

برنامج ترويحي مقترح لمعسكرات الاعداد للفرق القومية لكرة اليد

* د. محمد خالد حمودة

** د. طه عبد الرحيم

المقدمة ومشكلة البحث :

تضاعف اهتمام العاملين بالجال الرياضي بالمعسكرات التدريبية بصفتها الوسيلة التربوية المؤثرة علي دفع وتطوير كفاءة اللاعبين أعضاء الفرق الرياضية المختلفة ، ومحاولة الوصول بهم بفضل البرامج البدنيه والخططية والمهارية بجانب البرامج الغذائية والصحية المختلفة الي حالة التمييز البدني والمهاري والخططي وايضا التمييز العقلي والانفعالي والاجتماعي .

وتشير تهاني عبد السلام محمد (٤ : ٢٢) نقلا عن لجنة المعسكرات بالمجلس الاعلي للشباب والرياضة بان المعسكرات تختلف حسب نوع التدريب المطلوب .

لذا نجد ان المعسكرات الشائعة الاستعمال في الوسط الرياضي هي معسكرات اليوم الواحد ، والمعسكر المفتوح والذي يجتمع فيه اللاعبون خلال الفترات التدريبية فقط واخيرا المعسكر المغلق والذي يتضمن الاعاشه الكاملة بجانب فترات التدريب المختلفة لجميع اللاعبين وقد شاع استخدام هذا النوع من المعسكرات خاصة من جانب فرق المنتخبات القومية للالعاب الرياضية المختلفة ، وخاصة منتخبات كرة اليد (رجال وسيدات) حيث جاءت الفترة الاخيرة مليئة

* استاذ مساعد بقسم الالعاب - كلية التربية الرياضية للبنين - ابو قير - جامعة الاسكندرية

** مدرس بقسم اصول التربية الرياضية والتريخ - كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج - جامعة الاسكندرية

بكثير من الدورات الدولية حيث بدأت ببطولة افريقيا تحت ١٩ سنة للبنين والبنات بالقاهرة في مارس ١٩٩١ ، بطولة البحر الابيض المتوسط باليونان في يولية ١٩٩١ و بطولة الامم الافريقيه للرجال والسيدات وتصفيات اولمبياد برشلونه في سبتمبر ١٩٩١ و بطولة العالم للشباب باليونان في سبتمبر ١٩٩١ .

وتستمر معسكرات الاعداد المختلفه لهذه الفرق المختلفه لفترات زمنية طويلة تتوزع اثناءها الفترات التدريبية الي فترتين او ثلاث خلال اليوم الواحد . لذا يتوفر اثناء اقامة هذه المعسكرات والتي تعمل علي جميع اللاعبين لتنفيذ البرامج التدريبية المختلفه بدقة ، وقت فراغ اثناء اوقات الراحة بين الفترات الاساسيه للتدريب وهذا بخلاف اوقات التغذية والمحاضرات النظرية ، و اوقات النظافة الشخصية ، والمقصود هنا بوقت الفراغ وكما جاء في قاموس المورد هو الوقت المتبقي بعد انتهاء الفرد من العمل (١٤ : ٥٢٢) . وبما ان برامج الاعداد البدني والمهاري والخططي قد نالت من الاهتمام النصيب الوافر من البحث والدراسة ، الا ان برامج الانشطة الترويحيه والتي تمارس في اوقات الفراغ لم تحظ وفق علم الباحثين علي القدر المطلوب من البحث والدراسه لضمان الاستفادة منها حيث يذكر كمال درويش وامين الخولي « ان الانشطة الترويحيه التي تمارس خلال وقت الفراغ ، تؤدي خلال وقت الراحة لزيادة فرص استعادة الشفاء بعد التعب - ايا كان نوع التعب » (١٠ : ١٢٧) .

هذا وتعرف تهاني عبد السلام محمد عن ناش nash - النشاط الترويحي بأنه « تلك الانشطة التي تمد الانسان بالسعادة عند ممارستها وتختلف في ممارستها عن الانشطة التي تحفظ حياة الانسان ، وهي تلك الانشطة التي توفر مجال التعبير والانطلاق الوجداني المبتكر ، وتتسم برضا المجموعه وتتفق ورغبات الفرد نفسه وتتميز بسمو الهدف وتتوافر فيها حرية الاختيار (٥ : ٤٠) .

وبحكم عمل احد الباحثين مدربا قوميا لكرة اليد فقد لاحظ غياب الاهتمام بالجانب الترويحي رغم ماله من اهمية تربوية تظهر من خلال اشتراك اللاعبين في برامج متنوعه ومتعدد المجالات تكسبهم مهارات قضاء وقت الفراغ بطريقة هادفة وبناءة تضمن لهم السعادة وتبعدهم عن الشعور بالملل والسأم مما يدفعهم لتقبل المزيد من الاحمال التدريبية العاليه ويساعد علي تحقيق التنميه الشامله اللازمه لهم حتي تضمن اختفاء ظاهرة التسرب خارج المعسكرات بطريقه ملتويه وسريه وغير مشروعه اثناء وقت الفراغ ..

