

## **Abstract**

### **"Aerobic dance to reduce attitudinal embarrassment and its impact on some psychological variables and the elements of body movements difficulties in rhythmic art exercises"**

**Dr: Thanaa Hassan Abdelrahman El Barmawy**

Lecture at the Department of Exercise, Gymnastics and Motor Expression – Faculty of Sports Education – Beni Suef University.

The study aims to identify the impact of aerobic dance exercises to reduce attitudinal embarrassment and its impact on some psychological variables and elements of body movements difficulties in rhythmic technical exercises and the researcher used the experimental curriculum using the experimental design of two experimental groups and one control group , The study was conducted on a sample of female students of the Second Division of the Faculty of Sports Education at Beni Suef University , study results have resulted in statistically significant differences between the experimental and control groups in dimensional measurement in the Position Critical Scale. psychological variables and the degree of difficulty of the body movements in question in favour of the experimental group, the researcher recommends the use of aerobic dance to reduce the attitudinal embarrassment of students, develop psychological skills, difficulty body movements and improve the skill level of rhythmic technical exercises.

## مستخلص

**الأيروبيك دانس لتقليل الحرج الموقفى وأثره على بعض المتغيرات النفسية وعناصر**

**صعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية**

**د. ثناء حسن عبد الرحمن البرماوي**

مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الأيروبيك دانس لتقليل الحرج الموقفى وأثره على بعض المتغيرات النفسية وعناصر صعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف وقوامها 28 طالبة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهما (14) طالبة ، وقد أسفرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مقياس الحرج الموقفى ، والمتغيرات النفسية ودرجات صعوبة حركات الجسم قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، وتوصى الباحثة باستخدام الأيروبيك دانس لتقليل الحرج الموقفى للطالبات وتطوير المهارات النفسية صعوبة حركات الجسم وتحسين المستوى المهارى في التمرينات الفنية الإيقاعية

## الأوروبيك دانس لتقليل الحرج الموقفى وأثره على بعض المتغيرات النفسية وعناصر صعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية

### المقدمة ومشكلة البحث:

في ظل التطور العلمي الهائل الحادث في المجال الرياضي فقد نال علم التدريب الرياضي والتعلم الحركي حظاً وافراً من هذا التقدم، حيث عمد العلماء والباحثين لتوجيه جهودهم في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة، وتضافرت كل هذه الجهود للبحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والمهارى والخططى للرياضي.

فضلاً عن الجانب النفسي الذي لا يقل أهمية عن الجوانب البدنية والمهارية والخططية التي يسعى كل معلم ومدرب إلى تطويرها كل حسب اختصاصه بصورة تكاملية لإخراج أفضل صورة للأداء الرياضي. (5:13)

حيث يتأثر طلاب الجامعات عموماً وطلاب التربية الرياضية وخاصة الطالبات بعوامل مختلفة أثناء عملية نموهم، خاصة في تعلمهم وحياتهم اليومية، وغالباً ما يواجهون ضغوطاً نفسية مختلفة، فعندما تتراكم الضغوط النفسية المختلفة مع مرور الوقت، يمكن أن تسبب عقبات نفسية تعوق عملية التحصيل الدراسي والنجاح والسعادة في الحياة. (23: 523)

وتؤكد البحوث والدراسات التي أجريت في المجال النفسي الرياضي أن هناك الكثير من المعوقات النفسية وكذلك الإخفاقات في تنفيذ المهارات وأن هذه العوامل والأسباب النفسية كثيرة وتعيق التعلم وتؤثر سلباً على مستوى الأداء وعدم الحصول على نتائج رياضية جيدة للمهارات الجديدة، لذا يجب العمل على تقليلها من خلال استخدام تمرينات سلسلة بشكل انسيابي ومناسبة لتنفيذ المهارات الصعبة بناءً على معلومات علمية ناتجة عن البحث والدراسة.

(23)(22)(16)(30)(28)(26)(24)

ويُعد الحرج الموقفى أحد المفاهيم التي تدرج تحت القلق النفسي والاجتماعي، حيث أن الطالبات ذوات القلق النفسي والاجتماعي المرتفع يشعرن بالحرج والارتباك، وهذا بدوره يؤثر على مشاركة الطالبة واهتمامها بالسلوك النفسي الاجتماعي، مما يؤثر بالسلب على مشاركتهن، حيث يكون لديهن حساسية شديدة نحو نقد الآخرين ونظرتهم لهن وهذا يدفعهن إلى العزلة نتيجة

الإصابة بالإحباط والقلق الشديد الذي يجعلهن لا ينخرطن في نشاط نفسي اجتماعي سوى. (7):  
(1034)

وتعتبر التمرينات الفنية الإيقاعية ضمن المواد الدراسية بكليات التربية الرياضية بهدف تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية، وتتكون عناصرها من الارتباط الفني المتناسق للتمرينات الأساسية والإيقاعية والحركات الأكروباتية والرقص والباليه مع مصاحبة الموسيقى التي تبرز جمال وانسجام الحركات، وتؤدي في اتجاهات ومستويات مختلفة بسلاسة وانسيابية؛ حيث منها ما تؤدي بالجسم بمصاحبة الأدوات، وترتبط بأداء حركات جسمية معينة يطلق عليها عناصر صعوبات حركات الجسم مثل الدورانات، الوثبات، الفجوات، الدرجات، التوازنات، والمرونة والتي تؤدي مع استخدام الأدوات ومصاحبة الموسيقى؛ وهي من متطلبات الأداء في الجمل الحركية للتمرينات الفنية الإيقاعية والتي حددها الاتحاد الدولي للجمباز خاصة عند استخدام الأدوات تمثل (٥٠٪) من عناصر الجملة الحركية وذلك وفقاً لكل أداة ومتطلبات أدائها حيث نجد ان الوثبات تمثل (٥٠٪) من مكونات جملة الحبل والمرونة تمثل (٥٠٪) من جملة الكرة وهكذا. (8: 56) (15: 24) (6: 289) (10: 314)

الأمر الذي يصاحبه الحرج الموقفي الناتج عن القلق النفسي لدى الطالبات خوفاً من الفشل نظراً لصعوبة الأداء وما تتطلبه التمرينات الفنية الإيقاعية من عناصر صعوبة في حركات الجسم خلال أداء الجملة الحركية المطلوبة.

وبشكل عام ، يمكن أن يكون الرقص ممارسة ممتعة ومفيدة للعقل والجسم ، وممارسة الرقص بشكل عام والأوروبيك دانس بشكل خاص لها العديد من الفوائد الصحية والنفسية ، حيث يعتبر الأوروبيك دانس نشاطاً بدنياً مكثفاً يساعد على تحسين القوة العضلية والمرونة والتحمل البدني ؛ كما يساهم في حرق السعرات الحرارية وتحسين القدرة القلبية الوعائية ، تحسين التوازن والتنسيق لما يتطلبه من تنسيقاً بين الجسم والحركة مما يساهم في تحسين التوازن والتنسيق والقدرة على التحكم في الجسم ، كما ويساعد في تحسين المزاج وتقليل التوتر والقلق من خلال تحفيز هرمونات السعادة في الجسم مثل الإندورفين والسيروتونين ، يعزز الثقة بالنفس والشعور بالانتماء والتواصل الاجتماعي ويحسن المظهر الجسدي وتقبل الذات والتعبير عن العواطف ، يحسن الذاكرة والتركيز باعتبار الرقص نشاطاً ذهنياً يستدعي الذاكرة والتركيز لمعرفة وتذكر الحركات ومتابعة الموسيقى ، وتحسين الانسجام الاجتماعي كونه نشاطاً اجتماعياً يمكن أن يتيح

فرصاً للتواصل والتفاعل مع الآخرين، مما يعزز الانسجام الاجتماعي وتعزيز العلاقات الاجتماعية.  
(25)

ومن الأساليب الحديثة التي تم استخدامها مؤخراً لتقليل الضغوط والقلق النفسي الاجتماعي وتحسين الصحة النفسية بالإضافة لتطوير القدرات البدنية والمهارية للأنشطة الرياضية هو الأيروبيك دانس الذي يساعد في تخفيف القلق وتطوير الثقة بالنفس مما يؤدي إلى الوصول إلى الأداء الحركي بسهولة خاصة المهارات التي تتميز بالصعوبة؛ وهذا ينطبق تماماً على مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية التي تتميز بالفعل بدرجات صعوبة عالية لحركات الجسم خلال الأداء.  
(4)

