

" فاعلية برنامج بالية للياقة والصحة البدنية على بعض الجوانب النفسية والبدنية للإناث من (١٨ - ٢٥) سنة "

أ.م.د/رحاب مصطفى مبروك
كلية تربية رياضية للبنات جامعة
حلوان

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت التربية البدنية والرياضة بمفهومها التربوي وفلسفتها الحديثة التي تتمشى مع تطور العلوم والفنون وما تتضمنه من تنوع وحركة وسيلة إيجابية وفعالة في تنمية الفرد من جميع النواحي الإجتماعية والنفسية والبدنية.

وقد اتجه عدد كبير من راقصي البالية في السنوات الاخيرة في العديد من الدول مثل أمريكا وبريطانيا وغيرها من الدول إلى نشر ممارسة البالية لدى جميع الفئات العمرية بهدف الصحة واللياقة، وقد أنشأت عدة مراكز ضمت عدد كبير من الشباب وكبار السن انضموا لهذه الأماكن من أجل تحسين حالتهم الصحية والبدنية إلى جانب الشعور بالهدوء والثقة بالنفس والمرونة والتحكم العضلي وغيرها من الفوائد التي تعود عليهم من ممارسة هذا الفن الراقص.

وقد اعتمد الباليه قديماً على الممارسة من سن صغيرة حتى يتعود راقص البالية على تكنيك أداء المهارات الحركية المركبة، ويكتسب الجسم الصفات البدنية المختلفة من قوة ومرونة وانسيابية مما يستغرق وقتاً طويلاً وصبر للوصول إلى المستوى المتقدم.

أما مفهوم البالية للياقة والصحة البدنية Ballet fit فهو يهدف بصورة أساسية إلى الاستفادة من مهارات البالية الأساسية وحركاته المختلفة بما يتناسب مع المرحلة العمرية من أجل تحسين اللياقة البدنية والشعور بالجمال والصحة، والتحكم في حركة الجسم من خلال زيادة قوة العضلات ومرونة المفاصل وتحسين التوازن وغيرها. فالبالية بما يحتويه من مهارات إنتقالية وغير إنتقالية (تؤدي في المكان)، واستخدامه لجميع عضلات الجسم ومفاصله، وحركاته التي تتميز بالسلاسة والقوة في نفس الوقت مما يساعد على شد الجسم وتحسين البنية العامة والشكل الخارجي بما ينعكس بشكل إيجابي على نظرة الفرد الممارس لجسمه وتقديره لذاته الجسمية.

والعلاقة الذاتية الجسمية تعكس إدراك الفرد لشكله الخارجي ووزنه بالإضافة إلى رأيه الشخصي بالنسبة للناحية البدنية والصحية والجمالية، إلى جانب الخبرات والتجارب الشخصية

والإجتماعية التي يمر بها الفرد والتي تحدد جزء كبير من المعاني الشخصية للسمات الجسمية للفرد وتؤثر في تقديره لذاته (٢٥:٦)

وقد أوضح "مجدي الدسوقي" (٢٠٠٦) أن مفهوم الفرد عن ذاته الجسمية وعلاقته بصورة جسمه لها أثر بالغ على تفاعله الإجتماعي ويؤثر نتائج هذا التفاعل على نمو وتطور الشخصية، ويتضح ذلك من خلال محاولة الأفراد الذين يدركون أنفسهم على سبيل المثال بأنهم ذو قامة قصيرة، أو من ذوي السمنة المفرطة خوفاً مما قد يصدره الآخرون عليهم من أحكام سلبية لذا فإنهم قد يميلون إلى الإنطواء، وقد يميز سلوكهم بعض التوتر. (٢٠:٧)

والمرحلة العمرية من (١٨ - ٢٥) سنة ملححة تتميز بالإستقلال ومحاولة إثبات الذات مع الإهتمام بالشكل الخارجي للجسم، ومحاولة الوصول إلى وزن مناسب والحفاظ على شكل متناسق، ففي دراسة "بيدرو، ميغول" Pedro , Miguel (٢٠١٩) (٢١) التي أجريت في أسبانيا على ٢٠٧٩ شاب وفتاة في المرحلة العمرية من ١٧ - ٢٥ سنة لمعرفة العادات اليومية المتعلقة بالحياة اليومية والنشاط البدني أثناء وقت الفراغ وجد أن ٢٥% فقط يتجهون إلى ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ والباقي يحتل استخدام الموبايل والكمبيوتر والألعاب الالكترونية أكثر وقت فراغهم وكان من أهم هذه التوصيات هذه الدراسة تشجيع الشباب على ممارسة الرياضة بأنواعها من أجل صحة بدنية ونفسية.

ولقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات التأثير الإيجابي للنشاط البدني والرقص على النواحي النفسية والإجتماعية، كدراسة يوسيان، كروس Josiann , Krause (٢٠١١) (١٦) التي أوضحت التأثير الإيجابي لممارسة أنواع مختلفة من الرقص على تحسن القوة العضلية واللياقة القلبية والمرونة والتمثيل الغذائي.

ودراسة أيدا، جانا Ide , Jana (٢٠٢٠) (١٤) التي أثبتت أن النشاط البدني له تأثير إيجابي على تحسن الذات الجسمية للشباب، ونتائج دراسة لويس Lewis (٢٠١٥) (١٨) التي أظهرت أن كلما زاد وقت ممارسة الرقص الابتكاري الحديث ساعد ذلك على تحسن إدراك الذات الجسمية والرضا عن الجسم وتقليل الإكتئاب.

ومن خلال قراءات الباحثة في مجال علم النفس عامة والبرامج البدنية المختلفة وفي حدود علمها لاحظت عدم تطرق الأبحاث العلمية في المجال الرياضي إلى دور ممارسة البالية بوجه خاص على النواحي النفسية والبدنية لغير راقصي البالية، ومن خلال تردد الباحثة على عدد من

أندية اللياقة البدنية للسيدات وجدت أن البرامج المقدمه هناك تقتصر على تمارين الايروبيك والزومبا والأجهزة. مما دعا الباحثة إلى التفكير في تصميم برنامج لمهارات البالية على الموسيقي بما يتضمنه من حركات على البار (بالسند) وحركات حرة كمحاولة لتحسين الناحية البدنية والعلاقة الذاتية الجسمية وتقليل الخوف من التقييم السلبي للإناث من (١٨ - ٢٥) سنة.

هدف البحث:-

- يهدف هذا البحث إلى بناء برنامج بالية للياقة والصحة والتعرف على تأثيره على:
- ١- العلاقة الذاتية الجسمية لدى الإناث عينة البحث من (١٨ - ٢٥) سنة.
 - ٢- الخوف من التقييم السلبي لدى الإناث عينة البحث من (١٨ - ٢٥) سنة.
 - ٣- بعض الصفات البدنية (قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات البطن، المرونة، التوازن) لدى الإناث عينة البحث من (١٨ - ٢٥) سنة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في مقياس العلاقة الذاتية الجسمية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس العلاقة الذاتية الجسمية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في مقياس الخوف من التقييم السلبي لصالح القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الخوف من التقييم السلبي لصالح المجموعة التجريبية.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية (قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات البطن، المرونة، التوازن) لصالح القياس البعدي.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية (قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات البطن، المرونة، التوازن) لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :-

Ballet fit البالية للياقة والصحة

هو شكل من أشكال التمارين التي تعتمد على خطوات وأوضاع البالية ممزوجة ببعض تمارين اللياقة وهي لا تحتاج إلى معرفة مسبقة بالبالية وتتميز بأنها أكثر متعة وتساعد في زيادة قوة عضلات الجسم ومرونة المفاصل بالإضافة للثقة بالنفس. (٣٠:٢٠)

