

الفصل الثالث

المناسط الترويحية

- مقدمة
- الترويح الرياضى
- الترويح الخلوى
- الترويح الاجتماعى
- الترويح الثقافى
- الترويح الفنى
- الترويح العلاجى
- الترويح التجارى
- قائمة المراجع العلمية للفصل الثالث

الفصل الثالث

المناسط الترويحية

مقدمة

يشير كل من كمال درويش وأمين الخولى إلى اقتراح كل من مورفي Murphy ووليامز Williams فيما يرتبط بتصنيف الأشكال السلوكية للترويح ، وذلك على النحو التالى :

- السلوك الاجتماعى : Socializing behavior وهو يشير إلى اتصال الأفراد والجماعات ببعضهم البعض وذلك بأقل قدر من الوعى بالدور الاجتماعى ، كما فى مناسط اللقاءات والحفلات والرقص الاجتماعى وزيارة الأقارب والأصدقاء . . .

- سلوك المشاركة : Associtive behavoir وذلك كما فى المناسط التى تضم الأفراد والجماعات من ذوى الاهتمامات المشتركة ، كما فى أندية الهوايات ، وهوايات الجمع . . .

- السلوك التنافسى : Competitive behavoir ويشير إلى المناسط التى تتضمن الرياضات والألعاب والمنافسات المرتبطة بفنون الأداء أو مناسط الخلاء ، وذلك كألعاب الفريق ، ألعاب المضرب ، مسابقات الرقص . . .

- سلوك المخاطرة : Risk taking behavoir وذلك كمناسط المغامرة التى تحتتمل الخطر ، كما فى رياضات القفز بالمظلات ، تسلق الجبال ، الطيران الشراعى ، الانزلاق على الماء . . .

- السلوك الاستكشافي: Exploratory behavior ويتضمن الخبرات الترويحية التي تعتمد على التعرف والاستكشاف وذلك كمناشط التجوال، الزيارات الميدانية، التخميم، الغوص... .
- خبرات تفويضية: Vicarious experiences وهي تعبر عن المناشط التي تعتمد على المشاهدة بدلاً من الممارسة وذلك كمشاهدة التلفزيون أو السينما، أو سماع الموسيقى، أو مشاهدة المباريات الرياضية أو الأعمال الفنية أو الأعمال التشكيلية... .
- الاستثارة الحسية: Sensory stimulation وهي تعبر عن السلوك المتمركز حول الاستمتاع بالحاجات الحسية الأساسية وذلك كالحاجات الأساسية للإنسان... .
- التعبير البدني: Physical expression وذلك للاستمتاع بالأداء البدني دون التركيز على الجانب التنافسي، ومن أهم مناشط التعبير البدني، الرقص التمرينات الهوائية، الهرولة، السياحة، التزحلق بالقباب... .
- السلوك الابتكاري: creative behavior وهو السلوك الذي يتميز بالحس التعبيري والإبداعى، وذلك كما فى مناشط الرسم، النحت، الخزف، العزف على الآلات الموسيقية، الكتابة، الخطابه، التصوير الفوتوغرافى والسينمائى... .
- السلوك التذوقى: Appreciative behavior وهو سلوك يرتبط بالتذوق والتقدير الإدراكى والإحساس بالجمال وبعملية الإبداع أكثر من كونها تفاعل مع الخامات، وذلك كمناشط ارتياد المتاحف والمعارض وحدائق الزهور والأسماك والحيوانات والأسواق ووجهات العرض للمحال التجارية... .

- سلوك البحث عن التعبير : Variety - seeking behaviour ويشير إلى السلوك الهادف إلى تغيير أنماط الحياة التقليدية اليومية، وذلك كذهاب أهل المدن للريف أو الجبال أو ممارسة الرياضة أو الذهاب إلى الغابات أو الشواطئ... .

ولذا فإن مناشط الترويح تتميز بتعدد طبيعتها وأنواعها وذلك حتى يمكنها تحقيق القيم المتعددة للترويح ، ومن ثم نجد الأنواع التالية لمناشط الترويح :

- الترويح الرياضى : يهتم بالمناشط الرياضية .
- الترويح الخلوى : يهتم بممارسة المناشط الترويحية فى الخلاء .
- الترويح الاجتماعى : يعتمد على المشاركة الاجتماعية فى المناشط الترويحية .
- الترويح الثقافى : يهتم بالمناشط الترويحية الأدبية والعقلية واللغوية .
- الترويح الفنى : يشمل الهوايات الفنية لوقت الفراغ .
- الترويح العلاجى : يهتم بالمناشط الترويحية للمرضى والمعاقين والمصابين .
- الترويح التجارى : يشمل المناشط الترويحية التى يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظير ذلك .

وفيما يلى سوف نتعرض المناشط المختلفة للترويح مع إيضاح ماهية المناشط وأشكالها وأهدافها وكيفية تنمية الميول والاتجاهات نحو هذه المناشط وكذلك دور المجتمع نحو تدعيمها .

كما ننوه إلى أنه لا توجد حدود فاصلة بين الأوجه المختلفة للمناشط الترويحية، فمناشط الترويح الرياضى قد تندرج بعض أوجهه تحت مسمى الترويح العلاجى أو الترويح الخلوى أو الترويح الاجتماعى أو الترويح التجارى... . وذلك وفقاً للهدف من ممارسته .

أولاً: الترويح الرياضى

المقصود بالترويح الرياضى هو ذلك النوع من الترويح الذى تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية ، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه التى تشمل على الألعاب Games والرياضات Sports .

مناشط الترويح الرياضى .

تمثل الرياضات والألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضى كما أنه يمكن تنظيم مناشطها وفقاً لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات ، وبذلك نجد أن الاشتراك فى تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهارى، السن، الجنس، الحالة البدنية، والحالة الصحية للفرد .

ووفقاً لآراء كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson ، جانيت ماكلين Janet Maclean ، تيودور ديب Theodore Deppe ، جيمس بيترسون James Petron ، فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضى إلى المجموعات الرئيسية التالية:

١- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط *Games and Contests Low Organized*

تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن، وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها، كما أن الاشتراك فى مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء . إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار الاشتراك فى تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم . ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة، التتابعات ، ألعاب الماء ، ألعاب الرشاقة ، ألعاب الرقص والغناء، ألعاب اقتفاء الأثر .

٢- الألعاب أو الرياضات الفردية *Individual Sports* .

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردى ، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو زملاء على ممارسة نوع معين من النشاط ، أو لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة . ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد : القنص ، صيد الأسماك ، الإنزلاق أو التزحلق على الجليد أو الأرض ، المشى ، الجرى ، الفروسية ، الجولف ، الرمي بالسهم ، السباحة ، ركوب الدراجات ، اليخوت . . .

٣- الألعاب أو الرياضات الزوجية *Dual sports* .

وهناك بعض الألعاب والرياضات التى تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معاً وذلك لنجاح المشاركة فى النشاط ، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية . ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد : التنس الأرضى ، الريشة الطائرة (بادمتون) Badminton ، تنس الطاولة ، المبارزة ، كرة المضرب الخشبي (الراكت) Racquet ball ، الإسكواش .

٤- ألعاب أو رياضات الفرق *Team Sports* .

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التى تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب ، ولذا فهى تتوافق مع اهتماماتهم . كما أن الاشتراك فى تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة فى الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد Rules والتنظيمات Regulations التى يجب اتباعها لتنظيم رياضات الفرق . ومن أمثلة تلك الرياضات نجد : كرة القدم ، الكرة الطائرة ، كرة السلة ، كرة اليد ، الهوكى ، الرجبي Rugby . ومن جانب آخر يصنف ليونارد سيلي Leonard Sealey أوجه مناشط الترويح الرياضى إلى المجموعات الرئيسية التالية :

١- الرياضات الجماعية *Sports Collectifs* : وتضمن أهم المناشط التالية :

- كرة القدم Football
- كرة السلة Basket - ball
- كرة اليد Hand - ball
- الكرة الطائرة Volley - ball
- الهوكي Hockey
- لاكروس* Lacrosse
- كرة القدم الأمريكية Football Americain
- الرجبي Rugby
- الكريكيت Cricket
- كرة القاعدة Base - ball
- كرة السرعة Speed - ball
- الكرة الناعمة Soft - ball

٢- الرياضات الفردية *Sports Individuels* : وتشمل أهم المناشط التالية :

- المشي Marche
- الجري Course
- السباحة Natation
- المبارزة Escrime
- الرماية Tir
- المصارعة Lutte
- الجودو Judo

* لعبة اللاكروس يمارسها الذكور والإناث ويتم ممارستها على ملعب شبيه بملعب الكرة الطائرة وباستخدام كرة مصنوعة من المطاط تزن من (١٣٥ إلى ١٥٠) جرام وبمضارب تغطي نهاياتها شبكة، ويحق للاعب ضرب أو ملك الكرة بواسطة العصا أو دحرجتها أو ركلها بالقدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس.

- الأثقال Haltérophilie
- الملاكمة Boxe
- الجمباز Gymnastique
- التنس Tennis
- تنس الطاولة Tennis de table
- الريشة الطائرة Badminton
- الاسكواش Squash
- رمى بالسهم Tir à L'arc
- الكروكيه Croquet
- الدراجات Cyclisme
- الجولف Golf

٣- رياضات الشتاء Sports D' hiver : وتشتمل على أهم المناشط التالية :

- الانزلاق على الجليد Ski
- هوكي الانزلاق على الجليد Hockey sur glace
- التزحلق على الجليد Patinage sur glace
- سباق المركبة الزاحفة Bobsleigh

٤- الرياضات المائية Sports Aquatiques وتضمن أهم المناشط التالية :

- السباحة Natation
- الانزلاق على الماء Ski Nautique
- القوارب البخارية Bateau à moteur
- التجديف Aviron
- اليخوت Yachting
- الغطس Plongée
- كرة الماء Water - polo

وفى دراسة* علمية قام بها محمد الحماحمى خلال الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى (١٤٠٧هـ - ١٩٨٦م) عن «اتجاهات طلاب جامعة أم القرى نحو النشاط الرياضى» أجراها على (٣٣٨) طالباً من الدارسين بكليات التربية والعلوم التطبيقية والهندسة والعلوم الاجتماعية لتمييز تلك الكليات بالدراسة النظرية والتطبيقية معاً ، معتمداً فى جمع بيانات دراسته على مقياس «الاتجاهات نحو النشاط الرياضى» الذى قام ببنائه وهو يتكون من (٦٨) مفردة موزعة على الأبعاد الثلاثة التالية :

- البعد الأول : الاتجاه نحو مفهوم النشاط الرياضى .

- البعد الثانى : الاتجاه نحو أهداف وقيم النشاط الرياضى .

- البعد الثالث : الاتجاه نحو الأهمية التربوية للنشاط الرياضى .

أشارت نتائج تلك الدراسة إلى أن الطلاب بجامعة أم القرى لديهم اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضى بوجه عام ، وذلك وفقاً لدرجات استجاباتهم على المقياس ككل ، وإن أكثر الاتجاهات إيجابية بوجه خاص كانت نحو الأهمية التربوية للنشاط الرياضى .

وكذلك دلت النتائج على وجود فروق داله إحصائياً وبمستوى دلالة (٠,٠١) فى الاتجاهات نحو النشاط الرياضى بين الطلاب المفضلين وعدم المفضلين للنشاط الرياضى عن غيره من أوجه النشاط الأخرى ولصالح المفضلين له .

وكذلك فى دراسة** علمية أخرى (١٩٨٥م) قام بها كل من محمد الحماحمى وعبد الرحمن ظفر عن «أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة» تم إجرائها على عدد (٣٠٥) طالباً منهم (١٣٥) طالباً من قسم التربية الرياضية وعدد (٨٠) طالباً من قسم

* دراسة مقدمة إلى المؤتمر الدولى: تاريخ وعلوم الرياضة، الذى نظمته كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا فى الفترة من ٣-٥ يناير ١٩٨٨ .

** دراسة مقدمة إلى المؤتمر العلمى الاول: التربية الرياضية والبطولة، الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان - فى الفترة من ٨ - ١١ يناير ١٩٨٧ .

التربية الفنية ، وهؤلاء قد تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، بينما تم اختيار (٩٠) طالباً بالطريقة العشوائية ليمثلون تخصصات علمية أخرى من كليتي العلوم التطبيقية والهندسية وكلية العلوم الاجتماعية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة ، أشارت النتائج إلى أهم ما يلي :

- يقبل الطلاب (ن=٣٠٥) على ممارسة أوجه النشاط الرياضى التالية ، وذلك وفقاً للترتيب التالى :

- المشى الترتيب الأول
- كرة القدم الترتيب الثانى
- الجرى الترتيب الثالث
- تنس الطاولة الترتيب الرابع
- الكرة الطائرة الترتيب الخامس
- السباحة الترتيب السادس
- التنس الأرضى الترتيب السابع
- كرة السلة الترتيب الثامن
- كرة اليد الترتيب التاسع
- الدراجات الترتيب العاشر
- الريشة الطائرة الترتيب الحادى عشر
- = كرة المضرب الترتيب الثانى عشر

- توجد فروق داله احصائياً بين طلاب قسم التربية الرياضية (ن=١٣٥) وطلاب قسم التربية الفنية (ن=٨٠) وطلاب التخصصات العلمية الأخرى (ن=٩٠) فيما يتربط بجميع أوجه النشاط الرياضى فيما عدا مناشط السياحة، والدراجات، المشى، وذلك لصالح طلاب قسم التربية الرياضية .

- طلاب تخصص التربية الرياضية يقبلون على المشاركة الإيجابية من خلال
الممارسة المنتظمة لأوجه النشاط الرياضى أكثر من غيرهم من ذوى
التخصصات العلمية المختلفة .

أهداف الترويح الرياضى

ترى تريزا ولانسكا Teresa Wolanska إن للترويح الرياضى العديد من القيم
Values ومن الأهداف التى يسعى إلى تحقيقها للمشاركين فى مناشطه المختلفة ،
والتي من أهمها :

- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد والنتاج عن التقدم التقنى الذى لحق
بهذا العصر ، مما أدى إلى تقليص حركة الإنسان .

- التخلص من الوزن الزائد أو البدانة التى تنتج عن الإفراط فى تناول الطعام
والنقص فى الحركة البدنية .

- تحمين وتطوير الحالة الصحية للفرد .

- الترويح عن النفس والتخلص من التوتر العصبى .

ويرى محمد الحماحمى أن للترويح الرياضى (الرياضة للجميع) إسهامات
فى التأثير الإيجابى على العديد من جوانب نمو المشاركين فى ممارسة أوجه
مناشطه . كما يهدف الترويح الرياضى إلى الوقاية من متغيرات المدنية الحديثة
وإلى زيادة المردود الإنتاجى لهؤلاء المشاركين فى برامجهم . ولذا فقد قام
الحماحمى بتحديد أهداف الترويح الرياضى وفقاً لطبيعة تلك الأهداف ، وذلك
على النحو التالى :

أولاً: الأهداف الصحية: وهى الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس
بانظام لمناشطها، وتتضمن الأهداف التالية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد .

- تنمية للعادات الصحية المرغوبة .

- الوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية .

- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض .

- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسى وللقلق وللتوتر العصبى .

- التغذية الجيدة والمناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول فى ممارسة النشاط .

- المحافظة على الوزن المناسب للجسم .

ثانيا: الأهداف البدنية: وتشمل الأهداف التى تهتم بالحالة البدنية للممارس

باتنظام لمناشطها، وهى:

- تنمية اللياقة البدنية .

- تجديد نشاط وحيوية الجسم .

- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة .

- الاحتفاظ بالقوام الرشيق .

- الوقاية من بعض انحرافات القوام .

- تصحيح بعض انحرافات القوام .

- الاسترخاء العضلى والعصبى .

- مقاومة الانهيار البدنى فى سن الشيخوخة .

ثالثا: الأهداف المهارية: وهى الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية

بوجه عام، وتشمل أهم الأهداف التالية:

- تنمية الحس الحركى منذ الصغر .

- تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر .

- تعليم المناشط الحركية التى تتميز بممارستها بطابع الاستمرارية على

مدى الحياة، وذلك كألعاب الريشة الطائرة (البادمتون)، تنس

الطاولة، كرة السرعة، المضرب الخشبي، وكرياضات السباحة
والمشى والجري والهرولة Jogging.

- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية Aerobic أو التمرينات الهوائية التى تؤدى من وضع الجلوس على المقعد Aerobic (Chair) لتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو كبار السن.
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا.

رابعاً: الأهداف التربوية: وهى تلك الأهداف التى تهتم بالفرد الممارس
لمنشطها من الجانب التربوى، وتتضمن أهم الأهداف التالية:

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية.
- استثمار أوقات الفراغ.
- تنمية الأحساس بحب الطبيعة وحياة الخلاء.
- التفاؤل والنظر إلى الحياة بنظرة طموحة للمستقبل.
- الارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة.
- التفوق على الذات.
- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفنى.
- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم،
أو بين الجماعات وبعضها.

خامساً: الأهداف النفسية: وهى الأهداف التى تهتم بالفرد الممارس لمنشطها
من الجانب النفسى، وتحتوى على أهم الأهداف التالية:

- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركى .
 - تحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته .
 - إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة .
 - التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة .
 - الحد من التوتر النفسى والعصبى الناتج عن ظروف الحياة فى المجتمعات المعاصرة .
 - تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسى للفرد .
 - تنمية مفهوم الذات .
 - اشباع الدافع للمغامرة .
 - اشباع الدافع للمنافسة .
- سادسا: الأهداف الاجتماعية:** وهى تلك الأهداف التى تهتم بالجانب الاجتماعى للفرد الممارس بانتظام لمناشطها، وتتضمن ما يلى:
- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التى تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين من الأفراد والجماعات .
 - إشباع الحاجة للألتقاء مع الآخرين من ذوى الميول والاهتمامات المشتركة .
 - تحقيق التوافق الاجتماعى للأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع .
 - تشكيل السلوك الاجتماعى السوى .
 - المشاركة فى الاحتفالات والمهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبعضها فى تنظيمها .
 - تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعى .

- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعى للنشاط والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية وكيفية التوفيق فى حل المشكلات التى تواجه ممارسة مناشط الرياضة للجميع .

- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة .

سابعاً: الأهداف الثقافية : وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة ، وتشمل أهم الأهداف التالية :

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

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

- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة مناشط الرياضة للجميع .

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

- التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة فى التراث الثقافى للمجتمع .

- ادراك الفرد لقدرات ولحاجات الجسم للحركة .

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

- تعلم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الأصابة وطرق معالجتها فى حالة حدوثها .

- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد .

ثامناً: الأهداف الاقتصادية : وهى تعبر عن الأهداف التى ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع، وتتضمن أهم الأهداف التالية :

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل .
- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد .
- زيادة الإنتاج القومي للدولة .
- تحسين نوعية الحياة للأفراد أو الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع .
- التقليل من النفقات العلاجية أو من النفقات الصحية نظراً لما تسهم به الرياضة للجميع فى الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن أو نقص الحركة أو بالتوتر النفسى أو العصبى .
- التقليل من الفاقد الانتاجى للمجتمع والنتائج عن خفض معدلات الجريمة وتقليص وانتشار تعاطى المخدرات بين الأفراد، وذلك بفضل استثمار أوقات الفراغ فى المشاركة فى مناشط الرياضة للجميع واثار ذلك على الانتاج .

- أهداف الوقاية من المدينة الحديثة :

وعن أهداف ودور مناشط الترويج الرياضى وتأثيره الإيجابى على الجانب البدنى والنفسى ، فقد قامت عايدة عبد العزيز بالمشاركة مع فاطمة صابر وسهير لبيب بدراسة* علمية فى يناير (١٩٨٣) عن «أثر استخدام برنامج للتمرينات الهوائية فى وقت الفراغ على تنمية بعض الصفات البدنية لربات البيوت بنادى الشمس بالقاهرة» وذلك على عينه من السيدات تكونت من (٣٨) من ربات البيوت المترددات على النادى ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٣٠ - ٥٥) عاماً ، قمن بتطبيق برنامج للتمرينات الهوائية Aerobic Exercices بمصاحبة الموسيقى بغرض تنمية الرشاقة والمرونة والتحمل العضلى والجلد الدورى التنفسى . ولقد أشارت تلك الدراسة إلى أهم النتائج التالية :

* دراسة مقدمة إلى المؤتمر: الرياضة للجميع، الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بجامعة حلوان، فى الفترة من ١٥ - ١٧ مارس ١٩٨٤ .

- تحسن النبض بعد مرور أربعة شهور من التدريب على البرنامج وذلك بواقع مرتين أسبوعياً . فقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الأخير في معدل النبض ، إذ قل عن معدله الذى كان عليه في القياس القبلي .

- التحسن في لياقة الجهاز الدورى التنفسى بعد التدريب على البرنامج ، فقد دلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الأخير في زيادة عدد مرات الجرى .

- التحسن في مرونة مفصل الكتف والتحمل العضلى والرشاقة بعد التدريب على البرنامج . فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الأخير في تنمية كل من تلك العناصر البدنية .

