

تأثير برنامج تعليمي مقترح للتعبير الحركي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية

(*) أميرة حسن أحمد

– مقدمة البحث :

تعتبر التربية الرياضية هي أساس بناء أفراد المجتمع لما تحتويه من أنشطة تساعد على تحسين الأداء البدني للتلاميذ الذين هم عصب الحياة ، وإكسابهم المهارات الأساسية وصقل القدرات الجسمانية الطبيعية ، والتربية الرياضية من المناهج ذات الأنشطة التربوية في المدارس بمراحلها المختلفة ، حيث أن برامجها التعليمية المختلفة لها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية وإكساب التلاميذ حياة صحية ونفسية سليمة ومنحهم فرص اختيار أنشطة رياضية متنوعة ، ولكنها لا تحتوي على أنشطة عديدة أخرى من بينها التعبير الحركي كنشاط رياضي تعشقه التلميذات ويرغبن في ممارسته، حيث أن التعبير الحركي في جمهورية مصر العربية أيا كان نوعه، يواجه مشكلة تحتاج إلى حل موضوعي، فمنذ أن خطت إدارة التربية الرياضية ووضعت مناهج التربية الرياضية الحديثة للمراحل التعليمية الثلاث الإبتدائي – الإعدادي – الثانوي، لم يحتل التعبير الحركي المكانة اللائقة التي تتفق مع أهدافه ورسالته، في حين أنه ثبت علميًا في السنوات الأخيرة أنه من الأنشطة التي تسير التطور الاجتماعي وتمشى مع أساليب التربية الحديثة.

وتوضح إجلال سري (١٩٩٠) نقلاً عن تشارلز بوتشر Charles Bucher أن التعبير الحركي يجب أن يكون جزءاً هاماً في برامج التربية الرياضية من المرحلة الأولى حتى نهاية التعليم، فمن طريقه يمكن للفرد أن يعبر عن مشاعره ، فهو يبعث له البهجة والسرور وهو وسيلة للإطلاق العاطفي كما يمكن للفرد من التعبير عن رغباته بالأداء الحركي الذي يفيد وظائف الجسم المختلفة وينمي الأجهزة العضوية ، كما أنه ينمي القدرة على الثبات والسيطرة والاتزان. (٥ : ١٤٩)

وتشير رحمة أحمد (٢٠١١) إلى أن التعبير الحركي وسيلة فعالة من وسائل التربية والتنشئة الاجتماعية ، لذلك أهتمت الدول المتقدمة بإدراجه ضمن برامجها وأنشطتها التربوية وذلك لكونه نشاط تربوي تعليمي للأطفال من خلال حركاتهم التعبيرية الذاتية الناتجة من حبهم للحركة وبالتالي يحقق النمو الشامل لهم وتعديل سلوكهم . (١٠ : ٤٢)

وهناك تصنيفات متعددة للتعبير الحركي، فهناك شكل الأداء المبدع الذي يعتمد على حركات تكتيكية شديدة التعقيد مثل " الباليه " والذي بدوره ينقسم إلى عدة مدارس، فهناك " الرقص الإبتكاري الحديث " الذي يتبنى فكرة أو موضوع ويعبر عنه من خلال رقصة تستخدم كل حواس الإنسان وانفعالاته وخيالاته وخبراته ولا تحكمه ضوابط أو قواعد بل هو إستخدام حركة الجسم ككل في التعبير، وهناك " الرقص الشعبي الفلكلوري " الذي يميز إقليم عن آخر وبلد عن آخر ويصف عادات وتقاليد الشعوب وهو لا يخضع لضوابط الفن المثقف بل هو نابع من البيئة ويتميز بالعراقة والأصالة ويتقل كما هو من جيل إلى جيل. (٢٤)

وتوضح أماني الجندي (١٩٩٦) أن التعبير الحركي بأنواعه المختلفة قد نشأ من حاجة الفرد للتعامل مع بيئته المحيطة به ، فاتخذ من أعضاء جسمه وسيلة للتعبير عما يدور بداخله من انفعالات وأحاسيس ، ويعد فن الباليه أحد العناصر الأساسية المهمة للعديد من الأنشطة التي تدخل في تقييم العنصر الفني للأداء الحركي كالتمرينات والجمباز . (٦ : ٤٧)

(*) معلمة تربية رياضية بمعهد فتيات بورسعيد الأزهرى

وتشير كل من صافية محي الدين وسامية ربيع (٢٠٠٥) إلى أن من أهم أهداف الباليه هي إعداد الجسم لأداء معظم الأنشطة الرياضية المختلفة، كما أنه يعمل على تحسين القوام، ويساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية كالقوة والقدرة العضلية و الرشاقة و المرونة و التوازن والجلد العضلي والتنفسي (١١ : ٢)

ويوضح محمد علاوى (١٩٩٨ أ) أن الأهمية البالغة للمرحلة الإعدادية في إعداد النشي ترجع لكونها بمثابة فترة انتقال ، إذ تمر بها الفتاة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة ، وتتسم هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الجسمية و الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر بصورة واضحة على حياة التلميذات في المراحل التالية. (١٧ : ١٢٥)

وتشير آمال صادق وفؤاد أبو حطب (١٩٩٨) أن هذه التغيرات الجسمية تصاحبها تأثيرات نفسية عديدة ، فتتناقص القدرة الحركية ويظهر ذلك أثناء المشى والجرى ، وتفتقر حركات المراهقة لصفة الرشاقة والتوازن ويتضح ذلك بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم، ذلك بجانب نقصان الثقة بالنفس ، فتصبح التلميذة أقل ثقة بنفسها وتشك في قدراتها وتحفى هذا الشعور وراء كثير من أنماط العناد التي تبديها فرفضها للأعمال والمهام المتوقعه منها تنشأ من خوفها من العجز، ولذلك يكون مفهوم الذات عندها غير مستقر. (٢ : ٢٤٦ - ٢٤٨)