لذلك فان وضع البرنامج الترويحي والذي يعرفه طه عبد الرحيم بأنه هو ذلك الكم من الانشطة الترويحيه التي يختارها الافراد الممارسون والرواد المشرفون والاداريون معا لممارستها بطريقه منظمه في مكان معين وفي وقت معين

يناسب الممارسين (وقت فراغهم) بغرض تحقيق الترويح والتربية الترويحية (٦ : ٥٩) وذلك وفق الاسس التي اتفق عليها كل من احمد الهادي يوسف عن فانير وفيت vannier And fait (١ : ٢٩) وتهاني عبد السلام محمد (٥ : ١٥٥) وكمال درويش واخرون (٩ : ١٤٨) ، وعبد الفتاح لطفي (٧ : ٤٤٧) والدمرداش سرحان ومنير كامل (٢ : ٢٥٨) بان يراعي عند التخطيط للبرنامج اسس السن والجنس وحاجات وقدرات واهتمامات الافراد والخصائص البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لكل فرد ولكل المجموعه ، وان يكون التخطيط للبرنامج في ضوء الاهداف المنشوده متسعا من حيث المجال ، له قيمه في الحاضر والمستقبل يوفر الامان والقيمه الاجتماعيه المرغوبه في اطار ديمقراطي يتسم بالمرونه ، لذا يحاول الباحثان من خلال هذه الدراسه تنظير فكر الترويح واصوله لكي يمهّد الطريق لمعرفة المنتخبات القوميه لكرة اليد لتحقيق اقصى استفادة ممكنه من خلال تراكمت مجموع اوقات الفراغ عند اللاعبين بمعسكرات الاعداد المغلقه ، الامر الذي يفرض وجود برامج انشطه لاستثمار هذا الكم المؤثر من وقت لفراغ .

اهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسه الي اقتراح برنامج ترويحي للاعبين ولاعبات المنتخبات القوميه لكرة اليد داخل معسكرات الاعداد المغلقه .

ويتحقق هذا الهدف من خلال :

١ - دراسة الاعضاء المستفيدين من البرنامج المقترح للوقوف علي الانشطه الترويحيه التي يفضلون ممارستها في وقت الفراغ اثناء معسكرات الاعداد للفرق القوميه .

٢ - دراسه دوافع ممارسة الانشطه الترويحيه للاعبين المنتخبات القوميه .

٣ - دراسة الدور التي تقوم به الاتحادات الرياضيه تجاه الترويح والانشطه الترويحيه .

٤ - اعداد نموذج خطه نشاط للبرنامج الترويحي المقترح .

اجراءات البحث :

اولا : عينة البحث :

اجريت هذه الدراسه علي المنتخبات القوميه التي تمثل جمهوريه مصر لعربيه في كرة اليد وقد شملت ماييلي :

- عينة كلية من لاعبي المنتخب القومي للرجال وعددهم ١٨ لاعبا .
- عينة كلية من لاعبي المنتخب القومي للانسات وعددهم ١٦ لاعبا .
- عينة من لاعبي المنتخب القومي للشباب وعددهم ١٤ لاعبا .

ثانيا : منهاج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي الاسلوب المسحي حيث يتناسب هذا المنهج وطبيعة الدراسة .

ثالثا : ادوات جمع البيانات :

استخدم الباحثان استمارة استبيان عن الانشطة الترويحية التي يرغب لاعبو المنتخبات القومية في ممارستها اثناء وقت الفراغ داخل معسكرات الاعداد ، كما استخدم الباحثان استمارة استبيان عن دوافع ممارسة الانشطة الترويحية عند اللاعبين وكذلك دور الاتحادات الرياضية تجاه التروييح والنشاط الترويحي ، كما تم استخدام التفكير المنعكس لدراسة ومناقشة البيانات المتوفرة .

رابعا : المعالجات الاحصائية :

استخدم الباحثان النسب المئوية كما استخدموا معادلة تقدير القيمة التقديرية

المتوسطة = (مجموع عدد القيم قوية الارتباط $\times ٥$) + (مجموع عدد القيم الاقل ارتباطا $\times ٤$)

+ (مجموع عدد القيم الاقل ارتباطا $\times ٣$) + (مجموع عدد القيم الاقل ارتباطا $\times ٢$)

+ (مجموع عدد القيم الاقل ارتباطا $\times ١$)

ن

حيث ن تعبر عن افراد العينة .

كما تم استخدام المعادلة :

$r = \frac{N \text{ مج س ص} - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{N}$

$$r = \frac{[N \text{ مج س}^2 - (\text{مج س})^2] [N \text{ مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2]}{[N \text{ مج س ص} - (\text{مج س}) (\text{مج ص})]^2}$$

لحساب معامل الارتباط .

خامسا : خطوات سير الدراسة :

قام الباحثان بالاطلاع علي المراجع النظريه والتي لها علاقه بالترويج والبرامج الترويحيه والبرامج التدريبيه (بدنيه ومهاريه وخططيه) في مجال كرة اليد ، كذلك المراجع التي لها علاقه بمراحل اللاعبين السنيه وخصائصها واحتياجاتها . وقد أستخدم الباحثان التفكير المنعكس والتحليل الاحصائي في معالجة البيانات ، كما استخدم الباحثان استمارتان لجمع البيانات احدهما خاصه بالانشطه الترويحيه التي يفضل لاعبو المنتخب القومي ممارستها اثناء وقت الفراغ في معسكرات الاعداد المقله ، والثانيه خاصه بدوافع ممارسة الانشطه الترويحيه عند اللاعبين ، وكذلك دور الاتحادات الرياضيه تجاه الترويج والانشطه الترويحيه .

وقد تم عرض الاستماره الاولى في صورتها المبدئيه (٥٨ ثمانية وخمسون نشاطا) ، علي عينه من اللاعبين قوامها عشرون لاعبا وذلك لاختيار الانشطه المناسبه لهم علما بأنه قد تم حذف كثير من الانشطه الترويحيه مثل التنس الخشبي والاسكواش والتنس الارضي لتعارض هذه الالعاب مع طبيعه الاداء الحركي للتمرير والتصويب في كرة اليد والتي اظهرتها دراسه محمد خالد حموده (١١ : ٩) لتلافي التأثير السلبي لهذه الانشطه علي البرامج التدريبيه للاعبين . كما تم حذف الانشطه التي حصلت علي اقل من ٢٥٪ من التكرارات لتصل الاستماره في صورتها النهائيه الي ٢٧ نشاطا . مرفق رقم (١) .

اما عن الاستماره الثانيه فقد قام الباحثان باعداد استماره استبيان تحتوي علي عبارات تفيد في دوافع الممارسه وكذا الدور الذي تقوم به الاتحادات الرياضيه لتوفير الامكانيات لممارسه الانشطه الترويحيه . مرفق رقم (٢) .

