

الفصل الثالث

الدراسات المرتبطة

- أولاً : الدراسات العربية
- ثانياً : الدراسات الأجنبية
- ثالثاً : التعقيب على الدراسات المرتبطة
- رابعاً : الأسس العلمية لبناء البرنامج التدريبي المقترح

الفصل الثالث الدراسات المرتبطة

أولاً : الدراسات العربية :

(١) أجرت علا توفيق ابراهيم (١٩٩٢) دراسة موضوعها " تأثير المهارات الأساسية للتعبير الحركي على تنمية بعض القدرات الحركية لتلميذات المدرسة الاعدادية الرياضية التجريبية بالقاهرة " ، على عينة من التلميذات اللاتي اختبرن بعد اجراء بعض الاختبارات الرياضية والطبية والشروط اللازمة لالتحاقهن بالمدرسة الرياضية التجريبية ، قوامها (٤٨) تلميذة ، مقسمة الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، الأولى طبق عليهن برنامج الرقص الحديث والباليه المصمم من قبل الباحثة ، والثانية ضابطة طبق عليهن برنامج التربية الرياضية الموضوع من قبل وزارة التربية والتعليم ، واستخدمت الباحثه اختبارات لقياس التوافق - اختبار فليشمان - ، واختبار القدرة العضلية - الوثب العمودي لسارجنت ، الوثب العريض من الثبات - واختبار الرشاقة - اختبار الجري والدوران ربع دوره جهة اليمين - ، اختبار المرونة - القبه ، ثنى الجذع أماما من الوقوف ، جلوس طويل ثنى الجذع أماما ، مرونة الكتفين ، مد الجذع من الانبطاح ، رفع الرجل اليمنى ثم اليسرى أماما ، جانبا ، خلفا - ، اختبار التوازن - الوقوف على مشط القدم - ، وتوصلت نتائج هذه الدراسة الى أن البرنامج التدريبي المقترح للحركات والمهارات الأساسية للرقص الحديث والباليه قد نمت القدرات الحركية المختاره والممثلة في التوافق ، القدره العضلية ، الرشاقة ، المرونة عدا القبه ، التوازن - ، برنامج التربية الرياضية الموضوع من قبل وزارة التربية والتعليم قد نمت القدرات الحركية والممثلة في - القدرة العضلية ، الرشاقة ، المرونة - .

(٢) قامت آمال سيد مرسى (١٩٩٠) بدراسة موضوعها " تأثير الموسيقى المسجله على تنمية الابتكار في التعبير الحركي وعلاقة ذلك بمستوى الأداء " ،

على عينة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة قوامها (٤٥) طالبة مقسمة الى ثلاث مجموعات متساوية ، الأولى تجريبية وطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الموسيقى المسجلة ، المجموعة الثانية تجريبية وطبق عليها البرنامج المقترح باستخدام المصاحبة الموسيقية بالبيانو ، المجموعة الثالثة ضابطة وقامت بالتدريب على المنهج المقرر في التعبير الحركي ، واستخدمت الباحثة اختبار الذكاء لأحمد زكى صالح ، اختبار قياس القدرة على الابتكار بالتعبير بالحركة (من تصميم الباحثة) الى جانب البرنامج التدريبي المقترح للرقص الحديث ، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة تحسن مستوى المجموعتين التجريبيتين عن المجموعة الضابطة في الابتكار الحركي ومستوى الأداء ، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ايجابية بين تنمية الابتكار الحركي ومستوى الأداء .

(٣) أجرت ماجده حسن الجيار (١٩٨٧) دراسة موضوعها " تأثير التدريب بالحركات الفجائية والانسيابية على تنمية بعض القدرات الحركية في التعبير الحركي على عينة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة قوامها (٩٠) طالبة ، مقسمة الى ثلاث مجموعات كل منها (٣٠) طالبة ، المجموعة الأولى تجريبية وطبق عليها برنامج الحركات الفجائية المقترح ، المجموعة الثانية تجريبية وطبق عليها برنامج الحركات الانسيابية المقترح ، المجموعة الثالثة ضابطة وقد تم تدريبها على منهج التعبير الحركي المقرر على الفرقة الثانية ، وقد استخدمت الباحثة اختبار القدرات الحركية لقياس المرونة والرشاقة والقوة العضلية والتوافق ، وتم تقييم المستوى المهاري عن طريق لجنة المحكمات من أعضاء هيئة التدريس في التعبير الحركي ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعتين التجريبيتين بمقارنتهما بالمجموعة الضابطة في القدرات الحركية ، كما أوضحت وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات البحث الثلاث في القياسات البعدية لدرجات المستوى المهاري لصالح المجموعتين التجريبيتين عن المجموعة الضابطة .

