

"برنامج ترويحى باستخدام الرقص الإبتكارى الحديث لدى طالبات المرحلة الثانوية "

- 1 أ.د/إبراهيم حسين إبراهيم
2 أ.م.د/ أحمد عبده حسن
3 د/نجلاء فتحي أحمد
4 م/إهداء شعراوى عبد السيد

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد الترويح مظهر من مظاهر السلوك الإنسانى وأحد الحاجات الإنسانية التى تمس حياة الفرد وزواياها المختلفة منذ ولادته حتى مماته، ومع الترويح تكتمل الحياة فى معناها وتزداد فى رونقها وتصبح أكثر إشراقاً وبهجة وذلك من خلال أنشطته المختلفة.

فالأنشطة الترويحية تعد من أنجح الوسائل التربوية التى تحقق بناء الفرد، حيث يعبر الفرد من خلالها عن مشاعره وأحاسيسه وينمى ملكاته ويبنكر ويتفهم وينتج وتتطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه فى اتجاه طيب، وهذا ما تشهده المجتمعات والشعوب التى تأمل مسايرة الحضارة التى تسود العالم اليوم. (1:7)

ويشير **كمال عبد الرحمن درويش، أمين انور الخولى 2001م** أن ممارسة أنشطة الترويح بمختلف مناشطه فى شكل منظم يطلق عليه البرامج الترويحية وهى اختيارية بالطبع، كما أنها موضوعة بطريقة تلائم إحتياجات وأهتومات وورغبات المشاركين، وتقدم برامج الترويح فى المؤسسات المعنية وفى المجتمع المحلى كالأندية ومراكز الشباب والمؤسسات التعليمية والجمعيات الاجتماعية، ويطلق على البرامج الترويحية مسميات مختلفة حسب نوع المؤسسة التى تقدم البرنامج ونوع النشاط فهناك أنشطة ثقافية وأجتماعية وفنية. (6:355)

وتتعدد أنواع التعبير الحركى ومنها الرقص الإبتكارى الحديث حيث يعتمد على الحركة الإيقاعية المصاحبة بالإرشاد والتوعية التى تعمل على تنمية القدرات الإبداعية للمشارك فى الأداء، كما يجب توفير البيئة المناسبة التى تتيح الفرص للفرد للتعبير بحرية عن ذاته وعن أفكاره وعن مشاعره والتى تمكنه من الإبداع فى أدائه، والرقص الإبتكارى الحديث يجب فهمه وتقديره، كما يلعب دور فى التربية فى فن الأتصال من خلال الأداء والتعبير لحركات الجسم والأستمتاع بذلك، ولذا فإن هذا النوع من الرقص يهتم بحرية التعبير عن المشاعر كما يهتم بطرق الأداء الفنى الجيد وبإستخدام قدرات الجسم وتطويعها فى الأداء. (8:137, 138)

ويعتبر الرقص الإبتكارى الحديث أحدث أنواع الرقص وقد أتصف بالحدائثة وأكتسب خاصية الإبتكار لكونه لايميل إلى التقليد، وهذه الصفة ميزته عن جميع أنواع الرقص الأخرى لأنه يعطى الراقص حرية التحرك للتعبير عما فى أعماقه من مشاعر فى حدود إمكانياته الطبيعية، فهو تطور جديد لفن قديم ينبع من داخل الراقص معيراً للمشاهد عما فى نفسه مستعملاً الجسم كأداة والحركة وسيلة منظمة لتوصيل الأفكار. (1:551)

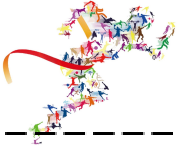
وتختلف المراحل السنية للإنسان فلكل مرحلة لها خصائصها التى تميزها، حيث تعد المرحلة الثانوية هى مرحلة المراهقة المتوسطة، وفيها تشعر الفتيات بدور سمات الشخصية فى العلاقات الإجتماعية وذلك يعطيهم دافع لتحسين شخصياتهم على أمل زيادة تقبلهم الإجتماعى،

¹ أستاذ الترويح بقسم الإدارة الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية أسيوط .

² أستاذ علم النفس الرياضى ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد.

³ مدرس التعبير الحركى بقسم الإدارة الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

⁴ معيدة بقسم الإدارة الرياضية والترويح بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .



فالمراهقة عندما تكون صورة مثالية غير واقعية تجعلها تعجز عن تحقيقها بالفعل قد يؤدي ذلك إلى عدم تقبل الذات وذلك يؤثر في نمو الشخصية، ومن خصائص هذه المرحلة تمرد الأفراد على آبائهم وثوراتهم على مدرسيهم، فهي فترة عصيبة في النمو يشوبها القلق والتوتر والأزمات النفسية الحادة بالنسبة لجميع المراهقين وقد يعانون من انحرافات مزاجية وعدم الأتزان. (2:319) (5:509)

من خلال المقابلة الشخصية التي أجرتها الباحثة مع مجموعة من الخبراء في مجال الترويح الرياضي والخبراء في مجال التعبير الحركي ومعلمي المرحلة الثانوية توصلت إلى أن البرامج الترويحية تساعد على بناء شخصية الفرد وبالأخص طالبات المرحلة الثانوية بحكم مرحلة المراهقة.

ومن خلال المراجع العلمية تبين ان الأنشطة الترويحية من أنجح الوسائل التربوية التي تحقق بناء الفرد، حيث يعبر الفرد من خلالها عن مشاعره وأحاسيسه وينمي ملكاته وابتكارهم وينتج وتتطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير ويتطور سلوكه في اتجاه طيب، وهذا ما تنشده المجتمعات والشعوب التي تأمل مساندة الحضارة التي تسود العالم اليوم.

ومن خلال إطلاع الباحثون على الدراسات والأبحاث المرتبطة والسابقة تبين أنه توجد ندرة في الدراسات العلمية التي تناولت البرامج الترويحية للرقص الإبتكاري الحديث مما دفع الباحثة إلى إجراء هذا البحث في محاولة لتصميم برنامج تروحي باستخدام التعبير الحركي لطالبات المرحلة الثانوية.

أهمية البحث والحاجة إليه:

- 1- قد يساعد الطالبات في معرفة مهارات التعبير الحركي.
- 2- قد يؤدي إلى زيادة إقبال الطالبات على ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى بناء برنامج تروحي باستخدام الرقص الإبتكاري الحديث لدى طالبات المرحلة الثانوية.

فروض البحث:

- 1- البرنامج التروحي باستخدام الرقص الإبتكاري الحديث لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين قيمة القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة للبرنامج التروحي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

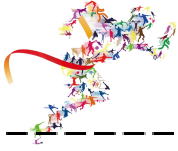
بعض المصطلحات الواردة في البحث:

البرنامج التروحي: Recreational Program

هو مجموعة من الأنشطة التربوية المتنوعة والتي تعد في شكل منظم بما يتناسب مع خصائص العينة ليختاروا من بينها ما يتلائم مع إحتياجات وأهتمامات المشاركين وذلك تحت إشراف رائد تروحي قادر على متابعة تنفيذها بما يحقق الأهداف المرجوة. (6:355)

الرقص الإبتكاري الحديث: Modern Creative Dance

أنه فن خلاق ومبدع يعبر عن فكرة معينة باستخدام حركات الجسم المختلفه والمتنوعة والتي يقوم بها الفرد وفقا لإمكانياته الذاتية. (4:134)



الدراسات المرتبطة

أولاً الدراسات العربية:

1- دراسة آيه الحسينى محمود 2019م (3) **أستهدفت:** دراسة تأثير برنامج ترويحى رياضى على تطوير بعض المهارات الحركية للتلاميذ الصم والبكم فى محافظة بنى سويف، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، أشتملت عينة البحث على (15) تلميذ وتلميذة، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن الألعاب الترويحية المختارة داخل البرنامج لها تأثير إيجابى فى تحسين المهارات الحركية للتلاميذ.

2- دراسة مرام شوقى عبد الفتاح 2014م (9) **أستهدفت:** التعرف على تأثير برنامج ترويحى على الضغوط النفسية لطالبات الثانوية العامة لمحافظة المنوفية، أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، أشتملت عينة البحث على (40) طالبة من الصف الثانى الثانوى، أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن البرنامج الترويحى له تأثير إيجابى على الناحية النفسية والضغوط لدى طالبات المرحلة الثانوية.

3-دراسة هالة محمد فؤاد 2012 م (10) **أستهدفت:** التعرف على تأثير تمارين اليوجا على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء فى التمارين الإيقاعية، أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، أشتملت عينة البحث على (20) طالبة، أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن برنامج تدريبات اليوجا المقترح له تأثير إيجابى على بعض المتغيرات البدنية والحد من القلق والقدرة على تركيز الانتباه.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

1- دراسة Odemis Meric ,AdilogullariIlhan 2016 م (12) **أستهدفت:** التعرف على تأثير تدريب الرقص اللاتينى لمدة 12 أسبوع على الثقة بالنفس لدى طلاب جامعة كاناكالى، أستخدم الباحثان المنهج التجريبي، أشتملت عينة البحث على (60) طالب بجامعة كاناكالى تم تقسيمهم إلى (30) طالب مجموعة تجريبية و (30) طالب مجموعة ضابطة، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن تدريب الرقص اللاتينى التى أستمر لمدة 12 أسبوع بواقع مرة واحدة أسبوعياً قد زاد من الثقة بالنفس لدى طلاب جامعةالمشاركين فى المجموعة التجريبية.