وقد تم اختيار عينه عشوائيه قوامها (٢٠ عشرون لاعبا) وكانت كالاتي : (٧) لاعبين من الفريق القومي الاول ، (٧) لاعبين من الفريق القومي للشباب ، (٦) لاعبات من الفريق القومي للانسات . تم تطبيق الاستماره علي افراد العينه ثم اعاده التطبيق علي نفس العينه بعد خمسة عشر يوما للتأكد من ان جميع العبارات واضحه ومفهومه لدي جميع افراد العينه ، وقد تم جمع البيانات وحسابها احصائيا وايجاد معامل الارتباط لكل نشاط علي حده ، ولكل عبارة علي حده باستخدام المعادله : $r = n \text{ مجس ص} - \text{مجس ص} \times \text{مجس ص}$

$$[n \text{ مجس}^2 - (\text{مجس})^2] [n \text{ مجص}^2 - (\text{مجص})^2]$$

حيث (ن) عدد افراد العينة ، (ر) درجات التطبيق الاول ، (ص) درجات التطبيق الثاني .

وبحساب معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لكل مجموعه علي حده قد ظهر ثباتا مرتفعا في الاجابات يتراوح ما بين ٨٩ ، ٩٥ ، .

عرض ومناقشة النتائج :

جدول رقم (١)

انشطة الرياضات والالعاب الخفيفة المفضلة عند لاعبي الفريق

القومي لكرة اليد

م	النشاط	الفريق القومي ١		الفريق القومي شباب		الفريق القومي أنسات	
		الترتيب	القيمة التقديرية المتوسطة	الترتيب	القيمة التقديرية المتوسطة	الترتيب	القيمة التقديرية المتوسطة
١	العاب المضرب	٢	٣,٧٢٢	١	٤,٤٢٨	٢	٤,١٨٧
٢	العاب الماء	١	٤,٣٣٣	١	٤,٤٢٨	٥	٣,٧٥٠
٣	العاب خفيفة	٧	٢,٣٣٣	٨	٢,٥٧١	٩	٢,٨٧٥
٤	العاب المائدة						
١	العاب الورق	٥	٣,٠٥٥	٥	٣,٩٢٨	٤	٣,٨١٢
ب	طاولة - دومينو	٤	٣,١٦٦	٤	٤,٠٠٠	٨	٣,١٢٥
ج	شطرنج	٣	٣,٢٧٧	٩	٢,٠٠٠	٧	٣,٦٢٥
هـ	العاب تثقيفية						
١	العاب شعرية	٩	٢,٠٥٥	٦	٣,٢٨٥	٦	٣,٦٢٥
ب	كلمات متقاطعه	٨	٢,٢٢٢	٦	٣,٢٨٥	١	٤,٣١٢
ج	العاب التليفزيون	٦	٢,٩٤٤	٣	٤,٢١٤	٣	٤,١٢٥

يوضح الجدول رقم (١) القيمة التقديرية المتوسطة الناتجة عن درجات تفضيل أنشطة الرياضات والالعاب الخفيفة الترويحية عند لاعبي الفرق المنتخبة للمنتخب القومي لكرة اليد ، كما يوضح ترتيب الأنشطة تبعا للقيمة التقديرية المتوسطة . فيتضح من الجدول ان العاب كالمسبحة والقطس قد حصلت علي اعلي قيمة تقديرية متوسطة عند الرجال والشباب بينما جاءت في الترتيب الثاني عند الانسات ، كما يتضح من الجدول ان هناك تقارب في ترتيب الأنشطة المفضلة عند فريق الدرجة الاولى وفريق الشباب بالنسبة للأنشطة التي احتلت الترتيب الاول وحتى الخامس ، كما اتفقا في ان تحتل الالعاب الشموية الترتيب الاخير .

ويتفق هذا مع نتائج دراسة طه عبد الرحيم (٦) حيث جاءت أنشطة السباحة والعب المضرب والعب المائدة في الترتيب من الاول الي الثالث عند ابناء المرحلة السنية فوق ١٨ سنة .

ويري الباحثان ان ترتيب الأنشطة قد جاء منطقيًا الا ان اختيار لانسات لنشاط حل الكلمات المتقاطعه قد جاء علي غير المتوقع ، حيث يذكر محمد عادل خطاب ان النشاط الترويحي الرياضي يعتبر ركنا اساسيا في برامج الترويح ، ان يميل الاطفال والشباب الي هذا النشاط بحكم طبيعة تكوينهم (١٢ : ١٣٥) .

جدول رقم (٢)

أنشطة الفنون اليدوية المفضلة عند لاعبي الفرق القومية لكرة اليد

٣	النشاط	الفريق القومي رجال		الفريق القومي شباب		الفريق القومي أنسات
		الترتيب	القيمة التقديرية المتوسطة	الترتيب	القيمة التقديرية المتوسطة	
١	اشغال الحبال	٣	١,٣٣٣	٥	١,٨٧٥	٦
٢	الرسم والتلوين	٢	١,٥٠٠	٣	٣,٤٢٧	١
٣	تشكيل الصلصال	٣	١,٣٣٣	٤	٢,٣٧٥	٤
٤	التصوير	١	١,٧٢٢	١	٢,٨٧٥	٢
٥	التصميم والزخرفة	٥	١,٢٢٢	١	٢,٦٢٥	٣
٦	اشغال لابرة	٦	١,٦٦٦	٦	٢,١٢٥	٥

