربعة تتواجد وتنتشر بها قوات حرس الحدود ، وهى حدود مصر الدولية .

( ٨ : ٢٦ ، ٢٧ )

## ٢/٢ الدراسات المشابهة :

الدراسات التي أجريت على تلاميذ المدارس والجامعات واهتمت بوقت الفراغ والاتشطة الترويحية :

(١) قام محمد السيد أحمد ( ٦٢ ) ( ١٩٧٤ ) :

بدراسة عن التربية الرياضية كوسيلة لشغل أوقات الفراغ لطلبة الجامعة على ١١٢٨ طالب وهدف الى التعرف على مكانه النشاط الرياضى كوسيلة لشغل أوقات الفراغ لطلبة الجامعة بين غيره من الأنشطة الترويحية الأخرى التى تقدمها والتعرف على مدى تأثير بعض العوامل التى تمنع أو تعوق الطلبة عن ممارسة النشاط الرياضى بالجامعة فى وقت الفراغ وتوصل الى أن نسبة الطلبة الذين يمارسون النشاط الرياضى ٧١٪ والذين يمارسون نشاط آخر ٦٥٪ وأن ١٩٪ من الطلاب يمارسون النشاط الرياضى داخل الجامعة .

( ٢ ) قامت عطيات محمد خطاب ( ٣٨ ) ( ١٩٧٤ ) :

بدراسة عن الرياضة خارج الدرس والرياضة خارج المدرسة فى ج . م . ع لمحاولة التعرف على تنظيم وإدارة رياضة وقت الفراغ وتحليل الوضع الراهن فى ج . م . ع وكانت عينة الدراسة من تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية بمحافظة القاهرة والجيزة ومن الأندية الرياضية ومن أندية الشباب وبلغت فى مجموعها ٤٠٠ تلميذا و ٤٠٠ تلميذة وتوصلت الى أهم النتائج التالية : يمارس ٤٥,٥٪ من تلاميذ المدارس الثانوية ، ٢٨,٥٪ من التلميذات النشاط الرياضى فى وقت الفراغ ، كما يمارس النشاط الرياضى ٧٠٪ من تلاميذ المدارس ، ٦١٪ من تلميذات المدارس يشتركون فى الأندية الرياضية ويمارس ٥٥٪ من التلاميذ ٤٢٪ من التلميذات المشتركين فى أندية الشباب النشاط الرياضى فى وقت الفراغ . وكذلك أن كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة والسباحة من الأنشطة الرياضية التى يمارسها التلاميذ بدرجة كبيرة . كما تبين أن هناك العديد من الأنشطة الرياضية التى لايقبل على ممارستها التلاميذ والتلميذات بدرجة كافية مثل ألعاب القوى والجمباز والمنازلات ( ١٣ : ٢٤٩ - ٢٦٠ ) ، فى حين أن الكرة الطائرة وكرة السلة والسباحة هى الأنشطة الممارسة بدرجة كبيرة لدى التلميذات.

### ٣) قامت عطيات محمد خطاب (٤٠) (١٩٧٥) :

بدراسة عن الممارسة الرياضية فى وقت الفراغ وتلميذات المدارس الثانوية بهدف التعرف على رغبات التلاميذ بالنسبة للأنشطة المفضلة فى وقت الفراغ وعلى حجم الممارسة الرياضية المنتظم وأنواع الأنشطة الرياضية التى يمارسها التلاميذ والتلميذات وكذلك دوافع الممارسة وعدم ممارسة النشاط الرياضى فى وقت الفراغ واستخدمت الاستفتاء فى جمع البيانات من عينة قوامها ٢٥٠ تلميذاً و ٢٥٠ تلميذة اختيروا بالطريقة العشوائية من ٥ مدارس ثانوية للبنين و ٥ مدارس ثانوية للبنات من محافظتى القاهرة والجيزة وتوصلت الى أن التلاميذ والتلميذات يفضلون مشاهدة التلفزيون أو الذهاب الى السينما أو المسرح أو سماع الراديو أو التسجيلات الغنائية بدرجة كبيرة وكذلك الألعاب الرياضية الجماعية ممثلة فى كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وتنس الطاولة وكرة القدم ( بالنسبة للتلاميذ ) احتلت الاهتمام الأكبر للتلاميذ والتلميذات وكذلك السباحة والمنازلات والتمرينات البدنية والجماز وألعاب القوى حسب ترتيبهم السابق ، وكذلك ٣٩,٢ ٪ تلميذة يمارسن النشاط الرياضى فى وقت الفراغ . و ٢٣,٢ ٪ تلميذة تمارسن النشاط الرياضى .

والدافع الاول لدى التلاميذ لممارسة النشاط الرياضى الوصول للمستويات العليا وللتلميذات اكتساب اللياقة البدنية والصحة والقوام الجيد يليها بالنسبة للتلاميذ والتلميذات التسلية والترويح واكتساب صفات خلقية - اكتساب نواحي عقلية ونفسية - اكتساب نواحي اجتماعية ودافع عدم الممارسة للتلاميذ والتلميذات هو عدم توافر الوقت للانشغال فى المذاكرة والثانية للتلاميذ الميل لهوايات أخرى والتلميذات عدم توفر الوقت للانشغال بأعمال المنزل ويليها معارضة الاسرة بالنسبة للتلاميذ والتلميذات ويليها بالنسبة للتلاميذ عدم توفر الوقت للانشغال فى أعمال المنزل وللتلميذات أنها أميل الى هوايات أخرى ويليها بالنسبة للتلاميذ والتلميذات لأننى أفضل الراحة والاسترخاء ثم معارضة النشاط الرياضى ( ١٣ : ١٨٥ - ٢١٨ ) .

### ٤) قامت فاطمة محمد مصباح (٤٣) (١٩٧٧) :

بدراسة عن العلاقة بين المستوى الاجتماعى وممارسة الرياضة فى وقت الفراغ لدى تلميذات المرحلة الاعدادية وأجرت المسح على ٥٦٠ تلميذة اختيرت من تلميذات الصف الثانى بالمدارس الاعدادية من بعض المدارس بمحافظة القاهرة وتوصلت الى أن هناك مستويات اجتماعية مختلفة لعينة البحث وكان ترتيبها كالتالى ( الاغلبية تحت المتوسط ثم المتوسط ثم فوق المتوسط ثم مستوى قادر ثم مستوي غير قادر ) واثبتت أن هناك علاقة ايجابية بين ارتفاع المستوى الاجتماعى وممارسة التلميذة للرياضة فى وقت الفراغ .

ووصلت نسبة الممارسين للنشاط الرياضى ٦١,١ ٪ منهم ٢٩,٢ ٪ فقط تمارس بصفة منتظمة .  
وأن أغلبية الممارسين للرياضة يمارسونها فى الشارع وقلّة فى الأندية ومراكز الشباب والمنزل ، وأن هناك  
عاقات تعتمد على عدم ممارسة التلميذات للرياضة فى وقت الفراغ أهمها نقص الوعى لدى الأسرة بأهمية  
النشاط الرياضى وأن العادات والتقاليد تقف حائلاً أمام ممارسة الفتاة للنشاط الرياضى وأن الحالة  
الاقتصادية المنخفضة تحول دون ممارسة التلميذة للرياضة .

