



## تأثير برنامج زومبا على بعض المتغيرات البدنية وحالة التدفق النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية العريش

م. د/ هدير حسنى عبد المقصود بدر  
مدرس بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية-  
بكلية التربية الرياضية - جامعة العريش

### المخلص



يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج الزومبا على بعض المتغيرات البدنية وحالة التدفق النفسى للطالبات، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم (القبلي- البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة قوامها (28) طالبة وهم طالبات الفرقة الثانية بنات . حيث تم إختيار (8) طالبات عشوائيا كعينة إستطلاعية وأصبحت العينة الأساسية (20) طالبة. وقد جمعت وصممت الباحثة بعض رقصات الزومبا وقامت بتصميم برنامج تدريبي لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا بشدة تراوحت ما بين (75-100%) من أقصى ما يتحملة الفرد. وكان من نتائج الدراسة أن برنامج الزومبا له تأثير إيجابي على رفع مستوى اللياقة البدنية للطالبات وكذلك حالة التدفق النفسى للطالبات، وتوصى الباحثة بإدراج برنامج الزومبا ضمن مقررات التمرينات والعروض الرياضية.

### مقدمة ومشكلة البحث:

الايقاع السريع والبطيء، وتتكامل فيه المبادئ الأساسية للتدريب الهوائى وتدريب القوة العضلية والتدريب الفترى فى نظام التدريب المتقطع. (11:8) ويتكون رقص الزومبا من حركات يسهل متابعه خطواتها، حيث أن الخبرة السابقة بالرقص ليست ضرورية ، لذا برنامج الزومبا هو أكثر تجربة فاعلية حديثة ومنعشة ، ومن أحكم العناصر الأساسية التى تجعله ناجحا وفريدا من نوعه إنه تدريب غير مباشر ، والمشاركين فيه يتمتعون بطاقة وشحنة عالية ، لا يدركون فيه أنهم يتدربون ويشعرون فى نفس الوقت بالمتعة فيرغب الأفراد فى أدائه يوميا . ومتميز فى خطواته وحركاته وموسيقاه اللاتينية وأن صيغة الخطوات الأساسية للبرنامج سهلة تناسب أى مستوى لياقة بدنية وأى خلفية وأى مرحلة عمرية. (15:4)

لم تعد ممارسة الرياضة تأخذ الشكل التقليدي القديم الذي تستصعبه معظم الفتيات وينفرن منه، فقد أدخلت العديد من التقنيات الجديدة فى ممارسة التمارين الرياضية، وتم دمجها مع عدة رقصات عالمية؛ لتظهر وتنتشر فى عالمنا العربي مؤخراً رقصة الزومبا، التي لاقت استحساناً وإقبالاً كبيراً؛ لأنها أثبتت جدارة فى إمكانية حرق قدر أكبر من الدهون والسرعات الحرارية من خلال ممارستها، وتحسين مستوى اللياقة البدنية للممارسات وكذلك إضافة لوجود الحيوية والمرح فيها. وترى هاجر عبد الفتاح السيد (2015م) أم تدريبات الزومبا برنامج للياقة البدنية يشتمل على موسيقى وحركات رقص لاتينية عالمية فى نظام حركى مشوق وبهيج ، ويعرف تدريب الزومبا بحفل اللياقة البدنية يجمع بين

الرقص " هو وسيلة من وسائل العلاج الذى يستخدم فيها المعالجون الرقص والحركة مع الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية وعاطفية وذهنية وكذلك الافراد الذين يعانون من صعوبة التعبير عما فى داخلهم لفظيا، وأنة يساعد فى التغلب على العديد من المشاكل على المستوى البدنى والإجتماعى حيث يستطيع الفرد من خلال الرقص التخلص من مشاعر الإجهاد والغضب مما يساعدهم على التكيف عاطفيا، كما يفيد الرقص فى الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة كأعراض القلب والأوعية الدموية وإرتفاع ضغط الدم وسرطان الثدي وتدريب الزومبا تزيد من تنغيم العضلات، وتساعد على ضبط ضغط الدم ، الحد من الدهون فى الجسم، تحسين القوام وإكتساب المظهر الرياضى، زيادة المرونة ومدى الحركة، زيادة مستوى الأكسجين فى الدم، تحسين المظاهر السلوكية وتقليل الضغوط النفسية وتعيد تشكيل جسم وعقل المشتركين ليحصلوا على صحة جسمية وعقلية ونفسية أفضل (19)

لذا يعد التدفق النفسى واحدا من اهم المؤشرات المستخدمة فى علم النفس الإيجابي للاستدلال على الصحة النفسية للفرد. ويقصد بالتدفق قدرة الفرد على دمج وعيه بالفعل وتنفيذه له بحيث يتحول الفعل الى صيغة الية كاملة يقوم بها الفرد دون تدخل واع منه أي ان الفرد يقوم بالنشاط بشكل كامل دون إدراك واع للموقف الذى يقوم فيه بالنشاط. (6: 244)

ويشير أحمد البهاص (2012) إلى أن الاهتمام بتدريب المهارات النفسية للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة يزيد من فاعلية الأداء ويؤدي إلى تحقيق الإنجاز المنشود وذلك عن طريق الاستمتاع بزيادة الرغبة في التدريب والمنافسة حيث أشارت النتائج في كثير من

و يشمل التدريب فى برنامج الزومبا بنسبة 70% على الموسيقى اللاتينية أو أكثر مثل Salsa, Raggation, Maregue, Culmbia , وترك باقى الإمتيازات الموسيقية معتمدة على توجهات المدرب. (16:28)

ويشير (Beto & Maggia 2009) إلى أن كل حركة من حركات الزومبا تعطى نتيجة مختلفة على الجسم وعلى سبيل المثال Salsa & Raggeation تعزز التدريب القلبي والأوعية الدموية، ومن ناحية أخرى هناك بعض الرقصات مثل Cumbia & Marengue تعمل على شد و تقوية أجزاء معينة من الجسم مثل (الأرداف، الفخذ والقدم، عضلات المعدة ، وكذلك تعزيز قدرة التحمل) كما وأن الزومبا تقضى على الإكتئاب. (9:17)

وبالإعتماد على المبادئ التوجيهية المقبولة للياقة البدنية يجب على الفرد التمرن ما بين 64:99 للحد الأقصى من ضربات القلب أو من 40:85 من الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين لتحسين لياقة القلب والأوعية الدموية تعمل الزومبا على تحسين المزاج، وتصفية الذهن، وتخفيض الإجهاد، وتزيد من الثقة في النفس، فالأبحاث أكدت أنه بعد ممارسة أي رياضة، والزومبا خصوصا، يكون مستوى هرمون الأندروفين عالياً، وهذا الهرمون هو المسؤول عن إحساسك بالسعادة، لذلك نجد أن الأطباء النفسيين ينصحون مرضى الاكتئاب بحضور حصص الرقص؛ وذلك لرفع نسبة هرمون الأندروفين بالدم طبيعياً من دون تناول الأدوية. (19)

ويعتقد الكثيرون أن الرقص هو فقط فن من الفنون وإنه نوع من أنواع الترفيه ، ولكن أثبتت الدراسات التى أجرتها الجمعية الأمريكية للعلاج بالرقص (ADLA) أن

التدريب يمكن أن يعود بالنفع على الطالبات من الجانب البدني والنفسي وبالتالي يؤتى بثمرة على أدائهن في جميع المقررات العملية.

#### أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبات الزومبا على بعض المتغيرات البدنية وحالة التدفق النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية العريش.

#### فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس التدفق النفسي لصالح القياس البعدي.

#### المصطلحات المستخدمة:

##### تدريبات الزومبا \*1:

تدريبات للياقة البدنية تتضمن حركات رقص لاتينية عالمية وتؤدي بمصاحبة الموسيقى التي تجمع بين الإيقاع السريع والبطيء، وتتكامل في مبادئ التدريب الهوائي واللاهوائي، لتحقيق توازن فريد ذو تأثير فعال على القلب والعضلات وخلق حالة نفسية متوازنة.

##### التدفق النفسي \*2:

يمثل الاندماج الكامل في النشاط مع وجود حالة من المشاعر الإيجابية التي تؤدي إلى الوصول بالفرد للأداء بصورة آلية للنشاط الممارس.

الدراسات العربية والأجنبية إلى أهمية تلك المهارات لوصول اللاعب إلى التميز في الأداء الكمي والكيفي في النشاط الممارس وتشير المهارات النفسية إلى تلك القدرات العقلية والخبرات الانفعالية التي تؤدي إلى حالة نفسية مثلي يؤدي اللاعب من خلالها بصورة جيدة وهذا هو الهدف المنشود من الزومبا. (1:1)

كما يضيف محمد سعيد (2010م) مفهوم خبرة التدفق النفسي من خلال دراسته لكل ما يمكن أن يؤدي بالبشر إلى المتعة أو البهجة، فقد اكتشف أن الناس في الأعمال ومن كل الجنسيات والاهتمامات يقرون باندماجهم في الأنشطة بطريقة متشابهة ويحدث التدفق باختصار عندما يصبح مستغرقين تماماً في نشاط نفقد معه إحساسنا بذواتنا ويتغير أيضاً إحساسنا بالوقت. (7:15)

ومن خلال خبرة الباحثة الميدانية في تدريس مادة التمرينات الإيقاعية لطالبات الكلية لاحظت انخفاض مستوى الأداء للطالبات، وقد أعزت الباحثة ذلك الي افتقار اغلب الطالبات الي عناصر اللياقة البدنية وعدم الرغبة في أداء التمرينات وتم اختيار الفرقة الثانية بصورة عمدية باعتبارها أكثر السنوات التي تشعر فيها الطالبات بالإضطراب نتيجة كثرة المهارات والأنشطة العلمية والنظرية الجديدة المقررة، خاصة وأن جميعهن لم يمارسن الأنشطة الرياضية قبل إلتحاقهن بالكلية وكذلك توقف الدراسة الترم السابق للسنة الدراسية الأولى لهم للظروف الأمنية التي كانت تمر بها محافظة شمال سيناء، مما أفقدهن الحماس للدراسة والتفوق لذلك ترائى للباحثة أن توفير وقت للنشاط الرياضي الترويحي الذي لا يصاحبه قلق من التقييم والدرجات (ضغوط نفسية) ولا يتطلب تكتيك موحد صعب وصارم ولا يشعرون في الطالبات بمرور الوقت أثناء

**\*2-1 تعريف إجرائي للباحثة :****الدراسات المرتبطة :**

1- أجرت سماح صلاح الدين منصور(2018) (4) دراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية الحديثة على التركيب الجسمي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى السيدات من 25 إلى 35 سنة "

ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج التايبو والزومبا كأحد أنواع التمرينات الهوائية الراقصة على التركيب الجسمي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى السيدات وكانت إجراءات البحث استخدام الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس (القبلي- البعدي) على مجموعة واحدة لمناسبتها طبيعة البحث. كما أجريت على عينة قوامها 20 سيدة تراوحت أعمارهن ما بين (25-35) وتم إختيارهن بالطريقة العمدية العشوائية وكان من أهم نتائجها- أدى الإنتظام في أداء وحدات برنامج التايبو والزومبا المقترح إلى خفض الوزن وكتلة ونسبة الدهون داخل الجسم.

- أدى الإنتظام في أداء وحدات برنامج التايبو والزومبا إلى خفض معدل النبض في وقت الراحة، كما أدى إلى زيادة السعة الحيوية ولكن بشكل غير كافي .

- برامج اللياقة البدنية التي تتسم بالتنوع والتغير في نوع التمرينات المقدمة والموسيقى المتغيرة يحسن من إقبال السيدات على الإستمرار في تلك البرامج مقارنة بالبرامج الأخرى التي تتسم بالرتابة والروتين في تمريناتها وموسيقاها.

2 - أجرت هاجر عبد الهادي السيد عبد اللطيف(2015) (8) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات الزومبا على التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطالبات "

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الزومبا على التوافق مع الحياة الجامعية لدى مستوى الأداء في التعبير الحركي لدى الطالبات، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام تصميم القياس (القبلي - البعدي ) لمجموعة تجريبية وأخرى ضابطة أجريت على عينة قوامها 60 طالبة تم تقسيمه إلى مجموعتين متساويتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (30) طالبة، وكان من أهم النتائج برنامج تدريبات الزومبا له تأثير إيجابي على التوافق مع الحياة الجامعية، برنامج تدريبات الزومبا له تأثير إيجابي على مستوى الأداء في التعبير الحركي، إن برامج تدريب المقررات الدراسية وحدها غير كافية لإعداد خريج ذو شخصية متكاملة من جميع الجوانب قادرة على مواجهة ظروف الحياة العملية.

3-أجرى مجدي حسن يوسف( 2014) (5) دراسة بعنوان " فينومينولوجيا التدفق النفسي لدي لاعبي المستوي العالي في بعض الألعاب والرياضات "

ويهدف البحث إلى تعريف وتقنين مقياس حالة التدفق النفسي المعدل لكريستيان (2006). للتعرف علي الفروق الإحصائية بين درجات اللاعبين في مقياس حالة التدفق النفسي تبعا لبعض المتغيرات التنافسية . إستخدم الباحث - المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي مجموعة من اللاعبين بلغت 83 لاعب من الجنسين موزعين بين المستوي العالي (43) والأقل(40). وأشارت النتائج إلي فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين

المنهج التجريبي على عينة قوامها 30 من طالبات الجامعات وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نوعيه الحياة وقوة التحمل ولم تتأثر المرونة بالبرنامج وبالتالي يمكن تطبيق برنامج الزومبا لتحسين نوعية الحياة ولياقة الجهاز الدورى التنفسي والعصبى العضلى لدى طالبات الجامعات.

