

"برنامج ترويحى رياضى بإستخدام الزومبا الذهبية لتحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد"

*د/ نجلاء فتحى أحمد حمدان

الملخص

هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج ترويحى رياضى بإستخدام الزومبا الذهبية والتعرف على تأثيره على تحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإستخدام القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية، إستخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة من إعداد الباحثة، إشتمل مجتمع الدراسة على (60) سيدة عاملة من المشتركات بمركز اللياقة البدنية بجامعة الوادى الجديد بمحافظة الوادى الجديد فى المرحلة العمرية (40- 45) عاماً لعام 2021م، حيث تم اختيار عينة الدراسة من مجتمع الدراسة والبالغ عددها (30) سيدة مشتركة بمركز اللياقة البدنية للعينة الأساسية و(10) سيدات مشتركات للعينة الأستطلاعية وتم أستبعاد (10) سيدات لأسباب مثل عدم أنتظامهم فى مواعيد التدريب، ومن أهم النتائج التى تم التوصل إليها أن البرنامج الترويحى الرياضى بإستخدام الزومبا الذهبية له تأثيراً إيجابياً على تحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد المتمثلة فى (الصحة البدنية، الصحة النفسية، الصحة المهنية، الصحة الإجتماعية)، وهذا ما أكدته نتائج دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمقياس جودة الحياة وفرق المتوسطات ونسبة التحسن وإتجاه الفرق.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الترويحى، الترويح الرياضى، الزومبا الذهبية، جودة الحياة.

*مدرس التعبير الحركى - قسم الإدارة الرياضية والترويح - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادى الجديد

"A sports recreational program using golden Zumba to
improve the quality of life for women in the New Valley
Governorate"

The study aimed to design a sports recreational program using golden Zumba and to identify its impact on improving the quality of life for women in the New Valley Governorate. The study population consisted of (60) A working woman from the subscribers in the fitness center of the New Valley University in the New Valley Governorate, in the age group (40-45) years for the year 2021. (10) women participated in the survey sample, and (10) women were excluded for reasons such as their irregularity in training dates. Among the most important results that were reached is that the sports recreational program using golden Zumba has a positive impact on improving the quality of life for women in the New Valley Governorate represented in (physical health, mental health, occupational health, social health), and this was confirmed by the results of the significance of the differences between the tribal and remote measurements of The quality of life, the difference in averages, the percentage of improvement, and the direction of the difference.

Keywords: Recreational Program, Sports Recreation, Golden Zumba, Quality Of Life.

المقدمة ومشكلة البحث:

أصبح الرياضة تؤدي دوراً هاماً وحيوياً في الحياة وتحسين جودة الحياة لدى الأفراد عامة والمرأة خاصة، حيث باتت ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية بكافة أشكالها ضرورة حتمية للمحافظة على صحتها البدنية والنفسية والاجتماعية حتى تستطيع القيام بدورها في المجتمع، ليس فقط لتلبية إحتياجاتها الأساسية بل تتعدى لتشمل كل ما يساعدها في تحسين نوعية وجودة حياتها.

ويعتبر الترويج كما تذكر عطيات خطاب 1998م وطه عبد الرحيم 2006م مظهر سلوكي حضاري للإنسان، فهو جانب مهم من جوانب السلوك البشري ومظهراً حضارياً للمجتمعات الإنسانية، وموضوع أساسي وظاهرة عامة ترتبط بحياة الإنسان والبناء الاجتماعي، كما يعد نوعاً من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ الذي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارستها، التي يكون من نواتجها إكتسابه للعديد من القيم البدنية والمعرفية والخلاقية والاجتماعية. (16: 192) (14: 46)

حيث تعد البرامج الترويجية الوسيلة التي من خلالها يستطيع الترويج تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة منه، ومع التطور الهائل الذي لحق بمجال الترويج وجب أن يتم بناء وتصميم البرامج الترويجية بناءً على دراسات مستفيضة من حيث تخطيطه وتنظيمه وتنفيذه ومتابعته وتقويمه، وإتباع خطوات علمية مبنية على أسس تربوية حديثة ومتطورة، كما تتعد وتنوع البرامج الترويجية تبعاً للأهداف المراد تحقيقها فمنها البرامج الترويجية الفنية والثقافية والاجتماعية والرياضية. (21: 64)

ويعتبر الترويج الرياضي من أحب الأنشطة الترويجية إلى المشتركين ومن الأركان الأساسية في البرامج الترويجية، ويشير إلى الألعاب أو الرياضات التي تمارس في

"برنامج ترويحى رياضى باستخدام الزومبا الذهبية لتحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد"

د/ نجلاء فتحى أحمد حمدان

أوقات الفراغ والخالية من المنافسة، فهو نشاط مبنى على مبدأ المتعة واللذة وتحقيق السعادة والسرور والمتضمن فلسفة الحياة، حيث يسهم هذا النشاط فى تنمية عضوية ووظيفة ولما يحققه من متعة شاملة، ويشمل الألعاب الرياضية الكبيرة ككرة القدم والألعاب التنافسية الفردية والزوجية والجماعية وألعاب الماء، والألعاب الصغيرة والترويحية كألعاب الرشاقة والجرى وألعاب الكرات الصغيرة والتمرينات الرياضية بمختلف أنواعها. (20: 55)

كما تعتبر رياضة الزومبا من الأنشطة التى تحتويها البرامج الترويحية الرياضية، وهى أحد أنواع التمرينات الرياضية الحديثة، فهى فى الأساس برنامج لياقة بدنية شهير مستوحى من الرقص، حيث صممت لمزج التمرينات والحركات الرياضية المختلفة مع الموسيقى، وتعتبر تمريناً كاملاً للجسم وتعود عليه بالكثير من الفوائد الصحية، وهناك فصول مختلفة من الزومبا تساعد على الإستفادة منها لمختلف الفئات العمرية حسب قدراتها، كما تتميز بأنها يمكن لأى شخص ممارستها، ويعود ذلك إلى وجود أنواع مختلفة من هذه الرياضة الزومبا المائية وزومبا الأطفال وزومبا السيناتور والزومبا الذهبية. (32: 109)

والزومبا الذهبية إحدى أنواع تمرينات الزومبا التى تتم ممارستها بشكل جماعى، حيث أصبحت تحظى بأهمية كبيرة جداً وإقبال شديد من قبل السيدات على مستوى العالم حيث يقوم بممارستها كبار السن نظراً لكونها نشاط بدنى أقل من الزومبا التقليدية، وتشير الأدلة إلى أنها طريقة فعالة جداً فى تقليل الشعور بالتعب وتخفيف التوتر، وتزيد من الشعور بالمتعة بالراحة وترفع من مستوى المرح، كما تعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، حيث من خلال مزاولتها يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية. (27: 143)