23- دراسة Balz E.freizeit 2002 م (11) **أستهدفت:** التعرف على وقت الفراغ الرياضى فى المؤسسات التعليمية، أستخدم الباحث المنهج الوصفي، أشتملت عينة البحث على (425) طلبة وطالبات، أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن 71% من التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة الترويحية داخل المؤسسات التعليمية يمارسون ايضا الأنشطة الترويحية خارج المؤسسة التعليمية.

أجراءات البحث:

1- منهج البحث:

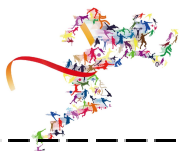
أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

2- مجتمع البحث:

يتضمن مجتمع البحث على طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الوادي الجديد.

3- عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانوية من مدرسة الخارجة الثانوية الفنية بنات بمدينة الخارجة للعام الدراسى 2019م/2020م ويوضح جدول (1) توصيف عينة البحث.



جدول (1) توصيف عينة البحث

| العينة الإستطلاعية | العينة الأساسية | | العينة الكلية | م |
|--------------------|--------------------|------------------|---------------|---|
| | المجموعة التجريبية | المجموعة الضابطة | | |
| 10 | 35 | 35 | 80 | 1 |

تجانس أفراد عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات (السن - الطول - الوزن - سنوات الثقة بالنفس) ويوضح جدول (2) هذه المتغيرات.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التفلطح ومعامل الإلتواء للمتغيرات قيد الدراسة (ن = 80)

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الإلتواء | معامل التفلطح |
|-----------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|---------------|
| الطول | السنتيمتر | 156.82 | 0.296 | 0.588 | 1.60 |
| السن | سنة | 17.00 | 0.272 | - | - |
| الوزن | الكيلوجرام | 58.38 | 0.269 | 0.648 | 0.161 |

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الإلتواء للمتغيرات قيد الدراسة أنحصرت ما بين (-0.588 ، 0.151) وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث أن جميع قيم معاملات الإلتواء تقع ما بين (±3) مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة. التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين ويوضح جدول (3) ذلك:

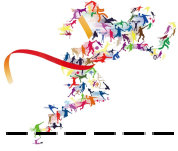
جدول (3)

إختبارات الدلالة الفردية بين المتوسطات للمجموعة التجريبية والضابطة للقياس القبلي لمقياس الثقة بالنفس ن = 7

| القيمة " ت " | الفرق بين المتوسطات | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | العينة الكلية |
|--------------|---------------------|------------------|--------|--------------------|--------|---------------|
| | | ± ع | س2 | ± ع | س1 | |
| 0.310 | 0.40 | 5.07 | 156.80 | 6.54 | 156.40 | الطول |
| - | - | - | 17 | - | 17 | السن |
| 1.149 | 3.09 | 12.84 | 57.02 | 10.64 | 6 : 11 | الوزن |

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.5 = 2.21

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) للمجموعة التجريبية والضابطة للقياس القبلي، وذلك يدل على توزيع العينة الكلية توزيعاً إعتدالياً مما يقاس خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية مما يدل على تكافؤ المجموعتين قيد الدراسة .



4- وسائل جمع البيانات:

- أستبيان:

سوف تقوم الباحثة بتصميم أستبيان بهدف تصميم البرنامج الترويحي بإستخدام الرقص الإبتكاري الحديث لدى طالبات المرحلة الثانوية:

أ- اعداد محاور الإستبيان:

من خلال التحليل المرجعي لبعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة ثم التوصل إلى محاور تصميم البرنامج الترويحي, ثم قامت الباحثة بعرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأى حولها, ويوضح جدول () النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول المحاور.

ب- إعداد العبارات:

- التحليل المرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة.
- عرض العبارات على الخبراء لمعرفة نسبة الموافقة عليها.

