

تصميم عرض رياضى (عرض جيمستردا) ببطولة الكليات المتخصصة

وتأثيره على تنمية التذكر الحركى وأنماط تقدير الذات

أ.م.د/ نسمة محمد فراج عبدالعظيم

مقدمة البحث

أصبح من الضروري لأى مجتمع من المجتمعات فى العصر الحديث وفى ظل التطور السريع أن يهتم بقدرات أفرادهِ ويحاول فى ضوء هذا الإهتمام أن يقدم لهم كل ما من شأنه أن يعمل على الارتقاء بهذه القدرات.

وتعد العروض الرياضية من أوجه الأنشطة الرياضية الهامة والفعالة لتأثيراتها الإيجابية العديدة للفرد والمجتمع، لذا أهتمت معظم الدول المتقدمة بهذا النشاط الرياضى وهيئت له الإمكانيات المادية والبشرية لإدراكها بضرورته بالنسبة للمراحل السنوية المختلفة، كما أن الكثير من الدول العربية بوجه عام وجمهورية مصر العربية بوجه خاص أصبحت تهتم اهتماما كبيرا بالمهرجانات والعروض الرياضية. (١٤ : ١١١)

كما تكسب العروض الرياضية الفرد العديد من القيم والسمات والصفات الخلقية الجيدة والروح الاجتماعية نتيجة للتدريب الجماعى والتعاون بين المشتركين أثناء التدريب، بالإضافة إلى أنها تؤثر فى شخصية الفرد وتكسبه الثقافة بالنفس من خلال شعوره بالتفوق والامتنياز بجانب اكتسابه للصفات البدنية نتيجة لقدرته على الأداء المميز، وخاصة إذا ما شعر بتقدير الآخرين، والذى يؤدى إلى الارتقاء بالمستوى الفنى والوصول إلى مستوى عال من الأداء. (١٩ : ٢٧٧)

وتعد العروض الرياضية أحد الأنشطة الحركية التى تهدف إلى تنمية وتطوير كافة جوانب الشخصية، حيث يتفق كل من مروان على ٢٠٠٨م، عطيات خطاب وآخرون ٢٠٠٦م، ليلي زهران ١٩٩٧م أن العروض الرياضية تعمل على الارتقاء بالأداء الحركى للمشاركين فيها من خلال التدريب المنتظم والمستمر بهدف النمو الشامل. (٢٠ : ٢) (٢٣ : ٣٤٥) (٣٢ : ١١٩)، (١٢٠)

ويضيف كل من عطيات خطاب ٢٠٠٦م، ليلي زهران ١٩٩٧م، خالد نسيم ١٩٩٤م، ناهد حتوت ١٩٩٢م أن العروض الرياضية تسهم فى التربية العقلية للمشاركين عن طريق حفظ الحركات المختلفة التى يشملها العرض، كما أن ما يتطلبه العرض من ربط ذهنى بين الحركات

* أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

بعضها البعض، وبين الحركات والموسيقى يساعد على تنمية سرعة التفكير وحسن التصرف وسرعة الإستجابة لدى اللاعبين.

(٢٠ : ٢٧٧، ٢٧٨) (٢٣ : ١٢٠) (٣٤) (١٢)

وان ما يقوم به الفرد خلال اى مسابقة رياضية من تنفيذ خطة مكلف بها مع زملائه او يطلب منه القيام ببعض المهام الخاصة خلال ال فمسابقة انه يعتمد على ذاكرته فيما تدرب عليه وما تعلمه وأتقنه بخصوص ذلك وبهذا يكون تنفيذه للواجبات بشكل سليم هو الفائدة من ذلك، حيث يستذكر الفرد ويعود بذاكرته الى ما هو مخزون لديه (الذاكرة المخزونة) لكي ينقله الى الميدان وهذا ما يعرف (بالاسترجاع او التعرف) اذ ان الاسترجاع هو "عملية استعادة ما استقاه الفرد فى ذاكرته من انطباعات وصور وخبرات واثار واستجابات متعلمة تحت ظروف الاستثارة الملائمة فى المواقف اللاحقة وفى هذه العملية يحدث أحياء للروابط العصبية المتكونة فى عمليتى الاكتساب والاحتفاظ للمواقف السابقة". (٨ : ١٢٤)

ويذكر حسام محمد أبوحماد ٢٠٠٤م نقلاً عن تراك ٢٠٠١م أن الفرد يستطيع أن يتذكر ٢٠٪ مما يسمعه ويتذكر أيضاً ٤٠٪ مما يسمعه ويراه إما أن تسمع وترى وتعمل فإن هذه النسبة ترتفع إلى حوالى ٧٠٪ بينما تزداد هذه النسبة فى حالة تفاعل الفرد مع ما يتعلمه من خلال هذه الطرق. (٧ : ١١)

فيعد التذكر إحدى العمليات العقلية التى تقوم بها الأفراد، وهذه العملية لاحقة للإدراك وسابقة للتفكير، وهذه العمليات الثلاثة تعتبر المكونات الرئيسية للتنظيم العقلى للفرد، حيث ترتبط وتتفاعل هذه العمليات الثلاث بعضها بعضاً، ويصبح من الصعوبة أن تأتى للفرد باستجابات إرادية فى غياب إحدى هذه العمليات. (٣ : ٥٧)

طرق قياس التذكر الحركى:

أولاً: التعرف recognition:

يتفق احمد عزت راجح ٢٠٠٨م وعبدالله ابراهيم مخلوف ٢٠٠٦م بأنه شعور الطلاب بان ما يدركونه الان جزء من خبراتهم السابقة، وهو تذكر شىء ماثل امامهم، فطريقه التعرف هى طريقه مناسبه حين نهتم بقدرة الطلاب على تمييز العناصر. (٤ : ٣٠٦) (١٧ : ٢٠٠)

ويوضح سليمان عبدالواحد ٢٠١٠م أن التعرف يظهر من خلال أداء الطلاب لما يعرض عليهم من عدد من الوحدات ويتعرفوا منها على الوحدة او الوحدات التى تعلموها، ويعطى الطلاب درجه تمثل عدد الوحدات التى يمكن أن يتعرفوا عليها. (١٣ : ١٠٥)

ثانياً: الإستدعاء recall:

يرى سليمان عبدالواحد ٢٠١٠م بأنه القدرة على استحضار المعلومات المخزنه عندما تستدعى عن طريق الاستعانه بعناصر ترتبط بها، والاستدعاء يتضمن نوعين هما الاستدعاء المتسلسل serial recall وهو تذكر مادة معينه بنفس الترتيب، والاستدعاء الحر free recall وهو تذكر مادة معينه بأى ترتيب. (١٣ : ٢٣٧)

ويوضح احمد محمد أمين ٢٠١٠م أن هناك نوعين من الاستدعاء المباشر وغير مباشر، فالاستدعاء المباشر هو استرجاع الذكريات دون وسيط وليس من الضروري ان يكون استرجاع سريع ويطلق عليه الاستدعاء الحر، بينما الاستدعاء الغير مباشر هو الذى يحدث بواسطه كاستدعاء امر من امر اخر، ويعتمد الاستدعاء على صورة من صور التذكر والصور الذهنيه. (٢ : ٧٧)

ثالثا: الاسترجاع retrieval:

عملية استرجاع المعلومات من الذاكرة طويله او قصيرة المدى يفترض انها عمليات متسلسله او متتابعه، فيتم معالجتها بالمقارنات التى تتم بين رموز المدخلات والعمليات الموجوده بالذاكرة.

(١٣ : ٢٣٨)

رابعا: إعادة التعلم relearning:

تستخدم هذه الطريقه لقياس الحفظ الكامن، ونلاحظ فيها عدد المرات التى استغرقها الطلاب لحفظ المادة المراد تعلمها، وتعتمد اعاده التعلم اساسا على مقارنة كميته الوقت او المحاولات اللازمه لاعاده التعلم بكميه الوقت او عدد المحاولات اللازمه للتعلم الاصلى. (٢٢ : ٢٨)

خامسا: التصور العقلى imagery mental:

تتمثل اهميه التصور العقلى فى المجال الرياضى فى الاعداد للمنافسه ومراجعه تحليل الاداء والتحكم فى مستوى اليقظه والتحكم فى قلق المنافسه الرياضيه وتحسين مستوى الثقه بالنفس والتفكير الايجابى بغرض حل المشكلات. (٥ : ٣١٧)

بينما يشير محمد العربى شمعون ٢٠٠١م الى ان التصور العقلى يساعد على فهم طبيعه الحركة، مما يؤدى الى تطوير الاداء الرياضى من خلال تقويه الممرات العصبية الخاصة المرسله من الجهاز العصبى الى العضلات العاملة والذى يساعد على اداء المهارة بشكل افضل واكثر اليه وانسيابيه، كما انه يساعد الطلاب فى الوصول لأفضل ما لديهم من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلى.

