

## المتغيرات الشخصية ومدى تأثرها بالعروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية

د.إياد محمد السيد

د. نبيل منير سامي

### ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مدى تأثير الاشتراك في العروض الرياضية على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالهرم ومدى الارتباط بين المتغيرات الشخصية ، وعلى نسب التحسن في بعض المتغيرات الشخصية لدى الطلاب ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وبلغت عينة البحث الأساسية (٢١) طالب بالفرقة الثالثة بالفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٤م / ٢٠١٥م وتم استخدام (مقياس الرضا الحركي ، قائمة سمة الثقة الرياضية ، قائمة فرايبورج للشخصية دليل ) كأدوات لجمع البيانات، ومن اهم الاستخلاصات، العروض الرياضية لها تأثير ايجابي على المتغيرات الشخصية لدي طلاب كلية التربية الرياضية كما توجد معاملات الارتباط دالة إحصائيا بين المتغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الرياضية وبلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٩.٢٢%) فى مقياس الرضا الحركي ونسبة (١٠.٩٢%) فى قائمة الثقة بالنفس الحركي وتراوحت نسبة التحسن ما بين (١٦.١٦% الى ٢٤.٦٨% ) فى قائمة فرايبورج للشخصية دليل الحركي لصالح القياس البعدي لكل مقياس ومن اهم التوصيات وضع مقرر العروض الرياضية للفرق الدراسية الأربع بكلية التربية الرياضية وتصميم عرض رياضى لكل شعبة بكل فرقة دراسية كاختبار عملي فى نهاية الفصل الدراسي أهمية ومشكلة البحث :

أكد العديد من الباحثين أن التفوق في مجال الرياضة مرتبط الى حد كبير بالسمات الشخصية للرياضي والمرتبطة بالمتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة ، ومن هنا نجد ان هناك اختلافات في السمات الشخصية طبقاً لنوعية الأنشطة الرياضية سواء كانت فردية او جماعية بما فى ذلك العروض الرياضية .

ولقد استحوذ مفهوم الشخصية علي اهتمام معظم علماء النفس ، وقد أسفر هذا الاهتمام عن تعدد فى وجهات النظر نحو مفهوم الشخصية ، وهذا التعدد نتج عن تنوع الأطر النظرية التي تم الاعتماد عليها وعلى نوع الدراسات التي تم إجراؤها ، ومن ثم فليس هناك تعريف صحيح للشخصية وأخر خطأ ، فللشخصية معان كثيرة تختلف باختلاف الهدف من التعامل معها ومن الخلفية العلمية التي تم الاعتماد عليها. (٢ : ١٣١)

كما يري البعض من علماء النفس أن هناك العديد من المعايير لتحديد السمة التي يتميز بها الفرد على انها قد تكون عادات علي مستوي أكثر تعقيدا ، تتميز بالدينامية أي انها تقوم بدور تعبر عن الدافعية في سلوك الفرد ، وهي ليست مستقلة ولكنها ترتبط فيما بينها ارتباطا موجبا نظرا لأنها تتبع من مصدر عام هو شخصية الفرد ، كما أن التمييز بين السمات الشخصية يتأثر بدرجة كبيرة بالاختبارات المستخدمة ، كما أن السمات تتعدل ثقافيا ، وان مفهوم الشخصية ليس بهذا القدر من البساطة ، فالشخصية ليست شيئا يملكه البعض ولا يملكه

البعض الآخر ، ولا يمكننا القول بان فلانا له شخصية وان فلانا لا شخصية له ، كما لا يمكننا أن نصف شخصا بان له شخصية قوية أو شخصية ضعيفة أو شخصية مهزوزة أو لا شخصية له على الاطلاق ، فهذه كلها تعبيرات لا تتطوي علي قدر من الدقة العلمية . ( ١٢ : ٢٨٩ ) ( ٧ : ٣٧ )

أما في مجال اختلاف السمات الشخصية تبعا لاختلاف نوع الرياضة فان هناك تحفظا كبيرا لعدم وضوح تلك الفروق ، وفي مجال اختلاف السمات الشخصية طبقا لمستوي المهارة فقد توصل كوبر Cooper إلى أن هناك سمات نفسية ترتبط بالأداء الرياضي وهي تنحصر في (الانيساطية - السيطرة - الثقة بالنفس -انخفاض القلق - تحمل الألم) . ( ١٦ : ١٤ - ١٥ )

وتتمثل هذه السمات قيمة تطبيقه خاصة بالنسبة للمدربين والمهتمين بتطوير الأداء الرياضي ، حيث تسهم في التوصل الى معرفة العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي ، ومن ثم يمكن الاهتمام بها سواء في عملية انتقاء الرياضيين أو عند إعداد برامج التدريب للرياضيين بشكل عام أو في برامج الاعداد النفسى من خلال التدريب على المهارات النفسية الخاصة بنوع الرياضة ( ٢ : ٤٢ )

كما إن التطلع للتفوق وتحقيق افضل الانجازات يتطلب جهداً وتعاملاً مع أكثر من جانب في الفرد الرياضى لتحقيق أفضل أداء يكون بمثابة إختياراً لقدراته وإمكاناته ، وبصورة عامة يجب ان يكون الأداء محصله لتفاعل القدرات البدنية ، والفنية ، والنفسية والذي يتمركز حول الثقة بالنفس ، التركيز ، التحكم والإتساق . حيث أنه لا يختلف إثنان على أنه كلما كانت الحالة البدنية والفنية والنفسية على مستوى عال كلما كان الرياضى أكثر تحكماً فى أدائه. ( ١٠ : ١٩٦ - ١٩٧ )

