

## تأثير استخدام بعض اشكال العروض الرياضيه على مستوى الرضا والمستوى المهارى فى محتوى مقرر التمرينات \*د/هبة رحيم عبد الباقي

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر المشاركة فى الانشطه الرياضيه من وسائل تقدم الامم ومراه صادقه تعكس حضارتها ونهضتها لما لها من تأثير على جميع جوانب الحياه لدى الانسان، وتعد رياضة التمرينات الايقاعية من الرياضات المحببه للناس لما تتمتع به من اثاره وتشويق وجمال الاداء وتنوع المهارات وتنوع الاجهزه والادوات.

ويرى "ابراهيم سعد زغلول" (٢٠٠٣م) أن أنشطه رياضه التمرينات الايقاعية تحتل مكانا هاما فى برامج التربيه الرياضيه على جميع المستويات فى مراحل التعليم المختلفه حيث يعتمد على التوافق والمهاره، وهو النشاط الاساسى فى تنميه وتطوير اللياقه البدنيه، كما ينمى كثيرا من الصفات العقلية والسماة الشخصيه وكفاءه وحيويه اجهزه الجسم. (١٧: ١٩)

ويرى كل من "أحمد الهادى (١٩٩٧م)، عادل عبد البصير" (١٩٩٨م) ان رياضة التمرينات الايقاعية تعد من الرياضات ذات العروض الشيقه والممتعة للاعب والمشاهد فهى تتيح الفرصه لخلق القدره على الابتكار وتحقيق الرضا الذى يودى الى تنميه القدره على التناسق والاستمرار والتوافق والاتزان والتوقيت السليم عند اللاعبين فى الاداء، وينمى ايضاً لديهم إدراك مدى الحاجة للقوة والجلد من اجل اتمام بعض الحركات المبتكرة فى التمرينات الايقاعية (٥:٣) (١٠: ٢٧)

ويمكن ان تتضمن الاداءات فى التمرينات الايقاعية فى الجمناز العام مجموعات صغيره مثل (١٠) مشاركين الى مجموعات كبيره تصل الى آلاف

\* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمناز والتمرينات والعروض الرياضيه. كلية التربية الرياضيه للبنات. جامعه مدينه السادات.

المشاركين، كما يمكن ان يتم دمج عناصر الجمباز الفنى والايقاعى والترامبولين والايروبكس والاكروبات والرقص بجميع انواعه وأى شىء غير ذلك يمكن اضافته.

وترى اللجنة الفنية للجمباز العام بالاتحاد المصرى للجمباز (١٩٩٧م) انه يهدف الى تحقيق مبدأ اللياقة البدنية والرياضة للجميع، والاسهام فى زيادة التقارب والفهم المشترك واطهار وتشجيع الابتكار الحركى ومبدأ تبادل الافكار والترويج بالنسبة للاعب والمشاهد وخلق الحماس والابتهاج.

ويمكن أن يتضمن عرض الجمباز العام والجمباز الفنى والجمباز الايقاعى والالعاب البهلوانية والجمباز الاكروباتى والمشى والرقص والالعاب الشعبية والمظاهر الوطنية والمظاهر الشعبية وحركات تؤدى على بعض الموانع (٦: ٢)

يذكر "محمد العربى شمعون" نقلا عن الاتحاد الدولى للجمباز (٢٠٠٠م) ان الجمباز العام (التمرينات الايقاعيه) يهدف بوجه عام الى تطوير الصحه واللياقه والتكامل الاجتماعى، ويساهم فى الاتجاه نحو الحياه البدنيه والنفسيه السليمه، حيث ان الجمباز العام هو نشاط رياضى اجتماعى ثقافى. (٥: ٨)

ويرى "ابراهيم سعد زغلول، السيد معوض" (٢٠٠٢م) ان الجمباز العام هو فرع مختلف عن باقى فروع الجمباز وله مسابقة رسمية من مسابقات الاتحاد الدولى للجمباز تقام كل اربعة سنوات بشكل مستمر وكأنها عيد من أعياد الجمباز الدولية ويحق لكل دولة ان تقيم هذا العيد على ارضها سنوياً وتدعو مختلف الدول، وهو يؤدى فى شكل عروض رياضية اهم اشكالها (عروض الصالات- عروض الملاعب المفتوحة- عروض الشوارع والميادين). (٢: ٢١)

ويتم تقييم عروض الجمباز العام فى بطولة الجمهورية للأندية بمائة درجة موزعة على ست محاور، ويشمل المحور الاول التكوينات والتشكيلات والاتجاهات والدخول والخروج وزمن العرض، كما يشمل المحور الثانى الأداء

الفنى وتوافق الأداء (توحيد الأداء) ومناسبة التمرينات لفكرة العرض، ويشمل المحور الثالث التصميم الفنى للملابس وتناسق الالوان ومناسبة الملابس للفكرة الموجهه، ويشمل المحور الرابع على اختيار الموسيقى والتوافق بين الایقاع الحركى والموسيقى، ويمثل المحور الخامس مستوى صعوبات الجملة الحركية، ويتكون المحور السادس من الابتكار والابداع الحركى والایخراج العام للعرض (٧: ٣-٤)

كما يشير "أحمد صقر" إلى أن الرضا يشمل اشباع الحاجات والمشاعر المتولده عن اشباع الحاجات، وهذه المشاعر تمثل ردود فعل لانتهاء حاله الحرمان التى تصاحب وجود حاجات غير مشبعه، فالاساس فى الرضا المتولد عن اشباع الحاجات هو وجود حاجات لها اساس طبيعى ينتج عن النقص فى اشياء كلها توتر او الم، وباشباع هذه الحاجات تنتهى مشاعر التوتر والالم، ولان مشاعر الرضا هى الراحة التى يحس بها الفرد نتيجة لانقضاء حاله الحرمان، فان هذه الراحة يمكن ان تزول اذا فرط الفرد فى الاشباع. (٤: ١٥٨)