#### (٥) قامت عزة محمد حمدي ( ٣٦ ) ( ١٩٧٨ ) :

بدراسة عن الثقافة البدنية والرياضية فى سلوك وقت الفراغ على ١١٧٠ طالب وطالبة بالمرحلة  
الثانوية بمحافظة الاسكندرية وهدفت الى دراسة بعض العوامل النفسية المرتبطة بالثقافة البدنية والرياضية  
مستخدمة المنهج المسحى ومقياس الاتجاهات والدوافع والاستبيان لجمع البيانات وتوصلت الى أن هناك  
تعسف من الاسر ذات المستوى الاقتصادى المرتفع تجاه توزيع أبنائها على نوعيات التعليم الصناعى  
والتجارى وتأثر الوقت المخصص لوقت الفراغ والأنشطة الممارسة فيه بالتكوين الجغرافى والمستوى  
الاقتصادى ونوعية التعليم ومحتوى الثقافة العامة وظروف الممارسة وأن نسبة الممارسين للرياضة تصل  
الى ١٢ ٪ ، ٩ ٪ يمارسون تحت اشراف موجه و ١,٥ ٪ يمارسونها فى بعض الاحيان بموجه وأحيان أخرى  
بدون موجه وأظهرت أن الأنشطة الممارسة حسب ترتيبها ( السباحة - كرة القدم - الكرة الطائرة - ألعاب  
القوى - كرة اليد - كرة السلة ) وأن للتمايز الاقتصادى أثره فى توفير الادوات الخاصة بممارسة النشاط  
الرياضى وكذلك أن المدرسة لم تستطيع أن تكون مصدراً للفكر فى مجال الثقافة البدنية والرياضية .

#### (٦) قام ابراهيم حامد قنديل ( ٢ ) ( ١٩٧٨ ) :

بدراسة عن الأوقات الحرة لدى الشباب بهدف التعرف على الأوقات الحرة لديهم فى مختلف مراحلهم  
السنية والتعرف على كيفية تصرف الشباب فى أوقاته الحرة والمشكلات التى لا تساعد الشباب على  
حسن استثمار أوقات فراغه واقتراح حلول لهذه المشكلات واستخدام الاستفتاء لجمع بيانات البحث وشملت  
عينة البحث والدراسة على ١٥٠٠٠ شاب بنسبة ٦ ٪ من المجتمع الاصلى تتراوح أعمارهم من سن ١٠  
- ٢٥ سنة وتوصل الى أهم النتائج التالية :

- ١- يصل متوسط ساعات وقت الفراغ لدى نسبة كبيرة من الشباب الى أربع ساعات تزداد هذه  
الفترة الى أكثر من سبع ساعات فى أجازات نهاية الأسبوع والأجازات الأخرى .
- ٢- النشاط الغالب الذى يمارسه الشباب عامة كرة القدم ومشاهدة التليفزيون وأن معظم الشباب  
يتملكون أدوات ممارسة الأنشطة الرياضية .

- ٣- وأن معظم الشباب من طلاب الابتدائي يمارسون نشاطهم فى الشارع وأن هذه النسبة كلما زاد المستوي العمري التعليمى .
- ٤- أن معظم فئات الشباب غير مشتركة فى أندية رياضية والعديد منهم يعملون فى فترات فراغهم بعض الوقت .
- ٥- أهم الأنشطة التى يميل اليها الشباب لممارستها هى الأنشطة الرياضية والرحلات .

#### (٧) قامت صباح السيد قاروز ( ٢٥ ) ( ١٩٧٩ ) :

بدراسة عن وقت الفراغ وممارسة الرياضة البدنية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية هدفت الى التعرف على مدى ومحتوى الممارسة الرياضية فى وقت الفراغ وكذلك ممارسة الرياضة البدنية فى أسبوعى الدراسه والاجازة وعلى مكانه الممارسة الرياضية فى تشكيل حياة الشباب وميول ودوافع التلاميذ والتلميذات نحو ممارسة الرياضة البدنية وتأثير الوالدين نحو ممارسة أبنائهم الرياضة البدنية وشملت عينة الدراسة ٣٨٤ تلميذ وتلميذة من المدارس الثانوية بمختلف أنواعها بمحافظة الاسكندرية واستخدمت الاستبيان فى جمع البيانات وتوصلت الى أن هناك ارتفاع فى نسبة وقت الفراغ لدى العينة ولكن نسبة الاستفادة منه كانت غير منتظمة وتفاوتت درجات ميل التلاميذ والتلميذات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وارتفعت لدى تلاميذ وتلميذات الثانوى العام عن الاخرين وتزايدت الممارسة الرياضية لدى تلاميذ الثانوى العام وقلة رغبة الوالدين نحو ممارسة التلميذات للرياضة كانت إحدى المعوقات الأساسية نحو ممارسة التلميذات للرياضة وأن هناك قصور فى العملية التربوية والتخطيط لها فى هذا المجال .

#### (٨) مسعد عويس (٧٠) ( ١٩٨٠ ) :

يهدف تحديد علاقة الثقافة البدنية والترويح بقضية التنمية وذلك من خلال فرض محدد وهو أن الانسان هو هدف التنمية . كما أنه هو وسيلتها فى نفس الوقت ، وذلك من خلال دراسة ميزانية وقت الفراغ وفى محيط طلاب احدى وحدات السكن الطلابى بجامعة الرياض وكان عددهم ( ٣٢ طالباً ) بنسبة ١٠ ٪ من اجمالي عدد الطلاب بالوحدة خلال الفصل الدراسى الثانى من العام الجامعى ٩٨ / ١٣٩٩ هـ ويتراوح أعمارهم ما بين ١٨ سنة الى ٢٤ سنة وتوصل الي أهم النتائج التالية :

أن أغلبية عينة الدراسة لديهم وقت فراغ بنسبة ٧٠,٧ ٪ ، وعن ترتيب مجالات الاستفادة من وقت الفراغ بوجه عام اتضح أن مشاهدة التلفزيون تأتى فى المرتبة الاولى يلى ذلك القراءة ثم البقاء فى السكن الطلابى ثم الاستماع للاذاعة ثم الذهاب الى النادى وممارسة بعض الأنشطة الرياضية والفنية ،

والزيارات والرحلات والذهاب الى السوق ومشاهدة مباريات كرة القدم أو أداء بعض الحاجات الاساسية ، ولم يوجد غير طالب واحد فقط يقضى فراغه فى العمل بهدف الكسب وكذلك أن وقت الدراسة والمذاكرة يستغرق نسبة نحو ٢٥,٦ ٪ من اجمالى ميزانية الوقت ، وأن وقت النوم ليلا يستغرق نسبة نحو ٢٧,٦٧ ٪ ، وأن الأنشطة الضرورية المنتظمة اليومية مثل ( تناول الطعام والاعتسال والصلاة ... ) تستغرق نحو ٨,٦٥ ٪ ، كرة القدم أحب الأنشطة الى أعضاء الدراسة وتقتصر على المشاهدة فقط فى أغلب الاحيان ، وتبين أن مهنة التربية البدنية مازالت فى الغالب قاصرة على التدريس داخل المدرسة ، لا توجد برامج بصورة منتظمة تنشر أو تذاع عن الثقافة البدنية والترويح وأن كل ما يذاع أو ينشر فى الصحف ، يهتم فى المقام الاول بالمتفوقين رياضياً وأبطال كرة القدم على وجه الخصوص .