ويوضح محمد علاوى (١٩٩٨ ب) أنه من المستحب لدى تلميذات المرحلة الإعدادية أن يشعرن بقدراتهن البدنية خاصة الرشاقة والمرونة، وأيضًا بقدر معين من التفوق والإمتياز وتقدير الآخرين لهن، والنظر إليهن نظره مليئة بالإعجاب والتقدير، كذلك رغبتهن بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتميز بحمال التوقيت والإيقاع الحركي والذي يتمثل في التعبير الحركي بأنواعه واذا لم يحققن ذلك فإن هذا يستدعى لديهن بعض الخبرات الإنفعالية الغير سارة كالخوف والقلق وعدم الثقة بالنفس. (١٨ : ٣٦٧ ، ٣٦٨)

وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات أهمية التعبير الحركي والعروض الرياضية للأفراد الممارسين من الناحية البدنية والفسيولوجية والنفسية، وأيضًا من ناحية التذوق الجمالي لكل من المؤدي والمشاهد ، كدراسة غازي يوسف (١٩٩٠) ودراسة منير سامي وآخرون (١٩٩٠)، ودراسة كاميليا عبده وماجدة الجيار (١٩٩٣)، ودراسة إبراهيم فاروق (١٩٩٥). (١٤)، (١٩)، (١٦)، (٣)

مشكلة البحث :

من خلال خبرة عمل الباحثة كمعلمة للتربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية ، لاحظت أن بعض تلميذات هذه المرحلة يفتقرن إلى بعض عناصر اللياقة البدنية، وهذا يظهر واضحاً أثناء حركاتهن المختلفة و يكن أكثر خجلاً وتجنباً للحركة حتى لا يتعرضن للنقد حيث يشعرن بأنهن أقل كفاءة مما كن عليه من قبل ، حيث أن حركاتهن تفتقر لصفة الرشاقة والتوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، وكل ذلك يرجع إلى التغيرات الفسيولوجية التي يمرن بها، ولما كان من أهم أهداف الباليه هي إعداد الجسم لأداء معظم الأنشطة الرياضية المختلفة، كما أنه يعمل على تحسين القوام، ويساعد على تنمية وتطوير الصفات البدنية كالقوة والقدرة العضلية و الرشاقة و المرونة و التوازن والجلد العضلي والتنفسي.

لذا قد تبلورت فكرة البحث بمحاولة إعداد برنامج تعليمي للتعبير الحركي لتلميذات هذه المرحلة، مما قد يؤثر إيجابيًا في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لديهن.

- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى:

- ١- وضع برنامج تعليمي للتعبير الحركي (الباليه) لتلميذات المرحلة الإعدادية.
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح للتعبير الحركي (الباليه) على مستوى الأداء وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية .

- فرض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التعبير الحركي : Expressive Movements

"هو فن التعبير عن الانفعالات والأفكار والأحاسيس الداخلية للفرد والتي يستطيع في حدود إمكاناته مهارية أن يخرجه في صورة حركة معبرة مبنية على أسس علمية وقواعد وأصول الحركة والتي تعبر عما يجول بداخله متأثراً بالبيئة الثقافية والمظاهر الحضارية المحيطة به". (٢٠ : ٧٦)

الباليه : Ballet

"هو فن رفيع المستوى يعبر عن فكرة واقعية أو خيالية مستخدمًا قدرات جسمية عالية في التعبير عن هذه الفكرة مستعينًا بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى،الديكور،الاضاءة،الملابس." (١١ : ١)

الدراسات السابقة

١- قامت كلٌّ من هناء عفيفي ووفاء الماحي (١٩٩١) بدراسة عنونها " أثر الحركات التعبيرية على المخاوف والتكيف الشخصي والاجتماعي لدى تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي " وكان الهدف من الدراسة التعرف على تأثير ممارسة الحركات التعبيرية كأحد الأنشطة التربوية في إزالة بعض المخاوف وإكساب التكيف الشخصي والاجتماعي للتلميذات في المرحلة السنية من ٩ : ١١ سنة ، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على عينة من التلميذات ، وأسفرت أهم النتائج على أن الحركات التعبيرية لها تأثير إيجابي في إزالة المخاوف وإكساب التلميذات في تلك المرحلة التكيف الشخصي والاجتماعي. (٢٢)

٢- قامت هناء عفيفي (١٩٩٥) بدراسة بعنوان " أثر الحركات التعبيرية على تنمية الأداء الحركي وخفض السلوك العدواني لتلميذات التربية الفكرية " ، وكان الهدف من البحث هو التعرف على أثر الحركات التعبيرية على تنمية الأداء الحركي وخفض السلوك العدواني لتلميذات التربية الفكرية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من التلميذات المعاقات ذهنيًا والتي تراوحت أعمارهن من ٩- ١٢ سنة بنسبة ذكاء ٥٠ - ٧٥ درجة ، وأظهرت أهم النتائج أن استخدام الحركات التعبيرية بدرس التربية الرياضية للمعاقات ذهنيًا يساعد على تنمية الأداء الحركي وخفض السلوك العدواني لديهن. (٢٣)

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التحريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي البعدي.