يوضح الجدول رقم (٢) القيمة التقديرية المتوسطة الناتجة عن درجات تفضيل أنشطة الفنون عند لاعبي المنتخبات القومية لكرة اليد ، كما يوضح ترتيب الأنشطة تبعا للقيم المتوسطة . ويتضح من الجدول ان نشاط التصوير قد جاء في الترتيب الاول ، عند الرجال بينما جاء في التفضيل الثاني عند الانسات ويتفق هذا مع ما جاء بدراسة ايمان السيد محمد (٣) حيث احتل نفس النشاط نفس الترتيب عند طلبة وطالبات الجامعة ، كما جاء اختيار نشاط التصوير في الترتيب الاول ايضا في دراسة طه عبد الرحيم طه (٦) عند اعضاء مراكز الشباب فوق ١٨ سنة ويرى الباحثان ان ترتيب اختيار لاعبي المنتخبات القومية لانشطة الفنون اليدوية قد جاء منطقي من حيث اختيار الفريق القومي الاول لانشطة التصوير ثم الرسم والتلوين ثم تشكيل الصلصال واشغال الحبال ، وقد جاء اختيار الشباب كالاتي : التصوير والتصميم والزخرفة ثم الرسم والتلوين فتشكيل الصلصال ، اما الانسات فقد اخترن الرسم والتلوين ثم التصوير فالتصميم والزخرفة .

وفي هذا الصدد يذكر محمد عادل خطاب « ان النشاط الترويحي الفني له اهمية حيوية في حياة الشباب حيث تكسبه الاحساس بالجمال والقيمة الفنية لما يشاهد او يسمع او يلمس » (١٢ : ١٦٠) .

وقد لاحظ الباحثان ان أنشطة الفنون اليدوية بصفة عامة لم تنل درجات تفضيل عالية كباقي الأنشطة فيما عدا الرسم والتلوين عند الانسات ، وقد يرجع ذلك الي تفضيل لاعب كرة اليد والذي اجهد في استخدام يديه واصابعه في مهارات قبض وتمرير وتصويب وتنطيط وخداع بالكرة خلال التدريبات البدنية والمهارية والخططيه ، فيعمل علي ان يريح المجموعات العضلية المشتركة في اداء هذه المهارات اثناء استمتاعه بالأنشطة الترويحية التي يفضلها .

جدول رقم (٣)

الانشطة العقلية المفضلة عند لاعبي الفرق القومية لكرة اليد

م	النشاط	الفريق القومي رجال		الفريق القومي شباب		الفريق القومي أنسات	
		الترتيب	القيمة التقديرية المتوسطة	الترتيب	القيمة التقديرية المتوسطة	الترتيب	القيمة التقديرية المتوسطة
١	القراءة	٢	٣,٧٧٧	٢	٣,٩٢٨	١	٤,٦٢٥
٢	مشاهدة التلفزيون	١	٤,١١١	١	٤,٤٢٨	٢	٣,٨١٢
٣	الاستماع الي الراديو	٣	٣,٥٠٠	٣	٣,٩٢٨	٣	٣,٥٦٢
٤	كتابة الشعر - القصة -الزجل	٦	١,٨٨٨	٥	٢,٤٢٨	٥	٣,٣٧٥
٥	حل الالغاز والفوازير	٤	٢,٥٥٥	٤	٢,٧٨٥	٤	٣,٤٣٧
٦	ندوات - مناظرات	٥	٢,٢٧٧	٦	١,٨٤٧	٦	٣,٠٠٠

الجدول رقم (٣) يوضح القيمه التقديرية المتوسطة للانشطة العقلية المفضلة عند لاعبي الفرق القومية لكرة اليد ، كما يوضح ترتيب الانشطة تبعا لهذه القيمة التقديرية المتوسطة . ويتضح من الجدول ان مشاهدة التلفزيون قد جاءت في التفضيل الاول عند اعضاء الفريق الاول وفريق الشباب ، بينما جاءت في الترتيب الثاني بعد القراءة والاطلاع عند الانسات ، اما القراءة فقد جاءت في الترتيب الثاني عند الرجال والشباب يليها الاستماع الي الراديو عند اعضاء المنتخبات القومية ، وقد جاءت هذه الاختبارات متفقة مع اراء العاملين في مجال الترويج حيث يذكر محمد علي محمد « ان التلفزيون اصبح يمثل احدي الوسائل الاساسيه لقضاء وقت الفراغ ليس علي النطاق المصري فحسب وانما علي الصعيد العالمي . وان القراءة من اكثر أنشطة وقت الفراغ شيوعا ، وقد كشفت دراسات عديدة ان الناس يعتبرون القراءة نشاطا رئيسيا من أنشطة وقت فراغهم وان فائدة القراءة تكمن فيما تثيره من اهتمام بالتأمل والتفكير » (١٣ : ٢٥٥ ، ٢٩٥)

جدول (٤)

انشطة الرقص والموسيقي والتمثيل المفضلة عند لاعبي المنتخبات

القومية لكرة اليد

م	النشاط	الفريق القومي رجال		الفريق القومي شباب		الفريق القومي أنسات	
		الترتيب	القيمة التقديرية المتوسطة	الترتيب	القيمة التقديرية المتوسطة	الترتيب	القيمة التقديرية المتوسطة
١	رقص شعبي	٦	٢,٠٥٥	٥	٣,٧٨٥	١٠	٢,٣٧٥
٢	رقص غربي	٤	٢,٢٧٧	٢	٤,١٤٢	٧	٣,٠٠٠
٣	التقليد	٤	٢,٢٧٧	٦	٣,٧١٤	٦	٣,٠٦٢
٤	قص القصص	١٠	١,٦٦٦	١٠	٢,٠٧١	٨	٢,٨٧٥
٥	التمثيل الازاهي	٧	٢,٠٠٠	٩	٢,٦٤٢	٩	٢,٦٨٧
٦	الغناء الفردي	٣	٢,٣٨٨	٤	٣,٩٢٨	٥	٣,١٢٥
٧	الغناء الجماعي	٢	٣,٢٢٢	٢	٤,٥٧١	٤	٣,٣١٢
٨	العزف (شرقي)	٨	١,٩٤٤	٦	٣,٧١٤	٢	٣,٦٢٥
٩	العزف (غربي)	٩	١,٨٨٨	٨	٣,٥٧١	٣	٣,٤٣٧
١٠	الاستماع للموسيقي	١	٤,٤٤٤	١	٤,٨٧٥	١	٤,٨١٢

