

**تدريبات الـ سترونج باي الزومبا وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية الخاصة
في الرقص الإبتكاري الحديث**

أ.د/ سيدة مبدالعال

أ/ سميحة محمود

المقدمة ومشكلة البحث

يعد البحث العلمي أساس تقدم الدول ورفيها في جميع مناحي الحياة، ويرى "بدر محمد الأنصاري" (١٩٩٦) أن قيمة البحث العلمي تتمثل في محاولته الجادة لحل أي مشكلة من مشكلات المجتمع التي تؤثر على تقدمه، فالعصر الذي نعيش فيه ممزجاً بالوعي العلمي والتكنولوجي الذي يؤثر في كيان المجتمع تأثيراً بالغ الحدود، فهو يتصف بالحركة السريعة في تطوره وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر في أهدافه واسلوبه ونتائجه، لذا اهتمت الدول على اختلاف مستوياتها بالعمل على بناء أجيال مؤهلة لمواجهة تلك التحديات الحضارية والتغيرات المتسارعة للعصر الحالي. (٢ : ٥)

وتشير "عنايات محمد" (١٩٩٥) إلى إن التربية البدنية والرياضة أصبحت بمفهومها التربوي وفلسفتها الحديثة التي تتماشى مع تطوير العلوم والفنون بأنشطتها التي تمتاز بالتنوع والفعالية والحركة... وسيلة إيجابية وفعالة في إعداد الفرد بصورة شاملة ومتكاملة من الناحية الإجتماعية والثقافية والنفسية والمهارية وفقاً للنظرة الموضوعية. (٣ : ١٩٣)

وتذكر كلاً من "إجلال اواهيم ونادية درويش" (١٩٩٧) أن التعبير الحركي يشكل جانباً هاماً من الأنشطة الحركية التي تساهم بقدر كبير في التوافق النفسي للفرد مع نفسه ومع الآخرين ويذكر "بوتشر" Bocher (١٩٧٩) نقلاً عن "إجلال اواهيم ونادية درويش" (١٩٩٧) أن تدريبات التعبير الحركي بأنواعه المختلفة تؤثر بصورة واضحة في بناء الجسم وتشكيله واكتساب القوام الجيد ورفع مستوى المتغيرات البدنية. بمعنى أن الحركات التعبيرية لأنواع الرقص المختلفة تهدف الى النمو المتكامل لدى الفرد واكتساب الكثير من المتغيرات البدنية التي تعتبر العمود الفقري والقاعدة الأساسية للعديد من الأنشطة الرياضية. (١ : ٨٨)

وتوضح "مري وجون" John & Mary (٢٠١٢) أن كلمة "زومبا" في اللغة اللاتينية تعني أزيز النحل "Zuuuumba" وهي كلمة عامية أوليمبية بمعنى سريع أو سريع الحركة مثل النحلة،

ويمارس زومبا حوالي مليون شخص بـ (١٢٥) دولة لتطوير مستوى اللياقة البدنية لديهم ولإنقاص الوزن الوائد مما جعل هذه التدرجات الرياضية جزء من اسلوب حياة الانسان.

ويجمع هذا التدريب أساسيات رقص (الميرينجو - السالسا - تشاتشا - السامبا - كومييا - ورقصات أمريكا اللاتينية الاخرى) ويمكن تكوينها من رقصات اخرى مثل الهيب هوب والرقص الشرقي والهندي والرقص الأفريقي. (١٧)

ويذكر "سنجر" Singer (١٩٧٢) بأن تدريبات الـ "زومبا" تعتبر نشاط ايقاعي يؤدي بمصاحبة الموسيقى ويتضمن سلسلة من مجموعة حركات متتابعة ومتكررة للجسم بأكمله كالمشي في الاتجاهات والجري في المكان والوثب وتمارين الاطالة والمرونة بجانب بعض الحركات الخاصة بعمل العضلات الكبيرة للجسم كعضلات الأنواع والأرجل والبطن والمقعدة. (٢٠)