- للبرنامج تأثيراً إيجابياً في إنقاص وزن الجسم . فقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الأخير في متغير إنقاص الوزن .

- أكثر التمرينات التى استفادت منها ربات البيوت كانت وفقاً لما يلي :

- تمرينات البطن (٪٨٤)

- تمرينات المشى والجرى (٪٧١)

- تمرينات الأرداف والمرونة (٪٥٥)

- أهم الأسباب التى أدت إلى المحافظة على حيوية ووزن الجسم لدى هؤلاء السيدات من ربات البيوت ، كانت :

- التمرينات الهوائية باستخدام الموسيقى (٪٩٧)

- التغذية المعتدلة (٪٦٣)

- ساهم برنامج التمرينات الهوائية على تشجيع ربات البيوت على الانتظام فى ممارسة المناشط البدنية فى أوقات الفراغ ، وذلك بطريقة ذاتية .
- أهم دوافع السيدات من ربات البيوت لممارسة التمرينات الهوائية ، كانت وفقاً لما يلى :

- اكتساب القوام الجيد (٨٧٪)
- اكتساب المرونة والرشاقة (٧٦٪)
- تحمين الصحة العامة والاسترخاء (٥٥٪)

وفى دراسة* ثانية قامت بها عايدة عبد العزيز بالاشتراك مع سهير لبيب (١٩٨٥) عن «أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على مفهوم الذات للممارسين وغير الممارسين لدى طلاب المرحلة الجامعية» وذلك على (٣٠٠) طالب من كلية التجارة بجامعة عين شمس تم تصنيفهم إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٥٠) طالباً ، وهما : مجموعة الممارسين للمناشط الترويحية الرياضية ، ومجموعة غير الممارسين لهذه المناشط وقد أشارت تلك الدراسة إلى أهم النتائج التالية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى أبعاد مفهوم الذات وذلك بين الممارسين وغير الممارسين للمناشط الترويحية الرياضية ولصالح الممارسين وذلك وفقاً لمقياس تنسى لمفهوم الذات Tennessee self - Concept Scal الذى أعد صورته العربية محمد حسن علاوى ومحمد العربى شمعون (١٩٧٨).

- توجد علاقة ارتباط إيجابية بين الذات الجمية وبعض أبعاد مفهوم الذات ، وذلك لدى الممارسين للمناشط الترويحية الرياضية .

كما قامت الباحثتان بتصميم برنامج إرشادى ترويحى رياضى لتنمية مفهوم الذات الإيجابية لدى الطلاب غير الممارسين للمناشط الترويحية الرياضية .

** دراسة مقدمة إلى المؤتمر الدولى للرياضة لجميع فى الدول النامية الذى نظمه كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بجامعة حلوان، فى الفترة من ٣ - ٧ يناير ١٩٨٥ .

دور المجتمع نحو تدعيم الترويج الرياضى

يجب على المجتمع تدعيم حركة الترويج الرياضى وذلك حتى يمكنه توفير الفرص لأكبر عدد من المواطنين لممارسة النشاط البدنية ، وذلك من خلال العمل على ما يلى :

- بناء استراتيجية لنشر الترويج الرياضى لتوفير الظروف المناسبة لكل من الأطفال فى مرحلة سن ما قبل المدرسة ، والنشء ، والشباب ، والمتقدمين فى السن ، والمرأة ، والمرضى ، والمعاقين ، لممارسة نشاط الترويج الرياضى فى أوقات الفراغ .

- ترسيخ فلسفة الترويج الرياضى فى استثمار أوقات الفراغ وذلك من خلال اهتمام المؤسسات التربوية والاجتماعية والإعلامية بتعريف المواطنين بماهية وأهمية المشاركة فى نشاط الترويج الرياضى فى أوقات الفراغ .

- التخطيط العلمى لبرامج الترويج الرياضى وذلك على المستوى القومى وفقاً لدراسة خصائص المشاركين فى تلك البرامج من الفئات المختلفة فى المجتمع ، وكذلك وفقاً للظروف الثقافية والاجتماعية والاقتصادية ، ووفقاً للظروف الجغرافية والمناخية ، السائدة فى المجتمع .

- توفير الموازنات المالية لتنفيذ المشروعات القومية فى مجال الترويج الرياضى وتوفير الإمكانيات والتجهيزات المرتبطة بنشاطه ، وذلك فى كل من المدن والريف .

- الاهتمام بتجهيز طرق للمشى ولركوب الدراجات فى كل من المدن والريف لمواجهة زيادة الطلب على هذه النشاط لما لها من أهمية فى حياة المواطنين للمحافظة على لياقتهم البدنية والوقاية من العديد من الأمراض العصرية .

- توفير القوافل الرياضية لتتنقل من المناطق والأحياء السكنية ، وذلك

بغرض إتاحة الفرص للمواطنين من ممارسة مناشط الترويح الرياضى ،
وبخاصة فى هذا المجال .

- الاهتمام بتحفيز واستثارة المواطنين للمشاركة فى برامج اللياقة البدنية
للجميع وفى برامج الرياضة للجميع ، وذلك بالدعاية والإعلان عن هذه
البرامج من خلال وسائل الاتصال الجماهيرى ومن خلال الإعلان عن
جوائز للمشاركة ولتطوير مستوى اللياقة البدنية .

- الإهتمام بتوفير الإعداد المناسبة وبالنوعية الجيدة المؤهلة مهنيأ من القيادات
العاملة فى مجال الترويح الرياضى ، وكذلك العمل على الإستعانة
بالقيادات المتطوعة للإشراف على تنفيذ العديد من البرامج .

- التنسيق بين مختلف الهيئات والمؤسسات التربوية والتعليمية والإجتماعية
المنوطه بنشر الترويح الرياضى وذلك فى مجال تقديم خدماتها وبرامجها
لجمهورها .

- التعاون والإستفادة من الدول المتقدمة فى مجال الترويح الرياضى بخبراتها
وتجاربها الناجحة فى هذا المجال ، وعقد اتفاقات لتبادل الخبرات ولقبول
المعونات من هذه الدول .

- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيرى بإعداد برامج تعليمية لمناشط الترويح
الرياضى واستعارة العديد من تلك البرامج من الدول المتقدمة ، وكذلك
اهتمام تلك الوسائل بتعليم الألعاب البدنية المتأصلة فى التراث الثقافى
والتراث الشعبى للمجتمع .

وفى دراسة علمية عن الرياضة للجميع «الترويح الرياضى» قدمتها عايدة
عبدالعزیز فى ندوة الرياضة للجميع التى نظمها المجلس الأعلى للشباب
والرياضة فى الفترة من ١٩-٢٠ ديسمبر ١٩٩١ ، أشارت إلى مسئوليات ثلاثة
أجهزة رئيسية بالدولة نحو الترويح الرياضى وهى :

أولاً : جهاز الشباب والرياضة : وتحدد أهم مسؤولياته فى :

- وضع فلسفة محددة وواضحة للرياضة للجميع .
- تحديد أهداف واضحة للرياضة للجميع ومتابعة تنفيذ هذه الأهداف .
- توفير الفرص لكل فرد لممارسة مناشط الرياضة للجميع كحق له .
- توفير الإمكانيات والتسهيلات اللازمة لممارسة مناشط الرياضة للجميع وتيسير استخدام المنشآت الرياضية من قبل المواطنين .
- زيادة الميزانية المخصصة للمناشط الترويحية فى المؤسسات التعليمية .

ثانياً : كليات التربية الرياضية : وتحدد أهم مسؤولياتها فيما يلى :

- إعداد وتخريج متخصصين فى مجال الرياضة للجميع .
- توفير برامج الرياضة للجميع بطريقة مستحدثة ومبتكرة مع مراعاة مناسبتها لميول واحتياجات الأفراد .
- التخطيط لبرامج الرياضة للجميع وفقاً للأسلوب العلمى .

ثالثاً : جهاز الإعلام : وتحدد أهم مسؤولياته فى :

- الدعوة عبر وسائله إلى ممارسة مناشط الرياضة للجميع التى يمكن ممارستها خارج الأندية ، وذلك حتى يقبل أكبر عدد من الجماهير على ممارسة رياضات المشى ، الجرى ، ركوب الدراجات .
- عرض مختلف الألعاب والرياضات عبر الإرسال التلفزيونى لجذب الجمهور إلى ممارستها .
- تزويد الجمهور بالثقافة الرياضية والعمل على تشكيل مفاهيمه واتجاهاته نحو الرياضة للجميع .
- التأكيد على دور الرياضة للجميع فى بناء شخصية الممارسين لمناشطها .

ثانياً: الترويح الخلوى

المقصود بالترويح الخلوى Outdoor Recreation هو ذلك النوع الذى تشمل برامجه مختلف أوجه النشاط التى تتم بعيداً عن الأماكن المغلقة Indoors والتي تتم خارجها ، ويشير كراوس Kraus إلى أن برامج الترويح الخلوى تتضمن المناشط ذات العلامة المباشرة بالطبيعة وبعواملها والتي من خلالها يتمتع الفرد بجمال وبفهم الطبيعة .

مناشط الترويح الخلوى

تتنوع أشكال مناسط الترويح الخلوى وفقاً لأهدافها وآراء المهتمين بالترويح ومناشط وقت الفراغ ، ولذا نجد عدداً من تصنيفاتها التى تعبر عن تلك الآراء ، وفيما يلى عرضاً لهذه التقسيمات أو التصنيفات :

ترى تهانى عبد السلام أن مناسط الترويح الخلوى تتضمن العديد من الخبرات وأنه يمكن تقسيم أشكاله إلى ما يلى :

١- أوجه النشاط فى العلوم الطبيعية وتضمن أهم أوجه النشاط التالى :

- الإستكشاف والإستطلاع من خلال الرحلات .
- جمع الأشياء المتوفرة بالطبيعة للهواية كجمع الأحجار والفراشات والنباتات . . .
- تنسيق الحدائق .
- ألعاب تتميز بالبساطة وتؤدى فى الطبيعة كألعاب اقتفاء الأثر والبحث والتسلق والقفز والتعلق . . .
- تربية الطيور والحيوانات الأليفة .

٢- الفنون اليدوية المتوفرة فى الخلاء وتشمل أهم أوجه النشاط التالية :

- الفنون اليدوية باستخدام المواد الطبيعية .
- المهارات المستخدمة فى الخلاء كما هو الحال فى المعسكرات والمخيمات من حيث إجادة بعض المهارات كتقطيع الأخشاب وكيفية الطهى ، كيفية استخدام البوصلة أو الخريطة . . .
- رياضات الخلاء كألعاب ورياضات المضرب الفردية أو الزوجية .

٣- الرحلات الخلوية :

تشمل الرحلات الخلوية جميع أنواع الرحلات التى تتم فى الخلاء والتى يتمتع الفرد من خلالها بجمال الطبيعة ودراسة البيئة، وتعد من أمتع المناشط الترويحية التى تحظى بقبول الصغار والكبار لكونها من المناشط المشوقة والمحبة إليهم .
كما تشير عطيات خطاب إلى أنه يمكن تقسيم مناشط الترويح الخلوى وفقاً لأنماط النشاط التالية :

١- **النزهات والرحلات:** والمقصود بالمنتزهات هو الخروج إلى الحدائق والمنتزهات للاستمتاع بالطبيعة فى وقت الفراغ ، وقد يرتبط ذلك بممارسة بعض أوجه المناشط الترويحية الأخرى فى الخلاء ، أما الرحلات فإن وقتها يمتد أكثر من وقت النزهات ، وقد تكون الرحلة قصيرة لمدة يوم واحد أو رحلة طويلة تستغرق أكثر من يوم .

٢- **التجوال والترحال :** والمقصود بالتجوال تلك الرياضة الخلوية التى تعتمد على المشى لعدة ساعات ويتم خلالها الخروج لزيارة المناطق الطبيعية ، ويمكن تصنيف التجوال إلى :

- تجوال هواة الجمع Collections وذلك كجمع أوراق الشجر والأصداف والأحجار والفراشات . . .
- تجوال الطبيعة وذلك يكون بهدف دراسة الحيوانات أو الطيور أو الأشجار أو الأزهار التى يتم مصادفتها فى طريق التجوال .

- تجول الاستكشاف وذلك بغرض الاستطلاع والبحث عن كل ما يرتبط بالمناطق التي يتم التجوال فيها بغرض استكشافها .

- تجوال التقابل والمقصود به خروج الجماعات للتجوال والاتفاق على محاولة الالتقاء في نقطة ما بالرغم من بدء التجول من أماكن متفرقة .

- تجوال الزيارة ويكون الغرض منه هو زيارة مناطق يرغب الفرد في زيارتها للتعرف عليها .

أما الترحال أو السياحة فالمقصود بهما هو الخروج في رحلات طويلة سواء داخل البلاد أو خارجها ، وقد يكون الترحال باستخدام وسائل الانتقال المختلفة كالطائرة أو القطار أو الباخرة أو الدراجات بأنواعها المختلفة أو سيراً على الأقدام .

٣- الصيد والقنص: وذلك كصيد الأسماك وقنص الطيور والحيوانات . وتعتمد تلك المناشط على الطبيعة والاستمتاع بحياة الخلاء . ومما هو جدير بالذكر أن هواية الصيد والقنص بدأ الاهتمام والإقبال عليها يقل في الدول التي تحرم قوانينها قتل الطيور والحيوانات .

٤- المعسكرات (Campings): وهي تعتمد على الخلاء والاستفادة من الطبيعة وعناصرها في تنظيمها وإقامتها ، ويتم تصنيفها طبقاً لمدة الإقامة بها إلى : معسكر اليوم الواحد ، معسكر الليلة الواحدة ، معسكر طويل لأكثر من ليلة .

ويرى مصطفى الحلفاوى أنه يمكن تقسيم مناشط الترويح الخلوى وفقاً للمجالات التالية :

١- مناشط مرتبطة بالعلوم الطبيعية .

٢- الترحال والرحلات والتنزه .

٣- المعسكرات وحياة الخلاء .

٤- الرياضة في الملاعب والأماكن المفتوحة .

ويصنف ليونارد سيلى Leonard Sealey مناشط وقت الفراغ فى الهواء الطلق
Loisir de Plein Air وفقاً للمجموعات التالية :

١- **الرحلات Excursions** : قد تستغرق الرحلات عدة ساعات أو أيام وتتحدد
المدة وفقاً للأهداف المراد تحقيقها ، وقد يكون قصدها المناطق الأثرية أو المناطق
الطبيعية أو البيئة كالواديان والجبال والبحيرات والأنهار والشواطئ .

٢- **الكشافة Scoutisme** : تعد الكشافة من مناشط الترويح الخلوى أو أوقات
الفراغ . ويمكن للجنسين من المشاركة فى مناشط تلك الحركة .

٣- **المخيمات Camping** : تعد المخيمات من الوسائل الهامة والرائعة لقضاء
عطلة نهاية الأسبوع Week end أو الأجازات Vacances . وقد يتم استخدام
الخيام Tentes أو العربات المجهزة Caravanes بالمواقد والمبردات والأدشاش . . .
فى إقامة تلك المخيمات .

٤- **تسلق الجبال Montagne et escalade** : أصبح تسلق الجبال من رياضات
الخلاء منذ القرن التاسع عشر ، وهو نشاط يتسم بالمغامرة وفقاً للإرتفاعات المراد
تسلقها . إلا أنه يجب على الفرد الذى يعى لبلوغ القمم العالية من الجبال أن
يستعين بأجهزة التنفس المساعدة له فى توفير الأكسجين الكافى الذى يناسب
احتياجاته لتسلق والذى يزداد بزيادة الارتفاعات .

٥- **تنسيق الحدائق Jardinage** : تعد زراعة وتنسيق الحدائق من أقدم مناشط
الترويح الخلوى . ويتطلب هذ النوع من النشاط المعرفة بنوع التربة واستخدامات
أنواع السماد الملائمة لنوع النباتات المراد زراعتها ، وطرق تنسيق الحدائق .

٦- **صيد الأسماك Pèche à la ligne** : اتجه الإنسان إلى صيد الأسماك منذ آلاف
السنين وذلك لتوفير قوت يومه . إلا أنه فى عصرنا هذا أصبحت هواية صيد
الأسماك من أمتع مناشط الترويح الخلوى . كما أن صناعة أجهزة وأدوات الصيد
قد طرأ عليها تطوير هائل لتزويد من استمتع الفرد بهوايته هذه .

٧- ملاحظة الطيور Observation des Oiseaux : أصبحت ملاحظة الطيور من مناسبات أوقات الفراغ والترويح الخلوي وذلك لأن الاستمتاع بجمال ألوان الطيور وسماع تغريدها وشدها وتصويرها وتربيتها قد أصبح هواية مفضلة عن هواية القنص لدى العديد من الأفراد والجماعات . لذا فإن نشر الحبوب الغذائية للطيور حتى تقترب من الفرد بغرض إطعامها ، يتيح له فرص تصويرها وتسجيل أصواتها وملاحظتها .

ويشير كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson وجانيت ماكلين Janet Maclean وتيودور ديب Theodore deppe ، جيمس بيترسون James Peterson إلى مناسبات الترويح في الخلاء Varieties of Outdoor Recreation وذلك على النحو التالي :

١- القنص والصيد Hunting and Fishing : وذلك كقنص الطيور والحيوانات وصيد الأسماك بشتى أنواع الطرق والوسائل، إلا أن هواية قنص الطيور والحيوانات قد قلت عن ذي قبل نظراً لأن هواة القنص أصبحوا يفضلون مشاهدة وملاحظة تلك الطيور والحيوانات بدلاً من قتلها وتعذيبها، وذلك إلى جانب سن القوانين التي تحمي قتل الطيور والحيوانات من قبل العديد من المجتمعات المعاصرة .

٢- المغامرة ذات المخاطرة العالية High - risk adventure : هناك العديد من الأفراد ممن يميلون إلى إشباع دافع المغامرة لديهم والمحفوفة بالمخاطر ، ومن أهم تلك الأوجه من النشاط نجد : تسلق الجبال ، الانزلاق على الماء ، القفز بالمظلة ، الانزلاق والتزحلق على الجليد . . .

٣- المخيمات اللاشكالية Informal Camping : لقد نمت حركة الاهتمام بالمخيمات في السنوات الأخيرة وذلك لما يتميز بها من العديد من القيم والمبادئ التربوية والاجتماعية ، وتتخذ أشكالاً متعددة والتي من أهمها : الخيام Camping in tents ، العربات المقطورة Trailers أو التوجه سيراً على الأقدام أو بالدراجات أو بالسيارات أو بالزوارق أو بالوسائل المختلفة للانتقال إلى المناطق الخلوية والبقاء للاستمتاع بها لمدة مختلفة من الوقت .

٤- الترويح المائي *Water - Related Recreation* : وتتضمن مناسط الترويح المائي كل تلك المناشط التي تستخدم الماء أو الشواطئ في ممارستها وذلك كالتجديف، الانزلاق على الماء الزوارق، السباحة، الغطس، الصيد، النزاهات البحرية، حمامات الشمس Sunbathing، المخيمات الشاطئية Camping on the shore ، جمع الأصداف والقواقع Collecting Shells ، الأخشاب الطافية على مطح الماء Driftwood ، الأحجار Rocks .

٥- الرياضات الشتوية *Winter sports* : وهى تلك الأنواع من الرياضات التي يتم ممارستها بعد أن يتراكم الجليد فى الشتاء ، وذلك كما فى رياضات الانزلاق الثلجى على الجليد ، ركوب الزلاقات Sledding ، التزحلق على الجليد بالقبقاب الثلجى Snowshoeing ، السباقات التي تتم على الجليد Racing on ice ، الانزلاق على المنحدرات الجليدية Toboggoning .

٦- المناشط الأدبية والفنية المرتبطة بالخلاء *Outdoor - related Literary and Artistic Activities* : هناك العديد من الهوايات الأدبية والفنية التي تستوحى من الخلاء ، فمن خلال التأمل والاستمتاع برؤية الأنهار والبحيرات والغابات والصحراء والشواطئ تتولد لدى الفرد أحاسيس ومشاعر وخبرات تدعوه للابتكار والإبداع ، ككتابة الشعر والنثر ، الرسم ، التصوير ، النحت ، النسيج ، العمارة ، كما أننا نجد فى الطبيعة العديد من المواد التي يتم استخدامها فى الفنون والحرف اليدوية وذلك كالبذور وبيض الطيور والحشرات ، الأصداف والقواقع والمحار ، علب الصفيح الصلصال ، الطين ، الأعشاب والنباتات المائية ، الأخشاب ، أوراق النباتات . . .

وتتضح أيضاً تلك المناشط فى الأعمال اليدوية وذلك كما هو الحال فى تصميم وبناء أحواض للأسماك، محطات للأرصاء الجوية ، بيوت للطيور ، شبكات لصيد الحشرات ، حقائب للترحال . . .

وكذلك فإن هوايات الجمع Collections تعد من أهم تلك المناشط التي

يسعى الفرد من خلالها إلى دراسة وفهم الطبيعة وذلك كهوايات جمع أوراق النباتات ، الزهور ، الأحجار ، الحشرات ، الحفريات Fossils .