6- أجرى مارى وآخرون Mary Luetgen, et, al (2012) (12) دراسة بعنوان هل الزومبا " حفلة اللياقة البدنية" تدريب جيد"

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد متوسط شدة التمرين وإستهلاك الطاقة خلال فترة اللياقة البدنية (الزومبا) يستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 19 متطوعة من الأصحاء وصل المشاركون إلى معدل 79% من الحد الأقصى لضربات القلب  $66\% \text{Hrmax}$  من الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين  $\text{vo2max}$  والتي من المفترض أن تكون كافية لرفع القدرة على اللياقة البدنية. على الرغم من وجود مجموعة واسعة من مستوى اللياقة البدنية بين عينة الدراسة (  $\text{vo2max}=38.8-60.0 \text{ ml -kg-1min-1}$  ) إلا أن كل العينة وافقت معايير ACSM للممارسة شدة الرياضة - أنواع السباق ، المشركين في رقصة الزومبا إســــــــــــتعملو 369KCAL K59 أو  $\text{Cal.min-1}$  كمعدل لطول اللقاء حيث كانت 39 دقيقة كحد أقصى ، حصص أطول من الزومبا.

تبعاً لمتغير المستوى الفني في أبعاد مقياس حالة التدفق النفسي لصالح لاعبي المستوى العالي وأضافنت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين المشاركين وغير المشاركين في المنافسات الرياضية.

4- أجرى ريبكاروجرز Rebeca Rogers (2014م) (14) دراسة بعنوان " بعنوان الاستجابات الفسيولوجية ل60 دقيقة زومبا لطالبات الكلية "

تهدف هذه الدراسة للتعرف ما إذا كانت زاوية الرؤية للتمارين من شأنها أن تؤدي إلى إختلافات في التعليم ومراحل القدرة على حفظ الحركات في تعلم حركات معقدة للزومبا. كما استخدم المنهج التجريبي على عينة البحث 30 طالبة قسموا إلى مجموعتين المجموعة الأولى ترقص أمام المرأة والمجموعة الثانية توجيهه عن بعد. وكان من أهم النتائج لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (05) بين المجموعتين في معدل الإكتساب.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 05. في نسبة الأخطاء بالعرض وكانت لصالح المجموعة الأولى حيث أدت العرض بنسبة أقل من الأخطاء في مرحلة بعد الإختبار.

- لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 05. بين المجموعتين فيما يتعلق بالجهد المعرفي، إن زاوية النظر في أفضل لتسلسل حركات الرقص.

5- أجرى دوناث وآخرون Donathet (2013 all) (10) دراسة بعنوان أثر الزومبا على الجهاز الدورى التنفسي والعصبى العضلى لدى طالبات الجامعة

تهدف الدراسة إلى تحديد أثر الزومبا على الجهاز الدورى التنفسي والعصبى العضلى لدى طالبات الجامعات يستخدم

7- أجرى شون ميشيل (2015) (15) العام الجامعي 2018م / 2019م والبالغ عددهم (28) طالبة .  
1- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية- (بنين- بنات) بالعريش جامعة العريش.

#### أسباب اختيار العينة البحث:

أ- توفر العينة حيث أن جميع أفراد العينة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين- البنات بالعريش جامعة العريش.

ب- موافقة المسؤولين بالكلية على إجراء التجربة على الطالبات.

ج- تقوم الباحثة من خلال عملها مدرس بتدريس مقرر التمرينات بكلية التربية الرياضية بالعريش مما يسهل إجراءات القياسات وتطبيق التجربة.

د- رغبة جميع الطالبات الانتظام في التدريب لما تتميز به الدراسة من عامل التشويق والسلاسه وإحساس الشعور بالسعادة بين الطالبات.

هـ- لا يتعرضون لأي برنامج تدريبي آخر حتى يتم ضبط المتغيرات الداخلية لهم.

#### حجم عينة البحث:

إشتملت عينة البحث على (28) طالبة منهم (20) طالبة للمجموعة التجريبية التي يشترك أفرادها في تطبيق برنامج الزومبا، و(8) طالبات لعينة الدراسة الاستطلاعية، علماً بأن جميع أفراد العينة من الطالبات المستجدات في الفرقة الثانية وغير ممارسات للأنشطة الرياضية بالكلية أو الأندية ويتضح ذلك من جدول (1).

7- أجرى شون ميشيل (2015) (15) رسالة دكتوراة منشورة دراسة بعنوان تحفيزات طلاب الجامعات لحضور حصص اللياقة:

تهدف هذه الدراسة إلى تقييم الدوافع المختلفة للطلاب للاختيار ما بين مجموعة شاملة من مجموعة عروض مختلفة لصفوف اللياقة البدنية في الجامعة والمقارنة بين تقدير شخصي لحضور حصص اللياقة البدنية ضمنها الزومبا. GFC Group Fitness Class ومن

كما استخدم المنهج التجريبي و لم تحدد العينة حيث كانت تتعامل مع صفوف اللياقة البدنية.

- أظهرت النتائج أن تقدير الذات هو مؤشر دقيق الـ GFC و أنه يمكن أن يفسر الاختلافات في الدوافع لممارسة الرياضة وحصلت الزومبا على أعلى نسبة وهي 63% من بين باقي صفوف اللياقة البدنية المختلفة.

#### إجراءات البحث:

##### منهج البحث:

- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياسين (القبلي- البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لهدف وفرض البحث للمتغيرات البدنية .

- كما استخدمت الباحثة المنهج الوصفي من خلال ( إستمارة إستبيان مقننة للتدفق النفسي) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لهدف وفرض البحث لقياس حاله التدفق النفسي .

##### مجتمع البحث:

واشتمل المجتمع على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالعريش في

## جدول (1): توصيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية	عينة الدراسة الأساسية		المجتمع الكلي
	( التجريبية )		
8	20		28

## تجانس العينة:

بلغت أقل قيمة وأعلى قيمة لمعامل الالتواء للمجموعة التجريبية (24- .44) ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في كل من (السن- الطول- الوزن)

يتضح من جدول (3) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (3±) ، حيث بلغت أعلى قيمة وأقل قيمة لمعامل الالتواء للمجموعة التجريبية (-22، .59) ، مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات البدنية.

استخدمت الباحثة معامل الالتواء لإجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية في متغيرات النمو (الطول، الوزن، السن) بالإضافة إلى المتغيرات البدنية (قوة عضلات الرجلين- قوة عضلات الظهر- قدرة عضلية للرجلين- الرشاقة- المرونة- التوافق) وكذلك المتغيرات النفسية (حالة التدفق النفسى) والجدول (2)، (3) يوضحان ذلك.