ثانياً : مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث تلميذات المرحلة الإعدادية بمعهد أزهرى بمنطقة بورسعيد الأزهرية للعام الدراسي ٢٠١١ / ٢٠١٢ ، والبالغ عددهن (٥٠) تلميذة من تلميذات الصف الأول.

ثالثاً : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهن (٥٠) تلميذة، حيث استخدمت الباحثة العينة الإستطلاعية (١٠) تلميذات في إجراء الدراسة الإستطلاعية للاختبارات البدنية والبرنامج التعليمي المقترح، والعينة الأساسية طبق عليها البرنامج المقترح ، وقد تم استبعاد (٢٠) تلميذة من مجتمع البحث الأساسي : حيث استبعدت (٥) تلميذات ليس لديهن الرغبة في الإشتراك ، (٧) تلميذات غير ملتزمات في الحضور ، و(٨) لديهن ظروف مرضية. وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث .

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث الكلي	مجتمع وعينة البحث	المتبقي من المجتمع	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية
٥٠	٣٠	٢٠	١٠	٢٠

رابعاً : أدوات جمع البيانات :

بعد الرجوع للمراجع النظرية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث والإستعانة بأراء الخبراء ملحق (١)، تمكنت الباحثة من تحديد أدوات جمع البيانات والتي تتمثل في الآتي :

١- الأدوات والأجهزة :

- الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- مسطرة مدرجة بالسنتيمتر.
- مقياس طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- جهاز الديناموميتر بالكيلو جرام.
- شريط قياس بالسنتيمتر.
- حبل طوله ٢٤ بوصة.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ١ / ١٠٠ من الثانية.
- طباشير.

٢- قياس المستوى الفني :

قامت الباحثة بحساب المستوى الفني للتلميذات عن طريق استمارة محكمين من لجنة ثلاثية مكونة من خبراء في مجال التعبير الحركي، وذلك عن طريق إيجاد المتوسط الحسابي لمجموع درجات الخبراء . وملحق (٣) يوضح استمارة الخبراء.

٤- الاختبارات البدنية :

بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة قامت الباحثة بحصر عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بهدف البحث والاختبارات التي تقيسها وتم عرضها على السادة الخبراء لتحديد أنسب هذه العناصر. ملحق (٢)

أ - المسح المرجعي :

قامت الباحثة بإجراء المسح المرجعي للدراسات السابقة للتعرف على اهم عناصر اللياقة البدنية والاختبارات التي تقيسها كما في دراسة إيمان عبد العزيز (١٩٨٥) ، دراسة آمال مرسي (١٩٩٠) ، دراسة جمال صالح (١٩٩١) ، دراسة عبير السيد (٢٠٠١) ، دراسة نيفين حنفي (٢٠٠٥) ، دراسة غادة يوسف (٢٠٠٦) ، ودراسة إيمان وجيه (٢٠٠٨).

(٧)،(١)،(٩)،(١٢)،(٢١)،(١٣)،(٨)

ب - آراء السادة الخبراء :

جدول (٢) ، (٣) يوضحان النسبة المئوية لآراء الخبراء في عناصر اللياقة البدنية والاختبارات التي تقيسها، وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٨٠% فأكثر في رأي الخبراء .

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالتعبير الحركي ن = ١٠

رأي الخبراء	عناصر اللياقة البدنية
١٠٠%	القوة العضلية
٩٠%	القدرة العضلية
٩٠%	التحمل العضلي
٧٠%	الجلد الدوري التنفسي
٦٠%	السرعة
٩٠%	الرشاقة
١٠٠%	المرونة
٩٠%	التوازن
٩٠%	التوافق
٥٠%	الدقة

يوضح جدول (٢) رأي الخبراء في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالتعبير الحركي والتي تراوحت بين ٥٠% - ١٠٠%

جدول (٣)

ن = ١٠

النسبة المئوية لآراء الخبراء في الاختبارات البدنية

الاختبارات	العنصر الذي يقيسه	النسبة المئوية
قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية للرجلين	%٩٠
قوة عضلات الظهر	القوة العضلية للظهر	%٨٠
الانبطاح المائل من الوقوف	التحمل العضلي	%٨٠
الوثبة الرباعية	الرشاقة	%٩٠
نط الحبل	التوافق	%٨٠
اختبار الكوبري	مرونة الظهر	%٩٠
البرجل الأمامي	مرونة مفصلي الفخذ	%٩٠
اختبار رفع الكتفين	مرونة الكتفين	%٨٠
اختبار الوقوف على قدم واحدة	التوازن	%٩٠
الوثب العريض	القدرة العضلية	%٨٠
الوثب العمودي لسارجنت	القدرة العضلية	%٩٠

يوضح جدول (٣) رأي الخبراء في الاختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالتعبير الحركي والتي تراوحت بين %٨٠ - %٩٠.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة :

أولاً : الصدق :