ويعتبر الرضا احدى الجوانب النفسيه الهامه حيث يرى "عويد سلطان" (١٩٩٣م) ان الرضا هو شعور الفرد بالراحه النفسيه بعد القيام باشباع حاجاته وتحقيق اهدافه، وأن رضا الفرد عن عمله يتوقف على المدى الذى يجد فيه منفذاً مناسباً لقدراته وميوله وسماته الشخصيه، ويتوقف ايضا على موقفه العلمى وعلى طريقه الحياه التى يستطيع بها ان يلعب الدور الذى يتمشى مع نموه وخبراته. (١١: ٣٨)

والرضا فى المجال الرياضى له اهميه كبيره حيث يحاول الفرد الوصول بدرجة من الرضا عن حركاته وادائه وشعوره بالراحه النفسيه وذلك عند اشباع حاجاته ورغباته ووصوله لاعلى المستويات الرياضيه مما يكون ذلك دافعا له للاستمراريه، هذا النوع من الرياضه، كما ان رضا الفرد عن ادائه الحركى يتوقف على ما يجده من متنفس حقيقى يتناسب مع قدراته وميوله وسماته الشخصيه. (٩: ٢)

والتمارينات احدى المجالات التى تتسم بمفردات كثيره تساعد على الاحساس بالرضا الحركى والراحه النفسيه مثل التمرينات الجماليه والموسيقى الفنيه لذا فان العروض الرياضيه لها تاثيرات عديده ومتنوعه على رضا الفرد نحوها. (١٣ : ٢)

والرضا الحركى هو وصول الفرد الى درجه من الرضا من ادائه الحركى وصفاته الحركيه والبدنيه. (٨ : ١٧١)

#### هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على تاثير برنامج تمارينات على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى ماده التمارينات لدى طلاب كليه التربيه الرياضيه بالجزيره وذلك من خلال التعرف على :

- ١- تأثير البرنامج قيد البحث على مستوى الرضا فى ماده التمارينات لدى المجموعات التجريبيه الثلاثه.
- ٢- تأثير البرنامج قيد البحث على مستوى التحصيل المهارى فى ماده التمارينات لدى المجموعات التجريبيه الثلاثه.
- ٣- تأثير البرنامج قيد البحث على مستوى التحصيل المعرفى فى ماده التمارينات لدى المجموعات التجريبيه الثلاثه.
- ٤- الفرق بين المجموعات التجريبيه الثلاثه فى مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى ماده التمارينات.

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعات التجريبيه الثلاثه فى مستوى الرضا فى ماده التمارينات.
- ٢- توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعات التجريبيه الثلاثه فى مستوى التحصيل المهارى فى ماده التمارينات.
- ٣- توجد فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعات التجريبيه الثلاثه فى مستوى التحصيل المعرفى فى ماده التمارينات.

٤- توجد فروق داله احصائيا بين المجموعات التجريبيه الثلاثه فى القياس البعدى لمستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى ماده التمرينات.

#### الدرسات السابقه :

١- دراسه قامت بها "ليلى حامد صوان" (١٩٩٣م) (١٢) بعنوان "تأثير الاشتراك فى العروض الرياضيه على الرضا الحركى للتلاميذ والتلميذات من (١٠-١٢)", واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي، واشتملت العينه على ١٨٠ تلميذ وتلميذه من المشتركين فى عرض اكتوبر ١٩٩٢م، وكانت اهم النتائج ان العروض الرياضيه لها تأثير ايجابى على الرضا الحركى لدى التلاميذ والتلميذات من (١٠-١٢) سنه.

٢- دراسه قامت بها "تجوى سالم محمد" (٢٠٠٢م) (١٤) بعنوان "دراسه مقارنه للرضا الحركى بين المشاركات وغير المشاركات فى العروض الرياضيه من تلميذات المرحلة الابتدائيه"، واستخدمت الباحثه المنهج الوصفى، واشتملت العينه على ٥٠ تلميذ، وكانت اهم النتائج وجود فروق داله احصائيا فى الرضا الحركى بين المشاركات وغير المشاركات فى العروض الرياضيه لصالح المشاركات.

٣- دراسه قام بها "السيد عبد العظيم درباله" (٢٠٠٥م) (٨) بعنوان "تدريس منهج التمرينات بطريقه العروض الرياضيه واثرها فى بعض القدرات التوافقية والرضا الحركى لطلبه المعهد العالى لاعداد المعلمين بالجماهيريه الليبيه"، واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي، واشتملت العينه على ٧٢ طالب، وكانت أهم النتائج ان تدريس منهج التمرينات بطريقه العروض الرياضيه له تأثير ايجابى على مستوى الرضا الحركى.

٤- دراسه قام بها "سمير عبد النبى شعبان" (٢٠٠٧م) (٩) بعنوان "تأثير العروض الرياضيه على ديناميكيه تطوير بعض متغيرات الادراك الحس حركى ومستوى التحصيل العملى فى التمرينات بالادوات لطلاب كليه

التربية الرياضية بالاسكندرية"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واشتملت العينة على طلبة كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، وكانت اهم النتائج استخدام العروض الرياضية بالادوات أدى إلى تطوير مستوى التحصيل العملى فى ماده التمرينات لدى طلاب الفرقة الثانيه.

### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي (قبلى - بعدى) لثلاث مجموعات تجريبية و ذلك لملائمته لطبيعة البحث.

### مجتمع وعينه البحث :

تم اختيار عينه البحث من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيره جامعه حلوان لعام الجامعى ٢٠١٨/٢٠١٩م، وتم اختيار العينه عشوائيا واشتملت على ٦٦ طالبه، وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات تجريبية اشتملت كل مجموعه على عدد ٢٢ طالب.

المجموعه التجريبية الاولى احتوى العرض على بعض التمرينات، اما المجموعه الثانيه احتوى على بعض التمرينات والاكروبات، اما المجموعه الثالثه احتوى على بعض التمرينات والاكروبات ومهارات من الجمباز الفنى وحركات من الرقص.