يتضح من جدول (2) أن قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (3±) ، حيث

## جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو لعينة البحث. ن=20

م	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	161.15	161.0	3.43	.24
2	الوزن	كجم	58.60	58.50	7.8	.72
3	السن	سنة	9.4	19.0	.50	.44

**جدول (3): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات البدنية لعينة البحث في القياس القبلي ن= 20**

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	قوة عضلات الرجلين	كجم	91.6	90.5	14.2	.24
2	قوة عضلات الظهر	كجم	27.8	27.0	4.04	.59
3	قدرة عضلية للرجلين وثب عمودي	سم	2.3	2.3	.09	.28
4	رشاقة	ث	7.30	7.30	.67	صفر
5	مرونة	سم	7.1	8.0	3.1	.22-
6	توافق	ث	9.50	9.50	.84	.11

■ وسائل و أدوات جمع البيانات:

قامت الباحثة بإجراء مسح شامل للدراسات والبحوث المرتبطة بموضوع البحث والمتغيرات المراد قياسها لتحديد الأدوات والأجهزة والاختبارات الملائمة لإجراء هذا البحث.

- وسائل وأدوات جمع البيانات:

- الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

- الإختبارات الأنثروبومترية. مرفق (1)
- الإختبارات البدنية. مرفق رقم (2)
- إستمارة تسجيل البيانات الشخصية والقياسات الأنثروبومترية. مرفق (3)
- إستمارة تسجيل المتغيرات البدنية. مرفق (4)

- مقياس التدفق النفسي إعداد مجدى يوسف (2007م). مرفق (5)

ويتكون المقياس من تسعة ابعاد هي:

**البعد الاول: توازن التحدي مع المهارة:**

احساس بالتوازن بين متطلبات النشاط المدرك ومهارات اللاعب.

**البعد الثاني: التغذية العكسية الواضحة:**

تلقي التغذية العكسية الواضحة والسريعة يعرف اللاعب من خلالها أنه مستمر في اتجاه الهدف.

**البعد الثالث: وضوح الاهداف:**

تحديد الأهداف بوضوح يعطي للاعب احساس قوي بما سيفعله.

**البعد الرابع: التركيز في الاداء:**

تركيز كبير في الأداء الذي يقوم به اللاعب.

**البعد الخامس: الاحساس بالتحكم:**

الضبط والسيطرة في كل متطلبات الأداء بدون مجهود.

**البعد السادس: الخبرة الذاتية الايجابية:**

احساس ممتع يشعر به اللاعب من داخله فالأداء ممتع بذاته ويصف هذا البعد علي أنه النتيجة النهائية لحالة التدفق.

**البعد السابع: الاندماج في الاداء:**

الاندماج بدرجة كبيرة يؤدي إلي الاحساس بأن الأداء يتسم بالتلقائية والآلية (0)

- 2- معرفة الطريقة الصحيحة لإجراء القياسات عمليا.
- 3- إكتشاف نواحي القصور فى الأجهزة والأدوات ومحاولة تلافيها.
- 4- التأكد من صلاحية الإختبارات للتطبيق على عينة البحث.
- 5- ترتيب القياسات البدنية لسهولة ودقة القياسات وتوفير الجهد ..

#### وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن:

1. التأكد من تقبل الطالبات لبرنامج البحث وقدرتهم على أداء وحدات البرنامج .
2. التأكد من ملائمة الفترة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية .
3. صلاحية البرنامج للتنفيذ خلال زمن الوحدة وفقا لكل جزء على حدة من أجزاء الوحدة فى الخطة العامة للبرنامج.
4. تحديد الفترة المناسبة لتطبيق البرنامج من حيث التوقيت اليومى المناسب ، وكذلك عدد الأيام المناسبة خلال الأسبوع.

#### المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية:

##### صدق الاختبار:

يتضح من الجدول (4) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث يشير الى صدق الإختبارات المستخدمة.

#### البعد الثامن: فقد الوعي الذاتي:

الإهتمام بالذات يتلاشي أثناء الإندماج في الأداء.

#### البعد التاسع: تحول الوقت:

الإحساس بالوقت غير منظم سواء للإبطاء أو الإسراع ولهذا تكون التجربة لها شكل جديد.

#### تصحيح المقياس:

تقدر الدرجات في المقياس وفق خمس مستويات متدرجة من نوع ليكرت قيمتها على النحو التالي: (موافق بشدة) = 5، و (موافق) = 4، و (موافق بدرجة متوسطة) = 3، (غير موافق) = 2، (غير موافق بشدة) = 1.

#### - الاجهزه والادوات المستخدمه :

- ميزان طبي لقياس الوزن
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول .
- جهاز الديناموميتر
- كاميرا تصوير فيديو.
- كاميرا تصوير فوتوغرافيا.
- سماعات وجهاز ستريو لسماع موسيقى الزومبا أثناء التدريب.

#### الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2018/10/12م إلى 2019/10/14م على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (8) طالبات من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف.

- 1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى إجراءات البحث.

## جدول (4): معاملات الصدق للمتغيرات البدنية لأفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

$$n = 1 = 2n = 8$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
			ع±	س	ع±	س		
1	قوة عضلات الرجلين	كجم	10.37	88.37	2.87	62.62	25.7	6.7
2	قوة عضلات الظهر	كجم	2.97	26.37	1.68	15.62	10.7	8.8
3	قدرة عضلية للرجلين وثب عمودى	سم	.67	2.37	.08	1.21	1.15	30.0
4	رشاقة	ث	51.7	1.61	.75	4.0	2.37-	7.3
5	مرونة	سم	.88	6.75	.83	3.12	3.62	8.4
6	توافق	ث	.92	2.50	.83	5.12	2.62-	5.9

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = (2,306)

## ثبات الاختبارات:

الأول والتطبيق الثاني لدى العينة الاستطلاعية للاختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الاختبار.

## برنامج البحث:

## • الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الى التعرف على أثر تدريبات الزومبا على بعض المتغيرات البدنية وحالة التدفق النفسى لدى طالبات كلية تربية رياضية العريش الفرقة الثانية.

ولحساب معامل الثبات قامت الباحثة بتطبيق تلك الاختبارات على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية وإعادة تطبيق الاختبارات بعد ثلاثة أيام كفاصل زمني بين التطبيقين وتم استخدام معامل الارتباط البسيط (سبيرمان) لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج تطبيق الاختبارات في المرة الأولى والثانية.

يوضح الجدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين متوسطي التطبيق

جدول (5): معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية  $n = 20$ 

م	الإحصاء المتغيرات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع±	س/	ع±	س/	
1	قوة عضلات الرجلين	كجم	14.17	91.6	13.91	92.1	**99
2	قوة عضلات الظهر	كجم	4.0	27.8	4.0	28.5	**99
3	قدرة عضلية للرجلين وثب عمودى	سم	3.5	30.6	3.2	31.4	**98
4	رشاقة	ث	.09	2.33	.08	2.34	**99
5	مرونة	سم	.79	4.0	.81	4.8	**81
6	توافق	ث	3.1	7.1	2.7	7.8	**97

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة  $0.05 = 0.738$

أ- الجزء التمهيدي (الإحماء):  
والذى يهدف الى إعداد وتهيئة الجسم بدنيا وفسولوجيا بغرض رفع درجة حرارة الجسم وتنبيه وإثارة المستقبلات الحسية. مرفق (6)

أ- الجزء الرئيسي (التمرينات الأساسية):  
ويتضمن سبع رقصات زومبا التى تم تحديدها وتصميمها من قبل الباحثة بحيث تكون متنوعة من خلال الإيقاع والتمرينات والسرعة وتم التحكم فى شدة الرقصات من خلال الصعوبة فى الأداء وسرعة الأداء فى الحركات المكونة للرقصات وتم استخدام الراحة الإيجابية بين التكرارات والمتمثلة فى تمارين الإسترخاء ، وتم توزيع الرقصات بواقع رقصة جديدة بأول وحدة من كل أسبوع مع التكرار وأشتمل الأسبوع الأخير على أداء جميع الرقصات حيث أتقنت جميع الطابايات رقص الزومبا وظهر التحسن بشكل ملحوظ من خلال الألية فى الأداء. مرفق (7)

ب- الجزء الختامى ( التهدئة ) :  
والذى يهدف إلى عودة الجسم الى حالة الطبيعية والتهدئة والاسترخاء .