(٤) أجرت سهير عبد اللطيف سالم (١٩٨٦) ودراسة موضوعها " أثر استخدام بعض طرائق التدريس لتنمية الأداء الابتكارى فى التعبير الحركى " على عينة من طالبات الصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية قوامها (٨١) طالبة ، مقسمة الى مجموعتين أحدهما تجريبية (٤٢) طالبة والأخرى ضابطة (٣٩) طالبة ، وقد قامت الباحثة بتصميم مقياس للقدرات الابتكارية الحركية ويتكون من اختبارين ، الأول اختبار الأوضاع ويقبس أبعاد الابتكار (الأصالة والطلاقة - المرونة الحركية) ، والثانى اختبار التكوينات ويقبس المرونة والأصالة الحركية . وكان من أهم نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة احصائيا فى عوامل الطلاقة والمرونة والأصالة الحركية لصالح المجموعة التجريبية .

(٥) قامت آمال سيد مرسى (١٩٨٥) بدراسة موضوعها " تأثير برنامج باليه مقترح على مستوى الأداء الحركى على عارضة التوازن والحركات الأرضية فى درس الجمباز على عينة من طالبات الصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة قوامها (٦٠) طالبة مقسمة الى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، استخدمت الباحثة برنامج باليه مقترح يتكون من العناصر الأساسية التى تناسب طبيعة الأداء على عارضة التوازن والحركات الأرضية ، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن تحسن مستوى الأداء الحركى للجملة الحركية وحركات الربط للمجموعة التجريبية على جهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية .

(٦) قامت صفية أحمد محيى الدين (١٩٨٥) بدراسة موضوعها " العلاقة بين الابتكار الحركى وبعض المتغيرات النفسية والتحصيل الحركى " على عينة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة قوامها (٤٩) طالبة مقسمة الى مجموعتين الأولى تمثل ٢٧٪ العليا ، والثانية تمثل ٢٧٪ السفلى تبعا لدرجاتهم فى الابتكار الحركى ، استخدمت الباحثة

اختبار الابتكار الحركى " وانين ويرك " Wannan Wyrck ليقىس بعدين من أبعاد الابتكار الحركى (الأصالة الحركية ، الطلاقة الحركية) كما وضعت الباحثة البعد الثالث وهو (المرونة الحركية) ، هذا بجانب استخدام مقياس التفضيل الشخصى لـ "الين اد واردز E.P.PS ، كما استخدمت قائمة السمات الشخصية للمبتكرين لـ (سيد خير الله) وقد أخذت درجات نهاية العام فى التحصيل الحركى لمواد التمرينات والجمباز والتعبير الحركى، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة بين الطالبات الأكثر قدرة على الابتكار الحركى والأقل قدرة على الابتكار الحركى فى التحصيل الحركى لصالح الطالبات الأكثر قدرة على الابتكار ، كذلك وجود ارتباط ايجابى دال احصائيا بين السمات الشخصية للمبتكرين وكل من الابتكار الحركى بأبعاده الثلاث (الأصالة - الطلاقة - المرونة) .

(٧) قامت اجلال ابراهيم ونيله خليفه (١٩٨٤) بدراسة موضوعها " تأثير الحركات الفجائية والانسيابية فى الرقص الحديث على تنمية التوازن بنوعيه لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة" ، على عينة من طالبات الفرقة الأولى قوامها (٩٠) طالبة ، قسمت الى ثلاث مجموعات متساوية ، المجموعة الأولى تجريبية واستخدمت برنامج الحركات الفجائية ، والمجموعة الثانية تجريبية واستخدمت برنامج الحركات الانسيابية ، والمجموعة الثالثة ضابطة وقامت بالتدريب على منهج التعبير الحركى المقرر ، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبيتين لصالح القياس البعدى ، وتفوق المجموعة التجريبية الثانية فى التوازن الثابت عن المجموعات الأخرى .