يوضح الجدول رقم (٤) القيمة التقديرية المتوسطة لانشطة الرقص والموسيقي والتمثيل المفضلة عند لاعبي المنتخبات القومية لكرة اليد ، كما يوضح ترتيب الانشطة تبعا لهذه القيمة التقديرية المتوسطة ، ويتضح من الجدول ان نشاط الاستماع الي الموسيقي قد جاء في الترتيب الاول عند لاعبي المنتخبات القومية لكرة اليد كما جاء نشاط الغناء الجماعي في الترتيب الثاني عند كل من اعضاء المنتخب القومي الاول ومنتخب الشباب ، اما الانسات فقد اخترن العزف علي الات شرقيه في الترتيب الثاني كما اخترن العزف علي الات غربية في الترتيب الثالث ، بينما اختار الرجال الغناء الفردي في الترتيب الثالث اما الشباب فقد

اختاروا الرقص الغربي في الترتيب الثالث، وهنا يظهر ان الانشطة الموسيقية والانشطة المصاحبة لنشاط موسيقي قد جاءت في الترتيبات المتقدمة وفي هذا الصدد يشير محمد عادل خطاب الي ان الموسيقي مصدر لكثير من الوان السرور والمتعة ، فالمرء يشعر بارتياح عميق في ترنيم الموسيقي بفن او عزفها علي اله كما يشعر ايضا بالسرور عندما يسمعها فالموسيقي وسيله للتعبير عن عواطف الانسان من فرح او حب او شكر او اخلاص (١٢ : ١٧٦) .

كذلك تضيف عطيات محمد خطاب « ان الموسيقي تعتبر من المصادر الغنية بالبهجة سواء اكان الفرد يقوم بالاستماع او يقوم بدور ايجابي مثل العزف » (٦٣ - ٨) .

جدول (٥)

دوافع ممارسة الانشطة الترويحية

م	النشاط	الفريق القومي رجال		الفريق القومي شباب		الفريق القومي أنسات	
		الترتيب	القيمة التقديرية المتوسطة	الترتيب	القيمة التقديرية المتوسطة	الترتيب	القيمة التقديرية المتوسطة
١	للتسلية وتمضية وقت مفيد	٢	٢,٧٢٢	٢	٢,٩٢٨	١٣	٢,٣٧٥
٢	الشعور بالراحة والسعادة عند ممارسة النشاط	١	٢,٧٧٧	١	٣,٠٠٠	٢	٢,٧٥٠
٣	المفضل المساعدة على التحرر من الضغط العصبي .	٤	٢,٦٦٦	٤	٢,٧٨٥	١	٢,٨١٢
٤	تجديد النشاط والحيوية .	٢	٢,٦٢٢	٢	٢,٨٥٧	٥	٢,٦٨٧
٥	تنشيط القدرات البدنية والعقلية .	٦	٢,٥٥٥	٦	٢,٧١٤	٢	٢,٧٥٠
٦	اكتساب معارف ومعلومات في مختلف المجالات .	١٠	٢,٣٣٣	١٠	٢,٥٠٠	٥	٢,٦٨٧
٧	لتكوين علاقات اجتماعيه ومدافقات واكتساب صفات التعاون .	٤	٢,٦٦٦	٤	٢,٥٠٠	١٢	٢,٤٣٧
٨	اشباع رغبة الفرد في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار والمناقشة .	٩	٢,٣٨٨	٩	٢,٥٧١	١٥	٢,٣١٢
٩	يساعد النشاط الترويحي على تنمية التذوق الجمالي لدى الفرد والتعبير عن احساسه ومشاعره .	١٠	٢,٣٣٣	١٠	٢,٥٠٠	١٢	٢,٣٧٥
١٠	التخلص من الطاقة الزائدة .	١٦	١,٨٣٣	١٦	٢,٥٧١	١٦	١,٩٣٧
١١	تساعد على النضج العاطفي وتنمية الصفات الخلقية .	١٥	٢,٠٥٥	١٥	٢,٤٢٨	١١	٢,٢٥٠
١٢	يسهم في الاسترخاء والقضاء على التوتر والقلق .	٦	٢,٥٥٥	٦	٢,٦٤٢	٧	٢,٦٢٥
١٣	لاكتساب مهارات جديدة تمكن من ممارسة الانشطة الترويحية .	١٠	٢,٣٣٣	١٠	٢,٤٢٨	٧	٢,٦٢٥
١٤	للتعبير عن النفس .	١٠	٢,٣٣٣	٨	٢,٦٤٢	٩	٢,٥٦٢
١٥	تنمية صفة الاعتماد على النفس .	١٤	٢,١٦٦	١٤	٢,٧١٥	٩	٢,٥٦٢
١٦	يجعل الحياة مترنة .	٨	٢,٤٤٤	٨	٢,٧١٤	٢	٢,٧٥٠

يوضح الجدول رقم (٥) دوافع ممارسة الانشطة الترويحية للاعبين المنتخبات القومية لكرة اليد ويتضح من الجدول ان العبارة رقم (٢) وهي الشعور بالراحة والسعادة عند ممارسة النشاط قد جاءت في الترتيب الاول عند كل من اعضاء المنتخب القومي الاول ومنتخب الشباب كما جاءت نفس العبارة كدافع ثاني عند الانسات . وهذا يتفق مع ما جاء به علماء الترويح حيث يتفق كل من تهاني عبد السلام محمد (٥) وكمال درويش واخرون (٩) وعطيات محمد خطاب (٨) . علي ان الهدف الرئيسي للترويح هو شعور الفرد بالسعادة والغبطة كما يمنح الفرد المتعة والسرور كنواحي شعورية ذاتية ناتجة عن ممارسة هذا النشاط ، هذا وقد اختارت عضوات فرق الانسات عبارة المساعدة علي التحرر من الضغط العصبي كدافع اول بالنسبة لهن .