ويشير "موسى فهمي" (١٩٩٦) أن المتغيرات البدنية تُعد المدخل الأساسي للوصول باللاعبات الى مستوى عالي من اللياقة البدنية ومستوى الأداء الحركي وذلك من خلال تطوير المتغيرات البدنية للاعبات، فتنمية المتغيرات البدنية تعني كل الإجراءات والتدريبات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للوامج التي يضعها والتي سوف يقوم بتنفيذها يومياً أو اسبوعياً، فالبرنامج يعمل على رفع مستوى الأداء البدني للاعبات لأقصى مدى تسمح به قدراتهن من خلال اكسابهن اللياقة البدنية، كما أن البرنامج يمثل القاعدة الأساسية التي تُبنى عليها عمليات اتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الحركي، وهو المدخل الرئيسي للوصول باللاعبات الي مستوى الأداء المطلوب وذلك من خلال تحسين المتغيرات البدنية لهن. (١٢)

والرقص الابتكاري هو فن يستعمل الجسم كأداة للتعبير وهذا النوع من الرقص يظهر من خلال حركات مختلفة ومتعددة يقوم بها الجسم في حدود إمكانياته الطبيعية، وهو أغنى أنواع التعبير الحركي بالإمكانيات التربوية ويجب تدريسه في جميع مراحل التعليم المختلفة، حيث أن حركاته طبيعية ونابعة من نفس الراقصة، وهذا النوع من الرقص يتيح للراقصة الفرصة للنمو البدني والعاطفي والعقلي لأنه يستخدم العقل والجسم والحواس أثناء الرقص، وبما أن أساس الرقص هو الحركة والجسم هو الأداة التي تستعين بها الراقصة للتعبير عن انفعالاتها المختلفة في حدود مقررتها وإمكانياتها، فإن الراقصة هي التي تكون وتشكل الحركات التعبيرية تبعاً لما في داخلها من إحساس وشعور وتجارب وخوات سابقة. (١ : ١١٨ - ١٢٨) (١٠٢:٢٠) (٥٥:١٦)

ويعتبر الرقص الابتكاري نوع من أنواع الفنون القائمة على استعمال الحركة كوسيلة للتعبير نتيجة لتنظيم رادي يحدث الاستجابة لإعادة اختيار القيم العاطفية التي تعطي الفرد كياناً جديداً وتختار فيه الحركة التعبيرية بدقة ثم تصمم وتنظم بواسطة تكوين إيقاعي وتكون النتيجة توصيل فؤة أو إحساس أو انفعال عاطفي صادق. (١ : ٧٧)

تنوع وتتعدد محاولات الباحثين في السعي نحو اعداد وامح تدريبية على اساس علمي لرفع مستوى الاداءات البدنية والمهارية للطالبات بصفة عامة وطالبات التعبير الحركي بصفة خاصة, وذلك باستخدام طرق واساليب تدريبية مختلفة.

ومن خلال عمل ورواسة الباحثات لتخصص التعبير الحركي وإطلاعهن أيضاً على عدد من القراءات النظرية والرواسات المرتبطة والشبكة الدولية للمعلومات للتعرف على الجديد في مجال التدريب الهوائي وجدت ظهور نوع جديد من التدريبات الهوائية يعرف باسم "زومبا" وهو عبلة عن تدريبات هوائية مبتكرة لم يتطرق لها الكثير على المستوي العربي ولها الكثير من الفوائد التي تعمل على تنمية المتغيرات البدنية وتحسين الصحة وانخفاض الوزن.

ومن هنا تبلورت فؤة الباحثات لإعداد تدريبات الـ " سترونج باي الزومبا" لمحاولة معرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية الخاصة للطالبات في الرقص الابتكاري الحديث.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الـ " سترونج باي الزومبا" على بعض المتغيرات البدنية الخاصة في الرقص الابتكاري الحديث.

فروض البحث

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القوة العضلية – القوة العضلية).
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القوة العضلية – القوة العضلية).
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القوة العضلية – القوة العضلية).