٧- ركوب الخيول Horseback Riding : لم يعد الحصان حيواناً يتم استخدامه من قبل الفرد فى العمل Work animal فقط، بل أصبح يستخدم أيضاً فى الترويح Recreation animal . ولذا فإن ركوب الخيل قد أصبح هواية للاستمتاع بوقت الفراغ فى الغابات وفى المتنزهات وفى مضممار سابقات الخيول، وفى الجبال، وكذلك فى الرحلات والتنزهات الخلوية، وفى عروض الخيول . . .

٨- ركوب الدراجات Bicycling : يعد ركوب الدراجات من النشاطات التى مارسها الإنسان منذ زمن بعيد ، إلا أن ذلك النشاط قد تم احياؤه كهواية . وفى الآونة الاخيرة زاد الاهتمام بأندية الدراجات Cycling clubs ، وبالتنزه بالدراجات، وبسباقات اختراق الضاحية للدراجات، وبركوب الدراجات البخارية Motorized bicycles (Mopeds) . كما اهتمت العديد من الدول المتقدمة بإعداد مسارات للدراجات بجانب بعض الطرق المخصصة للسير وللمرور .

٩- خبرات فى العلوم الطبيعة Experiences in Natural Sciences : وتضمن تلك الخبرات كل أنواع الخبرات المستمدة من الطبيعة Nature Experiences والتى يمكن أن يحصل عليها الفرد من المساحات أو الأماكن المكشوفة Open space ، وذلك كالمتنزهات ، البحيرات، الأنهار، الشواطئ، حدائق الحيوانات والنباتات والأسماك، الغابات، البراكين، المناطق الأثرية والتاريخية .

كما أن الخبرات المرتبطة بالعلوم الطبيعية ترتبط بالنباتات والحيوانات والأسماك والمعادن والفلك . . . ولذا فإن النشاطات التى تسهم فى اكتساب تلك الخبرات تتضمن الرحلات البحرية والرحلات البرية، واستطلاع واستكشاف الطبيعة، دراسة الجيولوجيا والفلك، ألعاب ومسابقات باستخدام الخلاء أو الطبيعة، تربية الطيور والأسماك والحيوانات، التصوير الفوتوغرافى لمناظر الطبيعة الخلابة ، تنسيق الحدائق ، هوايات الجمع المرتبطة بعلوم الطبيعة وذلك كهوايات جمع الأحجار والأصداف والفراشات وأوراق النباتات أو الأشجار . . .

ومن ثم نجد أن الخبرات المرتبطة بالعلوم الطبيعة تعد جزءاً من خبرات الخلاء Outdoor Experiences وتهتم مناشطها بفهم وتقدير الطبيعة والاستمتاع بها .

١٠- اجتماعيات الخلاء *Socialising Out - of - Doors* : ومن أهم تلك الأوجه من المناشط الاجتماعية التي تتم في الخلاء، الخروج مع الأصدقاء أو الأسرة للزيارات ، أو للرحلات ، أو للتخييم ، أو لتناول الطعام بالخارج ، أو المشاركة في الاحتفالات التي تتم في الخلاء، أو للمشاركة في برامج السمر . .

وفى الدراسة التى قام بها كل من محمد الحماحمى وعبد الرحمن ظفر عن أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة ، أشارت النتائج إلى أهم ما يلى :

- أهم أوجه نشاط الخلاء والسياحة التى يقبل عليها طلاب جامعة أم القرى (ن=٣٠٥) كانت وفقاً للترتيب التالى :

- القيام برحلات خارج المدينة الترتيب الأول
- ارتياد المصايف الترتيب الثانى
- زيارة الحدائق والمتنزهات الترتيب الثالث
- التسوق الترتيب الرابع
- التجوال الترتيب الخامس
- السياحة للدول العربية الترتيب السادس
- الاشتراك فى المعسكرات الترتيب السابع
- السياحة للدول الأوربية الترتيب الثامن
- قنص الطيور الترتيب التاسع
- السياحة لدول أخرى* الترتيب العاشر
- صيد الأسماك الترتيب الحادى عشر

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة ولصالح طلاب تخصص التربية

* للدول غير العربية أو الأوروبية .

الرياضية فى كل من المناشط التالية : الاشتراك فى المخيمات ، صيد الأسماك ، قنص الطيور .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هؤلاء الطلاب فى مناشط الخلاء والسياحة الأخرى ، وهى : القيام برحلات خارج المدينة ، وزيارة الحدائق والمنتزهات ، ارتياد المصايف، التجوال ، السياحة ، التسويق .

أهداف الترويح الخلوى

للترويح الخلوى أهمية فى حياة الانسان نظراً لارتباطه بالطبيعة ، كما أن المشاركة فى أوجه مناشطه تسهم فى تحقيق العديد من الأهداف ، والتى من أهمها ما يلى :

- قضاء وقت الفراغ فى الخلاء والاستمتاع بالهواء الطلق وبالمناظر الجمالية فى الطبيعة مما يسهم فى تنمية وتطوير الحالة الصحية للمشاركين فى المناشط الخلوية .

- تعلم الحياة فى الخلاء وتنمية المعرفة بالخلاء وبأهمية تلك الحياة ، وكذلك تنمية الخبرات المرتبطة بالبيئة وبالطبيعة .

- البعد والتخلص من أعباء ومشكلات الحياة العصرية وكذلك البعد عن التلوث البيئى المرتبط بالهواء والضوضاء ، والاستفادة من الهواء النقى وبخاصة فى الريف .

- التدريب على كيفية الاستفادة المثالية من المصادر والعناصر المتوفرة فى الطبيعة فى تنمية العديد من هوايات وقت الفراغ كهوايات الجمع Collections والأشغال اليدوية .

- تنمية الرغبة للتعلم Le Désir d`Apprendre من خلال الاستكشاف للعديد من أسرار الطبيعة ، وتوطيد الروابط بين المتعلم والحياة .

- تنمية التذوق الجمالى لدى الفرد وتقدير جمال الطبيعة والتأمل فى عظمة الخالق سبحانه وتعالى وكذلك تنمية القيم الروحية لدى المشاركين فى برامج الترويح الخلوى .

- تنشيط الحياة الجماعية الأسرية من خلال خروج الجماعات أو الأسر إلى الخلاء والمشاركة فى مناشطه ، وكذلك تنمية الرغبة فى العمل الجماعى والرغبة فى الاعتماد على الذات .

- إشباع الميل إلى المغامرة وتأكيد الذات وتنمية مفهوم الذات الإيجابى من خلال المشاركة فى المناشط الخطرة وذلك كتسلق الجبال والهبوط بالمظلات والغوص والغطس والانزلاق على الجليد أو الماء وسباقات السيارات . . .

دور المجتمع نحو تدعيم الترويج الخلوى

يجب على المجتمع الإهتمام بالترويج الخلوى نظراً لما له من أهمية فى فهم وتقدير الطبيعة والاستمتاع بمناظرها وبجمالها والاستفادة من عناصرها فى وقت الفراغ ، ولذا يجب اصطلاح المجتمع بالمسئوليات التالية :

- سن المؤسسات التشريعية القوانين للمحافظة على مصادر الترويج الخلوى ، وذلك كقانون تنقية المياه وتوفيرها فى مناطق الخلاء ، وقانون المحافظة على المظهر الجمالى للأنهار وحماية الشواطئ من التآكل نتيجة لعوامل التعرية ، وقانون لترميم ولصيانة المناطق الأثرية ذات القيمة التاريخية . . .

- التخطيط للمشروعات القومية التى تهتم بتوفير كافة التسهيلات الضرورية لممارسة حياة الخلاء والتى تهتم بمد مناطق الخلاء بالمرافق الأساسية ، وذلك فى كل من الريف والمدن .

- توفير وسائل الأمان والسلامة فى المناطق التى يتم فيها ممارسة مناشط الترويج الخلوى ، وذلك كبعض الأدوات أو الأجهزة المرتبطة بذلك ، وبعض الأسعافات الأولية ، وتزويد المكان ببعض اللوحات الإرشادية التى تحظر من المخاطر التى قد تحدث .

- الإهتمام بتوفير الدعاية والعناية بالمناطق الأثرية وبالأماكن التاريخية والعمل باستمرار على حمايتها وترميمها للاحتفاظ بقيمتها التاريخية وبجمال رونقها .

- التوسع فى إقامة وتجهيز الحدائق والمتنزهات Parks داخل وخارج المدن والعمل على صيانتها وتزويدها بالعديد من وسائل الترويج .

- الاهتمام بإقامة وتجهيز العديد من المخيمات فى المناطق الخلوية وتزويدها بكافة التسهيلات لتحفيز المواطنين للخروج إلى الخلاء والاستمتاع بمناشطه .
- تسهيل استخراج التصاريح من الجهات الحكومية المسؤولة عن ذلك لتسهيل القيام بزيارة الجبال والبحيرات، وكذلك لزيارة مباني الأرصاد الجوية ورصد الزلازل وأبراج متابعة الملاحه الجوية ومتابعة الملاحه فى الممرات المائية . . .
- تشجيع الدول لرؤوس المال الوطنية لاستثمارها فى العديد من مشروعات الترويح المائى، أو مشروعات السياحة الداخلية، أو مشروعات الترويح الخلوى، فى كل من المدن والريف وفقاً لطبيعة المشروع .
- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيرى بتقديم برامج عن الترويح الخلوى وذلك لتحقيق الأغراض أو الأهداف التالية :
 - توعية المواطنين بماهية وأهمية الترويح الخلوى فى الحياة المعاصرة .
 - التعريف بأشكال وبرامج الترويح الخلوى وبكيفية المشاركة فى مناسطها .
 - تعليم المستقبلين لهذه البرامج الإعلامية العديد من مهارات مناسط الترويح الخلوى، كالصيد والترحال والرياضات والألعاب المائية، الهوايات المرتبطة بالطبيعة . . .
 - تزويد المستقبلين للبرامج الإعلامية بالمعلومات عن المصادر الطبيعية المتوفرة فى بيئتهم وكيفية الوصول إليها عبر الخرائط أو باستخدام البوصلة فى التوجه إليها .
 - الإعلان والدعاية لمسابقات ومناسط الترويح الخلوى التى يتم تنظيمها من قبل الهيئات و المؤسسات الحكومية أو الأهلية .
 - تخصيص برامج ثقافية بسمى «ماذا تعرف عن؟» تتناول تزويد المواطنين بالمعرفة عن: اليخوت، الشراع، الغوص، الانزلاق والترحلق على الجليد، الترحال، التجوال، الكشافة، هوايات الجمع . . .
 - تقديم برامج للوالدين لتعريفهم بكيفية الكشف عن ميول أطفالهم نحو مناسط الترويح الخلوى وكذلك تعريفهم بطرق تنمية هذه الميول .

ثالثاً: الترويح الاجتماعي

يتضح الترويح الاجتماعي Social Recreation فى مشاركة أكثر من فرد فى نشاط ما ، ولذا فإنه يُعد أى نشاط يكون الدافع من ممارسته هو المشاركة الاجتماعية بغرض الترويح دون التقيد بالسن أو بمكان الممارسة .

مناشط الترويح الاجتماعي

تنوع أشكال الترويح الاجتماعي كالموسيقى والدراما Drama ، الفن Art بمختلف أنواعه ، أو أى نوع من مناشط الترويح الذى يتم ممارسته من فردين أو أكثر . ويرى كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson ، جانيت ماكلين Janet Maclean ، تيودور ديب Theodore Deppe ، جيمس بيترسون James Peterson أنه يمكن تصنيف مناشط الترويح الاجتماعي وفقاً لما يلى :

١- **المحادثة Conversation**: فى أثناء المحادثة يتم الاستمتاع بأفكار الآخرين وبتفهم مشاعرهم وأحاسيسهم وبتبادل الآراء والأفكار وبمناقشة العديد من الموضوعات ، ولذا يطلق عليها مسمى الفن الضائع The Lost Art .

٢- **أوقات للشاي والقهوة Tea and Coffee Hours** : إن تناول قدح من الشاي أو القهوة مع آخرين أو قبول دعوة رسمية لذلك فى وقت الفراغ يُعد من مناشط الترويح الاجتماعي .

٣- **الحفلات Parties**: تتميز تلك الحفلات بالاجتماعية وقد تدور حول مشاهدة برامج تلفزيونية ، أو الاستماع إلى برامج إذاعية ، أو الاحتفال بمناسبة فى نطاق الأسرة أو خارجها مما يتيح الفرص للتعارف بين الأفراد وبعضهم والاستمتاع بقضاء وقت الفراغ .

٤- **المآدب** : *Banquets , Dinners , Picnics* : وخلال تلك المآدب يتناول الأفراد الطعام سوياً ويتمتعون بقضاء وقت الفراغ، سواء داخل المنزل أو خارجه ، ولذا تعد من مناشط الترويح الاجتماعى لما تضمه من مشاركة إجتماعية من قبل المدعوين لتلك المآدب .

٥- **لعب الحجرات** *Game Rooms* : وذلك من خلال الاجتماع عند الأصدقاء أو الأقارب ممن يمتلكون التسهيلات للمشاركة فى مناشط الترويح الجماعى، ومن أهم ألعاب الحجرات: ألعاب النرد (الطاولة) وألعاب الورق (Cartes) وألعاب الدومينو ، ولعب الشطرنج ، وألعاب الكمبيوتر .

٦- **النشاط الرياضى الجماعى** *Collective Sport Activities* : ومن خلال ذلك النشاط يتم تكوين فرق من مجموعة من الأفراد ليشاركوا معا فى ممارسة النشاط الرياضى، مما يتيح الفرص للعب الجماعى والمشاركة الاجتماعية فى وقت الفراغ دون التقيد بالجنس أو بالسن أو بالقوانين المنظمة للألعاب التى يتم المشاركة فى فرقها .

٧- **النزهات الخلوية** *Outing* : ويتم تنظيم النزهات الخلوية من خلال الجماعات، ومن ثم يقومون سوياً بالنزهات والترحال الجماعى بغرض الترويح عن أنفسهم . وقد تتم تلك النزهات بالسيارات، أو بالدراجات، أو بالبواخر، أو بالزوارق، أو بالخيول، أو باية وسائل أخرى . . . وتعد تلك النزهات من أمتع مناشط الترويح الاجتماعى .

٨- **المسابقات الخاصة** *Special Events* : وتلك المسابقات الخاصة تتضمن المهرجانات والعروض التى تتميز بالجو الاجتماعى، كما أنها تتيح الفرص للتعارف بين المشاركين فى مناشطها، والتلاقى بين جماعات من فئات خاصة، وذلك كتلاقى أهل الفن التشكيلى فى المعارض التشكيلية والتقاء مصمى الملابس فى مهرجانات وعروض الأزياء أو التقاء أهل المينما فى المهرجانات السينمائية . . .



التزهات الخلوية على ظهر الخيل

وكذلك فى الدراسة التى أجراها كل من محمد الحماحمى وعبد الرحمن ظفر عن «أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة ، أشارت النتائج إلى أهم أوجه نشاط الترويح الاجتماعى التى يقبل عليها طلاب الجامعة (ن = ٣٠٥) وقد كانت وفقاً للترتيب التالى :

- مجالسة الأسرة الترتيب الأول
- مصاحبة الأصدقاء الترتيب الثانى
- مصاحبة الأقارب الترتيب الثالث
- تبادل الزيارات العائلية الترتيب الرابع
- ملاعبة الأطفال الترتيب الخامس
- المجالسة لتناول الشاى أو القهوة الترتيب السادس
- المشاركة فى الحفلات الاجتماعية الترتيب السابع
- ارتياد الأندية الترتيب الثامن

- المجالسة للعب الورق الترتيب التاسع
- الاشتراك فى الخدمات الاجتماعية التطوعية الترتيب العاشر
- المجالسة للعب الدومينه الترتيب الحادى عشر
- ارتياد المقاهى الترتيب الثانى عشر
- المجالسة للعب الشطرنج الترتيب الثالث عشر
- المجالسة للعب ألعاب الكمبيوتر (الاتارى) الترتيب الرابع عشر
- اصطحاب الأسرة لتناول الطعام خارج المنزل . . الترتيب الخامس عشر

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب من ذوى التخصصات العلمية المختلفة فى مشاركتهم فى مناشط الترويح الاجتماعى سوى فى ارتياد الأندية ، وألعاب الكمبيوتر (الاتارى) ، وكانت لصالح طلاب تخصص التربية الرياضية ، وكذلك فى مجالسة الأسرة ، والمجالسة للعب الشطرنج ، وكانت لصالح طلاب التخصصات الأخرى* .

أهداف الترويح الاجتماعى

- لعل تلقائية مناشط الأفراد لا تبرز بشكل واضح مثلما تبرز فى البرامج الاجتماعية المخطط لها بطريقة جيدة والمعدة تنظيمياً ، وذلك لأن تلك البرامج تعمل على مشاركة الجماعات من ذوى الإهتمام المشترك فى مناشطها لتحقيق أهدافها فى جو يتميز بالمرح والمتعة . ومن أهم أهداف الترويح الاجتماعى ما يلى :
- تنمية الإهتمام بمناشط الترويح الاجتماعى لدى الأفراد والجماعات وذلك لزيادة الطلب على المناشط الجماعية فى وقت الفراغ .
 - التكيف مع جماعات اللعب وتنمية الولاء الاجتماعى لدى المشاركين فى برامج الترويح الاجتماعى بغرض الاستمتاع بالعمل الجماعى فى وقت الفراغ .

* من غير تخصصات قسم التربية الرياضية وقسم التربية الفنية بجامعة أم القرى .

- إشباع الحاجات النفسية الأساسية للفرد كالحاجة إلى الانتماء ، الحاجة إلى التعارف ، الحاجة الى النجاح ، الحاجة إلى إثبات الذات . . وذلك من خلال المواقف التي تتيحها مناشط الترويح الاجتماعى .
- تنمية الخصائص والقيم الاجتماعية المرغوب فيها للشخصية الإنسانية ، وذلك كالتفويض بمستوى آداب اللياقة الاجتماعية ، الرقى بالسلوك الاجتماعى . . .
- إتاحة الفرصة للفرد لملاحظة أنماط مختلفة من السلوك الاجتماعى وإقامة علاقات مع أفراد من ذوى الاهتمامات والميول المشتركة ، ومن ذوى الطبقات الاجتماعية المختلفة .
- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعى ، التدريب على اتخاذ القرارات الجماعية ، وكيفية التوفيق فى حل أية مشكلات ، وذلك من خلال التعاون فى تنظيم وإدارة المناشط الاجتماعية للترويح عن الذات .
- توثيق وتوطيد العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وبعضها والجماعات وبعضها ، من خلال التفاعل بينهم فى أثناء المشاركة فى مناشط الترويح الاجتماعى .
- تهيئة الفرص لاكتساب خبرات تعليمية وتربوية تقوم على ميول واهتمامات مشتركة بين أعضاء الجماعة ، وذلك من خلال تبادل هذه الخبرات بين الأفراد وبعضهم أو بين الجماعات وبعضها .
- التزود بأنواع من المعرفة إذ يرى جون ديوى John dewey أن المعرفة الجديدة بأن تسمى بهذا المسمى (المعرفة) يجب أن يكون مصدرها مستمداً من طرق المساهمة فى مظاهر مناشط الحياة الاجتماعية .
- تهيئة الفرص لتعلم المهارات الجديدة فى مجال مناشط الترويح وأوقات الفراغ ، وذلك من خلال التواجد مع الجماعة والتفاعل مع أعضائها والتنافس فيما بينهم فى تعلم تلك المناشط والمهارات .

- أشباع الدافع إلى العمل على خدمة الآخرين وخدمة المجتمع ، وذلك من خلال المشاركة فى مشروعات خدمة المجتمع وتنمية البيئة والمشاركة فى المشروعات الخيرية ، والمشروعات التطوعية الأخرى .

دور المجتمع نحو تدعيم الترويج الاجتماعى

للمجتمع دور هام نحو تدعيم الميول والاتجاهات ونحو تدعيم الترويج الاجتماعى وذلك بغرض استثارة اهتمامات الأفراد والجماعات نحو مناشطه ، ولذا فإنه يجب على المجتمع الاضطلاع بالمسئوليات التالية لتحقيق ذلك :

- الاهتمام بتنظيم البرامج الاجتماعية للاحتفال بالمناسبات العامة وبالمناسبات القومية وذلك كأعياد الشباب ، وأعياد الجلاء عن الأرضى المحتلة ، وذكرى المولد النبوى ، والاحتفال ببداية العام الهجرى أو العام الميلادى . . .

- اهتمام الدولة بتحفيز الأفراد والجماعات للمشاركة فى برامج الترويج الاجتماعى ، وذلك بدعوتهم للمشاركة الجماعية فى مناشط كل من الترويج الرياضى أو الترويج الثقافى أو الترويج الخلقى ، والإعلان عن جوائز للفرق أو الجماعات الفائزة .

- التوسع فى إقامة الأندية الاجتماعية وتسهيل عملية الاشتراك فى عضويتها برسوم معتدلة وغير مكلفة ، وكذلك التوسع فى بناء ساحات اللعب وتوفير مراكز الشباب لإتاحة الفرصة للمشاركين فى عضوية هذه الهيئات من التلاقى وممارستهم للعديد من المناشط الجماعية .