حيث تعبر هذه النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والصحية فى مجملها عن ما يسمى بجودة الحياة، وتتمثل فى درجة رقى مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التى تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الأفراد لمدى إشباع الخدمات التى تقدم لهم لحاجاتهم المختلفة،

ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم، حيث ترتبط جودة الحياة بالبيئة المادية والنفسية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. (15):
(308)

وتعتبر سلامة الأفراد والأهتمام بصحتهم القاعدة الأساسية التي تسعى المجتمعات إليها، فتمتع المجتمع بأفراد أصحاء يرفع من شأن الحياة، وتحقيقاً لأهداف التنمية المستدامة التي تسعى الدول عامة ومصر خاصة بتحقيقها وتقليل اللامساواة الاجتماعية وتعزيز قيم المساواة بين الرجل والمرأة، وإعطاء الحق في الأشتراك في الأنشطة الترويحية والألعاب الرياضية وفي جميع جوانب الحياة، حيث سعت كافة الهيئات والمؤسسات المصرية في ظل تكليفات الرئيس عبد الفتاح السيسي إلى تحسين جودة الحياة للمصريين عامة والمرأة خاصة وزيادة نصيب الفرد من الترويح عن النفس. (1:34)

وإذا نظرنا إلى المجتمع والتطور التكنولوجي والعلمي الذي أدى إلى ظهور العديد من التغيرات في كافة متغيرات الحياة، ومع تقدم العمر تلجأ المرأة إلى الإعتماد الكلي على وسائل التكنولوجيا المختلفة لأتمام الأعمال سواء في المنزل أو في العمل، مما يتسبب في العديد من المشكلات الصحية والمشكلات النفسية والمشكلات الاجتماعية، والتي منها قلة الحركة وعدم القدرة على ممارسة القدر الكافي من الأنشطة الحركية التي تحقق الصحة والعافية.

وهنا تأتي الحاجة إلى وجود النشاط الرياضي الترويحي الذي هو حق إنساني للجميع، حيث أصبح حاجة من الحاجات الأساسية والمهمة لدى الإنسان، فهو جزء لا يتجزأ من حاجاته الفسيولوجية والاجتماعية والنفسية للتخلص من الضغوط الحياتية اليومية، فالحاجة إلى الترفيه جزء لا يتجزأ من جودة الحياة، فمن خلال الترفيه يمكن للإنسان أن يتمتع بنمط

"برنامج ترويحى رياضى بإستخدام الزومبا الذهبية لتحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد"

د/ نجلاء فتحى أحمد حمدان

حياة سعيد ومنتزن وجودة حياة، فشعور الإنسان بالسعادة والرضا عن الذات سيؤدى إلى أنتشار جودة الحياة على المستوى الإجتماعى الإقتصادى الثقافى.

وترى الباحثة أن النظرة الإيجابية للحياة وللذات منعكس للتوجه نحو الحياة، فالفرد يستطيع أن يعيش الحياة على نحو مبهج قادر على التفاعل بإيجابية وبصورة أكثر رضاءً عن هذه الحياة وأكثر قدرة على تحمل تبعاتها، كما أن الإستمتاع بالحياة حالة وليس سمة فهو شكل من أشكال الإستمتاع الذاتى بالحياة لدى الفرد، فمعيار الرضا عن الحياة هو تكامل صحة الفرد بدنياً وإجتماعياً ونفسياً وعقلياً.

ومن خلال عمل الباحثة كمشرف على مركز اللياقة البدنية بجامعة الوادى الجديد لاحظت وجود صعوبة لدى بعض المشاركات فى المركز من السيدات فى المرحلة العمرية من (40) عاماً فيما فوق فى أداء بعض التمرينات وقصور فى بعض عناصر اللياقة البدنية وزيادة أوزان السيدات وقلة حركتهم إلى جانب عدم القدرة على الأستمرار فى أداء التمرينات التقليدية وسرعة الشعور بالتعب والملل من برامج التدريب المتاحة.

ومن خلال المقابلة الشخصية غير المقننة مع بعض المشاركات فى مركز اللياقة البدنية فى الجامعة وبعض مراكز اللياقة البدنية بالمحافظة تبين أن بعض المشاركات تعانين من الشعور بالألم والأنزعاغ وصعوبة الإندماج مع باقى أعضاء الفريق وعدم القدرة على تكوين العلاقات الإجتماعية، ولديهن صعوبة فى الإستمتاع بالحياة والرضا النفسى، كما يشعرن بالرتابة والنمطية فى التدريب حيث أن معظم البرامج التدريبية المستخدمة لا تستخدم أسلوب يبعث داخل المشاركات البهجة والسرور والإصرار على متابعة التدريب دون الشعور بالتعب والملل المبكر.

ومن خلال الإطلاع على بعض الدراسات العلمية المرتبطة بالمجال وجدت الباحثة (على حد علم الباحثة) ندرة الأبحاث التي تناولت البرامج الترويحية بإستخدام الزومبا الذهبية للسيدات وجودة الحياة.

ومن خلال العرض السابق رأت الباحثة أنه يجب تسليط الضوء على مدى أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية عامة والزومبا الذهبية خاصة فى الوصول إلى الحالة الصحية والنفسية والإجتماعية السليمة والتي تساعد على تحقيق جودة الحياة، خاصة وأن الزومبا الذهبية تعتبر من أكثر الأساليب التدريبية الحديثة التي تحوز على إعجاب السيدات فى هذه المرحلة العمرية ويقبلن على الإشتراك بها بحماس وفاعلية، لما تتميز به من تنوع حركى وموسيقى يمكن أن يضيف تأثيرات إيجابية على المستوى البدنى والنفسى والترويحي.

وهذا ما دعى الباحثة إلى محاولة إجراء هذه الدراسة فى محاولة لتصميم برنامج ترويحي رياضى بإستخدام الزومبا الذهبية والتعرف على تأثيره فى تحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد.

أهمية البحث والحاجة إليه:

1- يكتسب البحث الحالى أهميته من كونه يتزامن مع أهتمام الدولة المتزايد بالترويج عامة والترويج الرياضى خاصة وإعتبره سبباً رئيسياً فى تحقيق جودة الحياة للمواطنين.

2- تكمن أهميته العملية فى أنه سيكون ذو فائدة للهيئات أو المؤسسات التي تهتم بالترويج والبرامج الترويحية وتسعى إلى التطوير.

"برنامج ترويحى رياضى بإستخدام الزومبا الذهبية لتحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد"

د/ نجلاء فتحى أحمد حمدان

3- يعد هذا البحث نموذجاً تجريبياً للبرامج الترويحية الرياضية بإستخدام الزومبا الذهبية وإظهار التأثير الإيجابى الذى تتركه ممارستها على التوجه نحو الحياة وتحسين بعض المكونات الجسمية والنفسية والإجتماعية لدى السيدات.

4- قد تكون نتائج هذا البحث ركيزة لبحوث أخرى أمام الباحثين للقيام بدراسات أخرى حول دور الترويح فى المجتمع.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج ترويحى رياضى بإستخدام الزومبا الذهبية ومعرفة تأثيره فى تحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد.