مصطلحات البحث

سترونج باي زومبا:

هي عبارة عن الرقص الإيقاعي والتدريبات القتالية المختلفة المستمرة والتي تتميز بأداء عدد من التكرارات لكل شكل من اشكال التدريبات وهي مأخوذة من أساليب الرقص اللاتينية الشهيرة مثل (السالسا وميرينجو ومامبو والفلامنكو وتشا تشا والسامبا) وموسيقى الهيب هوب والتانجو والرقص الشرقي) وحركات رياضية مختلفة. (تعريف اجرائي)

خطة وإجراءات البحث:

تحقيقا لأهداف البحث واختبار فروضه اتبعت الباحثات الخطوات التالية:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي بنظام المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠ م)، وقد قامت الباحثات باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الاولى بالكلية (١٧- ١٨) سنة والبالغ قوامها (٤٨) طالبة، وتم اختيار عدد (٨) طالبات من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية لحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وكذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية الخاصة بالبحث، وأصبحت العينة (٤٠) طالبة وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منها (٢٠) طالبة إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

توزيع أفراد العينة توزعا اعتداليا:

قامت الباحثات بالتأكد من مدي اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

ن = ٤٨

خصائص عينة البحث

م	المتغيرات	التمييز	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
---	-----------	---------	---------	----------	--------	----------

مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

١	معدلات النمو	الطول	سم	١٥٨,٢١	٢,٢٦	١٥٨,٠٠	٠,٢٧٨
٢		الوزن	كجم	٦٤,٢٥	٣,١٠	٦٤,٠٠	٠,٢٤١
٣		السن	سنة	١٧,٥٢	٠,٥٨	١٧,٥٠	٠,١٠٣
٤	المتغيرات البدنية	القوة العضلية للرجلين	كجم	٦٤,٢٥	٢,٢٤	٦٤,٠٠	٠,٣٣٤
٥		القدرة العضلية لعضلات الرجلين	متر	٢,١٥	٠,٢٥	٢,١٠	٠,٦٠٠
٦		القدرة العضلية لعضلات الظهر	عدد/ث	٢٥,٢٠	١,٠٢	٢٥,٠٠	٠,٥٨٨
٧		القوة العضلية لعضلات الظهر	كجم	٦٠,٥٤	٢,٢٤	٦٠,٠٠	٠,٧٢٣

يشير الجدول رقم (١) إلى أن معاملات الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي لأفراد عينة البحث تنحصر بين (± 3) مما يوضح أن المفردات تتوزع توزيعاً إعتدالياً

تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثات بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية : المقاييس الأنثروبومترية " السن ، الطول ، الوزن" والمتغيرات البدنية قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية

$$n=2=20$$

المتغيرات	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
-----------	--------------------	------------------

قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	
٠,٣٩	٠,٢١	٦٣,٦٤	٠,٢٥	٦٣,٥٤	كجم	القوة العضلية للرجلين
٠,٨٥	٠,٢٢	٢,١٦	٠,١٩	٢,١٠	متر	القدرة العضلية لعضلات الرجلين
٠,٢٥	٠,٦٧	٢٥,٥١	١,٠٢	٢٥,٦٢	عدد/ث	القدرة العضلية لعضلات الظهر
٠,٦٣	٠,٢٨	٦١,٢٢	٠,٨٥	٦١,٥٢	كجم	القوة العضلية لعضلات الظهر

المتغيرات البدنية

قيمة (ت) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧١١

يتضح من جدول رقم (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- استخدمت الباحثات الأدوات والأجهزة التالية:
- استمارة تسجيل بيانات الطالبات ونتائج الاختبارات.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر
- الأجهزة (ديناموميتر - مانوميتر - آلة تصوير فيديو)

الاختبارات المستخدمة في البحث:

أ: الاختبارات البدنية

- ديناموميتر لقياس القوة العضلية للرجلين.
- الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- اختبار رفع الجذع لأعلى من الرقود لقياس القدرة العضلية لعضلات الظهر.
- ديناموميتر لقياس القوة العضلية الظهر.