### جدول (١)

اعتداليه توزيع افراد عينه البحث فى المتغيرات قيد البحث (ن=٦٦)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التواء	تقلطم
السن	١٨.٠٦١	١٨	٠.٥٧٩	٠.٠٠٢	٠.٢٩٦
مقياس الرضا الحركي	١٠٥.٥	١٠٤	٢.٧٦٤	٠.٩١١	-١.٠٥٦

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينه البحث تراوحت ما بين (+٣، -٣) مما يشير لاعتداليه توزيع افراد عينه البحث فى متغيرات (السن - اختبار الرضا).

### جدول (٢)

تكافؤ عينه البحث فى متغيرات (السن - مستوى الرضا)

المتغيرات	المجموعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمه ف
السن	بين المجموعات	٠.٤٨٥	٢	٠.٢٤٢	٠.٧١٨
	داخل المجموعات	٢١.٢٧٣	٦٣	٠.٣٣٨	
	المجموع	٢١.٧٥٨	٦٥		
مقياس الرضا	بين المجموعات	١.٠٩١	٢	٠.٥٤٥	٠.٠٦٩
	داخل المجموعات	٤٩٥.٤٠٩	٦٣	٧.٨٦٤	
	المجموع	٤٩٦.٥٠٠	٦٥		

قيمه ت الجدوليه عند مستوى معنويه  $(٠.٠٥) = ٣.١٥$

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق داله احصائيا بين المجموعات التجريبيه الثلاثه في متغيرات (السن مقياس الرضا الحركي) حيث كانت قيمه F المحسوبه اقل من قيمتها الجدوليه عند مستوى معنويه  $٠.٠٥$  مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات السابقه.

### جدول (٣)

#### تكافؤ عينه البحث في متغيرات (مستوى التحصيل المهارى)

المتغير	الدرجة الكبرى	المجموعه الاولى		المجموعه الثانيه		المجموعه الثالثه		
		نسبه	درجة	نسبه	درجة	نسبه	درجة	دلاله الفرق بين نسبتيين Z
						مجموعه ١-٣	مجموعه ٣-١	مجموعه ٢-٣
التجهيزات	٤	١	%٢٥.٠٥	١	%٢٥.٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
الدخول	٥	٢	%٤٠.٠	١	%٢٠.٠	١.٤٤٧	٠.٠٠٠	-١.٤٤٧
التشكيلات	٢٠	١	%٥.٠	٢	%١٠.٠	-٠.٦٣٠	-٠.٦٣٠	٠.٠٠٠
المحتوى	٢٠	١	%٥.٠	٣	%١٥.٠	-١.١٠٦	-١.١٠٦	٠.٤٣٦
الموسيقى	١٢	٠	%٠.٠	٠	%٠.٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
الملابس	١٢	١	٨.٣	٢	%١٦.٧	-٠.٨٣٦	-٠.٨٣٦	٠.٠٠٠
الزمن	٨	٠	%٠.٠	٠	%٠.٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
الخروج	٥	٠	%٠.٠	٠	%٠.٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
نواحي تقييم كليه	٤	٠	%٠.٠	٠	%٠.٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
التقرير	١٠	٣	%٣٠.٠	٣	%٣٠.٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
المجموع	١٠٠	٩	%٩.٠	١٢	%١٢.٠	-٠.٣٢٥	-٠.٥٢٠	-٠.١٩٧

قيمه Z الجدوليه عند مستوى معنويه  $(٠.٠٥) = ١.٩٦$

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق داله احصائيا بين المجموعات التجريبيه الثلاثه في مستوى التحصيل المهارى، حيث كانت قيمه Z المحسوبه أقل من قيمتها الجدوليه عند مستوى معنويه  $٠.٠٥$  مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات السابق ذكرها في مستوى التحصيل المهارى.

## وسائل جمع البيانات :

- ١- مقياس الرضا الحركى من "تصميم نيلسون والن" واقتباس الاستاذ الدكتور /  
محمد حسن علاوى مرفق (١) (١٣: ١٧١-١٧٦)
- ٢- الاختبار التطبيقي اخر العام.
- المعاملات العلميه للاختبارات المستخدمه :

## صدق الاختبارات:

قامت الباحثة بتطبيق ومقياس الرضا الحركى قيدالبحث على مجموعه  
الدراسه الاستطلاعيه للبحث والتي بلغ عددها ٣٠ طالبه من مجتمع البحث  
وغير مشاركين فى الدراسه الاساسيه، ثم قام بحساب صدق الاختبار باستخدام  
طريقه صدق المحتوى كما هو موضح فى جدول (٣)، اما تقييم المستوى  
المعرفى فقد تم من خلال الامتحان النظرى اخر التيرم وتقييم المستوى المهارى  
من خلال الامتحان التطبيقي لآخر العام.

## جدول (٤)

## صدق الاتساق الداخلى لمقياس الرضا الحركى

م	العبارات		مجموع المحور		معامل الارتباط
	متوسط	انحراف معيارى	متوسط	انحراف معيارى	
١	٣.٨٣٣	٠.٨٣٤	١١٠.٥٣٣	١١.٠٤٨	*٠.٤٦٣
٢	٣.٢٦٧	٠.٩٠٧	١١٠.٥٣٣	١١.٠٤٨	*٠.٤٦٧
٣	٣.٧٠٠	١.٠٥٥	١١٠.٥٣٣	١١.٠٤٨	*٠.٤٩٠
٤	٤.٢٣٣	٠.٧٢٨	١١٠.٥٣٣	١١.٠٤٨	*٠.٣٤١
٥	٤.٣٠٠	٠.٨٣٧	١١٠.٥٣٣	١١.٠٤٨	*٠.٣٨٥
٦	٣.٣٦٧	١.١٢٩	١١٠.٥٣٣	١١.٠٤٨	*٠.٣٩٨
٧	٣.٧٠٠	١.٠٢٢	١١٠.٥٣٣	١١.٠٤٨	*٠.٥٠٠
٨	٣.٥٣٣	١.٠٧٤	١١٠.٥٣٣	١١.٠٤٨	*٠.٤٠٢