فروض البحث:

توجد فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى جودة الحياة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى.

بعض المصطلحات الواردة فى البحث:

البرنامج الترويحى:

هو الأداة التى من خلالها يستطيع الترويح تحقيق الأهداف المرجوة منه وهو مجموعة من الأنشطة الترويحية المرتبة تحت إشراف مشرف ترويح.(20: 87)

الترويح الرياضى:

هو الذى يتضمن الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التى تشمل على الألعاب والرياضات. (18: 30)

الزومبا الذهبية (تعريف إجرائي):

هي إحدى أنواع تمارينات اللياقة البدنية ضمن مجموعة رياضة الزومبا، وتتضمن هذه الرياضة عدد مختلف من الرقصات المنفردة والمتميزة ذات التصاميم المعينة التي تناسب كبار السن مع المصاحبة الموسيقية.

جودة الحياة:

إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأتساق القيم التي يعيش فيها المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى إستقلاليته، علاقاته الإجتماعية، إعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة.

(12: 219)

بعض الدراسات المرتبطة:

1- دراسة Huda AbdIAziz Aldegheiry 2021م (29) إستهدفت: التعرف على أثر النشاط الرياضي على نوعية حياة المرأة السعودية (اللياقة والصحة، الجوانب الإجتماعية، الجوانب النفسية، الجوانب الأخلاقية، الجوانب العقلية) كما تهدف إلى تطوير آليات تفعيل النشاط الرياضي لتحسين نوعية حياة المرأة السعودية، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، أشتملت عينة البحث على (384) امرأة سعودية بالرياض، أهم النتائج أن النشاط الرياضي له تأثير كبير على اللياقة البدنية والجوانب النفسية والأخلاقية وعالي إلى متوسط التأثير على النواحي الإجتماعية والعقلية للمرأة السعودية.

2- دراسة سمر سعيد عبد اللطيف 2020م (9) إستهدفت: التعرف على تأثير برنامج Zumba Circle على تحسين بعض مكونات اللياقة البدنية (القدرة العضلية - القوة

- التوازن - المرونة) وخفض دهون الجسم لدى السيدات، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، أشتملت عينة البحث على (50) سيدة مشاركة بإحدى مراكز اللياقة البدنية، أهم النتائج أن برنامج Zumba Circle كان له تأثيراً إيجابياً فى تحسين المتغيرات قيد البحث لدى السيدات.

3- دراسة P. Arol, I. Eroğlu Kolayış (28) 2020 م: إستهدفت: التعرف على تأثير تمارين الزومبا على تكوين الجسم والتوازن الديناميكي ومعايير اللياقة الوظيفية لدى النساء مع إرتفاع مؤشر كتلة الجسم، إستخدم الباحثان المنهج التجريبي، أشتملت عينة البحث على (60) امرأة شابة متطوعة يتمتعن بصحة جيدة، أهم النتائج أن برنامج تدريب الزومبا لمدة ثمانية أسابيع كان له تأثيرات إيجابية على قيم تكوين الجسم ونتائج تقييم الحركة الوظيفية ومعايير التوازن الديناميكي لدى عينة البحث.

4- دراسة N.W. Kusnanik, T.J. Suminar and S.P. Bird (33) 2019 م: إستهدفت: التعرف على تأثير الزومبا والأيروبيك على التأثير على السيدات، إستخدم الباحثون المنهج التجريبي، أشتملت عينة البحث على (30) سيدة تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى (1) تمارينات الزومبا ومجموعة (2) تمارينات الأيروبيك العالية ومجموعة (3) تمارينات تقليدية، أهم النتائج أن تمارينات الزومبا والأيروبيك كان لها تأثيراً إيجابياً على المتغيرات قيد البحث مقارنة بالتمارين التقليدية.

5- دراسة منه الله سمير محمود (23) 2019 م: إستهدفت: تصميم برنامج مقترح لرقصات الزومبا للتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات النفسية للسيدات بالأندية الصحية، إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، أشتملت عينة البحث على (60) سيدة مشاركة

بأحدى الأندية الصحية بمحافظة القاهرة، أهم النتائج أن البرنامج المقترح لرقصات الزومبا كان له تأثير إيجابي على بعض المتغيرات النفسية للسيدات بالأندية الصحية ومنها الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الضغوط.

6- دراسة أمانى شعبان عبد اللطيف، أحمد محمد عبد القادر 2015م (3) إستهدفت: التعرف على العلاقة بين ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ومستوى جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف، إستخدام الباحثان المنهج التجريبي، أشتملت عينة البحث على (400) طالبة، أهم النتائج كان لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تأثيراً إيجابياً على جودة الحياة لصالح الطالبات الممارسات للأنشطة الترويحية الرياضية بكليتى التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف.

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإستخدام القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث فى السيدات العاملات بمهن مختلفة والمشاركات فى مركز اللياقة البدنية بجامعة الوادى الجديد من المرحلة العمرية (40 -45) سنة والبالغ عددهن (60) سيدة مشاركة.

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (40) مشاركة تم تقسيمهم إلى (10) سيدات مشاركة للعينة الأستطلاعية و(30) سيدة مشاركة للمجموعة التجريبية.

"برنامج ترويحى رياضى بإستخدام الزومبا الذهبية لتحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد"

د/ نجلاء فتحى أحمد حمدان

تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس بين عينة البحث فى بعض المتغيرات كالسن والطول والوزن وجودة الحياة.

جدول (1)

تجانس عينة البحث فى بعض المتغيرات (ن=30)

القياسات	الوحدة	المتوسط	الإنحراف	الألتواء
السن	السنة	44,9	3.372	0.0593
الطول	السنتيمتر	172,7	6.061	1.105
الوزن	كيلو جرام	77,3	7.616	0.118
جودة الحياة	درجة	1.26	0.868	0.921

يتضح من جدول (1) أن معامل الألتواء تراوح ما بين (0.118: 1.105) وهو يقع فى الحدود المقبولة، مما يدل على تجانس العينة الأساسية.

أدوات جمع البيانات:

1- البرنامج الترويحى الرياضى بإستخدام الزومبا الذهبية. (إعداد الباحثة)

2- مقياس جودة الحياة. (إعداد الباحثة)

1- البرنامج الترويحى بإستخدام الزومبا الذهبية:

أولاً: تصميم البرنامج الترويحى الرياضى:

قامت الباحثة بتحليل المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بمجال البحث لتحديد خطوات تصميم البرنامج الترويحي الرياضى بإستخدام الزومبا الذهبية، حيث إتبعت الخطوات التالية لتصميم البرنامج:

أ- الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج الترويحي الرياضى بإستخدام الزومبا الذهبية إلى تحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد.