ويُعد الأيروبيك دانس من التمارين الهوائية التي تُساعد على تحسين الصحة العقلية وتخفيف التوتر والقلق والاكتئاب، وتحسين المزاج والشعور بالسعادة والراحة. (35)  
حيث يعتمد الأيروبيك دانس على تدريبات الإيقاع التي تحسّن من التنسيق الحركي والالتزان والتوازن والتناسق بين الحركات، وتعمل على تحسين قدرة الممارس على الاستماع والانسجام مع الموسيقى وإحساسه بالإيقاع بطريقة أكثر فعالية بما يحقق الأداء الجيد للمهارات الحركية؛ بالإضافة إلى ذلك، فإن تدريبات الإيقاع تزيد من الشعور بالدقة والتحكم في حركات الجسم، مما يرفع من مستوى الأداء بشكل أفضل. (27)

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في تدريس مادة التمرينات الفنية الإيقاعية ضعف مستوى أداء الطالبات وشعورهن بالحرج والخجل الذي يصيبهن ببعض التوتر الذي يؤدي بهن إلى عدم أداء هذه المهارات بالصورة المطلوبة بالإضافة إلى ظهور الكثير من الأخطاء الفنية في الأداء مما يعرقل استمرارية وانسيابية الحركات بل يفقد المهارة شكلها الصحيح الذي يجب أن تؤدي به، وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى ضعف الجانب النفسي متمثلاً في الحرج الموقفي وتأثيره على الجانب المهاري، الأمر الذي يُشكل عائقاً لا بد من تداركه والوقوف عليه ومحاولة علاجه والكشف عنه.

وبما أن حرج الموقف يُعد أحد الانفعالات النفسية المصاحبة للأداء في التمرينات الفنية الإيقاعية، سواء كان ذلك أثناء التعليم أو التدريب، أو الاختبار العملي، وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات، قد يكون لها تأثير واضح ومباشر في سلوك الطالبة، وعلى مستوى قدراتها ومهاراتها.

وبناءً على ما أكدته الدراسات النفسية الحديثة التي أجريت في مجال الرياضة ان الانتظام في ممارسة الرياضة بشكل عام و رياضة الأيروبيك بشكل خاص يؤدي الى تحسن الحالة النفسية للرياضيات وخفض اعراض التوتر والقلق والاكتئاب والضغط، وتعزيز الثقة بالنفس.

فقد قامت الباحثة بهذه الدراسة كمحاولة علمية جادة لتصميم برنامج لتمرينات الأيروبيك دانس كمحاولة للمساعدة في تقليل الحرج الموقفي بما ينعكس على تحسين بعض المتغيرات النفسية ورفع مستوى بعض أداء بعض صعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية لدى الطالبات عينة البحث.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج مقترح لتمرينات الأيروبيك دانس والتعرف على تأثيره على تقليل الحرج الموقفي وبعض المتغيرات النفسية وعناصر صعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية وذلك بتحقيق الأغراض التالية:

1. التعرف على تأثير برنامج الأيروبيك دانس المقترح على الحرج الموقفي لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.
2. التعرف على تأثير برنامج الأيروبيك دانس المقترح على المتغيرات النفسية قيد البحث (الاسترخاء العضلي - التصور العقلي - تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.
3. التعرف على تأثير برنامج الأيروبيك دانس المقترح على صعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية) قيد البحث (وثبة النجمة - الوثبة المقوسة - وثبة المقص الأمامي - وثبة الحصان - الدوران المفتوح - الدوران المغلق) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.
4. التعرف على نسبة التحسن الحادث في الحرج الموقفي، المتغيرات النفسية، صعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.

فروض البحث:

- 1 - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة الضابطة في الحرج الموقفي والمتغيرات النفسية وصعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ولصالح القياس البعدي.
- 2 - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية في الحرج الموقفي والمتغيرات النفسية وصعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ولصالح القياس البعدي.
- 3 - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الحرج الموقفي والمتغيرات النفسية وصعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- 4 - توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الحرج الموقفي والمتغيرات النفسية وصعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

- العرج الموقفي: Situational embarrassment

هو "حالة انفعالية تشعر الطالبة فيها باضطراب في التفكير والتردد في الأداء والشعور بالخجل من الآخرين. (1: 183)

- الاسترخاء: Relaxation

هو "انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز بغياب النشاط والتوتر كما أنه فترة من السكون وإغفال من الحواس". (10 - 157)

٥

### التصور العقلي: Mental imagen

هو "أب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق الفرد إدراكها ويبدأ بالجزء ثم الكل". (11: 207)

### - تركيز الانتباه: Concentration Attention

هو "تضييق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار". (12: 381)

### - الثقة بالنفس: Self confidence

هو "الاعتقاد بأن الفرد يستطيع أداء سلوك معين بنجاح". (12: 112)

### - دافعية الإنجاز الرياضي: Motivation for sports achievement

هي "استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية". (12: 251)

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة وإجراءات البحث باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعتين أحدهما تجريبية والآخره ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدى.

#### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية العشوائية ويمثله طالبات الفرقة الثانية والمقيدات بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف للعام الجامعي (2022 - 2023) والبالغ عددهن (240) طالبة، نظراً لوجود مادة التمرينات الفنية الايقاعية ضمن مقرراتهم؛ وتم اختيار عينة البحث من بينهن بالطريقة العمدية العشوائية وبلغ قوامها (38) طالبة بنسبة مئوية قدرها (15.83%)، وتم إجراء التجانس لهن كما يتضح من جدول (1)، وتم سحب عدد (10) طالبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية لتصبح عينة البحث الأساسية (28) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منهما (14) طالبة، كما يتضح من جدول (2).

تجانس مجتمع البحث:

تم إجراء التجانس بين أفراد العينة في (السن، الطول، الوزن، الحرج الموقفي، بعض المتغيرات النفسية، صعوبات حركات الجسم) للطالبات عينة البحث، كما يتضح من الجدول التالي:

## جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات الأساسية ومتغيرات صعوبات حركات الجسم والمتغيرات النفسية قيد البحث = 38

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط	وحدة القياس	المتغير	
0.854-	0.346	18.80	سنة	السن	المتغيرات الأساسية
1.041-	5.760	161.42	سم	الطول	
1.379	3.726	59.84	كجم	الوزن	
1.200	0.011	1.58	درجة	الدوران المغلق	صعوبات حركات الجسم
1.144	0.007	1.79	درجة	الدوران المفتوح	
1.378-	0.011	1.36	درجة	وثبة الحصان	
0.037-	0.011	1.34	درجة	وثبة المقص الأمامي	
2.527-	0.063	1.37	درجة	الوثبة المقوسة	
0.161-	0.022	1.44	درجة	وثبة النجمة	
1.182-	0.058	9.70	درجة	الاسترخاء العضلي	المتغيرات النفسية
0.854-	0.019	10.13	درجة	التصور العقلي	
1.433	0.016	9.11	درجة	تركيز الانتباه	
1.243	0.022	7.13	درجة	القدرة على مواجهة القلق	
0.109	0.021	8.20	درجة	الثقة بالنفس	
0.656-	0.031	8.44	درجة	دافعية الإنجاز الرياضي	
0.522	1.483	104.53		الحرج الموقفي	

يتضح من جدول (1) ان معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية، ومتغيرات صعوبات حركات الجسم والمتغيرات النفسية والحرج الموقفي لعينة البحث قد وقعت بين (3+، 3-) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس عينة البحث.