ويرجع الباحثان ظهور هذه النتيجة الي شدة الحساسية للاعبات نتيجة شعورهن بتواضع مستواهن في مجال كرة اليد علي المستوى الافريقي وبالتالي المستوي العالمي وكثرة النقد الاعلامي الذي طالب في الفترة الاخيرة بالحد من الاشتراك في البطولات الرسمية والاكتفاء بالمباريات الودية حتي اكتمال البناء اللازم ، وقد اثر علي الجانب النفسي لعضوات الفريق وبالتالي اكثر من الاشتراك في الانشطة الترويحية من منطلق التخلص من الضغط العصبي والنفسي الواقع عليهن .

جدول رقم (٦)

دور الاتحادات الرياضية تجاه الانشطة الترويحية للمنتخبات القومية

٣	العبارات	الرجال		الشباب		الأنسات	
		عدد الموافقون %	عدد الموافقون %	عدد الموافقون %	عدد الموافقون %	عدد الموافقون %	عدد الموافقون %
١	يعتبر الاتحاد هو القناة التربوية التي يمكن ان توفر للاعبين الفرص لشغل وقت الفراغ بطريقة هادفة .	٦	٣٣	١١	٧٩	٤	٢٥
٢	يوفر الاتحاد الفرص لتعليم العديد من الانشطة لممارستها اثناء وقت الفراغ.	٢	١٧	٥	٣٦	٥	٣١
٣	يقوم الاتحاد بدور اساسي في تنظيم انشطة وقت الفراغ.	٢	١١	٦	٤٣	٤	٢٥
٤	يعمل الاتحاد علي اشباع ميول ورغبات اللاعبين	٢	١١	٣	٢١	٩	٥٦
٥	يعمل الاتحاد علي توفير الامكانيات الآتية للانشطة الترويحية.						
	أ- رواد لكافة الانشطة الترويحية	٣	١٧	٥	٣٦	٣	١٩
	ب- توفير الاجهزة والادوات والمنشآت.	٥	٢٧	٧	٥٠	٣	١٩
	ج- توفير ميزانية للانشطة الترويحية.	٣	١٧	٧	٥٠	٨	٥٠

الجدول رقم (٦) يوضح دور الاتحادات الرياضية تجاه الانشطة الترويحية . ويتضح من الجدول انه من حيث ان اتحاد كرة اليد يعتبر هو القناة التربوية التي يمكن ان توفر للاعبين الفرص لشغل وقت الفراغ بطريقة هادفة فقد وافق افراد المنتخب القومي الاول بنسبة ٣٣٪، اما الشباب فقد وافقوا علي هذه العبارة بنسبة ٧٩٪، بينما وافقت الأنسات بنسبة ٢٥٪، وهذه العبارة والعبارات التالية لها تظهر الفارق الطبيعي بين مستويات الإلتحاق في المعسكرات بين الناشئين وفريق الرجال حيث ما زالت الفرق الصغيرة السن تأمل في ان يتخذ الاتحاد المصري لكرة اليد الاجراءات الترويحية السليمة ولذا جاءت اجاباتهم الايجابية علي العبارات نسبتها عالية مقارنة بمثيلاتها من فرق الرجال الذين لمسوا الواقع وعاشوا تجارب سابقة فاكتشفوا غياب دور الاتحاد تجاه الانشطة الترويحية وذلك تمثل في النسبة المنخفضة التي حصلت عليها العبارات التي اجاب عليها معظم لاعبي الفريق القومي للرجال.

بناء على تحليل ومناقشة البيانات استنتج الباحثان ما يلي:

أولا : بالنسبة لأنشطة الرياضات والالعاب الخفيفة:

- ١- فضل لاعبو المنتخب الاول لكرة اليد أنشطة العاب الماء ثم العاب المضرب فالشطرنج ثم لعب الطاولة والدمينو فالعاب الورق ثم العاب التلفزيون.
- ٢- فضل فريق الشباب العاب المضرب والعاب الماء ثم العاب التلفزيون فالعاب المائدة.
- ٣- فضل فريق الانسات نشاط حل الكلمات المتقاطعة والعاب المضرب ثم العاب التلفزيون فالعاب الورق ثم العاب الماء كالسباحة .

ثانيا : بالنسبة لانشطة الفنون اليدوية:

- ١- فضل لاعبو الفريق الاول أنشطة التصوير الفوتوغرافي ثم الرسم والتلوين فأشغال الحبال
- ٢- فضل اعضاء فريق الشباب التصوير الفوتوغرافي والتصميم والزخرفة ثم الرسم والتلوين.
- ٣- فضل فريق الانسات الرسم والتلوين ثم التصوير ثم التصميم والزخرفة.

ثالثا : بالنسبة للانشطة العقلية:

- ١- هناك اتفاق بين لاعبي المنتخب القومي الاول ومنتخب الشباب في اختبار نشاط مشاهدة التلفزيون في الترتيب الاول ونشاط القراءة في الترتيب الثاني .
- ٢- اختارت الانسات القراءة في الترتيب الاول ومشاهدة التلفزيون في الترتيب الثاني ثم فضل لاعبو الفرق المختلفة الاستماع الي الراديو في الترتيب الثالث .

رابعا : بالنسبة لانشطة الرقص والموسيقي والتمثيل :

- هناك اتفاق بين لاعبي الفرق القومية علي ان يحتل نشاط الاستماع للموسيقي الترتيب الاول بينما اختلفت اختياراتهم لباقي الانشطة كالتي:
- ١- اختار لاعبو الفريق القومي للرجال الغناء الجماعي ثم الغناء الفردي

فالرقص الغربي والتقليد.