ب- الأسس العلمية لبناء البرنامج الترويحي بإستخدام الزومبا الذهبية:

- 1- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف الذى وضع من أجله.
- 2- أن يتناسب محتوى البرنامج مع خصائص وإحتياجات عينة البحث.
- 3- أن يتميز محتوى البرنامج بالتشويق والإثارة والمتعة.
- 4- أن يتميز محتوى البرنامج بالبساطة والسهولة.
- 5- أن يتميز محتوى البرنامج بالتنوع.
- 6- مراعاة توفير البنية الأساسية لتنفيذ البرنامج الترويحي الرياضى.
- 7- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة لضمان نجاح البرنامج الترويحي الرياضى.

ج- التوزيع الزمنى لوحدات للبرنامج:

قامت الباحثة بإستطلاع آراء الخبراء من المتخصصين فى مجال الترويح الرياضى والتعبير الحركى لتحديد المدة الزمنية للبرنامج وعدد وحداته وزمن كل وحدة وقد توصلت الباحثة إلى:

"برنامج ترويحى رياضى بإستخدام الزومبا الذهبية لتحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد"

د/ نجلاء فتحى أحمد حمدان

-
- المدة الزمنية للبرنامج تراوحت (8) أسابيع.
 - عدد الوحدات الكلية (16) وحدة ترويحوية.
 - عدد الوحدات الترويحوية فى الأسبوع (2) وحدة ترويحوية.
 - زمن الوحدة الترويحوية (120) ق.
 - التقسيم الزمنى لمكونات الوحدة الترويحوية الرياضية:
 - الجزء التمهيدي (20) ق.
 - الجزء الرئيسى (90) ق.
 - الجزء الختامى (10) ق.

د- أجزاء الوحدة الترويحوية الرياضية:

- الجزء التمهيدي:

يشتمل الجزء التمهيدي على الأحماء البدنى العام والخاص (أحماء تقليدى) حيث يسهم فى تنشيط الدورة الدموية وتوليد الطاقة فى الجسم بالإضافة إلى إكساب الجسم الصفات البدنية وتبنيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها مع المصاحبة الموسيقية، ومدة هذا الجزء (20) دقيقة.

- الجزء الرئيسى:

يشتمل الجزء الرئيسى على تمرينات الزومبا الذهبية التى تسهم فى تحسين جودة الحياة، حيث راعت الباحثة فى هذه التمرينات أن تتميز بالإثارة والمتعة والتشويق وكذلك البساطة والسهولة مع المصاحبة الموسيقية، ومدة هذا الجزء (90) دقيقة.

- الجزء الختامي:

ويتكون هذا الجزء من مجموعة من التمرينات السهلة البسيطة والتي تهدف إلى تهيئة الجسم والرجوع به إلى حالته الطبيعية مع المصاحبة الموسيقية، ومدة هذا الجزء (10) دقائق.

ثانياً: الدراسة الأستطلاعية:

قامت الباحثة بعرض البرنامج فى صورته النهائية مرفق (3) على بعض الخبراء فى مجال التعبير الحركى ومجال الترويح والبرامج الترويحية لأبداء الرأى حوله، حيث أوضحت الدراسة الأستطلاعية على صلاحية البرنامج ومناسبته للهدف الذى وضع من أجله.

ثم قامت الباحثة بتطبيق وحدتين من البرنامج على عينة أستطلاعية قوامها (10) سيدات مشاركات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، فى الفترة من (2021/9/4م – 2021/9/9م) وقد إستهدفت هذه الدراسة الأستطلاعية التعرف على:

1- وضوح وتفهم عينة البحث للبرنامج.

2- مدى ملائمة الرقصات للبيئة الثقافية للعينة قيد البحث.

3- التعرف على الصعوبات والمعوقات التى قد تواجه الباحثة عند تطبيق البرنامج.

ثالثاً: القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلى لمقياس جودة الحياة على العينة الأساسية قبل تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى بإستخدام الزومبا الذهبية وذلك يوم (2021/10/2م).

رابعاً: تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج فى صورته النهائية مرفق (3) على العينة الأساسية والبالغ عددهن (30) سيدة مشاركة فى الفترة من (2021/10/9م –

"برنامج ترويحى رياضى بإستخدام الزومبا الذهبية لتحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد"

د/ نجلاء فتحى أحمد حمدان

9/12/2021م)، حيث تم تنفيذ البرنامج الترويحى فى أوقات وأوقات التدريب، وذلك بمركز اللياقة البدنية بجامعة الوادى الجديد.

القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى لمقياس جودة الحياة على العينة الأساسية بعد تطبيق البرنامج الترويحى الرياضى وذلك يوم (2021/12/11م).

2- مقياس جودة الحياة:

أولاً: إعداد محاور المقياس:

قامت الباحثة بالتحليل العلمى لبعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وبعض المقاييس الخاصة بجودة الحياة لتحديد محاور المقياس، حيث تم التوصل إلى (9) محاور مرفق (4)، ثم قامت الباحثة بعرضها على الخبراء مرفق (1) تخصص العلوم النفسية والاجتماعية لإبداء الرأى حولها.

جدول (2)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول محاور المقياس (ن=4)

م	المحاور المقترحة	الموافقة	النسبة	م	المحاور المقترحة	الموافقة	النسبة
1	الصحة العامة.	2	50%	6	البعد البيئى.	3	75%
2	الصحة البدنية.	4	100%	7	البعد الدينى.	2	50%
3	الصحة النفسية.	4	100%	8	جودة العواطف.	2	50%
4	الصحة المهنية.	4	100%	9	الإستقلالية.	3	75%
5	الصحة الإجتماعية.	4	100%				

يتضح من جدول (2) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول محاور المقياس تراوحت ما بين (50%:100%)، وقد إرتضت الباحثة المحاور التي حققت نسبة (80%) فأكثر من الآراء، حيث تم حذف المحاور التي لم تحقق النسبة، وبذلك تصبح عدد المحاور للمقياس (4) محاور مرفق (5).

ثانياً: إعداد عبارات المقياس:

في ضوء نتائج آراء الخبراء حول المحاور قامت الباحثة بجمع وتحديد العبارات لكل محور مستندة في ذلك على تحليل المحتوى لبعض المراجع العلمية والدراسات المرتبطة والمقابلات الشخصية.

حيث أشتمل المقياس على (81) عبارة على الوزن الثنائي (مناسب - غير مناسب)، ثم قامت الباحثة بعرض المقياس على الخبراء مرفق (1) تخصص العلوم النفسية والإجتماعية لأبداء الرأي حولها.