قامت الباحثة بحساب الصدق للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث باستخدام صدق التمايز (الفروق بين الجماعات) وذلك بتطبيق الاختبارات على العينة الإستطلاعية والبالغ عددها (١٠) تلميذات والذي تتوافر لديهن نفس خصائص وشروط العينة الأساسية وتمثل المجموعة الغير مميزة، أما المجموعة المميزة فتتمثل في لاعبات جيباز بنادي الصيد وقد تم حساب دلالة الفروق (مان وتني) بين المجموعتين المميزة والغير مميزة لإيجاد صدق التمايز (الفروق بين الجماعات) وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية

$$10 = 20 = 10$$

مستوى الدلالة	قيمة (ى) المحسوبة لمان- وتني	قيم الرتب		مجموع الرتب		الاختبارات
		غير مميزة	مميزة	غير مميزة	مميزة	
دالة	١,٥	٩٨,٥	١,٥	٥٦,٥	١٥٣,٥	قوة عضلات الرجلين
دالة	٤,٥	٩٥,٥	٤,٥	٥٩,٥	١٥٠,٥	قوة عضلات الظهر
دالة	١٧,٥	٨٢,٥	١٧,٥	٧٢,٥	١٣٧,٥	الانبطاح المائل من الوقوف
دالة	٦	٩٤	٦	٦١	١٤٩	الوثبة الرباعية
دالة	٩	٩١	٩	٦٤	١٤٦	نط الحبل
دالة	٧,٥	٧,٥	٩٢,٥	١٤٧,٥	٦٢,٥	اختبار الكوبري
دالة	٩,٥	٩,٥	٩٠,٥	١٤٥,٥	٦٤,٥	الرجل الأمامي
دالة	٤	٩٦	٤	٥٩	١٥١	اختبار رفع الكتفين
دالة	١,٥	٩٨,٥	١,٥	٥٦,٥	١٢٣,٥	اختبار الوقوف على قدم واحدة
دالة	١٣	٨٧	١٣	٦٨	١٤٢	الوثب العريض
دالة	٣	٩٧	٣	٥٨	١٥٢	الوثب العمودي لسارجنت

قيم (ى) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي ٢٣

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الميزة والغير مميزة في الاختبارات المستخدمة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة ، حيث أن قيم (ى) المحسوبة أقل من (ى) الجدولية مما يدل على صدق الاختبارات.
ثانياً : الثبات :

قامت الباحثة بحساب الثبات للاختبارات المستخدمة قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى بفاصل زمني سبعة أيام بين التطبيقين وتم إيجاد معامل الارتباط الرتب لسيرمان بين التطبيق الأول والثاني، وذلك على أفراد العينة الإستطلاعية وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

حساب معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٠

الاختبارات	المتوسط الحسابي للتطبيق الأول	المتوسط الحسابي للتطبيق الثاني	قيمة (ر) المحسوبة لسيرمان	مستوى الدلالة
قوة عضلات الرجلين	١٤,٣٠	١٤,٧٥	٠,٧٩٠	دالة
قوة عضلات الظهر	١٠,٨٠	١٠,٨٨	٠,٨٨١	دالة
الانبطاح للمائل من الوقوف	٥٤,٢٨	٥٥,١٠	٠,٩٥٠	دالة
الوثبة الرباعية	١٥,٩٠	١٦,١٢	٠,٩٧٠	دالة
نط الحبل	١,٩٢	١,٩٩	٠,٩٩١	دالة
اختبار الكوبري	٤٥,٧٠	٤٦,١٠	٠,٩٦٢	دالة
الرجل الأمامي	٢٥,٢٥	٢٥,٥٦	٠,٨٧٥	دالة
اختبار رفع الكتفين	٥٠,٢٠	٥٠,٦٧	٠,٩٢٤	دالة
اختبار الوقوف على قدم واحدة	٤,٢٩	٤,٨٥	٠,٩٠٢	دالة
الوثب العريض	١,٣٥	١,٤٠	٠,٨٥٥	دالة
الوثب العمودي لسارجنت	٠,٢٥	٠,٣٠	٠,٧٩٩	دالة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي ٠,٦٤٨

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباط موجبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات المستخدمة قيد البحث ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات .

وقد قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية مجتمع البحث (العينة الإستطلاعية والعينة الأساسية) في المتغيرات التي تم اختيارها وتحديدتها بعد الرجوع إلى الدراسات السابقة والمراجع العلمية ورأي السادة الخبراء والأساتذة المشرفين على البحث وذلك في:

- معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن - الذكاء) .
- الاختبارات البدنية وتشمل :
قياس قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر - قياس قوة عضلات الظهر بالديناموميتر - الانبطاح المائل من الوقوف (تحمل عام) - الوثبة الرباعية (رشاقة) - نط الحبل (توافق) - اختبار الكوبري (مرونة الجذع) - الرجل الأمامي (مرونة الفخذ) - اختبار رفع الكتفين (مرونة الكتفين) - اختبار الوقوف على قدم واحدة (توازن) - الوثب العريض و الوثب العمودي لسارجنت (القدرة العضلية). ملحق (٤)

جدول (٦)

التوصيف الإحصائي لمتغيرات عينة البحث (معدلات النمو - الاختبارات البدنية) ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإحراف المعياري	الإلتواء
معدلات النمو	العمر الزمني	١٢,٧٧	١٢,٣٥	١,٣٨	٠,٩١
	الوزن	٤٧,٥	٤٦,٢٠	٢,٤٠	١,٦٢
	الطول	١,٥٦	١,٥٧	٠,٢٥	٠,١٢-
البدنية	قوة عضلات الرجلين	١٤,٣٣	١٣,٢٧	٣,١٨	١
	قوة عضلات الظهر	١٠,٨٣	١٠,١١	٢,٧٥	٠,٧٨
	الانبطاح المائل من الوقوف	٥٤,٦	٥٣,٨٢	٠,٩٩	١,٣٣
	الثبته الرباعية	١٥,٧٧	١٥,١٠	٢,٨٨	٠,٦٩
	نط الحبل	١,٩٣	١,٨٠	٣,٧٥	٠,١٠
	اختبار الكوبري	٤٥,٧٧	٤٤,٥٠	٤,٨٢	٠,٧٩
	البرجل الأمامي	٢٥,٢٧	٢٤,٤٣	١,٧٨	١,٤١
	اختبار رفع الكتفين	٥٠,٢١	٥١,٠٨	٣,٤٨	٠,٧٥-
	اختبار الوقوف على قدم واحدة	٤,٢٩	٤	٢,٧٤	٠,٣١
	الثوب العريض	١,٣٩	١,١٠	٣,٩٢	٠,٢٢
	الثوب العمودي لسارجنت	٠,٢٦	٠,٢٢	١,٢٥	٠,٠٩٦

يوضح جدول (٦) أن قيم معامل الإلتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس العينة.