تكافؤ عينة البحث:

## جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة

$$14=2=1=1$$

في جميع المتغيرات قيد البحث

T. Test	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف	متوسط	الانحراف	متوسط			
0.054	0.316	18.557	0.331	18.893	سنه	السن	المتغيرات الأساسية
1.001	2.949	161.42	2.956	161.42	سم	الطول	
0.877	4.073	59.356	3.163	59.141	كجم	الوزن	
1.011	0.012	1.59	0.018	1.59	درجة	الدوران المغلق	صعوبة حركات الجسم
0.178	0.011	1.79	1.152	1.79	درجة	الدوران المفتوح	
0.237	0.017	1.36	0.009	1.37	درجة	وثبة الحصان	
0.001	0.014	1.33	0.010	1.35	درجة	وثبة المقص الأمامي	
0.352	0.023	1.37	0.101	1.37	درجة	الوثبة المقوسية	
0.011	0.015	1.43	0.019	1.46	درجة	وثبة النجمة	المتغيرات النفسية
0.286	0.083	9.68	0.010	9.69	درجة	الاسترخاء العضلي	
0.094	0.025	10.12	0.014	10.13	درجة	التصور العقلي	
0.046	0.016	9.10	0.018	9.11	درجة	تركيز الانتباه	
0.105	0.028	7.144	0.013	7.13	درجة	القدرة على مواجهة القلق	
0.224	0.027	8.46	0.005	8.20	درجة	الثقة بالنفس	
0.091	0.023	8.43	0.033	8.44	درجة	دافعية الإجاز الرياضي	
0.769	1.396	104.05	2.148	104.70		الخرج الموقفي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 2.06$ 

ينضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في جميع المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين إحصائياً في القياس القبلي.

## وسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بتحديد أدوات جمع البيانات التي تم الاستعانة بها وهي كالاتي:

## الأجهزة والأدوات:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- شريط قياس لقياس المسافات بالسنتيمتر .
- مسطرة مدرجة بالسنتيمتر .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية .
- جهاز تسجيل وشريط موسيقى .

- مقياس الحرج الموقفي ووضعه "بان عدنان" (2012م) .  
- مقياس المهارات النفسية صممه كل من "ستيفان بل" Bull، و"جون البنسون" Albinso، و"كريستوفر شام بروك" Sham Brook عام (1996م) ووضع النسخة العربية "محمد حسن علاوى" (1998م).

وقد تم معايرة الأجهزة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكد من صلاحيتها.

### 1. قياس الأداء المهاري لمهارات التمرينات الفنية الإيقاعية:

تم تقييم مستوى أداء الطالبات عن طريق لجنة مكونة من ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس من قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي، وقد تم تقييم مستوى المهارات والتي اشتملت على (وثبة النجمة - الوثبة المقوسة - وثبة المقص الأمامي - وثبة الحصان - الدوران المفتوح - الدوران المغلق) وقد تم التقييم بأخذ متوسط الدرجة الذي حصلت عليها الطالبة (جمع الثلاث درجات للمحركات ثم قسمتهم على 3) ليتم احتساب الدرجة التي حصلت عليها الطالبة من إجمالي الدرجة الكلية والمقدرة بثمانية عشر درجة أى احتساب (3) درجات لكل مهاره .

### 2. الملاحظة العلمية:

استخدمت الباحثة الملاحظة العلمية فى تحليل أداء الطالبات للمهارات المختاره والتي تم تدريسها من قبل في العام السابق لمقرر التمرينات الفنية الإيقاعية ومدى تأثرهم بمتغير (مقياس الحرج الموقفي) لتحديد واستخلاص أهم الأمور التى يجب مراعاتها عند تطبيق تجربة البحث.

### 3. مقياس الحرج الموقفي:

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة وشبكة المعلومات كذلك المراجع العلمية المتخصصة في الاختبارات والمقاييس للتعرف على مقياس الحرج الموقفي وكيفية ضبطه بما يتلاءم مع طالبات كلية التربية الرياضية ومادة التمرينات الفنية الإيقاعية، وقد توصلت الباحثة إلى مقياس للحرج الموقفي وقد تم إعداده من قبل بان عدنان (2012) (2) للحرج الموقفي في الجمباز الفني للنساء، وقد قامت الباحثة باقتباسه وإجراء بعض التعديلات على عبارات المقياس ليناسب الطالبات (عينة البحث)، وتم عرضه على الخبراء في الاختبارات والمقاييس وعلم النفس الرياضي مرفق (2) لأخذ الموافقة على مناسبة العبارات المعدلة للعبارات الأصلية للمقياس المقترح، وقام السادة الخبراء بإبداء بعض التعديلات والموافقة على باقى العبارات وتم اعداد

التعديلات المطلوبة للعبارة والتأكيد على مناسبتها لعبارة المقياس المقتبس، وتم وضع المقياس في صورته النهائية تمهيداً لتطبيقه على عينة البحث.

وقد قامت بان عدنان باستخدام هذا المقياس بعد تصميمه في مجال التربية الرياضية وله معامل صدق وثبات عالي حيث يتكون من (42) فقرة ملحق (1) موزعة على سبعة محاور كما يتضح جدول (3) ويليه جدول (4) والذي يوضح عدد الفقرات سواء (السلبية والايجابيه).

### جدول (3)

#### محاور المقياس

م	محاور المقياس
1	التحكم الذاتي
2	قلة الثقة بالنفس
3	مفهوم الذات السلبية
4	ضعف تركيز الانتباه
5	قلق الأداء
6	التجنب الاجتماعي
7	القلق المعرفي

### جدول (4)

#### محاور وفقرات المقياس

المحاور	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية
الأول – التحكم الانفعالي	1، 2، 3، 6	4، 5، 7، 8
الثاني – قلة الثقة بالنفس	9	10، 11، 12، 14
الثالث – مفهوم الذات السلبية	17، 18، 19	15، 16
الرابع – ضعف تركيز الانتباه	22، 23، 25	20، 21، 24
الخامس – قلق الأداء	27، 29	26، 28، 30، 31
السادس – التجنب الاجتماعي	32، 33، 35	34، 36
السابع – القلق المعرفي	39، 41، 42	37، 38، 40

تعطى الدرجة حسب استجابة كل طالبة على كل فقرة من فقرات المقياس ال(42) والتي تتراوح ما بين (1: 4 درجات) (3)

### جدول (5)

#### مفتاح التصحيح

الإيجابية	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية
تطبيق على تماما	4	1
تطبيق بشكل كبير	3	2
تطبيق إلى حد ما	2	3
لا تنطبق	1	4

ولحساب الدرجة الكلية للمقياس تم جمع كل الدرجات التي حصلت عليها كل طالبة في جميع فقرات المقياس، حيث أن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (168) وأقل درجة هي (42)، وقد بلغت درجة الحياد (105) والتي تم الحصول عليها من ناتج ضرب أعلى درجة وأقل درجة على المقياس في عدد الفقرات، وللحصول على درجة الحياد بجمع أعلى وأقل قيمة ثم تقسم على اثنين. (3)

## 4. مقياس المهارات النفسية: مرفق (3)

هذا المقياس صممه كل من "ستيفان بل" Bull، و"جون البنسون" Albinso، و"كريستوفر شام بروك" Sham Brook عام (١٩٩٦م) لقياس الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي، ووضع النسخة العربية "محمد حسن علاوى" (1998م). وهي:

- 1- القدرة على الاسترخاء.
- 2- القدرة على التصور.
- 3- القدرة على تركيز الانتباه.
- 4- القدرة على مواجهة القلق.
- 5- الثقة بالنفس.
- 6- دافعية الإنجاز الرياضي.

أعد صورته العربية "حسن علاوى" (١2) ويتكون المقياس من ست أبعاد ويحتوى كل بعد على أربع عبارات وبذلك يكون عدد عبارات المقياس (٢٤) عبارة بميزان سداسي (تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً - لا تنطبق عليه تماماً)، وقد قامت الباحثة بتعديل بعض العبارات لتناسب مع عينة البحث، ثم تم عرضها على السادة الخبراء في مجال التربية الرياضية وعلم النفس وقد تم حساب درجات المقياس عن طريق جمع درجات كل بعد على حدة، وكلما اقتربت درجة الطالبة من الدرجة العظمى وقدرها (٢٤) كلما دل ذلك على تميزها بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجة الطالبة دل ذلك على حاجتها لاكتساب المزيد من التدريب على المهارات النفسية التي يقيسها البعد، وقد قام معد هذا المقياس بإجراء المعاملات العلمية كالاتي:

الثبات: عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه Test re-Test، وتراوحت هذه المعاملات بين (0.65، 0.91)

الصدق: عن طريق الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيقه بالتلازم مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الأبعاد المتشابهة.