## ٩) مسعد عويس ( ٦٩ ) ( ١٩٨٢ ) :

القاء بعض الاضواء على واقع الترويح فى المجتمع الاسلامى المعاصر وذلك من خلال محاولة تحديد مكانة الأنشطة الترويحية فى برامج بعض مؤسسات التنشئة التربوية ومن خلال التعرف على حجم ميزانية وقت الفراغ وطبيعة الأنشطة الترويحية فى محيط النشئ والشباب المسلم واستخدام الاستبيان وتحليل الدراسات النظرية لجمع البيانات والمعلومات وشملت دراسته ٩٢ عضواً من الشباب يتراوح سنهم من ٢٠ الى ٣٥ عاماً ، ٣٩ ٪ جامعيون ، ٤٧,٨ ٪ أنهوا المرحلة الثانوية ، ١٠ ٪ مؤهلات متوسطة ، ٣,٢ ٪ أنهوا الدراسة الابتدائية وتوصل الباحث الى أهم النتائج التالية :

- ١- المنهج الاسلامى يتضمن ما ينظم مختلف شئون الحياة بما فى ذلك حاجته للترويح .
- ٢- تشير الدراسات العلمية التى أجريت حديثا الى أهمية الترويح فى المجتمع الانسانى المعاصر بسبب الحضارة الصناعية ، فى حين أن التراث الاسلامى قد أكد على أهمية الترويح للانسان .
- ٣- لا يوجد اهتمام بالترويح كمهنة لها مؤسساتها الخاصة .
- ٤- ضعف مكانة الترويح فى محيط بعض أعضاء المجتمع سواء من القيادات التربوية أو النشئ والشباب ممن هم فى دور التكوين ، ومن مظاهر ضعف مكانة الترويح ، ما نجده فى عدم وجود وقت للفراغ فى محيط بعض أفراد المجتمع ، أو عدم وجود مؤسسات خاصة لقضاء وقت الفراغ ، أو قيام أعضاء المجتمع بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية ذات الطابع السلبي وفى غياب الاشراف والتوجيه .

**١٠) عبد الرحمن ظفرة اسماعيل حامد (٣٥) (١٩٨٤) :**

التعرف على أنواع الأنشطة الترويحية التى يميل اليها طلبة جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية خلال الاجازة الصيفية وكذلك التعرف على بعض الاعمال التى يقوم بها الطلبة خلال فترة الاجازة وأجرى البحث على عينة قوامها ٥٤٦ من طلبة الكليات المختلفة بالجامعة خلال العام الجامعى ٨٢ - ١٩٨٣ ، وقد استخدم الباحث استمارة استفتاء تضمنت أهم بنودها ثلاثة أسئلة عن قضاء الأجازة داخل أو خارج المملكة ، والعمل خلال العطلة الصيفية ، ثم عضوية الأندية ومراكز الشباب ، أما الأنشطة الترويحية التى تضمنتها الاستمارة فجاءت فى ٤٠ سؤالاً ، ثم سؤال أخير عن أفضلية الأنشطة المختارة .

وقد توصل البحث الى أن أهم الأنشطة التى يميل اليها الطلبة هى " القراءات الدينية ، الأنشطة الرياضية ، الأنشطة الاجتماعية " يليها فى درجة الأهمية الأنشطة الثقافية ، بينما كان ميل الطلاب ضعيفا تجاه الأنشطة الفنية ، وجاءت نسبة الطلاب الذين يمارسون بعض الاعمال خلال العطلة الصيفية قليلة قياساً الى الذين لا يمارسون أى أعمال مطلقاً .

**١١) عايدة عبد العزيز مصطفى ( ٢٩ ) ( ١٩٨٤ ) :**

هدفت الى تحديد الأنشطة الترويحية التى يمارسها الطلبة الاجانب بالجامعة الامريكية بالقاهرة ، والتعرف على أسباب ومعوقات اقبالهم على ممارسة الأنشطة الترويحية ، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٠٠ طالباً وطالبة من مجتمع الطلاب الاجانب بالجامعة الامريكية بالقاهرة والبالغ ٦٠٠ طالبا ، وطالبة ، وقد صممت الباحثة - استبياناً - خاص للتعرف على الأنشطة الترويحية للطلبة الاجانب تتضمن ثلاثة مجالات هى :

" بيانات شخصية - نسبة المشاركة فى الأنشطة الترويحية فى الجامعة الامريكية - أسباب عدم

المشاركة فى الأنشطة الرياضية " .

وأظهرت أهم النتائج وجود اتجاهات موجه لدى الطلاب والطالبات الاجانب نحو ممارسة النشاط الرياضى كوسيلة ترويحية ، وأن اهتماماتهم تزداد نحو أنشطة الرقص والعباب الفريق بدرجة تزداد عن أنشطة الألعاب الفردية ، وقد أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالبرنامج الترويحي ضمن خطة الدراسة والاهتمام بالأنشطة الجماعية بصفة خاصة .

## ٢-٢ الدراسات التي أجريت على كبار السن

### ١) محاسن السيد عامر (٦٠) (١٩٧٨) :

بدراسة مقارنة للحالة الصحية العامة للأفراد الرياضيين وغير الرياضيين بعد سن الستين على ١٠٠ رياضي بعد سن الستين من ٩ أندية من محافظتى القاهرة والجيزة و ١٠٠ من غير الرياضيين فوق سن الستين وهدفت الدراسة الى معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة على الصحة العامة للأفراد بعد سن الستين وكذلك تحديد أنواع الأنشطة الرياضية المناسبة للمسنين فوق سن الستين ووضع برنامج رياضي مقترح للمسنين ، وتوصلت الى أن الحالة الصحية العامة للأفراد الرياضيين أحسن منها لغير الرياضيين واجماع أفراد العينة الرياضيين وغير الرياضيين على ضرورة ممارسة الأنشطة الرياضية وأن الأنشطة الرياضية تكسب الصحة والقدرة على مقاومة بعض الامراض ووجدت أن الافراد بعد سن الستين يفضلون الأنشطة التالية ( المشى - التمرينات السويدية - السباحة - تنس الطاولة ) وفضل الجميع أن تكون ممارسة الأنشطة الرياضية يومياً ولمدة نصف ساعة واتفق الجميع على أنه من الافضل أن تكون ممارسة الأنشطة الرياضية صباحاً .