يبدأ التصور العقلي بالتفكير فى الاهداف واستراتيجيات الاداء المطلوبة ومن خلال الممارسه والاستمرار فى التدريب على التصور العقلى يتم التطور الى الدرجة التى يمكن فيها الحصول على الاحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات لتحقيق الاهداف. (٢٥ : ٢١٢)

وتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعا وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفض وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو. فتصور وإدراك الفرد لخصائص جسمه وقدراته وتحديد كفاءته البدنية لها أهمية كبيرة فى تعيين ذاته. (٥ : ٣٧٠)

فيعرف عبدالله محمد ٢٠١٠م نقلا عن "كوبر سميث" تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، ويعمل على الحفاظ عليه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الايجابية والسلبية نحو ذاته، وهو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التى يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات الفشل والنجاح، والقبول وقوة الشخصية. (١٨ : ٢٤٣)

ويعرف تقدير الذات أيضا بأنه الحكم الشخصى للفرد على قيمته الذاتية والتى يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه، ويوضح إلى مدى يعتقد الفرد أن لديه القدرة والإمكانيات وكذلك الإحساس بالنجاح والقيمة فى الحياة، وهو خبرة موضوعية يقدمها الفرد للآخرين من خلال التعليق اللفظى والسلوكيات الأخرى. (١٦ : ٦٠)

مشكلة البحث

يعتبر التطلع للتفوق لتحقيق أفضل إنجاز يتطلب جهدا وتعاملا مع أكثر من جانب فى الفرد الرياضى لتحقيق أفضل أداء يكون بمثابة اختبارا لقدراته وإمكاناته، وبصورة عامة يجب أن يكون الأداء محصلة لتفاعل القدرات البدنية والنفسية والذى يتمركز حول الثقة بالنفس والتركيز والتحكم، حيث أنه كلما كانت الحالة البدنية والفنية والنفسية على مستوى عال كلما كان الرياضى أكثر تحكما فى أداءه. (٢١ : ٨٨)

فمن الملاحظ أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضى تلعب دورا هاما فى الإرتقاء بمستوى الأداء إذ تمثل القوة التى تحرك الفرد وتثيرة لممارسة ذلك النشاط، والإستمرار فى تلك الممارسة بصورة منتظمة، وبأسلوب يرضى عنة المجتمع مما يؤثر فى تكامل شخصيته ونموها بصورة متزنة.

وبالتالى فإن العروض الرياضية تسهم فى تطوير مستوى المشاركين عن طرق حفظهم للحركات المختلفة والمتعددة التى يشملها العرض، كما أن ما يطلبه العرض من ربط ذهنى بين الحركات بعضها والبعض الآخر، وبين الموسيقى يساعد على تنمية سرعة التفكير وحسن التصرف وسرعة الاستجابة. (٣١ : ٤٠)

وهنا يتم العمل على مساعدة اللاعب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية وتطوير الجوانب الشخصية، وفى حل المشكلات بنفسه والتعرف على أسبابها وكيفية تشخيصها، والعمل على إزالة الأسباب والتغلب عليها حتى يشعر اللاعب بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويستطيع استغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة متطلبات المنافسة. (٢٦ : ٤٧)

ومن خلال ما سبق عرضة نتطلع الباحثه إلى تصميم عرض رياضى والتعرف على علاقة المشاركة به فى مسابقة العروض الرياضية (جمنسترادا) لدى طالبات كلية التربية الرياضية بتحسين التذكر الحركى وتعزيز انماط تقدير الذات والسمات الشخصية لديهم مثل الاستمتاع بالمنافسة وإظهار الثقة بالنفس وتحقيق الطاقة النفسية المثلى والتدريب الشاق والتضحية لتحقيق التفوق والطموح للقيام بالمسؤوليات القيادية والالتزام بتحقيق الاهداف والتمسك بالقيم والروح الرياضية.... الخ والتي لها تأثير كبير على الأداء الرياضى وبالتالي مستوى الإنجاز مما قد يساهم فى تشجيع الطلاب على الاشتراك بإيجابية فى تلك العروض الرياضية.

فيعد هذا البحث محاولة للتعرف على تأثير المشاركة فى العروض الرياضية على التذكر الحركى لدى الطالبات وأنماط تقدير الذات لديهن.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تصميم عرض رياضى ببطولة الكليات المتخصصة ومعرفة تأثيره على تنمية التذكر الحركى وأنماط تقدير الذات.

فروض البحث

- توجد فروق بين متوسطات القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى مقياس أبعاد التذكر الحركى لصالح القياس البعدى.

- توجد فروق بين متوسطات القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى مقياس أنماط تقدير الذات لصالح القياس البعدى.

- توجد علاقة بين (مقياس أبعاد التذكر الحركى - مقياس أنماط تقدير الذات) للقياسين البعدين للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

العروض الرياضية:

هى مجموعة من الحركات والتمرينات الجماعية الحرة أو بأدوات أو باستخدام الأجهزة، التى وضعت طبقا للمبادئ العلمية الحركية، والبدنية، والفسولوجية، والنفسية، والتربوية، والجمالية، وتتناسب مع السن والجنس والمستوى التى تقام من أجلها، وهى تؤدى بمصاحبة الموسيقى أو الإيقاع أو الغناء، بهدف عرضها أمام المشاهدين لتعبر عن مدى ما وصل إليه المشتركون فى العرض من تقدم فى النواحي الرياضية والفنية ن كما تعد انعكاسا لما تمتلكه الدولة من تقدم علمى وتكنولوجى فى كافة المجالات. (٢٤ : ٦١١)

التذكر الحركى:

العملية العقلية التى تقوم فيها الطالبة بتخزين نماذج الحركة، وحفظها، واستدعائها، والتصورات الحركية لشكل الحركة، وسرعتها، وتتبعها، وإيقاعها، ووتيرتها وغير ذلك. (١٥ : ٢٢٠) أو هو استرجاع الأحداث والخبرات التى تمت فى الماضى واستطاع الفرد ان ينقلها لخبرته الحاضرة. (١٠ : ١٤٥)

تقدير الذات:

هو الحكم الشخصى للفرد على قيمته الذاتية والتى يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه، ويوضح إلى مدى يعتقد الفرد أن لديه القدرة والإمكانيات وكذلك الإحساس بالنجاح والقيمة فى الحياة، وهو خبرة موضوعية يقدمها الفرد للآخرين من خلال التعليق اللفظى والسلوكيات الأخرى.

(١٦ : ٦٠)

اللقاء الختامى للعروض الرياضية:

هو مهرجان سنوى تحت إشراف الإدارة المركزية للبرامج الرياضية إحدى إدارات وزارة الشباب والرياضة يتم فيه المنافسة بين كليات التربية الرياضية على مستوى الجمهورية فى العروض الرياضية منذ عام ٢٠٠٦م وحتى تاريخه. (تعريف إجرائى)

الدراسات المرجعية:

أولا : الدراسات المرجعية العربية:

- قام نبيل محمد خطاب (٢٠١٩م) (٣٧) بدراسة بعنوان "تأثير بعض التمرينات الخاصة على البعد الحركي للذاكرة الحركية قصيرة المدى والمستوى البدني والفني والرقمي لمسابقة رمى القرص" وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض التمرينات الخاصة على البعد الحركي للذاكرة الحركية قصيرة المدى والمستوى البدني والفني والرقمي لمسابقة رمى القرص، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم تطبيق التجربة الأساسية على ٢٠ طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين كل مجموعة ١٠ طلاب، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في البعد الحركي للذاكرة الحركية قصيرة المدى والمستوى البدني ماعدا (السرعة الإنتقالية) المستوى الفني والرقمي لمسابقة رمى القرص.

- قام كلا من ناهدة عبد زيد، بهاء حسين عبد الأمير (٢٠١٨م) (٣٦) بدراسة بعنوان "التذكر الحركي وعلاقته بدقة أداء التصويب من القفز في كرة السلة للناشئين" وتهدف الدراسة إلى التعرف طبيعة التذكر الحركي ودقة أداء التصويب من القفز في كرة وعلى العلاقة الارتباطية بين التذكر الحركي وعلاقته بدقة أداء التصويب من القفز في كرة السلة للناشئين، وتم استعمال المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، على عينة من لاعبي كرة السلة الناشئين الذين يمثلون نادي الحلة الرياضي والبالغ عددهم ١٨ لاعباً من اصل ٥٦ لاعبا يمثلون (نادي الحلة، والنادي البلدي، والمركز الوطني لرعاية الموهوبين) والذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ - ١٦ سنة، واستعمل الباحثان الاستبانة والاختبارات والقياس كأدوات للقياس، وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى تمتع أفراد عينة البحث اللاعبين الناشئين بدرجات جيدة من التذكر الحركي ودرجات جيدة أيضاً في أداء التصويب من القفز في كرة السلة، فضلاً عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين التذكر الحركي وبدقة أداء التصويب من القفز في كرة السلة.

- قام كلا من إياد محمد السيد، نبيل منير سامي (٢٠١٥م) (٨) بدراسة بعنوان "المتغيرات الشخصية ومدى تأثيرها بالعروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية" تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير الاشتراك في العروض الرياضية على بعض متغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الرياضية 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 ٢٠١٤/٢٠١٥م وتم استخدام (مقياس

الرضا الحركي، قائمة مقياس الثقة الرياضية، قائمة فرايبورج للشخصية ليدل) كأدوات لجمع البيانات، وأشارت أهم النتائج إلى أن العروض الرياضية لها تأثير ايجابي على المتغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الرياضية كما توجد معاملات ارتباط دالة احصائيا بين المتغيرات الشخصية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

ثانيا : الدراسات المرجعية الأجنبية:

- قام مارتين & البرت (٢٠١٢) (٤٤) بدراسة عنوانها "أثر برنامج القيادة على تقدير الذات وفعالية النفس في المدرسة"، وهدفت الدراسة الى تحديد أثر برنامج إعداد القيادات على مستوى تقدير الذات وفعالية النفس لدى عينة عشوائية من الطلبة في المدارس، وتم استخدام المنهج التجريبي وذلك من خلال مقياس قام الباحثان بإعداده ذاتياً وتطبيقه على عينة تكونت من مجموعة ضابطة وعددها ١٣٠ طالباً وطالبة ومجموعة تجريبية تكونت من ٥٠ طالباً وطالبة وجاءت أعمارهم ١٨ عاماً، وبنسبة ٥٧٪ للذكور و ٤٣٪ للإناث، متراوحة ما بين ١٥ وقد توصلت الدراسة إلى أن البرنامج لم يكن فعالاً بشكل واضح على أفراد العينة التجريبية مع وجود بعض الفروق لصالح الإناث اللواتي كان للبرنامج بعض الأثر عليهن على عكس الذكور.