Body - self Relation العلاقة الذاتية الجسمية

تشير العلاقة الذاتية الجسمية إلى الإدراكات أو التصورات أو الأفكار التي تتعلق بالجانب الجسدي من شخصية الفرد وتتضمن المدركات الحسية والصفات البدنية وتتعدى ذلك إلى الإنفعالات والعواطف الإيجابية و السلبية التي ترتبط به. (٣٣:٧)

Fear of negative Evaluation الخوف من التقييم السلبي

هو مشاعر القلق أو الإنزعاج الناتجة عن اهتمام الفرد بتقييم الآخرين له والشعور بالضيق والقلق من تقييم الآخر وتوقع ذلك. (١٩:٥)

الدراسات المرتبطة:

١- قام كل من ماريكا، سامنثا marika – Samantha (٢٠٠٠) (١٩) بدراسة لمعرفة تأثير التمرين على الرضا عن الجسم وتقييم الذات وعلاقتهم بالجنس والعمل ، بلغت عينة البحث (٢٥٢) مشترك تتراوح أعمارهم من (١٦ - ٦٠) عام تم تقسيمهم إلى مجموعات على أساس الجنس والعمر هما (٧٠) شاباً، (٤٨) فتاة، (٧٣) سيدة ناضجة، ٦١ رجلاً ناضجاً، استخدم المنهج الوصفي، وأوضحت النتائج أنه يوجد علاقة بين مقدار التمرين والرضا عن الجسم واحترام الذات وأن السيدات يمارسن الرياضة أكثر من الرجال بحثاً عن الرضا عن الجسم وتحسين اللياقة والصحة.

٢- قامت أمل محمد مفرج (٢٠١١) (٢) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير حركات الرقص اللاتيني على اللياقة الحركية والرضا عن الحياة والخوف من التقييم السلبي لدى المراهقات اليتيمات، واستخدمت للباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، واختيرت عينة البحث عمدياً من المراهقات اليتيمات المترددات على مسجد الصديق بالعباسية من سن (١٥ - ١٨) سنة وبلغ عددهم (١٦) فتاة واستغرق البرنامج (١٢) أسبوع بواقع وحدتين أسبوعياً بمعدل (٢٤) وحدة تدريبية للبرنامج

كله وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن حركات الرقص اللاتيني كان لها تأثيراً إيجابياً في تحسن كل من اللياقة الحركية والرضا عن الحياة وخفض درجة الخوف من التقييم السلبي لعينة البحث.

٣- قام كل من فرانسيسكو بوريجو ، بوليرمو فيليب Francisco Borrego , Buillermo Felipe (٢٠١٤) (١٣) بدراسة تهدف إلى التأكد من وجود علاقة بين اللياقة البدنية ومفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين الأسبان، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٥٣) تلميذ تتراوح أعمارهم بين (١٤، ١٥) سنة وأوضحت النتائج وجود ارتباط بين التحمل والقوة كعناصر للياقة البدنية والعوامل التي تحدد مفهوم الذات الجسمية لذلك فإن المراهقين الذين يحققون درجات أفضل في عناصر اللياقة البدنية لديهم مفهوم إيجابي أكثر للذات الجسمية.

٤- قام لويس Lewis (٢٠١٥) (١٨) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين صورة الجسم وحركات الرقص الابتكاري واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١١٢) من الإناث تتراوح أعمارهم من ١٨ و ٦٩ عاماً من المشاركين بنشاط الرقص الابتكاري لفترة من اسبوعين إلى ١٦ عام وأظهرت النتائج أن الأشخاص الذين كانوا يواظبون على حضور وممارسة الرقص الابتكاري كن أكثر رضا عن مظهرن ولياقتهم من الأشخاص الذي تقل خبرتهم عن خمس سنوات.

٥- قامت سمر أحمد مصطفى (٢٠١٩) (٣) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي على اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (٦٠) تلميذة والأخرى ضابطة قوامها (٦٠) تلميذة واستغرق البرنامج (٨) أسابيع بواقع أربع مرات في الاسبوع وتضمن البرنامج مهارات (البالية والرقص الحديث والرقص الشعبي) وأوضحت النتائج التأثير الايجابي لمهارات التعبير الحركي في تحسن اللياقة الحركية لعينة البحث.

٦- قام كل من يوسيانا، كورس Josianna – krous (٢٠١٩) (١٦) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير الرقص بأنواعه المختلفة (الشعبي، الزوجي ، البالية) على التمثيل الغذائي والقدرة الوظيفية لدى كبار السن والتي تشمل (القوة العضلية، اللياقة القلبية، المرونة، القدرة على المشي، التوازن)، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وتطبيقه على أربعة مجموعات تجريبية، الأولى تتمرن على الرقص الشعبي أو التقليدي، الثانية الرقص

الزوجي، الثالثة حركات الرقص الهوائي، الرابعة البالية والجاز، وكانت مدة البرنامج (١٢) أسبوع مرتين أسبوعياً زمن الوحدة (٦٠) دقيقة. وأوضحت النتائج التأثير الإيجابي لأنواع الرقص المختلفة على التمثيل الغذائي، والقدرات الوظيفية قيد الدراسة.

٧- قام كل من جون، الفارو Juan Alvavo (٢٠١٩) (١٧) بدراسة هدفة إلى معرفة تأثير النشاط البدني على مفهوم الذات الجسمية لدى المراهقين، تكونت عينه البحث من ٦٥٢ طالباً أسبانياً تتراوح أعمارهم من (١٢ - ١٧) عاماً وتم حساب مفهوم الذات من خلال قياس الرضا عن الجسم ومؤشر كتلة الجسم، أوضحت النتائج أنه كان للنشاط البدني تأثيراً إيجابياً مباشراً على مفهوم الذات الجسمية لدى عينة البحث.

التعليق على الدراسات المرتبطة :

استعانت الباحثة ب (٧) دراسات مرتبطة في الفترة من (٢٠١١) إلى (٢٠٢٠) وقد تنوعت هذه الدراسات ما بين دراسات عربية وأجنبية، واستفادت الباحثة من هذا الدراسات فيما يلي:-

١- منهج البحث:

لقد تنوعت أهداف ومناهج الدراسات السابقة ما بين المنهج التجريبي والوصفي تبعاً لطبيعة الدراسة والهدف منها، ولكنها اجتمعت على التأثير الإيجابي للبرامج التجريبية بصفة عامة على الذات الجسمية والخوف من التقييم السلبي، ولذلك اختارت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبتة لطبيعة الدراسة الحالية.

٢- عينة البحث:

تنوعت الدراسات في تحديد أفراد العينة من أطفال إلى كبار سن وقد اختارت الباحثة المرحلة من (١٨ - ٢١) سنة لأنها مرحلة تهتم بصورة كبيرة بشكل الجسم والوزن ورأي الآخرين وإثبات الذات والعلاقات الإجتماعية السليمة.

٣- الاختبارات والأدوات :-

تنوعت الاختبارات والأدوات في الدراسات المرتبطة مما أعطى فرصة للباحثة في اختيار ما يتناسب مع الدراسة الحالية والإمكانات المتاحة.

٤- مدة البرنامج:-

اختلفت مدة تطبيق البرنامج في الدراسات المرتبطة من (٨) أسابيع إلى (١٢) أسبوع تبعاً لطبيعة الدراسة وقد اختارت الباحثة (١٠) أسابيع مدة تطبيق البرنامج بواقع (٣) مرات في الأسبوع وذلك وفقاً لرأي الخبراء.

النتائج :-

اسفرت النتائج للدراسات المرتبطة على العديد من النتائج الإيجابية لتأثير البرامج المستخدمة لتحقيق الأهداف المطلوبة منها، وقد استفادت الباحثة من هذه النتائج في تفسير وتعزير نتائج الدراسة الحالية.