وتعتبر العروض الرياضية مرآة صادقة للتعبير عن حضارة الشعوب وتاريخها الثقافى والفكرى ، كما تعبر عن عاداتها وتقاليدها ، حيث أنها تعتبر عن مدى تقدم الشعوب رياضيا ، ولذلك تعطى الدول المتقدمة أهمية خاصة لها ، ولعل ما شاهده العالم من عروض رياضية فى افتتاح الدورات والبطولات العالمية والأولمبية من تقدم تكنولوجى وفنى مبدع بما يجعل من تلك الدول التى تقوم بتنظيم مثل هذه العروض ، إظهار الإبداع الفنى والثقافى والحضارى على المستوى المحلى والاقليمى والعالمى ( ٣ : ١ ) ( ٤ : ٥٥ )

ومن ثم نتضح لنا مدى أهمية العروض الرياضية وما لها من تأثير قوى وخاصة لدى طلاب كليات التربية الرياضية من حيث اكتساب اللياقة البدنية بما ينعكس على الإحساس بالرضا الحركى والنفسى والمهنى ، كما تنمى لدى الطلاب الثقة بالنفس والإحساس بالذات ووجود معنى للحياة ، واكتساب الصحة والوقاية من الأمراض والتي فى مجملها تعبر عن

السمات الشخصية لدى الطلاب ، وإلى جانب ما تكسبه من مختلف السمات الشخصية والإجتماعية والبدنية والمهارية والروح الجمالية نتيجة مشاركة الطلاب والعمل كفريق لتنمية روح الجماعية والتعاون فيما بينهم أثناء التدريب بشكل ايجابي (٧ : ٨٤) (٩ : ٦١) (١٣ : ٦٧).

وبناء على ما أشار إليه فران جى ليفى Fran J. Levy (٢٠٠٠) أن العروض الرياضية تؤدي إلى تفرغ الشحنات الإنفعالية المكبوتة عن طريق الجمل الحركية المعروفة والغير معروفة بشكل فردي أو جماعى باستخدام الموسيقى ، حيث تساعد على التعبير عن المشاعر الداخلية للفرد ، مما أدى الى انتشار العروض الرياضية (١٧ : ١ - ٣).

كما ان العروض الرياضية لها أهمية كبيرة حيث أنها تكسب الفرد العديد من القيم والسمات والصفات الخلقية الجيدة والروح الاجتماعية نتيجة للتدريب الجماعى والتعاون بين جميع المشتركين أثناء التدريب، والذي ينعكس تأثيره من خلال التشجيع والتحضير بما يسهم في التأثير على شخصية الفرد ومدى تكيفه للعمل ، وتعمل العروض الرياضية على إعطاء الممارس لها الثقة بالنفس والارتقاء بالمستوى الفنى والوصول بالفرد إلى مستوى عالى من الأداء ، حيث أن مراكز التحكم فى المخ تنعكس على العوامل النفسية التى تؤثر على مستوى الأداء ، والعروض الرياضية تعمل على تحسين مستوى الأداء وتدعم مراكز التحكم وتقويها لأنها تعبر عن مدى شعور الفرد بإمكان سيطرته على الأحداث الخارجية التى قد تؤثر فيه (١٥ : ٣٤)

هذا مما أدى إلى انبثاق مشكلة هذا البحث الذى قد يكون بداية لسلسلة جديدة ومشوقة من الدراسات التقييمية والتي تعتمد على إثارة روح الحماس والتشويق لإقامة مثل هذه العروض الرياضية وإرتباطها بسمات الشخصية بوجه عام ، هذا مما أثار فضول الباحثان للقيام بهذه الدراسة وهى التعرف مدى تأثيرها بالعروض الرياضية على المتغيرات الشخصية للطلاب المشتركين فى العرض الرياضى.

وتنحصر مشكلة هذا البحث فى محاولة التعرف على مدى تأثير العروض الرياضية على بعض المتغيرات النفسية (قيد البحث) للأفراد المشتركين فى العرض الرياضى. مما قد يساهم الى تشجيع الطلاب على الاشتراك بايجابية فى تلك العروض لتعزيز السمات الشخصية لديهم مثل الثقة بالنفس والتركيز فى التحكم وفى السمات التى يجب ان يتحلى بها ممارس تلك الرياضة التى تنعكس على النواحي النفسية والتي تؤثر على مستوى الأداء وبالتالي على مستوى الانجاز ، الامر الذى حدا بالباحثان القيام بتلك الدراسة .

#### أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- ١- مدى تأثير الاشتراك فى العروض الرياضية على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالهرم.
- ٢- نسب التحسن فى بعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الرياضية المشتركين فى العروض الرياضية.
- فروض البحث :**

١. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى مقياس الرضاء الحركى لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى قائمة سمة الثقة الرياضية لصالح القياس البعدى.
٣. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى قائمة فرايبورج للشخصية لدليل لصالح القياس البعدى.
- الدراسات السابقة :**

- ١- قام حازم أحمد محمد السيد المرسي (٢٠١٠م) بدراسة بعنوان: تأثير ممارسة عروض التمرينات الجماعية على بعض عوامل الابتكار الحركى والقدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة ، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير عروض التمرينات الجماعية على بعض عوامل الابتكار الحركى والقدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبواسطة القياسين (القبلى-البعدى) لكل مجموعة وقد بلغ حجم العينة (٤٠) طالب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل مجموعة (٢٠ طالب) كما استند الباحث إلى الوسائل والأدوات التى تعمل على تحقيق هذا البحث وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التى إشتراك فى عرض التمرينات الجماعية فى بعض عوامل الابتكار الحركى والقدرات التوافقية قيد الدراسة. ويوصى الباحث بمراعاة الاستفادة من العروض الرياضية وعروض التمرينات الجماعية فى تنمية الابتكار الحركى وعوامله والقدرات التوافقية لطلاب كليات التربية الرياضية كما يوصى الباحث القائمين بتدريس مادة التمرينات والعروض بتطبيق عرض التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو لفاعليته فى تنمية الابتكار الحركى والقدرات التوافقية لطلاب كلية التربية الرياضية (٥).
- ٢- أجرت وفاء السيد محمود ٢٠٠٧م دراسة بعنوان: تأثير العروض الرياضية على الثقة بالنفس ومركز التحكم ومستوى الأداء للجملة الابتكارية لطالبات كلية التربية الرياضية