الدراسة الاستطلاعية للبحث:

قامت الباحثات بإجراء دراسة استطلاعية على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج عينته الاساسية وعددهن (٨) طالبات وذلك للتأكد من :
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة

- التأكد من سلامة وتنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية لها
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس وكذلك الزمن الذي تستغرقه كل طالبة لكل اختبار على حدة وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات
- ترتيب سير الاختبارات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها
- مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية
- تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر .

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث

أولاً: حساب صدق الاختبارات:

قامت الباحثات بحساب معامل صدق المقارنة الطرفية للاختبارات قيد البحث على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٨) طالبات من داخل مجتمع البحث وخرج عينة البحث الأساسية، وجدول (٣) يشير إلى صدق الاختبارات.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الادنى في مستوى بعض المتغيرات البدنية ن = ٨

قيمة ت	الربيع الادنى		الربيع الاعلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٣,٢٠	٠,٨٤	٥٨,٦٥	٠,٩٨	٦٥,٣٢	كجم	القوة العضلية للرجلين
٣,٢٦	٠,٢٤	١,٥٨	٠,٢١	٢,١٨	متر	القدرة العضلية لعضلات الرجلين
٣,٢١	٠,١٩	٢١,٢٥	٠,٥٢	٢٧,٦٩	عدد/ث	القدرة العضلية لعضلات الظهر
٣,١٤	٠,٣٣	٥٧,٦٢	٠,٢٨	٦٢,١٩	كجم	القوة العضلية لعضلات الظهر

قيمة (ت) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٨٦٠

يتضح من جدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات مجموعة البحث للربيع الاعلى والربيع الادنى حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية ولصالح الربيع الاعلى مما يدل على ان الاختبارات تميز بين المجموعات.

ثانياً: ثبات الاختبارات قيد البحث:

استخدمت الباحثات طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest على عينة عددها (٨) طالبات من طالبات مجتمع البحث وخرج عينته الأساسية، وذلك بفواصل زمني قوره (٥) أيام

من نهاية التطبيق الأول واعتبار بيانات الصدق كبيانات للتطبيق الأول للثبات، وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين باستخدام طريقة "سبيرمان" كما هو موضح في جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مستوى بعض

$$n=8$$

المتغيرات البدنية

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٠,٩٥١	٠,٦٢	٦٢,١٠	٠,٦٥	٦١,٩٨	كجم	القوة العضلية للرجلين
٠,٩٥٢	٠,٤٥	١,٩٨	٠,١٤	١,٨٨	متر	القدرة العضلية لعضلات الرجلين
٠,٩٧٤	٠,٤٢	٢٥,١٠	٠,٢١	٢٤,٤٧	عدد/ث	القدرة العضلية لعضلات الظهر
٠,٩٦٢	٠,٥٨	٦٠,١١	٠,٨٧	٥٩,٩٠	كجم	القوة العضلية لعضلات الظهر

قيمة (ر) عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات مجموعة البحث للربيع الاعلى والربيع الادنى حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ولصالح الربيع الاعلى مما يدل على ان الاختبارات تميز بين المجموعات.

برنامج تدريبات الـ "سترونج باي زومبا":

قامت الباحثات بوضع برنامج تدريبات الزومبا بعد تحليل الإطار المرجعي لبعض المراجع العربية والأجنبية والاطلاع على شبكة المعلومات (3)، (5)، (6)، (١٨) .

أسس تصميم تدريبات الـ سترونج باي زومبا:

- توفير الأجهزة والأدوات المطلوبة لتطبيق إجراءات البحث.
- عدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة والتوزيع الزمني للوحدة التدريبية.
- التشكيل المناسب لمكونات حمل التدريب والتدرج بأحمال البرنامج والوحدة التدريبية.
- توفير عنصري التنوع والتشويق في الأنشطة والتدريبات المستخدمة لأدخال السرور والبهجة أثناء الأداء.

- التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال على مدار البرنامج المقترح.
- ربط الجوانب البدنية بمحتوى الاداء في الرقص الابتكاري الحديث.

توزيع زمن الوحدة اليومية في تدريبات سترونج باي زومبا:

قامت الباحثات بتقنين شذات تدريبات سترونج باي زومبا عن طريق النبض والتي تم تحديدها في الدراسة الاستطلاعية، حيث تم تقسيم زمن الوحدة التدريبية إلى ثلاث أقسام وتم توزيع محتوى الوحدة التدريبية اليومية وكذلك تشكيل حمل التدريب وتوزيع أنشطة التدريبات المقترحة لطالبات الرقص الابتكاري الحديث على وحدات التدريب اليومية والأسبوعية خلال فترة الإعداد كما يتضح من جدول (٥).

جدول (٥)

التوزيع الزمني للأقسام الثلاثة لوحدات التدريب اليومية للتدريبات الزومبا في الرقص

الابتكاري الحديث

م	أجزاء الوحدة التدريبية اليومية	المحتوى	الزمن
١	التمهيدي الإحماء	إعمال إدارية	٥ ق
		تهيئة الجسم	١٥ ق
٢	الرئيسي	اداء التدريبات الزومبا قيد البحث	يحدد الزمن طبقا للخصائص المميزة لمرحلة التطبيق (٦٠ - ٦٥) ق
٣	الختام الزمن الكلي	تمرنات تهدئة واسترخاء	٥ ق
			٩٠ ق

بعد اطلاع الباحثات على العديد من المراجع والبحوث والدراسات السابقة في مجال التدريب بصفة عامة والتعبير الحركي بصفة خاصة وبناء على القياس القبلي لعينة البحث تمكنت الباحثات من التوصل الى الاتي:

- الزمن الكلي للبرنامج (٨) ثماني أسابيع
- عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع (٣) ثلاث وحدات.
- عدد الوحدات الكلية (٢٤) اربعة وعشرون وحدة تدريبية.

خطوات اجراء التجربة:

القياسات القبليّة:

قامت الباحثات بإجراء القياسات القبليّة في الاختبارات قيد البحث وذلك يوم ١٥ /٢/ ٢٠٢٠م لإجراء قياس المتغيرات البدنية وإجراء القياسات البدنية. تطبيق تدريبات سترونج باي زومبا:

تم تطبيق تدريبات سترونج باي زومبا على المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢٠/٢/١٩م إلى الخميس ١٣ / ٤ / ٢٠٢٠م وأتبعته المجموعة التجريبية تدريبات سترونج باي زومبا قيد البحث ونفذت المجموعة الضابطة التدريبات المتبعة داخل المحاضرات.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لجميع الاختبارات قيد البحث على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك من يوم ١٥ / ٤ / ٢٠٢٠م حتى ١٦ / ٤ / ٢٠٢٠م بنفس ترتيب أداء القياسات القبلية

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

تم إعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها بالطرق الإحصائية التالية

- . الوسط الحسابي .
- . الوسيط .
- . الانحراف المعياري .
- . معامل الالتواء .
- . دلالة الفروق اختبار " ت " .
- . معامل الارتباط .
- . دلالة الفروق بطريقة .
- . نسبة التغير .

وذلك باستخدام برنامج " Spss" لمعالجة بيانات البحث، وقد ارتض الباحث جميع النتائج عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥ .

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٦)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية في مستوى بعض المتغيرات البدنية

لدى مجموعة البحث التجريبية ن=٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	±ع	س	±ع				
القوة العضلية للرجلين	كجم	٦٣,٥	٠,٢	٧٢,٣	٠,٥	٨,٧٨	١٢,١٤ %	٤,٩٨	دال
القدرة العضلية لعضلات الرجلين	متر	٢,١٠	٠,١	٢,٢٥	٠,٢	٠,١٥	٦,٦٦ %	٤,٦٥	دال
القدرة العضلية لعضلات الظهر	عدد/ث	٢٥,٦	١,٠	٣١,٢	٠,٦	٥,٥٨	١٧,٨٨ %	٤,٦٩	دال
القوة العضلية لعضلات الظهر	كجم	٦١,٥	٠,٨	٦٨,٦	٠,٣	٧,١٣	١٠,٣٨ %	٤,٥٦	دال

قيمة (ت) عند مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) = ١.٧٨٢

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٧)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات القبلية في مستوى

بعض المتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث الضابطة ن = ٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
القوة العضلية للرجلين	كجم	٦٣,٦٤	٠,٢١	٦٦,٣٦	٠,٦٣	٢,٧٢	٤,٠٩٨%	٣,٢١	دال
القدرة العضلية لعضلات الرجلين	متر	٢,١٦	٠,٢٢	٢,٢٢	٠,٢١	٠,٠٦	٢,٧٠٢%	٣,٢٨	دال
القدرة العضلية لعضلات الظهر	عدد/ث	٢٥,٥١	٠,٦٧	٢٧,٣٢	٠,٨٥	١,٨١	٦,٦٢%	٣,١٠	دال
القوة العضلية لعضلات الظهر	كجم	٦١,٢٢	٠,٢٨	٦٤,٥٢	٠,٢٢	٣,٣٠	٥,١١%	٣,١٧	دال

قيمة (ت) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٨٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٨)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسات البعديّة لدى مجموعتي

البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية ن = ٢ = ٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
القوة العضلية للرجلين	عدد	٧٢,٣٢	٠,٥٢	٦٦,٣٦	٠,٦٣	٣,١٧	دال
القدرة العضلية لعضلات الرجلين	متر	٢,٢٥	٠,٢٥	٢,٢٢	٠,٢١	٤,١٨	دال
القدرة العضلية لعضلات الظهر	عدد/ث	٣١,٢٠	٠,٦٣	٢٧,٣٢	٠,٨٥	٣,٦٩	دال
القوة العضلية لعضلات الظهر	عدد/ث	٦٨,٦٥	٠,٣٢	٦٤,٥٢	٠,٢٢	٤,٩٨	دال

قيمة (ت) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧١١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

وتوجه الباحثات تلك النتيجة إلى البرنامج المقترح لتدريبات الزومبا والذي أثر إيجابياً على نتائج المتغيرات البدنية قيد البحث وبالإضافة إلى التدريبات التي تتمثل في مجموعة من تدريبات اللياقة البدنية التي تشكل نشاط بدني منظم، لتحسين الصحة وتغيير شكل الجسم، وتدريبات سترونج باي زومبا هي نوع جديد من الوقص التدريبي مستوحاة من الموسيقى اللاتينية.

كما تعزو الباحثات هذه الفروق إلى طبيعة أنشطة البرنامج التي تتميز بالإستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب مع شعور الممرسات بالبهجة والسعادة أثناء الأداء وخاصة مع الأداء على الموسيقى المحببة لدى الممرسات، كما أن ممرسة تدريبات سترونج باي زومبا بشكل منتظم أدى إلى تحسن المتغيرات البدنية والتي بدورها ساعدت على تحسين (القوة العضلية للوجلين والظهر - القوة العضلية للوجلين والظهر)، وباعتبار تدريبات سترونج باي زومبا نشاط من الأنشطة الهوائية فهي تكسب الطالبة القوة الهوائية مما يساعد على رفع الكفاءة البدنية.

وتوجه الباحثات هذه الدلالة إلى إختيار الباحثة للتدريبات المناسبة والتي تُعد من الجوانب الهامة في الوحدات التدريبية حيث أنها تحدد المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم والتي يتم التركيز عليها وتقويتها من خلال الوحدات التدريبية المقننة مما يؤدي إلى حدوث تطوير فيما وضعت من اجله، كما أن تدريبات الإطالة والمرونة تساعد على زيادة القوة العضلية وفي هذا الصدد يوضح "حسن علوي" (٢٠٠٢) أن التدريبات التي تحدث فيها إطالة للعضلات تعتبر إحدى الطرق التدريبية

المؤثرة والمثالية التي تُستخدم في تحسين القوة العضلية. (١٠)

وبذلك يكون قد تحقق الغرض الأول كلياً والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القوة العضلية - القوة العضلية)".