(٨) أجرتناهد على محمد على (١٩٨٤) دراسة بعنوان " أثر برنامجين للباليه والرقص الابتكارى الحديث على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء لطالبات كلية التربية الرياضية على عينة من طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة قوامها (٧٥) طالبة ، قسمت الى ثلاث مجموعات

متساوية ، الأولى تجريبية وطبق عليها برنامج الباليه ، والمجموعة الثانية تجريبية وطبق عليها برنامج الرقص الحديث ، والمجموعة الثالثة ضابطة توءدى المنهاج التطبيقي للكلية فقط ، وقد أظهرت أهم نتائج هذه الدراسة وجود فروق معنوية فى مستوى الكفاءة البدنية المطلقة والنسبية بين المجموعة الضابطة وكلا مجموعتي البحث التجريبتين ولصالح المجموعتين التجريبتين ، بينما دلت المقارنة بين المجموعتين التجريبتين على عدم وجود فروق دالّة احصائيا بينهما فى كل من الكفاءة البدنية المطلقة والنسبية ، هذا يرجع الى تشابه تأثير البرنامجين ، تفوق المجموعتين التجريبتين على المجموعة الضابطة فى مستوى الأداء فى التعبير الحركى .

(٩) قامت سامية حسن عبد الكريم (١٩٨٣) بدراسة موضوعها " القدرة على التفكير الابتكارى وعلاقته بالأداء فى التعبير الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية " على عينة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالأسكندرية قوامها (١٤٠) طالبة ، استخدمت الباحثة اختبار القدرات العقلية الأولية لأحمد زكى صالح ، اختبار القدرة على التفكير الابتكارى لسيد خير الله ، واستمارة المستوى الاجتماعى والاقتصادى لمحمود منسى ، وأسفرت أهم النتائج عن وجود علاقة بين القدرة على التفكير الابتكارى ومكونات الابتكار الحركى (الطلاقة والمرونة والأصالة الحركية) ، كما أسفرت عن وجود علاقة بين القدرة على التفكير الابتكارى ومستوى الأداء .

(١٠) قامت ثناء فوءاد أمين (١٩٨٢) بدراسة موضوعها " الجمباز وعلاقته بتنمية القدرة على التفكير الابتكارى لتلميذات المرحلة الإعدادية " على عينة من تلميذات المرحلة الإعدادية قوامها (٨٠) تلميذه ، مقسمة الى مجموعتين الأولى رياضية (لاعبات الجمباز) والثانية غير ممارس للنشاط الرياضى ، وقد استخدمت الباحثة اختبار القدرة على التفكير الابتكارى لسيد خير الله وكان من أهم نتائج هذه الدراسة وجود فروق جوهرية بين العينة الرياضية (لاعبات الجمباز) والعينة غير الممارسة للنشاط الرياضى فى كل من الطلاقة الفكرية

والمرونة التلقائية والأصالة والقدرة على التفكير الابتكاري عامة لصالح العينة الرياضية .

(١١) أجرت عفاف عبد الرحمن زهران (١٩٨١) دراسة موضوعها " تأثير برنامج مقترح من الرقص الحديث على تنمية القدرة على التفكير الابتكاري لدى طالبات كلية التربية الرياضية " ، على عينة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية قوامها (١١٠) طالبة ، مقسمة الى أربع مجموعات ، مجموعتين تجريبيتين كل منهما (٦٠) طالبة ، مجموعتين ضابطتين (٢٣ ، ٢٧) طالبة ، استخدمت الباحثة اختبار الاستعمالات (اعداد عبد السلام عبد الغفار) لقياس عامل الأصالة والطلاقة الفكرية ، كما استخدمت الباحثة برنامج مقترح للرقص الحديث ، وأسفرت نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح له تأثير متزن على عوامل القدرة على التفكير الابتكاري (الأصالة - الطلاقة الفكرية - المرونة التلقائية) بالنسبة للمجموعة التجريبية .