للبنات جامعة الزقازيق ، وهدفت الى التعرف على تأثير العروض الرياضية على الثقة بالنفس ومركز التحكم ومستوى الأداء للجملة الابتكارية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس (القبلي — البعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العشوائية لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق للعام الجامعي (٢٠٠٥/٢٠٠٦)، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن العروض الرياضية تؤثر تأثيراً إيجابياً على الثقة بالنفس ومركز التحكم ومستوى الأداء للجملة الابتكارية وأن نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات السابق ذكرها (١٥) .

٣- أجرت نجوى سليمان بيومي سليمان (٢٠٠٦م) دراسة بعنوان: " تأثير العروض الشعبية والإبتكارية على الصحة النفسية واللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة قطر تهدف إلى تصميم بعض العروض الشعبية والإبتكارية للطالبات بقسم التربية البدنية للتعرف على تأثيرها على الصحة النفسية للطالبات ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، عينة البحث (٤٠) طالبة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تجريبية وعددها (٢٠) طالبة ، طبق عليهن البرنامج التدريبي المقترح للعروض الشعبية والإبتكارية لمعرفة مدى مساهمة البرنامج لتحسين الصحة النفسية وتنمية عناصر اللياقة البدنية ورفع مستوى الأداء المهارى لمقرر التعبير الحركى ، والمجموعة الثانية ضابطة وعددها (٢٠) طالبة طبق عليها البرنامج المتبع لمقرر التعبير الحركى من مهارات مختلفة للبالغين ، الرقص الإبتكارى والشعبى ، ومن اهم النتائج تؤثر العروض الشعبية والإبتكارية المصممة تأثيراً إيجابياً على الصحة النفسية للطالبات (١٤) .

٤- كما قام السيد عبدالعظيم درباله (١٩٩٨) بدراسة عن " تأثير عروض التمرينات بالكرة فى بعض القدرات التوافقية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى " ، وقد شملت العينة على (٩٦) تلميذاً من مدرسة الجيل المسلم، قسموا بالتساوى إلى مجموعتين تجريبية ، ضابطة وطبق العرض الرياضى لمدة (٣) شهور بواقع (٣) مرات أسبوعياً وتراوح زمن الوحدة التدريبية من (٤٠ - ٦٠) دقيقة ، وقد أسفرت النتائج على أن عروض التمرينات بالكرة لها تأثير إيجابى على بعض القدرات التوافقية مثل التوافق والرشاقة والتوازن (٤) .

٥- قام إبراهيم محمد جبر (١٩٩٥) بدراسة عن " تأثير العروض الرياضية على بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى " ، وقد شملت

العينة على (١٤٠) تلميذاً من الصف الرابع الإبتدائي قسموا بالتساوى إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم تنفيذ العرض الرياضى لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) مرات أسبوعياً ، بزمن وقدره (٤٥) دقيقة للوحدة التدريبية ، وأسفرت النتائج على أن العرض الرياضى كان له التأثير الأقوى عن البرنامج التقليدى فى متغيرات الدراسة (١).

٦- دراسة خالد نسيم سيد محمود(١٩٩٤)عنوانها تأثير العروض الرياضية على بعض المتغيرات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بصلالة بسلطنة عمان وهدفت الدراسة التعرف على تأثير العروض الرياضية على بعض المتغيرات البدنية لاطلاب المرحلة الثانوية بلغت العينة (٤٠٠) طالب تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة واستخدم الباحث المنهج التجريبي واطهرت النتائج ان الاشتراك فى ممارسة العروض الرياضية تؤدي الى التحسن فى متغيرات اللياقة البدنية. (٦) .

#### الدراسات الأجنبية :

٧- قام فريق بحث بجامعة كاليفورنيا بيركلي (٢٠١١) بدراسة عن مدى الارتباط الوثيق بين المشاعر وبعض المتغير الفسيولوجي مثل التنفس ومعدل ضربات القلب لدى المتأملين والراقصين المحترفين وأسفرت الدراسة علي أن الراقصين الذين يكرسون الوقت والجهد الهائل لتطوير الوعي ودقة السيطرة علي عضلاتهم ردود أفعالهم أكثر ثباتاً تجاه المواقف العاطفية التي يتعرضون إليها من خلال أفلام مشحونة عاطفياً، بينما المجموعة الأخرى من المتأملين أظهروا استجابة عالية تجاه المواقف العاطفية تمثلت في ارتفاع معدلات التنفس وضربات القلب وهي من أحدث الدراسات التي تبحث في سر العلاقة بين العقل والجسم. (١٨)

٨- قام انجيو مانويلا وآخرون Angioi, Manuela, et al (٢٠٠٩) بدراسة حول العلاقة بين اللياقة البدنية والأداء الجمالي في الرقص، لتحديد العلاقة بين مكونات اللياقة البدنية والكفاءة الجمالية، وكانت أعمار عينة البحث بين ١٧ : ١٨ عام وخضعت عينة البحث إلي سلسلة من اختبارات اللياقة البدنية (المرونة - القوة العضلية - التحمل - القدرة الهوائية) بالإضافة إلي تقييم الأداء الجمالي من خلال سبعة معايير فردية تستخدم عادة من قبل مدارس الرقص، وأظهرت النتائج وجود ارتباط بين درجة الكفاءة البدنية والأداء الجمالي والقدرة علي الوثب. (١٩)