### ٢) كمال درويش وآخرون (٥٥) (١٩٨٠) :

بدراسة عن أثر مزاولة التمرينات الرياضية على كفاءة القلب بين معتزلى الرياضة من متوسطى العمر فى مصر وشملت عينة البحث ثلاثة مجموعات تجريبية وأخرى ضابطة لا تتناول الرياضة وتبلغ أعمارهم ما بين ٣٥ - ٤٥ عاماً واشتمل البرنامج الرياضى على الجرى والسباحة وكرة اليد وكانت فترة التدريب تتراوح ما بين شهر ، ٦ أشهر ، سنة وأجرى الفحص الطبي ( ضغط الدم - النبض - ورسم القلب ) وأخذ عينات من الدم وتوصل الى أهم النتائج الآتية :

انخفاض نسبة الكولسترول والجليسيريدات الثلاثية فى مصل الدم وكذلك انخفاض مستوى السكر فى الدم وزيادة كفاءة الكبد نتيجة لتأثير البرنامج الرياضى .

### ٣) كمال درويش وآخرون (٥٤) (١٩٨١) :

بدراسة عن بعض التغيرات الانثربولوجية والهيماثولوجية فى مزاولى الرياضة من متوسطى العمر للمصريين وشملت عينة البحث ٤٥ شخصاً من متوسطى العمر ( ٣٥ - ٤٥ ) من مديرى الرياضة وعدد ٢٠ شخصاً فى نفس السن لا يزاولون الرياضة مجموعة ضابطة وأسفرت الدراسة الى أهم النتائج التالية :

ومما سبق تبين أن الاهتمام بتوفير القيادات ذات الكفاية والقدرة على تطبيق الإدارة العلمية سوف يؤدي إلى وجود إدارة تنفيذية تقوم بواجبها على الوجه الأكمل بما يحقق أهداف النادي من النشاط الرياضي .

### ثانيا -الاتصال :

أن العمل الإداري في حقيقته هو سلسلة متصلة من عمليات الاتصال المتكررة والمستمرة والمتجددة .

و التنظيم لا يمكن أن يقوم بوظائفه بدون اتصال ، فالإتصال يعمل على ربط كل أجزاء المنظمة ، و يعمل على حماس الأفراد للعمل ( ٣٧ : ٥٨ )

فهو عملية يتم من خلالها إيصال معلومات من أى نوع . وذلك من أى

عضو فى الهيكل التنظيمي إلى عضو آخر بغرض أحداث تغيير ( ٢٣ : ٢٠٧ ) .

وتعتبر عملية الاتصال من الجوانب الرئيسية التي يجب الاهتمام بها فى الأندية نظراً لقيام رسالة النادي على خدمة أعضائه وتنظيم برامج مختلفة متنوعة وذلك من خلال وجود نوع من التفاهم بين الإدارة والعاملين وأعضاء النادي ومن ثم كأن وجود نظام للاتصالات يسمح بسرعة وصول المعلومات من فرد لآخر داخل و خارج النادي.

وللاتصال دور هام في أى مجال و قد وضع ممدوح بسيوني أهداف الاتصال داخل و خارج إدارة العلاقات العامة و هو ما يمكن تطبيقه على إدارة النشاط الرياضي :-

داخليا :على مستوى العاملين و المتعاملين معها من إداريين و مديريين

فنيين

- إعلام المسؤولين بما تم و ما يتم و المشكلات التي ظهرت في التنفيذ والانحرافات التي لم تكن في الحسبان .
- خلق المناخ اللازم و ظروف العمل الملائمة لتهيئة فرصة قيادة و توجيه و تحفيز العاملين و مساعدتهم على تقديم المساهمة الفعالة في تحقيق أهداف النادي .

- إعلام العاملين بالمجال الرياضي بالنادي بالأهداف المطلوب تحقيقها والسياسات التي تقررت و البرامج و الخطط التي وضعت

- توجيه العاملين إلى تنفيذ أعمال معينة  
خارجيا : على مستوى أعضاء النادي  
إعلام و إمداد أعضاء النادي بجميع المعلومات اللازمة و المرتبطة بالأنشطة  
الرياضية داخل النادي ( ٣٢ : ٣١٠ )  
وبالتالي يجب تحديد الوسائل التي يجب استخدامها بصورة دقيقة حتى يتم  
تحقيق الهدف من الاتصال .

وهناك عدة وسائل يتم استخدامها في الأندية لنظام الاتصال داخل النادي  
وتكون مرتبطة بالنشاط الرياضي وهي :

١ - الخطابات .

٢ - التقارير .

٣ - المكالمات التليفونية .

٤ - البرقيات .

٥ - المقابلات .

٦ - الاجتماعات .

٧ - المنشورات .

٨ - الملصقات .

٩ - الجرائد والمجلات .

وتتوقف درجة اختيار الوسيلة على عدة اعتبارات :

١ - السرعة المطلوبة في الاتصال .

٢ - السرعة الواجب توافرها .

٣ - التكلفة .

٤ - عدد المطلوب الاتصال بهم .

٥ - نوع الرسالة المطلوب توصيلها وأهميتها . ( ١٤ : ٤٨٣ )

٢-٣ الدراسات التي اهتمت بالأنشطة الترويحية لدى متوسطي العمر وكبار السن :

(١) قام بلي ( ١٣ ) ( ١٩٥٥ ) :

بدراسة عن المسنين لاكتشاف طريقة لتغيير تأثير وقت الفراغ للرجال باختيار عاداتهم الترويحية على درجات مختلفة من العمر وقد استخدم الاستفتاء كطريقة لجمع بيانات البحث وكانت عينة البحث مكونة من ٣٠٠٠ رجل أجابوا على الاستفتاء المكون من ٦٧ نشاط ترويحي وقد أسفرت النتائج على :

١- كلما زاد العمر قل الميل الى ممارسة الأنشطة الترويحية .

٢- لوحظ أن هناك زيادة في عدد الرجال يفضلون الأنشطة التي يتمتعون بها إما بمفردهم أو مع شخص آخر .

٣- كلما زاد السن كلما قل طبيعة الأنشطة التي تتميز بالنشاط والحركة وزادت الأنشطة المتوسطة الحركة التي تميل للجلوس والراحة .

(٢) قام هوار ( ٧٢ ) ( ١٩٦١ ) :

بدراسة النشاط في الوقت الحر على ٢٠٠ شخص من كبار السن وقد وجد أن ٤١ ٪ من الاجابات لديها قليل من الوقت الحر يومياً بينما ٣٨,٥ ٪ قدروا أن اليوم كله حر فراغ ، ٢٠ ٪ عندهم نصف اليوم حر .