٣- البرنامج التعليمي المقترح (ملحق ٥) :

- الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تعليم التعبير الحركي (الباليه) والتعرف على تأثيره على المستوى الفني وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية من خلال الأهداف التعليمية الآتية:

أهداف معرفية (إدراكية) :

- تحديد المسميات المختلفة لأنواع التعبير الحركي (الباليه - الرقص الحديث - الرقص الشعبي)
- تزويد التلميذات بمعلومات ومعارف عن الباليه .
- تحديد المصطلحات العربية والفرنسية للمهارات الفنية الأساسية للباليه.

أهداف مهارية (نفسحركية) :

- تعليم تلميذات المرحلة الإعدادية بعض المهارات الفنية (الحركات) الأساسية للبالغه.
- تنمية عناصر اللياقة البدنية المصاحبة لتعليم المهارات الفنية (الحركات) الأساسية للبالغه.

أهداف وجدانية (إنفعاليه) :

- إكساب وتنمية الثقة بالنفس لدى تلميذات المرحلة الإعدادية .

- أسس وضع البرنامج :

- ١- أن يتناسب البرنامج مع قدرات تلميذات المرحلة الإعدادية.
- ٢- مرونة البرنامج بحيث يمكن تغيير أو تبديل بعض التدريبات تبعًا لما يستجد من ظروف.
- ٣- مراعاة مبدأ التدرج عند التعليم من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- ٤- مراعاة التنوع في سرعة الأداء ما بين البطئ والمتوسط والسريع.
- ٥- مراعاة الفروق الفردية بين التلميذات.
- ٦- استخدام تمارينات تعتمد على تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد.
- ٧- توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء.
- ٨- عدم الانتقال من مهارة إلى أخرى إلا بعد إتقان جميع التلميذات عينة البحث لها.
- ٩- أداء التمارينات بمصاحبة الموسيقى وذلك لزيادة عاملي التشويق والمتعة.
- ١٠- ربط المهارات بعضها ببعض في جملة حركية مع مصاحبة الموسيقى من تصميم الباحثة.
- ١١- التدرج في مواجهة المشاهدين عن طريق زيادة عدد مرات عروض المواجهة أمام زملائهن ثم المعلمات وأولياء الأمور وفي النهاية أمام أساتذة في التعبير الحركي.

- محتوى البرنامج :

بعد أن قامت الباحثة بتحديد أسس وضع البرنامج المقترح قامت باستطلاع رأي الخبراء في الفترة الكلية للبرنامج وعدد مرات تكرار التدريس في الأسبوع وزمن الوحدة التدريسية اليومية، وجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

النسب المئوية لرأي الخبراء في محتوى البرنامج

رأي الخبراء	محتوى البرنامج
١٢ أسبوع	الزمن الكلي للبرنامج
٣ مرات	عدد مرات الوحدة التدريسية في الأسبوع
٦٠ ق	زمن الوحدة التدريسية

وبناءً على رأي السادة الخبراء تم تحديد محتوى الوحدة التدريسية اليومية على النحو التالي:

- ١- تمارينات الإحماء. (٥ق)
- ٢- تمارينات الإعداد البدني. (١٠ق)
- ٣- تمارينات الجزء الرئيسي. (٤٠ق)
- ٤- تمارينات التهدئة. (٥ق)

جدول (٨)
تنظيم محتوى البرنامج التعليمي

المحتوى	الوحدة التدريسية	
	اليومية	الأسبوعية
إعداد بدني عام الوقفة الصحيحة + الوقفة على البار	٣ دروس	الأولى
أوضاع الذراعين أوضاع القدمين الربط بين الذراعين والقدمين	الدرس الأول الدرس الثاني الدرس الثالث	الثانية
الثني النصفي من جميع الأوضاع الثني العميق من جميع الأوضاع الربط بين المهارتين	الدرس الأول الدرس الثاني الدرس الثالث	الثالثة
مد بسيط Battement Simple مد ٤٥° Battement Jeté مد ٩٠° Grand Battement	الدرس الأول الدرس الثاني الدرس الثالث	الرابعة
الربط بين المهارات السابق تعلمها + التحية الرفع Relevè الرفع مع الانتقال	الدرس الأول الدرس الثاني الدرس الثالث	الخامسة
تمرينات الجذع الوثب مع عدم الارتفاع عن الأرض Glissadè الوثب مع عدم الارتفاع عن الأرض Glissadè	الدرس الأول الدرس الثاني الدرس الثالث	السادسة
الخطوات الرابطة Pas de Bourree أوضاع الجسم (أرابيسك)	٢ درس الدرس الثالث	السابعة
الربط بين المهارات السابق تعلمها الدوران على القدمين الدوران على القدمين	الدرس الأول الدرس الثاني الدرس الثالث	الثامنة
أوضاع الجسم Passè الوثب مع الارتفاع لأعلى Pas de chat الوثب مع الارتفاع لأعلى sauté	الدرس الأول الدرس الثاني الدرس الثالث	التاسعة
التدريب على العرض	٣ دروس	العاشرة
التدريب على العرض	٣ دروس	الحادية عشر
العرض الأول أمام زملائهن العرض الثاني أمام المدرسات العرض الثالث أمام أساتذة في التعبير الحركي	الدرس الأول الدرس الثاني الدرس الثالث	الثانية عشر

سادسًا : الخطوات التنفيذية للبحث :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياس القبلي لكل من :

- معدلات النمو قيد البحث .
- المستوى الفني للأداء .
- الاختبارات البدنية المختارة قيد البحث.