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وتوجع الباحثات تلك النتيجة إلى انتظام طالبات المجموعة الضابطة في حضور المحاضرات العملية والذي أثر بشكل محدود في تحسين المتغيرات البدنية الخاصة بالرقص الإبتكاري الحديث.

وتُوجع الباحثات هذا التحسن الحادث في معظم المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج المتبع بالكلية والتي كانت مدته مساوية لمدة البرنامج التدريبي لتدريبات سترونج باي زومبا، بالإضافة إلى الممارسة المستمرة والمنظمة التي أدت إلى تحسن العديد من المتغيرات البدنية واكتساب واتقان الأداء الحركي على مدى تطبيق البرنامج المتبع بالكلية والذي يحتوي على العديد من الحركات والمهلات المتنوعة التي تؤدي من الثبات والحركة مع الاستمرار في الأداء بالمصاحبة الموسيقية المتبعة داخل صالة التدريب وهذا مما أثر إيجابياً على تحسن المتغيرات البدنية ومستوى الأداء في الرقص الحديث للمجموعة التدريبية.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه "عادل عبد البصير" (١٩٩٩) إلى أن التدريب عموماً ينمي ويحسن المتغيرات البدنية، كما أن الوحدات التدريبية التي أُستخدمت البرنامج المتبع بالكلية كان لها تأثيراً إيجابياً على تحسين وتطوير ورفع مستوى المتغيرات البدنية وبالتالي مستوى الأداء للطالبات في الرقص الحديث. (٥)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول كلياً والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القوة العضلية - القفوة العضلية)".

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وترى الباحثات ان الفروق في مستوى المتغيرات البدنية الى استخدام تدريبات الزومبا على طالبات المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثات هذه الفروق وهذا التحسن في نتائج القياسات البعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة نتيجة إلى طبيعة أنشطة البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات سترونج باي زومبا والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية وما يحتويه من حركات متنوعة وراقصة وشيقة تؤدي على الموسيقى المتنوعة والمشجعة للطالبات على أداء الوحدات التدريبية باستمرارية وبدون الشعور بالملل مما أدى إلى زيادة الاستمتاع والبهجة أثناء الأداء والذي أدى بدوره إلى ارتفاع وتحسين المتغيرات البدنية.

وترجع الباحثة التأثير الإيجابي للتدريبات سترونج باي زومبا في رفع مستوى الانفعالات الإيجابية لدى المجموعة التجريبية مما دفع الطالبات إلى المحافظة على الاستمرار في التدريب والأداء بدافع إيجابي طوال فترات التدريب مما أدى للوصول لحالة جيدة من المستوى البدني والمهلي في نهاية الفتوة الكلية لتطبيق تدريبات سترونج باي زومبا، حيث أظهرت النتائج التحسن الإيجابي في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة، وترجع الباحثة هذا التحسن الإيجابي الملحوظ في النتائج إلى تدريبات سترونج باي زومبا حيث أنها تصنف كتدريبات هوائية وكذلك تنوع حركاتها وموسيقاها الشيقة أدى ذلك إلى تحسين المتغيرات البدنية.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول كلياً والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القوة العضلية – القوة العضلية)".