وقد وجد هوار أنه كلما زاد السن يبدو التركيز على الأنشطة التي تتطلب جهد بدني قليل ويزيد الطلب على الأنشطة الاجتماعية التي تتميز بالمجهود الجسماني البسيط ووجد أن أحب الانشط البدنية هي المشي ، صيد السمك ، الجولف ، البولينج .

(٣) قام زبوروسكى ( ٢٢ ) ( ١٩٦٩ ) :

بدراسة عن أثر كبر السن على الحياة الترويحية علي عينة من السيدات والرجال فوق سن ٥٠ مما قدموا بيانات عن الأنشطة الترويحية التي مارسوها في سن الاربعين حتى وقتهم الحاضر ، وقد استخدم استمارة استفتاء تحتوي على ٩٣ نشاطاً ترويحي وقد سألت عينة البحث أن تختار الأنشطة التي كانت تقام في سن ٤٠ و الأنشطة التي ما زالوا يمارسونها في وقت استلامهم استمارة الاستبيان . وكانت أهم الاسئلة هل كانت هذه الممارسة بمفرده أو بواسطة مجموعات وهل كانت هناك تعليمات من مدربين أو خلافة أو بمفردهم ، وكانت أهم نتائج البحث :

- ١- فقد ظهر أن أغلبية الافراد حوالى ٦٠ ٪ منهم تقل نسبة المشاركة والاهمية والاستمرارية فى الأنشطة الترويحية التى تتميز بالقوة البدنية كالمنازلات والألعاب الجماعية .
- ٢- أما الأنشطة التى تشارك فيها العائلة فهى الأنشطة الاجتماعية وكانت تقل بنسبة بسيطة كلما زاد العمر .

#### ٤) قام كامب بل ( ٤٧ ) ( ١٩٦٩ ) :

بدراسة عن وقت الفراغ لاربعة مجموعات سنية مختلفة ( ٢٠ - ٢٩ ) ، ( ٣٠ - ٣٩ ) ، ( ٤٠ - ٤٩ ) وما فوق ذلك بالنسبة للمجموعة الرابعة ، وكان الاساس هو اشتراكهم الفعلى فى الأنشطة ككل وليس نشاط معين ، وقد قسم العينة لأربعة مجموعات ليقرر اذا كان هناك دلالة فى فترة زمنية معينة أو فى مرحلة سن معينة تحدث تحول أو تغير فى ممارسة أنشطة وقت الفراغ بتقدم السن وقد قام بدراسة الفروق بين المجموعات ودلت النتائج على وجود فروق بين الاربع مجموعات ، ١٤ نشاط رياضى اسهموا فى التمييز بين المجموعات .

كلما زاد العمر قلت الرغبة لممارسة الأنشطة التى تتميز بالقوة البدنية وتزيد الأنشطة الجماعية .

#### ٥) قام مجدى وهبة (٥٨) ( ١٩٧٢ ) :

بدراسة عن أنشطة أوقات الفراغ المفضلة فى احدى القرى المصرية الصغيرة وقد تبين للباحث أن أهم الأنشطة التى رأى الفلاحون أنها مناسبة لقضاء وقت فراغهم هى على الترتيب : ( ١ : ٦٩ - ٧٠ )

#### ٦) قامت الجمعية الدولية للترويج (٩) ( ١٩٧٢ ) :

بدراسة بعنوان " الترويج فى الاحياء النموذجية فى لانسنج " بهدف التعرف على الاحتياجات والرغبات الترويحية للسكان والحصول على معلومات تتعلق بالامكانيات الترويحية التى تمتلكها الأسر والمواصلات المتاحة للسكان للوصول للمنشآت الترويحية ونواحى النشاط الترويحي المختلفة التى يمارسها الأهالى فى أوقات فراغهم والمشكلات التى تمنع السكان من ممارسة الأنشطة الترويحية وشملت عينة الدراسة عينة عشوائية تتكون من ٤٣٣ أسرة واستخدم الاستبيان والمقابلة الشخصية كوسائل جمع وتوصل الباحثون الى أهم النتائج التالية :

أنه لا تتوفر للأطفال المحرومين من الدعاية الترويحية المناسبة المعيشة مع والديهم وأن هناك أفراد يعيشون دون أسر وأن هناك ٧٣ ٪ من الأسر لا تستطيع أن تحصل على احتياجاتها الشخصية من الأدوات الترويحية ، الامكانيات الترويحية المتوفرة للأسر متنوعة ومنها أدوات الصيد والدراجات والكور ومضارب التنس وغيرها ولكنها لا تتوفر إلا للأسر الثرية ، توجد نسبة كبيرة من الأسرة لا تتوفر لها وسائل المواصلات المناسبة ، وتبين أن ٧٥ ٪ من الأسر لا يتوفر لديها المعلومات الكافية عن مراكز الترويح والبرامج التي تقدمها لخدمة العائلات ، تبين أن الرحلات الخلوية من أهم الأنشطة التي تمارسها العائلات ( ١ : ٦٤ - ٦٦ ) .

#### (٧) قام عبد المنعم عبد الحى ( ٣٤ ) ( ١٩٧٣ ) :

بدراسة ظاهرة وقت الفراغ ووسائل الترويح وعلاقتها بالسلوك الانحرافى مع التركيز على ظاهرة المقامرة وهدفت هذه الدراسة الى تحديد مفهوم وطبيعة ظاهرة أوقات الفراغ ووسائل الترويح وتطورها ومدى تأثيرها بالظواهر الثقافية والتشريعات الحديثة ووصف العلاقة بين الانحراف والاماكن التي يقضى الفرد وقت فراغه فيها وأثر ذلك فى نشأة الرفقة السيئة وتوضح العلاقة بين ما تقدمه وسائل الترويح الحديثة من مواد لشغل أوقات الفراغ والسلوك الانحرافى ، تقييم خدمات المؤسسات الترويحية والثقافية ومدى نجاحها فى أداء رسالتها لتوجيه المواطنين لشغل فراغهم ومحاولة التوصل الى مقترحات توضح كيفية استثمار أوقات الفراغ وذلك على ١٠٤ مقامر من الراشدين المترددين على المقاهى بمدينة طنطا وتوصل الى أن نسبة كبيرة من أفراد العينة تقع بين سن ٣٠ الى ٤٠ سنة ، تؤدى المقامرة والسهر الى الاهمال الصحى لأفراد العينة وأن هناك حوالى ٣٨,٥ ٪ لديهم من ٥ الى ٧ ساعات وقت فراغ يوميا و ٣٢,٧ ٪ لديهم أقل من ٥ ساعات ومتوسط وقت الفراغ لأفراد العينة ٥,٢ ساعة تقريبا وأنه قد أدت التشريعات والقوانين الى زيادة وقت الفراغ وكذلك قصور المنزل فى استغلال وقت الفراغ وأن عدم توفر المسكن المناسب يؤدى الى الهروب من المنزل فى وقت الفراغ وأن أغلبية الافراد يفضلون قضاء وقت فراغهم عند الاقارب وأن مؤسسات شغل أوقات الفراغ لا تلعب الدور الايجابى فى شغل أوقات الفراغ لدى الافراد وذلك لبعدها المؤسسة عن المسكن وارتفاع الرسوم وسوء الخدمة وعدم توفر المتخصصين فى هذه المؤسسات .