#### • مدة البرنامج:

وقد استغرق البرنامج شهرين (12) أسبوع بواقع ثلاث مرات أسبوعيا، وذلك أيام (الأحد ، الثلاثاء، الخميس). مرفق (7)

#### • وقد راعت الباحثة الاسس الأتية فى بناء البرنامج:

- 1- أن تتناسب الرقصات مع طبيعة عينة البحث من حيث قدراتهم وإستعداداتهم وحالتهم الصحية. مرفق (6)
- 2- مراعاة الفروق الفردية بين عينة البحث.
- 3- أن يتصف بالمرونة أثناء التطبيق.
- 4- الحفاظ على مبدأ التدرج فى الحمل التدريبي، وذلك من خلال الانتقال من التمرينات البسيطة إلى المركبة .
- 5- تحقيق مبدأ الامن والسلامة للممارسات.
- 6- مراعاة المصاحبة الموسيقية لكسر الملل ونشر جو من البهجة والحيوية.
- 7- أداء التمرينات بشدة متوسطة وفوق متوسطة وقصوى تبدأ من (65:100 % ) من أقصى ما يتحملة الفرد.
- 8- أداء وحدات البرنامج بفترة زمنية تبدأ من (45:60 دقيقة) من خلال الزيادة التدريجية تبعا للتوزيع الزمنى للوحدات التدريبية. جدول (7)
- 9- أن يحقق البرنامج الأهداف المرجوه منه.

#### • محتوى البرنامج:

لتحقيق الهدف من برنامج البحث تم وضع البرنامج فى مجموعة من الوحدات التدريبية التى تهدف الى تحسين بعض المتغيرات البدنية وتحسين الحالة النفسية للطالبات، ولقد تم تقسيم محتوى كل وحدة تدريبية على النحو التالى:

#### جدول (6): التوزيع الزمنى للبرنامج

المحتويات	التوزيع الزمنى للبرنامج الواحد
مدة تطبيق البرنامج	شهرين
عدد أسابيع	8
عدد الوحدات فى الأسبوع لكل برنامج	3 مرات
عدد الوحدات فى البرنامج	24 وحدة
زمن الوحدة بالبرنامج	45-60 دقيقة

## جدول (7): التوزيع الزمني للوحدة التدريبية اليومية

م	أجزاء الوحدة	الزمن	الاسبوع 2:1	الاسبوع 4:3	الاسبوع 6:5	الاسبوع 8:7
1	الجزء التمهيدي	10:5 ق	5 ق	6 ق	7.5 ق	8 ق
2	الجزء الرئيسي	40:35 ق	35 ق	38 ق	40 ق	44 ق
3	الجزء الختامي	10:5 ق	5 ق	6 ق	7.5 ق	8 ق
4	الإجمالي	60:45 ق	45 ق	50 ق	55 ق	60 ق

## خطوات تطبيق البحث:

القياسات القبليّة من 2018/12/13 م إلى  
2018/12/14 م

## المعالجات الإحصائية :

قامت الباحثة بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعيّة (SPSS) Statistical Packing For Social Science  
عرض ومناقشة النتائج:

يتضح من جدول (8) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة للاختبارات البدنية قيد الدراسة ما بين (5.57- 16.71) ، قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الفياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

## أ- القياسات:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لعينة الدراسة الأساسية في الفترة من 2018/10/17 م إلى 2018/10/18 م.

## ب- تنفيذ التجربة الأساسية:

تم تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث لمدة شهرين وذلك خلال الفترة من 2018/10/21 م إلى 2018/12/13 م حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث بواقع (3مرات) أسبوعياً أيام الأحد والثلاثاء والخميس بصالة التمرينات بكلية تربية رياضية العريش.

## ج- القياسات البعديّة :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة لعينة الدراسة الأساسية لمجموعة البحث

جدول (8): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث للاختبارات البدنية  
قيد البحث ن = 20

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
1	قوة عضلات الرجلين	86.10	11.16	91.20	11.01	11.76
2	قوة عضلات الظهر	26.10	2.72	30.0	2.62	16.71
3	قدرة عضلية للرجلين وثب عمودي	2.34	.063	2.44	.09	5.57
4	رشاقة	7.30	.67	4.10	.73	16.0
5	مرونة	7.10	1.10	12.10	.87	13.6
6	توافق	9.50	.84	5.30	.94	14.4

**جدول (9): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لعبارات محور توازن التحدي مع المهارة ن = 20**

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
1	كنت اتحدى و كنت اعتقد ان مهاراتي تسمح لي بذلك	3.40	0.66	4.04	0.653	-0.636	3.200
10	وافقت قدراتي التحدي العالي للمواقف و الاداء	3.04	0.683	3.90	0.683	-0.863	3.73

قيمة ت الجدولية = 2.306

يتضح من جدول (11) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور وضوح الاهداف قيد الدراسة ما بين (2.81 ، 4.40)، وكانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

يتضح من جدول (12) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور التركيز في الاداء قيد الدراسة ما بين (2.90 ، 4.50)، وكانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

يتضح من جدول (9) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور توازن التحدي مع المهارة قيد الدراسة ما بين (3.04 ، 4.04)، قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

يتضح من جدول (10) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور التغذية العكسية الواضحة قيد الدراسة ما بين (2.86 ، 4.09)، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

**جدول (10): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لعبارات محور تغذية عكسية واضحة مع المهارة ن = 20**

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
4	كنت مدرك بعدي ادائي الجيد	3.18	0.906	3.90	0.811	-0.727	2.804
13	استطيع ان اصف درجة ادائي.	2.86	0.811	4.09	0.750	-1.22	4.784

قيمة ت الجدولية = 2.306

جدول (11): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لعبارات محور وضوح الاهداف ن = 20

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
3	كنت اعرف جيدا ماذا اريد .	2.81	0.795	4.40	0.590	1.59	7.53
12	كان عندي احساس قوي بما كنت اريده من الاداء .	3.59	0.796	4.22	0.611	0.636	2.972

قيمة ت الجدولية = 2.306

جدول (12): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لعبارات محور التركيز في الاداء ن = 20

