

تأثير برنامج تعليمي باستخدام zumba step على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث

٢٠١١م/د/رانيا عطية رمضان

المقدمة ومشكلة البحث :

أن أهم ما يميز عالمنا في بداية الألفية الثالثة هو ذلك التقدم العلمي الملموس الذي غزا جميع مجالات الحياة وخاصة المجال الرياضي ، حيث كان لهذا التقدم ثماراً في البحوث والدراسات العلمية المختلفة من أجل الارتقاء بمستوى الأداء في جميع النواحي المختلفة (النفسية ، البدنية ، المهارية، الفسيولوجية) وذلك سعياً لتحقيق الأهداف المنشودة.

وفي ظل سيطرة التكنولوجيا على مجريات حياتنا، وبسبب ظهور التطور التقني وما نتج عنه من الحد من حركة الإنسان واختلاف نمط حياته من فرد عامل نشط إلى فرد كسول يسعى للحصول على أكبر قدر من الراحة ، فالإنسان في معظم أنحاء العالم يعيش الآن حياة خاملة قليلة الحركة ، حيث أصبح الإنسان يعتمد على الألة في أداء متطلباته وإحتياجاته ، وحدث من جراء ذلك خلل في توازن الطاقة بجسم الإنسان بين ما يحصل عليه منها في طعامه وشرابه وبين ما يخرجها في صورة حركة ونشاط . (١ : ٣)

ولقد ظهرت العديد من التمرينات الرياضية التي استخدمها كثير من الباحثين لأغراض وأهداف مختلفة سواء كانت تعليمية وتدريبية ، وقد حققت تلك التمرينات درجة عالية من النجاح واثبتت جدارتها فيما استخدمت لأجلة ، ومن تلك التمرينات (التمرينات الهوائية ، التمرينات اللاهوائية، تمرينات الزومبا ، الأيروبيكس، تمرينات البلايس، تمرينات التايبو، تمرينات التايشي ، تمرينات اليوجا بأنواعها، تمرينات الكرة السويسرية، تمرينات الاسترخاء ، تمرينات الاحبال المطاطة ، تمرينات الفالون دافا) ، وذلك على سبيل المثال لا الحصر. (١٧) (١٨)

وتعد zumba step من الرقصات التي تحظى بجانب كبير من الاهتمام من قبل الكثير من الدول المتحضرة ، حيث أنها تتميز بالطابع الجمالي والانفعالي السار المحبب إلى النفس، إلى جانب المهارات الحركية المميزة والتي تجمع عناصرها في التمرينات الأساسية والإيقاعية ، وتتميز بالسلاسة والانسيابية في الحركات ، وتكسب الفرد الممارس لها القدرة على التذوق الجمالي للحركة والثقة بالنفس وتنمي لديه الإحساس بالتناسق في أداء الحركات المتعددة والجمال في الأداء والرشاقة والمرونة والسرعة ، كما أنها تنمي المتغيرات الإرادية والخلقية والاجتماعية ، ويتميز ذلك النوع من التمرينات بالتنوع والشمول الذي يجعل الفرد متحكماً في سرعة الاستجابة للعمل العضلي والاستمرار في هذا العمل في اطار متوافق وتكسب القدرة على إظهار قوة الشخصية والإرادة. (١٦)

ويؤكد "موسى فهمي" (١٩٩١م) على أهمية توافر الحد الأدنى من المتغيرات البدنية لكل فرد مع اختلاف الكم والكيف فيها هذا بالإضافة إلى أن تطوير المتغيرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباط وثيق بتطوير مستوى أداء المهارات الحركية ومراحل أدائها المختلفة . (١٠ : ١٥)

*أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

وترجع أهمية اللياقة البدنية أنها توهل الفرد للعيش بصورة متزنه فهي تضمن جميع الابعاد المكونة للإنسان السعيد سواء كانت عاطفية او عقلية أو نفسية أو اجتماعية أو بدنية أو سلوكية كما أنها تعني أن يكون الفرد خالياً من الأمراض، قوياً ورشيقاً، ذا جلد وتحمل لمقابلة متطلبات الحياة وتشير نتائج العديد من الأبحاث إلي أهمية المتغيرات البدنية وارتباطها الإيجابي بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان خاصة في ظروف العصر الحديث الذي سيطرت عليه الآله والكمبيوتر والتلفزيون والفيديو فالإنتاج مرتبط كماً ونوعاً باللياقة البدنية. (٧ : ٩١)

وتعتبر الزومبا من أحدث الرقصات التي تؤدي من خلال حركات مختلفة يقوم بها الجسم في حدود إمكانياته الطبيعية فهي تتيح الفرصة لمن يمارسها لزيادة معدلات الكفاءة البدنية من خلال التنمية المتكاملة والمتناسقة بين أجزاء الجسم وهي مناسبة لجميع الأعمار ، كما أنها تعتبر من الأنشطة التي يمكن ممارستها في أي وقت وأي مكان . (١٩)

وتعد **Zumba step** من الرقصات الهوائية التي لها أثر فعال في رفع معدلات اللياقة وكذلك يمكن تطويعها وتوظيفها بما يخدم الأداء المهارى وبخاصة في الأنشطة الرياضية التي تعتمد في أدائها على المصاحبة الموسيقية ، والحركات الفجائية ، كما أن تمرينات **Zumba step** وهي من أنواع التمرينات القليلة التي يشعر الفرد أثناء أدائها بالراحة والمتعة

وتعتمد **Zumba step** على أداء الحركات الرياضية من خلال الرقص على أنغام الموسيقى اللاتينية مثل (السامبا والسالسا والمرينغي والبيلي دانس) والموسيقى الأخرى التي تظهر فيها ثقافات الشعوب المختلفة ويتم العمل فيها من خلال تغيير الإيقاع للأداء من نغمة لأخرى مما يحافظ على معدلات الأداء للجسم عند مستوى ملائم كما تزيد من فعالية الأداء المهارى في العديد من الرياضات. (١١ : ٣)

ويعتبر الرقص الحديث أحد فروع التعبير الحركى الذى يعمل على تحقيق التنمية المتكاملة بين العقل والجسم فهو فناً خلاقاً يمكن من خلاله التعبير عن فكرة معينة باستخدام حركات الجسم المختلفة والمتنوعة والتي يقوم بها الفرد ، وفقاً لإمكانياته الذاتية ، حيث تقوم فلسفة الرقص الحديث على إعطاء الحرية الكاملة للراقص في التعبير عن ذاته. (٥ : ١٣٤)

ويتميز الرقص الحديث عن الأنواع الأخرى من الرقص فى أنه يستخدم عقل الراقص وجسمه وحواسه فهو لا يحاول فقط أن ينمى قدرة الفرد على أن يعرف نفسه ، بل ينمى قدراته العقلية والنفسية فهو يؤدي الى تنمية شاملة ومتزنة من جميع النواحي ، وللرقص الحديث خاصية أخرى هامة حيث تستعمل فيه أعضاء الجسم المختلفة في أوضاعها الطبيعية ، حيث تبدأ الحركة فيه من نقطة مركزية داخل الجسم ثم تنتقل بعد ذلك إلي جميع أجزاء الجسم المختلفة مثل حركة الرأس والذراعين والرجلين حتى تنتهي عند الأطراف (٢ : ٧٨).