التعليق على الدراسات السابقة :

تناولت الدراسات السابقة اتجاهات مختلفة للمتغيرات النفسية والعروض الرياضية ، في حين لم تتناول دراسة واحدة المتغيرات الشخصية لدى المشتركين فيها، وقد استفاد الباحثان من الدراسات السابقة في التالي:

- ١- أسلوب اختيار المنهج
- ٢- أسلوب اختيار العينة
- ٣- الأسلوب الإحصائي الأنسب
- ٤- أسلوب تطبيق المتغير التجريبي
- ٥- أسلوب الاستنتاجات الأمثل
- ٦- كيفية التوصل الى التوصيات .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة وباستخدام قياس القبلي البعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الثالثة شعبة مناهج وطرق تدريس للعام الجامعي ٢٠١٤م/٢٠١٥م والبالغ عددهم (٦٠) طالبا استبعد منهم (١٧) طالب لكثرة غيابهم وعدد (٢) طالبا باقون للاعادة ، وبذا اصبح العدد الفعلي لمجتمع البحث (٤١) طالبا قسموا عشوائيا الى مجموعتين احدهما تجريبية وعددها (٢١) طالبا يمثلون العينة الأساسية ، و عدد (٢٠) طالبا يمثلون أفراد العينة الاستطلاعية بهدف إعادة تقنين الاختبارات قيد البحث ، وتم إجراء التجانس بين أفراد العينة الأساسية والاستطلاعية في متغيرات السن والطول والوزن وجدول (١) يوضح ذلك .

جدول ( ١ )

التجانس بين افراد العينة الأساسية والاستطلاعية في متغيرات السن والطول والوزن ن = ٤١

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر الزمني	سنة	٢٠.١٢	١.٢١	٢٠	٠.٥٢
الطول	سم	١٧٥.١١	٦.٣٥	١٧٤	٠.٥٢
الوزن	كجم	٧٢.٥١	٣.٥٢	٧٣	٠.٢٤-

يوضح جدول (١) أن معامل الالتواء لمتغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الوزن) كانت تتراوح ما بين (-٠.٤٢ : ٠.٥٢) وهذه القيم تتحصر بين (٣±) وتقع تحت المنحنى الإعتدالي مما يدل على تجانس عينة البحث .

## أدوات جمع البيانات :

قام الباحثان باختيار المتغيرات الآتية لعينة البحث وهي كما يلي :

## القياسات الوصفية :

- العمر الزمني لأقرب شهر .
- قياس الطول ( الريستاميتتر ) لأقرب سم .
- قياس الوزن (ميزان طبي ) كجم .

## الاختبارات قيد البحث :

من خلال الإطار المرجعي للبحث استخدم الباحثان إلى الاختبارات التالية :

- ١- مقياس الرضاء الحركي تصميم نيلسن وآلن وعربة محمد حسن علاوى ليناسب البيئة المصرية. مرفق (١)
- ٢- قائمة سمة الثقة الرياضية تصميم : روبين فيلى Vealey تعريب : محمد حسن علاوى . مرفق (٢)

- ١- قائمة فرايبورج للشخصية (الصورة المصغرة) لدليل Diehl تعريب محمد حسن علاوى (١٩٩٨) وتتضمن ثمنية ابعاد هي: ( العصبية- العدوانية- الاكتئابية- القابلية للاستثارة- الاجتماعية- الهدوء- السيطرة- الكف ( الضبط )) مرفق (٣)

## الدراسات الاستطلاعية:

## الدراسة الاستطلاعية الأولى:

اجريت الدراسة الاستطلاعية الاولى يوم الاحد الموافق ٢٠١٤/١١/٢م بهدف تجريب الاختبارات التي استخدمها الباحثان وذلك للتعرف على:-

- مدى استيعاب المساعدين للاختبارات.
- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.
- الأخطاء المحتمل التعرض لها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

## نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- تم التأكد من استيعاب المساعدين للاختبارات قيد البحث .
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- تم التأكد من صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات



## الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية الثانية للتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (مقياس الرضاء الحركي ، قائمة سمة الثقة الرياضية ، قائمة فرايبورج للشخصية ليدل ) .

## نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- تم التأكد من صدق الاختبارات (مقياس الرضاء الحركي ، قائمة سمة الثقة الرياضية ، قائمة الشخصية فرايبورج ليدل ) قيد البحث كما في جداول ( ٢ ، ٣ ، ٤ )
- تم التأكد من ثبات الاختبارات (مقياس الرضاء الحركي ، قائمة سمة الثقة الرياضية ، قائمة فرايبورج للشخصية ليدل) قيد البحث كما في جداول ( ٥ ، ٦ ، ٧ )

## المعاملات العلمية لمقياس السمات للشخصية

صدق الاختبارات (مقياس الرضاء الحركي ، قائمة سمة الثقة الرياضية ، قائمة فرايبورج للشخصية ليدل ) تحقق الباحثان من صدق الاختبارات (مقياس الرضاء الحركي ، قائمة سمة الثقة الرياضية ، قائمة فرايبورج للشخصية ليدل) حيث قام الباحثان باستخدام أسلوب معامل الاتساق الداخلي للاختبار والذي يعد من أكثر أنواع الصدق شيوعاً في مجال التربية الرياضية من خلال مؤشرات معامل الارتباط ودرجة الفقرة ودرجة المجموع الكلي للمجال الذي تنتمي إليه الفقرة ، على العينة الاستطلاعية وعددها (٢٠) طلاب من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث وذلك يوم الاحد الموافق ١١/٩/٢٠١٤م والجدول ( ٢ ، ٣ ، ٤ ) تبين ذلك .