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
5	كان اهتمامي مركز علي ما أقوم به.	3.22	0.812	4.50	0.511	1.27	6.217
14	عند التركيز في الاداء لم يتطلب مني ذلك مجهود كبير.	2.90	0.750	4.45	0.59	1.54	7.567
19	كان عندي تركيز عالي	3.68	0.994	4.50	0.597	0.818	3.307
21	كنت أركز فقط علي متطلبات أدائي.	3.31	0.893	4.00	0.925	0.681	2.485

قيمة ت الجدولية = 2.306

يتضح من جدول (14) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور قيد الدراسة ما بين (2.72، 4.81)، وكانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

يتضح من جدول (13) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور الاحساس بالتحكم قيد الدراسة ما بين (2.86، 4.27)، وكانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

جدول (13): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لعبارات محور الاحساس بالتحكم ن = 20

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
6	شعرت بالتحكم الكلي في ادائي	2.95	0.950	4.27	0.631	1.31	5.421
15	شعرت بقدرتي علي التحكم فيما أقوم به من أداء.	2.86	0.888	4.09	0.526	1.22	5.572

قيمة ت الجدولية = 2.306

**جدول (14): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لعبارات محور الخبرة الذاتية الايجابية ن = 20**

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
9	حقيقة استمتعت بالأداء .	3.13	0.833	4.36	0.847	1.22	4.842
18	أحببت هذا الشعور عند الأداء وأتمني تكراره .	3.45	1.05	4.81	0.394	1.36	5.669
20	خبرتي بالأداء جعلتني أشعر بالفخر .	2.72	0.984	4.09	1.108	1.36	4.313

قيمة ت الجدولية = 2.306

**جدول (15): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لعبارات محور الاندماج في الاداء ن = 20**

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
2	قمت بالأداء الصحيح بدون تفكير في كيفية ذلك .	2.6	0.789	4.04	0.843	1.681	6.826
11	كان يبدو أن الأداء يحدث بطريقة آلية .	2.68	0.838	4.18	0.795	1.50	6.088

قيمة ت الجدولية = 2.306

يتضح من جدول (15) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور الاندماج في الاداء قيد الدراسة ما بين (2.6 ، 4.18) ، قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا للبعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث .

يتضح من جدول (16) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور فقد الوعي الذاتي قيد الدراسة ما بين (2.22 ، 4.22) ، وكانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث .

جدول (16): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لعبارات محور فقد الوعي الذاتي ن = 20

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
7	لم أكن مهتما بما يقوله الآخرون عني .	2.22	0.751	4.09	1.01	1.86	6.902
16	لم أكن قلقاً علي أدائي أثناء التدريب أو المنافسة.	2.36	0.847	4.22	0.751	1.86	7.716

قيمة ت الجدولية = 2.306

جدول (17): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لعبارات محور تحول الوقت ن = 20

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة ت
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
8	كأن يبدو أن الوقت متغير إما ببطء أو بسرعة .	2.77	0.528	4.27	0.767	1.50	7.552
17	لقد مر وقت المنافسة بطريقة غير عادية.	2.40	0.666	4.04	0.785	1.63	7.453
22	وجدت أن خبرتي في الأداء سبب تفوقي	2.68	0.567	4.45	0.738	1.77	8.925

قيمة ت الجدولية = 2.306

### مناقشة الفرض الأول:

يشير جدول (8) والخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي , حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي بإستخدام دالة الفروق (11,76- 16,71 -5,57 -16,0 -13,6 -14,4) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2) عند مستوي دلالة (0.05) وترجع الباحثة هذه النتائج لبرنامج تدريبات الزومبا المقترح الذى صمم طبقاً للأسس العلمية لبرامج التدريب الرياضى من حيث شدة الأحمال التدريبية وفترات

يتضح من جدول (17) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور تحول الوقت قيد الدراسة ما بين (2.40 ، 4.45)، وكانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

### مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث والإعتماد علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث علي النحو التالي:

البدنية كما يحتوى على على حركات توافقية تربط بين أجزاء الجسم المختلفة.

وتعد دراسة Cotto.et.al 2011 الدراسة الوحيدة التي درست ونشرت شدة تمارين الزومبا وتم إعتادها في Adelph university وأظهرت الدراسة أن هناك إختلافات واسعة في شدة تمارين الزومبا، وعزت تلك العوامل إلى (نوع الرقص، حماسة المدرب و خبرته في إدارة المجموعة) هذه العوامل أدت إلى ظهور إختلافات في الدراسات وبالرغم من أن هذه الإختلافات واضحة إلا أنه تزايد الإقبال على تضمين الزومبا بإجراء بحوث إضافية في هذا الإتجاه للعمل على برنامج اللياقة البدنية.

وتعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية إلى البرنامج المقترح للزومبا (الهوائى) والمحافظة على الإستمرارية في اللعب من خلال تغيير إيقاع الأداء وهذه ما أكد عليه Beto&Maggia 2009 وإلى التغيير الكبير في المتغيرات البدنية .

ظهر تحسن ملحوظ للطالبات فى عنصر القدرة العضلية وكذلك قوة عضلات الظهر والرجلين كما تحسن عنصرى الرشاقة والتوافق حيث أن بعض رقصات الزومبا تعمل على شد وتقوية أجزاء معينة من الجسم مثل (الأرداف- الفخذ- القدم- عضلات المعدة- وكذلك قدرة التحمل) .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من سماح صلاح الدين منصور(2018) (4)، هاجر عبد الهادى السيد عبد اللطيف(2015) (8)، ربيكاروجرز (2014) Rebeca Rogers (14)، شون ميشيل Shaun Michale (2015) (15) حيث أشارو إلى أن البرنامج المتبع

التدريب والراحة ، تحت إشراف ومتابعة مستمرة، وكذلك الإنتظام فى تطبيق وحدات البرنامج والإحماء الجيد كان له أكبر الأثر فى هذه النتائج الإيجابية للمجموعة التجريبية

كما أن البرنامج المقترح تكون من مجموعة متنوعة من حركات رقص لاتينية سهلة فى تعلمها مما يوفر فرص المشاركة الناجحة بعيدا عن ضغوط تحصيل الدرجات، وذلك بالقدر التى تسمح به قدراتهم حيث راعت الباحثة الفروق الفردية بين الطالبات، كما أنها تدريبات راقصة مختلفة عن تلك المعتادة بالكلية من حيث الحركات والموسيقى فهى أقرب إلى ذوق المراهقين والشباب بهذا الجيل ، مما زاد من التشويق والرغبة فى الإستمرار فى الأداء دون ملل، وعمل على التخلص من التوتر والقلق.

وقد راعت الباحثة خلال تصميم وتطبيق البرنامج المقترح فلسفة تدريبات الزومبا القائمة على تنوع عناصر الحركة، ففى أثناء الأداء تنمى لدى الطالبة الوعى بالفراغ Body Awareness من خلال المسارات Bath away والإتجاهات Directions المختلفة للحركة ، والتى تؤدى فى مستويات حركية متنوعة Performance Levels وتتطلب تركيز Focus ومتابعة المدربة والطالبات من حولها، مما كان له الأثر الكبير على تحسن مستوى التوافق والرشاقة للطالبات.