- دعم أندية الشباب وتكوين الجماعات من الشباب ، وذلك كإنشاء نادى حورس وتكوين الأسر الاجتماعية كأسرة مصر ، وأسرة المستقبل ، وكذلك تشجيع جماعات الهوايات ، والعمل على تقديم المجلس الأعلى للشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية أو الهيئات المسؤولة عن الشباب والرياضة للدعم المادى لنشاط تلك الجماعات أو الأسر .

- الاهتمام بالتخطيط الجيد لمشروعات خدمة المجتمع ومشروعات تنمية البيئة، وذلك كمشروعات محو الأمية وحماية البيئة ومكافحة الإدمان ومواجهة الكوارث الطبيعية، وذلك لإتاحة فرص العمل الجماعى فى وقت الفراغ لخدمة المجتمع وتنمية البيئة .
- التوسع فى إقامة المخيمات وذلك على المستوى القومى، والعمل على المشاركة من قبل الدولة فى المخيمات على المستوى الدولى، وإتاحة الفرص للشباب ولكبار السن وللأطفال للمشاركة فى مناشط تلك المخيمات .
- اهتمام الدولة بإقامة المشروعات السياحية ودعم برامج سياحة الأفواج Groups والعمل على خفض رسوم الاشتراك فى تلك الرحلات وذلك بالتعاون مع الوكالات السياحية . وكذلك العمل على عقد اتفاقات مع الدول الأخرى فى مجال تبادل الأفواج السياحية فيما بينها .
- تقديم وسائل الاتصال الجماهيرى للعديد من برامج التوعية بمناشط الترويج الاجتماعى، وذلك من خلال :
 - الدعاية والإعلان عن مختلف مناشط الترويج الاجتماعى .
 - التعريف بأهم مشروعات الترويج الاجتماعى وبأهدافها وبطرق المشاركة فى مناشطها .
 - توعية الوالدين بضرورة إتاحة الفرص للأطفال فى المشاركة فى المناشط الأسرية وإبداء الرأى نحوها .
 - توعية الوالدين بأهمية موافقتهم على مشاركة أبنائهم فى الحفلات التى تنظمها مدارسهم سواء بالمشاركة الفعلية فى مناشطها أو بالمشاهدة، وكذلك توعيتهم بأهمية مشاركة أبنائهم فى المهرجانات والعروض والاحتفال بالمناسبة والأعياد، لما لذلك من أهمية فى استثارة دافعية الأبناء للمشاركة فى المناشط الجماعية .

رابعاً: الترويج الثقافي

يرتبط فهم الطبيعة الشمولية للثقافة بفهم وقت الفراغ ومناشطه ، كما أن فهم وقت الفراغ ومناشطه يرتبط بالثقافة . ويشير كابلن Kaplan إلى أن الترويج الثقافي يهدف إلى إكساب ممارسيه المعرفة والمعلومات والمفاهيم .

مناشط الترويج الثقافي

تنوع أشكال مناشط الترويج الثقافي فتشمل المناشط الأدبية Literary activities والمناشط العقلية Mental activities والمناشط اللغوية Linguistic activities . ويمكن تصنيف مناشط الترويج الثقافي وفقاً لما يلي :

القراءة: Reading

تعد القراءة من أقيم الهوايات والمناشط الثقافية . فالكلمة المقروءة تُعد من وسائل الاتصال الفعالة ، وتؤثر في الفكر والسلوك الإنساني نتيجة لتأثر العقل والوجدان بها . ومن أهم خصائص القراءة ما يلي :

- يمكن للقارئ أن يتحكم في الموقف القرائي وفقاً لظروفه الشخصية وارتباطاته ، وذلك من خلال تحديده لموعد بداية وانتهاء القراءة وبالطريقة التي تناسبه وفي المكان الذي يختاره .

- يمكن للقارئ الاستمتاع بإعادة قراءة الموضوعات التي سبق أن قام بقراءتها إذا رغب في ذلك .

- الاستمتاع بالقراءة يتناسب طردياً مع قدرة الفرد على فهم المعاني ، وكذلك قدرته على التخيل ، ولذا يفضل القراءة الطبقة المثقفة في المجتمع .

- مصادر القراءة سهل الحصول عليها وتداولها لتعدد أشكالها وذلك كالكتب والصحف والمجلات والموسوعات العلمية .
- تتيح القراءة المجال للقارئ للبحث عن ألوان جديدة من المعرفة في مختلف أنواع العلوم والفنون .
- يمكن صياغة الكلمة المقروءة بعدة طرق مختلفة لتناسب ذوى الثقافات والمستويات التعليمية المختلفة .
- يمكن للقارئ الإقبال على القراءة وفقاً للغة أو اللغات التى يتقنها للاستمتاع بادراك وفهم المعانى .

الكتابة : Writng

- تعد الكتابة من أرقى الهوايات والمناشط الثقافية كما تُعد من مناشط المستوى الأول للاشتراك فى مناشط أوقات الفراغ والترويح ، والذي يطلق عليه (الاشتراك الابتكارى) ، ولذا فإنه يطلق عليها مصطلح الكتابة الابتكارية Creative Writing . ومن أهم الخصائص المميزة للكتابة ما يلى :
- تُعد وسيلة حيوية من وسائل المناشط الثقافية والاتصالية فى مجال الترويح .
 - وسيلة معبرة عن قدرات الفرد العقلية واللغوية، إذ من خلال تلك القدرات يعبر الفرد عن ما يدور بخلده ، أو عما يدور بخياله .
 - الاستمتاع بالكتابة يتناسب طردياً مع قدرة الفرد على التعبير عما يدور بداخله من أفكار ومشاعر ونجاحه فى تحقيق ذلك .
 - تتيح الكتابة للفرد البحث عن أصول كتابة الشعر أو النثر أو القصص أو الرسائل . . وكذلك تتيح له فرص أشباع حاجاته لإثبات وتأكيد الذات وحاجاته للنجاح . . .

- تتيح الكتابة الفرص للفرد للإبداع والإبتكار والتعبير عن ذاته فى وقت الفراغ .

حلقات المناقشة والدراسة : *Group Discussions and Classes*

تتضمن حلقات المناقشة والدراسة بحث أو مناقشة اتجاه أو موضوع أو رأى أو فكرة أو قضايا ، بين مجموعة من الأعضاء المشاركين فى تلك الحلقات . وقد تتخذ حلقات المناقشات والدراسة شكل مجموعات قليلة العدد لمناقشة موضوعات فى الموسيقى أو الفلسفة أو الاحداث الجارية ، أو موضوعات فى الرياضة أو الفنون ، أو موضوعات أخرى . . . ومن أهم خصائص حلقات البحث والدراسة ما يلى :

- الاستفادة العلمية من آراء المهتمين بالموضوعات التى يتم مناقشتها .
- تبادل الآراء حول الموضوعات التى تستثير اهتمام الأعضاء فى المناقشة .
- تنمية القدرة على المناقشة والمجادلة وعرض الموضوع بطريقة علمية .
- دراسة للموضوعات المطروحة للمناقشة وزيادة القدرة على الإقناع للآخرين .

الإذاعة والتلفزيون *Radio , Television*

إن الراديو - المذياع - والتلفزيون يعدان من وسائل الاتصال والترويج ، ولقد اثرت الابتكارات التقنية على وسائل الاتصال . فإختراع التلفزيون قد أدى إلى سرعة انتشار المعلومات المرئية وأصبح ميطراً على ميدان الاتصال الجماهيرى بسبب الصورة المتحركة الناطقة التى يقدمها لجمهوره ، إذ أن الصورة تزيد من وضوح الكلمة وإدراك معناها ، كما أن الكلمة توضح ما تتضمنه الصورة من أفكار ومعان .

وكذلك أصبح الراديو ينافس وسائل الاتصال الأخرى فى دورها ومدى اسهامها فى استثمار وقت الفراغ ، وذلك لكونه وسيلة الاتصال الوحيدة التى لاتعتمد على حاسة الإبصار ، ولذلك فهو يخدم جمهوراً عريضاً فى مختلف

الأماكن والأحوال وفي كل الأوقات . كما يعد الراديو وسيلة جماهيرية لشيوخ وبنات البرامج وال فقرات الإذاعية إلى عدد كبير من المستمعين وإلى محدودى الدخل الذين يعيشون بعيدا عن المدن الرئيسية .

وهناك بعض الاتجاهات والآراء التى تصنف الراديو والتلفزيون ضمن المستوى السلبى فى مستويات المشاركة فى المناشط الترويجية ، إذ يعتمد الاشتراك فيها على الاستماع والمشاهدة ، بينما ترى آراء أخرى أنهما يدخلان ضمن مستوى المشاركة الوجدانية .

ومن أهم خصائص الراديو فى مجال الترويج الثقافى ما يلى :

- يُعد وسيلة ثقافية للأمين الذين لا يستطيعون قضاء وقت الفراغ فى القراءة ، وذلك لأن الاستمتاع بالبرامج والفقرات الإذاعية لا يتطلب المعرفة بأصول القراءة والكتابة .

- يُعد الراديو من أهم وسائل التثقيف والترويج فى القرى التى لم تدخلها الكهرباء بعد ، من خلال الاعتماد على الراديو ذى البطاريات Transistor Radio .

- يتميز الراديو بالتقاطه الإرسال من العديد من الإذاعات المحلية والعربية والأجنبية ومن قنوات التلفزيون المختلفة (F.M) ولذا فإنه يُعد وسيلة تثقيفية تستخدم فى استثمار وقت الفراغ بطريقة مشوقة ، إذ يمكن للمستمع أن يدير المؤشر ليستمع إلى ما يروق له من برامج وفقرات إذاعية إذا ما انتابه الملل مما كان يستمع إليه .

- يعد الراديو من أهم وسائل التثقيف والترويج فى وقت الفراغ وذلك للأسر وللأفراد الذين يشكون من قلة الدخل المادى .

- تناسب البرامج والفقرات الإذاعية مختلف الأذواق والميول والمستويات التعليمية والثقافية ، وذلك لتنوعها ولاستخدامها اللغة الدارجة - العامية - واللغة العربية الفصحى .

- يتناسب الراديو مع الأفراد الذين ليس لديهم وقت للتفرغ للقراءة أو لمشاهدة التلفزيون ، وذلك من خلال الاستماع إلى الموسيقى أو الفقرات الإذاعية التي تتميز بقصر مدتها .

ومن أهم خصائص التلفزيون فى مجال الترويج الثقافى ما يلى :

- يقدم خبرات جديدة لجمهوره من خلال مشاهدته لبرامجه ، إذا أن الفرد يشاهد أماكن ، ومعالم ، وآثار ، ونباتات ، وحيوانات ، وطيور ، وأسماك ، ومجتمعات ، وبيئات ، لم تكن الفرصة قد أتاحت له لمشاهدتها من قبل .

- يعد وسيلة أساسية للتثقيف والترويج فى وقت الفراغ وذلك لسكان المناطق التي تندر بها دور العرض السينمائية والمسرحية .

- يعد وسيلة تعليمية هامة ، فقد استخدمته النظم التربوية الحديثة فى عمليات التعلم ، لما له من دور توضيحي فى هذا المجال .

- يتيح التلفزيون الفرصة لمشاهديه لمناقشة ما يرونه من أحداث والتعليق عليها ، وبخاصة فيما يرتبط بميل الأطفال إلى توجيه الأسئلة إلى الكبار حول ما يرونه من برامج وفقرات .

- يشير التلفزيون الدافعية نحو المشاركة فى مناشط الترويج المختلفة مما يزيد من إقبال الأفراد عليها فى أوقات فراغهم للاستمتاع بها .

- للتلفزيون القدرة على نقل الأحداث العالمية إلى مشاهديه وذلك فى نفس وقت حدوثها ، وذلك من خلال البث المباشر .

وفى الدراسة التي أجراها كل من محمد الحماحمى وعبد الرحمن ظفر على طلاب جامعة أم القرى بعنوان «أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة» أشارت النتائج إلى أن أوجه النشاط الثقافى والعلمى المفضلة لدى هؤلاء الطلاب (ن=305) كانت وفقاً للترتيب التالى :

- القراءة الترتيب الأول

- مشاهدة البرامج التليفزيونية الترتيب الثانى
- الاستماع إلى البرامج الإذاعية الترتيب الثالث
- مشاهدة أفلام الفيديو الترتيب الرابع
- زيارة المعارض والمتاحف الترتيب الخامس
- المشاركة فى الندوات الترتيب السادس
- حل الكلمات المتقاطعة الترتيب السابع
- المشاركة فى الجمعيات العلمية الترتيب الثامن
- المشاركة فى الأندية الأدبية الترتيب التاسع
- تأليف أو إلقاء الشعر الترتيب العاشر

كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات الطلاب فى التخصصات العلمية المختلفة نحو أوجه النشاط الثقافى والعلمى ، فيما عدا تأليف أو القاء الشعر وكانت لصالح طلاب تخصص التربية الفنية ، والاستماع إلى البرامج الإذاعية والقراءة وكانت لصالح الطلاب من ذوى التخصصات الأخرى .

أهداف الترويج الثقافى

يرى فؤاد مرسى أن الوظيفة الاجتماعية للمناشط الثقافية هى التوجيه ، وأنه من خلال تلك الوظيفة يتم دفع المجتمع نحو تطوير ذاته . ولذلك فإن وسائل الترويج الثقافى تعد أدوات ووسائط لنقل وتداول الثقافة .

وللترويج الثقافى العديد من الأهداف التى يرمى إلى بلوغها حتى تتحقق الفائدة المرجوة من المشاركة فى مناشطه ، ومن تلك الأهداف ما يلى :

- تكوين اتجاهات إيجابية نحو المناشط الثقافية التى تتميز بتعدددها مما يتيح الفرص للأفراد من اختيار ما يناسبهم منها وما يتمشى مع احتياجاتهم .

- تنمية الميول الفكرية والأدبية وذلك من خلال تعريف الأفراد بأنواع المناشط الفكرية والأدبية وإتاحة الفرص لهم بإشباع تلك الميول وتنميتها .
- إشباع ميول الأفراد إلى الاستمتاع فى وقت الفراغ بالبرامج وال فقرات الإذاعية والتلفزيونية وكذلك الاستمتاع بقراءة الكتب والصحف والمجلات والاستمتاع بالتسجيلات الصوتية .
- إشباع الهوايات الثقافية لدى الأفراد من خلال إقبالهم على المشاركة فى نوع النشاط الثقافى الذى يشعرون بالمتعة من خلاله وبإشباع حاجاتهم إلى تلك الهواية .
- التنمية المعرفية للأفراد المشاركين فى مناشط الترويج الثقافى إذ تتيح تلك المشاركة فى تزويدهم بالعديد من المعارف والمعلومات المرتبطة بالعديد من المجالات والمناشط الثقافية .
- تعليم آداب الحوار والمناقشة وذلك من خلال اللقاءات والندوات والمناظرات والمحاضرات التى تعد من مناشط الترويج الثقافى ، وذلك إلى جانب تعليم كيفية الاستمتاع الجيد .
- تنمية المهارات المرتبطة بفن الكتابة أو التأليف فى مجال القصص أو الروايات أو فى مجال الشعر أو النثر ، وكذلك تحقيق الحاجة إلى التعبير عن الذات من خلال الكتابة أو الحوار (السيناريو).
- إعلام الفرد بما يدور حوله من أحداث وتزويده بكل ما يدور فى مجتمعه أو فى المجتمعات الأخرى من أحداث وأخبار وذلك على المستويين المحلى والعالمى .
- التعرف بالتراث الثقافى للمجتمع وللمجتمعات الأخرى وذلك من خلال مشاهدة برامج تلفزيونية أو سماع برامج إذاعية أو قراءة موضوعات عن هذا المجال .

- تنمية القدرات الإبداعية لدى المشاركين فى مناشط الترويج الثقافى ، لما توفره هذه المناشط من فرص للتقدير والتذوق الجمالى والتحليل والنقد والإبداع والابتكار .

دور المجتمع نحو تدعيم الترويج الثقافى

للمجتمع دور هام فى تنمية الميول والاتجاهات نحو مناشط الترويج الثقافى لما للثقافة من أهمية فى حياة المجتمعات عبر العصور المختلفة . وحتى يؤدى المجتمع دوره نحو تدعيم الترويج الثقافى ، فإن عليه أن يظطلع بأهم المسئوليات التالية :

- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيرى بالإعلان والدعاية لمناشط الترويج الثقافى لتنمية الميول الثقافية لدى المواطنين .

- إلغاء الضرائب المقررة على أدوات ووسائل الترويج الثقافى حتى تكون معتدلة فى أسعارها ويزيد الطلب على شرائها .

- تقديم الدولة الدعم المالى لدور النشر القومية لزيادة اصدارتها الثقافية بأسعار معتدلة تتمشى مع أصحاب مستويات الدخول المادية المنخفضة لزيادة الطلب عليها وتشجيع القراءة .

- الاهتمام بمشروعات القراءة للجميع فى كل من المدن والريف لتنمية هواية القراءة لدى المواطنين فى مختلف المراحل العمرية .

- توسع وسائل الاتصال الجماهيرى فى تقديم البرامج التعليمية والبرامج التربوية عبر الإذاعة والتلفزيون ، لما لتلك البرامج من أهمية فى إثراء المعارف والمعلومات والمفاهيم والقيم .

- الاهتمام بالتوسع فى إصدار المادة المقروءة وبما يتفق مع المستوى الثقافى والعمرى فى المراحل المختلفة للنمو ، مع التأكيد على ضرورة الاهتمام بأدب وثقافة الطفل .

- التوسع فى إنشاء قصور الثقافة وتوفير المكتبات العامة والقوافل الثقافية لتقديم التسهيلات للمشاركة فى المناشط التى يتم تقديمها للمواطنين .
- الاهتمام بإقامة المعارض الثقافية وذلك كعرض الكتاب الدولى وكذلك الحرص على تنظيم المحاضرات والندوات والمناظرات وحلقات البحث والمناقشة التى تتناول الموضوعات والمشكلات المرتبطة بالمجتمع وبفئاته أو المرتبطة بالعصر .
- إعلان الهيئات الثقافية عن تنظيم المسابقات فى العديد من مناشط الترويج الثقافى وتقديم الجوائز للفائزين بها ، مع مراعاة أن يكون ذلك لجميع المراحل العمرية .
- التوسع من قبل الدولة فى تنظيم برامج لتعليم اللغات وتعليم طرق استخدام الحاسب الآلى Computer مقابل دفع اشتراك مادى معتدل ، وذلك لإتاحة الفرص للمواطنين للمشاركة فى هذه المناشط الثقافية .
- دعم التعاون بين الهيئات المحلية والهيئات الدولية المهتمة بالترويج وبالثقافة بهدف نشر الترويج الثقافى بين المواطنين ، وكذلك العمل على التنسيق بين تلك الهيئات فيما يرتبط بتقديم الدعم لمشروعاته .
- يجب على المجتمع التأكيد على ما يلى :
- اهتمام الأسرة والمؤسسات التعليمية باستثارة دافعية الأطفال نحو المشاركة فى مناشط الترويج الثقافى كالقراءة والخطابه والكتابة والهوايات الثقافية الأخرى .
- ضرورة اهتمام الأسرة والمؤسسات التعليمية بتحفيز الأطفال على المناقشة والحوار مع الآخرين بأسلوب يرقى للتفاهم وعرض الأفكار والإقناع أو الاقتناع بما يدور من أحداث ووقائع .
- أهمية توفير كافة الهيئات والمؤسسات بالدولة المكتبات لجمهورها وذلك كالأندية ومراكز الشباب والهيئات الحكومية والمؤسسات العمالية . . .

- تكوين اتجاهات إيجابية نحو المناشط الثقافية التى تتميز بتنوعها مما يتيح تنمية الميول الفكرية والأدبية، وذلك من خلال التعرف على أنواع من المناشط الفكرية والأدبية وإشباع الميول إليها.
- إشباع حاجات الفرد للثقافة حيث يعمل الفرد على نوع النشاط الثقافى الذى يشعر به بالمتعة ومن ثم يشبع حاجاته لذلك من خلال هوايته الثقافية.
- تنمية القدرات الإبداعية والإبتكار وذلك من خلال التقدير والتذوق والتحليل والنقد والإبداع من خلال المشاركة فى مناشط الترويج الثقافى.
- إعلام الفرد بما يدور حوله من أحداث وتزويده بكل من الأخبار والأحداث التى تدور فى مجتمعه أو فى المجتمعات الأخرى وذلك على المستويين المحلى والعالمى التى يحتاج إليها والمرتبطة بالعديد من المجالات.
- التعريف بالتراث الثقافى للمجتمع والمجتمعات المختلفة وذلك من خلال المشاهدة أو الاستماع أو القراءة.
- تعليم آداب الحوار والمناقشة وذلك من خلال اللقاءات والندوات والمناظرات والمحاضرات التى تعد من مناشط الترويج الثقافى، إلى جانب تعليم الفرد كيفية الاستماع الجيد واحترام آراء الغير.
- اكتساب مهارات فى فن الكتابة والتأليف.
- اشباع ميل الأفراد للاستمتاع بالبرامج والفقرات الإذاعية والتلفزيونية وكذلك الاستمتاع بقراءة الصحف والمجالات والاستماع الى التسجيلات الصوتية.
- تحقيق الحاجة إلى التعبير عن الذات من خلال الكتابة أو الحوار أو الخطابة.