وذلك في المدة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٢/٢/١٦ إلى يوم الأثنين الموافق ٢٠١٢/٢/٢٠ .

تجربة البحث الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة التجريبية لمدة ١٢ أسبوع متصلة في الفترة من الثلاثاء الموافق ٢٠١٢/٢/٢١ إلى الثلاثاء الموافق ٢٠١٢/٥/١٥ بواقع ثلاثة مرات أسبوعيًا أيام الأحد والثلاثاء والخميس بعد إنتهاء اليوم الدراسي، مع مراعاة توحيد زمن ومكان التدريس.

الخطة الزمنية لتدريس البرنامج :

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التعليمي بحيث يشتمل على (١٢) وحدة تعليمية بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع تشتمل على (٣ دروس يومية) ولمدة ثلاثة شهور، وزمن الدرس اليومي (٦٠ ق) وذلك وفقًا لآراء السادة الخبراء حول التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي ، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي .

جدول (٩)

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح

م	البيان	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد الشهور	٣ شهور
٢	عدد الأسابيع	١٢ أسبوع
٣	عدد الوحدات التعليمية الأسبوعية	١٢ وحدة أسبوعية
٤	عدد الدروس اليومية في الأسبوع	٣ دروس أسبوعية
٥	زمن التطبيق في الوحدة اليومية	٦٠ دقيقة
٦	زمن التطبيق في الوحدة الأسبوعية	١٨٠ دقيقة
٧	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	٢١٦٠ دقيقة أي ٣٦ ساعة

القياسات البعديّة :

بعد الإنهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث، وتم إجراء القياس البعدي بنفس طريقة القياس القبلي في الفترة من الأحد الموافق ٢٠١٢/٥/٢٠ إلى الثلاثاء الموافق ٢٠١٢/٥/٢٢ .

سابقًا : الأسلوب الإحصائي:

استخدام الحاسب الآلي عن برنامج الحزم الجاهزة Stat- pro والذي يتضمن المعاملات الآتية :

- ١- المتوسط الحسابي .
- ٢- الوسيط
- ٣- الإنحراف المعياري
- ٤- الإلتواء.
- ٥- معامل إرتباط سيرمان.
- ٦- اختبار مان وتني.
- ٧- اختبار ولككسون.

عرض النتائج ومناقشتها

أولًا : عرض النتائج :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية ن = ٢٠

مستوى الدلالة	قيمة ك المحسوبة وللكسون	مجموع الرتب		عدد الرتب		الاختبارات
		السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة	
دالة	صفر	صفر	٢١٠	صفر	٢٠	قوة عضلات الرجلين
دالة	٨	٨	٢٠٢	٦	١٤	قوة عضلات الظهر
دالة	٢	٢	٢٠٨	١	١٩	الانبطاح المائل من الوقوف
دالة	١١	١١	١٩٩	٩	١١	الوثبة الرباعية
دالة	٤	٤	٢٠٦	٢	١٨	نظ الحبل
دالة	صفر	٢١٠	صفر	٢٠	صفر	اختبار الكوبري
دالة	١	٢٠٩	١	١٩	١	الرجل الأمامي
دالة	٣	٣	٢٠٧	٢	١٨	اختبار رفع الكتفين
دالة	٥	٥	٢٠٥	٣	١٧	اختبار الوقوف على قدم واحدة
دالة	صفر	صفر	٢١٠	صفر	٢٠	الوثب العريض
دالة	صفر	صفر	٢١٠	صفر	٢٠	الوثب العمودي لسارجنت
دالة	صفر	صفر	٢١٠	صفر	٢٠	المستوى الفني للأداء

قيمة (ك) الجدولية ولككسون عند مستوى (٠,٠٥) تساوي ٥٢

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيًا بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية لصالح

القياس البعدي، حيث أن قيم (ك) المحسوبة أصغر من قيمة (ك) الجدولية.

جدول (١١)

نسبة التحسن بين كل من القياسين القبلي والبعدي للاختبارات قيد البحث ن = ٢٠

الاختبارات	س ق	س ب	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %	اتجاه التغير
قوة عضلات الرجلين	١٤,٣٣	٢٥,١٩	١٠,٨٦	٧٥,٧٨	البعدي
قوة عضلات الظهر	١٠,٨٣	١٥,٢٥	٤,٤٢	٤٠,٨١	البعدي
الانبطاح المائل من الوقوف	٥٤,٢٦	٧٥,٣٠	٢١,٠٤	٣٨,٧٧	البعدي
الوثبة الرباعية	١٥,٧٧	٢٤,٤٥	٨,٦٨	٥٥,٠٤	البعدي
نط الحبل	١,٨٥	٣,١٥	١,٣	٧٠,٢٧	البعدي
اختبار الكوبري	٤٥,٤٤	٢٥,٥٢	٢٠,٢٥	٤٤,٢٤	البعدي
البرجل الأمامي	٢٥,٢٧	١٤,٧٤	١٠,٥٣	٤١,٦٦	البعدي
اختبار رفع الكتفين	٥٠,٢١	٧٦,٦٠	٢٦,٣٩	٥٢,٥٥	البعدي
اختبار الوقوف على قدم واحدة	٤,٢٩	٧,١٣	٢,٨٤	٦٦,٢٠	البعدي
الوثب العريض	١,٣٩	١,٨٥	٠,٤٦	٣٣,٠٩	البعدي
الوثب العمودي لسارجنت	٠,٢٦	٠,٤٠	٠,١٤	٥٣,٨٤	البعدي
المستوى الفني للأداء	صفر	٣٥,٦	٣٥,٦	١٠٠	البعدي

يتضح من جدول (١٠) أن نسبة التحسن قد انحصرت ما بين ٣٣,٠٩% - ١٠٠% في الاختبارات قيد البحث واتجاه التحسن في لصالح القياس البعدي.