جدول ( ٢ ) الاتساق الداخلي بين العبارة ومحورها لمقياس الرضاء الحركي ن = ٢٠

مقياس الرضاء الحركي									
رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط
١	٠.٩٠	٧	٠.٨٨	١٣	٠.٧٨	١٩	٠.٨٨	٢٥	٠.٨٠
٢	٠.٩٦	٨	٠.٩٥	١٤	٠.٨٣	٢٠	٠.٩٩	٢٦	٠.٨٣
٣	٠.٩٦	٩	٠.٧٩	١٥	٠.٨٤	٢١	٠.٦٩	٢٧	٠.٧٩
٤	٠.٩٣	١٠	٠.٨٢	١٦	٠.٧٧	٢٢	٠.٩٣	٢٨	٠.٩٣
٥	٠.٩٤	١١	٠.٨٦	١٧	٠.٨٢	٢٣	٠.٨٢	٢٩	٠.٩٠
٦	٠.٩٥	١٢	٠.٨١	١٨	٠.٦٩	٢٤	٠.٨٥	٣٠	٠.٩٤

\* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٢) وجود دلالة لمعامل الارتباط للاتساق الداخلي لجميع العبارات مع محورها عند مستوي معنوية ٠.٠٥. مما يدل على صدق مقياس الرضاء الحركي قيد البحث

## جدول ( ٣ )

الاتساق الداخلي بين العبارة ومحورها لقائمة سمة الثقة الرياضية ن = ٢٠

سمة الثقة الرياضية							
رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط
١	٠.٩٥	٤	٠.٩٢	٧	٠.٩٠	١٠	٠.٨٦
٢	٠.٩٤	٥	٠.٩٠	٨	٠.٨٤	١١	٠.٩١
٣	٠.٩١	٦	٠.٩٣	٩	٠.٧٩	١٢	٠.٨٧
	-	-	-	-	-	١٣	٠.٨٠

\* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٣) وجود دلالة لمعامل الارتباط للاتساق الداخلي لجميع العبارات مع محورها عند مستوي معنوية ٠.٠٥. مما يدل على صدق قائمة سمة الثقة الرياضية قيد البحث .

جدول ( ٤ ) ( الاتساق الداخلي بين العبارة ومحورها في قائمة فرايبورج للشخصية ليدل ن = ٢٠

رقم العبارة	العصبية	العدوانية	الاكتئاب	الاستثارة	الاجتماعية	الهدوء	السيطرة	الضبط
١	٠.٩٧	٠.٩٦	٠.٩٨	٠.٩٣	٠.٩٧	٠.٩١	٠.٩٥	٠.٩٣
٢	٠.٩٤	٠.٩٤	٠.٩٤	٠.٩٠	٠.٩٧	٠.٩٦	٠.٩٦	٠.٨٨
٣	٠.٩٩	٠.٩٠	٠.٩٩	٠.٩٤	٠.٩٦	٠.٩٣	٠.٩٤	٠.٩٢
٤	٠.٩٩	٠.٩٩	٠.٩٩	٠.٩٠	٠.٩١	٠.٩٠	٠.٨٩	٠.٨٩
٥	٠.٩٦	٠.٩٠	٠.٩٥	٠.٩٧	٠.٩٨	٠.٩١	٠.٩١	٠.٩٣
٦	٠.٩٩	٠.٩٦	٠.٩٨	٠.٩٠	٠.٩٩	٠.٩٦	٠.٨٦	٠.٩١
٧	٠.٩٢	٠.٩٦	٠.٩٨	٠.٩٧	٠.٩٤	٠.٩٦	٠.٩٧	٠.٩٠

\* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٤) وجود دلالة لمعامل الارتباط للاتساق الداخلي لجميع العبارات مع محورها عند مستوي معنوية ٠.٠٥. مما يدل على صدق قائمة فرايبورج للشخصية ليدل قيد البحث .

ثبات الاختبارات (مقياس الرضاء الحركي ، قائمة سمة الثقة الرياضية ، قائمة فرايبورج للشخصية ليدل )

قام الباحثان بايجاد معامل ثبات للاختبارات قيد البحث وذلك بطريقة التطبيق واعادة التطبيق لايجاد معامل الارتباط بينهما على العينة الاستطلاعية وذلك يوم الاحد الموافق ١٦/١١/٢٠١٤م والجداول (٥ ، ٦ ، ٧) تبين ذلك .

جدول ( ٥ ) معامل الثبات لمقياس الرضاء الحركي ن = ١ = ٢ ن = ٢٠

قيمة الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		السمات
	ع	م	ع	م	
*٠.٩١	١٣.٤١	١١٧.٩٩	١٢.٣٨	١١٨.٢٩	الرضا الحركي

\* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في جميع الاختبارات قيد البحث ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٩١) وهي دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل إلى أن مقياس الرضاء الحركي المستخدم على درجة عالية من الثبات .

## جدول ( ٦ )

معامل الثبات لقائمة سمة الثقة الرياضية ن = ٢ = ٢٠

قيمة الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		السمات
	ع	م	ع	م	
*٠.٨٩	١٠.٣٧	٩٤.٨٩	١٠.٦٤	٩٥.١٩	سمة الثقة الرياضية

\* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في جميع الاختبارات قيد البحث ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٩) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل إلي أن قائمة سمة الثقة الرياضية المستخدم على درجة عالية من الثبات.