رقص الزومبا يعد بيئة تعلم غير مباشرة، قائمة على مبدأ سهولة التدريب، تؤدى فيه الحركات بطاقة عالية فى جو من المرح دون الإحساس بمرور الوقت ، فهو بيئة تدريب خصبة لرفع مستوى اللياقة

الواضحة قيد الدراسة ما بين (2.86) ، (4.09) ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الفياس البعدى لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

إنعكست أثار تدريبات الزومبا على الطابات بأثار نفسية إيجابية كما وهذا ما إتفقت عليه الباحثة مع دراسة جوتشيو وفرانك جنج Joe&Frank jing (2001) بعنوان " العلاقة بين المهارات السيكلوجية و الأداء وخبرة التدفق النفسي عند الرياضيين الجامعيين وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقات بين سبعة أبعاد للمهارات السيكلوجية و الأداء وأبعاد حالة التدفق حيث أشارت النتائج إلى أن التفوق في المهارات السيكلوجية قيد البحث يساهم في تحسين الأداء وخبرة التدفق النفسي. (58:11)

كما يشير جدول (11) الى تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور وضوح الاهداف قيد الدراسة ما بين (2.81 ، 4.40) حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح الفياس البعدى لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

وتشير الباحثة إلى أنه عند وضوح الأهداف يسهل تحقيق المطلوب وهو ما حدث أثناء تطبيق البحث حيث تعلمت الطالبات الرقصات فأصبح الأداء يصل إلى الألية بنهاية التطبيق ويتفق هذا مع ما يشير إليه مجدي حسن يوسف (2017م) بأن الهدف الواضح أثناء النشاط يشير

للمجموعة التجريبية يؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول الذى ينص على أنه (توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى).

### مناقشة الفرض الثانى:

يشير جدول (9) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور توازن التحدي مع المهارة قيد الدراسة ما بين (3.04 ، 4.04) ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

وترى الباحثة انه عند تعرف الطالبات على التحديات والصعوبات التى تواجهها مع التركيز أثناء الأداء والتفاعل مع الموسيقى تخلق حالة من التدفق النفسى والوصول للالية في الأداء وهذا يتفق مع ما ذكره ربيعة بن الشيخ (2015م) أن التدفق يتحقق عندما تتناسب التحديات سواء كبيرة منها أو البسيطة جداً مع القدرات وركز على اهمية العمل على اعتباره الوقت المثالي لحدوث التدفق النفسى لأنه على خلاف وقت الفراغ يبنى كثيراً من ظروف التدفق داخل العمل ، إذ أن في العمل عادةً ما تكون هناك أهداف وقواعد وأداء واضح وهو ما يشجع على التركيز ويقلل من التشتت إلى الحد الأدنى. (6:3)

و يتضح من جدول (10) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور التغذية العكسية

دون الشعور بالملل والكلل والاحساس بالمتعة والسعادة والثقة بالنفس دون قيود القلق من التقييم والدرجات.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه **مجدي يوسف (2017م)** أنه في حالة التدفق يشعر الافراد بالسيطرة والتحكم في النشاط ويمكن أن يوصف ذلك أيضاً كاحساس بالقوة، بالثقة، بالهدوء والتماسك التام، والافكار الايجابية بناء على الاعتقاد بأن مهاراتهم بعيدة عن القلق أثناء الأداء وأنه من خلال تشجيع مباشر لأحد الرياضيين أصبح في حالة يوصفها بالتركيز القوي والهدوء ينتابني، ليس لدي خوف من الفشل، ما هذا الاحساس القوي والدافئ، أريد أن أنطلق واحتضن العالم اشعر بطاقة عارمة للتأثير علي بشئ جميل وجذاب فالاحساس بالسيطرة يعني بأن الانشطة إيجابية وأصبحت متقنة حتى عند وجود مخاطر بالغة (6: 18).

يتضح من جدول (14) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور **الخبرة الذاتية الايجابية** قيد الدراسة ما بين ( 2.72 ، 4.81 ) ، وكانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

تتفق الباحثة مع ما يشير إليه **أسامة كامل راتب (2015م)** أن التخطيط الجيد والتطبيقات الصحيحة للمفاهيم النفسية التربوية يعني أن الناشئ يطور من قدراته البدنية والمهارية وذلك يكسبه المزيد من المفهوم الايجابي نحو نفسه ، كما أن توفير

إلى معرفة الأفراد معرفة جيدة بما يجب أن يفعله ، فبدون هدف واضح نجد أن الرياضيين قد يجدون صعوبة للتركيز في المهام ، على سبيل المثال يعرف الرياضيين عملية الأداء في الملعب وتوابع الحركات لذلك تصبح الحركات أوتوماتيكية بدرجة تركيز عالية. (6: 16)

ويتضح من جدول (12) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور التركيز في الاداء قيد الدراسة ما بين ( 2.90 ، 4.50 ) حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

وهذا ما أشار اليه **أسامة راتب (2015م)** أن العديد من اللاعبين لديهم مقدرة التركيز ولكن أغلبهم يستحوذ عليهم موضوع أو فكرة تسبب تشتت انتباههم ، من الأهمية مساعدة الناس في التركيز في اللحظة الراهنة والأداء الحالي وتجنب القلق أو التفكير في النتائج. (2: 69).

ويشير جدول (13) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور الاحساس بالتحكم قيد الدراسة ما بين ( 2.86 ، 4.27 ) ، وكانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

تري الباحثة أنه من خلال إجابة الطالبات لرقص الزومبا قد تحققت أهداف البحث من خلال الاستمرارية في التدريب

وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

كما ترى الباحثة أنه عندما يكون لدى الفرد ادراك ووعي بالواجبات المطلوبة منه، ويتفهم الدور المنوط بالقيام به، فإنه يتكون لديه الشعور بالالتزام والمسئولية نحو انجاز خطة التدريب بفعالية وكفاءة وتتأثر درجة الدفاع لدى الفرد الى حد كبير بمدى ثقته في قدرته وموهبته فإذا لم يكن لدى الفرد الاقتناع بأنه يملك الموهبة في تحقيق الاداء المطلوب منه فإنه سوف لا يبذل الجهد الذي يمكنه من تحقيق الهدف حيث إكتسبت جميع الطالبات إحساس الثقة بالنفس أثناء الأداء.

و يتضح من جدول (17) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور تحول الوقت قيد الدراسة ما بين ( 2.40 ، 4.45 ) ، وكانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

يترأى للباحثة في حدود معرفتها أن برنامج تدريبات الزومبا من أفضل برامج اللياقة البدنية لما يضيفه من حالة التدفق النفسي والشعور بالسعادة والثقة بالنفس والإستمرارية في الأداء دون الشعور بمرور الوقت من وهذا يتفق مع ما أشار إليه تيري بيتر (2000) Terry Peter الى الدراسات التي قامت بتحليل الفوائد الناجمة عن ممارسة النشاط الرياضي واسباب ومعدلات الانسحاب منه حيث أضافت البحوث التجريبية في هذا المجال أن خبرة التدفق النفسي تلعب دوراً كبيراً أثناء التدريب والمنافسة يؤدي الي استمتاع

خبرات النجاح وإتاحة الفرصة للناشي لمعرفة مدى تقدمه يؤثر ايجابياً على جوانب النمو النفسي المتعددة مثل الثقة في النفس ، الشعور بالرضا والنجاح ، ويتوقع أن يمتد هذا التأثير الايجابي في مجالات الحياة المختلفة مثل : النادي – المدرسة- جماعة الاصدقاء. ( 2 : 49).