ثانياً : مناقشة النتائج :

يتضح من عرض نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الفني والاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي.

كما يتضح من عرض نتائج جدول (١١) وجود نسبة تحسن قد انحصرت ما بين ٣٣,٠٩% - ١٠٠% للمجموعة التجريبية في المستوى الفني والاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت نسبة التحسن الخاصة بالمستوى الفني (١٠٠%)، وفي الاختبارات البدنية كانت أعلى نسبة تحسن لصالح القوة العضلية للرجلين (اختبار قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر) حيث بلغت نسبة التحسن (٧٥,٧٨%)، وبلغت نسبة التحسن (٧٠,٢٧%) في اختبار نط الحبل.

وترجع الباحثة هذا الفرق إلى أن البرنامج التعليمي المقترح اشتمل على مجموعة المهارات و التمرينات المتنوعة التي تعمل على إكساب التلميذات مهارات التعبير الحركي (الباليه) وتنمية عناصر اللياقة البدنية مثل (القوة العضلية -

التحمل العضلي - الرشاقة - التوافق - المرونة - التوازن - القدرة العضلية) والتي اتفق عليها السادة الخبراء بعد إجراء المسح المرجعي، حيث أن مهارات التعبير الحركي والتي اشتمل عليها البرنامج تساهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية. وفي هذا النطاق تشير كل من صافية محي الدين وسامية ربيع (٢٠٠٥) إلى أن من أهداف الباليه هي تنمية وتطوير الصفات البدنية كالقوة والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة والتوازن والجلد العضلي والتنفسي. (١١ : ٢) ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة كل من إجلال إبراهيم ونادية درويش (١٩٩٤) على أن التعبير الحركي نشاطاً حركياً متكاملًا يكسب الجسم لياقة بدنية عالية تساعد على تنمية كل من عنصر القوة ، التوافق، الرشاقة، السرعة، المرونة، وسرعة رد الفعل.(٤ : ١٥)

وترجع الباحثة هذه النتيجة أيضًا إلى التأثيرات الإيجابية للتعبير الحركي من حيث أنه نشاط تربوي هادف يتعامل مع الحاجات الأساسية للفرد سواء كانت بدنية أو نفسية، فهو يتيح الفرصة للأفراد الممارسين تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لديهم، وتعديل اتجاهاتهم وسلوكياتهم، وبالتالي تساعدهم على التحرر من الضغوط والتوتر والقلق وتزيد من ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على التعامل مع الجماعة.

وهذا يتفق مع ما تشير إليه رحمة مصطفى (٢٠١١) إلى أن التعبير الحركي وسيلة فعالة من وسائل التربية والتنشئة الاجتماعية، لذلك اهتمت الدول المتقدمة بإدخاله ضمن برامجها وأنشطتها التربوية، وذلك لكونه نشاط تربوي تعليمي يحقق النمو الشامل للأفراد وتعديل سلوكهم. (١٠)

وأيضًا يتفق مع ما تشير إليه فاطمة العزب (١٩٩٣) على أن البرنامج ذات الأنشطة التي تحتوي على التعبير الحركي يمكن أن يقدم للمشاركين فيه خبرات إيجابية في العديد من المجالات مثل إدراك المسافة، وتصور الجسم، والثقة بالنفس، والتوافق بين العين واليد، والقدم واليد، والتركيز البصري، والتوازن. (١٥ : ٣٢) ومما سبق ذكره يتحقق صحة فرض البحث والذي ينص على أنه :

توجد فروق داله إحصائيًا بين كلاً من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية لصالح القياس البعدي.

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات :

- في ضوء اهداف البحث وفروضه ونتائجه وفي حدود عينة البحث توصلت الباحثة إلى أن:
- ١- البرنامج التعليمي المقترح للتعبير الحركي (الباليه) أدى إلى إكساب بعض المهارات لتلميذات المرحلة الإعدادية.
 - ٢- البرنامج التعليمي المقترح للتعبير الحركي (الباليه) أدى إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لدى تلميذات المرحلة الإعدادية.
 - ٣- العناصر الفنية المكونة للباليه من (موسيقى، ملابس، حركة راقصة، أداء حركي، تشكيلات حركية) تلعب دورًا كبيرًا في تنمية الدافعية لدى التلميذات للعمل بحماس وإجادة، مما يجعلهن ينالن تقدير وإعجاب المسئولين والجمهور مما أدى إلى زيادة ودعم الثقة بالنفس لديهن وقدرتهن على المواجهة.