**الدراسة الاستطلاعية:**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم تطبيق الدراسة في الفترة من يوم الاربعاء الموافق (1 / 2 / 2023 م) إلى يوم الخميس الموافق

(1 / 2 / 2023م) وذلك بهدف التعرف على الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه تطبيق تجربة البحث الأساسية ووضع الحلول لها بالإضافة إلى إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة، والتأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات.

### المعاملات العلمية لمقياس الحرج الموقفي:

#### صدق مقياس الحرج الموقفي:

لحساب الصدق لمقياس الحرج الموقفي استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي داخل عبارات المقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط لكل عبارة وذلك على عينة البحث الاستطلاعية، كما يتضح من جدول (6).

#### جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس الحرج الموقفي

ن=10

"ر"	م	"ر"	م								
*0.820	36	*0.834	29	*0.710	22	*0.751	15	*0.893	8	*0.885	1
*0.762	37	*0.844	30	*0.820	23	*0.727	16	*0.821	9	*0.876	2
*0.823	38	*0.822	31	*0.720	24	*0.832	17	*0.796	10	*0.792	3
*0.720	39	*0.769	32	*0.770	25	*0.756	18	*0.762	11	*0.853	4
*0.968	40	*0.833	33	*0.817	26	*0.775	19	*0.788	12	*0.847	5
*0.698	41	*0.821	34	*0.796	27	*0.823	20	*0.811	13	*0.826	6
*0.764	42	*0.724	35	*0.815	28	*0.903	21	*0.690	14	*0.818	7

قيمة ر الجدولية عند 0.05 = 0.549

يتضح من جدول (6) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية 0.05 بين جميع عبارات مقياس الحرج الموقفي مما يدل على صدق المقياس قيد البحث.

#### - ثبات مقياس الحرج الموقفي:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة البحث الاستطلاعية، كما يتضح من جدول (7).

## جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين  
الأول والثاني لمقياس الحرج الموقفي

ن=10

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		مقياس الحرج الموقفي
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
*0.943	1.0163	103.62	1.527	104.83	

\* قيمة "ر" الجدولية عند 0.05 = 0.549

يتضح من جدول (7) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المقياس قيد البحث.

**تطبيق تجربة البحث:**

**المقياس القبلي:**

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة قيد البحث يوم الأحد الموافق (8 / 2 / 2023 م) وذلك للمتغيرات النفسية والحرج الموقفي ويوم الخميس الموافق (9 / 2 / 2023 م) وذلك للاختبارات المهارية (صعوبات حركات الجسم) لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة).

**الدراسة الأساسية:**

تم إجراء الدراسة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية وذلك على مدار (8) أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 11 / 2 / 2023 م إلى السبت الموافق (8 / 4 / 2023 م) زمن الوحدة (60) ق وبعد ذلك تم جمع البيانات في كشوف معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

**المقياس البعدي:**

تم إجراء القياسات البعديّة لمتغيرات البحث المختارة يوم الثلاثاء الموافق (11 / 4 / 2023 م) ويوم الأربعاء الموافق (12 / 4 / 2023 م) ، وبنفس الطريقة التي تم بها المقياس القبلي.

**البرنامج المقترح:**

يهدف البرنامج التدريبي إلى تقنين وتشكيل تدريبات أوروبيك دانس تمزج بين اللياقة البدنية الخاصة ومهارات التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف ، وقد قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية

المتخصصة لتصميم البرنامج المقترح وتوصلت إلى تصميم البرنامج بكل مشتملاته من خلال إتباع خطوات تصميم البرنامج وفقاً للخطوات العلمية المتعارف عليها والتي تتمثل في (إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى الطالبات ، تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم ، تحضير الأدوات المساعدة ، وقد راعت الباحثة في تصميم البرنامج مكونات اللياقة البدنية التي تتناسب وطبيعة أداء المهارات قيد البحث وهي (الرشاقة ، المرونة ، والتوازن ، سرعة الأداء ، السرعة الانتقالية ، التوافق ، ، قوة عضلات الرجلين ،) وقامت الباحث بتحديد عدد الوحدات بواقع 4 وحدات في الأسبوع للمجموعة التجريبية ولمدة (8) أسابيع (شهرين) ، وقد تم تحديد زمن الوحدة بالنسبة للمجموعة التجريبية من 60 ق إلى 120ق وفقاً للمدد والتوقيات الزمنية المخصصة داخل المقرر الخاص بمادة التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات الفرقة الأولى ؛ وفيما يلي نموذج لوحدة من وحدات البرنامج المقترح (ملحق) ( 4 )

نموذج لوحدة تدريبيه من وحدات البرنامج

الوحدة رقم (1)	الزمن الكلي: (60) دقيقة
اليوم: السبت	التاريخ: 2023/2 / 11
المكان: صالة التمرينات بالكلية	الشده: متوسطه
الهدف: تهيئة الجسم بدنيا- نفسيا – فسيولوجيا	

م	الجزء	الزمن	المحتوى	التكرار	ملاحظات
1	الاحماء	10ق	احماء حر موجه بدون ادوات مرفق ( 4 )		
2	الجزء الرئيسي الاعداد البدنى	45ق 15	(الوقوف) لف الرأس يمينا (4-1) ويساراً (8-5) . (الوقوف) لف الرأس يمينا و لاعلى (4-1) ويكرر يساراً (8-5) (الوقوف) سقوط الرأس أماماً (2-1) وخلفاً (4-3) ويكرر (8-5) (الوقوف) ثنى الرأس يمينا (2-1) ويساراً (4-3) ويكرر (8-5) (الوقوف) دوران الكتف الايمن للخلف (8-1) ثم للامام (8-1) ويكرر بالكتف الأيسر. (الوقوف) دوران الكتفين للامام (8-1) ثم للخلف (8-1) (الوقوف) تبادل رفع الرجل اليمنى اماما (4-1) واليسرى (8-5) (الوقوف جانبياً – عمودي على الحائط) الثنى العميق للركبتين ومحاولة الوثب لاعلى نقطة. (الاقعاء) الوثب أماماً عالياً .	يكرر كل تمرين 8*2	
	جملة الايروبيك دانس	30 ق	الوقوف فتح – ثبات الوسط ) نقل ثقل الجسم على الرجل اليمنى ( 2-1 ) وعلى الرجل اليسرى ( 4-3 ) ويكرر . 2- يكرر التمرين السابق مع الصقف باليدين عاليا مع العد . 3- (الوقوف ) الخطو جانبيا يمين في العد ( 1 ) يسار في العد ( 2 ) مع الصقف باليدين امام الجسم . 4 – يكرر التمرين السابق امام وخلفا . 5 – (الوقوف ) المشى للامام ( 2-1 ) خلفا ( 4-3 ) يمينا ( 6-5 ) يسارا ( 8-7 ) . 6- (الوقوف ) المشى للامام ( 2-1 ) رفع الرجل اليمنى اماما ( 3 ) والضم ( 4 ) يكرر خلفا بالقدم اليسرى ( 8-5 ) يمينا ( 4-1 ) مع رفع الرجل جانبيا ، يسارا ( 8-5 ) . 7 – (الوقوف - الذراعان جانبيا) المشى للامام مع دوران الوسط يمين ويسار ( 4-1 ) ، للخلف ( 8-5 ) ، يمينا ( 4-1 ) ، يسار ( 8-5 ) ويكرر .	يكرر كل تمرين 8*2	
	التهدئة	5ق	وقوف) المشى حول ( الصاله ) مع رفع الذراعان اماما – عاليا – جانبيا – أسفل مع شهيق وزفير ببطء . (وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الذراعين ويكرر للخلف		

## المعالجات الإحصائية:

تم معالجة البيانات المستخرجة باستخدام برنامج (Excel)، (SPSS) الإحصائيين حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

(المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء، معامل الارتباط - اختبار "ت" - النسبة المئوية).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

## جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين متوسطين وقيمة "ت" بين القياسين

القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث ن = 14

قيمة "ت"	نسبة التحسن	الفرق بين متوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
*2.652	5.66	0.09	1.80	0.13	1.59	0.012	درجة	الدوران المغلق
2.047	13.15	0.18	1.98	0.032	1.79	0.011	درجة	الدوران المفتوح
1.371	13.15	0.18	1.46	0.047	1.36	0.015	درجة	وثبة الحصان
*3.177	8.21	0.11	1.44	0.038	1.33	0.012	درجة	وثبة المقص الأمامي
*3.582	12.40	0.17	1.50	0.039	1.37	0.023	درجة	الوثبة المقوسة
*5.570	11.81	0.17	1.57	0.044	1.43	0.015	درجة	وثبة النجمة
*5.640	8.87	0.859	10.54	0.351	9.68	0.083	درجة	الاسترخاء العضلي
*3.809	10.99	1.113	11.24	0.309	10.12	0.025	درجة	التصور العقلي
*6.981	11.66	1.062	10.16	0.276	9.10	0.016	درجة	تركيز الانتباه
*5.828	17.23	1.230	8.37	0.444	7.144	0.028	درجة	القدرة على مواجهة القلق
*8.721	14.47	1.187	9.39	0.439	8.20	0.027	درجة	الثقة بالنفس
*5.690	7.28	0.614	9.047	0.478	8.43	0.023	درجة	دافعية الإنجاز الرياضي
1.957	1.89	1.933	102.12	0.841	104.05	1.396		الخرج الموقفي

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 13 = 2.160

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى في جميع متغيرات صعوبة حركة الجسم ولصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية 0.05 عدا متغيري الدوران المفتوح ووثبة الحصان ، كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (5.66%): (13.15%) ، كما توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى في جميع المتغيرات النفسية ولصالح القياس البعدى وتراوحت نسب التحسن ما بين (7.28، 14.47%)،

في حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في متغير الحرج الموقفي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 1.957 ، وبلغت نسبة التحسن له 1.89% .

جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين متوسطين وقيمة "ت" بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ن = 14

المتغيرات	وحدة القياس	القياس قبلي		القياس بعدي		الفرق بين متوسطين	نسبة التحسن	قيمة "ت"
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
صعوبة حركات الجسم	الدوران المغلق	1.59	0.018	1.99	0.262	0.405	25.51	*7.045
	الدوران المفتوح	1.79	1.152	2.20	0.260	0.414	23.14	*4.875
	وثبة الحصان	1.37	0.009	1.83	0.235	0.460	33.59	*7.846
	وثبة المقص الأمامي	1.35	0.010	1.79	0.328	0.516	40.39	*5.345
	الوثبة المقوسة	1.37	0.101	1.84	0.285	0.472	34.37	*7.687
المتغيرات النفسية	وثبة النجمة	1.46	0.019	1.89	0.398	0.431	29.42	*4.189
	الاسترخاء العضلي	9.69	0.010	13.05	0.454	3.357	34.62	*8.574
	التصور العقلي	10.13	0.014	13.48	0.855	3.349	33.03	*8.568
	تركيز الانتباه	9.11	0.018	12.33	0.637	3.220	35.31	*8.028
	القدرة على مواجهة القلق	7.13	0.013	12.03	0.329	4.904	68.78	*8.277
	الثقة بالنفس	8.20	0.005	11.95	0.539	3.742	45.58	*6.968
	دافعية الإنجاز الرياضي	8.44	0.033	10.35	0.605	1.910	22.60	*9.679
الحرج الموقفي		104.70	2.148	100.01	0.813	4.687	4.68	*8.798

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 13 = 2.160

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث ولصالح القياس البعدي وتراوحت نسب التحسن ما بين (4.68، 68.78%)، وتراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (4.189، 9.679).

جدول (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين متوسطين وقيمة "ت" بين القياسين

البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث ن = 2

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
صعوبة حركات الجسم	الدوران المغلق	1.99	0.262	1.80	0.13	0.188	*2.443
	الدوران المفتوح	2.20	0.260	1.98	0.032	0.224	*6.726
	وثبة	1.83	0.235	1.46	0.047	0.362	*6.250

							الحصان	
*5.677	0.347	0.038	1.44	0.328	1.79	درجة	وثبة المقص الأمامي	
*6.393	0.345	0.039	1.50	0.285	1.84	درجة	الوثبة المقوسة	
*5.662	0.323	0.044	1.57	0.398	1.89	درجة	وثبة النجمة	
*3.417	2.511	0.351	10.54	0.454	13.05	درجة	الاسترخاء العضلي	المتغيرات النفسية
*5.304	2.246	0.309	11.24	0.855	13.48	درجة	التصور العقلي	
*7.635	2.169	0.276	10.16	0.637	12.33	درجة	تركيز الانتباه	
*6.571	3.662	0.444	8.37	0.329	12.03	درجة	القدرة على مواجهة القلق	
*4.213	2.560	0.439	9.39	0.539	11.95	درجة	الثقة بالنفس	
*9.924	1.310	0.478	9.047	0.605	10.35	درجة	دافعية الإنجاز الرياضي	
*7.618	2.117	0.841	102.12	0.813	100.01	الدرج الموقفي		

\*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 26 = 2.056

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث في جميع متغيرات البحث ولصالح القياس البعدي، وتراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2.443، 9.924).

### جدول (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين

التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث ن=1 ن=2 = 14

نسبة التحسن	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
9.44	0.13	1.80	0.262	1.99	درجة	الدوران المثلث	صعوبة حركات الجسم
10.17	0.032	1.98	0.260	2.20	درجة	الدوران المفتوح	
19.80	0.047	1.46	0.235	1.83	درجة	وثبة الحصان	
19.33	0.038	1.44	0.328	1.79	درجة	وثبة المقص الأمامي	
18.73	0.039	1.50	0.285	1.84	درجة	الوثبة المقوسة	
17.04	0.044	1.57	0.398	1.89	درجة	وثبة النجمة	

19.23	0.351	10.54	0.454	13.05	درجة	الاسترخاء العضلي	المتغيرات النفسية
16.65	0.309	11.24	0.855	13.48	درجة	التصور العقلي	
17.58	0.276	10.16	0.637	12.33	درجة	تركيز الانتباه	
30.43	0.444	8.37	0.329	12.03	درجة	القدرة على مواجهة القلق	
21.42	0.439	9.39	0.539	11.95	درجة	الثقة بالنفس	
12.65	0.478	9.04	0.605	10.35	درجة	دافعية الإجاز الرياضي	
21.09	0.841	102.12	0.813	100.01		الخرج الموقفي	

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في نسبة التحسن في جميع متغيرات البحث ولصالح القياس البعدي وتراوحت نسب التحسن ما بين (8.29، 30.43%).

ثانياً: مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الحرج الموقفي والمتغيرات النفسية وصعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ولصالح القياس البعدي".

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (8) والخاص بمقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث ( مهارات صعوبة حركات الجسم ، المهارات النفسية ، والحرج الموقفي ) قيد البحث وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات صعوبة حركة الجسم (الدوران المغلق ، الدوران المفتوح ، وثبة الحصان، وثبة المقص الأمامي، الوثبة المقوسة ،وثبة النجمة ) عدا متغيري الدوران المفتوح ووثبة الحصان ولصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية 0.05 ، كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (5.66% : 13.15%) ؛ كما توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في جميع المتغيرات النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي وتراوحت نسب التحسن ما بين (7.28، 14.47%)، في حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في متغير الحرج الموقفي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 1.252 ، وبلغت نسبة التحسن له 1.89% .

وتعزي الباحثة تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي في أغلب مهارات صعوبة حركات الجسم إلى أن تطبيق البرنامج المتبع (التقليدي) في تدريس المقرر للطالبات والذي احتوى على طرق وأساليب التدريس والتدريب على المهارات الأساسية بمادة التمرينات

الفنية الإيقاعية والتي درستها الطالبات عينة البحث في الفرقة الأولى والمقررة عليهن ضمن مقررات الدراسة بالكلية مما جعل لديهن خبرة مسبقة بالمهارات وتغذية رجعية مسبقة تم تطويرها بالممارسة مرة أخرى ضمن مقررات الفرقة الثانية وقت تنفيذ الدراسة.