"برنامج ترويحى رياضى بإستخدام الزومبا الذهبية لتحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد"

د/ نجلاء فتحي أحمد حمدان

جدول (3)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات المقياس (ن = 4)

المحاور	م	النسبة	م	النسبة	م	النسبة	م	النسبة	م
المحور الأول	1	%100	2	%100	3	%100	4	%100	5
	6	%100	7	%100	8	%100	9	%100	10
	11	%100	12	%100	13	%100	14	%100	15
	16	%75	17	%100	18	%100	19	%100	20
المحور الثانى	21	%100	22	%100	23	%100	24	%50	25
	26	%100	27	%100	28	%50	29	%100	30
	31	%100	32	%100	33	%100	34	%100	35
	36	%100	37	%50	38	%100	39	%75	40
	41	%100	42	%100	43	%75	44	%100	45
	46	%100							
	47	%100	48	%100	49	%100	50	%100	51
المحور الثالث	52	%100	53	%80	54	%100	55	%100	56
	57	%100	58	%80	59	%100	60	%100	61
	62	%50	63	%100	64	%100	65	%100	66
	67	%100	68	%100					
المحور الرابع	69	%100	70	%100	71	%100	72	%100	73
	74	%100	75	%100	76	%100	77	%100	78
	79	%100	80	%50	81	%100			

يتضح من جدول (3) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول العبارات المقترحة للمقياس تراوحت ما بين (50% : 100%)، وقد إرتضت الباحثة نسبة (80%) فأكثر من الآراء، حيث قام الخبراء بإجراء بعض التعديلات ومنها حذف العبارات التى تعطى نفس المعنى وهى العبارات رقم (15، 16، 24، 28، 37، 39، 43، 62)، ليصبح عدد عبارات المقياس بعد التعديل (73) عبارة مرفق (7).

ثالثاً: الدراسة الأستطلاعية:

تم إجراء دراسة أستطلاعية لتطبيق المقياس على عينة قوامها (10) سيدات مشاركات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، فى الفترة من (2021/9/11م - 2021/9/16م)، وقد إستهدفت هذه الدراسة الأستطلاعية التعرف على:

4- مدى وضوح وتفهم عينة البحث لعبارات المقياس.

5- تحديد زمن تطبيق المقياس.

6- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

رابعاً: المعاملات العلمية للمقياس:

1- الصدق:

لحساب الصدق إستخدمت الباحثة صدق الإتساق الداخلى وحساب معامل الارتباط بين درجة العبارة الواحدة والدرجة الكلية للمحور، وكذلك معامل الارتباط بين درجة المحور الواحد والدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من جدول (4) أن معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه وكذلك معامل الارتباط بين المحاور والمقياس ككل تراوح ما بين (0.647***) : (0.988**) وجميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.01)، مما يدل على صدق المقياس.

2- الثبات:

لحساب معامل الثبات للمقياس استخدمت الباحثة معامل "ألفا كرونباخ".

"برنامج ترويحى رياضى باستخدام الزومبا الذهبية لتحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد"

د/ نجلاء فتحى أحمد حمدان

جدول (4)

معامل الارتباط (الصدق) ومعامل ألفا كرونباخ (الثبات) لمقياس جودة الحياة (ن =

10)

م	مقياس جودة الحياة	معامل الارتباط	ألفا كرونباخ
1	الصحة البدنية.	**0.877	0.838
2	الصحة النفسية.	**0.988	0.769
3	الصحة المهنية.	**0.873	0.842
4	الصحة الإجتماعية.	**0.747	0.724
	المقياس ككل	**0.871	0.793

يتضح من جدول (4) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس تراوح ما بين (0.724: 0.842) وهى معاملات دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يدل على تمتع المقياس بمعاملات ثبات عالية.

خامساً: تطبيق المقياس:

بعد التأكد من المعاملات العلمية لمقياس جودة الحياة تم تطبيق المقياس فى صورته النهائية مرفق (7) على العينة الأساسية والبالغ عددهن (30) سيدة مشاركة قبل وبعد تطبيق البرنامج الترويحى الرياضى، وكانت الإجابة على المقياس وفقاً لميزان تقدير ثلاثى:

- الإجابة ب (نعم) بخمس درجات.
- الإجابة ب (أحياناً) بثلاث درجات.
- الإجابة ب (لا) بدرجة واحدة.

المعالجات الإحصائية للبيانات:

إستخدمت المعالجات الإحصائية التالية مع تطبيق بعض المعالجات بإستخدام

برنامج SPSS:

- 1- النسبة المئوية.
- 2- المعاملات العلمية: معامل الارتباط (صدق الإتساق الداخلى)، معامل ألفا كرونباخ (الثبات).
- 3- المتوسط الحسابى، الأنحراف المعياري.
- 4- معامل الألتواء.
- 5- أختبارات لدلالة الفروق.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

فى حدود ما توصلت إليه الباحثة من نتائج تم عرضها ووفقاً لعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات تحاول الباحثة مناقشة النتائج وتفسيرها بما يتناسب مع هدف البحث وتحققاً لفرض البحث.

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لدى العينة فى مقياس جودة الحياة (ن=30)

م	المحاور	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة (ت) المحسوبة	حجم الأثر	الدلالة	أتجاه الفروق	الترتيب
		ع	م	ع	م					
1	الأول	4.20	22.10	4.62	52.40	12.254	0.94	دال	البعدى	3
2	الثانى	5.09	26.30	5.54	52.63	10.542	0.96	دال	البعدى	2
3	الثالث	4.25	26.80	3.59	61.20	9.654	0.97	دال	البعدى	1
4	الرابع	2.90	16.07	3.10	37.87	10.015	0.93	دال	البعدى	4
	المقياس	12.44	91.26	10.52	204.10	15.887	0.95	دال	البعدى	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.01) = (2,46)

يتضح من جدول (5) أن المتوسط الحسابى للمقياس فى القياس القبلى (91.26) بينما بلغ فى القياس البعدى (204.10)، وبلغ الانحراف المعيارى للمقياس ككل فى القياس القبلى (12.44) بينما بلغ فى القياس البعدى (10.52)، وبلغ حجم الأثر (0.95)، بينما قيمة (ت) المحسوبة للمقياس (15.887)، وهى قيم جميعها دال عند مستوى دلالة (0.01)، وكانت الفروق جوهرية فى إتجاه القياس البعدى مقابل القياس القبلى، مما يعطى مؤشر قوى على أن البرنامج الترويحى الرياضى باستخدام الزومبا الذهبية كان له تأثيراً إيجابياً فى تحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد، حيث ترى الباحثة أنه كلما زادت درجة إقبال السيدات على ممارسة الأنشطة الترويحية عامة والزومبا الذهبية خاصة كلما كان لديهن إحساس أفضل بجودة الحياة

يمكن من خلال العرض السابق للنتائج تفسير ومناقشة بعض النتائج تبعاً لترتيب المحاور بناءً على حجم الأثر كالتالى:

1- الصحة المهنية:

يتضح من جدول (5) أن حجم الأثر لمحور الصحة المهنية بلغ (0.097)، حيث ترتبط صحة المرأة العاملة المهنية مع حقوق الإنسان والعدالة الإجتماعية والمحددات الأقتصادية التى تحدد وتشكل هذه البنية، فالمرأة العاملة يقع على عاتقها العديد من المهام والمسئوليات تجاه العمل وتجاه أسرتها وتجاه المجتمع، حيث تتعرض إلى معاناة مزدوجة ومركبة مما يجعلها عرضة لضغوطات الحياة الزوجية والأسرية ناهيك عن المحيط الإجتماعى مما يؤثر على أدائها لكافة المهام. (11: 190) (2: 103)