اجراءات البحث :-

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتطبيق القياسات القبلية والبعدي المناسبة لهذه الدراسة.

ثانياً مجتمع البحث:

الإناث الملتحقات ب : إيفو جيم بالمقطم عمر (١٨ - ٢٥) سنة والبالغ عددهم (٣٢) مشتركة.

ثالثاً: عينة البحث:

تم تقسيم الـ ٣٢ مشتركة مجتمع البحث إلى :-

- ١- مجموعة تجريبية عددها (١٠) فتيات.
- ٢- مجموعة ضابطه عددها (١٠) فتيات.
- ٣- بالإضافة إلى (١٠) فتيات مجموعة التجربة الإستطلاعية (من مجتمع البحث وخارج عينة البحث) لإجراء المعاملات العلمية للمقاييس والاختبارات المستخدمة قيد الدراسة وتم استبعاد عدد (٢) مشتركة لعدم التزامهم بالبرنامج، والجدول التالي يوضح توصيف العينة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

مجتمع البحث	العينة الأساسية	عينة الدراسة الاستطلاعية	استبعاد
٣٢	٢٠	١٠	٢

تجانس وتكافؤ عينة البحث :

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لعينة البحث الكلية (التجريبية والضابطة) للتأكد من تجانس العينة، كما قامت بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من تكافؤهما وذلك في كل من (السن ، الطول، الوزن، مقياس العلاقة الذاتية الجسمية ، مقياس الخوف من التقييم السلبي، الاختبارات البدنية قيد الدراسة (قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات البطن، المرونة، التوازن) ويوضح ذلك جدولي (٢)، (٣).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الانثرو بوميترية	السن	٢٠,٣	١,٢٢	٢٠	,٣٢٦
	الطول	١٦٢,٦٥	٣,٨	١٦٢	,٧٥-
	الوزن	٧٠,٥٥	٤,٧٥	٧٠	,٢٤١-
النفسية	العلاقة الذاتية الجسمية	١٦٤,٨٥	٧,٦٥	١٦٤,٥	,٤٠٢
	الخوف من التقييم السلبي	٢٩	٢,٠٨	٢٩	,٠٣٩
البدنية	قوة عضلات الرجلين	٦٢,٦٥	٤,١٢	٦٢	١,٠٢
	قوة عضلات البطن	٢١	٢,٣٨	٢١	,٠٥٢-
	المرونة	٤,٦٥	١,٤٢	٤,٥	,٢٠٩
	التوازن	٣,١٧	,١٣	٣,٢	,٢١٤-

الدلالة $\geq ٠,٥$

يتضح من جدول ٣ أن معامل الالتواء قد تراوح ما بين (-,٠٥٢ ، ,١,٠٢) أي انحصر ما بين ٣- ، ٣+ مما يدل على تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث
(التكافؤ)

$$N_1 = N_2 = 10$$

الدلالة s i g.	قيمة (U)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
	٣٧	١١٨	١١,٨٠	٩٢	٩,٢٠	السنة	السن	الانثرو بوميزرية
	٤٢	٩٧	٩,٧٠	١١٣	١١,٣٠	سم	الطول	
	٤٣	٩٨	٩,٨٠	١١٢	١١,٢٠	كجم	الوزن	
	٣١	٨٦	٨,٦٠	١٢٤	١٢,٤٠	درجة	العلاقة الذاتية الجسمية	النفسية
	٣٩	٩٤	٩,٤٠	١١٦	١١,٦٠	درجة	الخوف من التقييم السلبى	
	٤٧	١٠٢	١٠,٢٠	١٠٨	١٠,٨٠	كجم	قوة عضلات الرجلين	البدنية
	٣٨,٥٠	٩٣,٥	٩,٣٥	١١٦,٥	١١,٦٥	عدد المرات	قوة عضلات البطن	
	٣٥,٥٠	٩٠,٥	٩,٠٥	١١٩,٥	١١,٩٥	سم	المرونة	
	٣٠	٨٥	٨,٥٠	١٢٥	١٢,٥٠	ث	التوازن	

الدالة $\geq 0,05$

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

رابعاً: أدوات جمع البيانات:

١- الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين بالكيلوجرام.

٢- الاختبارات البدنية :

قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء في الصفات البدنية والمناسبة لطبيعية البحث. والاختبارات المناسبة لها وقد ارتضت الباحثة الصفات البدنية التي حصلت على نسبة ٨٠% من آراء الخبراء مرفق (٢).

والاختبارات هي :

- ١- اختبار قياس قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر. (٨:٢٥٠)
 - ٢- اختبار الجلوس من الرقود. لقياس قوة عضلات البطن. (٨:٢٥٥)
 - ٣- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف. لقياس المرونة. (٩:٣٨٠)
 - ٤- اختبار الوقوف على مشط القدم. لقياس التوازن. (٨:٣٦٥) (مرفق ٤)
- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

أ- صدق الاختبارات البدنية:

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز بتطبيق الاختبارات البدنية على عدد (١٠) اناث من مجتمع البحث وخارج عينة البحث (عينة التجربة الاستطلاعية) وذلك بحساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة الربيع الأعلى والمجموعة غير المميزة (الربيع الأدنى) وذلك في يوم ٢٠٢٠/٦/١٢ ويوضح ذلك جدول (٤).

ب- ثبات الاختبارات البدنية:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات البدنية بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test retest علي عينه عددها (١٠) إناث (عينة التجربة الاستطلاعية) وقد اعتبرت الباحثة بيانات الصدق بمثابة التطبيق الأول للثبات وتم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول وذلك في يوم ٢٠٢٠/٦/١٩ ويوضح ذلك جدول (٥)

٣- مقياس العلاقة الذاتية للجسيمة المتعدد الأبعاد:

أعد هذا المقياس كاش cash وقام مجدي الدسوقي (٢٠٠٣) بتعريبه وتقنيته على طلبة الجامعة، ويتكون المقياس من (٦٠) فقرة أو بنداً موزعة على ستة محاور فرعية هي:

- المظهر العام **General appearance** وذلك لقياس الجوانب الذاتية الجسمية لصورة الجسم ويعكس هذا المحور الجهد المبذول للاهتمام بالمظهر، والجهود السلوكية التي تهدف للمحافظة عليه، والعبارات التي تمثل هذا المحور هي: ١، ٢، ٥، ١١، ١٣، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٨، ٤٩، ٥٠.

- **اللياقة البدنية Fitness**

ويعكس هذا المحور تقييم وتوجه اللياقة البدنية، والعبارات التي تمثل هذا المحور هي : ٣، ٤، ٦، ١٤، ١٥، ١٦، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٤٣، ٤٤، ٥١، ٥٣.

- **الصحة العامة General health**

والعبارات الممثلة لهذا المحور هي: ٨، ٩، ١٨، ١٩، ٢٨، ٢٩، ٣٧، ٣٨، ٤٦، ٤٧، ٥٢، ٥٥، ٥٦.

- **الوزن الفعلي Subjective weight**

ويشير هذا المحور إلى كيفية وضع الأشخاص لأجسامهم تحت عناوين ومسميات مختلفة تتدرج من الوزن الطبيعي إلى زائد عن الوزن الطبيعي إلى حد كبير والعبارات الممثلة لهذا المحور هي ٥٩، ٦٠.

- **الانشغال بالوزن Weight preoccupation**

والعبارات الممثلة لهذا المحور هي: ١٠، ٢٠، ٥٧، ٥٨.

- **التوجه المتعلق بالمرض Illness orientation**

والعبارات الممثلة لهذا المحور هي: ٣٧، ٤٦، ٤٧، ٥٥، ٥٦.