## ٨) قام جوردن ( ١٧ ) ( ١٩٧٦ ) :

بدراسة عن أوجه النشاط بين كبار السن وصغار السن عند ممارسة الأنشطة الترويحية ، وكانت نتائج البحث كالتالى :

- كبار السن يمارسون نفس الأنشطة التى يمارسها صغار السن مع اختلاف مقاييس السن ، يتميز صغار السن بممارسة صيد السمك والذهاب للسينما .
- أم السباحة وزيارة المتاحف والعزف على الآلات الموسيقية مع أنها منتشرة بين صغار السن ولكن كبار السن فى هذه الدراسة أظهروا ميل نحو ممارسة هذه الأنشطة .

## ٩) قامت الجمعية الدولية للترويج (١٠) ( ١٩٧٨ ) :

بدراسة بهدف التعرف على أنواع الأنشطة التى يمارسها الناس فى مختلف انحاء العالم وكمية الوقت التى يقضونها فى هذا النشاط واستخدم فى جمع البيانات عدة وسائل منها ارسال أسئلة لممثلى الحكومات والهيئات المتخصصة بالإضافة الى تنظيم لقاء مع الاشخاص ذو الخبرة فى موضوع البحث ومن أهم النتائج التى توصل اليها البحث :

أن ٨٥ ٪ من الأفراد لديهم وقت فراغ كاف من المناطق الحضرية وأن فرص وقت الفراغ فى مناطق مصر الحضرية ، كما أفادت بعض الدول أن هناك وقت فراغ اجبارى بالنسبة لمجموعة من السكان نتيجة للبطالة وبالنسبة للمناطق الريفية ، فأفاد ٦٦ ٪ أن فى مناطقهم الريفية وقت فراغ وأشار ٢٠ ٪ أن فى مناطقهم الريفية لا يوجد وقت فراغ ، وتبين أن أنشطة وقت الفراغ " الاستماع للمذياع والمشاركة للتلفزيون تمثل النشاط الاساسى بالنسبة للسكان فى جميع الدول المشتركة فى الاستفتاء والأنشطة الأخرى فهى الزيارات للاصدقاء والرحلات الخلوبية والرياضة ، والمخيمات والسياحة ( ١ : ٥٣ - ٥٤ ) .

## ١٠) قامت عايدة عبد العزيز ( ٢٨ ) ( ١٩٨٠ ) :

بدراسة عن اتجاهات خريجات جامعة انديانا نحو ممارسة الأنشطة فى وقت الفراغ ودرجة المشاركة وكان الهدف من الدراسة تحديد نسبة مشاركة أربع مجموعات سنية مختلفة من خريجات جامعة انديانا فى وقت الفراغ ، والعلاقة بين عدد المشاركات وأعمارهن وكذا تحديد اتجاهاتهن تجاه الأنشطة الترويحية والبرامج الجامعية التى تشجع فى الممارسة ومدى مساهماتها " وقد اشتملت العينة على ( ١٦٠٠ ) خريجة قسموا ٤ مجموعات متساوية العدد للمراحل السنوية الاتية ( ٢١ - ٣٠ ) ، ( ٣١ - ٤٠ ) ، ( ٤١ - ٥٠ ) . ( ٥١ - ٦٠ ) سنة وقد أوضحت النتائج أن المشاركة فى الريشة الطائرة والبولينج والجولف والتمرينات

تزداد مع زيادة السن ، والمشاركة فى البلياردو ودفع الجلة وكرة المضرب وتنس الطاولة والتزحلق والرقص الجماعى نقصت بازدياد السن ، يوجد تناسب عكسى بين نسبة المساهمة فى الأنشطة الترويحية والسن ، أى أن المساهمة فى كل الأنشطة تميل الى التناقص مع التقدم فى السن ، وارجعت الباحثة هذه النتائج الى عدم التعود على ممارسة الأنشطة الترويحية منذ الصغر .

#### ١١ ) قامت فريدة احمد حرزاوى (٤٥) ( ١٩٨٢ ) :

بدراسة عن دور بعض الأنشطة الترويحية فى الترابط الاسرى وذلك للتعرف على أهم المشكلات داخل الاسرة المصرية والعوامل التى تؤثر على عملية الترابط الاسرى ، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية ما بين الاسر التى تعيش حياتها الزوجية .

٤٠ أسرة ممارسة للأنشطة الترويحية و ٤٠ أسرة غير ممارسة للأنشطة الترويحية وعبر عن كل أسرة كل من الزوج والزوجة وأكبر الابناء ، واستخدمت المنهج التجريبي المقارن واستمارة قياس الترويح والعلاقات الأسرية وتوصلت الى أن النشاط الثقافى والرحلات والنشاط الاجتماعى هى أكثر الأنشطة التى تمارسها الأسر الممارسة للأنشطة الترويحية ، وكذلك أن المشكلات تزيد عند الأسر التى لا تمارس الأنشطة الترويحية وأن نوع النشاط الترويحي لا يؤثر على الترابط الأسرى .

#### ١٢ ) قام فريق بحث من اعضاء هيئة تدريس كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان (٤٦) ( ١٩٨٤ ) :

بدراسة بهدف التعرف على حجم ونوعية الممارسة لأنشطة وقت الفراغ لكبار السن والتى تعبر عن اهتماماتهم بالانواع المختلفة للترويح ، وذلك فى ضوء المتغيرات الاتية : السن ، الجنس ( ذكر / أنثى ) الحالة الاجتماعية ، عدد الاولاد ، طبيعة الوظائف ، ولقد أجرى البحث على عينة قوامها ( ٦٤٠ ) من كبار السن ، ( ٤٦٤ ) من الرجال ، ( ١٧٦ ) من السيدات ، وذلك عن طريق زيارة أماكن ابواء كبارالسن والاماكن العامة وبعض الادارات والهيئات الحكومية والأهلية داخل مدينة القاهرة الكبرى ، وأوضحت نتائج البحث ما يلى :

- بالنسبة لمتغير السن احتلت الأنشطة الاعلامية ، قراءة الصحف والتلفزيون مرتبة متقدمة والفيديو الاخير ، وفى الأنشطة الترويحية جاءت الزيارات الاولى والكازينوهات الاخيرة ، وفى الأنشطة الحكومية جاءت زيارة مسقط الرأس الاولى لسن ( ٤٠ - ٥٠ ) سنة ، وجاء الصيد فى المرتبة الاولى لسن ( ٦٠ ) ، وزيارة الشواطئ لاكثر من ( ٦١ ) سنة .