- دراسة كل من كاترينا وآخرون **Catrina&at all** (٢٠٠٩) (٤٠) بدراسه عنوانها" النشاط البدني والأداء العقلي لدى الصغار وآثار الممارسة الحادة للتمرينات على الذاكرة والاستدعاء الحر"، هدفت الدراسة الى التحقق من آثار النشاط البدني على الذاكرة لدى الصغار لعينة (٥٢) طالب تتراوح أعمارهم بين ١١-١٢ عام، وقد تم تطبيق اختبار عليهم من خلال عدة جلسات بهدف الاستدعاء الحر لمجموعة من العبارات وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى التذكر خلال حصص التمرينات البدنية.

إجراءات البحث

منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي (دراسة حالة) والتجريبي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث : طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

عينة البحث : يوضح جدول رقم (١) توصيف عينة البحث والطالبات المشتركات ببطولة العروض الرياضية للكليات المتخصصة للعام الجامعي ٢٠٢٠م / ٢٠٢١م، المقامة بالصالة المغطاة بنادى الاتحاد السكندري بمحافظة الإسكندرية في الفترة من ٢٩ / ٣ / ٢٠٢١م إلى ٩ / ٦ / ٢٠٢١م

جدول (١)

توصيف عينة البحث

النسبة المئوية (%)	العدد	العينة	
١٨.٥%	١٠	العينة الإستطلاعية الأولى	العينة الإستطلاعية
٣٧.١%	٢٠	العينة الإستطلاعية الثانية	
٤٤.٤%	٢٤	العينة الأساسية: المجموعة التجريبية	
١٠٠%	٥٤	الإجمالي	

- تم التأكد من إعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والإستطلاعية الأولى في متغيرات النمو واختبار الذكاء العالى والمتغيرات البدنية ومقياس أبعاد التذكر الحركى ومقياس أنماط تقدير الذات كما هو موضح بجدول (٢)، (٣)، (٤).

جدول (٢)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والإلتواء فى متغيرات النمو واختبار الذكاء العالى والمتغيرات البدنية

ن=٣٤ طالبة

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث	
٠.١٩٣-	١.٢٣٩	٢٠	١٩.٦٦	سنة	السن	متغيرات النمو
٠.٨٠٦	٢.٥٢٩	١٦٣.٥	١٦٣.٩١	سم	الطول	
٠.٠٦٨-	٢.٨٣	٦١.٥	٦١.٢٥	كجم	الوزن	
٠.٠١٧-	١.٧٨١	٣١	٣١.٠٤١	درجة	اختبار الذكاء العالى	
٠.١٤١	٢.٣٧١	٢٦.٥	٢٦.٦٦	سم	وثب عمودى	المتغيرات البدنية
٠.٢٩٧	٢.٢٥٥	١٥	١٤.٧٠٨	عدد	رقود ٢٠ ث	
٠.٤٩١	٢.٦٠٨	١١	١٠.٧٥	سم	مرونة الحوض	
٠.٤١٦-	٣.٧٧٩	٢٨	٢٦.٨٧٥	عدد	التحمل العام	

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء المحسوبة لقياسات متغيرات النمو واختبار الذكاء العالى والمتغيرات البدنية قيد البحث لعينة البحث الكلية قد تراوحت ما بين (٠.٤١٦-) : (٠.١٤١)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس عينة البحث الكلية فى تلك المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والالتواء في مقياس أبعاد التذكر الحركي

ن=٣٤ طالبة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	مقياس أبعاد التذكر الحركي
٠.٢٦٩	١.٣١٢	٣.٥	٣.٦٢٥	درجة	البعد الأول: التعرف
٠.١٦١	١.١٣٨	٤	٣.٥٨٣	درجة	
٠.١٩١-	١.١٤٢	٤	٤	درجة	البعد الثاني: الإستدعاء
٠.٦٤١-	١.٣٤٥	٥	٤.٦٢٥	درجة	
٠.٢٠٩	١.١٩٧	٤	٤.٢٩١	درجة	البعد الثالث: الإسترجاع
٠.٢٢٦-	١.٠٣٢	٥	٤.٧٥	درجة	
٠.٠٤٤-	٠.٩٣١	٣.٥	٣.٤٥٨	درجة	البعد الرابع: إعادة التعلم
٠.٣٩٥	١.٠٤١	٣.٥	٣.٧٠٨	درجة	
٠.١٩٧	٢.٥١٣	١-	١٠.٦٦	درجة	البعد الخامس: التصور العقلي
٠.٥١٩-	٢.٠٤٢	١١.٥	١١.٤٥٨	درجة	
٠.٥٩٧-	٢.٣٣٤	١٢	١١.٣٣	درجة	
٠.١٢٥-	٢.٤٣٠	١٠.٥	١١.٠٨٣	درجة	
٠.٥٠١-	١.٥٩٦	١٣	١٣.١٢٥	درجة	
٠.٤٠٦-	٢.٩٠٧	٩٠	٨٩.٧٠	درجة	اجمالي مجموع الأبعاد

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات مقياس أبعاد التذكر الحركي قيد البحث لعينة البحث الكلية قد تراوحت ما بين (٠.٢٦٩ : -٠.٥٩٧)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس عينة البحث الكلية في تلك المتغيرات.

جدول (٤)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري والالتواء في مقياس أنماط تقدير الذات

ن=٣٤ طالبة

مقياس أنماط تقدير الذات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
النمط الأول	درجة	١١.٥٨٣	١١.٥	١.٦١٢	٠.١٩٧-
النمط الثاني	درجة	١٠.٨٧٥	١١	١.٥٩٦	٠.٠٥٧-
النمط الثالث	درجة	١١.٣٣	١١.٥	١.٨٠٩	٠.٢٠٩-
النمط الرابع	درجة	١٢.٥٨٣	١٣	١.٤٤٢	٠.٥١٣-
اجمالي مجموع الأنماط	درجة	٤٦.٣٧٥	٤٧	٢.٠٨٤	٠.١٣٦-

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات لمقياس أنماط تقدير الذات قيد البحث لعينة البحث الكلية قد تراوحت ما بين (٠.٠٧٥ : -١.١٧٩)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس عينة البحث الكلية في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات

سوف تستخدم الباحثه في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث القياسات والإستمارات والإختبارات التالية:

أولاً: قياسات متغيرات النمو:

سوف يتم قياس متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) لمجموعة البحث ويتم تفرغ نتائج القياسات في الاستمارة المخصصة لذلك.

ثانياً: قياسات المتغيرات البدنية:

- قياس القدرة العضلية للرجلين باستخدام "اختبار الوثب العمودي". (٢٩ : ٣٠٤، ٣٠٥)

- قياس القوة العضلية باستخدام "اختبار الجلوس من الرقود ٢٠ ثانية". (٢٨ : ٢٢١، ٢٢٢)

- قياس مرونة الحوض باستخدام "اختبار فتحة البرجل الجانبي". (٢٨ : ٢٩٠)

- قياس التحمل العام باستخدام "الإنبطاح المائل من الوقوف". (٢٨ : ١٦١)

ثالثا: اختبار الذكاء العالى:

يقيس هذا الاختبار الذكاء من خلال ثلاثة انواع من المواقف (مواقف لفظية - مواقف عدديه - مواقف تتناول الاشكال والرسومات)، يتكون هذا الاختبار من ٤٢ سؤالاً متدرجا في الصعوبة ويتضمن عينات مختلفة من الوظائف الذهنية، وتم حساب معامل صدق وثبات الاختبار وجاءت النتائج كالاتى:

الصدق: معامل الارتباط بين نتائج الاختبار ونتائج تطبيق اختبار الذكاء الثانوى باستخدام معامل ارتباط بيرسون وكان معامل الارتباط مساويا (٠.٦٩٤) حسب معامل الارتباط بين درجات الاختبار ودرجات افراد العينة فى نهاية العام فكان (٠.٥١٨).