## جدول ( ٧ ) معامل الثبات لقائمة فرايبورج للشخصية ليدل ن = ٢ = ٢٠

قيمة الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		السمات
	ع	م	ع	م	
٠.٨٢	٠.٣١	٩.٦٥	٠.٣٤	٩.٤٨	العصبية
٠.٨٧	٠.٩٤	٩.٥٠	٠.٨٢	٩.٦٠	العدوانية
٠.٨١	١.٢٢	١١.٥٣	١.١٥	١١.٤٥	الاكتئابية
٠.٧٩	١.٠٦	١٠.٦٧	١.٠٥	١٠.٧٢	القابلية للاستثارة
٠.٨٧	١.٢٢	١٢.٠٨	١.١٢	١٢.٤٣	الاجتماعية
٠.٨٢	١.٣٦	١١.٥٤	١.٣٨	١١.٢٥	الهدوء
٠.٨٠	١.٥٨	٩.٦٤	١.٢٤	٩.٣٩	السيطرة
٠.٧٩	١.٨٢	٨.٥٠	١.٧٣	٨.٥٨	الكف ( الضبط )

\* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في جميع الاختبارات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٧٩ : ٠.٨٧) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل إلي أن قائمة فرايبورج للشخصية ليدل المستخدم على درجة عالية من الثبات .

## التجربة الأساسية

## أ - القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبلية للاختبارات (مقياس الرضاء الحركي ، قائمة سمة الثقة الرياضية ، قائمة فرايبورج للشخصية ليدل) يوم الاحد الموافق ٢٠١٤/١١/٩ م .

## ب - تطبيق العروض الرياضية

اجريت التدريب على مادة العرض وتشكيلات بصاله التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية بالهرم بنين في الفترة من ٢٠١٥/١/٢٤ م حتى ٢٠١٥/٢/٧ م بواقع (١٤) يوم تدريبي بعدد اربع وحدات تدريبيه يوميا وحدتان صباحيتان الاولى من العاشرة حتى الحادية عشر والنصف والثانية من الثانية عشر ظهرا حتى الواحدة والنصف ووحدتان مسائيتان الاولى من الساعة الرابعة حتى الخامسة والنصف والثانية من السادسة حتى السابعة والنصف

باجمالي (٤٨) وحدة تدريبيه زمن الوحدة (٩٠) دقيقة تقريبا وفي الفترة من ٢٠١٥/٢/٨ حتى ٢٠١٥/٣/١٩م تم التدريب على مادة العرض وتشكيلات بواقع (٣٥) يوم تدريبي بعدد وحدة واحدة يوميا من الساعة الرابعة حتى السادسة عدا ايام الجمع باجمالي (٣٥) وحدة تدريبيه زمن الوحدة (١٢٠) دقيقة تقريبا وذلك على العينة الاساسية للبحث.

تم تنفيذ العرض الرياضي ضمن مهرجان مسابقة الكليات المتخصصة التي ينظمها المجلس الاعلى للرياضة يوم ٢٠١٥/٣/٢١م. مرفق (٤) يوضح العرض الرياضي.

**ج - القياس البعدى**

بعد الإنتهاء من تنفيذ العروض الرياضية ، تم إجراء القياس البعدى بنفس ترتيب الاختبارات (مقياس الرضاء الحركى ، قائمة سمة الثقة الرياضية ، قائمة فرايبورج للشخصية لديل) التي تم قياسها فى القياس القبلى ، يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٥/٣/٢٥م .

**المعالجات الإحصائية المستخدمة**

تم استخدام المتوسط الحسابى ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط ، إختبار "ت". ونسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى .

**عرض ومناقشة النتائج :**

#### اولا عرض النتائج :

الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى اختبارات (مقياس الرضاء الحركى ، قائمة سمة الثقة الرياضية ، قائمة فرايبورج للشخصية لديل ) لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

جدول ( ٨ )

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى مقياس الرضاء الحركى لدى افراد عينة البحث ن = ٢١

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري			
الرضاء الحركى	١٢٠.٢٩	١٣.٠٤	١٣١.٣٨	١٠.٧٨	١١.٠٩	*٢.٩٣	٩.٢٢%

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

ينتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى مقياس الرضاء الحركى قيد البحث لصالح القياس البعدى ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ . ، كما بلغت نسبة التحسن (٩.٢٢%)

## جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلي لقائمة سمة الثقة الرياضية لدى أفراد عينة البحث ن = ٢١

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
لقائمة سمة الثقة الرياضية	٩٤.١٩	١١.٣٩	١٠٤.٤٨	٩.٥١	١٠.٢٩	*٢.٦٩	%١٠.٩٢

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لقائمة سمة الثقة الرياضية قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ، كما بلغت نسبة التحسن (%١٠.٩٢) .

## جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي لقائمة فرايبورج للشخصية لدى أفراد عينة البحث ن = ٢١

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العصبية	٩.٦٢	١.٧٧	٨.٠٠	١.٠٠	١.٦٢	*٣.٥٢	%١٦.٨٤
العدوانية	٩.٥٧	١.٦٦	٧.٩٠	١.٢٢	١.٦٧	*٣.٦٣	%١٧.٤٥
الاكتئابية	١١.٣٣	١.٤٨	٩.٤٨	١.٦٦	١.٨٥	*٣.٧٠	%١٦.٣٣
القابلية للاستثارة	١٠.٥٧	١.٨٩	٨.٦٧	١.٥٦	١.٩٠	*٣.٤٥	%١٧.٩٨
الاجتماعية	١٢.٣٨	١.٥٦	١٤.٣٨	١.٥٥	٢.٠٠	*٤.٠٨	%١٦.١٦
الهدوء	٩.٢٣	١.٦٤	١١.١٤	١.٧٩	١.٩١	*٣.٥٤	%١٧.١٥
السيطرة	١١.٢٤	٠.٧٠	٩.٢٤	٠.٧٧	٢.٠٠	*٩.٠٩	%٢١.٦٥
الكف (الضبط)	١٠.٨٦	١.٥٩	٨.٧١	١.٣١	٢.١٥	*٤.٦٧	%٢٤.٦٨

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لقائمة فرايبورج للشخصية لدى قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (%١٦.١٦ الى %٢٤.٦٨) .