ومما لا شك فيه أن البرنامج المطبق على "المجموعة الضابطة" متبع في تدريس مادة التمرينات الفنية الإيقاعية في معظم كليات التربية الرياضية، ذلك بالإضافة إلى أن الباحثة هي التي تقوم بتدريس المقرر نفسه لطالبات العينة الضابطة وتستخدم نفس طرق وأساليب التدريس التي تستخدمها مع طالبات العينة التجريبية.

كما تعزى الباحثة وجود تحسن في المتغيرات النفسية قيد البحث لثبات طريقة التدريس التي تقوم بها وإلى البرنامج وبعض ملاحظاتها وتحفيزها للطالبات بالتركيز والعمل الجاد أثناء تدريس مقرر التمرينات الفنية الإيقاعية، وهو برنامج يتبعه معظم أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في تدريس المقررات العملية للطالبات والذي يؤدي إلى حدوث التنمية المهارية وتطوير بعض المهارات النفسية لدى الطالبات حيث أنها من الأهداف المراد تحقيقها ضمن المقرر الدراسي لمادة التمرينات الفنية الإيقاعية.

كما تعزى الباحثة عدم تحسن طالبات المجموعة الضابطة في متغير الحرج الموقفي إلى أن البرنامج المتبع في تدريس المقرر لم يستفيد من تدريبات الأيروبيك دانس الموجهة إلى تقليل الحرج الموقفي وتقليل القلق النفسي خاصة مع المهارات ذات الصعوبة أو المهارات الجديدة التي لم تدرسها الطالبات من قبل بهدف تحسين التكنيك كما في البرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية ، ولعل مقدار التحسن الحادث طبيعياً لأن أي برنامج تعليمي أو تدريبي بالطبع يؤدي إلى تحسن ولو طفيف في مستوى المتعلم أو اللاعب، ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة الضابطة في الحرج الموقفي والمتغيرات النفسية وصعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ولصالح القياس البعدي " قد تحقق جزئياً.

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية في الحرج الموقفي والمتغيرات النفسية وصعوبات حركات

الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ولصالح القياس البعدي".

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (9) والخاص بمقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث (مهارات صعوبة حركات الجسم ، المهارات النفسية ، والهرج الموقفي) قيد البحث وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات صعوبة حركة الجسم (الدوران المغلق ، الدوران المفتوح ، وثبة الحصان، وثبة المقص الأمامي، الوثبة المقوسة، وثبة النجمة) ، والمتغيرات النفسية ، وكذلك متغير الهرج الموقفي ولصالح القياس البعدي وتراوحت نسب التحسن ما بين (4.68، 68.78%)، وتراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (4.189، 9.679).

وتعزى الباحثة هذا التحسن الحادث في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث المهارية والنفسية والهرج الموقفي إلى برنامج الأيروبيك دانس الذي ساهد بشكل ملحوظ في تطوير المستوى المهاري لما يتميز به من تدريبات بها حركات تحتوي على الدورانات والوثبات التي تشابه الأداء المهاري لمهارات صعوبة حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية ، كما أن وجود الموسيقى عامل مهم أثر على إحساس الطالبات بالتناغم والاندماج مع الأداء الحركي بانسيابية عالية ومرونة وتناسق في حركات الجسم والتوافق الحسي بين الأذن والعضلات والمخ مما أكسبهم القدرة على الإحساس بالمكان والمسافة دون ادراك كامل للزمن نتيجة لتكيفهم بشكل كامل مع الحركات باتباع الإيقاع .

وهذا ما أشار إليه كل من ليندا ماينوارينج، دونا كرانسناو [Lynda Mainwaring](#) ، [Donna Krasnow \(2010م\)](#) من أن [التدريس بالرقص عموما والأيروبيك دانس](#) يسترشد بمجموعة متنوعة من الأطر النظرية وأساليب التدريس والتعلم الفردية ضمن المجموعات وتقدم استراتيجيات تعليمية عملية تعزز إتقان المهارات وتعزز احترام الذات والكفاءة الذاتية والصورة الذاتية الإيجابية. (26)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة فيرونيك ريتشارد وآخرون (2020م) في أن الأيروبيك دانس له تأثير كبير على الطلاقة الحركية والمرونة، والتحكم الهوائي الذي يؤدي إلى إتقان المهارات المتعلمة أو التي يتم التدريب عليها. (31)

حيث أن الرقص الرياضي الجماعي يعمل على تحسين اللياقة المهارية والبدنية والنفسية حيث يحسن من قوة الجسم، والمرونة، واللياقة الهوائية، والإحساس بالذات والثقة بالنفس وزيادة الدافع الجوهري، والمواقف تجاه الأنشطة الرياضية، ويزيد القدرة الهوائية وتقدير الذات ويترك في نفس المتعلم مواقف إيجابية للغاية في الجانب النفسي. (28)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة غادة الخصاونة، مرام الحمزة (2023م) في أن استخدام تمرينات الايروبيك (الايروبيك دانس) تؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الإيقاع والتعبير الحركي. (9)

وبالنسبة للتحسن في متغير الحرج الموقفي فالباحثة تعزى ذلك إلى البرنامج المستخدم وهو الأيروبيك دانس لما له من فوائد في تقليل الحرج الموقفي وتحسين الحالة النفسية وتقليل القلق وتحسين الحالة المزاجية؛ حيث أن الايروبيك دانس يؤدي إلى انخفاض التوتر والامتناب والغضب والاضطراب المزاجي التام وقلق الحالة، وبالتالي يمكن القول أن الرقص الهوائي (الأيروبيك دانس) هو السبب الرئيسي لانخفاض قلق الحالة والحرج وتحسن الحالة المزاجية؛ وبالإضافة إلى ذلك فإن غياب المنافسة فضلاً عن كون الرقص الهوائي نشاط إيقاعي ومتكرر مما يعمل على تشكيل سمات هامة تؤدي إلى أثر إيجابي في مستوى الأداء. (17)

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القلبي والبعدى للمجموعة التجريبية في الحرج الموقفي والمتغيرات النفسية وصعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ولصالح القياس البعدى.

- مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الحرج الموقفي والمتغيرات النفسية وصعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (10) والخاص بمقارنة القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الحرج الموقفي والمتغيرات النفسية وصعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وتراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2.443، 9.924).

وتعزى الباحثة هذه الفروق في النتائج لخضوع المجموعة التجريبية لبرنامج الأيروبيك دانس الذي راعت فيه الباحثة الحركات والانحناءات والدورانات التي تشبه الأداء ، كما أن الإيقاع المصاحب للحركة أعطى لطالبات المجموعة التجريبية حرية أكثر في الحركة فضلاً عن التخلص من التوتر والضغط نتيجة اندماجهم في الرقص مع الموسيقى حيث لا توجد منافسة ولا يراعى أحد أثناء الرقص ما يؤدي فهو فقط يطلق العنان لجسمه ليتحرك وخياله لينشغل بما يؤدي دون النظر للغير او مراقبته وبالتالي التحرر من القيود والضغط والقلق والخجل والرج .

حيث يعتبر الأيروبيك دانس هو أحد أنواع تدريبات التحمل الهوائي؛ وتعمل تدريبات التحمل الهوائي على تحسين الاداء البدني الوظيفي وتحسن المستوي الوظيفي لكل من القلب والجهاز التنفسي للرياضي. (32) (33)

وفي هذا الصدد أشار أسامة راتب (1995م)، محمد شمعون (2001م) أن الاسترخاء يساعد على التخلص من التوتر والقلق ويساعد على التركيز وخفض حدة الاستثارة، ويتفق معهما ريتشارد كوكس Richard Cox (2011م) أنه لا يمكن أن يوجد القلق في جسم مسترخ. (2) (271:)(11:322)(29: 315)

كما أشارت نتائج دراسة نبيلة محمود (2002م) والتي كان من أهم نتائجها أن تميز اللاعبات بالمهارات النفسية له علاقة إيجابية بسمات الدافعية الرياضية (14)؛ بما يعود بالإيجاب تبعاً على مستوى الأداء المهاري؛ نتيجة لخفض التوتر والقلق والاستثارة الحادة نتيجة الخوف والتوتر من صعوبة المهارات أو الحرج النفسي الناتج عن الخوف من الفشل في او الإخفاق في الأداء أمام الآخرين.