ثبات الاختبار باستخدام طريقتين: إعادة التطبيق على عينه عددها (٥٢٨) طالبا وطالبة وكان معامل الثبات (٠.٨٤٥)، التجزئة النصفية وكان معامل الثبات باستخدام معادلة سبيرمان - براون (٠.٨٨١)، وفى الحالتين مرتفعة وذو دلالة إحصائية. (٦)

رابعا : مقياس أبعاد التذكر الحركى:

تم استخدام مقياس أبعاد التذكر الحركى يحتوى على خمسة أبعاد وهم :

البعد الاول: التعرف ويحتوى على اختبارين (التعرف على التسلسل الحركى للمهارات، جملة ومهارة). (من تصميم الباحثة)

البعد الثانى: الإستدعاء ويحتوى على اختبارين (استدعاء أرقام الصور، الربط بين الرقم والمهارة). (من تصميم الباحثة)

البعد الثالث: الاسترجاع ويحتوى على اختبارين (استرجاع المواقف التعليمية، استرجاع الجملة الحركية). (من تصميم الباحثة)

البعد الرابع: إعادة التعلم ويحتوى على اختبارين (إعادة الأداء المهارى، الأداء بنفس الزمن). (من تصميم الباحثة)

البعد الخامس: التصور العقلي ويحتوى على أربعة مواقف (التصور والتذكر، الممارسه مع الاخرين، مشاهدة الزميل، الأداء فى المنافسه). (٢٦)
خامسا: مقياس انماط تقدير الذات:

يتم استخدام مقياس انماط تقدير الذات (النمط الأول: تقدير سلبى للذات وتقدير إيجابى للأخرين - النمط الثانى: تقدير سلبى للذات وتقدير سلبى للأخرين - النمط الثالث: تقدير إيجابى للذات وتقدير سلبى للأخرين - النمط الرابع: تقدير إيجابى للذات وتقدير إيجابى للأخرين) الذى صممه آلن ونلسون وإقتباس وتعريب "محمد حسن علاوى". (٢٧ : ١٢٦ - ١٣٠)

إجراءات تنفيذ التجربة

أولا: القياسات القبلية

تم عمل القياسات القبلية للمجموعة التجريبية قبل البدء فى التدريب على العرض، والتأكد من صدق وثبات الاختبارات وكانت على النحو التالى:

- اجراء القياس القبلى يوم الخميس الموافق ٨ / ٤ / ٢٠٢١م قياس الاختبارات البدنية، ويوم السبت الموافق ١٠ / ٤ / ٢٠٢١م قياس التذكر الحركى، ويوم الأحد الموافق ١١ / ٤ / ٢٠٢١م قياس الذكاء وانماط تقدير الذات.

- حساب معامل صدق: المتغيرات البدنية يوم السبت الموافق ٣ / ٤ / ٢٠٢١م ومقياس أبعاد التذكر الحركى يوم الأحد الموافق ٤ / ٤ / ٢٠٢١م واختبار الذكاء العالى ومقياس أنماط تقدير الذات يوم الإثنين الموافق ٥ / ٤ / ٢٠٢١م بفاصل زمنى مدته يومان باستخدام طريقة صدق التمايز، حيث تم حساب قيمة (ت) بين درجات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة، وجاءت النتيجة بجدول رقم (٥)، (٦)، (٧).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة

فى اختبار الذكاء العالى والمتغيرات البدنية ن=١ ن=٢ = ١٠

الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
		٢ع ±	س-٢	١ع ±	س-١			
٩.٨	*١٠.٢٠٥	١.٣٥٩	٢٣.٣٠	١.٩١١	٣٣.١٠	درجة	اختبار الذكاء العالى	المتغيرات البدنية
١٠.٩	*١٢.٢٨١	١.٩٠	١٦.٥٠	٢.٠٦٥	٢٧.٤٠	درجة	وثب عمودى	
٤.٦	*٨.٥٢٦	٠.٨٢٣	١١.٧٠	١.٤٩٤	١٦.٣٠	درجة	رقود ٢٠	
٤.٨	*٤.٥٥٤	١.٥٤٩	١٥.٢٠	٢.٩٥١	١٠.٤٠	درجة	مرونه الحوض	
٩	*١٢.٧٠	١.١٣٥	١٨.٢٠	١.٩٣٢	٢٧.٢٠	درجة	التحمل العام	

قيمة (ت) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق بين درجات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٩.٠٢ : ٤٣.٤٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ٢.٢٦٢ مما يدل على صدق الاختبارات.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لمقياس أبعاد التذكر الحركي

$$10 = 2n = 1$$

الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	مقياس أبعاد التذكر الحركي
		س-٢	±٢ع	س-١	±١ع		
٣.٧	*٩.٩٢٨	٠.٨٧٥	٣.١٠	٠.٧٨٨	٦.٨٠	درجة	البعد الأول: التعرف
٣.٧	*٨.١٦١	١.٠٣٢	٣.٢٠	٠.٩٩٤	٦.٩٠	درجة	
٣.٩	*٩.١٠٨	١.٣١	٣.٢٠	٠.٨٦٤	٧.١٠	درجة	البعد الثاني: الإستدعاء
٣.٣	*٩	٠.٨٤٩	٣.٥٠	٠.٧٨٨	٦.٨٠	درجة	
٣.٢	*٨.٤٨٥	٠.٦٩٩	٣.٤٠	٠.٦٧٨	٦.٦٠	درجة	البعد الثالث: الإسترجاع
٣.٣	*٧.٨٠٢	٠.٦٧٤	٣.٧٠	١.١٥٤	٧	درجة	
٣.٦	*١٠.٢٩	٠.٦٧٣	٣.٣٠	٠.٨٧٥	٦.٩٠	درجة	البعد الرابع: إعادة التعلم
٣.٩	*١١.٤٨	٠.٦٣٢	٣.٢٠	٠.٨٧٣	٧.١٠	درجة	
٣.٤	*٥.٤٥	١.٢٥١	٩.٧٠	١.٥٢	١٣.١٠	درجة	البعد الخامس: التصور العقلى
٣	*٦.٥٦٤	١.١٧٣	١٠.٤٠	٠.٨٤٣	١٣.٤٠	درجة	
٣.١	*٥.٥٩	١.٢٨٦	١٠.١٠	١.٢٢٩	١٣.٢٠	درجة	
٣.٣	*٦.١٢٨	١.٣١٦	١٠.٢٠	١.٠٨٠	١٣.٥٠	درجة	
٣.٥	*٦.٠٩٣	١.٣٣٧	١٠.٣٠	١.٢٢٩	١٣.٨٠	درجة	
٤٣.٢	*١٢.٥٩	١.٧٤٥	٨٠.٦٠	٢.٨٠٦	١٢٣.٨٠	درجة	اجمالي مجموع الأبعاد

قيمة (ت) عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٦) وجود فروق بين درجات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٩.٠٢ : ٤٣.٤٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية ٢.٢٦٢ مما يدل على صدق المقياس.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لمقياس أنماط تقدير الذات

$$n=2=10$$

الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	مقياس أنماط تقدير الذات
		س-٢	±٢ع	س-١	±١ع		
٣.١	*٨.١٨٨	٠.٩٧١	١٠.٥٠	٠.٦٩٩	١٣.٦٠	درجة	النمط الأول
٢.٧	*٤.١٥٠	١.٤١٨	١٠.٣٠	١.٤٩٠	١٣	درجة	النمط الثاني
٣.٥	*٨.٣٨٠	٠.٧٨٨	١٠.٢٠	١.٠٥٩	١٣.٧٠	درجة	النمط الثالث
٣.١	*٧.٨٣٨	٠.٨٢٣	١٠.٧٠	٠.٩٩٤	١٣.٨٠	درجة	النمط الرابع
١١.٩	*٨.٠٨٧	٢.٩٧٩	٤٢.٥٠	٢.٤١٢	٥٤.٤٠	درجة	اجمالي مجموع الانماط

قيمة (ت) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق بين درجات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٩.٠٢ : ٤٣.٤٧) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية ٢.٢٦٢ مما يدل على صدق المقياس.

حساب معامل ثبات: المتغيرات البدنية يوم الإثنين الموافق ٢٠٢١/٣/٢٩م وإعادة التطبيق يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٤/١م ومقياس أبعاد التذكر الحركى يوم الثلاثاء ٢٠٢١/٣/٣٠م وإعادة التطبيق يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٤/٦م واختبار الذكاء العالى ومقياس أنماط تقدير الذات يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٣/٣١م وإعادة التطبيق يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٤/٧م بفواصل زمنى مدته أسبوع وجاءت النتيجة بجدول رقم (٨)، (٩)، (١٠).

جدول (٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

وقيمة "ت" لحساب ثبات اختبار الذكاء العالى والمتغيرات البدنية

قيمة "ت"	قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		س-٢	±٢ع	س-١	±١ع		
٠.٨٠٢-	*٠.٩٦٠	٢.٨٠٦	٢٩.١٠	٢.٦٠١	٢٨.٩٠	درجة	اختبار الذكاء العالى
٠.٢٨٧	*٠.٨٧٨	٢.٢١٣	٢٥.٣٠	١.٦٤٦	٢٥.٤٠	درجة	وثب عمودى
٠.٣٦١	*٠.٨٦٧	١.٦٨٦	١٣.٢٠	١.٧٠٢	١٣.٣٠	درجة	رقود ٢٠ ث
٠.٦١٢	*٠.٧٤٩	١.٣٩٨	١٣.٢٠	١.٥٠٥	١٣.٤٠	درجة	مرونه الحوض
٠.٦١٤	*٠.٨٥٠	١.٨٩٧	٢٤.٦٠	١.٨٧٣	٢٤.٨٠	درجة	التحمل العام

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ ودرجة حرية (٨) * = دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262 ودرجة حرية (9) * دال =

يتضح من جدول (8) أن جميع قيم معامل الارتباط المحسوبة لمقياس أبعاد إدراك الذات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (0.856 : 0.958) وهذه القيمة أعلى من قيمة "ر" الجدولية والتي بلغت 0.516 عند مستوى معنوية 0.05، وقيمة اختبار "ت" المحسوبة لمقياس تقدير الذات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (-0.15 : 1.137) وهذه القيمة أقل من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 2.093 عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على ثبات المقياس المستخدم قيد البحث.

جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط
وقيمة "ت" لحساب ثبات مقياس أبعاد التذكر الحركي

ن = 10

قيمة "ت"	قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث	
		س-٢	ع±٢	س-١	ع±١			
0.361	*0.716	1.251	3.70	0.843	3.60	درجة	الاختبار الأول	البعد الأول: التعرف
0.688	*0.720	1.059	3.70	1.269	3.50	درجة	الاختبار الثاني	
0.802	*0.742	0.994	3.90	1.159	3.70	درجة	الاختبار الأول	البعد الثاني: الإستدعاء
0.361	*0.687	1.259	4.30	1.032	4.20	درجة	الاختبار الثاني	
1.406	*0.722	0.843	4.60	0.948	4.30	درجة	الاختبار الأول	البعد الثالث: الإسترجاع
1	*0.769	0.942	4	0.918	3.80	درجة	الاختبار الثاني	
0.429	*0.653	0.788	3.80	0.948	3.70	درجة	الاختبار الأول	البعد الرابع: إعادة التعلم
0.803	*0.668	0.737	3.90	1.059	3.70	درجة	الاختبار الثاني	
0.557	*0.836	0.823	11.70	1.032	11.80	درجة	التصور البصري	البعد الخامس: التصور العقلي
0.810	*0.914	1.852	11.90	1.449	12.10	درجة	التصور السمعي	
1.01	*0.943	1.751	11.80	1.897	11.60	درجة	التصور الحس حركي	
0.318	*0.887	2.07	11.90	2.108	12	درجة	التصور الانفعالي	
1.152	*0.791	1.330	13	1.159	13.30	درجة	التحكم في الصورة	
0.557	*0.989	2.382	11.20	2.660	89.5	درجة	اجمالي مجموع الأبعاد	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.632 ودرجة حرية (8) * دال =

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262 ودرجة حرية (9) * دال =

يتضح من جدول (9) أن جميع قيم معامل الارتباط المحسوبة لمقياس أبعاد إدراك الذات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (0.856 : 0.958) وهذه القيمة أعلى من قيمة "ر" الجدولية والتي بلغت 0.516 عند مستوى معنوية 0.05، وقيمة اختبار "ت" المحسوبة لمقياس تقدير الذات

البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (-0.15 : 1.137) وهذه القيمة أقل من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 2.093 عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على ثبات المقياس المستخدم قيد البحث.

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة "ت" لحساب ثبات مقياس أنماط تقدير الذات

ن = 10

مقياس أنماط تقدير الذات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"	قيمة "ت"
		س-١	ع ± ١	س-٢	ع ± ٢		
النمط الأول	درجة	١١.٦٠	١.١٧٣	١١.٢٠	١.٣٢٦	*٠.٨٤٨	١.٨٠٩
النمط الثاني	درجة	١٠.٩٠	١.٧٢٨	١٠.٨٠	١.٤٧٥	*٠.٩٠٦	٠.٤٢٩
النمط الثالث	درجة	١١.٢٠	١.٣١٦	١١.٤٠	١.٧١٢	*٠.٨٩٧	٠.٨٠٢-
النمط الرابع	درجة	١٢.٧٠	٠.٩٤٨	١٢.٨٠	١.١٣٥	*٠.٧٦٣	٠.٤٢٩-
اجمالي مجموع الأنماط	درجة	٤٦.٦٠	٢.٣٠	٤٦.٤٠	٢.٣٧	*٠.٩٧٢	٠.٨٠٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.632 ودرجة حرية (٨) * = دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.262 ودرجة حرية (٩) * = دال

يتضح من جدول (١٠) أن جميع قيم معامل الارتباط المحسوبة لمقياس أبعاد إدراك الذات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (0.856 : 0.958) وهذه القيمة أعلى من قيمة "ر" الجدولية والتي بلغت 0.516 عند مستوى معنوية 0.05، وقيمة اختبار "ت" المحسوبة لمقياس تقدير الذات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (-0.15 : 1.137) وهذه القيمة أقل من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت 2.093 عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على ثبات المقياس المستخدم قيد البحث.

ثانياً: التجربة الأساسية

- تم تنفيذ الدراسة في الفترة من يوم الإثنين الموافق ١٢ / ٤ / ٢٠٢١م بداية التدريب على العرض من تصميم الباحثة وحتى يوم الثلاثاء الموافق ١ / ٦ / ٢٠٢١م بواقع ٢٠ وحدة تدريبية بدون الفترة من الأربعاء ١٢/٥ الى السبت ١٥/٥ أجازة عيد الفطر المبارك.
- تم التدريب على العرض لمدة ٧ أسابيع بواقع ٣ وحدات بالأسبوع أيام (السبت-الإثنين-الأربعاء)، إجمالي الوحدات ٢٠ وحدة تدريبية، بحيث أول ٦ أسابيع تم التدريب على أجزاء العرض والأسبوع السابع والأخير تم التدريب على العرض كامل مع التدريب بالموسيقى كاملة

وأظهرت الطالبات فى العرض الرياضى الحركات الإنسيابية والمرونة فى الأداء، وكان زمن العرض (٦.٤٠ دقائق) كما هو موضح بجدول (١١).

- تم تنفيذ العرض يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٦/٣م بالصالة المغطاة بنادى الاتحاد السكندرى.

جدول (١١)

محتوى التجربة الأساسية

الأسبوع	أجزاء العرض
الأول	الدخول وترتيب الطالبات بالنقاط الخاصة بهم داخل التشكيلات
الثانى	التشكيلات الحرة الأول والثانى والثالث
الثالث	-التشكيل الرابع زوجى (فرى - كأس) -التشكيل الخامس (كأس) -التشكيل السادس زوجى (كأس - ميدالية)
الرابع	-التشكيل السابع (ميدالية) -التشكيل الثامن (ميدالية) -التشكيل التاسع (هرمى)
الخامس	-تشكيل ختامى -خروج
السادس	-إعداد الموسيقى -بروفات على العرض
السابع	بروفات على العرض كامل والتدريب على المحتوى كامل بالموسيقى

- إجمالى زمن الوحدة ١٢٠ دقيقة، تم تقسيمها إلى ٥ دقائق إحماء و ١٠ دقائق إعداد بدنى عام و ١٥ دقيقة إعداد بدنى خاص بالجزء الذى سوف يتم التدريب عليه بكل وحدة و ٩٠ دقيقة جزء رئيسى يتم فيه تنفيذ التشكيلات الخاصة بالوحدة والتدريب على المحتوى الخاص بها و ١٠ دقائق تهدئة.

ثالثاً: القياسات البعدية

تم عمل القياسات البعدية للمجموعة التجريبية يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٦/٧م قياس التنكر الحركى ويوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٦/٨م قياس أنماط تقدير الذات بنفس شروط القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية :

في ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) و (EXEL) للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي. الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الإلتواء - اختبار "ت" - معامل الارتباط. عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