الاستنتاجات

- أثرت التدريبات المقترحة لبرنامج سترونج باي زومبا تأثير إيجابي على تحسن في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- البرنامج المقترح لتدريبات الكلية أثر بنسب أقل على مستوى الأداء البدني.
- تأثير برنامج تدريبات سترونج باي زومبا أفضل من البرنامج المقترح على تحسن في مستوى بعض المتغيرات البدنية

التوصيات

- استخدام البرنامج المقترح لتدريبات سترونج باي زومبا لما له من تأثير إيجابي على مستوى المتغيرات البدنية في الرقص الابتكاري الحديث.
- التوسع في استخدام تدريبات سترونج باي زومبا لما لها من أثر إيجابي في تطوير القدرات البدنية.
- إجراء دورات تدريبية لتدريبات سترونج باي زومبا على طالبات تخصص التعبير الحركي.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إجلال محمد إواهيم ونادية محمد درويش (١٩٩٧): الرقص الابتكاري الحديث ، دار الكتب، القاهرة.
- ٢- بدر محمد الأنصاري (١٩٩٦): مخاوف الشباب الجامعي في الكويت، بحث منشور، كلية الأداب، جامعة الكويت.
- ٣- حسين مناتي ساجت وسعد جاسم حمود (٢٠١٦) : تأثير تدريبات تنافسية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهلات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، العراق.
- ٤- سوسن فوغلي أحمد (٢٠١١): تأثير برنامج تدريبي للتمرينات الهوائية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الإكتئاب للسيدات من (٤٥ : ٥٥) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥- عادل عبد البصير علي (١٩٩٩): التدريب الرياضي ... والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز النشر، القاهرة.
- ٦- عادل علي عباس (٢٠١٢): "برنامج تمرينات هوائية وأثوه علي بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية للشباب البدن من ١٨ : ٢٢ سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.
- ٧- عنايات محمد أحمد (١٩٩٥): التمرينات الإيقاعية التنافسية والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٨- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين, مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
- ٩- محمد حسن علاوي (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركي, دار الفكر العربي, القاهرة.
- ١٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): علم نفس التريب والمنافسة الرياضية, دار الفكر العربي, القاهرة.
- ١١- موسي فهمي إواهيم (١٩٩٦): اللياقة البدنية والتريب الرياضي, الإعداد البدني, دار الفكر العربي, القاهرة.
- ١٢- نداء دياب ديب العويوي (٢٠١٥) : أثر برنامج للزومبا علي دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدي الإناث من أعمار ١٨-٢٥ سنة, رسالة ماجستير, جامعة النجاح الوطنية, فلسطين.
- ١٣- نورهان صلاح محمد (٢٠١٦): الرقص الهوائي وأثره علي بعض القوت البدنية والنفسية ومستوي الأداء في الباليه, رسالة ماجستير, كلية تربية رياضية, جامعة بني سويف.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 14- Adriana Ljubojevic¹, Vladimir Jakovljevic¹, and Milijana Poprzen² (2014) : Effects of Zumba fitness program on body composition of women, Faculty of physical education and sport, University of banjaluka, Bosnia and Herzegovina, www.sportlogia.com2014, 10(1), 29-33
- 15- Kristina Hiznayova (2012): Exercise intensity during Zumba fitness and Tae-bo aerobics, 7th INSHS international Christmas sport scientific Conference , 9 december 2012, international network of sport and health science Szombathely, hungar.
- 16- Mary Luettgen, John p., Carl Foster, Richard Mlkat, Jose Rodriguez (2012) : Zumba: sure it's fun but it effective?, fitness research, september 2012. ACE certifiednews.
- 17- Pablo A. Domene a, Hannah J. Moir a, Elizabeth Pummell a, Chris Easton b (2014) : Salsa dance and Zumba fitness Acute responses during community-based classes, a faculty of science, engineering and computing, Kingston university, UK Received 13 May 2014; revised

- 18- September 2014: accepted 15 december 2014. 16- Rebecca Rogers, B.A (2014) :
Physiological Responses to a 60 Minute Zumba Class in College Age
Females, PROQUEST LLC, United States of American.
- 19- Singer, Robert N. (1972): Coaching, athletics, and psychology (McGraw-Hill series in
health education, physical education, and recreation), Book Company, New
York.
- 20 - Spring field (2001): Dance bouts dance major, spring college,.
ثالثاً : شبكة المعلومات :
- 21- <https://alarab.co.uk2017> " سترونغ باي زومبا " برنامج رياضي جديد "