(١٢) قامت ايمان عبد العزيز (١٩٨٠) بدراسة موضوعها " تأثير الباليه والرقص الحديث على تنمية عنصرى المرونة والرشاقة " ، على عينة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، مقسمة الى مجموعتين أحدهما تمثل مجموعة الباليه والأخرى تمثل مجموعة الرقص الحديث ، استخدمت الباحثة اختبارات (أوكران) لقياس المرونة والرشاقة ، وأوضحت نتائج هذه الدراسة أن كلا من برنامج الباليه والرقص الحديث أدى الى تنمية المرونة ، وتفوق مجموعة الرقص الحديث على مجموعة الباليه فى الرشاقه .

(١٣) أجرت عايدة محمد رضا (١٩٧٩) دراسة موضوعها " العلاقة بين التفكير الابتكاري والأداء الحركي فى التمرينات الفنية الحديثة " ، على عينة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة قوامها (١٠٠) طالبة مقسمة الى أربع مجموعات ، مجموعتان تجريبيتان ومجموعتان ضابطتان استخدمت الباحثة اختبار الذكاء العالى اعداد (محمد خيرى) ، واختبار

التفكير الابتكاري (المرتبات) اعداد (عبد السلام عبد الغفار ، سيد محمد خير الله) واختبار (سينور) للقدرات الموسيقية ، ومقياس الأداء الحركي الابتكاري (من تصميم الباحثة) ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين عناصر التفكير الابتكاري وعناصر الأداء الابتكاري ، وأن البرنامج الحركي له تأثيرا ايجابيا على الأداء الابتكاري للمجموعة الأقل قدرة على التفكير الابتكاري ، وأشارت النتائج أيضا الى وجود فروق معنوية تميز المجموعة الأكثر قدرة على الأقل قدرة على الأداء الحركي الابتكاري ، ووجود علاقة بين درجات المجموعة الأكثر قدرة على الأداء الحركي الابتكاري ودرجاتهم في اختبار قياس القدرات الموسيقية .

(١٤) قامت نادية د رويش (١٩٧٩) بدراسة موضوعها " تأثير التعبير الابتكاري الحديث على بعض الصفات البدنية والسمات والقدرات النفسية" على عينة من طالبات الفرقة الثانية من كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة قوامها (١٠٠) طالبة مقسمة الى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، استخدمت الباحثة اختبار اللياقة البدنية للشباب AAhper ، واختبار بيوكر Bucher ورشتر Rishter للصفات البدنية ، كما استخدمت برنامج تدريبي للرقص الحديث وأسفرت أهم النتائج أن البرنامج المقترح أدى الى تغمية وتطور بعض الصفات البدنية وبالتالي ارتفع مستوى الأداء ، كما أن القوة العضلية والسرعة والمرونة وسرعة الاستجابة تتحسن وتزداد عن طريق ممارسة الرقص الابتكاري الحديث ، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الأداء الحركي وبعض السمات الشخصية .

(١٥) قام يحيى محمد صالح (١٩٧٦) بدراسة موضوعها " أثر الباليه الكلاسيكي على مستوى الأداء للحركات الأرضية في الجمباز " على طلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم مقسمة الى ثلاث مجموعات ، الأولى تجريبية وأعطى لها البرنامج المحدد ويحتوي على الحركات الأساسية للباليه ، والمجموعة الثانية التجريبية وأعطى لها المقرر الدراسي بجانب الحركات

الأساسية السابقة ، والمجموعة الثالثة الضابطة وأعطى لها المقرر الدراسى فقط ، وأسفرت أهم النتائج عن تحسن مستوى الأداء فى الجمباز للمجموعتين التجريبيتين بينما لم تسفر عن أى تحسن فى مستوى أداء الجمباز للمجموعة الضابطة .