في مقياس أبعاد التذكر الحركي

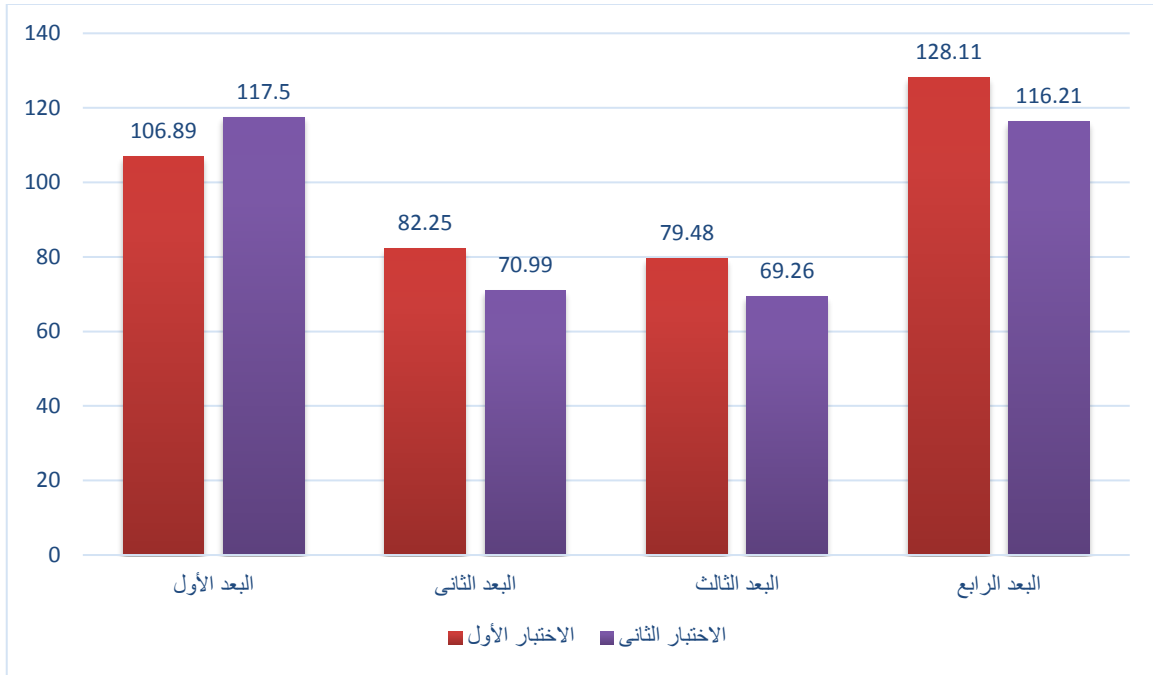
ن=٢٤

نسبة التغير	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث	
		٢٤ ±	س-٢	١٤ ±	س-١			
%١٠٦.٨٩	*١٠.٥٣	٠.٨٨٤	٧.٥٠	١.٣١٢	٣.٦٢٥	درجة	البعد الأول:	مقياس أبعاد التذكر الحركي
%١١٧.٥	*١٣.٩٨	٠.٩٣١	٧.٧٩	١.١٣٨	٣.٥٨٠	درجة	التعرف	
%٨٢.٢٥	*٨.٥٩	١.١٦٠	٧.٢٩	١.١٤٢	٤	درجة	البعد الثاني:	
%٧٠.٩٩	*٨.٠٨	٠.٩٣١	٧.٥٤	١.٣٤٥	٤.٦٢	درجة	الإستدعاء	
%٧٩.٤٨	*١١.٣٧	٠.٩٠٧	٧.٧٠	١.١٩٧	٤.٢٩	درجة	البعد الثالث:	
%٦٩.٢٦	*١٠.٨٣	٠.٨٥٨	٨.٠٤	١.٠٣٢	٤.٧٥	درجة	الإسترجاع	
%١٢٨.١١	*١٥.٠٤	٠.٨٨٥٠	٧.٨٧	٠.٩٣١	٣.٤٥	درجة	البعد الرابع:	
%١١٦.٢١	*١٢.٩١	٠.٩٣٢	٨	١.٠٤١	٣.٧٠	درجة	إعادة التعلم	
%٢٣.٤٥	*٣.٨٢-	١.٩٤٨	١٣.١٦	٢.٥٣١	١٠.٦٦	درجه	التصور البصري	
%٢١.٤٨	*٤.٤٣	٠.٩٤٧	١٣.٩١	٢.٠٤٢	١١.٤٥	درجة	التصور السمعي	
%٢١.٣٥	*٤.٠٩-	١.٠٧٣	١٣.٧٥	٢.٣٣	١١.٣٣	درجة	التصور الحس حركي	
%٣١.٢٢	*٥.٥٥-	١.٠٢٠	١٤.٥٤	٢.٤٣٠	١١.٠٨	درجة	التصور الانفعالي	
%١٣.٣٣	*٣.٣٨٤-	١.٠٣٤	١٤.٨٧	١.٥٩٦	١٣.١٢	درجة	التحكم فى الصورة	
%٤٦.٩٣	*١٢.٢٣٨	٢.٥٢٦	١٣٢	٢.٩٧	٨٩.٧٠	درجة	اجمالي مجموع الأبعاد	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٦٩

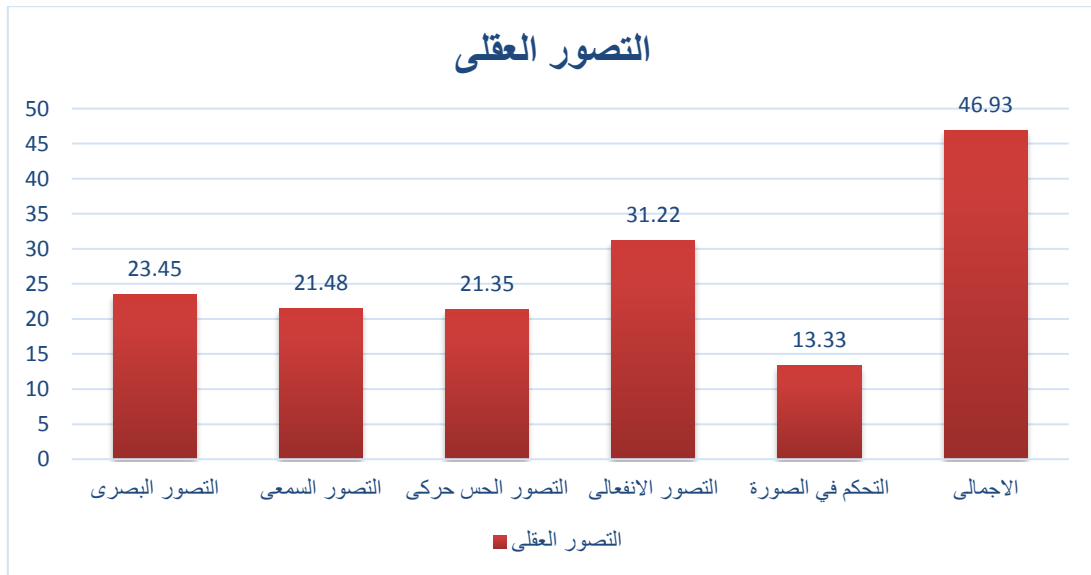
يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس أبعاد التذكر الحركي قيد البحث لصالح القياس البعدي،

حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (٣.٣٨٤ : ١٥.٠٠٤) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢.٠٦٩ عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.



شكل (١)

نسب التغير للمجموعة التجريبية فى مقياس أبعاد التذكر الحركى
البعد (الأول والثانى والثالث والرابع)



شكل (٢)

نسب التغير للمجموعة التجريبية فى مقياس أبعاد التذكر الحركى البعد الخامس التصور العقلى

عرض نتائج الفرض الثانى:

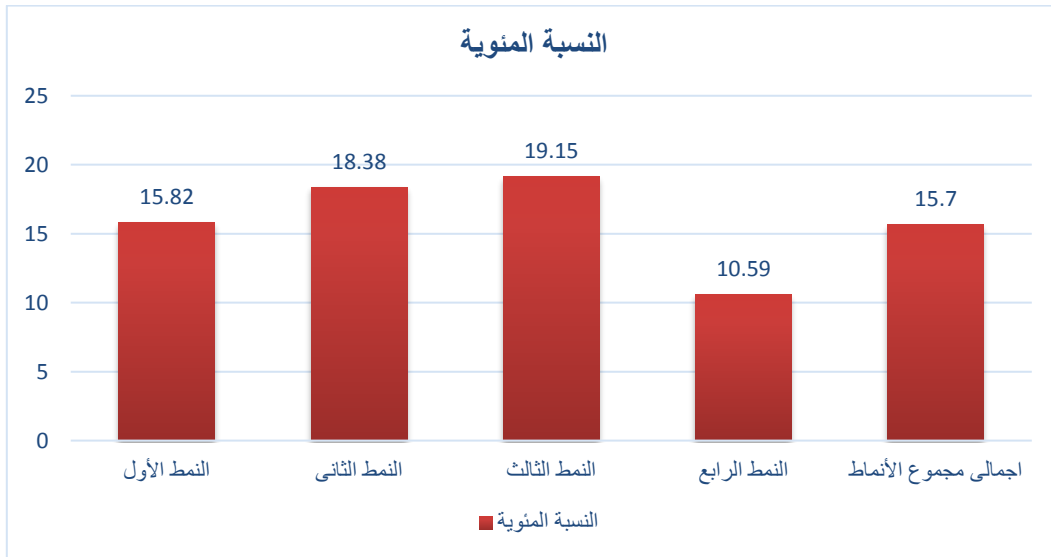
جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية
فى مقياس أنماط تقدير الذات ن=٢٤

نسبة التغير	قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث	مقياس أنماط تقدير الذات
		٢ع ±	٢-س	١ع ±	١-س			
٪١٥.٨٢٤	*٤.٥٠٧	٠.٧١٧	١٣.٤١٦	١.٦١٢	١١.٥٨٣	درجة	النمط الأول	
٪١٨.٣٨	*٣.٨٦٣-	١.٥٦٩	١٢.٨٧٤	١.٥٩٦	١٠.٨٧٥	درجة	النمط الثانى	
٪١٩.١٥	*٤.٤٠٩	٠.٩٣٢	١٣.٥٠	١.٨٠٩	١١.٣٣	درجة	النمط الثالث	
٪١٠.٥٩	*٣.٣١٤-	٠.٩٢٨	١٣.٩١٦	١.٤٤٢	١٢.٥٨٣	درجة	النمط الرابع	
٪١٥.٧٠	*٦.٨٥٣-	٢.٠٩٩	٥٣.٦٦	٢.٠٨٤	٤٦.٣٧٥	درجة	اجمالى مجموع الأنماط	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٦٩

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مقياس أنماط تقدير الذات قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (٣.٣١٤ : ٦.٨٥٣) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢.٠٦٩ عند مستوى معنوية ٠.٠٥.



شكل (٣)

نسب التغير للمجموعة التجريبية فى مقياس أنماط تقدير الذات

عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين مقياس أبعاد التذكر الحركى ومقياس أنماط تقدير الذات

أبعاد التذكر الحركى	أنماط تقدير الذات	قيمة معامل الارتباط (ر)
*.٠٠٥٣		أنماط تقدير الذات
	*.٠٠٥٣	أبعاد التذكر الحركى

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٠٢٨

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقة إرتباطيه داله موجب بين مقياس أبعاد التذكر الحركى ومقياس أبعاد أنماط تقدير حيث أن قيمة "ر" المحسوبة ٠.٠٥٣ وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٠.٠٢٨ عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

ثانيا: مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١٢) وشكل (١)، (٢) جود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مقياس أبعاد التذكر الحركى قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (٣.٣٨٤ : ١٥.٠٤) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢.٠٦٩ عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

ويرجع ذلك إلى أن ممارسة العرض الرياضى الذى قامت به الطالبات أثر تأثير إيجابى وواضح على أبعاد التذكر الحركى وهى (التعرف - الإستدعاء - الإسترجاع - إعادة التعلم - التصور العقلى).