ج- العينة الأستطلاعية:

- يتم تطبيق البرنامج المقترح على العينة الأستطلاعية من مجتمع البحث خارج العينة الأساسية والبالغ عددها (10)

د- المعاملات العلمية:

-الصدق

-الثبات

هـ- تطبيق الإستبيان:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على طالبات الرحلة الثانوية بمدرسة الخارجة الثانوية فنية بنات والبالغ عددهم 70 طالبة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

1- المتوسط الحسابي.

2- الإنحراف المعياري.

3- الأهمية النسبية.

4- اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات (t- test)

5- قياس نسبة التحسن.

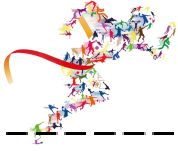
وقد أرتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (0.05), كما استخدمت الباحثة برنامج spss لحساب بعض المعالجات الإحصائية.

النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

بعد أن أستعرضت الباحثة خطة وإجراءات البحث، تحاول الباحثة التحقق من صحة فروض البحث وتحقيق هدفها، وسيتم عرض نتائجها في عدد من الجداول والأشكال التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للقوانين الإحصائية المناسبة في محاولة الإجابة على الفروض المطروحة في المقدمات النظرية لهذا البحث والذي يهدف إلى:

- تأثير برنامج ترويحي بإستخدام الرقص الإبتكاري الحديث لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الوادي الجديد



فروض البحث:

- 1 - البرنامج الترويحي بإستخدام الرقص الإبتكاري الحديث لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين قيمة القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة للبرنامج الترويحي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على البرنامج الترويحي بإستخدام الرقص الإبتكاري الحديث لدى طالبات المرحلة الثانوية.

- التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين قيمة القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة للبرنامج الترويحي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول ()

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى البرنامج الترويحي (ن = 70)

| المتغير | القياس | بعد تجريبى | | بعد ضابط | | الفروق بين المتوسطات | قيمة ت | نسبة التحسن |
|-------------------|--------|------------|------|----------|------|----------------------|--------|-------------|
| | | ع | م | ع | م | | | |
| البرنامج الترويحي | الدرجة | 36.7 | 75.0 | 10.5 | 61.5 | 61.50 | 3.21 | 50.68 % |

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 1.67$

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى البرنامج الترويحي ولصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 55.70 وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ، حيث بلغت نسبة التحسن للبرنامج 50.68 % .

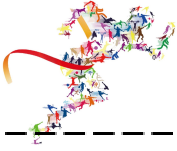
تفسير ومناقشة النتائج:

2- تفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة فى البرنامج الترويحي ولصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 55.70 وهى أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ، حيث بلغت نسبة التحسن للبرنامج 50.68 % .

ويمكن تفسير ومناقشة ماسبق عرضه بأن البرنامج الترويحي له تأثير إيجابى على طالبات المرحلة الثانوية، وترجع الباحثة هذا التقدم إلى أن البرنامج قد أدى إلى تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات المرحلة الثانوية .

حيث ان التعبير الحركى شكلاً من أشكال الترويح الفنى وذلك ساعد الباحثة فى الوصول أن البرنامج الترويحي بإستخدام التعبير الحركى سيؤدى إلى تحسين فى مستوى الطالبات فى



المجموعة التجريبية عنها فى المجموعة الضابطة التى لم يدخل عليها أى تغيرات كما أن ممارسة أنواع البرامج الترويحية تؤدى إلى تكوين الشخصية الإنسانية وصلها وذلك دليل على أنه لأبد من وجود تحسن عند استخدام البرنامج الترويحي.

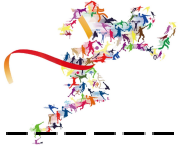
كما أتقت دراسة سليم شيروان خسرو 2017م (25) ان البرنامج الترويحي العلاجى قد أدى إلى تحسين الجوانب لنفسية.

وهذا ما أكدته دراسة مرام شوقى عبد الفتاح 2004م (43) بأن البرنامج الترويحي له تأثير إيجابى على الناحية النفسية والضغط لدى طالبات المرحلة الثانوية.

وأكدت دراسة حسام عبد العزيز محمد 2015م (20) أن الألعاب الترويحية الرياضية ساهمت فى خفض مستوى التوتر النفسى خلال الفترة الإنتقالية لدى ناشئ كرة القدم.

وأشارت دراسة خالد عبد الجابر عبد الحافظ 2015م (21) أن البرنامج الترويحي الرياضى المقترح بإستخدام كروت top sport له أثر إيجابى على تحسين إتجاهات الطلاب نحو حصة التربية الرياضية.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائيا بين قيمة القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة للبرنامج الترويحي ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".