ثانيا : الدراسات الاجنبية :

(١٦) أجرت جين باتريشيا Jean Patricia (١٩٨٤) دراسة عن " خبرة الحركة فى الرقص الحديث " على عينة قوامها (١٦) راقصة مكونة من ٤ راقصات لكل مرحلة من مراحل التعليم العالى ، استخدمت الباحثة وصف خبرة الراقصات من خلال ٦ موضوعات مشتركة بين افراد العينة الأربعة (الاحساس بالحركة - المشاعر - الاحساس بالذات - التركيز - استخدام التصور والتخييل - الاتجاهات) ، وأوضحت نتائج الدراسة أن الانعكاس عنصر هام لفهم الراقصه للرقص كما أن خبرات الرقص يمكن رؤيتها بأسلوب تربوى تعليمى ذو معنى لكل فرد .

(١٧) أجرت روى دونالد Roy Donald (١٩٨٠) دراسة موضوعها " تحليل عوامل مختارة تتعلق بعنصر الفراغ فى الابتكارية الحركية " على عينة من تلاميذ الصف الثالث الابتدائى قوامها (٥٠) تلميذ وتلميذة واستخدمت الباحثة اختبار الحركة الابتكارية المكونة من اسئلة لها عدة استجابات حركية عند الأطفال ، مقياس كفى للتقويم عن طريق ثلاث حكام ، مقياس كفى للتقويم الموضوعى يعتمد على تكرار التغير داخل التكوين الحركى للاستجابات ، وأظهرت نتائج الدراسة صحة الفرض القائل بإمكانية استخدام النموذج القائم على استخدام عنصر الفراغ فى الحصول على الحركة الابتكارية .

(١٨) قامت شامبيرز فينتون Chambers Vinton (١٩٨٠) بدراسة موضوعها " تأثير الرقص الحديث على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية " على عينة من السيدات المبتدئات فى الباليه والرقص الحديث قوامها (٦٢) سيدة ،

مقسمة الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، استخدمت الباحثة اختبارات المرونة والوثب العمودى ، برنامج رقص حديث ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق معنوية للمرونة والقدرة (الوثب العمودى) وكفاءة الجهازين الدورى والتنفسى لصالح المجموعة التجريبية عن الضابطة .

(١٩) قامت ونداد يانا Wenda Diana (١٩٧٧) بدراسة موضوعها " العلاقة بين الابتكار الحركى والأداء الحركى للأطفال الصغار " على عينة من البنين والبنات ممن تتراوح أعمارهن بين (٣ : ٦) سنوات قوامها (٤٨) تلميذ وتلميذة مقسمين الى ثلاث مجموعات من حيث السن ، استخدمت الباحثة اختبار (ونين ويرك Wannan Wyrck) لقياس الابتكار الحركى واختبار (باس Bass Stick) لقياس الأداء الحركى ، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين الابتكار الحركى والأداء الحركى بين أفراد العينة ، حيث كان الأطفال ذوى النتائج العالية فى الابتكار هم نفسهم ذوى النتائج العالية فى الأداء الحركى ، كما أشارت نتائج الدراسة أن الأداء الحركى يتحسن بزيادة السن بينما وجد أن السن ليس له علاقة بالابتكار .

(٢٠) أجرت دورثى Dorothy (١٩٧٠) دراسة موضوعها " تأثير برنامج مقترح للرقص الحديث على بعض الصفات البدنية والقدرة الابتكارية " على عينة من طالبات الكلية قوامها (٣٠) طالبة مقسمة الى مجموعتين ، الأولى (١٥) طالبة مسجلات فى مجموعة الرقص الحديث ، الثانية (١٥) طالبة مسجلات فى مجموعة علم النفس على ألا تشترك طالبات المجموعة الثانية فى أى نشاط رياضى آخر ، استخدمت الباحثة اختبارات اللياقة البدنية لقياس الصفات البدنية فى بداية العام الدراسى ثم فى نهايته ، وأسفرت نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح للرقص الحديث زاد من قدرة المجموعة التجريبية على الابتكار بالمقارنة للمجموعة الضابطة ، وجود فروق دالة احصائيا فى كل من التوافق والقوة العضلية والتوازن لصالح المجموعة التجريبية ، بينما لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى عنصر المرونة .