٢- اختار لاعبو الفريق القومي للشباب، الغناء الجماعي ثم الرقص الغربي ثم الغناء الفردي.

٣- اختارت لاعبات الفريق القومي للانسات العزف علي الالات الشرقية ثم العزف علي الالات الغربية.

خامسا: بالنسبة لدوافع ممارسة الانشطة الترويحية:

١- كان الدافع الي ممارسة الانشطة الترويحية عند اعضاء الفريق القومي الاول الشعور بالراحة والسعادة عند ممارسة النشاط والتسلية وتمضية وقت الفراغ وتجديد النشاط والحيوية والمساعدة علي التحرر من الضغط العصبي كما يمارسون النشاط الترويحي لتكوين العلاقات الاجتماعية.

٢- كان الدافع الي ممارسة النشاط الترويحي عند منتخب الشباب هو الشعور بالسعادة والراحة عند ممارسة الانشطة الترويحية وللتسلية وتمضية وقت الفراغ وتجديد النشاط والحيوية والمساعدة علي التحرر من الضغط العصبي وتنمية صفة الاعتماد علي النفس.

٣- كان الدافع الي ممارسة النشاط الترويحي عند منتخب الانسات التحرر من الضغط العصبي كما ان الترويح يجعل الحياة متزنه بين العمل والراحة والشعور بالراحة والسعادة عند ممارسة النشاط وايضا لتنشيط القدرات البدنية والعقلية كما يساعد علي اكتساب المعارف والمعلومات .

سادسا :

بالنسبة لدور اتحاد كرة اليد تجاه الانشطة الترويحية فقد اشارت اجابات اللاعبين واللاعبات الي ان اتحاد كرة اليد لا يوفر الامكانات الخاصة بالانشطة الترويحية من زيادة اجهزة وادوات ومنشآت وميزانية . ولا يعمل علي اشباع ميول ورغبات اللاعبين كما لايقوم بدور اساسي في تنظيم انشطة وقت الفراغ

بناء علي هذه الاستنتاجات يمكن تلخيص الانشطة الترويحية التي جاءت في التفضيل المتقدم عند اللاعبين في الفرق القومية الثلاث في الجدول رقم (٧) في التالي :

جدول رقم (٧)

الانشطة الترويحية المفضلة لدي لاعبي المنتخبات القومية لكرة اليد

الانشطة الترويحية المفضلة	المنتخب القومي للرجال	المنتخب القومي للشباب	المنتخب القومي للانسات	م
رياضات والعاب خفيفة	العاب الماء العاب المضرب الشطرنج الطاولة - دومينو	العاب المضرب / العاب الماء العاب التلفزيون طاولة - دومينو	الكلمات المتقاطعة العاب المضرب العاب التلفزيون العاب الورق	١
الفنون اليدوية	التصوير الفوتوغرافي الرسم والتلوين اشغال الحبال تشكيل الصلصال	التصوير الفوتوغرافي التصميم والزخرفة الرسم والتلوين تشكيل الصلصال	الرسم والتلوين التصوير الفوتوغرافي التصميم والزخرفة تشكيل الصلصال	٢
الانشطة العقلية	مشاهدة التلفزيون القراءة الاستماع الي الراديو حل الالغاز والفوازير	مشاهدة التلفزيون القراءة الاستماع الي الراديو حل الالغاز والفوازير	القراءة مشاهدة التلفزيون الاستماع الي الراديو حل الالغاز والفوازير	٣
انشطة الرقص والموسيقي والتمثيل	الاستماع الي الموسيقي الغناء الجماعي الغناء الفردي التقليد الرقص الغربي	الاستماع الي الموسيقي الغناء الجماعي الغناء الفردي الرقص الغربي	الاستماع الي الموسيقي العزف (شرقي) العزف (غربي) الغناء الجماعي	٤

التوصيات

في ضوء مظهره هذا البحث من نتائج يوصي الباحثان بالاتي :

١ - ان يضاعف الاتحاد المصري لكرة اليد اهتمامه بالانشطة الترويحية مما يرفع بالتالي من النتائج الايجابية المتوقعة من المعسكرات التدريبية المغلقة.

٢ - تبصير الاجهزة الفنية ولجنة المنتخبات القومية ولجنة المدربين ولجنة الاعلام بالاتحاد المصري لكرة اليد بأهمية البرامج الترويحية كمنشآت مكملة للبرامج التدريبية .

٣ - ادراج مادة الترويح ضمن باقي المواد الدراسية الاخرى عند تنظيم الدورات التدريبية ودورات الصقل .

فيما يلي نموذج جدول اسبوعي بخطة البرنامج المقترح تطبيقه نتيجة لهذه الدراسة وذلك خلال خطة اقامة معسكرات الاعداد المغلقة علي المستوى القومي او علي مستويات الاندية .