حيث يصبح الإحراج محتمل عندما يصبح اللعب أقل أو أكثر من اللازم لدرجة تجعل الممارسين للعب لا يستطيعون السيطرة على مشاعرهم وتعبيراتهم والتي تظهر في احمرار الوجه والخجل والحرج أثناء الأداء؛ أو عندما يؤديون اللعب أمام الآخرين فإنهم نتيجة الحرج يحجمون عن الأداء وهذا يؤدي إلى الإخفاق ؛ لكن عندما يؤدي نشاط ليس فيه قيود كثيرة مثل الرقص الهوائي فإن ذلك يعمل على إبعاد العقل عن للتفكير في الشكل العام أثناء الأداء بما قد يؤدي إلى

الارتباك واحمرار الناتج عن الإحراج الأمر الذي يؤدي بدوره إلى تعطيل السلوك السلس وعدم الانسجام وهذا ما يمكن مواجهته بتمرينات والعباب غير مقيدة مثل الرقص الهوائي الذي يطلق العنان للعقل بالاندماج مع الإيقاع وتحريك الجسم بلا وعى او الانتباه للأخريين مما يؤدي إلى الأداء الجيد. (19) (20)

ويعتبر الأيروبيك دانس من الاساليب الحديثة التي تم استخدامها مؤخراً لتقليل الضغوط والقلق النفسي الاجتماعي وتحسين الصحة النفسية بالإضافة لتطوير القدرات البدنية والمهارية للأنشطة الرياضية حيث يساعد في تخفيف القلق وتطوير الثقة بالنفس مما يؤدي إلى الوصول إلى الأداء الحركي الجيد بسهولة خاصة المهارات التي تتميز بالصعوبة. (4)

- مناقشة نتائج الفرض الرابع والذي ينص على: " توجد فروق في نسبة التحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في الحرج الموقفي والمتغيرات النفسية وصعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبيية".

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (11) والخاص بمقارنة القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في نسبة التحسن في جميع متغيرات البحث ، حيث تحسنت المجموعة التجريبيية في جميع المتغيرات وتفوقت على المجموعة الضابطة ، فقد تحسنت مهارات صعوبة حركات الجسم بدرجات متفاوتة حيث حقق الدوران المغلق تحسناً بنسبة مئوية بلغت (9.44%) ، الدوران المفتوح (10.17%) ، وثبة الحصان (19.80%) ، وثبة المقص الأمامي (19.33%) ، الوثبة المقوسة (18.73%) ، وثبة النجمة (17.04%) ، كما حققت المجموعة التجريبيية تحسناً بنسب مئوية متفاوتة في المتغيرات النفسية حيث حقق الاسترخاء العضلي (19.23%) ، التصور العقلي (16.65%) ، تركيز الانتباه (17.58%) ، القدرة على مواجهة القلق (30.43%) ، الثقة بالنفس (21.42%) ، دافعية الإنجاز الرياضي (12.65%) ، كما تفوقت المجموعة التجريبيية على المجموعة الضابطة وتحسن لديهن الحرج الموقفي بنسبة جيدة بلغت (21.09%) .

وتعزى الباحثة التحسن الحادث في جميع متغيرات البحث صعوبة حركات الجسم (الدوران المغلق ، الدوران المفتوح ، وثبة الحصان، وثبة المقص الأمامي، الوثبة المقوسة، وثبة النجمة) ، والمتغيرات النفسية (الاسترخاء العضلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس دافعية الإنجاز الرياضي)، ومتغير الحرج الموقفي إلى لبرنامج الأيروبيك دانس والذي ساعد الطالبات على الاستقرار النفسي والاسترخاء وتركيز الانتباه والتخلص من الإجهاد العقلي والتوتر والقلق وأيضاً ساعدت الطالبات في تنمية الجانب النفسي بصورة جيدة، والذي انعكس ذلك بدوره على إحساس الطالبات بالارتياح والشعور بالأمان عند أداء مهارات التمرينات الفنية الإيقاعية وخفض مستوى القلق والتوتر وساعد على الانسيابية والسهولة في الحركة والذي انعكس بصورة جيدة على مستوى أدائهن في مهارات صعوبة حركات الجسم والمهارات النفسية وكذلك الحرج الموقفي.

ويتفق ذلك مع أشار إليه محمد شمعون (2001م) من أنه في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض حيث يساهم ذلك في انقباض مجموعة كبيرة من الألياف مما يؤدي إلى درجة عالية من الاسترخاء في العضلة كلها. (11: 157)

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من فيرونيك ريتشارد وأخرون (2020م) ، مؤيد قاسم ، وفاء حسن كاظم (2021) ، عمرو رشدي و محمد خميس (2023م) ، غادة الخصاونة و مرام الحمزة (2023م) ، جينج تانج (2024م) وجود تأثير إيجابي للتدريب المقنن والتعليم بالرقص الهوائي(الايروبيك) والرقص عموماً على المتغيرات النفسية وتقليل الحرج الموقفي والقلق النفسي والتوتر؛ وتأثير كبير للأيروبيك دانس والتمرينات المستخدمة على الطلاقة الحركية والمرونة والحد من الحرج الموقفي لدى الطالبات ؛ ووجود دلالات إيجابية في تأثير الأيروبيك دانس على مستوى أداء بعض مهارات الإيقاع والتعبير الحركي ؛ وله أيضاً تأثير معزز للصحة النفسية والفسولوجية ويحسن مهارات التعامل مع الآخرين ، كما يمكن للرقص الرياضي أن يقاوم بشكل فعال الحواجز النفسية لطلاب الجامعات، فمن خلال التدريس بالرقص الرياضي يمكن تحسين قدرة الطلاب على التواصل الاجتماعي، تنمية الثقة بالنفس، وتقليل التوتر والقلق النفسي ومقاومة المشاكل النفسية . (31)(13)(7)(9)(21)

وهذا ما أشار إليه كل من ليندا ماينوارينج، دونا كرانسناو، [Lynda Mainwaring](#) ،  
[Donna Krasnow](#) (2010م) من أن التدريس بالرقص عموماً والايروبك دانس يسترشد  
بمجموعة متنوعة من الأطر النظرية وأساليب التدريس والتعلم الفردية ضمن المجموعات وتقدم  
استراتيجيات تعليمية عملية تعزز إتقان المهارات وتعزز احترام الذات والكفاءة الذاتية والصورة  
الذاتية الإيجابية. (26)

وأكدت الدراسات النفسية الحديثة التي أجريت في مجال الرياضة ان الانتظام في ممارسة  
رياضة الأيروبيك يؤدي الى تحسن الحالة النفسية للرياضيات وخفض اعراض التوتر والقلق  
والاكتئاب والضغط، وتعزيز الثقة بالنفس. (23)

وبذلك يتحقق صدق الفرض الرابع والذي ينص على " توجد فروق في نسبة التحسن بين  
القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في الحرج الموقفي والمتغيرات النفسية  
وصعوبات حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية  
التربية الرياضية جامعة بني سويف ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية".  
الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصلت  
الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

1. أظهر برنامج الأيروبيك دانس المقترح تأثيراً إيجابياً على الحرج الموقفي لدى الطالبات  
عينة البحث.
2. أثر برنامج الأيروبيك دانس المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن المتغيرات النفسية قيد  
البحث لدى الطالبات عينة البحث.
3. أثر برنامج الأيروبيك دانس المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن مهارات صعوبة حركات  
الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية لدى الطالبات عينة البحث.
4. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كل متغيرات البحث (الحرج  
الموقفي والمتغيرات النفسية ومهارات صعوبة حركات الجسم) قيد البحث، حيث أدى  
برنامج الأيروبيك دانس المقترح إلى تقليل الحرج الموقفي وتطوير المهارات النفسية

والارتقاء بمستوى درجات صعوبة حركات الجسم مما انعكس إيجابياً على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في التمرينات الفنية الإيقاعية لدى الطالبات عينة البحث.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بالآتي:

1. استخدام برنامج الأيروبيك دانس المقترح تأثيراً إيجابياً على الحرج الموقفي حدود عينة البحث.
2. مراعاة الخصائص النفسية عند العمل مع الطالبات وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
3. ضرورة اهتمام المدربين بنوعية المهارات التي يتم تعليمها وتدريبها والتدريب عليها في التمرينات الفنية الإيقاعية ودمجها في تدريبات أخرى مشابهة للأداء وتتسم بالمرح ودمجها مع الإيقاع لتقليل الحرج الموقفي وتطوير المهارات النفسية لدى المتعلمات واللاعبات والطالبات بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث خلال الأداء الفعلي للتمرينات الفنية الإيقاعية.
4. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بمهارات صعوبة حركات الجسم في التمرينات الفنية الإيقاعية.
5. الاهتمام بالطالبات في المراحل الأولى من دراستهم بكلية التربية الرياضية من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد قدر الإمكان عن الأسلوب التقليدي في طريقة التعليم وضرورة استمرارية العمل كلما تدرجت الطالبة من مرحلة دراسية إلى مرحلة أكبر خلال سنوات الدراسة بالكلية.
6. إجراء دراسات مماثلة مع تطبيق إجراءات البحث على مراحل سنوية أخرى للإناث والذكور.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. أسامة كامل راتب (1995م): علم نفس الرياضة-المفاهيم – التطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي.
2. بان عدنان محمد أمين 2012م. الحرج الموقفي في الجمناستك الفني للنساء، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. بان عدنان محمد أمين (2014م): حرج الموقف وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للنساء، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد الثاني.
4. عبير عبد الغنى، شيماء يس (2016): تأثير أساليب التدريس على مستوى الأداء الفني في لتمرينات الفية الإيقاعية، المؤتمر العلمي الدولي السابع، التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
5. عصام الحسنات (2003م): علم الصحة الرياضية، ط1، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
6. عطيات محمد خطاب، مها محمد فكرى، شهيرة عبد الوهاب شقير (2006م): أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
7. عمرو رشدي، محمد خميس (2023م): أثر ممارسة الأنشطة الترويحية على الحرج الموقفي لدى طالبات جامعة المنصورة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد 65، عدد 4.
8. عنايات محمد أحمد، فاتن طه إبراهيم البطل(2004م): التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي والعروض الرياضية)، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. غادة محمد الخصاونة، مرام محمد الحمزة (2023م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الايروبيك والزومبا على تعلم بعض مهارات الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المادة 10، المجلد 21، العدد 21 ، يونيو 2023، ص 147-163.

10. لبلى عبد العزيز زهران (1997م): الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة.
11. محمد العربي شمعون (2001م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. محمد حسن علاوى (1998م): مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
13. مؤيد حامد قاسم، فاء حسن كاظم (2021): تأثير تمرينات لتقليل الحرج الموقفي ورفع مستوى بعض أنواع المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للطلاب، مجلة الكوفة لعلوم التربية البدنية مجلد (1)، عدد (2)، ص 347-366.
14. نبيلة أحمد محمود (2002م): المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة وعلاقتها بالسلمات الدفاعية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (13)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
15. ياسمين البحار محمد، سوزان طنطاوي (2004): أسس تدريب الجمباز الإيقاعي، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

ثانيا: المراجع الأجنبية وشبكة المعلومات الدولية

16. [Adrian D. McInman&Bonnie G. Berger\(2007\): Self-concept and mood changes associated with aerobic dance, Australian Volume 45, - Issue3,Pages134-140, U.S.A. https://doi.org/10.1080/00049539308259130.](https://doi.org/10.1080/00049539308259130)
17. [ARGIROS MAVROVOUNIOTIS, EIRINI ARGIRIADOU, FOTIOS MAVROVOUNIOTIS, CHRYSI MAVROVOUNIOTI4, ASTERIOS DELIGIANNIS](https://doi.org/10.1080/00049539308259130) (2016): Greek dances and aerobic dance on women's psychological health state, Journal of Physical Education and Sport (JPES), vol.16 issue (1), Art 117, pp: 720 - 726.
18. [Basso, J. C., Suzuki, W. A.](https://doi.org/10.1080/00049539308259130) (2017). The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: A review. Brain Plasticity, 2(2), 127-152. DOI 10.3233/BPL-160040.
19. [Deterding S., Walz S. P.](https://doi.org/10.1080/00049539308259130), (2015). The ambiguity of games: The game full world "applications Approaches" (Eds.), issues, (pp. 23-64). Cambridge.
20. Deterding S., Lucero A., Holopainen J., Min C., Cheok A., Waern A., Walz S. (2015). Embarrassing Interactions. In Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference Extended Abstracts on Human Factors, (CHI'15 EA) (pp. 2365-2368). New York, NY: ACM Press. doi:<https://doi.org/10.1145/2702613.2702647>.

21. Jing tang (2024): The Influence of Sports Modern Dance on the Psychological Health of College Students, Journal of Sports Psychology/Journal of Sport Psychology. Vol. 33. no.1.
22. [Bartholomew Bridget\(2013\):Affective Responses to an Aerobic Dance Class: The Impact of Perceived Performance , Research Quarterly for Exercise and Sport Volume 73, - Issue 3 , Pages 301-309 ,U.S.A.   
<https://doi.org/10.1080/02701367.2002.10609024>.](#)
23. [Joseph P. Winnick, David L. Porretta\(2016\): Adapted Physical Education and Sport, 6edition, Human Kinetics, Sep 13, U.S.A, pages 523,648.](#)
24. Karpati, F. J., Giacosa, C., Foster, N. E. V., Penhune, V. B., Hyde, K.L. (2017). Dance and music share gray matter structural correlates. Brain Research, 1657, 62–73. DOI 10.1016/j.brainres.2016.11.029.
25. Lee J. (2009). Escaping embarrassment: Face-work in the Rap Cipher. *Social Psychology Quarterly*, 72, 306–324.
26. [Lynda M. Mainwaring , Donna H. Krasnow \(2010\): Teaching the Dance Class: Strategies to Enhance Skill Acquisition, Mastery and Positive Self-Image,Journal of Dance Education Volume 10, 2010 - Issue 1, Pages 14-21, canada,<https://doi.org/10.1080/15290824.2010.10387153>](#)
27. [Maamer Slimani,Nicola Bragazzi Amri Hammami,Hela Znazen, Qian Yu,Zhaowei Kong and Live Zou \(2021\): The Acute Effects of Aerobic Dance Exercise with and without Face Mask Use on Attention, Perceived Exertion and Mood States, International Journal of Mental Health Promotion 2021, 23\(4\), 513-520. <https://doi.org/10.32604/IJMHP.2021.017639>](#)
28. Mary Kate Connolly, Edel Quin & Emma Redding(2011) : dance 4 your life: exploring the health and well- being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents , Research in Dance Education Vol.12- Issue 1,U.K. Pages 53-66. <https://doi.org/10.1080/14647893.2011.561306>
29. Richard H Cox (2011): Sports Psychology Concepts and Applications, 7th edition, McGraw-Hill Education, U.S.A.
30. [Thomas D. Raedeke\(2007\): The Relationship Between Enjoyment and Affective Responses to Exercise, Journal of Applied Sport Psychology Volume 19, 2007 - Issue 1 ,Pages 105-115 ,<https://doi.org/10.1080/10413200601113638>](#)
31. VERONIQUE RICHARD, SIGAL BEN - ZAKEN, MAŁGORZATA SIEKANSKA and GERSHONTENENBAUM (2020): Effects of Movement Improvisation and Aerobic Dancing on Motor Creativity and Divergent Thinking, The Journal of Creative Behavior, Vol. 55, Iss. 1, pp. 255–267, DOI: 10.1002/jocb.45.

32. Vivan H, Heywerd (2003): Advanced fitness Assessment Exercise Prescription, university of New Mexico, Journal of Medicine and Science in Sports and Exercise (Indianapolis, Ind July) U.S.A.
33. Yangsop, lend quest (2004): influenza Della incrementata concentrazione plasmatica di beta endorfine sul ciclo mestude di calciarici clurante.
34. Zhu, Y., Zhong, Q., Ji, J., Ma, J., Wu, H. (2020). Effects of aerobic dance on cognition in older adults with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. Journal of Alzheimer's Disease, 74(2), 679–690. DOI 10.3233/JAD-190681.
35. <https://www.q8rashaqa.com/types-of-aerobic-dances/>