وجاءت الرحلات وأرتياد الشواطئ في مرتبة متأخرة لسن ( ٤٠ - ٦٠ ) سنة والزراعة والاهتمام بالنباتات لاكثر من ( ٦١ ) سنة ، وبالنسبة للانشطة الترويحية الرياضية احتلت تمرينات المنزل المرتبة الاولى ( ٤٠ - ٦٠ ) سنة والأجهزة البدنية المنزلية بالنسبة لاكثر من ( ٦١ ) سنة ، بينما جاءت الرماية والجولف والمنازلات في مرتبة أخيرة ، وبالنسبة للانشطة الثقافية احتلت القراءة المرتبة الاولى لكل الاعمار وجاءت الحفلات الموسيقية والابرايية في مرتبة متأخرة ، أما الهوايات فجاء الطاهى في المرتبة الاولى وجمع الطوابع والنحت والنسيج في المرتبة الاخيرة .

- بالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية وعدد الاولاد ، بالنسبة للانشطة الثقافية احتلت الصحف مرتبة متقدمة من أعزب حتى متزوج ولديه من ٣ / ٤ أطفال ، أما متزوج ولديه ٥ / ٦ أطفال فكانوا يفضلون التلفزيون ، أما أكثر من ذلك فكان يفضل الراديو وجاءت المجالات في مرتبة متأخرة بشكل عام ، وبالنسبة للانشطة الاجتماعية فان الزيارات احتلت مرتبة متقدمة وكانت الاخيرة زيارة الكازينوهات . أما المناشط الخلوية فقد جاءت زيارة مسقط الرأس في مرتبة متقدمة بشكل عام وجاءت دراسات الطبيعة في مرتبة متأخرة بشكل عام مع الصيد ، وبالنسبة للنشاط البدني جاءت تمرينات المنزل في مرتبة متقدمة ، أما الجولف والرماية والمنازلات فاحتلت مرتبة متأخرة ، ولقد لوحظ أن المتزوج ولديه أكثر من ٦ أطفال يميل الى المنازلات ومشاهدة الرياضة دون ممارستها .

- وبالنسبة للانشطة الثقافية فقد احتلت القراءة المرتبة الاولى بشكل عام وجاءت الحفلات الموسيقية في آخر الاهتمامات الثقافية على ضوء الحالة الاجتماعية .

- بالنسبة للهوايات جاء الطهى في المرتبة الاولى فيما بين أعزب حتى متزوج ولديه أكثر من ٦ أولاد ، واحتل التصوير وجمع الطوابع والنحت مكانه متأخرة وبالنسبة لمتغير الجنس وطبيعة الوظائف فأهم الأنشطة الاعلامية للرجال " معاش " هو التلفزيون والصحف للوظائف العليا والمتوسطة ، الراديو للوظائف الدنيا ، أما النساء فجاء التلفزيون للموظفات ، الراديو لربات البيوت ، أما أهم الأنشطة الاجتماعية للرجال " معاش " الوظائف العليا والمتوسطة فهي الزيارات والحفلات .

- وبالنسبة للانشطة الترويحية الخلوية للرجال فالرجال " معاش " ووظائف عليا ومتوسطة فانهم يفضلون زيارة مسقط الرأس ، أما الوظائف الدنيا فيفضلون النزعات البحرية ، أما السيدات فقد جاءت زيارة مسقط الرأس في المرتبة الاولى .

- بالنسبة للانشطة الرياضية جاءت تمرينات المنزل الاولى للرجال والسيدات لكل الوظائف وبالنسبة للانشطة الثقافية جاءت القراءة في المرتبة الاولى وللرجال ولكل الوظائف ، والموظفات ما عدا المعاش - فهم يفضلون سماع الموسيقى ويشاركونهم في ذلك ربات البيوت .

٢-٤ الدراسات التي اهتمت بالأندية الرياضية :

(١) قامت دولت عبد القادر ( ٢٠ ) ( ١٩٧٣ ) :

بدراسة بعنوان " تقييم النظم الادارية بأندية محافظة الاسكندرية " واستخدمت المنهج المسحى وشملت عينة البحث عينة قوامها تسعة عشر ناديا شملت ستة أندية كبيرة وأربعة أندية متوسطة وتسعة أندية صغيرة ( ٧٤٤ ) عشوا ، واستخدمت الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات وتوصلت الى أنه لا يوجد للأندية أهداف محددة معروفة للعاملين ولأعضاء النادي ، تؤثر طبيعة الاعضاء بجانب امكانيات النادي على تحديد عناصر الاهداف ومن ثم تهتم الأندية الصغيرة بالناشئين وتعددهم للبطولات المحلية بينما تهتم الأندية الكبيرة باعداد اللاعبين للبطولات العالمية ، يوجد ارتباط بين عدد الاعضاء وتعدد الأنشطة بالنادى ، تعتبر ميزانية النادي عضواً أساسيا فى تنفيذ برامج النادي ، تفتقد الأندية الصغيرة الى الملاعب .

(٢) قام محمد مهدوح عبد المنعم ( ٦٧ ) ( ١٩٨٤ ) :

بدراسة عن ادارة النشاط الرياضى بأندية القوات المسلحة والأندية الأهلية بمحافظة القاهرة واختار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وشملت ناديا الزمالك والجلاء من أندية القوات المسلحة وأندية الجزيرة والأهلى والشمس وهليوبوليس من الأندية الأهلية واستخدم المنهج المسحى وذلك من خلال مسحه للامكانيات المتاحة بكل الأندية عينة البحث وتوصل الباحث أن أندية القوات المسلحة والأندية الأهلية من أهداف كل منها ، تفوق الأندية الأهلية فى تطبيق عناصر الادارة بها ، ضعف الامكانيات بكل الأهلية وأندية القوات المسلحة .

## ٣/٢ التعليق على الدراسات السابقة :

استخلص الباحث من الدراسات السابقة أهم النتائج التالية التى تخدم الدراسة :

أن ٨٥ ٪ من أفراد المجتمعات الانسانية لديهم وقت فراغ وأن هناك تزايد فى وقت الفراغ فى مناطق مصر الحضرية ( ١ : ٦٧ ، - ٦٨ ) ولذلك يجب على الاجهزة الحكومية المعنية بشغل أوقات الفراغ أن تهتم بتوفير وسائل الترويح المناسبة لترشيد استغلال هذا الوقت فى الأنشطة الترويحية المختلفة وهذا ما يلقى العبء الاكبر على المؤسسات الترويحية والتوسع فى انشائها لتتمشى مع زيادة حجم وقت الفراغ ، ويوضح عبد المنعم عبد الحى ( ١٠ : ٨٠ ) أن وقت الفراغ لدى الافراد الراشدين حوالى ٥ ساعات ويعتبر حجم هذا الوقت ليس بقليل ويجب الاهتمام به .