حيث أن ممارسه العروض الرياضيه تساعد على المعرفه بالتشكيلات والحركات الخاصه بكل تشكيل فى العرض والتفرقه بين حركات كل تشكيل واخر والتعرف عليهم، وتساعد ايضا على استحضار المعلومات المخزنه عن طريق حفظ تشكيلات وحركات العرض وهذا هو الإستدعاء المتسلسل serial recall، كما أنها تساعد على الإسترجاع من الذاكرة طويله المدى وقصيرة المدى بالربط بين نهايه العرض وبدايته، وبالتدريب المستمر على العرض تستطيع الطالبات إعادة التعلم بصورة أسرع وتنفيذ التشكيلات بصورة أسرع من تعلمها أول مرة.

ومن خلال التدريب المستمر على العرض تستطيع الطالبات تحليل أداء العرض من حيث المكونات بالدخول والمحتوى والخروج وتحسين مستوى الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي وحسن التصرف وذلك من خلال الإستخدام اليومي للتصور العقلى.

كما يتضح أن جميع مقياس أبعاد التذكر الحركى قيد البحث قد تغيرت لدى طالبات المجموعة التجريبية، حيث كانت أعلى نسبة تغير فى البعد الرابع "إعادة التعلم" الإختبار الأول "إعادة الأداء المهارى" وبلغت نسبة تغيره ١٢٨.١١٪ وأقل نسبة تغير كانت فى البعد الخامس "التصور العقلى" إختبار "التحكم فى الصورة" وبلغت نسبة تغيره ١٣.٣٣٪.

وترجع الباحثه التحسن فى درجات مقياس أبعاد التذكر الحركى إلى أن التدريب المستمر على العروض الرياضية يرفع من مستوى القدرات العقلية لدى الطالبات وبالتالي يرفع نسب أبعاد التذكر الحركى لديهن.

ومن خلال عمل الباحثه فى تدريس مقرر تصميم العروض الرياضية والإطلاع على الدراسات والمراجع فى مجال العروض الرياضية وجدت أنها تساعد على رفع مستوى القدرات العقلية وبدورها تسهم فى رفع مستوى الأداء المهارى وهذا ما أكدته دراسة كلا من ثناء حسن عبد الرحمن و أحمد محمد مصطفى (٩)، نسمة محمد فراج (٣٨)

وتوضح الباحثه أن تذكر الجمل الحركية قد يكون نتيجة الخبرة الايجابية للفوز والحصول على بعض المراكز المتقدمة فى بطولة الكليات المتخصصة، واكتساب الخبرة الايجابية للاشتراك فى نشاط رياضى بناء ومنافسات قوية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من كريستى ولينرت وكريسجان Kristi، KrisJa، Lennart (٢٠١٥) (٤٣)، ودراسة كاترينا وآخرون Catrina at all (٢٠٠٩) (٤١).

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على أنه "توجد فروق بين متوسطات القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى مقياس أبعاد التذكر الحركى لصالح القياس البعدى".

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (١٣) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مقياس أنماط تقدير الذات قيد البحث لصالح القياس

البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (٣.٣١٤ : ٦.٨٥٣) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢.٠٦٩ عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

ويرجع ذلك إلى أن ممارسة العرض الرياضي الذي قامت به الطالبات أثر تأثير إيجابي وواضح على أنماط تقدير الذات وهي " (تقدير سلبي للذات - إيجابي للآخرين)، (تقدير سلبي للذات - سلبي للآخرين)، (تقدير إيجابي للذات - إيجابي للآخرين)، (تقدير إيجابي للذات - سلبي للآخرين)، (تقدير إيجابي للذات - إيجابي للآخرين)".

وترجع الباحثه التحسن في درجات مقياس أنماط تقدير الذات إلى أن التدريب المستمر على العروض الرياضية يحسن من مستوى الاحساس بالذات والثقة بالنفس مما يرفع بدوره من مستوى تقدير الطالبات لذاتهن.

كما يتضح أن جميع مقياس أنماط تقدير الذات قيد البحث قد تغيرت لدى طالبات المجموعة التجريبية، حيث كانت أعلى نسبة تغير في النمط الثالث "تقدير إيجابي للذات - سلبي للآخرين" وبلغت نسبة تغيره ١٥.٨٢٪ وأقل نسبة تغير كانت في النمط الرابع "تقدير إيجابي للذات - إيجابي للآخرين" وبلغت نسبة تغيره ١٠.٥٩٪.

حيث أكد كلا من إبراهيم أحمد خليل ونورهان سليمان حسان (٢٠١٤م) (١)، وأماني يسرى زكى (٢٠١٢م) (٧)، وناهد على تحتوت ومنال أحمد أمين (٢٠١٠م) (٣٥)، على أن ممارسة العروض الرياضية بصورة مستمرة ومنتظمة يؤدي إلى رفع الكفاءة البدنية وبالتالي رفع مستوى أداء الأنشطة البدنية مما يؤدي إلى إكتساب المشتركين الثقة بالنفس وتنمية الجوانب النفسية والاجتماعية لديهم وبالتالي تنمي تقديرهم لذواتهم.

كما أن العمل بروح الجماعة يؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية وبالتالي تزيد الكفاءة في الأداء مما يزيد من ثقتهم بنفسهم. (٣٣ : ٩٥)

وذلك ما تؤكد دراسة كلا من حازم أحمد السيد (٢٠١٦م) (١٠)، إياد محمد السيد ونبيل منير سامي (٢٠١٥م) (٨) أندرسون Anderson (٢٠١١) (٣٩).

كما ترى الباحثة أن إدراك الذات البدنية ومفهوم الذات لدى الأفراد مرتبط بشكل كبير بالقدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية والاستمرار بالممارسة، وهذا ما تقوم به ممارسة العروض الرياضية في رفع القدرة على أداء الأنشطة الرياضية بالتالي لها تأثير إيجابي على مفهوم الفرد

لذاتة وتقديره لذاتة البدنية وهذا ما أكدتة دراسة كلا من محمد محمد أمين (٢٠١٣م) (٣٠)، ناهد على تحتوت، منال أحمد أمين (٢٠١٠م) (٣٥).

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على أنه "توجد فروق بين متوسطات القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى مقياس أنماط تقدير الذات لصالح القياس البعدى".

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٤) وجود علاقته ارتباطيه داله موجبته بين مقياس أبعاد التذكر الحركى ومقياس أبعاد أنماط تقدير الذات حيث أن قيمة "ر" المحسوبة ٠.٠٥٣ وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٠.٠٢٨ عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

وقد يرجع ذلك إلى أن ممارسه العروض الرياضية تساعد على رفع مستوى القدرات العقلية مما يزيد من مستوى التذكر الحركى وتذكر العرض بصورة جيدة مما يزيد من ثقتهم بنفسهم وبالتالي تقديرهم لذاتهم.

كما أن المصاحبة الموسيقية للعروض الرياضية تساعد على خلق مناخ نفسى من البهجة والسرور وزيادة الدافعية نحو ممارسة العروض الرياضية مما لها من تأثير على إيجابى على المشتركين.

كما أكد كلا من مورينو جاند وآخرون **Moreno J. and all** (٢٠٠٥م) (٤٥)، جولين تشانيل **CHANAL JULIEN** (٢٠٠٥م) (٤٢)، على أن إدراك الذات البدنية له علاقة إيجابية بحجم ممارسة الأنشطة الرياضية بأن كلما زادت مدة وحجم ممارسة الأنشطة الرياضية زادت قيم تقدير الذات عند الأفراد ومستوى التذكر الحركى، وبالتالي الإستمرارية فى أداء العروض الرياضية والتدريب عليها بصورة منتظمة يرفع من قيم تقدير الذات للأفراد وهذا ما تؤكدته نتائج فرض البحث.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على أنه "توجد علاقة بين (مقياس أبعاد التذكر الحركى - مقياس أنماط تقدير الذات) للقياسين البعديين للمجموعة التجريبية"

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

فى حدود هذه الدراسة ونتائجها وتفسيرها ومن خلال أهداف البحث والتحقق من صحة فروضه وفى حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية للبيانات أمكن التوصل إلى الاستخلاصات الآتية:-

- ١- العروض الرياضية لها تأثير إيجابى على مقياس أبعاد التذكر الحركى (التعرف - الإستدعاء - الإسترجاع - إعادة التعلم - التصور العقلى).
- ٢- العروض الرياضية لها تأثير إيجابى على أنماط تقدير الذات وهى " (تقدير سلبى للذات - إيجابى للاخرين)، (تقدير سلبى للذات - سلبى للاخرين)، (تقدير إيجابى للذات - سلبى للاخرين)، (تقدير إيجابى للذات - إيجابى للاخرين)".
- ٣- توجد علاقة إرتباطيه موجبه بين أبعاد التذكر الحركى وأنماط تقدير الذات.

ثانياً: التوصيات :

فى ضوء استخلاصات البحث يمكن أن توصى الباحثه بما يلى:-

- ١- الإهتمام بإدخال مادة العروض الرياضية مادة أساسية بكليات التربية الرياضية لما لها من تأثيرات إيجابية على النواحي البدنية والنفسية والإجتماعية.
- ٢- الإهتمام بتنمية الجوانب النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية وذلك من خلال ممارسة العروض الرياضية.
- ٣- إجراء أبحاث مشابهة للتعرف على فوائد وأهمية العروض الرياضية على الجوانب النفسية والعقلية الأخرى.
- ٤- الإهتمام بالعروض الرياضية بشكل عام فى المؤسسات المختلفة من كليات التربية الرياضية والإدارات التعليمية ومراكز الشباب والأندية الخاصة.