## تابع جدول (٤)

## صدق الاتساق الداخلى لمقياس الرضا الحركى

م	العبارات		مجموع المحور		معامل الارتباط
	متوسط	انحراف معيارى	متوسط	انحراف معيارى	
٩	٣.٦٦٧	٠.٩٩٤	١١٠.٥٣٣	١١.٠٤٨	*٠.٣٣٦
١٠	٣.٩٦٧	٠.٨٩٠	١١٠.٥٣٣	١١.٠٤٨	*٠.٦٤٧



*.٤٠٥	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	٠.٧٩١	٣.٨٣٣	١١
*.٤٢٣	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	٠.٩٣٥	٣.٧٦٧	١٢
*.٥٥٢	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	٠.٨٢٠	٣.٥٠٠	١٣
*.٦٨٣	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	٠.٩٥٢	٣.٧٠٠	١٤
*.٤٦٤	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	٠.٨٢٠	٣.٥٠٠	١٥
*.٤٩٤	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	١.٠٣٧	٣.٤٠٠	١٦
*.٥٨٢	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	١.٢٥٢	٢.٨٦٧	١٧
*.٥٣٩	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	١.٠٦٣	٣.١٠٠	١٨
*.٦٣٢	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	٠.٩٦١	٣.٢٠٠	١٩
*.٥٥٩	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	٠.٧٦٥	٣.٦٣٣	٢٠
*.٤٩٤	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	٠.٨٨٧	٣.٨٠٠	٢١
*.٥٤١	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	١.٠٧٠	٣.٦٠٠	٢٢
*.٣٤٦	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	٠.٨٩٤	٤.٤٠٠	٢٣
*.٥٩٥	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	١.٠٧٤	٣.٥٣٣	٢٤
*.٣٤١	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	١.٠٢٣	٣.٦٣٣	٢٥
*.٤٣١	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	٠.٨١٩	٣.٨٦٧	٢٦
*.٣٣١	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	١.٠٠٦	٣.٧٦٧	٢٧
*.٦٨٦	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	٠.٨٨٧	٤.٢٠٠	٢٨
*.٤٨٩	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	٠.٧٨٥	٤.٠٦٧	٢٩
*.٠٤١٣	١١.٠٤٨	١١.٠٥٣٣	٠.٩٣٢	٣.٦٠٠	٣٠

قيمه ر الجدوليه عند مستوى  $0.05 = 0.306$  \* = دال

يتضح من جدول (٤) ان هناك ارتباط طردى دال بين عبارات المقياس ومجموع المقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلى.  
**ثبات الاختبارات :**

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الرضا الحركى قيد البحث على مجموعه الدراسه الاستطلاعيه للبحث والتي بلغ عددها ٣٠ طالبه من نفس مجتمع البحث وغير مشاركين فى الدراسه الاساسيه، ثم اعاد التطبيق مره اخرى على نفس المجموعه بعد اسبوع وقامت بحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون للتأكد من ثبات لاختبار قيد البحث، كما هو موضح فى جدول (٥)

#### جدول (٥)

معامل الثبات لمستوى الرضا (ن=٣٠)

م	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		اختبارات	معامل الارتباط
	متوسط	انحراف معيارى	متوسط	انحراف معيارى		
١	١١٠.٥٣٣	١١.٠٤٨	١١٠.٨٦٧	١٠.٥١٣	٠.١١٨	*٠.٩٨٧٨

قيمه ر الجدوليه عند مستوى  $0.05 = 0.306$  \* دال

قيمه ت الجدوليه عند مستوى معنويه  $0.05 = 1.699$

يتضح من جدول (٥) انه لا يوجد فروق بين متوسطى التطبيق الاول والثانى حيث ان قيمه ت المحسوبه اقل من القيمه الجدوليه عند  $0.05$  بينما هناك ارتباط طردى دال بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى مما يدل على ثبات المقياس.

#### الدراسه الاستطلاعيه :

قامت الباحثة باجراء دراسه استطلاعيه فى الفتره من ٢٠١٩/٢/١٠ الى ٢٠١٩/٢/١٧ بغرض تدريب المساعدين على كيفيه تطبيق الاختبارات المستخدمه واكتشاف الصعوبات التى يمكن ان تحدث اثناء تطبيق الدراسه وايجاد المعاملات العلميه للاختبارات المستخدمه فى البحث.

#### الدراسه الاساسيه :

قامت الباحثة باجراء القياس القبلى ٢٠١٩/٢/١٩ لمدته اسبوع، وقامت بتطبيق الدراسه الاساسيه فى ٢٠١٩/٢/٢٤ لمدته (١٢) اسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبيه فى الاسبوع، وقد تم القياس البعدى ٢٠١٩/٤/٢٤.

#### المعالجات الاحصائيه :

- المتوسط الحسابى
- الانحراف المعيارى
- معامل الارتباط
- اختبار دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين
- اختبار ت لدلاله الفروق بين القياسين مختلفين لنفس المجموعه (قبلى وبعدى).
- تحليل التباين احادى الاتجاه للمجموعات المستقله

- دلالة الفروق باستخدام اقل فرق معنوي L.S.D.  
عرض النتائج :

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الرضا للمجموعه  
التجريبية الاولى (ن=٢٢)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمه ت	نسبه التغير
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
مستوى الرضا	٢٢.٣٦	٣.٤٤٤	٢٤.١٤	٤.٢٠١	١.٧٧	١.٨٩٦	٧.٩٣%

قيمه ت الجدوليه عند  $0.05 = 1.721$

يشير جدول (٦) الى وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية الاولى في مستوى الرضا لصالح القياس البعدي عند مستوى معنويه  $0.05$ ، وقد بلغت نسبه التغير  $7.93\%$  بالنسبه للقياس القبلي.