ثانيا مناقشة النتائج :

يتضح من الجداول (٨) وجود فرق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار مقياس الرضاء الحركي كما نجد نسبة التحسن بلغت (%٩.٢٢) لصالح القياس البعدي ويرجع الباحثان ذلك الى ان التدريب على العروض الرياضية تكسب المشترك فيها اللياقة البدنية والحركية نتيجة التدريب على الاوضاع والحركات التي يشملها العرض الرياضي وايضا المهارات الحركية التي تتميز بالمخاطرة والصعوبة هذا بجانب القدرة على التحرك السريع والانتقال من تشكيل لآخر في اقل زمن ممكن مع احتفاظه بتوازنه الحركي وايضا قدرته على اكتساب المهارات الحركية الجديدة بسهولة نتيجة لرضاه الحركي عن حركاته وصفاته البدنية .وتتفق هذه النتيجة مع كل من وتتفق هذه النتائج مع كل من دراسة

خالد نسيم سيد محمود (١٩٩٤) وأسفرت النتائج على أن العرض الرياضي المستخدم في الدراسة أدى إلى التحسن في المتغيرات (٦). دراسة السيد عبدالعظيم درباله (١٩٩٨) وقد أسفرت النتائج على أن عروض التمرينات بالكرة لها تأثير إيجابي على بعض القدرات التوافقية مثل التوافق والرشاقة والتوازن (٤). كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة نجوى سليمان بيومي سليمان (٢٠٠٦م) ومن اهم النتائج تؤثر العروض الشعبية والإبتكارية المصممة تأثيراً إيجابياً على الصحة النفسية (١٤). وبذا يتحقق الفرض الاول للبحث القائل توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس الرضاء الحركى لصالح القياس البعدي.

كما يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لقائمة سمة الثقة الرياضية ، كما بنسبة تحسن (١٠.٩٢%) لصالح القياس البعدي. ويرجع الباحثان ذلك الى ان التدريب على العروض الرياضية تكسب المشترك القدرة على أداء الاوضاع والحركات والمهارات مما تظهر الاداء الحركى لمادة العرض بسهولة ويسر وانسيابية وانسجام مع المصاحبة الموسيقية التي توحد الاداء، هذا بجانب القدرة على الاداء تحت الضغوط العصبية والتركيز بصورة جيدة لتحقيق النجاح والوصول الى الهدف الاسمى وهو الفوز فى المنافسات الرياضية مما تكسب المشتركين فى العرض الثقة الرياضية. كما ان العروض الرياضية تنشط وظائف الجسم والعمليات العصبية مثل الادراك والانتباه والتفكير والتصور مع ضبط الاتزان الانفعالى عند المشتركين فى العروض الرياضية فى الرضا والغضب فى المواقف الساره والمحرزته مع الثقة بالنفس والتواضع لكي لا يفقد محبيه ومشجعيه ومخلصاً لبلده ولمدربه. وتتفق هذه النتائج مع كل من عامر سعيد جاسم (١٩٩٧م) على وجود مفهوم خاص للسمات الشخصية فهي " إنعكاس للاتساق النسبي للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف " وكذلك هي " استعداد أو ميل ثابت إلى نوع معين من السلوك وهي ترابط مجموعة من الجوانب لإظهار سلوك معين "، كما إن الألعاب الرياضية بشكلها العام تنشط وظائف الجسم والعمليات العصبية مثل الإدراك والانتباه والتفكير والتصور مع ضبط الاتزان الانفعالي عند اللاعب في الرضا والغضب عند الفوز أو الخسارة أثناء تعرضه للمواقف السارة والمحرزته مع الثقة بالنفس والتواضع لكي لا يفقد محبيه ومشجعيه ومخلصاً لبلده ولمدربه، وهذا ما تتميز به الشخصية الرياضية بمجموعة من السمات في النوع والدرجة عن تلك السمات التي تميز الشخصية غير الرياضية فان لاعب الألعاب الفردية يتصفون بسمات تميزهم عن لاعبي الألعاب الجماعية، كما أن لاعبي النشاط الواحد يتميزون بسمات مختلفة تبعاً لمراكزهم وواجباتهم في الملعب، فلكل نشاط رياضي طبيعة خاصة. (٨ : ٤٣) وبذا يتحقق الفرض الثاني القائل توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في قائمة سمة الثقة الرياضية لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (١٠) وجود فرق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار قائمة فرايبورج للشخصية ليدل حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٦.١٦% الى ٢٤.٦٨%) لصالح القياس البعدي. حيث نجد ان ابعاد كل من (العصبية، العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة، السيطرة، الكف (الضبط)) قد انخفضت درجاتها بينما نجد بعدى (الاجتماعية،

الهدوء) قد زادت درجاتها الامر الذي يرجعه الباحثان الى التأثير الايجابي للعروض الرياضية على تلك الابعاد الشخصية للمقياس لدى طلاب كلية التربية الرياضية المشتركين في العرض والذي ادى الى تغير سمات الشخصية الى الأفضل ، وهذا لما تحتويه العروض الرياضية من الالتزام وضبط النفس والانفعالات حتى ينصهر الفرد في العمل الجماعي والذي يتطلب سيطرة الطالب على انفعالاته مع التزامه الهدوء الامر الذي يعمل على الإقلال من العدوانية والعصبية كمتغيرات شخصية مما يعطى الإحساس بالثقة بالنفس والرضاء عن النفس وتتفق هذه النتائج مع كل من وفاء السيد محمود ٢٠٠٧م وقد أشارت أهم النتائج إلى أن العروض الرياضية تؤثر تأثيرا إيجابيا على الثقة بالنفس ومركز التحكم ومستوى الأداء وأن نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية أعلى من المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات النفسية (١٥) . كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة إبراهيم محمد جبر (١٩٩٥) وأسفرت النتائج على أن العرض الرياضي كان له التأثير الأقوى عن البرنامج التقليدي في متغيرات الدراسة (١). وبذا يتحقق الفرض الثالث القائل بوجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في قائمة فرايبورج للشخصية لدليل لصالح القياس البعدي.