خامساً: الترويج الفني

يعتري مفهوم الفن Art بعض الاختلافات الفلسفية بين المهتمين بموضوعاته . ويرى تولستوى Tolstow إن الفن يعد ضرباً من النشاط البشرى الذى يتمثل فى قيام الإنسان بتوصيل عواطفه إلى الآخرين، وإن ذلك يتحقق من خلال اندماجه فى النشاط وصدق تعبيره .

كما يطلق على مناشط الترويج الفنى مصطلح الهويات الفنية والتي من أهمها هويات الجمع كالطوابع، التوقيعات، الأصداف، العملات النقدية والورقية، الصور والرسومات، الفراشات، الأشياء الأثرية... هويات الإنشاء وذلك كبناء نماذج للقوارب، القاطرات، الطائرات، الكبارى، السيدود... هويات الإبداع والابتكار كالنحت، الخبز، الزخرفة... هويات العرض كالتمثيل، الموسيقى الرقص، الغناء... هويات الرسم والتصوير .

والترويج الفنى يهتم بالمناشط التى تؤدى إلى الاستمتاع بالقيم الجمالية والإبداع والابتكار والتذوق الفنى . كما أن مناشطه تناسب جميع المراحل العمرية، والاهتمامات، والقدرات، والخبرات، وذلك لتعدد وتنوع برامجها ومجالاته .

مناشط الترويج الفنى

تعد برامج الترويج الفنى من أكثر البرامج شيوعاً فى مجالات الترويج لما تتضمنه من مناشط خلاقية تنطوى على الكثير من القيم التربوية والجمالية، ولما توفره من فرص للإبداع وللابتكار فى أثناء المشاركة فى مناشطها، ولذا فإن هناك العديد من التصنيفات لمناشط تلك البرامج والتي ومن أهمها ما يلى :

أولاً: الفنون التشكيلية أو اليدوية

كان الفرد قديماً يتخذ من تلك الفنون مجالاً للعمل كمهنة أو كحرفة، إلا أنه مع تقدم المعرفة والتكنولوجيا أصبحت تلك الفنون مناشط أو هويات يتم من خلالها استثمار وقت الفراغ .

ويرى كل من كمال درويش وأمين الخولى أنه يمكن تقسيم الفنون التشكيلية إلى الأقسام الرئيسية التالية:

أ- الخزف: ويتضمن العديد من الأشكال، والتي من أهمها ما يلي:

- التشكيل بالصلصال، التشكيل بالطين، حرق وتزجيج المشغولات.
- النحت الغائر، النحت البارز، تشكيل المجسمات، صنع الأواني.
- صنع القوالب، صب القوالب، تركيب مادة التزجيج.
- التشكيل بالحبال، التشكيل بالباترون، التشكيل الحر.

ب- النحت: ويتضمن العديد من الأنواع والتي من أهمها ما يلي:

- تشكيل التماثيل من الطين، نحت الأحجار، تشكيل المصيص.
- نحت الأخشاب، تشكيل خامات البيئة، النحت البارز.
- أشغال الموازيكو.

ج- الرسم والتصوير: ويتضمن كل منهما العديد من الأنواع والتي من أهمها ما يلي:

- الرسم بالقلم الرصاص، الرسم بالفحم، الرسم بالريشة والحبر.
- التصوير الزيتي، التصوير بألوان الجواش، التصوير بالألوان المائية.

د- تشكيل الخامات أو الأشغال: تتضمن أهم الأشكال التالية:

- أشغال الخشب: (النجارة، الخراطة، أشغال الأويمة، التنجيد، الرسم بالحريق، الدهانات، صناعة النماذج، تشكيل أخشاب الأشجار، الرسم بالحفر، أشغال الأركيت . . .)
- أشغال الجلد والمشمع: (صناعة المحافظ والحقائب، صناعة العلب، صناعة المساند والوسائد، الرسم بالضغط، صناعة النعال، تجليد الكتب . . .)
- أشغال القش: (السلال، الأطباق، الحصير، المفارش، اللوحات، القبعات، العلب، لعب الأطفال، الحقائب، الحوامل للأشياء . . .)
- أشغال السلك: (قص وثني السلك، تشكيل سلك الأباجورة، حامل الأواني الساخنة، حامل الزهور، سلات البيض . . .)

- أشغال النسيج والسجاد:(الكافاه، نسيج الصوف، أشغال الكروشيه، إستعمال الأنوال...)
- أشغال الموزايكو:(اللوحات، البانوهات، مطح المناضد، تكيه الحوائط، أحواض الزهور...)
- أشغال البلاستيك:(قص البلاستيك، تشكيل البلاستيك، لصق البلاستيك، تشكيل وراقة مكتب، حامل للصحف والمجلات، مقلمة...)

وتشير عطيات خطاب إلى بعض الهوايات الفنية أو الفنون التشكيلية التي يمكن ممارستها في مرحلة ما قبل المدرسة والمراحل التعليمية المختلفة .

جدول (١): الهوايات الفنية وفقاً للمراحل التعليمية

المرحلة الجامعية	المرحلة الثانوية	المرحلة الإعدادية	المرحلة الابتدائية	مرحلة ما قبل الدراسة	المرحلة التعليمية النوع
✓	✓	✓	✓	✓	الصلصال
✓	✓	✓	✓	✓	الرسـم
✓	✓	✓	✓	✓	النسيج
✓	✓	✗	✗	✗	الغزل
✓	✓	✓	✗	✗	الحفر على الخشب
✓	✓	✓	✗	✗	لللال
✓	✓	✓	✗	✗	الخـرز
✓	✓	✓	✓	✗	النجارة
✗	✓	✓	✓	✓	أشغال الورق
✓	✓	✓	✓	✗	أشغال الشمع
✓	✓	✓	✗	✗	أشغال الإبرة

ويشير كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson ، جانيت ماكلين Janet Maclean ، تيودور ديب Theodore Deppe ، جيمس بيترسون James Peterson الى تنوع الفنون وفقاً للقائمة التالية :

- Batiking - طباعة الاقمشة .
- Bead craft - الخرز .
- Cartooning - الرسم الكاريكاتيري .
- Crewel embroidery - التطريز والزخرفة .
- Decoupage - القص واللصق .
- Doll making - صناعة العرائس
- Folk toys and homemade games - اللعب الشعبية .
- Macrame - صناعة المكرميات .
- Multigraphics - التصوير .
- Needlecraft - شغل الإبرة .
- Painting and drawing pencil, water, oil, chalk - الرسم والتلوين
- Papercraft - أشغال الورق .
- Sand casting - تشكيل الرمل .
- Sand painting - تلوين الرمل .
- Sculpting - clay, sand, wood, plastic, metal - النحت .
- Spinning and weaving - الغزل والنسيج .
- Stained glass art - فن تلوين الزجاج .
- Tole painting - الصباغة .
- wheat weaving - الطباعة .
- Wood work - أشغال الخشب .

الدراما كلمة يونانية الأصل Dram ومعناها الحرفى «يفعل أو عمل يقام به». ولقد عرف أرسطو Aristotle الدراما بإنها محاكاة لفعل انسان. وتتكون الدراما من العناصر الجوهرية التالية: حكاية - تصاغ فى شكل حدثى - يؤديها ممثلون - تؤدى أمام الجمهور .

ويعد التمثيل من أقدم مظاهر النشاط الإنسانى، بل لقد عرفته القبائل منذ العصور البدائية. كما أن الأطفال والكبار دائما ما يستمتعون بالتمثيل، وذلك لأن من خلاله يتم المشاركة الوجدانية للأخرين والتعبير عن المشاعر والمشكلات التى تتاب الإنسان أو المجتمع، وذلك فى شكل مسرحيات أو تمثيلات أو فكاهات .

وتتضمن البرامج الدرامية Dramatic Programs بعض أوجه النشاط المنظمة For- mal activities وأوجه النشاط غير المنظمة Informal activities وذلك وفقاً لآراء كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson، جانيت ماكلين Janet Maclean، تيودور ديب Theodore Deppe، جيمس بيترسون James peterson، وتلك النشاط هى :

أ- النشاط الدرامية المنظمة أو الشكلية : Formal Dramtic Activities

وتلك النشاط تعد نشاط مسرحية ذات تنظيم عال وتستلزم أداء العديد من البروفات قبل أدائها، وكذلك الاهتمام بالملابس التى يتم ارتداؤها ويأعداد المكان الذى يتم التمثيل فيه. كما يكون الغرض من تلك النشاط هو الترويج عن المشاهدين. ومن أهم تلك الأوجه من النشاط نجد:

- عروض الموهوبين : Talent Shows

تُعد من أمتع العروض للصغار والكبار، وتشتير دافعية للمشاركة فى نشاطها وتنوع تلك العروض إلى عروض الموهوبين والهواه فى كل من الموسيقى، الرقص، الدراما، الكورال . . .

- عروض مسرح العرائس : Puppet and Marionette Shows

وتتضمن أداء الأدوار التمثيلية على المسرح من خلال العرائس التى تعبر عن أدوار للشخصيات التى يمثلونها ويقدمونها فى عرض مسرحى .

- الأوبريتات : Operettas

وهى تشمل حركات الرقص Dance والموسيقى Music والغناء Singing. وتعد من أرقى الفنون المسرحية التى تقدم للجمهور .

- الملاهى والسيرك والمهرجانات : Pageants, Circuses, Carnivals

تتضمن مناشط كل من الملاهى والسيرك والمهرجانات تقديم بعض الألعاب السحرية وبعض الألعاب البهلوانية وكذلك تقديم عروض للحيوانات ولمهارات مدربيها التى تعبر عن براعتهم فى التعامل معها .

كما يتم تقديم بعض المسابقات المرتبطة بفن الدراما Drama . ومن جانب آخر تتطلب تقديم تلك العروض ارتداء الملابس الملونة والمميزة واستخدام آلات النفخ النحاسية وأداء بعض الحركات البهلوانية .

- العروض الإذاعية والتلفزيونية Radio and Television Shows

وهى عروض فى التمثيل المسرحى أو عروض فى فن الموسيقى أو عروض للغناء يتم تقديمها عبر الإرسال الإذاعى والتلفزيونى .

وتعد هذه المناشط من أرقى العروض نظراً لأنها تتحدى القدرة على الإبداع الذاتى فى مناشط الترويج الفنى التى يتم عرضها. ولذلك تؤدى هذه العروض إلى استمتاع الجمهور بمشاهدتها، وإلى استمتاع المشاركين بأدائها .

- المسرحيات ذات الفصل الواحد أو الثلاثة فصول : One-act or three-act dramas

وهى روايات مسرحية يتم تأديتها من خلال التمثيل على المسرح وتكون معدة بعناية، سواء كانت مكونة من فصل واحد (مسرحية قصيرة) أو من ثلاثة فصول (مسرحية طويلة) .

- مسابقات لعب الأدوار : Play tournaments

تعد الدراما من المناشط غير التنافسيه Non competitive، إلا أن بعض المؤسسات المهتمة بالترويج الفنى وبالفنون المسرحية قد نظمت لها المسابقات على

المستوى المحلى بغرض تحديد الأداء المثالى فى مجالات الإلقاء، أو التمثيل أو الإنتاج أو الإخراج، ولقد عرفت هذه المسابقات بسمى «لعب الأدوار».

الفصول التعليمية : Instructional Classes

أصبحت فنون التمثيل والمسرح من الوسائل الثقافية والتعليمية والتربوية. ولذا فقد تضمنتها بعض البرامج الدراسية كنشاط المسرح المدرسى، كما يتم تنظيم العديد من الدراسات لتعليم فن التمثيل المسرحى وفن المكياج Makeup وفن إعداد الديكورات وفن الإضاءة والمؤثرات الصوتية، ويكون ذلك النوع من التعليم هو غرض الفصول التعليمية .

الإنتاج الفيلمي : Film Making

يُعد الإنتاج الفيلمي من المناشط الدرامية المنظمة أو الشكلية Formal Activities التى تهتم بإنتاج الأفلام التى تقوم بتصوير الأدوار التمثيلية (الكوميديا) أو (التراجيديا) أو (الميلودراما) وذلك لعرضها على جمهورها. ويتم إنتاج العديد من الأفلام فى مجال الدراما لتناسب المراحل العمرية المختلفة .

ب- المناشط الدرامية غير المنظمة أو اللاشكالية : Informal Dramatic Activities

يمثل تلك المناشط الخبرات التى تتناول التعبير عن الأفكار أو الأحداث أو الروايات من خلال الحركة (التمثيل) أو من خلال أداء الديالوج Dialogue وذلك بدون وجود نصوص مكتوبة Secripts أو بدون إجراء البروفات Rehearsal قبل أدائها، أو بدون تصميم وارتداء الملابس التى تتمشى مع طبيعة الدور التمثيلى. كما أن أداء المناشط الدرامية اللاشكالية قد يكون مصحوباً بإشراف أو بدون إشراف من قبل إخصائى الترويح. وتتضمن تلك المناشط الدرامية غير المنظمة (اللاشكالية) العديد. من الأشكال التى من أهمها:

- الدراما المتكبرة : Creative dramatics

تهتم الدراما المتكبرة بالمشاهدة والروايات Stories المعبرة عن أفكار Ideas ومشاعر Feelings الفرد. ونادرا ما يتم استخدام المناظر المسرحية أو الملابس التى تتفق وطبيعة الدور الذى يتم تمثيله، كما أنها لا تتطلب حضورا للجمهور .

رواية القصص : Story Telling

تُعد القصص أو الروايات من المناشط الدرامية التي تناسب كل المراحل السنية . كما أن قراءة أو رواية القصص تعد ذات فاعلية في التأثير في مشاعر وفي وجدان المستمعين من خلال أحداثها التي تتسم بالواقعية أو بالخيال ، كذلك فإن الغناء الجماعي باستخدام الموسيقى أو الذى يتناول الشعر الغنائى أو القصائد أو الأغاني الفولكلورية ، والذى يعبر عن دراما الديالوج ، يعد من أكثر تلك المناشط انتشاراً .

- الألعاب التمثيلية : Dramatic Games

تشمل الألعاب التمثيلية العديد من ألعاب الغناء وبعض الألعاب التى يشارك فيها الأفراد بالتعبير عما يريدونه سواء بالحركة الناطقة أو بالتمثيل بدون صوت ، وهو ما يطلق عليه مسمى الألعاب الصامتة . وتستوحى العديد من الألعاب التمثيلية أفكارها من الثقافة السائدة فى المجتمع ، والتي تختلف باختلاف المجتمعات وباختلاف العصور . إذ تتأثر تلك الألعاب بالعادات والتقاليد وبالتراث الثقافى وبالمعتقدات السائدة فى المجتمع وكذلك تتأثر بالدين .

- الاستكشاف والألعاب البهلوانية : Skits and Stunts

تُعد تلك المناشط من أهم محتويات برامج حفل السمر أو حلقات النار Camp fires وتشمل الاستكشاف والألعاب البهلوانية Stunts وألعاب الخيال Play Shadow أو الألعاب التى تتم فى الإضاءة غير المباشرة والخافتة وهى ما يطلق عليها (ألعاب الظل) وكذلك تشمل التمثيل الصامت Pantomines الذى من خلاله يعبر الفرد عن بعض الأفكار أو المشاعر أو الموقف بدون تعبير لفظى* .

ثالثاً : الرقص : Dance

حمل مصطلح الرقص فى طياته معان متعددة من العصور القديمة ، فقد كان من وسائل التقرب للآلهة ، وتحفيز الجنود أو المقاتلين لخوض المعارك ، كما كان يستخدم فى الاحتفالات بالنصر ، ولطرد الأرواح الشريرة ، أو لإطلاق الطاقة

* بدون استخدام الألفاظ أو الكلمات والاعتماد على الحركة فى التعبير .

الزائدة عن احتياجات الجسم ، إلا أنه حديثاً قد أصبح من مناسط الترويج الهامة
للإنسان وتعددت أشكاله والتي من أهمها :

أ- التعبير الإيقاعي الابتكاري *Creative Rhythms*

يعتمد هذا النوع من الرقص على الحركة الإيقاعية المصاحبة بالإرشاد
والتوعية والتي تعمل على تنمية القدرة الإبداعية للمشارك في الأداء . كما يجب
توفير البيئة Environment المناسبة التي تتيح الفرص للفرد للتعبير بحرية عن ذاته
وعن أفكاره وعن مشاعره ، والتي تمكنه من الإبداع في أدائه .

ب - الرقص المشترك : *Mixers Dance*

يعبر الرقص المشترك عن قصة أو فكرة أو واقعة أو حدث ، وكثيراً ما
يستخدم في العروض أو المهرجانات التي يتم إحيائها للاحتفال بمناسبات قومية أو
عالمية . ولذا فإن الرقص المشترك أو الجماعي* يمكنه الإسهام في تحقيق هدفين
رئيسيين وهما: الاستمتاع بالحركة المصاحبة بالموسيقى ، إشباع الدافع للعمل
المشترك .

ج- الرقص الشعبي : *Folk Dance*

لقد بدأ الاهتمام بالرقص الشعبي يتزايد في السنوات الأخيرة ، ولقد ساهم
في انتشاره إقامة المهرجانات والاحتفالات والعروض التلفزيونية والمسابقات
القومية التي تتضمنه . وتعددت أشكال الرقص الشعبي وتختلف باختلاف
المجتمعات ، شأنها في ذلك شأن اللغة . فأشكال أو أنماط الرقص في مجتمع ما
أو في عصر ما تختلف باختلاف البيئة التي يتواجد فيها المواطنين . ولذلك فإنها
ترتبط بمناسط حياتهم وأعمالهم وعلاقاتهم بالفنون الأخرى وبتراثهم الثقافي .
ويختلف الرقص الشعبي عن الرقص الابتكاري ، إذ إن الأول يعتمد على بعض
الأسس التخصصية التي يجب تعلمها والإلمام بها بينما لا يعتمد الرقص
الابتكاري على ذلك .

* يُعد أيضاً من أوجه النشاط الاجتماعي للترويج .

د- الرقص الاجتماعي Social Dance

لقد شهدت الستينات والسبعينات شكلاً جديداً من الرقص الذي عرف بمسمى الرقص الاجتماعي . وكان من أشهر رقصاته : الشارلستون والتويست . كما أنه في تلك الأونة ازدهرت حركة مدارس وأندية الرقص للكبار ، وأصبحت تجذب إليها الأفراد من متوسطى العمر .

هـ- الرقص الحديث : Modern Dance

إن شأن الرقص الحديث يعد كشأن الفن الحديث يجب فهمه وتقديره . كما أن له دور فى التربية فى فن الاتصال من خلال الأداء والتعبير الحركى لحركات الجسم والاستمتاع بذلك ، ولذا فإن هذا النوع من الرقص يهتم بحرية التعبير عن المشاعر ، كما يهتم بطرق الأداء الفنى الجيد وباستخدام قدرات الجسم وتطويعها فى الأداء .

و- البالية : Ballet

يُعد الباليه من مناسط الرقص الشائعة بين الأطفال من سن (8-12) . إلا أن تعلم فن الباليه يستدعى التدريب على مهاراته للعديد من الساعات وذلك حتى يتم إتقانها ، إذ أن حركات القدمين تتطلب نوعاً من المهارة العالية ، كما يحتاج هذا النوع من الرقص إلى مستوى عال فى كل من التوافق العصبى والعضلى والتوازن والقدرة الحركية والرشاقة .

ز- الاكروبات ، الرقص النقرى ، رقصة القبقاب : Acrobatic, Tap, Clog Dancing

لقد انتشرت تلك الأنواع من الرقص خلال السنوات الأخيرة من القرن العشرين ، وتسهم فى تنمية اللياقة البدنية للناشئين ، ولذا فإن بعض الدول تعمل على تكوين اتجاهات إيجابية نحو ممارسة تلك الهوايات ، وبخاصة الرقص النقرى Tap Dance الذى يتميز بنقرات قوية بالأقدام سواء بمقدمة أو بكعب القدم .

رابعاً : Music

تُعد الموسيقى من مكونات ثقافة حضارة الأمم فقد كان الإغريق منذ العصور القديمة يهتمون بالألعاب البدنية لتنمية البدن وبالموسيقى لتنمية الروح ، وذلك لتحقيق التوازن فى النمو وفقاً لفلسفتهم التربوية ووفقاً لثقافة مجتمعهم .

ويمكن الاستمتاع بالموسيقى كنشاط مستقل بذاته أو مرتبط بمناشط أخرى كالغناء أو الرقص أو التعبير الحركى، وذلك كما فى المهرجانات والاحتفالات والأعياد والمناسبات. ولذا فإن الاستمتاع بالموسيقى قد يأخذ شكل الاستماع إليها، أو تأليف الألحان، أو العزف الموسيقى، أو قد يأخذ شكل المصاحبة الموسيقية لكل من الغناء أو أداء الحركات التعبيرية أو القيام ببعض الألعاب التمثيلية التى تعتمد على الموسيقى فى أدائها.