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الرضا للمجموعه  
التجريبية الثانيه (ن=٢٢)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمه ت	نسبه التغير
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
مستوى الرضا	٢٣.٨٦	٤.٨٤٣	٢٦.٧٣	٤.٤٢١	٢.٨٦	٣.٩٢	١٢.٠٠%

قيمه ت الجدوليه عند  $0.05 = 1.721$

يشير جدول (٧) الى وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية الثانيه في مستوى الرضا لصالح القياس البعدي عند مستوى معنويه  $0.05$ ، وقد بلغت نسبه التغير  $12.00\%$  بالنسبه للقياس القبلي.

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الرضا للمجموعه  
التجريبية الثانيه (ن=٢٢)

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين	قيمه ت	نسبه
-----------	---------------	---------------	-----------	--------	------

متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	المتوسطين	ت	التغير
٢٤.٤١	٤.٢٩٥	٣١.٣٢	٦.٨٢٠	٦.٩١	٤.٦٣	مستوى الرضا %٢٨.٣١

قيمه ت الجدوليه عند  $0.05 = 1.721$

يشير جدول (٨) الى وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه الثالثه فى مستوى الرضا لصالح القياس البعدي عند مستوى معنويه  $0.05$ ، وقد بلغت نسبه التغير  $28.21\%$  بالنسبه للقياس القبلي.

### جدول (٩) دلالة الفروق الاحصائيه بين المجموعات التجريبيه الثلاث فى المقياس البعدي لمستوى الرضا

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحريه	متوسط مجموع المربعات	قيمه ف
مستوى الرضا	بين المجموعات	٩١٩.٢٢٥	٢	٤٥٩.٦١٣	١٥.٧٧٤
	داخل المجموعات	١٨٣٥.٦٣٨	٦٣	٢٩.١٣٧	*
	المجموع	٢٧٥٤.٨٦٤			

قيمه ف الجدوليه عن مستوى معنويه  $0.05 = 3.15 = *$  دال

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دال بين المجموعات التجريبيه الثلاثه فى القياس البعدي لمستوى الرضا حيث ان قيمه ف المحسوبه اكبر من القيمه الجدوليه عند مستوى معنويه  $0.05$ .

### جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائيه بين المجموعات التجريبيه الثلاثه فى القياس البعدي لمستوى الرضا باستخدام اقل فرق معنوى LSD

المجموعات	المتوسط	الفرق بين المتوسطات			قيمه LSD
		المجموعه الاولى	المجموعه الثانيه	المجموعه الثالثه	
المجموعه الاولى	٢٤.١٤		*٢.٥٩	*٧.١٨	١.٥٩
المجموعه الثانيه	٢٦.٧٣			*٤.٥٩	
المجموعه الثالثه	٣١.٣٢				

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق داله احصائيا بين متوسط القياس البعدي للمجموعه التجريبيه الثالثه ومتوسط القياس البعدي للمجموعه التجريبيه

الثانية والمجموعه التجريبيه الاولى لصالح القياس البعدى للمجموعه التجريبيه الثالثه، بينما توجد فروق داله احصائيا بين القياس البعدى لمجموعه التجريبيه الثانيه والقياس البعدى للمجموعه التجريبيه الاولى لصالح القياس البعدى للمجموعه التجريبيه فى مستوى الرضا.

### جدول (١١)

دلاله الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى المستوى المهارى للمجموعه التجريبيه الاولى

المتغير	الدرجة الكبرى	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق فى النسبه	معدل التغير
		درجه	نسبه	درجه	نسبه		
التجهيزات	٤	١	%٢٥.٠	١	%٢٥.٠	%٠.٠	٠.٠٠
الدخول	٥	٢	%٤٠.٠	٢	%٤٠.٠	%٠.٠	٠.٠٠
التشكيلات	٢٠	١	%٥.٠	٣	%١٥.٠	%١٠.٠	٢.٠٠
المحتوى	٢٠	١	%٥.٠	٥	%٢٥.٠	%٢٠.٠	٤.٠٠
الموسيقى	١٢	٠	%٠.٠	٢	%١٦.٠	%١٦.٧	٢.٠٠
الملابس	١٢	١	%٨.٣	٣	%٢٥.٠	%١٦.٧	٢.٠٠
الزمن	٨	٠	%٠.٠	٧	%٨٧.٠	%٨٧.٥	٧.٠٠
الخروج	٥	٠	%٠.٠	١	%٢٠.٠	%٢٠.٠	١.٠٠
نواحي تقييم كليه	٤	٠	%٠.٠	١	%٢٥.٠	%٢٥.٠	٧.٠٠
التقرير	١٠	٣	%٣٠.٠	١٠	%٧٠.٠	%٧٠.٠	
المجموع	١٠٠	٩	%٩.٠	٣٥	%٣٥.٠	%٢٦.٠	٢٦.٠٠

يتضح من جدول (١١) وجود فروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعه التجريبيه الاولى فى المستوى المهارى حيث بلغت نسبة التحسن ٢٦% فى مستوى المهارى للمجموعه التجريبيه الاولى

### جدول (١٢)

دلاله الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى المستوى المهارى للمجموعه التجريبيه الثانيه

المتغير	الدرجة الكبرى	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق فى النسبه	معدل التغير
		درجه	نسبه	درجه	نسبه		
التجهيزات	٤	١	%٢٥.٠	١.٥	%٣٧.٠	%١٢.٥	٠.٥٠
الدخول	٥	١	%٢٠.٠	٢.٥	%٥٠.٠	%٣٠.٠	١.٥٠
التشكيلات	٢٠	٢	%١٠.٠	١٣.٥	%٦٧.٠	%٥٧.٠	١١.٥٠

### تابع جدول (١٢)

دلاله الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى المستوى المهارى للمجموعه التجريبيه الثانيه