#### الاستخلاصات :

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستخلاصات الآتية:

- ١- العروض الرياضية لها تأثير ايجابي على الرضاء الحركي لدي طلاب كلية التربية الرياضية المشتركين في العرض الرياضي بنسبة تحسن (٩.٢٢%).
- ٢- العروض الرياضية لها تأثير ايجابي في سمة الثقة الرياضية لدي طلاب كلية التربية الرياضية المشتركين في العرض الرياضي بنسبة تحسن (١٠.٩٢%).
- ٣- العروض الرياضية لها تأثير ايجابي على قائمة فرايبورج للشخصية لدليل لدي طلاب كلية التربية الرياضية المشتركين في العرض الرياضي بنسبة تحسن تراوحت بين (١٦.١٦% الى ٢٤.٦٨% ) بين ابعاد القائمة الثمانية(العصبية، العدوانية، الاكتئابية، القابلية للاستثارة، الاجتماعية، الهدوء، السيطرة، الكف ( الضبط )).

#### التوصيات :

- في حدود عينة البحث وفي ضوء نتائجه يوصي الباحثان بما يلي:
- ١- وضع مقرر العروض الرياضية للفرق الدراسية الأربع بكلية التربية الرياضية .
  - ٢- تصميم عرض رياضي لكل شعبة بكل فرقة دراسية كاختبار عملي في نهاية الفصل الدراسي .
  - ٣- إجراء مزيد من البحوث العلمية على سمات الشخصية .
  - ٤- إجراء مزيد من البحوث للتعرف على تأثير العروض الرياضية على مختلف النواحي النفسية والاجتماعية.

## المراجع :

١. إبراهيم محمد فاروق جبر : "تأثير أسلوب العروض الرياضية على بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا (١٩٩٥ م) .
٢. احمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي (٢٠٠٣ م).
٣. أميرة جمال الدين أحمد : "الاتجاهات الحديثة للفنون المرتبطة بالعروض الرياضية وآليات التنفيذ" ، مقال علمي مقدم للجنة العلمية الدائمة للترقى لوظائف الأساتذة (لجنة الرياضة المدرسية) كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، الدورة الثامنة (٢٠٠٤ م).
٤. السيد عبدالعظيم درباله : "تأثير عروض التمرينات بالكرة في بعض القدرات التوافقية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي" ، بحث منشور ، مجلدات البحوث ، المجلد الأول لبحوث المؤتمر العلمي للرياضة وتنمية المجتمع العربي ومتطلبات القرن الحادي والعشرين ٧ - ٩ أكتوبر (١٩٩٨ م).
٥. حازم أحمد محمد السيد المرسي "تأثير ممارسة عروض التمرينات الجماعية على بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة (٢٠١٠ م).
٦. خالد نسيم سيد محمود : "تأثير العروض الرياضية على بعض المتغيرات البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بسلطنة عمان" ، المؤتمر العلمي الأول ، الرياضة في مصر الواقع والمستقبل ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط (١٩٩٤ م)
٧. صفية أحمد محي الدين ، سامية ربيع الباهي : الباليه والرقص الحديث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة (٢٠٠٢ م).
٨. عامر سعيد جاسم الخاكاني : "السمات الشخصية وعلاقتها بمستوى الإنجاز للاعبين المبارزة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد (١٩٩٧ م)
٩. عطيات خطاب : التمرينات للبنات ، دار المعارف ، ط ٨ ، القاهرة (١٩٩٧ م) .
١٠. على عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق) ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة (١٩٩٨ م).
١١. محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة (١٩٩٨ م) ،
١٢. محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط ٧ ، القاهرة (١٩٩١ م).



١٣. نادية الدمرداش ، علا توفيق : مدخل إلى علم الفولكلور ، دراسة في الرقص الشعبي ، عين للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية ، القاهرة (٢٠٠٣م).
١٤. نجوى سليمان بيومي سليمان " تأثير العروض الشعبية والإبتكارية على الصحة النفسية واللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة قطر " (٢٠٠٦م)
١٥. وفاء السيد محمود "تأثير العروض الرياضية على الثقة بالنفس ومركز التحكم ومستوى الأداء للجملة الابتكارية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق" ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق" (٢٠٠٧م)
١٦. وفاء درويش : دراسات وتطبيقات علمية في مجال علم النفس الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الوفاء للنشر ، القاهرة (٢٠٠٨م) .
17. Fran. J, Levy : Dance Movement therapy. Washington, Eric clearing house, 2000.
18. Yooyoung Lee, MSc; Emma Redding, PhD; Edel Quin, MSc; Sarah I rvine, MSc; Soma Rafferty(2011):" Physiological responses to a one-year dance-specific fitness training programme among full-time university modern dance students" (poster presentation)., Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance, London, International Association Dance Medicine Science conference, Birmingham, UK
19. Http //www.indiprofile.com" Dance Therapy, Dance therapists, alternative medicines, stress.