والموسيقى فى مجال الترويح تتعدد أشكالها وأنواعها ومجالاتها ويصنف كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson، جانيت ماكلين Janet Maclean، تيودور ديب Theodore Deppe، جيمس بيترسون James Peterson مناشط الموسيقى الى:

١- المناشط الموسيقية ذات التنظيم البسيط : *Informal activities with little organization*

تحتاج تلك المناشط إلى نوع من التنظيم البسيط فى أدائها، كما أنها لا تحتاج إلى استثارة الدافعية وحفز همم الأفراد للاستمرار فى هواياتهم، ومن أهم تلك المناشط الموسيقية ما يلى:

أ- الغناء غير المنظم أو اللاشكلى : *Informal Singing*

إن خبرات ترديد النغمات الصوتية تبدأ مع الطفل منذ بداية مرحلة طفولته المبكرة، بل فى الشهور الأولى منها، وذلك قبل أن يتحقق له القدرة على المشى. ومن أهم أنواع الغناء غير المنظم إطلاق الأطفال للصغير والغناء فى أثناء سيرهم فى الطريق. وكذلك القيام بالغناء فى أثناء عزفهم الموسيقى أو ترديد الغناء مع آخرين.

ب- الألعاب الموسيقية : *Musical games*

هناك العديد من الألعاب التى تتميز بالبساطة فى التنظيم وتؤدى بمصاحبة الموسيقى. وتستخدم تلك الألعاب فى النزوهات أو فى الرحلات أو فى النشاط المدرسى للجماعات المهتمة بالغناء وبالموسيقى.

كما تتضمن المناشط التنافسية العقلية *Mental Competition Activities* الغناء المصاحب بالتصفيق باليدين، وبعض الألعاب التى تستخدم القدمين فى ضرب أو نقر الأرض، وذلك الى جانب المسابقات التى يتم استخدام الغناء فيها . . .

ج- العزف على الآلات الموسيقية: *Musical instruments*

يمثل العزف على البيانو أو الجيتار أو العود متعة للعازفين الهواة في وقت فراغهم. كما أن الموسيقيين المحترفين professional harpist يعزفون الموسيقى في وقت فراغهم للترويح عن أنفسهم. وكذلك فإن عزف الموسيقى يوفر للعازفين فرص الإبداع والابتكار .

د- مناشط الاستماع : *Listening Activities*

يعد مستوى المشاركة في هذه المناشط سلبياً حيث تتمثل المشاركة في الاستماع للموسيقى دون العزف. وذلك كالاستماع إلى البرامج وال فقرات الموسيقية فى الإذاعة أو فى التليفزيون، أو الاستماع إلى التسجيلات الموسيقية كالإسطوانات والشرائط الموسيقية .

هـ- الفرق الإيقاعية: *Rhythm Bands*

والمقصود بها تلك الفرق الموسيقية التى يتم تكوينها بغرض الاشتراك فى إحياء الاحتفالات والمهرجانات. وقد تكون تلك الفرق الإيقاعية من نوع الكورال Choral أو الاوركسترا Orchestrations .

٢- المناشط الموسيقية الأكثر تنظيماً: *Musical activities that required more organization*

لا يتطلب العزف الموسيقى الفردى أو الغناء تنظيماً على مستوى عال، بل يتطلب تنظيماً بسيطاً. إلا أن الغناء الجماعى وكذلك العزف الموسيقى الجماعى يتطلب نوعاً من التنظيم الجيد حتى يمكن لافراد الجماعة من ذوى الاهتمامات والميول المشتركة من التعاون والتنسيق فيما بينهم فى أثناء الغناء أو العزف الموسيقى، وذلك لتحقيق النجاح فى النشاط الذى يؤدونه. ومن أهم المناشط الموسيقية الأكثر تنظيماً ما يلى :

أ- الفرص الموسيقية للمجموعات الصغيرة: *Musical opportunities for small groups*

تتكون تلك المجموعات الصغيرة من أربعة عازفين أو ممن يؤدون الغناء Quarter Singing. وتعد الهرمونيكا Harmonica من أكثر الآلات الموسيقية

تفضيلاً لدى الشباب . كما نجد الجيتار Guitar والطبلة ، والرقص الغنائى ، والغناء الجماعى ، مفضلين لدى الكبار والصغار .

ب- المناشط الموسيقية للمجموعات الكبيرة: *Musical activities with large groups*

تتطلب مزاوله تلك المناشط الموسيقية تكوين مجموعات ذات إعداد كبيرة من العازفين، وذلك كالفرق الموسيقية بالمدارس والفرق التليفزيونية . وتلك الفرق تتكون من المهويين Talents . كما يتم تنظيم العديد من المسابقات الخاصة Special Events لتقديم عروض فى الموسيقى والتأليف الموسيقى ، وذلك بغرض إكتشاف واختيار أفضل المهويين فى مجال هوايتهم الموسيقية .

ويشير كل من كمال درويش وأمين الخولى إلى أنه يمكن تصنيف المناشط الفنية والجمالية فى الترويح وفقاً لما يلى :

١- أنشطة الفنون التشكيلية التى تتضمن الخزف والنحت والرسم والتصوير وتشكيل الخامات أو الاشكال .

٢- أنشطة الفنون البصرية كالتصوير الفوتوغرافى ، الفيلم السينمائى والفيديو .

٣- الفنون الدرامية كالكوميديا والتراجيديا، البانتوميم الذى يعد من فنون الأداء التمثيلى بدون صوت .

٤- الموسيقى: الاستماع ، العزف الموسيقى المنفرد، العزف الجماعى، الغناء، التلحين، الرقص .

وفى الدراسة التى قام بها كل من محمد الحماحمى وعبد الرحمن ظفر بعنوان «أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة» أشارت النتائج إلى أن طلاب الجامعة (ن: ٣٠٥) يفضلون ممارسة مناشط الترويح الفنى والهوايات وفقاً للترتيب التالى:

- التصوير الترتيب الأول

- الرسم الترتيب الثانى

- تربية الطيور الترتيب الثالث
- المراسلة الترتيب الرابع
- النجارة الترتيب الخامس
- جمع التحف الترتيب السادس
- أشغال السلك الترتيب السابع
- جمع الطوابع الترتيب الثامن
- جمع العملات الترتيب التاسع
- الخزف الترتيب العاشر
- النسيج الترتيب الحادى عشر
- أشغال القش الترتيب الثانى عشر

كما دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التخصصات العلمية فى استجاباتهم نحو كل من الرسم، التصوير، النجارة، الخزف، أشغال السلك، أشغال القش، النسيج، وذلك لصالح طلاب قسم التربية الفنية.

أهداف الترويح الفنى

لقد أوضحنا من قبل أن مناشط الترويح الفنى متعددة وتشمل أنواع من الفنون التشكيلية أو الفنون اليدوية، والفنون الدرامية، والرقص، والموسيقى، ولذا فإنه من المسلم به أن تتعدد أهداف الترويح الفنى، والتي يمكن تحديد أهمها وفقاً لما يلى:

- تنمية العديد من المعلومات المرتبطة بمناشط ومجالات الفنون وذلك كالمعلومات المرتبطة بالرسم والتصوير والنحت والخزف والموسيقى والرقص . . .
- التعرف على بعض المفاهيم المرتبطة بعناصر ومكونات العمل الفنى وعلى

قيمه التشكيلية، وكذلك التعرف على الخامات المختلفة فى كل مجال من مجالات الفنون . . .

- تنمية الميول والاتجاهات نحو مناسط وهوايات الترويح الفنى وكذلك العمل على استكشاف ذوى المواهب فى هذا المجال منذ الصغر . . .

- اتقان العديد من المهارات التشكيلية أو اليدوية وذلك كمهارات تشكيل الخامات وتطويع بعض الخامات البيئية فى إنتاج العديد من الأعمال الفنية

- التعبير عن الذات وذلك من خلال الأداء المعبر عن مشاعر وأحاسيس الفرد، كما فى الرسم والموسيقى والدراما والرقص . . .

- تقدير العمل اليدوى .

- تنمية التذوق الفنى والتذوق الجمالى وذلك يعتمد على أهمية وسلامة الأجهزة الحسية فى عملية التذوق ، إذ أن سحر أعمال الفن يكمن فى أشكالها وفى تكوينها وفى ملمسها . كما أن استرجاع العين فطرتها الأولى فى سرعة الاندماج فى موضوع الرؤية بحثاً عما يستمتع به النظر يُعد أولى الخطوات فى طريق التذوق والتقدير الفنى والجمالى، وذلك فيما يرتبط بأعمال الفن التشكيلى .

- يسهم التذوق والتقدير الجمالى فى المحافظة على جمال الطبيعة والبيئة المحيطة وذلك من قبل الفرد الذى يتمتع بذلك، إلى جانب مشاركته فى إضفاء المظهر الجمالى على تلك البيئة .

- تنمية التذوق الموسيقى وذلك من خلال الاستماع أو العزف الموسيقى على مختلف الآلات والبحث عن معنى المشاعر والأحاسيس الكامنة فى النعمات أو اللحن الموسيقى . . .

- تنمية الخيال، إذ أن الاستمتاع بالقيم الفنية يعتمد على الخيال الذى يميز الرؤية الفنية عن غيرها من الرؤى .

- تنمية الإبداع والابتكار وذلك كالتأليف بين أكثر من خامه من خامات البيئة

فى إنتاج العمل الفنى، أو من خلال حدوث التلاقى بين الذات وموضوعات الفن فى فعل من التقمص الوجدانى أو التعاطف الرمزى، حيث يتم الامتزاج بين الذات والموضوع، مما يؤدى إلى إضفاء الفرد روحاً من حياته على موضوعات الفن .

- التعرف والاعتزاز بالتراث الفنى القديم والحديث وذلك لأن الترويح بوجه عام يعدُّ ظاهرة إنسانية واجتماعية لها أدواتها ووسائطها الثقافية وتراثها الشعبى (الفولكلور) فى مختلف المجتمعات وعبر العصور المختلفة .

- الإسهام فى الوقاية والمعالجة لبعض الإضطرابات النفسية والعقلية وذلك من خلال أداء مناشط الترويح الفنى كالاستمتاع الى الموسيقى أو العزف الموسيقى أو التمثيل . . . مما يؤدى إلى التهدئة من مستوى التوتر العصبى أو مستوى القلق .

- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسى وذلك بالتخلص من عناء العمل ومشاكل الحياة اليومية ، وكذلك من خلال إتاحة مناشط الترويح الفنى الفرص للفرد للتعبير عن ذاته .

- الإسهام فى التنمية البدنية للفرد الممارس للرقص وذلك من خلال تنمية التوافق بين جهازيه العصبى والعضلى والمحافظة على رشاقة قوامه والوقاية من زيادة الوزن والتخلص من البدانة . . .

- إشباع الهوايه مدى الحياة، إذ أن العديد من مناشط الترويح الفنى يمكن أداؤها فى مختلف المراحل العمرية، دون أن يكون هناك أى معوق لذلك .

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الفنى

للمجتمع دور حيوى يؤديه نحو الترويح الفنى وذلك بغرض تنمية ميول المواطنين وتدعيم اتجاهاتهم نحو ترسيخ مناشطه فى وجدانهم ، مما يزيد من الطلب عليها فى وقت فراغهم . وحتى يتحقق هذا الدور فإن على المجتمع الاضطلاع بالعديد من المهام لتدعيم الترويح الفنى، والتي من أهمها:

- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيرى بتقديم برامج للتوعية بماهية وأهمية الترويج الفنى فى استثمار وقت الفراغ، وكذلك التعريف بأهم مناشطه، كما يسهم فى تحقيق تلك التوعية إجراء حوار مع المشاهد من أهل الفن .
- زيادة الدعم المقدم من الدولة لتوفير الإمكانيات المرتبطة بمناشط الترويج الفنى وذلك للمؤسسات التعليمية وللهيئات والجمعيات التى تؤدى خدماتها فى هذا المجال .
- العمل على توفير القادة المؤهلين علمياً فى مجال الترويج الفنى من خلال تحديث برامج إعدادهم المهنى . وكذلك يجب الاستعانة بالقيادات المتطوعه للعمل فى هذا المجال من ذوى الكفاءات العالية .
- إدراج هوايات الترويج الفنى فى إطار المناهج التعليمية، وذلك لتعريف المعلمين بأشكالها المختلفة ولتنمية مفهومهم ومداركهم نحوها .
- العمل على تزويد المؤسسات التعليمية بالمسارح لإتاحة الفرص للدارسين بها لتقديم العروض التمثيلية والعروض الموسيقية والعروض الاستعراضية عليها، مما يزيد من اهتماماتهم بالتمثيل وبالموسيقى .
- الاهتمام بتوفير المسارح القومية التى تشرف عليها الدولة فى كل من المدن والريف، وذلك لتنشيط الحركة المسرحية وإتاحة الفرصة للجمهور لمشاهدة العروض المقدمة عليها بأسعار معتدلة .
- التوسع فى إقامة المهرجانات القومية التى تهتم بربط الموسيقى بالعديد من المناشط الأخرى كالسباحة والرقص والتمرينات الهوائية والغناء والألعاب البهلوانية والعروض فى المجال الرياضى أو فى مجال الفنون .
- الاهتمام بتكوين أندية أو جماعات أو فرق للموهوبين من الهواه فى المناشط المختلفة للترويج الفنى وذلك على مستوى كل من الدولة (الفرق القومية) والمدارس والجامعات ومراكز الشباب والأندية (جماعات الهوايات) وأندية الهواه .

- تأكيد الدولة على أهم ما يلي :

- ضرورة توفير الأسرة لأبنائها العديد من أدوات الترويج الفني كأدوات الرسم والتصوير والخامات التشكيلية وبعض أدوات الموسيقى وذلك لاستثارة وتنمية ميولهم والكشف عن استعداداتهم وقدراتهم ومواهبهم منذ الصغر .
- تشجيع كل من الأسرة والمربين على التحاق الأطفال بالفرق أو الجماعات المدرسية المهتمة بالهوايات، وذلك كجماعات الرسم، التصوير، التمثيل، النحت، التجارة، الخبز
- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيري بتقديم برامج لتعليم كل من الصغار والكبار الهوايات ومناشط الترويج الفني، وذلك كتعليم فن الكوريشه والكنفاه والعزف الموسيقى والرسم والتلوين وأشغال الخشب والجلد والقش والسلك وبما يتفق ومراحلهم العمرية .
- أهمية مشاركة الهيئات الأهلية ورجال الأعمال بتشييد المدارس والمعاهد التي تهتم بالموسيقى وبالرقص وبالتمثيل لجذب الشباب لتعليم تلك المناشط ولمواجهة زيادة الطلب عليها .
- ضرورة التوسع فى إدخال أنواع العلاج بالموسيقى وبالدراما فى المستشفيات والمصححات لما لذلك من دور هام فى التقليل من التوتر النفسى ومن مستوى القلق ومن حدة الاكتئاب ومن بعض الاضطرابات العقلية .
- اهتمام المؤسسات والهيئات والجمعيات المهتمة بقطاع الفنون بوضع نظام لتحفيز المواطنين على المشاركة فى مناشط الترويج الفنى . وكذلك العمل على اكتشاف المواهب من خلال برامج يتم إعدادها لهذا الغرض .
- حرص الهيئات الحكومية المسئولة عن الفنون فى الدولة على إقامة حفل سنوى للاحتفال ولتكريم الموهوبين والمبدعين فى مناشط الترويج الفنى من المحترفين والهواة، وذلك فى كل من المستويات التالية: الدولة، الأندية، الجامعات، المدارس، الهيئات الحكومية والأهلية

سادساً: الترويح العلاجي

لقد تعقدت الحياة فى المجتمعات المعاصرة بحيث أصبح من العمير على الإنسان أن يسلك طريق حياته دون أن يواجه مشكلات الحياة العصرية على الطبيعة وذلك يتضح فى المتغيرات التالية : الضوضاء، تلوث البيئة، التغذية الصناعية، التوتر العصبى، القلق، الاكتئاب النفسى، أمراض الدورة الدموية . . .

وتشير الجمعية الأمريكية للصحة وللتربية البدنية وللترويح (AAHPER) إلى إسهامات الترويح فى حياة المجتمعات المعاصرة، فى النقاط التالية :

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات .
- تطوير الصحة البدنية والصحة الانفعالية والصحة العقلية للفرد .
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبى المصاحب للحياة العصرية .
- توفير حياة شخصية وعائلية زاخره بالسعادة والاستقرار .
- تنمية ودعم القيم التربوية .

كما أن نتائج الدراسات العلمية التى قام بها كل من هانسون Hanson، اكونور Oconor، جولى سيمون Golly Simon، ماك كلوى Mc Cloy لايمان Layman، جوردان Jordan، ساميلسون Samulson، قد أوضحت نتائجها أن ممارسة النشاط الرياضى أو الهوايات أو الموسيقى تسهم فى خفض مستوى القلق وحدة الاكتئاب النفسى وكذلك تأكيد المفهوم الإيجابى للذات .

وكذلك أشار تقرير لنقابة الأطباء الأمريكين إلى أن برامج الترويح تؤدى إلى الإقلال من حالات التوتر العصبى والملل والاكتئاب النفسى والقلق، كما تسهم فى تخليص الفرد الممارس لمختلف مناشطها من الآثار المترتبة على حياة الميكنة التى يعانى منها الأفراد فى هذا العصر .

ولقد وجه الأطباء والأخصائيون فى علم النفس والباحثون فى علم الاجتماع وفى المجال التربوى جهودهم لدراسة طبيعة العلاقة بين الترويح والصحة النفسية والعقلية للفرد . كما أنهم من خلال نتائج دراساتهم قد أكدوا على ضرورة مزاولة الأفراد للمناشط الترويحية كوسائل للتقليل من التوتر العصبى والنفسى الناتج عن الإرهاق فى العمل أو من ظروف الحياة العصرية ، وأشاروا إلى أن الملل والقلق والاكتئاب النفسى والصراعات النفسية والإحباط النفسى تعد من أمراض العصر المرتبطة بالاضطرابات العقلية والنفسية وأن هذه الأمراض قد تنتج عن كبت الرغبة فى إشباع بعض الميول والاتجاهات .

كما يؤكد هانز سيلى Hanz Sally على الدور الإيجابى للمناشط البدنية وللهاويات فى التقليل أو فى التخلص من الضغوط العصبية الناشئة عن طبيعة الحياة العصرية .

وكذلك تشير العديد من الدراسات العلمية إلى أن للترويح دور هام فى الوقاية من العديد من أمراض العصر وذلك كأمراض القلب والأوعية الدموية والتى منها ضغط الدم، السكر، الجلطة الدموية، وذلك إلى جانب البدانة وآلام المفاصل والظهر، وكذلك لمناشط الترويح وبخاصة الترويح الرياضى دور هام فى علاج تلك الأمراض .

كما أن الأبحاث العلمية التى تناولت المعاقين بالدراسة قد أكدت على أهمية مناسط الترويح للمعاقين عقلياً وللصم ولضعاف السمع وللمصابين بالعمى الكلى والجزئى وللصم وللمعاقين بدنياً ولمضطربى السلوك .

ولذا فإن الترويح العلاجى يعد وسيلة من وسائل العلاج الهامة لذوى الاضطرابات النفسية والعقلية والعصبية وللمعاقين وللمرضى بوجه عام ، لما لمناشط الترويح من تأثير إيجابى على الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية لممارسيها . ومن ثم فقد أصبح الترويح العلاجى جزءاً أساسياً فى برامج العلاج فى العديد من المستشفيات والعيادات الطبية ، إذ أصبح العلاج الطبى أو الطبيعى يتضمن برامج الترويح التى يجب أن يمارسها المريض أو المعاق بجانب البرامج العلاجية الأخرى .

ويشير كل من آدمز Adams ودانيال Daniel وبولمان Pullman إلى أن الترويح العلاجي يهدف إلى تقديم المساعدة فى علاج المرضى وفى تأهيلهم وكذلك فى تعديل سلوكهم وفى تكيفهم مع مجتمعهم . كما أن البرنامج الترويحى النموذجى يهدف إلى استعادة المرضى للياقتهم البدنية والإسهام فى الارتقاء بقدراتهم العقلية وفى نمو قدراتهم الإبداعية، وكذلك مساعدتهم فى التعبير الذاتى وفى نموهم الشخصى . إلا أنه يجب أن تتمشى أوجه مناشط الترويح العلاجي للمريض أو المعاق بوجه عام مع العديد من المتغيرات والتي من أهمها ما يلى :

- سن المريض أو المعاق .
- طبيعة المرض أو الإعاقة أو الإصابة .
- الحالة البدنية والنفسية للمريض أو المعاق .
- القدرات التى مازال يتم الاحتفاظ بها .
- احتياجات وتطلعات المريض أو المعاق .
- النظرة الشخصية الى الذات .
- الميول والاتجاهات نحو مناشط وقت الفراغ والترويح .
- التقارير الطبية ومدى التقدم فى العلاج .

مناشط الترويح العلاجي :

تتعدد مناشط الترويح العلاجي Therapeutic Recreation وفقاً لطبيعة المرض أو الإعاقة أو الإصابة، ووفقاً للحالة الصحية للمريض أو المعاق ، وأيضاً وفقاً لبرنامج العلاج الطبى أو العلاج الطبيعى ، ومن أهم تلك المناشط ما يلى :

- المناشط الرياضية Sports and Games

وتشمل المناشط الرياضية أهم الأوجه التالية :

- المهارات الأساسية Fundamental Skills : كالمشى والجري والرمى والوثب والقفز . . .