ثالثا : التعقيب على الدراسات المرتبطة :

باستعراض الدراسات السابقة يلاحظ أن أغلب الدراسات المرتبطة بالرقص الحديث تسعى الى التعرف على تأثير برنامج مقترح للرقص الحديث على مختلف المتغيرات ، سواء كانت نفسية ، أو بدنية ، أو فسيولوجية ، أو مرتبطة بالنواحي الابتكارية ، أو مستوى الأداء الحركي ، في المجالات المختلفة ، مثل دراسة كل من آمال مرسى (١٩٩٠) ، سامية حسن (١٩٨٣) ، عايدة رضا (١٩٧٩) في مجال الابتكار ومستوى الأداء ، ودراسة سهير عبد اللطيف (١٩٨٦) في مجال طرق التدريس ، دراسة علا توفيق (١٩٩٢) ، صفية أحمد (١٩٨٥) ، ايمان عبد العزيز (١٩٨٠) ، نادية درويش (١٩٧٩) ، دورثى Dorthy (١٩٧٠) في مجال تنمية بعض القدرات البدنية والسمات النفسية ، ودراسة ثناء أميين (١٩٨٢) ، آمال مرسى (١٩٨٥) ، يحيى صالح (١٩٧٦) في مجال الباليه ومستوى الأداء ، ودراسة ناهد على (١٩٨٤) ، شامبيرز فينتون Chambers vinton (١٩٨٠) في المجال الفسيولوجي .

فقد أوضح ذلك للباحثة أهمية برامج الرقص الحديث في مختلف المجالات ودفعها لتصميم برنامج للرقص الحديث لدراسة تأثيره على جانب آخر ومجال جديد من هذه المجالات وهو (الأداء التكنيكي على جهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية) لدى لاعبات الجمباز الفريق القومى .

كما يتضح من الدراسات السابقة مايلى :

- أوضحت دراسة كل من آمال مرسى (١٩٩٠) ، وسهير عبد اللطيف (١٩٨٦) ، صفية أحمد (١٩٨٥) ، وناهد على (١٩٨٤) ، سامية حسن (١٩٨٣) ، وجود علاقة ايجابية بين الابتكار ومستوى الأداء والتحصيل الحركي .

- اتفقت دراسة كل من علا توفيق (١٩٩٢) ، آمال مرسى (١٩٩٠) ، سهير عبد اللطيف (١٩٨٦) ، ناهد على (١٩٨٤) ، عفاف زهران (١٩٨١) ،

ايمان عبد العزيز (١٩٨٠) ، شامبيرز فينتون Chambers Vinton (١٩٨٠)
نادية درويش (١٩٧٩) ، دورثى Dorthy (١٩٧٠) فى وضع برنامج
للرقص الحديث ، والتي استعانت الباحثه بها فى وضع محتوى البرنامج
الحالى وتقسيماته ، وطريقة التقويم .

- كما أوضحت دراسة كل من ماجده الجيار (١٩٨٧) ، واجلال ابراهيم
ونبيله خليفه (١٩٨٤) أهمية استخدام الحركات الفجائية الانسيابية فى
تنمية بعض القدرات الحركية .

- اتفقت كل من ماجده الجيار (١٩٨٧) ، آمال مرسى (١٩٨٥) ، يحيى
صالح (١٩٧٦) ، روى دونالد Roy Donald (١٩٨٠) على أهمية
الاستعانة بالمحركات لتقييم مستوى الأداء ، مما أفاد الباحثه فى أسلوب
تقييم مستوى أداء اللاعبات على جهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية .

- أشارت دراسة سهير عبد اللطيف (١٩٨٦) على أهمية استخدام كل من
الاشارات اللفظية والبصرية والنماذج والمعينات الحسية والسمعية ، مما
أفاد الباحثه عند تصميم الأساليب المتنوعة فى التدريس .

- كما اتفقتا كل من دراسة آمال مرسى (١٩٨٥) ، ويحيى صالح (١٩٧٦) فى
استخدام التعبير الحركى وأثره على مستوى الأداء على جهازى عارضة
التوازن والحركات الأرضية .