يتضح من جدول (15) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور الاندماج في الاداء قيد الدراسة ما بين ( 2.6 ، 4.18 ) ، وكانت قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث مما يدل على تحسن مجموعة البحث.

ترى الباحثة أن من مميزات برنامج الزومبا أنه لا يتطلب قدرات خاصة بمعنى أن الجميع بإستطاعة الرقص دون قيود وإلتزام بأداء أو تكنيك محدد فتشعر الطالبات بالإنجاز في حدود قدراتهن وهذا ما يتفق مع اسامة راتب (2015م) انه يعتبر توجيه اللاعب نحو هدف الاداء أفضل من انجاز النتائج ، حيث يضمن توفير خبرات النجاح وتجنب الاحباط والفشل مادامت الأهداف المطلوب انجازها في حدود قدراته وليس في ضوء قدرات الاخرين وكذلك فإن الناشئ الذي يهتم بانجاز هدف الاداء لا يخاف الفشل، لأن ادراكه لقدراته يكون في حدود مستواه، ودائماً يكون ادراكه لقدراته ايجابياً واقعياً. (2:269).

ويشير جدول (16) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور فقد الوعي الذاتي قيد الدراسة ما بين ( 2.22 ، 4.22 ) قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية مما يدل على

(دراسة سيكو مترية- إكلينيكية)،  
المؤتمر السنوي الخامس عشر،  
مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين  
شمس.

أسامة كامل راتب (2015م): الأعداد  
النفسي للناشئين، الطبعة الرابعة،  
القاهرة، دار الفكر العربي.

ربيعة بن الشيخ (2015م): علاقة الاتزان  
الانفعالي بالتدفق النفسي دراسة  
ميدانية على عينة من اساتذة التعليم  
الثانوي بمدينة ورقلة، رسالة  
ماجستير كلية العلوم الانسانية  
والاجتماعية، جامعة قاصدي.

سماح صلاح الدين منصور (2018م): "  
تأثير برنامج مقترح للتمرينات  
الهوائية الحديثة على التركيب  
الجسمي وبعض المتغيرات  
الفسيولوجية لدى السيدات من 25  
إلى 35 سنة.

مجدي حسن يوسف (2014م):  
فينومينولوجيا التدفق النفسي لدي  
لاعبى المستوى العالي في بعض  
الألعاب والرياضات - كلية التربية  
الرياضية بأبو قير - جامعة  
الإسكندرية - مصر.

مجدي حسن يوسف (2017م): التدفق  
النفسي في المجال الرياضي  
(مفاهيم-تحليل-تطبيق)، دار الوفاء  
لدينا للطباعة، الاسكندرية.

محمد السعيد عبدالجواد (2013م): حالة  
التدفق النفسي المفهوم ، الأبعاد ،  
القياس ، العدد 29 إصدارات شبكة  
العلوم النفسية العربية .

اللاعب واستمراره في التدريب والمنافسة  
في النشاط الممارس. (18 : 76)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني  
الذى ينص على أنه (توجد فروق دالة  
إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى  
للمجموعة التجريبية في قياس التدفق  
النفسي لصالح القياس البعدى)

#### الإستنتاجات:

فى ضوء هدف البحث وفروضه ،  
وفى ضوء ما توصلت إليه الباحثة وبعد  
تحليلها إحصائياً وتفسيرها، وبالاستعانة  
بالقراءات النظرية والمرتبطة، توصلت  
الباحثة إلى الإستنتاجات التالية:

- برنامج تدريبات الزومبا له تأثير إيجابى  
على بعض المتغيرات البدنية لطالبات  
كلية تربية رياضية العريش.

- برنامج تدريبات الزومبا له تأثير إيجابى  
على حالة التدفق النفسى لطالبات كلية  
تربية رياضية العريش.

#### التوصيات:

فى ضوء نتائج الدراسة والتوصيات  
وفى حدود عينة الدراسة وأهدافها توصى  
الباحثة بالآتى :

- الإستعانة ببرنامج تدريبات الزومبا لرفع  
مستوى المتغيرات البدنية للطالبات .

- إدراج برامج تدريبات الزومبا ضمن  
مقررات التمرينات والعروض الرياضية.

- تفعيل الدور المجتمعى للجامعة كمؤسسة  
للنهوض بالفرد بدنيا ونفسيا .

#### المراجع:

أحمد سيد البهاص (2010م): التدفق النفسى  
والقلق الاجتماعى لدى عينة من  
المراهقين مستخدمى الانترنت

- Faculty of Behavioral Sciences, Department of Psychology
- Otto ,R.M.; Maniguet,' PetersA; Boutagy; N. 'Gabbard; A; Wygand; J. W'AndYoke; M. (2011):** The Energy cost of zumba exercise. Medicine And Science in Sports and Exersise .VO (43);NO(5) Pp.320.
- Rebecca Rogers,B.A(2014):** Phys iological to a 60 minute class in college Age Femail. Proquest LLC ,United Stats of American.
- Shaun Born Michale (2015):** College students Motivation to Attend Group Fitness Classes ProQuestLLC"United stats of American.
- Susan ;D.cook MS (2011):** Aqua Zumba Aquatic Fitness with sizzle – American Fitness magazine -53
- Terry,peter.c.(2000):** Hierarchical confirmatory factor analysis of the flow state scale in exercise. Journal of sport science
- <https://www.albawaba.com/a>
- هاجر عبد الهادي السيد عبد اللطيف  
(2015م): تأثير تدريبات الزومبا على التوافق مع الحياة الجامعية لدى الطالبات.
- Green wood Robinson:Zumba**  
:Ditch the work out Join the party! The Zumbawight loss program (Gornal central life &style)78
- Beto Pereze and Maggie (2009):** The Effects of Zumba Training on cardiovascular and Neuromuscular Function in Female colleg students. Eur. J.sports (in press) .VO (6).Pp 569-577
- Donath'L.'Roth'R.;Hohn,Y, Zanner.L. Faude, (2013):** Realation ships among pshychological skills, performance.
- Joe Chio-Lin Nieh& Frank Jing- Horing Lu.(2001):**
- Mary,L.,Carl,F.Scott,D.Ric k.M.John. P (2012):** Zumba: Is the "Fitness Party" Agood Workout ?. Journal of sborts cience and M edicineK V O (11) Pp.357-358
- Matias Kivikangas (2006):** Psychophysiology of flow experience An explorative study, University of Helsinki,