- المناشط الإيقاعية Rhythmic Activities: كالتمرينات والرقص والحركات المصاحبة بالموسيقى . . .

- الألعاب الصغيرة Minor Games: كالألعاب المعدة أو التي تمهد للألعاب الشائعة ككرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - كرة اليد - تنس الطاولة - الريشة الطائرة - التنس . . .

- ألعاب الكرة Games: وهي كل الألعاب التي تستخدم الكرة في أدائها أو في ممارستها. كما في كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد. . . وكذلك ألعاب الكرة والمضرب كما في الريشة الطائرة (بادمنتون)، الاسكواش، التنس، البلياردو، الجولف. . .

- الرياضات المائية Aquatic Sports: وتتضمن السباحة، اليخوت، الدراجات المائية، المراكب الشراعية، والنزهات البخارية، وألعاب الماء. . .

- **مناشط الخلاء Outdoor Activities**

ومن أهم مناسط الخلاء ما يلي :

- الرياضات والألعاب المائية .

- النزهات البحرية .

- صيد الأسماك .

- ركوب الدراجات .

- ألعاب الكرة .

- الرحلات الخلوية .

- التجوال والترحال .

- اجتماعات الخلاء .

- المناشط الأدبية والفنية المرتبطة بالخلاء .

- المخيمات .

- تنسيق الحدائق .

- المناشط الاجتماعية *Social Activities*

ومن أهم المناشط الاجتماعية ما يلي :

- الحفلات الاجتماعية .
- المآدب أو الولائم .
- حفلات الشاي .
- الرقص الجماعي .
- العزف الجماعي للموسيقى .
- النزعات والرحلات الجماعية .
- الألعاب والرياضات الجماعية .
- ألعاب المائدة كورق اللعب ، الشطرنج . . .

- المناشط الفنية *Artistics Activities*

وتتضمن المناشط الفنية أهم الأوجه التالية :

- الفنون اليدوية كالحزف والنحت والرسم والتصوير وأشغال الخشب والورق والجلد والقش والملك والتطريز والزخرفة وشغل الإبرة وتلوين الزجاج وصنع العرائس والمكرميات وغيرها من الأشكال والأشياء . . .

- التمثيل .
- الألعاب التمثيلية .
- الحركات الإيقاعية .
- الرقص .
- الموسيقى .
- الألعاب الموسيقية .
- مسرح العرائس .

- المناشط الثقافية *Cultural Activities* :

وتشتمل المناشط الثقافية على ما يلي :

- القراءة .
- الكتابة والتأليف .

- المناشط العقلية Mental Activities

- رواية القصص .
- البرامج الإذاعية .
- البرامج التلفزيونية .

هوايات الجمع Collections وتضمن :

- جمع الطوابع .
- جمع العملة النقدية والورقية .
- جمع الفراش .
- جمع الأصداف .
- جمع علب الكبريت .
- جمع علب السجائر .
- جمع أوراق النبات .
- جمع أشكال الزجاجات .
- جمع أشكال الدمى .
- جمع التوقيعات .
- جمع الأشياء الأثرية .
- جمع التحف الفنية .
- جمع الأزرار .
- جمع البلى .
- جمع الميداليات .
- جمع الكتب .
- جمع صور المناظر الطبيعية .

أهداف المناشط البدنية فى الترويح العلاجى :

للمناشط البدنية أو الرياضية دور هام تؤديه فى مجال الترويح العلاجى ، كما أن لها العديد من الوظائف الرئيسية التى تؤديها نحو المرضى أو المعاقين ، وذلك بغرض تحقيق أهم الأهداف التالية :

- الاسهام فى تقبل المريض أو المعاق لمرضه أو لإعاقته وكذلك تقبله لذاته وتقبله للآخرين وللمجتمع ، مما يؤدي إلى اندماجه فى الجماعة والمجتمع ، ومن ثم زيادة قدرته على التفاعل الاجتماعى التعاونى .
- تحقيق الاسترخاء الجسمى والنفسى للفرد المريض أو المعاق الذى يعانى من حالة الأرق أو التوتر أو القلق النفسى ، والإسهام فى تحقيق التوازن النفسى له .
- إشباع الدافع للإنجاز وإثبات الذات من خلال نجاح المريض أو المعاق فى الإندماج مع أقرانهم من غير المرضى أو من غير المعاقين ومشاركتهم اللعب ، مما يسهم فى تنمية مفهوم الذات لديه .
- رفع الروح المعنوية للمريض أو للمعاق من خلال نجاحه فى المشاركة فى المناشط البدنية أو المنافسة الرياضية مما يؤدي إلى زيادة ثقته بنفسه .
- تنمية المهارات الحركية الأهم سية وذلك كالمشى والجري والحجل والوثب والقفز والرمى والدفع والشد واللقف والركل . . .
- تنمية المهارات الأساسية للألعاب وللرياضات المختلفة وذلك كالتمرير والاستقبال والتصويب والمحاورة فى العديد من الألعاب ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد . . . أو مهارات ألعاب المضرب ومهارات الألعاب والرياضات الأخرى .
- رفع مستوى الكفاءة البدنية وتطوير الصحة من خلال التأثير الإيجابى للمناشط البدنية على وظائف أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدورى والجهاز التنفسى والجهاز العظمى والجهاز العضلى والجهاز العصبى .
- تنمية القدرات الحركية وتحقيق الإنسيابية فى الأداء الحركى مما يزيد من إقبال المريض أو المعاق على ممارسة المناشط البدنية والمشاركة فى المنافسات الرياضية .
- زيادة القوة العضلية ، ومرونة المفاصل ، وتنمية التوافق بين الجهازين العصبى والعضلى ، مما يقلل من الآلام العضلية والمفصلية .

- تنمية القدرات العقلية وتطوير الإدراك الحسى والحركى لدى المريض أو المعاق وفقاً لنوع ولطبيعة المرض أو الاعاقة .

- إشباع الدافع للمنافسة وللتفوق على الذات واستثمار أوقات الفراغ فى الترويح عن الذات واشباع الدافع للمغامرة .

وكذلك يشير عبد الحكيم المطر إلى أهم أهداف المناشط البدنية التى تتحقق للمعاقين ، وهى :

- تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة : وذلك من خلال تطوير التحمل القلبي ، القوة العضلية ، التحمل العضلى ، المرونة ، نسبة الدهون فى الجسم ، مما يؤدي إلى الوقاية من أمراض نقص الحركة وزيادة مستوى إنتاجية المعاقين فى أعمالهم .

- تطوير المهارات الحركية الأساسية : وذلك كالمشى والجري والوثب والحجل والتلق والخطو والرمى والركل واللقف والتنطيط والشد والمد والثنى ، والتى تعد القاعدة للنجاح فى أداء الحركات المركبة المستخدمة فى الألعاب والرياضات . كما يسهم تطوير تلك المهارات الحركية فى اندماج المعاقين مع أقرانهم من غير المعاقين والحظو بقبولهم بينهم .

- تطوير الجوانب الاجتماعية : وذلك من خلال توفير المناشط البدنية الفرص للمعاقين للتفاعل الاجتماعى مع البيئات المختلفة ، وتكوين الصداقات ، وتنمية القيم الاجتماعية ، وتقبل الفروق الفردية بين الأفراد المعاقين وغير المعاقين .

- تطوير الجوانب النفسية : فمن خلال ممارسة المعاقين للمناشط البدنية يتم الإسهام فى تعزيز مفهوم الذات الإيجابى وتقدير الذات وتقبل الآثار الناتجة عن الإعاقة .

- تطوير الجوانب المعرفية : إذ تساهم المناشط البدنية فى تطوير العمليات العقلية ولممارسة الألعاب ومعرفة قوانينها وطرق ممارستها ، وكذلك

تعزيز التعلم الأكاديمي من خلال الألعاب والمناشط الحركية، كما تسهم المناشط البدنية في الإبداع في الحركة وفي تنمية التفكير والتخيل لدى المعاقين .

وبوجه عام تفيد ممارسة أوجه النشاط البدني أو الرياضي في الوقاية من العديد من أمراض العصر كأمراض القلب والأوعية الدموية والبدانة وآلام المفاصل والظهر ، وكذلك في علاج تلك الأمراض .

ويشير أبو العلا عبد الفتاح إلى أنه يتم استخدام العديد من الأساليب لعلاج مرضى ارتفاع ضغط الدم ، وأن من أهم تلك الأساليب ما يلي :

- تقليل تناول الملح في الطعام .
- إنقاص الوزن للتخلص من البدانة الزائدة للجسم .
- زيادة النشاط البدني لمن يمارس حياة خاملة .
- استخدام العقاقير الطبية .

وأكد أبو العلا على أن تصميم البرنامج التدريبي لمرضى ارتفاع ضغط الدم يجب أن يشمل على المناشط الهوائية التي يستمر الأداء خلالها لفترة طويلة ، وذلك كالمشي والجري والهرولة والسباحة وغيرها من مناشط المهارات الحركية والرياضية . كما أكد على عدم استخدام التدريبات الأيزومترية - الانقباضات العضلية الثابتة - أو تدريبات رفع الأثقال ، أو التدريبات اللاهوائية كتدريبات السرعة ، القدرة ، القوة ، وذلك لأنها تؤدي إلى زيادة في ارتفاع ضغط الدم الانقباضي والانبساطي ، مما يشكل عبئاً إضافياً على عضلة القلب .

وكذلك في الدراسة التي أجراها كل من فيكتور بوكالا Victor Bocaula ووليام ستون William Stone (١٩٧٥) على مجموعتين من الرجال تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠-٧٩) عاماً ، احدهما طبقت برنامجاً للمشي وللهرولة والثانية طبقت برنامجاً للتدريب على العجلة الثابتة - الأرجوميتير - وذلك لمدة (١٤) أسبوعاً وبمعدل (٣) مرات أسبوعياً وبزمن يتراوح بين (٢٥-٥٠) دقيقة

للفترة التدريبية الواحدة ، أشارت النتائج إلى تحسن بعض المتغيرات الوظيفية
Physiological Variables لدى كبار السن Aged Men والتي كان من بينها
انخفاض مستوى ضغط الدم الانقباضى والانبساطى .

كما أن الدراسة التي قام بها كل من أحمد حسن ورفيق هارون (١٩٩٢) عن
تأثير برنامج رياضى مقترح على مرضى ضغط الدم المرتفع والتي تم إجرائها على
عينه من أعضاء نادى الشمس بمصر الجديدة ممن تتراوح أعمارهم ما بين
(٤٠-٥٥) عاماً ، قاموا بتطبيق البرنامج الرياضى لمدة (١٢) أسبوعاً على
التوالى ، دلت النتائج على أهم ما يلى :

- حدوث تحسن فى قياس مستوى ضغط الدم الانقباضى والانبساطى لدى
أفراد المجموعة التجريبية وذلك بفروق ذات دلالة إحصائية عن أفراد
المجموعة الضابطة ، وذلك نتيجة لمشاركتهم فى البرنامج الرياضى لمدة (١٢)
أسبوعاً بواقع ثلاث أيام اسبوعياً مع مراعاة تعاقب أيام التدريب وأيام
الراحة ، ولفترة أداء تتراوح بين (٢٠-٣٠) دقيقة فى المرة الواحدة وبحيث
تكون لمدة (٢٠) دقيقة فى الأسابيع الأربعة الأولى ، ولمدة (٢٥) دقيقة فى
الأسابيع الأربعة التالية ، ولمدة (٣٠) دقيقة فى الأسابيع الأربعة الأخيرة .
- تسهم المناشط الهوائية المقننه فى الوقاية والعلاج من ظاهرة ارتفاع ضغط الدم .
- ضرورة ممارسة النشاط الرياضى المقنن وفقاً لسن وكفاءة كل فرد وذلك عن
طريق قياس معدل النبض واختيار الشدة المناسبة للتدريب لتحقيق
انخفاض دال فى مستوى ضغط الدم المرتفع .

وعن دور ممارسة المناشط البدنية فى معالجة آلام الظهر ، فقد أشار عادل
حسن إلى أنها فى بعض الأحيان تساعد المصابين بالانزلاق الغضروفى فى الشفاء
فى حالة عدم وجود ضغط على العصب الشوكى Nerve Smpingement ،
وبذلك يمكنهم تجنب إجراء الجراحة لإزالة الغضروف . كما يؤكد على أن لممارسة
المناشط البدنية دور هام فى التماثل للشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية فى حالة
إجراء هؤلاء المصابين أو المرضى لجراحة الغضروف .

ويسترشد عادل حسن فى ذلك بتأكيد الطبيب بول نتر Paul Nutter على أهمية المواظبة على برامج التمرينات البدنية من قبل الأفراد الذين يخضعوا للعلاج الجراحي ، وذلك بغرض المحافظة على لياقتهم البدنية العالية ، حيث أن الجراحة بمفردها لن تؤدي إلى الشفاء التام أو الكامل .

وعن أثر الترويح على التأهيل البدني للمعاقين بدينا ، قامت عفت الوكيل بإجراء دراسة علمية (١٩٨٣) على عينه مكونه من (٢٥) معاقا من المصابين بشلل أطفال من جمعية الوفاء والأمل بجمهورية مصر العربية ، وكان من بينهم (٢٠) من الذكور والباقي من الإناث ، وقد بلغ متوسط أعمارهم (٥, ١١) عاماً. وطبق برنامج ترويحى عليهم مكوناً من بعض الألعاب الغنائية والتمرينات التعويضية وبعض حركات التوافق ومن السباقات أو التتابعات لألعاب الكرة. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أهم ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى وذلك فى التحسن الذى طرأ على حالة العضلات المصابة (شلل النصف السفلى) لدى الأطفال الذى قاموا بتطبيق البرنامج الترويحى .

- أهمية إدخال برامج النشاط الترويحى للأطفال المعاقين ضمن برامج التأهيل البدني والمهني بمراكز التأهيل ، مع مراعاة تعديل بعض المناشط الترويحية لتناسب نوع الإعاقة .

- ضرورة توفير كافة الإمكانيات اللازمة لممارسة تلك المناشط داخل مراكز التأهيل البدني ، وكذلك ضرورة إعداد القيادات فى مجال الترويح للعمل مع الأطفال المعاقين .

أهداف الموسيقى فى الترويح العلاجي :

يرى براون Braown أنه حين تموت الموسيقى فإن الترويح يموت when music dies recreation dies with it مما يدل على أن الموسيقى تعد القلب النابض للترويح. ولذا فإن للموسيقى أهمية فى حياة الإنسان ودور هام تؤديه فى برامج الترويح بوجه عام وبرامج الترويح العلاجي بوجه خاص ، إذ إن للموسيقى دور

هام في حياة المرضى والمعاقين حيث تؤدي العديد من الوظائف والإسهامات في مجال الترويح العلاجي ، والتي من أهمها ما يلي :

- الترويح عن الذات وبخاصة لدى من لا يستطيعون ممارسة مناشط الترويح الأخرى ، كالمناشط البدنية ، مما يؤدي إلى رفع روحهم المعنوية لقدرتهم على المشاركة في الترويح عن طريق الموسيقى .
- التعبير عن الذات وذلك من خلال البحث عن المعنى والمشاعر الكامنة في اللحن أو النغمات الموسيقية ، مما يسهم في تحقيق التوازن النفسي للمرضى أو المعاقين .
- إشباع الدافع للطرب وللموسيقى مما يسهم في التخلص من التوتر النفسي والقلق ، وكذلك في اكتساب العديد من الخبرات الحسية والموسيقية .
- تنمية الإدراك الحسي لدى المرضى أو المعاقين ، وذلك من خلال تطوير إدراكهم السمعي من خلال سماعهم للنغمات الموسيقية أو من خلال عزفهم على الآلات الموسيقية ، مما يؤدي إلى تنمية قدرتهم على التمييز بين النغمات وبين الأصوات الموسيقية ، ويزيد من ثقتهم في أنفسهم وينمي تذوقهم الجمال .

دور المجتمع نحو تدعيم الترويح العلاجي

للمجتمع دور حيوي يؤديه نحو الترويح العلاجي لما له من أهمية في حياة المرضى أو المعاقين أو من هم في دور النقاهة . كما أن له دوراً وقائياً يؤديه نحو غير المرضى (الأصحاء) ولذا فإن على المجتمع القيام بأهم المهام التالية لتدعيم الترويح العلاجي ، وهي :

- اهتمام الدولة بتكوين جمعيات للترويح العلاجي أو بما يسمى أيضاً العلاج بالترويح ، وكذلك الحرص على المشاركة في الجمعيات الدولية المهتمة بهذا النوع من الترويح .
- قيام الدولة بتقديم الخدمات الاستشارية في مجال الترويح الرياضي وذلك

للمستشفيات والمؤسسات العلاجية الراغبة في ذلك ، وتزويدها بالبرامج الترويجية وبالأفلام التي توضح تطبيق هذه البرامج وفقاً للحالة .

- العمل على نشر نتائج الدراسات والبحوث العلمية التي تؤكد على دور برامج ومناشط الترويج العلاجي كوسائل مكملية ومؤهلة لطرق العلاج الطبي أو لوسائل العلاج الطبيعي في العديد من الأمراض أو الإصابات أو الإعاقات .

- التوسع في توفير أدوات وأجهزة ووسائل الترويج العلاجي وكافة الإمكانيات التي تفي بالغرض منه ، وذلك في المستشفيات والمصحات الحكومية وفي معاهد ومراكز التأهيل .

- توفير برامج الإعداد المهني وبرامج التدريب أثناء الخدمة للعاملين في مجال الترويج العلاجي وذلك من قبل الهيئات العلمية الحكومية المسئولة عن ذلك الإعداد وتلك التنمية المهنية .

- اهتمام الدولة بإدخال برامج العلاج بالموسيقى وبالدراما في مؤسساتها العلاجية ، لما لذلك من أهمية في معالجة المرضى والمعاقين .

- تأكيد الدولة على أهمية وضرورة استخدام المستشفيات والعيادات الطبية الأهلية لبرامج الترويج العلاجي والتوسع في استخدامها ، لما لتلك البرامج من نتائج إيجابية في معالجة العديد من الأمراض وتحسين حالة العديد من المعاقين أو المصابين . . .

- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيري بعرض برامج الترويج العلاجي والتأكيد على دورها في الوقاية أو في معالجة العديد من الأمراض ، وذلك من خلال البرامج الصحية في الإذاعة وفي التلفزيون أو من خلال عرض تلك البرامج في الصحافة .

- الاهتمام بإرسال المتخصصين في مجال الترويج العلاجي في بعثات إلى الدول المتقدمة في هذا المجال للتزود بالخبرات والتجارب الحديثة والاطلاع على كل ما هو متطور في هذا المجال .

سابعاً: الترويج التجارى

المقصود بالترويج التجارى Commercial Recreation هو استمتاع الفرد بمناشط أوقات الفراغ فى مقابل مبلغ من المال يدفعه للمشاركة فى تلك المناشط . أو هو نوع من البرامج التى تنظمها الهيئات أو الأفراد بقصد توفير مناشط أوقات الفراغ والترويج سواء للممارسة أو المشاهدة نظير مقابل مادي يتم دفعه للإستمتاع بالمشاركة فى هذه المناشط .

ويُعرف الترويج التجارى فى الدول التى تطبق نظام الاقتصاد الحر فى إدارة مؤسساتها المهتمة بأوقات الفراغ والترويج والتى تقدم خدماتها فى المجالات المختلفة للترويج ، وذلك كما فى كل من المجال الرياضى والسياحى والاجتماعى والثقافى والفنى . . .

ويرى لارسون Larson أن تأثير كل من الجانب التجارى والاقتصادى يؤثر بشكل رئيسى على مقدار وشكل أوقات الفراغ . إذ أن النجاح الاقتصادى يقرر إلى حد بعيد حجم ونوع الأفراد والمجتمعات التى تستفيد من مناشط وقت الفراغ . كما يشير حلمى إبراهيم الى أن الولايات المتحدة الأمريكية قد جعلت الرياضة والترويج والسياحة من وسائل التقدم الاقتصادى وذلك فى كل من المستوى القومى والاقليمى والمحلى .

مشروعات ومناشط الترويج التجارى

لقد كشف المجتمع الصناعى الحديث عن عدد من الملامح التى تميزه عن كل المجتمعات التى سبقتة الى الوجود، وذلك لارتباطه بالثورة العلمية التى اجتاحت عالم اليوم . كما أن الابتكارات التكنولوجية قد طورت العديد من المجالات وذلك كمجال وسائل الاتصال الجماهيرى، ومجال الترويج بوجه عام، والترويج التجارى بوجه خاص .

كما أن العديد من الدول قد أصبح يطبق نظام الاقتصاد الحر، مما يتيح الفرص للأفراد من المشاركة في العديد من مشروعات الترويج التجاري وذلك لمواجهة زيادة الطلب عليها ولما تدره من ربح أو عائد مادي مقابل استمتاع المشاركين بمناشطها. ولذا فقد انتشرت تلك المشروعات وكذلك تنوعت الخدمات التي تقدمها والمناشط التي توفرها، والتي من أهمها :

- السينما والمسرح : يهتم كل من السينما والمسرح بمجال الانتاج والإخراج السينمائي والمسرحي لتقديم العديد من الأفلام أو المسرحيات الى جمهور كل منهما. ويتم تقديم الأعمال الكوميدية أو الأعمال التراجيدية أو الأعمال الميلودراما لتقابل ميول واهتمامات الجمهور وتزيد من اقبالهم على مشاهدة هذه الأعمال الفنية للإستمتاع بها مقابل دفع رسم دخول الى هذا الدور.