وتشير نتائج دراسة رجال اليقين 2015م (7) وولاء العشرى 2018م (26) أن العمل جزء جوهرى وله أهمية كبرى فهو غاية وواجب إجتماعى فى الحياة، ويساعد تكيف الفرد فى العمل على تطويره ليصبح أكثر تكيفاً مع حياته الإجتماعية والأقتصادية والأسرية

والعملية، حيث يوفر العمل الدخل المادى والعيش الكريم ويلبى أيضا مجموعة من الاحتياجات الأخرى كالصحة العقلية والجسدية والاتصال الإجتماعى والشعور بالجدارة والذاتية والمقدرة، ويؤثر شعور المرأة بفقدان العمل وخسارة الدخل المالى له تأثيراً سلبياً على باقى جوانب حياتها.

حيث تهدف كافة الدول إلى تحقيق الصحة المهنية للمرأة من خلال توفير الدعم والمساندة فى بيئة العمل وتمتعها بالإيجابية والقدرة على مواجهة التحديات والتغيرات وكافة أنواع الضغوط، فكلما أمثلت المرأة القدرة على مواجهة كافة الضغوط والتحديات وتدرت عليها بشكل جيد كلما تمتعت بصحة مهنية جيدة، كذلك من خلال توفير البرامج المختلفة التى تساعدها فى ذلك والتى منها البرامج الترويجية الرياضية عامة والزومبا الذهبية خاصة. (1: 104) (11: 407)

وتؤكد نتائج دراسة عمر جبورى 2019م (17) أن المرأة العاملة يقع على عاتقها مسئوليات البيت والعمل لذا وجب عليها الحفاظ على صحتها وخاصة النفسية لما لها من تأثيرات سلبية تبدأ بالضغوط النفسية إلى الإحباط وعدم الرغبة فى المواصلة لتحقيق أهدافها ومكانتها وسعادتها، وأن ممارستها لأى لون من ألوان النشاط الرياضى يفيدها فى تحسين لياقتها البدنية والنفسية وتسمح لها بالممارسة بالتفرغ الإنفعالى الأمر الذى يساعدها على الإسترخاء وتجديد الطاقة بشكل مستمر، وتحقيق بعض التوافق بين متطلبات البيت والعمل مما يحقق رضاها الوظيفى من خلال إشباعها لحاجاتها ومشاعرها الإيجابية نحو هذا العمل وشعورها بالإرتياح والسعادة فى الحياة.

وترى الباحثة أن ممارسة الزومبا الذهبية تساهم فى تحقيق أهداف الإنسان، وتعمل على تطوير الصحة والسعادة البدنية والعقلية وكذلك ترقية الإنفعالات والأخلاقيات، كما تساهم فى رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان، فالشخص اللائق بدنياً يستطيع أن ينجز

مهامه بجهد أقل وكفاءة أكثر والأستمرار فى العمل بنفس الفاعلية والكفاءة لفترة طويلة دون الشعور بالملل أو التعب أو الإجهاد، وهذا ما أتفق من نتائج دراسة Adriana Ljubojević, Vladimir Jakovljević, and Milijana Popržen 2014 م (30).

- الصحة النفسية:

يتضح من جدول (5) أن حجم الأثر لمحور الصحة النفسية بلغ (0.96) لصالح القياس البعدى، حيث أصبحت الصحة النفسية للأفراد من المجالات التى حازت على الأهتمام فى كافة الدول، وخاصة بعد أن أصبح الأفراد يعانون من ضغوط الحياة الحديثة وتعقد أساليب الحياة والمكافحة من أجل العيش، فأصبحت تسعى الدول إلى تحسين الصحة النفسية للأفراد وذلك من خلال إحداث حالة من الأكتمال النفسى والجسمى والإجتماعى لدى الفرد، وتحسين القدرة على التوافق مع أحداث الحياة والتغيير والأنتقال حتى يستطيع القيام بدوره فى المجتمع. (22: 89)

وترجع الباحثة هذه الفروق ونسب التحسن إلى أن البرنامج الترويحى الرياضى والذى أحتوى على مجموعة من تمارينات الزومبا الذهبية والتى تميزت بالأنسيابية والتشويق فى إستخدام عضلات الجسم المختلفة مع مصاحبة الموسيقى المتنوعة نتج عنه الشعور بالثقة بالنفس والسرور والبهجة والبعد عن الشعور بالأنفعالات السلبية والغضب والضيق، كما ساهمت فى إتاحة الفرصة للمشاركة للأندماج فى التمارينات وإبعادهن عن الإكتئاب والإحساس بالضيق، مما كان له التأثير الإيجابى على الحالة النفسية لهن، وهذا ما أتفق مع نتائج دراسة أميرة عفيفى 2017 م (5).

كما تشير صفية أحمد وسامية ربيع 2002 م ونادية الدمرداش 1992 م أن تمارينات الزومبا تساعد على تنمية الإحساس بأحترام الذات وبناء الثقة بالنفس والشعور بالرضا النفسى، حيث أن تمارينات الزومبا بأعتبارها إحدى أنواع التمارينات الهوائية تتصف

بالتلقائية والجماعية والود واحترام الآخرين، مما يسهم فى اكتساب خبرة العمل مع الجماعة وتوفير روابط الصداقة والألفة بين الممارسين، كما تساعد فى اكتساب النطاق العاطفى وتكوين الشخصية والشعور بالسعادة والمرح، مما يسهم فى إكتساب الفرد للصحة العقلية والنفسية. (13: 110) (24: 95)

3- الصحة البدنية:

يتضح من جدول (5) أن حجم الأثر لمحور الصحة البدنية بلغ (0.94) لصالح القياس البعدى، وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن البرنامج الترويحي الرياضى بإستخدام الزومبا له تأثير إيجابى على جودة الصحة البدنية، فإكتساب الصحة وتنمية عناصر اللياقة البدنية تعتبر من أهم أهداف الأنشطة الترويحية الرياضية التى تسعى إلى تحقيقها بشكل أفضل لكافة الممارسين لهذه الأنشطة. (19: 35)

حيث تحظى تمارينات الزومبا بأهمية كبيرة جداً وإقبال شديد من قبل السيدات داخل مراكز اللياقة البدنية على مستوى العالم، فالسيدات فى المرحلة العمرية من (20- 40) سنة الأكثر مشاركة وطلباً لممارسة تدريبات اللياقة البدنية بصفة عامة وتمارين الزومبا بصفة خاصة، نظراً لتأثيرها الإيجابى على تحسين العديد من الجوانب الفسيولوجية والبدنية لمن يمارسها وخاصة السيدات، وهذا ما أكدته نتائج دراسة سمر محمد 2019م (10) ودراسة Marjan Haghjoo , Abdossaleh Zar and Syeed Ali Hoseini 2016م (31).