المراجع

أولا : المراجع العربية:

- ١- إبراهيم أحمد خليل، : تأثير العروض الرياضية على تطور بعض الخصائص البدنية
نورهان سليمان حسان : الادراكات الحس- حركية لطالبات الكليات الغير متخصصة،
مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية
الرياضية، جامعة أسيوط، الجزء ٣ العدد ٣٨، ص (١٢٠ -
١٤٧)، مارس ٢٠١٤م.
- ٢- احمد امين فوزى : مبادئ علم النفس الرياضى (المفاهيم والتطبيقات)، دار
الفكر العربى، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ٣- أحمد أمين فوزى : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، دار الوفاء
للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠١٣م.
- ٤- احمد عزت راجح : اصول علم النفس، ط٣، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٥- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات، ط ٣، دار الفكر
العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٦- السيد محمد خيرى : الذكاء العالى (تعليمات وتطبيقات)، دار النهضة العربية،
القاهرة، ١٩٨٩م.
- ٧- أمانى يسرى زكى : تأثير العروض الرياضية على مكونات التركيب الجسمى لدى
طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، مجلة أسيوط
لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة
أسيوط، الجزء ١ العدد ٣٤، ص (٩٢ - ١١٦)، مارس
٢٠١٢م.
- ٨- إياد محمد السيد، نبيل : المتغيرات الشخصية ومدى تأثرها بالعروض الرياضية لطلاب
منير سامى : كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم
الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد
٧٥ الجزء ٢، ص (٢٢٩ - ٢٤٥)، سبتمبر ٢٠١٥م.
- ٩- ثناء حسن عبد : العلاقة بين توجه الدافعية الرياضية والتذكر الحركى فى
الرحمن و أحمد محمد : العروض الرياضية للطالبات المتخصصات وغير المتخصصات
بجامعة الإسكندرية، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية
مصطفى

- الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، المجلد ٣، المجلد الثاني -
النصف الثاني، ص (٢٢٧ - ٢٤٢)، ديسمبر ٢٠١٩م.
- ١٠- حازم أحمد محمد : تأثير عروض التمرينات الرياضية على بعض المهارات
الحركية الأساسية والذكاء الحركي لأطفال ما قبل المدرسة،
مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية
الرياضية، جامعة أسيوط، الجزء ٣ العدد ٤٣، ص (٩٩٩ -
١٠٣٥)، نوفمبر ٢٠١٦م.
- ١١- حسام محمد أبو حماد : استخدام منظومة وسائط متعددة وتأثيرها على تعلم بعض
مهارات الكاراتيه لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق،
٢٠٠٤م.
- ١٢- خالد نسيم محمود : تأثير العروض الرياضية على بعض المتغيرات البدنية لطلاب
المرحلة الثانوية بسلطنة عمان، (المؤتمر الأول" الرياضة فى
مصر .الواقع والمستقبل) ٢٦، ٢٧ ابريل ١٩٩٤م، كلية التربية
الرياضية، جامعة اسيوط، ١٩٩٤م.
- ١٣- سليمان عبد الواحد : علم النفس العصبى المعرفى، مكتبة الانجلو المصرى، القاهرة،
يوسف ٢٠١٠م.
- ١٤- صلاح الدين محمد : التمرينات والتمرينات المصورة، الإسلامية للطباعة والكمبيوتر،
سليمان القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ١٥- طلعت منصور وأنور : أسس على النفس العام، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة،
الشرقاوى وعادل ٢٠٠٦م.
عزالدين وفاروق أبو
عوف
- ١٦- عادل عبد الله محمد : دراسات فى الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق،
٢٠٠٠م.
- ١٧- عبدالله ابراهيم مخلوف : علم النفس التربوى، مكتبة طيبه للنشر والتوزيع، القاهرة،
٢٠٠٦م.
- ١٨- عبد الله محمد ذياب : الانتماء وتقدير الذات فى مرحلة الطفولة، ط١، دار الفكر
للنشر والتوزيع، الأردن، ٢٠١٠م.

- ١٩- عطيات خطاب : التمرينات للبنات، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٢٠- عطيات خطاب، مها : أساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية، مركز الكتاب فكري، شهيرة عبد للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦م. الوهاب
- ٢١- على عسكر : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية والبدنية فى عصر التوتر والقلق)، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٢- على مصطفى : فاعليه برنامج ترويحى رياضى على الذاكرة الحركية للناشئين المغربل فى رياضه الكاراتيه، رساله ماجستير، كلية التربيه الرياضيه للبنين، جامعه الاسكندريه، ٢٠٠٣م.
- ٢٣- لىلى زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٤- ماجدة صلاح الدين : العرض الرياضى المقدم من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية فى حفل افتتاح الأولمبياد الأول للجامعات المصرية (بانوراما سياحة عبر وادى النيل)، يوليو ٢٠٠٨، المؤتمر الإقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، ١٥ - ١٦ أكتوبر ٢٠٠٨م، كلية التربية الرياضية بأبو قير - جامعة الإسكندرية، المجلد الرابع. الشريف
- ٢٥- محمد العربى شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٦- محمد العربى شمعون، : التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، مركز الكتاب ماجدة محمد إسماعيل الحديث، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ٢٧- محمد حسن علاوى : موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٨- محمد حسن علاوى، : اختبارات الأداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة، محمد نصر الدين ٢٠٠١م. رضوان

- ٢٩- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ط٤، الجزء الأول، دار الفكر العربى للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٣٠- محمد محمد أمين : العروض الرياضية وتأثيرها على دوافع المشاركة فى أوجه نشاط الترويج الرياضى لدى كبار السن، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، الجزء ٣ العدد ٣٦، ص (٢٦٥ - ٣٠١)، مارس ٢٠١٣م.
- ٣١- مختار سالم : الفنون الاستعراضية والرياضية (تصميم وإخراج)، مكتبة المعارف، بيروت، ١٩٩٧م.
- ٣٢- مروان على محمد : تأثير استخدام العروض الرياضية على رفع مستوى بعض القدرات الحركية لطلاب جامعة الاسكندرية، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، ١٥ - ١٧ أكتوبر ٢٠٠٨، كلية التربية الرياضية بأبو قير - جامعة الإسكندرية، المجلد الرابع.
- ٣٣- مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٣٤- ناهد على محمد : تأثير العروض الرياضية على بعض الصفات البدنية لدى التلاميذ والتلميذات الصم والبكم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد ١٣، ١٩٩٢م.
- ٣٥- ناهد على حتوت، منال أحمد أمين : تأثير العروض الرياضية على اللياقة القلبية التنفسية والتوافق النفسى لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد ٦١، ص (٥٠٧ - ٥٤٠)، يونيو ٢٠١٠م.
- ٣٦- ناهدة عبد زيد الدليمي، بهاء حسين عبد الأمير اليسارى : التذكر الحركى وعلاقته بدقة أداء التصويب من القفز فى كرة السلة للناشئين، المؤتمر العلمى الدولى الأول) بالرياضة تترقى المجتمعات وبالسلام تزدهر الأمم، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، العراق، ص (٦٣ - ٧٤)،

ابريل ٢٠١٨م.

٣٧- نبيل محمد خطاب : تأثير بعض التمرينات الخاصة على البعد الحركي للذاكرة الحركية قصيرة المدى والمستوى البدني والفني والرقمي لمسابقة رمى القرص، المجله العلميه للتربيه البدنيه وعلوم الرياضه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، عدد ٨٦، ٢٠١٩م.

٣٨- نسمة محمد فراج : العروض الرياضية وتأثيرها على إدراك الذات البدنية والتكوين الجسمي لطالبات كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد ٨٨، الجزء ٤، يناير ٢٠٢٠م.

ثانيا : المراجع الأجنبية:

- 39- Anderson, H, : **Effects of Self-Esteem Intervention Programs on At-Risk Behaviors of Rural Elementary School Students**, Master Degree of Arts in Education, Northern Michigan University, 2011.
- 40- Caterina Pescea : **Physical activity and menta performance in preadolescents: effects of acute exercise on free-recall memory**, Volume 2, Issue 1, June 2009, Pages 16–22.
Claudia Crovaa, Lucio Cereattia, Rita Casellaa, Mario Belluccib
- 41- Juliana Pizani, Ieda : **Motivation in school physical education: an analysis from the theory of self determination**, Available online 8 December, 2016.
Parra BarbosaRinaldi, Antonio Carlos Monteiro de Miranda
- 42- JULIEN CHANAL : **la formation du concept de soi en éducation physique et sportif.; les différents antecedants et le roll des visions de soi, thèse doctorale**, l'université de JOSEF FOURIER, France, PP 81-85, 2005.
- 43- Kristi Vink, Lennart : **Intrinsic motivation and individual deliberate practice are reciprocally related: Evidence from a longitudinal study of adolescent team sport athletes**, Psychology of Sport and Exercise, Volume 16, Part 3, March 2015, Pages 1–6.
Raudsepp , Kristijan Kais
- 44- Martin, C & Albert, M, : **The Impact of Leadership Program on Self-Esteem and Self-Efficacy in School: A Randomized Controlled Trial**, Academic Journal, PLoS ONE;Dec2012, Vol. 7 Issue 12, p1, 2012.

- 45- Moreno Cervello, Vera : **physical self-conception of Spanish school children: Difference by gender sport practice and level of sport involvement**, journal of education and human development, volume 01, issue 02, PP 01 – 16, 2007.