- الاذاعة والتلفزيون والقنوات الفضائية: انه لكى يستمتع الفرد ببعض البرامج الإذاعية أو البرامج التلفزيونية أو البرامج المقدمه عبر القنوات الفضائية، فإن عليه أن يسدد بعض الرسوم للإشتراك بها للإستفادة من خدماتها فى أوقات الفراغ والترويج. وتختلف تلك الرسوم باختلاف المحطات والقنوات التي يرغب الفرد الاشتراك فى برامجها التي تعرف بالبرامج المشفرة...

- أندية الفيديو: وهي تخدم قطاع واسع من الجمهور الذي يريد الاستمتاع بمشاهدة بعض الأفلام بعيداً عن دور العرض السينمائي وفي جو أسرى. إذ تقوم بتوفير العديد من الأفلام العربية والأمريكية والأوروبية والآسيوية لجمهورها وذلك بغرض البيع أو الاستعارة لمشاهدة هذه الأفلام. ويتحدد ثمن البيع أو رسم الاشتراك فى هذه الأندية بطبيعة ونوع الأفلام وبالموقع الجغرافي الذي تتواجد به أندية الفيديو.

- دور الملاهي والسيرك: تقدم تلك الدور برامجها للترويج عن جمهورها فى أوقات الفراغ. ويتم التنافس التجارى بينها لإستقطاب الجمهور للحضور اليها والاستمتاع بالخدمات وبالمناشط التي تقدمها نظير رسم

دخول يتناسب مع نوع ومدة العرض المقدم وكذلك مع مستوى المشاركين فى تقديم العرض: هل هم من المشاهير؟ هل هذا العرض على المستوى المحلى؟ هل هذا العرض على المستوى العالمى؟ كما أنه فى دور الملاهى يتم دفع رسوم أخرى غير رسم الدخول وذلك نظير المشاركة فى كل لعبة من الالعب المتوفرة بها. . . .

- حدائق الحيوان وحدائق الزهور: إن هذه الحدائق تحاول جذب أكبر عدد من الأفراد والجماعات لزيارتها والاستمتاع بالبيئة الطبيعية التى توفرها وذلك نظير رسم دخول إليها. وتناسب تلك الحدائق كل من الصغار والكبار وتحقق لهم السعادة والسرور من مشاهدة العديد من أنواع الطيور والزواحف والحيوانات الأليفة والمفترسة، وكذلك من الاستمتاع بمناظر وأشكال النباتات والأشجار والزهور المتعددة الألوان.

- وسائل الاعلام المقروءة: لاشباع ولتنمية هواية القراءة فإن الفرد يقبل على شراء العديد من الصحف أو المجلات أو الكتب أو الروايات أو القصص أو القصائد للإستمتاع بقراءتها فى وقت الفراغ. أو بدفع رسوم للاشتراك فى بعضها وذلك كالاشتراك السنوى أو النصف سنوى أو الربع سنوى. أو قد يدفع رسوم لاستعارتها من بعض المكتبات التى تقدم هذه الخدمة.

- المعارض والمتاحف: إن زيارة المعارض أو المتاحف أو الاماكن والمناطق الاثرية يتطلب دفع رسوم للدخول إليها لمشاهدة وللتعرف على كل ما تحويه من معروضات، وذلك وفقاً لنوع وطبيعة العرض، كما فى متحف الفن Musée de L'Art متحف البريد Musée de la Poste متحف الاكتشافات Musée de la Découvertes المتحف الحربى Musée de L'Armée متحف اللوفر Musée du Louvre بباريس. أو كما فى معروض الكتاب والمتحف المصرى والاهرامات والاثار الفرعونية فى كل من القاهرة والأقصر وأسوان. . . .

- المؤتمرات: وهى تُعد من الأنواع الحديثة التى ظهرت فى العقدين الاخيرين من هذا القرن. ويكون الغرض منها عقد اللقاءات والاجتماعات فى كافة

التخصصات والمجالات والتي من بينها مجال كل من الرياضة والفنون والثقافة والترويج. ويتم اقامة تلك المؤتمرات على المستوى القومى أو المستوى الدولى، وللمشاركة فى هذه المؤتمرات وللإستمتاع بما يدور من مناقشات خلال حلقاتها، يتطلب دفع رسوم للإشتراك فى مناقشتها.

- السياحة: كلما ارتفع المستوى المادى للفرد فإنه قد يجد الدافع لديه للسفر، وقد يكون الدافع الى ذلك هو الترويج أو للعلاج أو للمشاركة فى المؤتمرات أو لممارسة أو لمشاهدة بعض الألعاب والرياضات غير المتوفرة فى البلد القادم منه السائح، أو لزيارة الأماكن المقدسة، أو للإستمتاع بالفنون والتعرف على حياه بعض الشعوب وثقافتها. ولذا فإن الشركات ووكالات السياحة تنظم العديد من برامجها السياحية لزيارة الدول المختلفة فى مقابل تسديد رسوم تكاليف السفر والمشاركة فى برامجها.

- أندية الهواة: وذلك كأندية الموسيقى وأندية الرقص وأندية الهوايات التى يلتحق بها الأفراد والجماعات بغرض التعلم والإستمتاع بمناقشتها نظير رسوم مالىة تدفع لذلك، كتعلم الموسيقى والرقص والفنون التشكيلية والرسم والتصوير والفنون الدرامية، وتعد هذه الأندية من مشروعات الترويج التجارى التى تهدف الى استثمار وقت الفراغ وبخاصة لدى من هم فى مرحلة الشباب.

- أندية الرياضة والصحة: تنظم وتقدم أندية الرياضة Sports Club العديد من الألعاب والرياضات التى تحظى بالقبول لدى المشاركين فى مناقشتها كالتنس، الإسكواش، السباحة، الغطس، الغوص، الجولف، الكروكية، ألعاب الماء، الكراتية، التايكوندو، البلياردو، البولنج، التزلج، Patinage والتزلج على الجليد Patinage sur neige والانزلاق على الجليد Ski. . . كما توفر أندية الصحة Health Club العديد من البرامج لممارسة التمرينات البدنية ولتنمية اللياقة البدنية باستخدام الأجهزة الحديثة فى هذا المجال كالبساط المتحرك Tread Meal. وفى مقابل الإستفادة من الخدمات التى تقدمها تلك الأندية، فإنه يجب دفع رسوم للإشتراك فى برامجها.

- المقاهى والمطاعم: وهى من الأماكن التى تقوم بتقديم المشروبات والمأكولات فى نظير دفع ثمن الحصول عليها. ويسعد الأفراد والجماعات فى وقت فراغهم بذلك لاستمتاعهم بالوقت، وبالجو المحيط بهم من جمال الموقع، وبالزينات الموجودة فى المكان، وبالاستماع الى الموسيقى والاغاني، وبالقراءة فى المكان، أو بالحديث مع الغير، أو بمشاهدة بعض البرامج التليفزيونية أو بعض القنوات الفضائية.

أهداف الترويج التجارى

لقد أوضحنا أن الترويج التجارى يهتم بالعديد من المناشط التى تنمى الى الترويج الرياضى أو الترويج الثقافى أو الترويج الفنى أو الترويج العلاجى... . ولذا فإن اهدافه قد تكون هى تلك الأهداف المقررة لمناشط الترويج المختلفة، إلا أن له بعض ما ينفرد به من أهداف تختلف عن نظائرها فى المناشط الأخرى. ومن أهم أهداف الترويج التجارى ما يلى:

- تقديم خدمات على مستوى عال فى المجالات المختلفة للترويج من خلال توفير المشروعات التى يزداد الطلب على خدماتها من قبل الجمهور للاستمتاع بوقت الفراغ والترويج.

- مشاركة رأس المال الحر (القطاع الخاص) فى توفير العديد من مشروعات الترويج التجارى التى تتطلب تكلفه مالىه مرتفعة وليست من بين المشروعات التى تحظى بأولويات الدول فى إقامتها.

- العمل على تطوير العديد من الخدمات المقدمة من مؤسسات الترويج التجارى واستحداث العديد من المناشط فى ضوء المنافسه التى تتم بين هذه المؤسسات وبعضها بغرض زيادة الطلب على المشاركة فى برامجها والاستفادة بخدماتها والاستمتاع بوقت الفراغ والترويج.

- توفير البرامج والخدمات المتعددة من قبل مؤسسات الترويج التجارى لاتاحة الفرص للأفراد وللجماعات من ذوى الميول المشتركة لاشباع

ممولهم وحاجاتهم من خلال اختيارهم لنوع البرامج التي يرغبون المشاركة في مناشطها وبما يتفق ومستواهم الاقتصادي والاجتماعى .

- دعم ميزانيات الترويج فى الهيئات والمؤسسات الحكومية من خلال ما يتم فرضه من ضرائب على المشروعات الحرة التى يديرها رأس المال الحر (القطاع الخاص) وذلك بهدف تمويل المشروعات الحكومية فى مجال الترويج .
- اهتمام الدولة بالتعاون مع أصحاب المشروعات الحرة (القطاع الخاص) بتنشيط السياحة الفردية والجماعية وذلك على المستوى القومى وهو ما يُعرف بالسياحة الداخلية والتي يتم من خلالها السفر داخل حدود الدولة، وكذلك على المستوى الدولى وهو ما يعرف بالسياحة الدولية والتي يتم من خلالها السفر الى خارج حدود الدولة، وذلك عن طريق اهتمام المشروعات السياحية بتقديم برامج على مستوى عال لزيادة الطلب عليها .

دور المجتمع نحو تدعيم الترويج التجارى

- للمجتمع دور هام نحو تدعيم الترويج التجارى، وإن لهذا الدور اتجاهان، أحدهما يتفق ومبدأ أو نظام الترويج الموجه من قبل الدولة، والآخر يتفق ومبدأ أو نظام الترويج الحر . ولذا فإن المجتمع يجب عليه الاضطلاع بالعديد من المسؤوليات لتدعيم هذا النوع من الترويج، إذ يجب عليه الاهتمام بما يلى :
- إنشاء صندوق لتنمية مشروعات الترويج التجارى التى تقيمها الدولة، وعلى أن يكون التمويل لهذا الصندوق من المصادر التالية :
 - الاعانات والهبات التى تخصص لمشروعات الترويج التجارى من قبل الافراد أو الهيئات .
 - ضريبة الدخل على مشروعات الترويج التجارى التى يديرها رأس المال الحر (القطاع الخاص) .
 - الضريبة المفروضة على بيع الأراضى التى تملكها الدولة لبعض الافراد أو الشركات أو الهيئات لاقامة مشروعاتهم الترويجية عليها .
 - المساعدات والمعونات من قبل الهيئات الدولية المهتمة بالترويج .

- سن القوانين واهدار التشريعات المرتبطة بتأسيس مؤسسات الترويج التجارى وكذلك تقنين الضرائب المقررة على مشروعاتها وفقاً لنوع الخدمات والبرامج التى تقدمها .
- توفير الدولة كافة التسهيلات اللازمة لتأسيس مشروعات الترويج التجارى ومد المرافق الأساسية للعديد من المناطق التى يمكن اقامة عليها تلك المشروعات .
- التخطيط الجيد من قبل الدولة لمشروعات الترويج التجارى وذلك على مستوى المدن والريف مع اعطاء أولية خاصة للمناطق السياحية، وذلك فى ضوء استراتيجية تتبناها الدولة لدعم مشروعات الترويج والسياحة .
- فرض الرقابة من قبل أجهزة الدولة المعنية بذلك على المشروعات والبرامج التى تديرها مؤسسات الترويج التجارى غير الخاضعة لادارة الدولة والتى تتبع أنظمة الاستثمار الحر (القطاع الخاص) وذلك للتأكد من نوعية وجودة الخدمات التى تقدمها لجمهورها .
- توسع الدولة فى مشروعات الترويج التجارى فى مجال السياحة الرياضية وفى مجال الترويج المائى لمواجهة زيادة الطلب على هذه المناشط، وإنشاء مدارس ملحقة بهذه المشروعات لتعليم العديد من الالعب والرياضات المرتبطة بذلك، كالغوص، والانزلاق على الماء، والسباحة، والشراع واليخوت، والعديد من الرياضات والألعب المائية الاخرى .
- اهتمام الدولة بتوفير ودعم كل من :
 - المسارح القومية ودور السينما .
 - المعارض والمتاحف .
 - أندية الهواة للهوايات .
 - أندية الرياضة والصحة .
 - حدائق الحيوان وحدائق الزهور .
 - مشروعات السياحة البحرية والنهرية .
 - برامج الترويج المائى .

قائمة المراجع العلمية (الفصل الثالث)

- ١- أبو العلا عبد الفتاح: الرياضة وارتفاع ضغط الدم. مجلة علوم الطب الرياضي، العدد الثاني، الاتحاد العربي للطب الرياضي، البحرين ١٩٩٥.
- ٢- أحمد حسن، رفيق هارون: تأثير برنامج رياضي مقترح على مرضى ضغط الدم المرتفع. بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، الذي نظمته كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان في الفترة من ٢٢-٢٤ ديسمبر ١٩٩٣، المجلد الثاني.
- ٣- أحمد عبد الله، فهيم مصطفى: الطفل ومشكلات القراءة. القاهرة، الدار المصرية اللبنانية، ١٩٩٢.
- ٤- إسماعيل شرف: تأهيل المعوقين. الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، ١٩٨٢.
- ٥- المجلس القومي للبحوث الاجتماعية: احتياجات طلاب الجامعات. بحث اجراه المجلس القومي للبحوث الاجتماعية بالاشتراك مع وزارة الشباب. القاهرة، ١٩٧١.
- ٦- تهناني عبد السلام: أسس الترويح والتربية الترويحية. القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٩.
- ٧- _____: الشباب والترويح والحياة. القاهرة، الأنجلو المصرية، بدون تاريخ.

٨- حلمى إبراهيم: كيفية استخدام المعادلات الاقتصادية فى مشروعات التنمية الرياضية والترويحية والسياحية. دراسة مقدمة للمؤتمر العلمى الدولى «الرياضة وتحديات القرن الحادى والعشرين»، الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان بالقاهرة فى الفترة من ٢٦-٢٨ مارس ١٩٩٧.

٩- روبرت دوران: العلاج بالاسترخاء. ترجمة لطيف فرج، القاهرة، دار المستقبل العربى، ١٩٩٢.

١٠- سهير لبيب، عايدة عبد العزيز: اثر ممارسة الأنشطة الترويحية على مفهوم الذات للممارسين وغير الممارسين لدى طلاب المرحلة الجامعية. بحوث المؤتمر الدولى للرياضة للجميع فى الدول النامية الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان فى الفترة من ٣-٧ يناير ١٩٨٥، المجلد الرابع.

١١- عادل على حسن: الرياضة وعلاج آلام الظهر. مجلة علوم الطب الرياضى، العدد الثانى، الاتحاد العربى للطب الرياضى، البحرين ١٩٩٥.

١٢- عبد الحكيم المطر: التربية البدنية الخاصة للمعوقين. السلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية والرياضة، العدد الخامس، الرياض، الرئاسة العامة لرعاية الشباب، ١٤١٦هـ.

١٣- عطيات خطاب: أوقات الفراغ والترويح. الطبعة الثالثة، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٢.

١٤- عايدة عبد العزيز: الرياضة للجميع «الترويح الرياضى» دراسة علمية مقدمة الى ندوة الرياضة للجميع التى نظمها المجلس الأعلى للشباب والرياضة بالفيوم فى الفترة من ١٩-٢٠ ديسمبر ١٩٩١.

١٥- عفت عبد الحميد الوكيل: اثر الترويح على التأهيل البدنى للمعوقين جسمانياً. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٨٣.

١٦- فاطمة صابر، عايذة عبد العزيز، سهير لبيب: اثر استخدام برنامج للتمرينات الهوائية فى وقت الفراغ على تنمية بعض الصفات البدنية لربات البيوت بنادى الشمس بالقاهرة. بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة بجامعة حلوان فى الفترة من ١٥-١٧ مارس ١٩٨٤، المجلد الأول.

١٧- كمال درويش، أمين الخولى: أصول الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٠.

١٨- كمال درويش، محمد الحماحمى، أمين الخولى: اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٨٢.

١٩- كمال درويش، محمد الحماحمى: الترويح واوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر. مكة المكرمة، كلية التربية، مركز البحوث التربوية والنفسية، ١٩٨٦.

٢٠- _____: رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.

٢١- لبيب أحمد المغير: معوقات النشاط الرياضى فى الجامعات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٧٤.

٢٢- محمن محمد عطية: تذوق الفن. القاهرة، دار المعارف بمصر، ١٩٩٥.

٢٣- محمد محمد الحماحمى: اتجاهات طلاب جامعة أم القرى نحو النشاط الرياضى. المؤتمر الدولى: تاريخ وعلوم الرياضة الذى نظمته كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا فى الفترة من ٣-٥ يناير ١٩٨٨، المجلد الرابع.

٢٤- محمد الحماحمى، عبد الرحمن الظفر: أوجه نشاط وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أم القرى من ذوى التخصصات العلمية المختلفة.

- بحوث المؤتمر العلمى الأول: التربية الرياضية والبطولة، الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة. جامعة حلوان فى الفترة من ٨-١١ يناير ١٩٨٧، المجلد الرابع.
- ٢٥- محمود البيونى: الفن والتربية، الأسس السيكولوجيا لفهم الفن واصول تدريسه. الطبعة الثالثة، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٤.
- ٢٦- مصرى عبد الحميد حنورة: سيكولوجيا التذوق الفنى. القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٥.
- ٢٧- مصطفى كمال الحلفاوى: الترويح والتربية فى أوقات الفراغ. الزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٨٦.
- ٢٨- هـ. دان كوربن: الترويح فن وريادة: ترجمة سعيد حثمت، حلمى ابراهيم، القاهرة، النهضة المصرية. ١٩٦٤.
- ٢٩- يحيى محمد حسن: اثر برنامج مقترح للترويح الرياضى على رفع مستوى الإنتاج لعمال صناعة الحديد والصلب بحلوان. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٠.
- 30- Allen, Dorothy J: *Being Human in Sport*. Philadelphia : Lea and Febiger, 1977.
- 31- Andreff., W., Nys., J: *Economie du Sport*. Paris, Presses Universitaires de France, 1986.
- 32- Ardoino Jacques, et Autres: *Encyclopoche Larousse: Education et Pédagogie*. Paris, Librairie Larousse 1977.
- 33- Berges, J., Bounes, M.: *La Relaxation Thérapeutique Chez L'Enfant*. Paris, Masson , 1974.
- 34- Bobet, Jean: *Encyclopche Larousse:Les Sports*. Paris. Librairie Larousse 1976.
- 35- Boculla, V., Stone, W.: *Effects of Jogging and Cycling Programs on Physiological and Personalty Variables in Aged Men* . R.Q. Volume 46, No 2, 1975.

- 36- Bodkin, Cora: *Crafts for Your Leisure Years* . Boston: Houghton Mifflin Co., 1976.
- 37- Carlson, R. and Others: *Recreation and Leisure*. 3 ed California, Wads Worth Publishing Co., inc, 1979.
- 38- Cheek, Neil., Burch, William: *The Social Organization of Leisure in Human Society*. New-York : Harper and Row 1971.
- 39- De Bousingen, D: *La Relaxation* . Paris, Presses Universitaires de France, 1971.
- 40- Dhaussy, J.: *Plasirs des Livres et des Collections*. Ed. Ouvrières, Paris 1968.
- 41- Diagram Group: *Encyclopédie des Sports*. Paris, Bruxelles, Elsevier Sequoia, 1974.
- 42- Dumazedier, J., Ripert, A.: *Loisir et Culture*. Paris, Ed. Seuil, 1966.
- 43- Ellfeldt, Lois: *Dance, from Magic to Art*. Dubque, Iowa: Wm C. Brown Company Publishers, 1976.
- 44- Fleming, Gladys Andrews : *Creative Rhythmic Movement*. Englewood Cliffs. N J: Prentice - Hall, 1976.
- 45- Geissmann, P., De Bousingen, D.: *Les Methodes de Relaxation*. Bruxells, Editions Charles Dessart, 1968.
- 46- Hourdin, G: *Une Civilisation des Loisirs*. Paris Calmann - Levy, 1961.
- 47- Keith, Harold: *Sport and Games*. New York : Thomas, Crowell Co., 1979.
- 48- Kraus, Richard : *Therapeutic Recreation Service*. Philadelphia, London, Toronto, W.B. Saunders Co., 1973.
- 49- Larson .L.: *Foundation of Physical Activity*. New York, Macmillan, 1976.
- 50- Perron, Roger : *Les Enfants Inadaptés*. Paris, Presses Universitaires de France, 1972.
- 51- Tolman, Beth : *the Country Dance Book*. Brattleboro, Vermont Greene Press, 1976.