ووضع لهذا المقياس ميزان خماسي وضعت له درجات هي: لا أوافق تماماً (١) لا أوافق غالباً (٢)، لا أوافق ولا أعارض (٣)، أوافق غالباً (٤) أوافق تماماً (٥) مع ملاحظة أن العبارات: (٦، ١٥، ١٦، ١٧، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٧، ٣٨، ٤٠، ٤٢، ٤٣، ٤٥، ٤٧، ٤٨، ٤٩) تصحح في الاتجاه العكسي للدرجات، والعبارات أرقام ٨٥، ٥٩، ٦٠ يوضع دائرة حول الرقم المجاور للبند الذي ينطبق عليها. مرفق (٥)

٤- مقياس الخوف من التقييم السلبي:

أعد هذا المقياس واطسون وفريند Watson & friend وقام بتعريبه مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٦) وذلك لقياس جانب مهم من جوانب القلق الإجتماعي وهو الخوف من التقييم السلبي، ويتكون المقياس في صورته المختصرة من ١٢ بنداً تعكس علامات القلق وأوجه السلوك الإجتماعي غير الفعال الذي يؤدي إلى عدم الاستحسان الاجتماعي من الآخرين. ووضع للإجابة على هذا المقياس ميزان خماسي وضعت له أوزان متدرجة هي: تنطبق تماماً (٥) تنطبق (٤) بين بين (٣)، لا تنطبق (٢)، لا تنطبق أبداً (١) ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة التي يحصل عليها، المفحوص على المقياس مع ملاحظة أن

العبارات التي تحمل أرقام ٤، ٧، ١٠ تصحح في الاتجاه العكسي للدرجات والدرجة المرتفعة لهذا المقياس تعكس علامات القلق وأوجه السلوك الاجتماعي غير الفعال. مرفق

(٦)

المعاملات العلمية للمقاييس النفسية:-

صدق المقاييس:

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز بتطبيق المقاييس (العلاقات الذاتية الجسمية، الخوف من التقييم السلبي) على عدد (١٠) إناث من مجتمع البحث وخارج عينة البحث (عينة التجربة الاستطلاعية) وذلك بحساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة (الربع الأعلى) والمجموعة غير المميزة (الربع الأدنى) بالنسبة لمقياس العلاقات الذاتية الجسمية، حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة (الربع الأدنى) والمجموعة غير المميزة (الربع الأعلى)، بالنسبة لمقياس الخوف من التقييم السلبي، وذلك في يوم ١٠ / ٦ / ٢٠٢٠ ويوضح ذلك جدول (٤)

ثبات المقاييس :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقاييس (العلاقات الذاتية الجسمية، الخوف من التقييم السلبي) بطريقة تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه Tes Retest على عينة عددها (١٠) إناث (عينة التجربة الاستطلاعية) وقد اعتبرت الباحثة بيانات الصدق بمثابة التطبيق الأول للثبات وتم إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول وذلك في يوم ١٧ / ٦ / ٢٠٢٠ ويوضح ذلك جدول (٥)

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة
في الاختبارات قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 3$$

الدلالة sig.	قيمة (U)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
,٠٣٤	٠,٠٠٠	٦	٢	١٥	٥	درجة	العلاقة الذاتية الجسمية	المقاييس النفسية
,٠٣٤	٠,٠٠٠	٦	٢	١٥	٥	درجة	الخوف من التقييم السلبى	
,٠٣٤	٠,٠٠٠	٦	٢	١٥	٥	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر	المقاييس البدنية
,٠٣٤	٠,٠٠٠	٦	٢	١٥	٥	عدد المرات	اختبار الجلوس من الرقود	
,٠٣٤	٠,٠٠٠	٦	٢	١٥	٥	سم	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	
,٠٣٤	٠,٠٠٠	٦	٢	١٥	٥	ث	اختبار الوقوف على مشط القدم	

الدلالة $\geq 0,05$

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة
مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في قياس ما وضعت لقياسه.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات قيد البحث

ن = ١٠

الدلالة sig.	قيمة (r)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
,٠٣٥	,٦٧	٣,٨٧	,٠٦ ١٦٦	٣,٧٢	١٦٥,٥	درجة	العلاقة الذاتية الجسمية	المقاييس النفسية
,٠٢٨	,٦٣	٣,٨١	٢٨,٤٤	٣,٩٦	٢٨,٢١	درجة	الخوف من التقييم السلبي	
,٠٢٣	,٦١	٢,٧٣	٦٢,٦٥	٢,٦٦	٦٢,٤١	كجم	اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر	المقاييس البدنية
,٠٢٦	,٦٥	٢,٨٧	٢١,٦٧	٢,٨٢	٢١,٥٦	عدد المرات	اختبار الجلوس من الرقود	
,٠٢١	,٧١	٢,٥٣	٤,٣٥	٢,٤١	٤,٣٢	سم	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	
,٠٣٩	,٦٩	٢,٢٢	٣,٣١	٢,٠٧	٣,٢٨	ث	اختبار الوقوف على مشط القدم	

الدلالة $\geq ٠,٥$

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني مما يدل على ثبات الإختبارات.

رابعاً : برنامج البالية المقترح:-

يهدف البرنامج إلى تحسين العلاقة الذاتية الجسمية وتقليل الشعور بالخوف من التقييم السلبي وتحسين مستوى بعض الصفات البدنية قيد الدراسة والتي لها صلة ببرنامج البالية المقترح وهي قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات البطن، المرونة، التوازن) لدى عينة البحث

محتوى البرنامج:-

تحقيقاً للهدف من البرنامج اتبعت الباحثة الخطوات التالية:-

١- عمل دراسة مسحية للمراجع والدراسات ومواقع شبكة الانترنت التي تناولت موضوع البرنامج.

٢- تحديد أنواع التمرينات الخاصة بالبالية والمناسبة في نفس الوقت لعينة البحث وعرضها على الخبراء.

٣- عمل لائحة بالصفات البدنية والاختبارات التي تقيسها وعرضها على الخبراء (مرفق ٢) لتحديد أهم الصفات البدنية المرتبطة بفكرة البحث والاختبارات المناسبة لها وقد اختارت الباحثة الصفات التي حصلت على أكثر من ٨٠% من آراء الخبراء (مرفق ٣) وقد تضمن البرنامج ما يلي:

أولاً :- تعليم أوضاع الذراعين والقدمين:

ثانياً:- تمرينات باستخدام البار (قضيب السند): ويشمل:

أ- تمرينات الثني النصفى Demi plie والثني العميق Grand plie والرفع Releve .

ب-تمرينات باستخدام مهارة مد الرجل Battement tendu بأنواعه Simple ، Jute ، Grand ،

ج-تمرينات باستخدام مهارة دوران الرجل على الأرض Rond de Jampe a terre.

د- تمرينات باستخدام مهارة الفرايبية Frappe ،Fonde ،

هـ-تمرينات باستخدام مهارة مرجحة الرجل أماما وخلفا Battement degage

ثالثاً:- تمرينات حرة (كارديو) وتشمل :

أ- تمرينات باستخدام مهارة الثني والرفع plié , Releve

ب-تمرينات باستخدام الوثبات مثل مهارة Changement ، الايشايبية Pas Echappe

ج-تمرينات باستخدام مهارة الانزلاق

د- تمرينات من وضع الرقود.

هـ- تمرينات من وضع fondu

رابعاً: تمرينات إطالة ومرونة لعضلات الجسم . مرفق (٧)

أسس بناء البرنامج المقترح :

- تدرج التمارين من السهل إلى الصعب.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي والتعديل.
- التنوع بما يتناسب مع عينة البحث.
- توفير جو من التشجيع والدعم الإيجابي والموسيقى المناسبة.

التوزيع الزمني للبرنامج :

استغرق تطبيق البرنامج فترة زمنية قدرها (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع باجمالي (٣٠) وحدة للبرنامج كله زمن الوحدة (٥٥) دقيقة .