بالنسبة لانشطة وقت الفراغ وجد أن الاستماع للمذيع ومشاهدة التليفزيون يمثل النشاط الاساسى بالنسبة للسكان فى أكثر دول العالم ( ١ : ٦٧ ، ٦٨ ) وهذا ما يجب أن يولى بالاهتمام الكبير من كافة الدول فى ترشيد برامجها وتقنيها ومتابعتها وأن تسيير البرامج الاذاعية والتليفزيونية فى سبيل تحقيق الاهداف العامة للمجتمع وحث الافراد نحو أساليب شغل أوقات الفراغ بطريقة بناءة فى كافة المراحل السنية وكذلك توفير البرامج المناسبة لرغبات الافراد التى تشجعهم على الاتجاه نحو الممارسة الرياضية فى وقت الفراغ نظراً لأهميتها وتأثيرها على الافراد من النواحي الصحية والبدنية وبالأخص فى المراحل السنية المتقدمة مجال الدراسة وقد توصل كمال درويش ( ٢١ ) أن برنامج الرياضى له تأثير على ( قوة عضلات الظهر وعلى الجلد الدورى التنفسى والسعة الحيوية ومرونة مفاصل العمود الفقرى ومرونة الرجلين من الامام والخلف ، كما توصلت تهانى عبد الباقي ( ٤ ) أن برنامجها الرياضى المقترح له تأثير فى زيادة قوة قبضة اليد اليمنى واليسرى والتحمل والسعة الحيوية واتزان ضغط الدم ، وتوصلت محاسن عام ( ٢٨ ) أن الحالة الصحية العامة للافراد الرياضيين أحسن منها لغير الرياضيين وأن الناحية الصحية تتأثر بالأنشطة الرياضية التى تكسب الفرد الصحة والقدرة على مقاومة بعض الامراض . وأن النشاط الترويحي يؤثر على الترابط الاسرى ( ١٨ ) وهذا ما يعطى أهمية كبيرة للانشطة الترويحية عامة ، اذا أن الاسرة هى الخلية الاولى فى المجتمع التى ينشأ فيها أفراد المجتمع ولو اهتم المجتمع برعاية الأسر والمحافظة عليها وعلى ترابطها لخلقنا جيل صالح نافع فى المجتمع ونجد أن الأسرة هى التى يمكن أن تساعد أبنائها على ممارسة الأنشطة الترويحية أو تقف حائلاً أمام هذه الممارسة كما يحدث فى أغلب الأسر المصرية .

أن المنهج الاسلامى يتضمن ما ينظم مختلف شئون الحياه بما فى ذلك حاجته للترويح ( ٣٣ ) وهذا يوضح أن الدين الاسلامى قد حث على ممارسة الأنشطة الترويحية ولذلك يجب الاهتمام بدراسة وتوضيح كيفية ممارسة الأنشطة الترويحية التى لا تتعارض مع الدين الاسلامى .

المدرسة لم تستطيع أن تكون مصدراً للفكر فى مجال الثقافة البدنية والرياضية ( ١٣ ) . وذلك يوضح أن هناك قصور فى مناهج التربية الرياضية والقائمين علي تدريسها وأساليب تنفيذها ، اذ توصل

مسعد عويس ( ٣٤ ) أن مهنة التربية البدنية ما زالت فى الغالب قاصرة على التدريس داخل المدرسة ، وأنه لا توجد برامج بصورة منتظمة تنشر أو تذاع عن الثقافة البدنية والترويح وأن كل ما يذاع أو ينشر فى الصحف يهتم فى المقام الاول بالمتفوقين رياضياً وأبطال كرة القدم على وجه الخصوص .

أن الأنشطة الترويحية التى حازت على الاهتمام فى ممارستها بدرجة كبيرة لدى تلاميذ المدارس مشاهدة التلفزيون والنشاط الفنى والنشاط الرياضى و النشاط الثقافى والموسيقى ومرافقة الاصدقاء ( ٢٥ ) ( ١٤ ) .

وأن الأنشطة الرياضية التى احتلت الاهتمام الاكبر للتلاميذ والتلميذات ، الألعاب الرياضية الجماعية ممثلة فى كرة السلة ، والكرة الطائرة وكرة اليد وتنس الطاولة وكرة القدم ( بالنسبة للتلاميذ احتلت الاهتمام الاكبر ) والسياحة والمنازلات والتمرينات البدنية والجمباز وألعاب القوى ( ١٤ ) .

كبار السن يمارسون نفس الأنشطة التى يمارسها صغار السن ، ( ٣٨ ) . وهذا يؤكد ضرورة الاهتمام بما يتعلمه الفرد من أنشطة ترويحية فى صغر السن ، لكي يستطيع أن يمارس هذه الأنشطة فى كبر السن ، وهذا ما يلقى العيب الاكبر على الاسرة والمدرسة والجامعة .

أن الأنشطة الترويحية التى يقبل على ممارستها كبار السن تتميز دائماً بالأنشطة التى تميل للجولس والراحة ومن أهم تلك الأنشطة ، السباحة ، زيارة المتاحف والعزف على الموسيقى وصيد السمك ، والجولف ، والبولينج ، والريشة الطائرة ، والتمرينات ( ٣٧ ) ، ( ٣٦ ) ، ( ٤١ ) . وهذا ما لا يتمشى مع أغلب الأنشطة التى يقبل عليها كبار السن من أبناء المجتمع المصرى ، وهذا ما ستوضحه الدراسة الحالية .

الفروق الاقتصادية لها تأثير فى توفير الادوات الخاصة بممارسة النشاط الرياضى للتلاميذ ( ١٣ ) . وأن هناك ٧٢ ٪ من الأسر لا تستطيع أن تحصل على احتياجاتها الشخصية من الادوات الترويحية ( ١ ) وهذا يشير الاهتمام بضرورة تدخل الدول والحكومات فى توفير هذه الادوات أو زيادة مستوى دخل الفرد لكي يستطيع الحصول على هذه الادوات بما يتمشى مع الفلسفة العامة للمجتمع .

عدم وعى الاسرة بأهمية النشاط الرياضى والعادات والتقاليد تعتبر من العوامل الرئيسية التى تقف أمام ممارسة الابناء للنشاط الرياضى ( ١٧ ) .

ضعف الامكانيات بالأندية ( ٣١ ) مما يؤثر على برامج الأنشطة الرياضية والترويحية بالأندية الرياضية ويجب أن ترعى الدولة الأندية الرياضية وتوفر الامكانيات اللازمة لممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية بالاحص وذلك لكي تستطيع الأندية الرياضية تحقيق احدى أهدافها الرئيسية وهو شغل واستثمار أوقات الفراغ لاعضاءها فى نشاط بناء .

لا يوجد للأندية الرياضية أهداف محددة معروفة للعاملين ولأعضاء النادى ( ٧ ) . مما يؤثر على تصور الأندية فى تحقيق الهدف من انشائها ، ويؤدى ذلك الى وجود بعض القصور فى برامج أنشطة الأندية الرياضية .