معدل التغير	الفرق في النسبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الدرجة الكبرى	المتغير
		نسبة	درجة	نسبة	درجة		
١٠.٠٠	%٥٠.٠٠	%٦٥.٠٠	١٣	%١٥.٠٠	٣	٢٠	المحتوى
٥.٠٠	%٤١.٠٠	%٤١.٠٠	٥	%٠.٠٠	٠	١٢	الموسيقى
٦.٠٠	%٥٠.٠٠	%٦٦.٧	٨	%١٦.٧	٢	١٢	الملابس
٧.٠٠	%٨٧.٠٠	%٨٧.٠٠	٧	%٠.٠٠	٠	٨	الزمن
٣.٠٠	%٦٠.٠٠	%٦٠.٠٠	٣	%٠.٠٠	٠	٥	الخروج
١.٥٠	%٣٧.٠٠	%٣٧.٠٠	١.٥	%٠.٠٠	٠	٤	نواحي تقييم كليه
٧.٠٠	%٧٠.٠٠	%١٠٠.٠٠	١٠	%٣٠.٠٠	٣	١٠	التقرير
٥٣.٠٠	%٥٣.٠٠	%٦٥.٠٠	٦٥	%١٢.٠٠	١٢	١٠٠	المجموع

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه الثانيه فى المستوى المهارى حيث بلغت نسبه التحسن ٥٣% فى المستوى المهارى للمجموعه التجريبيه الثانيه.

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى المهارى للمجموعه التجريبيه الثالثه

معدل التغير	الفرق في النسبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الدرجة الكبرى	المتغير
		نسبة	درجة	نسبة	درجة		
٢.٠٠	%٥٠.٠٠	%٧٥.٠٠	٣	٢٥.٠٥	١	٤	التجهيزات
٢.٥٠	٥٠.٠٥	%٩٠.٠٠	٤.٥	%٤٠.٠٠	٢	٥	الدخول
١٧.٠٠	%٨٥.٠٠	%٩٥.٠٠	١٩	%١٠.٠٠	٢	٢٠	التشكيلات
١٤.٥	%٧٢.٠٠	%٩٢.٠٠	١٨.٥	%٢٠.٠٠	٤	٢٠	المحتوى
١٠.٠٠	%٨٣.٣	%٩٣.٠٠	١٠	%٠.٠٠	٠	١٢	الموسيقى
٩.٠٠	%٧٥.٠٠	%٩١.٠٠	١١	%١٦.٧	٢	١٢	الملابس
٧.٠٠	%٨٧.٥	%٨٧.٠٠	٧	%٠.٠٠	٠	٨	الزمن
٤.٠٠	%٨٠.٠٠	%٨٠.٠٠	٤	%٠.٠٠	٠	٥	الخروج
٣.٠٠	%٧٥.٠٠	%٧٥.٠٠	٣	%٠.٠٠	٠	٤	نواحي تقييم كليه
٧.٠٠	%٧٠.٠٠	%١٠٠.٠٠	١٠	%٣٠.٠٠	٣	١٠	التقرير
٧٦.٠٠	%٧٦.٠٠	%٩٠.٠٠	٩٠	%١٤.٠٠	١٤	١٠٠	المجموع

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه الثالثه فى المستوى المهارى حيث بلغت نسبه التحسن ٧٦% فى المستوى المهارى للمجموعه التجريبيه الثالثه.

### جدول (١٤)

دلالة الفروق بين المجموعه التجريبيه الثالثه فى القياس البعدي فى المستوى المهارى

دلالة الفرق بين نسبتين Z			التجريبية الثالثة		التجريبية الثانية		التجريبية الاولى		المتغير
مجموعه ٣-٢	مجموعه ٣-١	مجموعه ٢-١	نسبه	درجه	نسبه	درجه	نسبه	درجه	
*٢.٥٠٧	*٣.٣١٧	٠.٨٩٤		٣	%٣٧.٠	١.٥	%٢٥.٠	١	التجهيزات
*٢.٨٩٥	*٣.٤٧٧	٠.٦٦٧	%٧٥.٠	٤.٥	%٥٠.٠	٢.٥	٤٠.٠٥	٢	الدخول
*٢.٣٣٧	*٥.٣٣٣	*٣.٥٣٧	%٩٠.٠	١٩	%٦٧.٠	١٤	١٥.٠٥	٣	التشكيلات
*٢.٢٣٠	*٤.٥٤٨	*٢.٦٦٧	%٩٥.٠	١٨.٥	%٦٥.٠	١٣	%٢٥.٠	٥	المحتوى
*٢.٨٥٤	*٤.٤٢٢	٠.٨٩٤	%٩٢.٠	١٠	%٤١.٠	٥	%١٦.٠	٢	الموسيقى
*٢.٠٤٢	*٤.٤٨٥	*٢.٧٧٤	%٨٣.٠	١١	%٦٦.٧	٨	%٢٥.٠	٣	الملابس
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	%٩١.٧	٧	%٨٧.٥	٧	%٨٧.٠	٧	الزمن
١.٤٤٧	*٣.٩٨٠	*٢.٧٠٨	%٨٠.٠	٤	%٦٠.٠	٣	%٢٠.٠	١	الخروج
*٢.٥٠٧	*٣.٣١٧	٠.٧٩٤	%٧٥.٠	٣	%٣٧.٥	١.٥	%٢٥.٠	١	نواحي تقييم كليه
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	%١٠٠.٠	١٠	%١٠٠.٠	١٠	%١٠٠.٠	١٠	التقرير
*١.٩٨٦	*٣.٧٦٨	*١.٩٩٠	%٩٠.٠	٩٠	%٦٥.٠	٦٥	%35.0	35	المجموع

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق بين النسبه المئوية للمجموعه التجريبية الاولى والنسبه المئوية للمجموعه التجريبية الثانيه والنسبه المئوية للمجموعه الثالثه فى المستوى المهارى لصالح النسبه المئوية للمجموعه التجريبية الثالثه.