محتوى الوحدة داخل البرنامج:

تنقسم الوحدة داخل البرنامج إلى أجزاء :

١. الجزء التمهيدي: تدريبات إحماء لجميع عضلات الجسم لتهيئتها للعمل في الجزء الرئيسي.

٢. الجزء الرئيسي : وينقسم إلى جزئين :

أ- تدريبات البار: وتشمل تدريبات البالية باستخدام البار (للسند).

ب- تدريبات حرة : وتشمل تدريبات باستخدام مهارات البالية لأجزاء الجسم المختلفة (بدون سند).

ج- تدريبات مرونة .

٣-الجزء الختامي: تدريبات استرخاء.

ويوضح جدول (٦) التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة.

جدول (٦)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
يهدف إلى تهيئة الجسم للنشاط البدني في الجزء الرئيسي وتنشيط الدورة الدموية ويشمل تدريبات متنوعة من مشي وجري ووثب وتمارين لعضلات الجسم المختلفة.	١٠ق	الجزء التمهيدي (الإحماء)
وينقسم إلى جزئين رئيسيين : أولاً: تمارين البار. ثانياً تمارين حرة. ثالثاً تمارين مرونة.	٤٠ق ١٥ق ١٥ق ١٠ق	الجزء الرئيسي
تمارين استرخاء	٥ق	الجزء الختامي

طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج:

استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة لما تتميز به هذه الطريقة من التبادل المثالي بين فترات بذل الجهد والراحة.

مكونات حمل التدريب:

تم التحكم في مكونات الحمل عن طريق قياس الحد الأقصى لعدد التكرارات لكل تدريب من التدريبات المستخدمة لكل مشتركة في البرنامج على حدة وتم تسجيلها وذلك لتحديد الحمل المناسب للتدريبات المستخدمة.

تحديد شدة الحمل :

استخدمت الباحثة حمل متوسط من ٥٠ - ٧٥% من أقصى عدد مرات لكل تمرين لمتوسط عدد المرات للمشاركات في البرنامج.

فترات الراحة:

تم اعطاء فترات راحة كافية لعودة معدل النبض للوضع الطبيعي وجدول رقم (٧) يبين مكونات حمل التدريب.

جدول (٧)

مكونات حمل التدريب لبرنامج البالية

الاسبوع	شدة التدريب	تكرار التدريب	المجموعات	فترة الراحة بين التدريب
١	٥٠%	٦	٢	٣٠ث
٢	٥٠%	٦	٢	٣٠ث
٣	٥٥%	٧	٢	١ق
٤	٦٠%	٧	٣	١.٥ق
٥	٦٠%	٨	٣	١.٥ق
٦	٦٥%	٨	٣	١.٥ق
٧	٧٠%	١٠	٣	٢ق
٨	٧٥%	١٠	٣	٢ق

برنامج المجموعة الضابطة:

اشتمل برنامج المجموعة الضابطة على تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة وتشمل (القوة، التوازن، المرونة) وقد راعت الباحثة تنفيذ البرنامج بحيث يستغرق نفس زمن المجموعة: التجريبية وتدرجت شدة التمرينات من ٥٠ إلى ٧٥% مرفق (٩) .

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) مشتركة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث (عينة التجربة الاستطلاعية) في الفترة ٢٠٢٠/٦/١١ الي ٢٠٢٠/٦/٢٠ وذلك للتعرف على:

- ١- مدى ملائمة تدريبات البرنامج لعينة البحث.
- ٢- حساب أقصى عدد من المرات لكل تدريب من تدريبات البرنامج.
- ٣- حساب صدق وثبات الاختبارات المستخدمة.

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي: تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعة التجريبية والضابطة وذلك على النحو التالي:

١- قامت الباحثة بإجراء القياسات الخاصة بالوزن والطول والسن وتسجيلها في استمارة

البيانات وذلك في يوم ٢٠٢٠/٦/٢١ .

٢- الاختبارات البدنية (القوة، التوازن، المرونة) في يوم ٢٠٢٠/٦/٢٢ .

٣- الاجابة على المقاييس النفسية في يوم ٢٠٢٠/٦/٢٣ .

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق برنامج تدريبات البالية على المجموعة التجريبية في الفترة من يوم ٢٠٢٠/٦/٢٥ إلى يوم ٢٠٢٠/٩/١١ لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً، وزمن قدره (٥٥) دقيقة للوحدة الواحدة أيام السبت، الإثنين، الأربعاء، كما تم تطبيق برنامج التدريبات البدنية للمجموعة الضابطة في أيام الأحد، والثلاثاء والخميس تحت نفس الظروف ونفس زمن الوحدة .

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية الضابطة في الفترة من ١٢-١٥/٩/٢٠٢٠ في الصفات البدنية والمقاييس النفسية قيد البحث.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط
- معامل الالتواء
- اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين المجموعتين.
- نسبة التغير .
- واستخدمت الباحثة مستوى الدلالة عند (٠.٠٥%) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية.
- تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج (Spss).

عروض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية

ن = ١٠

الدالة z i g.	قيمة (z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الفروق	المتغيرات	م
,٠٠٥	,٨٢٣ ٢	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	الخوف من التقييم السلي	١
		٥٥	٥,٥٠	١٠	رتب موجبة		
				صفر	تساوي		
,٠١٤ ٠	,٨٠٥ ٢	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	المظهر العام	العلاقة الذاتية الجسم ية
		٥٥	٥,٥٠	١٠	رتب موجبة		
				صفر	تساوي		
,٠١١	,٥٣٩ ٢	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	اللياقة البدنية	
		٣٦	٤,٥٠	٨	رتب موجبة		
				صفر	تساوي		
,٠٠٧	,٦٨٧ ٢	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	الصحة العامة	
		٤٥	٥	٩	رتب موجبة		
				١	تساوي		
,٠٠٥	,٨٢٠ ٢	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	الوزن الفعلي	
		٥٥	٥,٥٠	١٠	رتب موجبة		
				صفر	تساوي		
,٠٠٥	,٨١٦ ٢	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	الانشغال بالوزن	
		٥٥	٥,٥٠	١٠	رتب موجبة		
				صفر	تساوي		
,٠٠٩	,٥٩٨ ٢	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	التوجه المتعلق بالمريض	
		٣٦	٤,٥٠	٨	رتب موجبة		
				٢	تساوي		
,٠١١	,٥٤٩ ٢	صفر	صفر	١	رتب سالبة	المجموع الكلي للمقياس	
		٤٤	٥,٥٠	٨	رتب موجبة		
				١	تساوي		

الدلالة $\geq ٠,٥$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (Z) ما بين (٣٩،٥، ٢،٥، ٢،٨٢٣)

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

ن=١٠

م	المتغيرات	الفروق العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	الدلالة z i g.
١	قوة عضلات الرجلين	رتب سالبة	صفر	صفر	٦٦٨ ٢	,٠١١
		رتب موجبة	١٠	٥,٥		
		تساوي	صفر			
٢	قوة عضلات البطن	رتب سالبة	صفر	صفر	٨٠٩ ٢	,٠٠٩
		رتب موجبة	١٠	٥,٥		
		تساوي	صفر			
٣	المرونة	رتب سالبة	صفر	صفر	٨٣١ ٢	,٠٠٧
		رتب موجبة	١٠	٥,٥		
		تساوي	صفر			
٤	التوازن	رتب سالبة	صفر	صفر	٨٣٣ ٢	,٠٠٤
		رتب موجبة	١٠	٥,٥		
		تساوي	صفر			

الدلالة $\geq ٠,٥$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (Z) ما بين (٢,٦٦٨، ٢،٨٣٣)

جدول (١٠)

نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية.