الايام	المستوي		الفريق القومي للرجال		الفريق القومي للشباب		الفريق القومي للاننيات	
	الفترة الاولى	الفترة الثانية	الفترة الاولى	الفترة الثانية	الفترة الاولى	الفترة الثانية	الفترة الاولى	الفترة الثانية
السبت	العاب ماء مضرب	تصوير فوتوغرافي رسم وتلوين	العاب ماء مضرب	تصوير فوتوغرافي رسم وتلوين	العاب ماء مضرب	تصوير فوتوغرافي رسم وتلوين	العاب ماء مضرب	تصوير فوتوغرافي رسم وتلوين
الاحد	الاستماع الي الراديو حل الالفاز والفوازير	الفناء الفردي التقليد الرقص الغربي	رسم وتلوين تشكيل صلصال	العاب تليفزيون طاولة / دومينو	العاب مضرب العاب تليفزيون	العاب مضرب العاب تليفزيون	العاب مضرب العاب تليفزيون	العاب مضرب العاب تليفزيون
الاثنين	شطرنج طاولة - دومينو	اشغال الحبال تشكيل الصلصال	استماع للموسيقى غناء جماعي	مشاهدة تليفزيون قراءة	مشاهدة تليفزيون قراءة	مشاهدة تليفزيون قراءة	مشاهدة تليفزيون قراءة	مشاهدة تليفزيون قراءة
الثلاثاء	الاستماع الي الموسيقى الفناء الجماعي	مشاهدة التليفزيون القراءة	العاب التليفزيون طاولة ودومينو	الاستماع الي الراديو حل الالفاز والفوازير	الاستماع الي الراديو حل الالفاز والفوازير	الاستماع الي الراديو حل الالفاز والفوازير	الاستماع الي الراديو حل الالفاز والفوازير	الاستماع الي الراديو حل الالفاز والفوازير
الاربعاء	العاب ماء مضرب	شطرنج طاولة - دومينو	العاب ماء مضرب	رقص غربي غناد فردي	رسم وتلوين حل كلمات متقاطعه	رسم وتلوين حل كلمات متقاطعه	رسم وتلوين حل كلمات متقاطعه	رسم وتلوين حل كلمات متقاطعه
الخميس	الاستماع للموسيقى الفناء الجماعي	مشاهدة تليفزيون قراءة	رسم وتلوين غناء جماعي	العاب تليفزيون طاولة ودومينو	رسم وتلوين غناء جماعي	رسم وتلوين غناء جماعي	رسم وتلوين غناء جماعي	رسم وتلوين غناء جماعي
الجمعه								

راحة

ملحوظة : تستمر كل فترة مدة ساعة واحدة

المراجع المستخدمة

- ١ - احمد الهادي يوسف :برنامجا مقترح لرياضة الجمباز في المرحلة الابتدائية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٨٠ .
- ٢ - الدمرداش سرحان ومنير كامل : المناهج ، ط٢ ، دار العلوم للطباعة ١٩٧٢
- ٣ - ايمان محمد السيد : دراسة مسحية للانشطة الترويحية لطلبة وطالبات كليات جامعة حلوان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ١٩٨٧ .
- ٤ - تهاني عبد السلام محمد : ادارة المعسكرات الحديثة ، دار المعارف ، ١٩٨٦ .
- ٥ - _____ : اسس الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف ، ١٩٨٩ .
- ٦ - طه عبد الرحيم طه : وضع برنامج ترويحي مقترح لمراكز الشباب بمحافظة الاسكندرية رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٠ .
- ٧ - عبد الفتاح لطفي : طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٧٠ .
- ٨ - عطيات محمد خطاب : اوقات الفراغ والترويح ، ط٢ ، القاهرة ، دارالمعارف ، ١٩٨٧ .
- ٩ - كمال درويش ، محمد الحماحي ، وامين الخولي : اتجاهات حديثة في الترويح واوقات الفراغ ، دار المعارف ، ١٩٨٢ .
- ١٠ - كمال درويش وامين الخولي : اصول الترويح واوقات الفراغ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠ .
- ١١ - محمد خالد حمودة : دراسة بيوميكانيكية لبعض اساليب التصويب بالوثب في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٨٢ .
- ١٢ - محمد عادل خطاب : النشاط الترويحي وبرامجه ، مكتبة القاهرة الحديثة ، د . ت .

١٣ - محمد علي محمد: اوقات الفراغ في المجتمع الحديث ، دار المعرفة الجامعية ، ١٩٨١ .

١٤ - منير البعلبكي : قاموس المورد ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ١٩٨٢ .

الملخص

ازداد اهتمام المجال الرياضي في الالونة الاخيرة باعداد وتنظيم معسكرات الاعداد ، حيث اتجه الفكر الانساني نحو استخدام هذه المعسكرات المغلقة كوسيلة لتطبيق فلسفة التربية ، وتمرس انماط معينة للسلوك والتصرف واكتساب المهارات من خلال ممارسة الانشطة المتنوعة داخل المعسكرات .

ورغم بروز مشكلة وقت الفراغ عند اللاعبين المنضمين لهذه المعسكرات اثناء اوقات الراحة بين الفترات الاساسية للتدريب ، الا انه قد لوحظ غياب الاهتمام بالجانب الترويحي رغم ماله من اهمية تربوية اتفق عليها العديد من العلماء والباحثين في هذا المجال .

لذا يحاول الباحثان في هذه الدراسة تنظير فكر الترويحي واصوله لكي يهد الطريق لفرق المنتخبات القومية لكرة اليد لتحقيق اقصى استفادة ممكنة من وقت الفراغ ، وكذلك اقتراح بناء برنامج ترويحي للاعبين داخل هذه المعسكرات .

وقد اجريت هذه الدراسة علي عينة قوامها (٤٨) لاعبا ولاعبه يمثلون الفرق القومية للرجال والشباب والانسات في كرة اليد . وقد تم استخدام المنهج الوصفي للاسلوب المسحي لتناسبه وطبيعة الدراسة ، وقد استخدمت استماراتان احدهما عن الانشطة الترويحية المغلقة ، والاخرى استمارة للكشف عن دوافع ممارسة الانشطة الترويحية للاعبين وكذلك دور الاتحاد المصري لكرة اليد والنشاط الترويحي .

وقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن ان لاعبي الفريق القومي للرجال يفضلون أنشطة ألعاب الماء وألعاب المضرب فالشطرنج ثم ألعاب الطاولة ، بينما يفضل اللاعبون الشباب ألعاب المضرب وألعاب الماء ثم ألعاب التليفزيون فالعاب المائدة ، هذا وقد فضلت الانسات أنشطة حل الكلمات المتقاطعة ثم ألعاب المضرب فالعاب التليفزيون ، وقد اوصت هذه الدراسة بضرورة الاهتمام بالجانب الترويحي عند تنظيم معسكرات الاعداد المغلقة واقترحت برنامجا اسبوعيا يمكن تكراره طوال فترة اقامة المعسكرات من قبل الاتحاد المصري لكرة اليد .