وتشير نتائج دراسة وفاء محمود، هبه سعيد 2019م (25) أنه كلما كان لدى الممارسين للتمارين الهوائية بصفة عامة وتمارين الزومبا الذهبية والتي تعد إحدى أنواعها بصفة خاصة صورة جيدة للقوام البدنى السليم والصحة الجيدة كلما كانوا أكثر نشاط وحيوية ولديهم المقدرة الصحية والبدنية على القيام بكافة الأنشطة والأعمال المختلفة.

وترى الباحثة أن تنوع تمارينات الزومبا الذهبية التى يحتوئها البرنامج مع تنوع الموسيقى والأدوات المستخدمة نظراً لتمييزها بالتنوع والأستمرارية والأنسيابية والشمولية والتناسق والتوافق بين أجزاء الجسم بشكل عام وذلك بأداء حركات مختلفة يقوم بها الجسم كله فى حدود إمكانياته وقدراته، مما كان له تأثيراً إيجابياً فى تحسين اللياقة البدنية والصحة البدنية لدى عينة البحث، وهذا ما أتفق من نتائج دراسة N.W. Kusnanik, T.J. Suminar and S.P. Bird 2019م (33).

فتمارينات الزومبا كما يذكر Foste 2020م لها تأثير كبير وكافى فى تنمية المستوى البدنى للفرد أكثر من بعض الأنشطة الرياضية الأخرى كالمشى والجرى والسباحة والألعاب الجماعية، حيث أن الحركات المستمرة للجسم كله فى آن واحد بمصاحبة الموسيقى تساعد على الأستمرار فى ممارسة التمارينات.(25: 2)

4- الصحة الإجتماعية:

يتضح من جدول (5) أن حجم الأثر لمحور الصحة الإجتماعية بلغ (0.93) لصالح القياس البعدى، وتعزو الباحثة الفروق إلى أن البرنامج الترويحى الرياضى بإستخدام الزومبا الذهبية له تأثيراً إيجابياً على الصحة الإجتماعية لدى عينة البحث، حيث أن الفرد لديه الرغبة الدائمة فى وجوده فى الوسط الإجتماعى وهذه عادة إنسانية وطبيعة بشرية، حيث يعتمد الترويح الرياضى على الجوانب الإجتماعية المتعددة بشكل أساسى.

حيث أن ممارسة الأنشطة الترويحوية الرياضية لها تأثير إيجابى على جودة الحياة الإجتماعية، فالدعم الإجتماعى له أهمية كبرى فى رضا الفرد عن حياته وشعوره بجودة الحياة، وذلك من خلال مساهمة الأنشطة الترويحوية الرياضية فى زيادة الترابط الإجتماعى بين الممارسين والمحيطين بهم، وإكسابهم القدرة على إقامة علاقات إجتماعية جيدة مع الآخرين، وهذا ما أتفق من نتائج دراسة دعاء عبد المنعم 2019م (6).

كما تشير نتائج دراسة زينب البليطى 2020م (8) أن البرامج الترويحية تعمل على تعزيز الثقة بالنفس والأعتماد عليها وتحمل المسؤولية والقدرة على إتخاذ القرار وتنمية الأعتزاز بالوطن والانتماء إليه والمحافظة عليه وعلى قيمه وعاداته وتقاليده.

وتذكر نتائج دراسة أميرة عبد الهادى 2017م (4) أن المرأة تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية والزومبا عامل إجتماعى جيد ومهم فى تحقيق التوازن الداخلى والأنسجام مع المحيط الإجتماعى للمرأة مما ينعكس على سلوكها، وتساعد على تكوين علاقات إجتماعية جديدة وجيدة، مما يوفر لها الشعور بالإرتياح وأنها مقبولة إجتماعياً وتستطيع التفاعل مع الآخرين وتحقيق الإنسجام فى مختلف هذه العلاقات الإجتماعية.

من خلال العرض السابق ومناقشة النتائج وتفسيرها يمكن القول أن الترويح الرياضى مظهراً من مظاهر النشاط الإنسانى، وله أهمية كبيرة فى تنمية قوى الإنسان الجسمية والعقلية والنفسية والخلقية والإجتماعية وتحقيق التوازن بين العمل والراحة، وتحقيق السعادة للإنسان، كما يمتد تأثيره على الجوانب الإقتصادية حيث يؤثر بشكل واضح على الإنتاج مما يقوم بدوره بدفع عجلة الإنتاج والتقدم الإقتصادى.

كما أن تمارين الزومبا الذهبية تعتبر من أكثر الأساليب التدريبية الحديثة التى تحوز على إعجاب السيدات والفتيات فى المراحل العمرية المختلفة ويقبلن على الإشتراك بها بحماس وفاعلية لما تتميز به من تنوع حركى وموسيقى يمكن أن يضىء تأثيرات إيجابية على المستوى البدنى والنفسى والترويحى والإجتماعى، حيث تؤثر إيجابياً على العديد من المجالات الحيوية للإنسان خاصة فى ظروف العصر الحديث الذى سيطرت عليه الآله والتكنولوجيا فى كافة المجالات، للحفاظ على الجسم عند مستوى دائم من فعالية الأداء فالإنتاج مرتبط كماً ونوعاً باللياقة البدنية.

من خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها وتفسيرها يكون تم التحقق من فرض البحث.

الاستنتاجات :

- 1- البرنامج الترويحى الرياضى بإستخدام الزومبا الذهبية له تأثير إيجابى على جودة الصحة البدنية لدى عينة البحث.
- 2- البرنامج الترويحى الرياضى بإستخدام الزومبا الذهبية له تأثير إيجابى على جودة الصحة النفسية لدى عينة البحث.
- 3- البرنامج الترويحى الرياضى بإستخدام الزومبا الذهبية له تأثير إيجابى على جودة الصحة المهنية لدى عينة البحث.
- 4- البرنامج الترويحى الرياضى بإستخدام الزومبا الذهبية له تأثير إيجابى على جودة الصحة الإجتماعية لدى عينة البحث.