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	نسبة التغير
١	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٣	٧٤,٥	%١٨,٢٥
٢	قوة عضلات البطن	عدد المرات	٢٠,٦	٧٢,٢	%٣٢,٠٤
٣	المرونة	سم	٤,٦	٥,٧	%٢٣,٩١
٤	التوازن	ث	٣,٢١	٤,٠٥	%٢٦,١٧

يتضح من جدول (١٠) أن نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قد تراوحت ما بين (%١٨,٥ ، %٣٢,٠٤)

جدول (١١)

نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	نسبة التغير
١	الخوف من التقويم السلبي	درجة	٢٩,٤	٣٦,٦	%٢٤,٤٩
٢	العلاقة الذاتية الجسمية	المظهر العام	٤٩,٦	٦٦,٩	%٣٤,٨٨
		اللياقة البدنية	٤٣	٥٧,٣	%٣٣,٢٦
		الصحة العامة	٣٦,٢	٤٩,٧	%٣٧,٢٩
		الوزن الفعلي	١٠,٥	١٢,٨٧	%٢٢,٥٧
		الانشغال بالوزن	٣,٩	٤,٤	%١٢,٨٢
		التوجه المتعلق بالمريض	١٠,٤	١٢,٣	%١٨,٢٧
		المجموع الكلي للمقياس	درجة	١٦٧,٨	١٩٤,٦

يتضح من جدول (١١) أن نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية قد تراوحت ما بين (١٢,٨٢% ، ٣٧,٢٩%)

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية

ن = ١٠

الدالة z i g.	قيمة (z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الفروق	المتغيرات	م
,٠١١	٢,٥٣٩	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	الخوف من التقييم السلي	١
		٣٦	٤,٥٠	٨	رتب موجبة		
				٢	تساوي		
,٠١١	٢,٥٤٨	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	المظهر العام	العلاقة الذاتية الجسدية
		٣٦	٤,٥٠	٨	رتب موجبة		
				٢	تساوي		
,٠٠٤	٢,٨٥٠	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	اللياقة البدنية	
		٥٥	٥,٥٠	١٠	رتب موجبة		
				صفر	تساوي		
,٠٠٧	٢,٧٠١	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	الصحة العامة	
		٤٥	٥	٩	رتب موجبة		
				١	تساوي		
,٠١٦	٢,٤١٤	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	الوزن الفعلي	
		٢٨	٤	٧	رتب موجبة		
				٣	تساوي		
,٠٣٢	٢,٢٣١	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	الانشغال بالوزن	
		٢٥	٣,٥٠	٦	رتب موجبة		
				٤	تساوي		
,٠٣٤	٢,٢١١	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	التوجه المتعلق بالمرضى	
		٢٠	٣	٥	رتب موجبة		
				٥	تساوي		
,٠٠٥	٢,٨١٠	صفر	صفر	صفر	رتب سالبة	المجموع الكلي للمقياس	
		٥٥	٥,٥٠	١٠	رتب موجبة		
				صفر	تساوي		

الدلالة $\geq ٠,٥$

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (Z) ما بين (٢,٢١١ ، ٢,٨٥٠)

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

ن=١٠

م	المتغيرات	الفروق	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	الدلالة
١	قوة عضلات الرجلين	رتب سالبة	٢	٣	٦	,٢٢٢ ٢	,٠٢٦
		رتب موجبة	٨	٦,١٣	٤٩		
		تساوي	صفر				
٢	قوة عضلات البطن	رتب سالبة	صفر	صفر	صفر	,٥٣٩ ٢	,٠١١
		رتب موجبة	٨	٤,٥٠	٣٦		
		تساوي	٢				
٣	المرونة	رتب سالبة	صفر	صفر	صفر	,٤٦٠ ٢	,٠١٤
		رتب موجبة	٧	٤	٢٨		
		تساوي	٣				
٤	التوازن	رتب سالبة	صفر	صفر	صفر	,٨٢٣ ٢	,٠٠٥
		رتب موجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥		
		تساوي	صفر				

الدلالة $\geq ٠,٥$

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (Z) ما بين (٢,٢٢٢ ، ٢,٨٢٣)

جدول (١٤)

نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية.

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	نسبة التغير
١	قوة عضلات الرجلين	كجم	٦٢,٣	٦٥,٤	%٤,٩٨
٢	قوة عضلات البطن	عدد المرات	١٩,٥	١٢,٧	%١١,٢٨
٣	المرونة	سم	٤	٤,٤	%١٠
٤	التوازن	ث	٣,١٤	٣,٥٨	%١٤,٠١

يتضح من جدول (١٤) أن نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قد تراوحت ما بين (%٤,٩٨ ، %١٤,٠١)

جدول (١٥)

نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	نسبة التغير
١	الخوف من التقييم السلبي	الدرجة	٢٨,٦	٣٠,٧	%٧,٣٤
٢	العلاقة الذاتية الجسمية	المظهر العام	٤٧,٥	٤٩,٧	%٤,٦٣
		اللياقة البدنية	٤٠,٩	٤٣,٥	٦,٣٦
		الصحة العامة	٣٤,٩	٣٦,٦	%٤,٨٧
		الوزن الفعلي	١٠	١١,١	%١١
		الانشغال بالوزن	٤,٢	٥,١	%٢١,٤٣
		التوجه المتعلق بالمرضى	١٠,٢	١١,٦	%١٣,٧٣
		المجموع الكلي للمقياس	١٦١,٩	١٧١,٥	%٥,٩٣

يتضح من جدول (١٥) أن نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية قد تراوحت ما بين (%٤,٦٣ ، %٢١,٤٣٢)

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية

$$n_1 = n_2 = 10$$

الدلالة s i g.	قيمة (U)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	م
		مجمو ع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
,001	٧,٥٠	,٥٠ ٦٢	٦,٢٥	,٥٠ ١٤٧	,٧٥ ١٤	الخوف من التقييم السلبي	١
,000	,000	٥٥	٥,٥٠	١٥٥	,٥٠ ١٥	المظهر العام	العلاقة الذاتية الجسم ية
,000	,000	٥٥	٥,٥٠	١٥٥	,٥٠ ١٥	اللياقة البدنية	
,000	,000	٥٥	٥,٥٠	١٥٥	,٥٠ ١٥	الصحة العامة	
,000	,000	٥٥	٥,٥٠	١٥٥	,٥٠ ١٥	الوزن الفعلي	
,002	١٢	٦٧	٦,٧٠	١٤٣	,٣٠ ١٤	الانشغال بالوزن	
,005	١٤	٦٩	٦,٩٠	١٤١	,١٠ ١٤	التوجه المتعلق بالمرضى	
,000	,000	٥,٥	٥,٥٠	١٥٥	١٥,٢	المجموع الكلي للمقياس	

الدلالة $\geq 0,05$

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (U) ما بين (١٤ ، ،٠٠٠)

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات النفسية

$$n_1 = n_2 = 10$$

الدلالة sig.	قيمة (U)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
,000	1,50	56,50	5,65	153,50	15,35	قوة عضلات الرجلين	١
,000	0,000	55	5,50	155	15,50	قوة عضلات البطن	٢
,002	12,50	67,50	6,75	142,50	14,25	المرونة	٣
,000	2	57	5,70	153	15,30	التوازن	٤

الدلالة $\geq 0,05$

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (U) ما بين (,000, ,002) ثانياً مناقشة النتائج :

١- مناقشة النتائج الخاصة بالجوانب النفسية (العلاقة الذاتية الجسمية، الخوف من التقييم السلبي):-

أ- الذاتية الجسمية:

يتضح من جدول (٨) ، (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس العلاقة الذاتية الجسمية لصالح القياس البعدي بنسبة تحسن بلغت (١٥.٩٧ %) وترجع الباحثة هذه الفروق إلى التأثير الإيجابي لبرنامج البالية المقترح لما يحتويه من حركات على البار وحركات حرة تتناسب مع قدرات الفتيات عينة البحث بحيث تعمل على إتاحة الفرصة لكل فتاة التحرك بصورة طبيعية وسهلة مما يساعد على الشعور بالنجاح والقدرة على أداء المهارات المطلوبة مما يزيد الشعور بالثقة بالنفس والثقة في قدرة أجسامهن على الأداء وبالتالي يحسن من صورة الجسم لديهن والعلاقة الذاتية الجسمية ويتفق مع هذا مع رأي "الين زاجليلو

Alexandros malkogeorogos ، الكساندروس مالكوجوروس Elein zaggeli (٢٠١١) (١١) الذي يرى أن ممارسة الرقص تزيد من الشعور باحترام الذات وتحسن العلاقة الذاتية الجسمية وتزيد من التواصل الإجتماعي. وترى الباحثة أن العمل مع الجماعة وما يحتويه البرنامج من موسيقى مناسبة للأداء ومتنوعة تبعاً لسرعة وبطء الحركات بحيث تجذب انتباه الفتيات وتحثهم على العمل بصورة شيقة إلى جانب التشجيع المستمر من الباحثة للوصول لأفضل أداء كان له تأثيراً إيجابياً على العمل بصورة متناسقة مما يعطي شعوراً بالإنجاز ونظرة جديدة للمظهر العام واللياقة البدنية والشعور بالصحة ويتضح ذلك من درجة التحسن في هذه الأبعاد حيث أن الانتظام في التدريب والاقبال عليه يزيد من لياقة الجسم وينعكس ذلك على شعور الفرد بصورة إيجابية تجاه صحته البدنية ومظهرة بصفة عامة. ويتفق مع هذا نتيجة دراسة "لويس" Lewis (٢٠١٥) (١٨) التي اشارت إلى التأثير الإيجابي للانتظام في ممارسة الرقص الحديث مما كان له أثره الواضح في الرضا عن المظهر العام وتحسن اللياقة البدنية لدى عينة البحث.

ويتضح من جدولي (١٢) ، (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس العلاقة الذاتية الجسمية لصالح القياس البعدي بنسبة بلغت (٥.٩٣ %) وترجع الباحثة في هذه الفروق إلى التأثير الإيجابي لتمارين اللياقة البدنية التي مارستها المجموعة الضابطة والتي تتميز بالتنوع والشمول لجميع أجزاء الجسم كان لها أثراً إيجابياً في نظرة الفتيات لذاتهم ولياقتهم البدنية.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة "انجي ستركلاند" Angie Strickland (٢٠٠٤) (١٢) التي أوضحت أن النشاط البدني وممارسة الرياضة بشكل منتظم له فوائد عديدة للفتيات من سن (١٨ - ٢٥) سنة حيث يحسن من الثقة بالنفس ويعطي صورة إيجابية عن الجسم ويحسن القلب والأوعية الدموية والحالة الصحية بشكل عام.

مما سبق يتضح التأثير الإيجابي لبرنامج البالية المقترح على العلاقة الذاتية الجسمية وهذا يحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في العلاقة الذاتية الجسمية لصالح القياس البعدي".

ويوضح جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في العلاقة الذاتية الجسمية لصالح المجموعة التجريبية، وترى الباحثة أن

برنامج البالية للياقة المقترح بما يحتويه من حركات باليه متنوعة بالسند وحررة لإعطاء الفتيات الثقة في النفس والتحكم في حركة الجسم والتدرج من السهل إلى الصعب ومن البطئ إلى الأسرع مع الموسيقى التحفيزية كل هذا ساعد علي تحسن مستوى أداء الفتيات وزاد من حماسهن في الاقبال على البرنامج مما كان له تأثيراً إيجابياً على تقييم الفتاة لأدائها وثقتها في قدراتها.

ويتفق مع ذلك "صفية أحمد"، "سامية ربيع" (٢٠٠٢) في أن ممارسة البالية تنمي العديد من السمات النفسية مثل الثقة في النفس ومفهوم الذات الإيجابي ويحسن من القوام (٢:٤)

وهذا يحقق الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في العلاقة الذاتية الجسمية لصالح المجموعة التجريبية".

ب- الخوف من التقييم السلبي :-

يوضح جدولي (٨) ، (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي بنسبة تحسن بلغت (٢٤.٤٩%) وترجع الباحثة هذه الفروق إلى أن البرنامج المقترح بما يحتويه من عمل مستمر دون ملل واستمتاع الفتيات بالأداء أدى إلى التفاعل مع البرنامج بصورة إيجابية عن طريق ممارسة حركات البرنامج دون الخوف من المظهر أثناء الأداء وذلك للإحساس بأن الجميع يؤديون الحركات في نفس الوقت دون انتباه احداهن لأداء الأخرى أو انتقاد أداء بعضهن لبعض وتهتم بأدائها فقط للاستمتاع بالعمل الجماعي، بالإضافة لتشجيع الباحثة للفتيات وتحفيزهن بعبارات تزيد من دافعيتهن على أداء الحركات كل هذا ساعد الفتيات على الشعور بالراحة النفسية ووفر مناخ من النقد البناء بما يسمح بزيادة الثقة في النفس وبالتالي تقليل الخوف من التقييم السلبي لهن ولأدائهن.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه "إجلال إبراهيم"، "نادية درويش" (٢٠٠٠) من أن الرقص الجماعي يعمل على تنمية إحساس الفرد بنفسه مما يساعد على التكيف النفسي والاجتماعي للفرد، ويساعد أيضا على تنمية روح التعاون مع الآخرين والعمل على زيادة الثقة بالنفس كما ينمي القدرة على النقد البناء (٧٩:١).

ويتفق هذا مع نتائج دراسة أمل مفرج (٢٠١١) (٢) التي أشارت إلى التأثير الإيجابي لحركات الرقص اللاتيني على زيادة التكيف الشخصي والاجتماعي لعينة البحث مما ساعد في تقليل الخوف من التقييم السلبي لديهن.

ويوضح جدول (١٢) ، (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مقياس الخوف من التقييم السلبي بنسبة تغير بلغت (٧.٣٤%) حيث ترى الباحثة أن ممارسة التمرينات الرياضية المتنوعة في صورة جماعية لها أثرها الإيجابي على الناحية البدنية والنفسية وتساعد في زيادة الثقة في النفس وفي القدرات الجسمية مما يقلل من الخوف من التقييم السلبي نتيجة تحسن نظرة الفتاة لنفسها.

وهذا يحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة الضابطة والتجريبية في الخوف من التقييم السلبي لصالح القياس البعدي"

ويوضح جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الخوف الخوف من التقييم السلبي المقترح بما يحتويه من حركات ومهارات البالية المتنوعة والتي تتحدى قدرات الفتيات وأدائها بصورة جماعية وممتعة على موسيقى جميلة مناسبة للحركات والتشجيع من جانب الباحثة للوصول للنجاح في أداء الحركات دون النظر إلى شكل الجسم أو نقد الخطأ بصورة سلبية كل ذلك شجع الفتيات على العمل بدون قلق أو الخوف من التقييم السلبي.

ولقد أشار "آران جي ليفي" Iran j.levy (٢٠٠٠) أن الرقص يستخدم كوسيلة علاجية حيث يؤدي إلى تفريغ الشحنات الانفعالية المكبوتة عن طريق الحركات المعروفة والغير معروفة بشكل فردي أو جماعي مستخدمة الموسيقى حيث يساعد الإيقاع الموسيقي على التعبير عن مشاعر الفرد الداخلية بصورة إيجابية بدون الحاجة إلى استخدام الكلمات. (٣:١٥)

وهذا يحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الخوف من التقييم السلبي لصالح المجموعة التجريبية".