#### مناقشه النتائج :

مناقشه نتائج دلالة الفروق بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعات التجريبية الثالثه فى مستوى الرضا:

يشير جدول (٦) الى وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية الاولى فى مستوى الرضا لصالح القياس البعدى عند مستوى معنويه ٠.٠٥، وقد بلغت نسبه التغير ٧.٩٣% بالنسبه للقياس القبلى مما يدل على ان استخدام التمرينات فقط للمجموعه الاولى يعمل على تحسين مستوى الرضا فى ماده التمرينات، بينما يشير جدول (٧) الى وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية الثانيه فى مستوى الرضا لصالح القياس البعدى عند مستوى معنويه ٠.٠٥، وقد بلغت نسبه التغير ١٢% بالنسبه للقياس القبلى مما يدل على ان استخدام التمرينات والاكروبات فى عرض جملة الجمباز الايقاعى المقترح للمجموعه التجريبية

الثانيه يعمل على تحسين مستوى الرضا فى ماده التمرينات، ويشير جدول (٨) الى وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه الثالثه فى مستوى الرضا لصالح القياس البعدى عند مستوى معنويه ٠.٠٥، وقد بلغت نسبه التغير ٢٨.٢١% بالنسبه للقياس القبلى مما يدل على استخدام جمله التمرينات والجمباز الفنى والاكروبات الراقصه للمجموعه الثالثه يعمل على تحسين مستوى الرضا فى ماده التمرينات، وتتفق النتائج السابقه للمجموعات التجريبيه الثالثه فى مستوى الرضا مع كل "نجوى سالم (٢٠٠٣)، السيد عبد العظيم" (٢٠٠٥) حيث اشارت الى ان العروض الرياضيه والتمرينات الايقاعيه لها تاثير ايجابى على الرضا الحركى لدى التلاميذ والتلميذات، كما اشارت الابحاث الى ان الجمباز الايقاعى يهدف الى مساهمه فى تنميه الجوانب النفسيه، ويرجع الباحث النتائج الى السابقه المحتوى التمرينات المقترح للمجموعه التجريبيه الاولى ومحتوى التمرينات والاكروبات المقترح للمجموعه الثانيه ومحتوى التمرينات والاكروبات والجمباز الفنى والرقص للمجموعه الثالثه.

كما يشير جدول (٩) الى وجود فروق داله احصائيا بين متوسط القياس البعدى للمجموعه التجريبيه الثالثه ومتوسط القياس البعدى للمجموعه التجريبيه الثانيه والمجموعه التجريبيه الاولى لصالح القياس البعدى للمجموعه التجريبيه الثالثه، بينما توجد فروق داله احصائيا بين القياس البعدى للمجموعه التجريبيه الثانيه والقياس البعدى للمجموعه التجريبيه الاولى لصالح القياس البعدى للمجموعه التجريبيه الثانيه فى مستوى الرضا مما يدل على انه كلما تنوعت وتعددت اشكال الجمباز العام داخل العرض الواحد كلما زاد التحسن فى مستوى الرضا فى ماده التمرينات الايقاعية لدى الطالبات.

مناقشه نتائج دلالة الفروق بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعات التجريبيه الثالثه فى المستوى المهارى :



يشير جدول (١٠) الى وجود فروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعه التجريبيه الاولى فى المستوى المهارى حيث بلغت نسبة التغير ٢٦% بالنسبه للقياس القبلى مما يدل على ان استخدام التمرينات فقط للمجموعه الاولى يعمل على تحسين المستوى المهارى فى ماده التمرينات، بينما يشير جدول (١١) الى وجود فروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعه التجريبيه الثانيه فى المستوى المهارى لصالح القياس البعدى حيث بلغت نسبة التغير ٥٣% بالنسبه للقياس القبلى مما يدل على ان استخدام التمرينات والاكروبات فى عرض الجمباز الايقاعى المقترح للمجموعه التجريبيه الثانيه يعمل على تحسين المستوى المهارى فى ماده التمرينات، ويشير جدول (١٢) الى وجود فروق بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعه التجريبيه الثالثه فى المستوى المهارى لصالح القياس البعدى حيث بلغت نسبة التغير ٧٦%. بالنسبه للقياس القبلى مما يدل على استخدام التمرينات والجمباز الفنى والاكروبات الراقصه للمجموعه الثالثه يعمل على تحسين المستوى المهارى فى ماده التمرينات، وتتفق النتائج السابقه للمجموعات التجريبيه الثالثه فى المستوى المهارى مع كل "ابراهيم سعد زغلول (٢٠٠٢)، سمير عبد النبى شعبان" (٢٠٠٧) حيث اشارت إلى أن العروض بالأدوات أدى إلى تطوير المستوى المهارى فى ماده التمرينات لدى الطالبات، وأن الجمباز العام يهدف الى مساعدته على تنميه القدرات المهاريه وترجع الباحثه النتائج السابقه الى محتوى التمرينات المقترح فى عرض المجموعه الاولى ومحتوى التمرينات والاكروبات المقترح للمجموعه التجريبيه الثانيه ومحتوى التمرينات والاكروبات والجمباز الفنى والرقص للمجموعه التجريبيه الثالثه.

كما يشير جدول (١٣) الى وجود فروق داله احصائيا بين النسبه المئويه للمجموعه التجريبيه الاولى والنسبه المئويه للمجموعه التجريبيه الثالثه فى المستوى المهارى لصالح النسبه المئويه للمجموعه التجريبيه الثالثه، كما توجد فروق بين النسبه المئويه للمجموعه التجريبيه الاولى والثانيه فى المستوى المهارى لصالح المجموعه التجريبيه الثانيه مما يدل على انه كلما تنوعت

وتعددت اشكال الجمباز العام داخل العرض الواحد كلما زاد التحسن فى المستوى المهارى فى ماده التمرينات لدى الطالبات.