التوصيات :

1. تطبيق البرنامج الترويحى الرياضى بإستخدام الزومبا الذهبية على عينات أخرى مختلفة من المجتمع.
2. الأهتمام بالتخطيط للبرامج الترويحية وتنوعها وتعددتها للمرأة بصفة خاصة فى المجتمع.
3. تنوع وتعدد الأنشطة الرياضية التى يمكن أن تمارسها المرأة فى هذه المرحلة العمرية.
4. إجراء المزيد من الأبحاث المستقبلية حول تأثير البرامج الترويحية على المرأة فى مجالات مختلفة.
5. إجراء المزيد من الأبحاث المستقبلية حول تأثير تمارين الزومبا الذهبية على المرأة فى مجالات مختلفة.
6. الأهتمام بفئة المرأة فى كافة المراحل العمرية والمستويات الإجتماعية المختلفة خاصة وأنه من ضمن توجهات الدولة فى رؤية 2030م وتعد إحدى جوانب خطة التنمية المستدامة على مستوى العالم.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد عبد العزيز النجار، مدحت محمد أبو النصر: تحقيق جودة الحياة والعمل، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة، 2020م.
- 2- أحمد محمد الدمرداش: جودة الحياة الوظيفية والأداء الوظيفي، درا الحكمة، القاهرة، 2018م.
- 3- أماني شعبان عبد اللطيف، أحمد محمد عبد القادر: ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ومستوى جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنيا وبنى سويف، إنتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المجلد (1)، العدد (1)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2015م.
- 4- أميرة حمدان عبد الهادي: دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء فى مراكز اللياقة البدنية فى محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2017م.
- 5- أميرة يحيى عفيفي: فاعلية برنامج باستخدام تدريبات الزومبا على بعض القدرات البدنية والنفسية لتحسين المستوى المهارى للجملة الحركية فى الرقص الحديث، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف، 2017م.
- 6- دعاء محمد عبد المنعم: فعالية برنامج للرقص العلاجى على المهارات الحياتية للمسنات، إنتاج علمي، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (52)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2019م.

"برنامج ترويحى رياضى بإستخدام الزومبا الذهبية لتحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى الجديد"

د/ نجلاء فتحى أحمد حمدان

7- رجال نور اليقين: طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة لدى الأستاذ الجامعى، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر، 2015م.

8- زينب مسعود البليطى: برنامج ترويحى لتنمية المسؤولية البيئية لأمهات الريف، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد (10)، العدد (63)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الأسكندرية، 2020م.

9- سمر سعيد عبد اللطيف: تأثير برنامج Zumba Circle على تحسين بعض مكونات اللياقة البدنية وخفض دهون الجسم لدى السيدات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2020م.

10- سمر شحته محمد: برنامج لتدريبات Zumba وتأثيره فى الذات البدنية وبعض مكونات تركيب الجسم للسيدات بالمرحلة العمرية من 20 إلى 40 سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2019م.

11- سيد محمد جاد الرب: جودة الحياة الوظيفية فى منظمات الأعمال العصرية، مطبعة العشرى، القاهرة، 2018م.

12- صفاء صلاح سند: جودة الحياة والصحة النفسية طريق إلى السعادة، مؤسسة يسطرون للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2020م.

13- صفية أحمد محى الدين حمدى، سامية ربيع محمد: الباليه والرقص الحديث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2002م.

14- طه عبد الرحيم طه: مدخل إلى الترويح، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر، القاهرة، 2006م.

- 15- عبد الباسط متولى خضر: جودة وإدارة الحياة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2018م.
- 16- عطيات محمد خطاب: أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، القاهرة، 1998م.
- 17- عمر جبورى عمر: أثر الممارسة الرياضية فى تنمية الرضا الوظيفى لدى المرأة العاملة، إنتاج علمى، مجلة العلوم الإسلامية، المجلد (10)، العدد (19)، جامعة مستغانم، الجزائر، 2020م.
- 18- كمال الدين عبد الرحمن درويش: الترويح الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- 19- محمد أحمد عبد العزيز، سالمة متولى البطراوى: مقدمة فى الترويح وأوقات الفراغ، ماهى للنشر والتوزيع، القاهرة، 2013م.
- 20- محمد كمال الدين السمنودى: البرامج الترويحية فى المؤسسات الرياضية، مؤسسة شجرة الدر، القاهرة، 2014م.
- 21- محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويح بين النظرية والتطبيق، الطبعة الرابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006م.
- 22- مصطفى خليل الشرقاوى: مقياس جودة الحياة الصحة النفسية، دار الكتب، القاهرة، 1999م.
- 23- منه الله سمير محمود: برنامج مقترح لرقصات الزومبا للتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات النفسية للسيدات بالأندية الصحية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 2019م.

24- نادية عبد الحميد الدمرداش: مدخل إلى الأسس العلمية والفنية للفلكلور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، 1992م.

25- وفاء السيد محمود، هبه محمد سعيد: تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية لتحسين صورة الجسم وحالة الأكتئاب وبعض متغيرات الشخصية للبيديئات، المؤتمر العلمى الدولى الأول (التربية البدنية والرياضة من الكفاية إلى الكفاءة)، مجلة نظريات وتطبيقات علوم التربية البدنية وعلوم الحركة، مجلد (1)، العدد(1)، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، 2019م.

26- ولاء عبد المنعم العشرى: فقدان الوظيفة وأثره على الصحة النفسية للأسرة، إنتاج علمى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (11)، العدد (5)، كلية التربية، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2018م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

27- Durain ،Cora ،E : Zumba Fitness As acultural Mediator, United States Of American, 2012.

28- Eroğlu Kolayış ،P. Arol: The effect of Zumba exercises on body composition, dynamic balance and functional fitness women with high body mass index, Pedagogy of Physical Culture and Sports, V(3), N(24),2020.

29- Huda AbdlAziz Aldegheiry: Impact of Sport Activity on the Quality of Life of Saudi Woman, Journal of Educational and Social Research, V(11), N (4), 2021.

30- Ljubojević, Vladimir Jakovljević, and Milijana Popržen: EFFECTS OF ZUMBA FITNESS PROGRAM ON BODY COMPOSITION OF WOMEN, ORIGINAL SCIENTIFIC PAPER,V (10) , N (1), Faculty of Physical Education and Sport, University of Banjaluka, Bosnia and Herzegovina,2014.

-
- 31- Marjan Haghjoo , Abdossaleh Zar and Syeed Ali Hoseini: Effect of 8-week Zumba training on overweight women's body composition, Pars Journal of Medical Sciences, V (14), N (1), Islamic Azad University, Tehran, Iran,2016.
- 32- Michelle Medlock Adams: Zumba Fitness, New York, 2020.
- 33- N.W. Kusnanik, T.J. Suminar and S.P. Bird: The Effect of Zumba and High Impact Aerobic in Reducing Skinfold Thickness, Advances in Social Science, Education and Humanities Resea, V (390), N (1), Faculty of Sport Sciences Universitas Negeri Surabaya ,INDONESIA, 2019.
- ثالثاً: المراجع عبر الشبكة الدولية للمعلومات:
- 34- <http://www.sis.gov.eg> , 12 / 8/ 2021,(10)AM.
- 35- [http://health-n-life.com2016,20/11/2021,\(12\)AM](http://health-n-life.com2016,20/11/2021,(12)AM).

"برنامج ترويحى رياضى باستخدام الزومبا الذهبية لتحسين جودة الحياة لدى السيدات بمحافظة الوادى

الجديد"

د/ نجلاء فتحى أحمد حمدان