٢- مناقشة النتائج الخاصة بالجانب البدني:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية (قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات البطن - المرونة - التوازن) قيد البحث، وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي احتوى على حركات متنوعة تميزت بإثارة الحماس والدافعية وبذل أقصى جهد للتحرك

وتغير الاتجاه تبعاً لطبيعة الحركة، إلى جانب أداء حركات على البار بحيث تساعد على الاستفادة من السند في التحكم في وضع الجسم وسهولة أداء الحركات المطلوبة وأداء حركات بدون سند للارتقاء بمستوى الأداء وزيادة صعوبة التمرين وبالتالي تحسن الصفات البدنية.

وقد أشارت " إجلال إبراهيم، نادية درويش " (٢٠٠٠) أن الرقص يعطي الفرد فرص عديدة لتكوين التناسق واللياقة البدنية وتحسين النشاط الحركي. (١ : ٧٩)
وينفق مع ذلك نتائج دراسة "يوسينا" "كروس" josianna krous (٢٠١٩) (١٦) التي أوضحت التأثير الإيجابي لأنواع الرقص المختلفة ومنها البالية على تحسن كل من القوة العضلية، المرونة، التوازن)

ويتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي، وتعرزو الباحثة هذا التحسن إلى برنامج المجموعة الضابطة الذي احتوى على تمارين متنوعة لجميع أجزاء الجسم والتي قد ساعدت في تحسن الصفات البدنية قيد الدراسة بالإضافة إلى المناخ الذي يتسم بالتشجيع والتحفيز لعينة البحث للاستمرار والتقدم. ومما سبق نجد تحقق صحة الفرض الخامس والذي ينص على أنه :-

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية (قوة عضلات الرجلين، قوة عضلات البطن، المرونة، التوازن) لصالح القياس البعدي"

ويوضح جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة هذا إلى أن البرنامج المقترح احتوى على العديد من الحركات الشاملة لكل أجزاء الجسم والتي تنوعت بين التركيز على قوة عضلات الرجلين في حركات الثني والرفع والمرجحة إلى جانب إتساع وضيق قاعدة الإرتكاز حسب التمرين مما ساعد على تحسن عنصري القوة والتوازن بدرجة كبيرة، هذا إلي جانب تمارين المرونة التي ساعدت في تحسن درجة المرونة لدي عينة البحث. وهذا يحقق صحة الفرض الأول الذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية (قوة عضلات الرجلين ، قوة عضلات البطن، المرونة، التوازن) لصالح المجموعة التجريبية .

الإستنتاجات :

- في ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج تمكنت الباحثة من استنتاج ما يلي :
1. برنامج الباليه للياقة Ballet Fit المقترح أدى الي تحسن المتغيرات النفسية قيد البحث (العلاقة الذاتية الجسمية والخوف من التقييم السلبي) لدي الفتيات عينة البحث بدرجة أكبر من برنامج التمرينات الرياضية التقليدي .
 2. برنامج الباليه للياقة Ballet Fit المقترح أدى الي تحسن المتغيرات البدنية (قوة عضلات الرجلين ، قوة عضلات البطن ، المرونة ، التوازن لدي فتيات عينة البحث بدرجة أكبر من برنامج التمرينات الرياضية التقليدي .
 3. برنامج الباليه المقترح بما يشتمل عليه من أجزاء متنوعة كان مناخا خصبا لتحسن الناحية النفسية والبدني لعينة البحث .

التوصيات :

1. الإهتمام بالبرامج الحركية (وخاصة الباليه) والتي تقدم للإناث وخاصة المرحلة العمرية من (١٨-٢٥) سنة وذلك لقدرتها علي تحسين النواحي النفسية والبدنية لهذه المرحلة .
2. اجراء دراسات مشابهة علي فئات عمرية أخرى للإستفادة من النتائج التي تعود عليهم من ممارسة الباليه .
3. الإهتمام بنشر ثقافة ممارسة الباليه واهميته في بناء الجسم وتحسن الجوانب النفسية لجميع الأعمار .

المراجع العربية والأجنبية :

1. اجلال محمد ابراهيم ، ناديه محمد درويش (٢٠٠٠):الرقص الابتكاري الحديث ،جامعة حلوان .
2. أمل محمد مفرج (٢٠١١):تأثير حركات الرقص اللاتيني علي اللياقة الحركية والرضا عن الحياة والخوف من التقييم السلبي لدي المراهقات اليتيمات ،بحث منشور،مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان المجلد ٤٠ العدد اكتوبر .

٣. سمر أحمد مصطفى (٢٠١٩) :تأثير برنامج تعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي علي اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية ، بحث منشور ،المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ،جامعة بورسعيد،المجلد ٣٨ ،العدد ٣٨ .
٤. صفية أحمد محي الدين ، سامية ربيع محمد (٢٠٠٢) : الباليه والرقص الحديث ،جامع حلوان .
٥. عبد الله محمد قاسم (٢٠٠١) : الأمراض النفسية ، الطبعة الثانية ، دار المكتبي ،دمشق
٦. علاء الدين كفاقي ، مایسة أحمد النیال (٢٠٠٠) :صورة الجسم وبعض متغیرات الشخصية
٧. مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٦) : اضطرابات صورة الجسم ، مكتبة الأنجلو ، القاهرة .
٨. محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) : اختبارات الأداء الحركي ،دار الفكر العربي ، القاهرة .
٩. محمد صبحي حسانين (٢٠٠١) :التقويم والقياس في التربية الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي .
١٠. نجاح التهامي حسن (٢٠٠٠) : الباليه ، الطبعة الثالثة ، جامعة حلوان .
١١. The :Aleyandros Malkogeorgos&Eleni Zaggelidou(٢٠١١) Social–Psychological Outcomes of Dance Practice ;Areview,Asian jornal of Exerciece &Sports Science.
١٢. Angie Strick Lan (٢٠٠٤) :Body Image And Self–Esteem:A study of Relationships and Comprisos Between More and Less Physically Active College Women ,The Florida State University.
١٣. Francisco Borrego&Guillermo Felipe (٢٠١٤):Relationships Between PhysicalFitness And Physical Self–consept In Spanish Adolescents,Faculty of Sport Science Universty of Murcia,Santiago,Spain .
١٤. Ida Laudanska & Jana Krzystaloszek (٢٠٢٠):Physical fitness and The Sense of Coherence–Their Role in BodyAcceptance among Pplish Adolescents,International Jornal of Environement Research and Public Health MDPI.

١٥. Iran J. Levy (٢٠٠٠) :Dance movement Therapy ,Washington,Eric clearing house.
١٦. Josianne Rodrigues&Krause et al(٢٠١٩):Dancing for Healthy Aging ,Functional and Metabolic Persption ,Nationnal Library of Medicine .
١٧. Juan Grgorio& Alvaro Infantes &Ricardo Cuevas (٢٠١٩) : Effect of Physical Activity on Self –concept In Adolescents ,Movement science and sport psychology ,v ٢١١.
١٨. Lewis R.N et al (٢٠١٥) :Relationship of Body Image and Creative Dance movement ,National Library of Medicine .
١٩. Marika Tiggemann & Samantha Williamson (٢٠٠٠) :The Effect of Exercice on Body Satisfactional Self Steem as a Function of Gender and Age ,Flinders University of South Australia Australia .
٢٠. Mary Helen (٢٠١٢) :Ballet Beautiful ,transform your body and gain the strength,grace,and focus,first Da Caps Press ,library of congress , U S A .
٢١. Pedro Gil–Madrona & Miguel Angel &Cristina Honrubia (٢٠١٩) :Physical activity and Health Habits of ١٧ to ٢٥ young People During Their Free Time ,Faculty of Sport Scienses University of Murcia ,Spain .