الإستنتاجات:

- فى ضوء هدف البحث وإجراءاته توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات الآتية:
- 1- أن البرنامج الترويحي بإستخدام التعبير الحركى له تأثير فعال فى بناء شخصية الفرد.
 - 2- بناء برنامج ترويحي لطالبات للمرحلة الثانوية.
 - 3- القدرة على تغير مزاج الطالبات والتعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم من خلال البرامج الترويحية والرقص الإبتكارى الحديث.
 - 4- أن البرامج الترويحي لها تأثير إيجابى على الجوانب النفسية والإجتماعية لعينة البحث.
 - 5- أن البرنامج الترويحي والتعبير الحركى تساعد على الأبتكار والتجديد والأرتقاء بالأداء الحركى.
 - 6- أن البرنامج الترويحي يقوى الناحية العقية عن طريق حفظ الحركات المختلفة والمتعددة التى تشملها الجملة الحركية.
 - 7- أن البرنامج الترويحي المتبع يعطى الفرد شعوراً بالرضا النفسى.
 - 8- تتناسب مهارات التعبير الحركى مع البرنامج الترويحي مما ساعده فى تحسن الحالة المزاجية وبناء شخصية الطالبات.

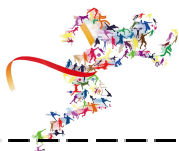
التوصيات:

- 1- توصى الباحثة بتطبيق البرنامج الترويحي بإستخدام الرقص الإبتكارى على عينات مختلفة.
- 2- الإستعانة بالبرنامج الترويحي فى دراسات أخرى المرتبطة بالمجال.
- 3- يجب عند التخطيط للبرنامج الترويحي مراعاة الوسائل والأساليب التى تتناسب مع طبيعة العينة.
- 4- توصى الباحثة مراعاة الفروق الفردية للطالبات عند وضع البرنامج الترويحي.
- 5- يجب عن بناء البرنامج مراعاة الفترة الزمنية وعدد الوحدات.
- 6- لا بد أن يكون البرنامج الترويحي مناسباً مع عينة البحث.
- 7- ضرورة إستخدام البرامج الترويحية فى جميع الألعاب الرياضية.

المراجع:

اولاً المراجع العربية:

- 1- إجلال محمد ابراهيم, نادية محمد درويش: الرقص الإبتكارى الحديث, دار الهنا للطباعة, القاهرة, 1971م.
- 2- أمال احمد صادق, فؤاد عبد الله أبو حطب: نمو الأنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين, مكتبة الأنجلو المصرية, القاهرة, 2010م.
- 3- آيه الحسينى محمود أحمد: تأثير برنامج ترويحي رياضى على تطوير بعض المهارات الحركية لتلاميذ الصم والبكم فى محافظة بنى سويف, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة بنى سويف, 2019م.
- 4- صفية أحمد محى الدين, سامية ربيع محمد: الباليه والرقص الحديث, القاهرة, 2002م.
- 5- عادل عز الدين الأشول: علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة, مكتبة الأنجلو المصرية, القاهرة, 2010م.



- 6- كمال عبد الرحمن درويش ,أمين أنور الخولى: الترويح وأوقات الفراغ (التاريخ والفلسفة الإجتماعيات البرامج والأنشطة), دار الفكر العربي, القاهرة , 2001م.
- 7- محمد كمال السمنودي, حمدينو عمر السيد, محمد السيد خميس, محمد السيد مطر, حسام عبد العزيز جواد, حازم محمد منصور: مدخل الترويح الرياضى, مكتبة شجرة الدر, القاهرة, 2014م.
- 8- محمد محمد الحمamy, عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق, ط5, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, 2009م.
- 9- مرام شوقى عبد الفتاح: تأثيربرنامج ترويحى مقترح على مستوى الضغوط النفسية لطالبات الثانوية العامة لمحافظة المنوفية, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة السادات, 2014م.
- 10- هالة محمد فؤاد: تأثير تمارينات اليوجا على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الاداء فى التمارينات الإيقاعية, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة حلوان , 2012م.
- ثانياً: المراجع الإنجليزية:
- 11- **Balz E.freizeit sport and shule in:Dieker. J,8wopp c,(Hrsg) hand puchfreve Zeitsport,chorndorf,2002.**
- OdemisMeriç , Adilogullarillhan:** Does 12–Week Latin Dance Training Affect the Self–Confidence ofthe University Students, Journal of Education and Learning, Vol5,No 4, Faculty of Sport Science, University of Gedik, Istanbul, Turkey, 20