### الاستنتاجات :

- ١- يؤثر استخدام التمرينات فقط في عرض الجمباز العام قيد البحث تأثيرا ايجابيا علي مستوي الرضا والتحصيل المهارى في ماده التمرينات لدي طلاب كليه التربيه الرياضيه.
- ٢- يؤثر استخدام التمرينات والاكروبات في عرض الجمباز العام تأثيرا ايجابيا علي مستوي الرضا والتحصيل المهارى في مده التمرينات لدي طلاب كليه التربيه الرياضيه.
- ٣- يؤثر استخدام التمرينات والاكروبات والجمباز الفنى والحركات الراقصة في عرض الجمباز العام تأثيرا ايجابيا علي مستوي الرضا والتحصيل المهارى المعرفي في ماده التمرينات لدي طلاب كليه التربيه الرياضيه.
- ٤- يؤثر زياده تنوع اشكال الجمباز العام داخل عرض الجمباز العام تأثيرا ايجابيا علي مستوي الرضا والتحصيل المهارى في مده التمرينات لدي طلاب كليه التربيه الرياضيه.

### التوصيات:

- ١- العمل علي تنوع اشكال الجمباز العام داخل العرض الواحد.
- ٢- البحث في اتجاهات الطلاب نحو الجمباز العام كفرع من فروع الجمباز.
- ٣- تطبيق الجمباز العام كمقرر دراسي في مادتي التمرينات والجمباز.
- ٤- البحث في تاثير الجمباز العام علي باقي الجوانب النفسيه والاجتماعيه لدي الطلاب
- ٥- البحث في اتجاهات الطلاب نحو اساليب الايقاع المختلفه المصاحبه لعروض الجمباز العام.

## (( المراجع ))

### أولاً: المراجع العربيه:

- ١- إبراهيم سعد زغلول: التمرينات والعروض الرياضيه، دار GMS للطباعه، القايره، ٢٠٠٣م.
- ٢- إبراهيم سعد زغلول، السيد معوض السيد: المبادئ الاساسيه للجمباز، دار GMS للطباعه، القايره، ٢٠٠٢م.
- ٣- احمد الهادى يوسف: اساليب منهجيه فى تعليم وتدريب الجمباز، دار المعارف، الاسكندريه، ١٩٩٧م.
- ٤- احمد صقر: السلوك الانسانى فى المنظمات، الاسكندريه، منشاه المعارف، ١٩٩٧م.
- ٥- الاتحاد الدولى للجمباز، اللجنه الفنيه للجمباز العام، كتيب الجمباز العام، ترجمه محمد العربى شمعون، القايره، ٢٠٠٠م.
- ٦- الاتحاد المصرى للجمباز العام: التعليمات الفنيه لبطوله الجمهوريه للجمباز للموسم الرياضى ٢٠٠١/٢٠٠٢م، القايره، ٢٠٠٢م.
- ٧- الاتحاد المصرى للجمباز، لجنه الجمباز العام: التعليمات الفنيه لبطوله الجمهوريه للجمباز للعام للموسم الرياضى ٢٠٠٤/٢٠٠٦م، القايره، ٢٠٠٦م.
- ٨- السيد عبد العظيم درباله: تدريس منهج التمرينات بطريقه العروض الرياضيه واثرها على بعض القدرات التوافقيه والرضا الحركى لطلبه المعهد العالى لاعداد المعلمين بالجماهيريه الليبيه، مجله كليه التربيه الرياضيه، العدد الثامن والعشرون، جامعه الاسكندريه، ٢٠٠٥م.
- ٩- سمير عبد النبى شعبان: تاثير العروض الرياضيه على ديناميكه تطوير بعض متغيرات الادراك الحس حركى ومستوى التحصيل العلمى فى التمرينات بالادوات لطلاب كليه التربيه

- الرياضيه بالاسكندريه، رساله دكتوراه، كليه التربيه الرياضيه للبنين بابى قير، جامعه الاسكندريه، ٢٠٠٧م.
- ١٠- عادل عبد البصير على: النظريات والاسس العلميه فى تدريب الجمباز الحديث (اجهزه التمرينات الارضيه- الحلق- حصان الحلق)، دار الفكر العربى، القاهره، ١٩٩٨م.
- ١١- عويد سلطان الشعان: دراسات فى الفروق بين الجنسين فى الرضا المهنى، دار القلم، الكويت، ١٩٩٣م.
- ١٢- لىلى حامد صوان: تأثير الاشتراك فى العروض الرياضيه على الرضا الحركى للتلاميذ والتلميذات من (١٠-١٢ عام)، مؤتمر كليه التربيه الرياضيه للبنات، المجلد الثانى، جامعه الاسكندريه، ١٩٩٣م.
- ١٣- محمد حسن علاوى: موسوعه الاختبارات النفسيه للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الاولى، القاهره، ١٩٩٨م.
- ١٤- نجوى سالم محمد: دراسه مقارنه للرضا الحركى بين المشاركات وغير المشاركات فى العروض الرياضيه لتلميذات المرحله الاعداديه، رساله ماجستير، كليه التربيه الرياضيه، جامعه حلوان، ٢٠٠٢م.

### ثانياً: المراجع الاجنبيه :

- 15-Canadian gymnastics : a.<http://www.gymcan>.
- 16- <http://www.familycare.org/15/7/2003>.
- 17- USA Gymnastics online;Technique ,General Gymnastics AGm Owner and Coaches Perspective Dean Capelotti,1996
- 18-USA Gymnastics online in side USA gymnastics :Generral Gymnastics for Every one.sep 1999. Url

- 19- [WWW.usa gymnastics.org / gg/rules –and –policies /for every one html.](http://www.usa.gymnastics.org/gg/rules-and-policies/foreveryone.html)
- 20- [http//www.use.gymnastics.org /usag/puplication /technique/1996/2/html.](http://www.use.gymnastics.org/usag/puplication/technique/1996/2/html)