- وقد أوضحت دراسة آمال مرسى (١٩٩٠) ، عايدة رضا (١٩٧٩) وجود
علاقة بين القدرات الموسيقية ومستوى الأداء ، مما دعى الباحثه للاهتمام
بجانب الموسيقى المصاحبة للأداء فى الدراسة الحالية .

- أظهرت دراسة جين باتريشيا Jean Batricia (١٩٨٤) أهمية
الاستفادة من خبرة الحركة فى الرقص والتي تتمثل فى الاحساس بالحركة
والمشاعر والاحساس بالذات والتركيز واستخدام التصور والتخييل

والاتجاهات فى تطبيق البرنامج والتي تعبر عن الفردية فى الأداء لكل لاعب .

وعلى الرغم من اختلاف العينات المستخدمة فى هذه الدراسات ، وكذلك وسائل القياس الا أنهم أجمعوا على أهمية احتواء برنامج الرقص الحديث على :

- الحركات الانتقالية والحركات التى تؤدى من الثبات.
- العناصر المجردة للرقص الحديث (الفراغ - المستويات - الاتجاهات - المدى - التركيز) .
- الارتجال .
- الابتكار .
- الموسيقى المصاحبة للأداء .
- التقويم .

وبالرغم من اتفاق معظم الدراسات على أهمية وجود مجموعة ضابطة فى عينة البحث لتوضيح أثر البرنامج المقترح ، مثل دراسة علا توفيق (١٩٩٢) ، آمال موسى (١٩٩٠) ، ماجده الجيار (١٩٨٧) ، سهير عبد اللطيف (١٩٨٥) ، واجلال ابراهيم ونبيهه خليفه (١٩٨٤) ، ناهد محمد على (١٩٨٤) ، عفاف زهران (١٩٨١) ، شامبيرز فينتون Chambers Vinton (١٩٨٠) ، عايده رضا (١٩٧٩) ، نادية درويش (١٩٧٩) ، وندا ديانا Winda Diana (١٩٧٧) ، يحيى صالح (١٩٧٦) ، الا أن ذلك كان من الصعوبة فى البحث الحالى نظرا لصغر حجم العينة حيث شملت جميع لاعبات الفريق القومى للجمباز - بالقاهرة والاسكندرية - والتي لا تتجاوز (١٦) لاعبة فقط .

رابعاً : الأسس العلمية لبناء البرنامج التدريبى المقترح :

بعد استعراض الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة يمكن أن تستخلص الباحثة أهم الأسس التى يجب أن يبنى عليها البرنامج التدريبى المقترح :

- ١ (القدرة على استخدام أجزاء الجسم المختلفة فى حركات متنوعة لتعبر عما بداخل الفرد من مشاعر وأحاسيس وانفعالات .
- ٢ (تنمية القدرة على اكتشاف قدرات الفرد وامكانياته الطبيعية من خلال الحركات المتنوعة .
- ٣ (استثارة الفرد ليبر عن ذاته من خلال الحركات المتنوعة .
- ٤ (تعليم الفرد العناصر الأساسية للحركة فى الرقص الحديث والتي تعبر عنها الحركات الانتقالية والحركات الثابتة وأنواع الحركات الأخرى .
- ٥ (أن ينمى فى الفرد كيفية استخدام العناصر المجردة فى الرقص الحديث من خلال (المكان - الطاقة - الزمن) .
- ٦ (من خلال المفهوم العلمى للكروجرافيا يراعى فى البرنامج عمليات الاكتشاف والارتجال والتنظيم وكيفية استدائها من داخل الفرد .
- ٧ (أن يوضع البرنامج بحيث يساعد الفرد على تكوين علاقات ارتباطية وتركيبات جديدة من استجابات حركية متنوعه .
- ٨ (يجب أن يبنى البرنامج أيضا على أساس العناصر المجردة فى الرقص الحديث بما لها من أهمية بالغه فى المفهوم التكنيكي للجهاز (الفراغ - المستويات - الاتجاهات - المدى - التركيز) .
- ٩ (استخدام الاشارات اللفظية والبصرية والمعينات الحسيه والسمعيه والبصرية فى البرنامج .
- ١٠ (استخدام الموسيقى المصاحبة .