ثانياً : التوصيات :

- في ضوء اهداف البحث وفروضه ونتائجه وفي حدود عينة البحث توصي الباحثة بما يلي:
- ١- تطبيق البرنامج التعليمي المقترح للتعبير الحركي (الباليه) على تلميذات المرحلة الإعدادية.
 - ٢- إدراج التعبير الحركي ضمن مناهج وبرامج أنشطة التربية الرياضية لمدارس التعليم قبل الجامعي خاصة مرحلة التعليم الأساسي، حيث أنه وسيلة من وسائل تحقيق النمو الذاتي للفرد سواء من الناحية الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية، بالإضافة إلى ما يهيئه من فرص الاستمتاع بالحياة، وهذا ما تهدف إليه عملية التربية.
 - ٣- تصحيح المفاهيم والمدرجات السلبية لدى التلميذات وأولياء الأمور والمعلمين والمعلمات عن التعبير الحركي، وتشجيع التلميذات على ممارسته لما له من تأثيرات إيجابية فعالة في إكساب بعض عنصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى التحرر من التوتر والقلق والضغط وزيادة الثقة بالنفس وتنمية العمل الجماعي.
 - ٤- إجراء دراسات وبحوث مماثلة على عينات أخرى في مراحل تعليمية مختلفة .

المراجع

أولا : باللغة العربية

- ١- آمال سيد مرسي (١٩٩٠) : تأثير الموسيقى المسجلة على تنمية الابتكار في التعبير الحركي وعلاقة ذلك بمستوى الأداء، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية رياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٢- آمال صادق وفؤاد أبو حطب (١٩٩٨) : نمو الانسان (من مرحلة الجنين الى مرحلة المسنين) ،مركز التنمية البشرية والمعلومات ، الجزيرة .
- ٣- إبراهيم محمد فاروق (١٩٩٥) : تأثير أسلوب العروض الرياضية على بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة طنطا.
- ٤- إجلال محمد إبراهيم ، نادية محمد درويش (١٩٩٤) : الرقص الإبتكاري الحديث ، دار الكتب ، القاهرة.
- ٥- إجلال محمد سري (١٩٩٠) : علم النفس العلاجي، عالم الكتب، القاهرة.
- ٦- أماني يسرى الجندي (١٩٩٦) : تأثير استخدام التعليم المبرمج على مستوى أداء بعض مهارات الوثب في الباليه لطالبات التربية الرياضية بالزقازيق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق
- ٧- إيمان عبد العزيز نور الدين (١٩٨٥) : برنامج مقترح لتنمية الوثب والدوران في التعبير الحركي وعلاقتها ببعض المتغيرات المختارة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٨- إيمان وجيه محمد حسن (٢٠٠٨) : استجابة وتكيف هرمون الاستروجين للمجهود البدني متغير الشدة وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية وعلى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الباليه، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية رياضية، القاهرة.
- ٩- جمال صالح حسين (١٩٩١) : عناصر اللياقة البدنية وأثرها على الأداء في المرحلة المتوسطة لدارس الباليه الكلاسيكي بمدرسة الباليه، رسالة ماجستير غير منشورة، المعهد العالي للباليه، القاهرة.
- ١٠- رحمة مصطفى أحمد السيد (٢٠١١) : دراسة تشخيصية للتعثر الدراسي في مادة التعبير الحركي ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية بنات ، القاهرة .
- ١١- صفية أحمد محي الدين ، سامية ربيع محمد (٢٠٠٥) : الباليه والرقص الحديث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٢- عبير السيد أحمد (٢٠٠١) : تأثير برنامج لعروض التعبير الحركي على بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بأسسوط، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة أسسوط.
- ١٣- غادة محمد يوسف (٢٠٠٦) : فاعلية برنامج باستخدام الهيرميديا على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الباليه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٤- غازي السيد يوسف (١٩٩٠) : ترميزات العروض الرياضية وأثرها في تحسين بعض القدرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، إنتاج علمي ، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.

١٥- فاطمة العزب (١٩٩٣) : التعبير الحركي الحديث بين النظرية والتطبيق، مركز دلتا للطباعة، اسبورتينج.

١٦- كاميليا عبده ، ماجدة الجيار (١٩٩٣) : تأثير برامج متنوعة للرقص على تنمية بعض القدرات الحركية والسمات الشخصية، إنتاج علمي، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الخامس ، جامعة حلوان .

١٧- محمد حسن علاوى (١٩٩٨ أ) : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

١٨- محمد حسن علاوى (١٩٩٨ ب) : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

١٩- منير سامي وآخرون (١٩٩٠) : أثر العروض الرياضية في تقدير الذات لدى تلاميذ التعليم الأساسي، إنتاج علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٢٠- نادية عبد الحميد الدمرداش ، علا توفيق (٢٠٠٣) : مدخل إلى علم الفولكلور دراسة في الرقص الشعبي ، عين الدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية ، القاهرة .

٢١- نيفين حنفي عبد الخالق (٢٠٠٥) : فعالية برنامج تعليمي بإستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات البالية لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة طنطا.

٢٢- هناء عفيفي ، وفاء الماحي (١٩٩١) : أثر الحركات التعبيرية على المخاوف والتكيف الشخصي والاجتماعي لدى تلميذات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، إنتاج علمي، المجلة العلمية للتربية الرياضية والبدنية، العدد الأول ، جامعة إسكندرية .

٢٣- هناء عفيفي محمد (١٩٩٥) : أثر الحركات التعبيرية على تنمية الأداء الحركي وحفض السلوك العدواني لتلميذات التربية الفكرية، إنتاج علمي ، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

ثانيًا : الإنترنت :

24- [Http://www.adta.org.Education:What is Dance Therapy](http://www.adta.org.Education:What is Dance Therapy)
interconnected,dance/movement therapy