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة التعبير الحركى بالكلية انخفاض مستوى أداء الطالبات لبعض المهارات داخل الجملة الحرة فى الرقص الحديث وخاصة مهارات الوثبات والتوازنات والدورانات بالرغم من المجهود المبذول من قبل الفائمين على عملية التدريس ويعود ذلك إلى عدم قدرة الطالبات علي الربط الفنى بين المهارات أو الحركات الراقصة و المصاحبة الموسيقية ، والتي يجب أن تتألف معاً كل جزء من أجزاء الجملة الحركية ، وكذلك عدم قدرتهن على استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم

أثناء الأداء داخل الجملة الحرة في اتجاهات مختلفة في نفس الوقت بانسجام وبشكل متناسق ، وكذلك افتقارهن إلى الجماعية في الأداء وحيث أن أداء الجملة الحرة يتطلب الانتقال من حركة إلى أخرى ومن وضع إلى وضع آخر وفقاً لإيقاع موسيقى متناغم ومتلائم مع نوعية الحركات المكونة للجملة مما يشير إلى ضرورة استخدام وسائل مساعدة من شأنها الارتقاء بهذه العوامل أثناء تعليم الطالبات للجملة الحرة في الرقص الحديث ومن هذه الوسائل تمارينات الزومبا لما لها من دور فعال في تنمية الأداء المهاري وهذا ما أشارت إليه نتائج الدراسة التي قامت بها "شيرين عبد الحميد" (٢٠١٥م) (٤) ، بالإضافة إلى وجود تشابه بشكل كبير بين العديد من الخصائص التي تتميز بها مهارات الرقص الحديث و تمارينات الزومبا الأمر الذي دعا الباحثة للبحث عن سبب ضعف مستوى الأداء الحركية وذلك من خلال تصميم برنامج تعليمي يشتمل على (zumba step) ومعرفة فاعليته على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث.

هدف البحث :

التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام zumba step على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الزومبا : zumba

"هي حركات راقصة هوائية بمصاحبة الموسيقى المتنوعة وتساعد على تحسين حالة الفرد البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية والزومبا في اللغة اللاتينية تعني كلمة أزيز النحل اي سريع الحركة مثل النحلة " . (١٥ : ٤٩)

زومبا ستيب : zumba step

جملة راقصة باستخدام الدرجة الرياضية أو صندوق الخطو. (٢٠)

الدراسات المرجعية :

قامت "شيرين عبد الحميد" (٢٠١٥م) (٤) بدراسة بعنوان تأثير الزومبا على اللياقة البدنية والدافعية ومستوى أداء طالبات التربية الرياضية في التمارينات الإيقاعية ، والهدف منها التعرف على تأثير الزومبا على اللياقة البدنية والدافعية ومستوى أداء طالبات التربية الرياضية في التمارينات الإيقاعية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت العينه من طالبات الفرقة الاولى من الكليه، ومن وسائل جمع

البيانات باستخدام الاختبارات البدنية ومن أهم النتائج ان تمارينات الزومبا كان لها التأثير الايجابي على مستوى الأداء المهاري للتمرينات الايقاعية تمرينات زومبا لها تأثير إيجابي .

قامت "**حنان حامد**" (٢٠١٧م) (٣) بدراسة بعنوان تأثير استخدام التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات البدنية والجسمانية للسيدات البدنيات من (٣٥-٤٥) سنة ، والهدف منها التعرف على تأثير تمرينات الزومبا الهوائية على بعض المتغيرات البدنية والجسمانية للسيدات البدنيات من (٣٥-٤٥) سنة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت العينه (١٥) سيده ومن وسائل جمع البيانات استخدام الاختبارات البدنيه، ومن أهم النتائج ان تمرينات الزومبا أثرت ايجابيا على انخفاض الوزن وتحسن القوة العضليه للظهر والبطن والرجلين و تحسين المتغيرات البدنيه وانقاص الوزن للحصول على اتران أفضل للبدنيات أثناء الحركه وفي الثبات.

قامت "**وفاء عطية ، هبه أبو زيد**" (٢٠١٩) (١٢) بدراسة بعنوان تأثير برنامج للتمرينات الهوائية لتحسين صورة الجسم وحالة الاكتئاب وبعض متغيرات الشخصية للبدنيات ، والهدف منها معرفة تأثير برنامج للتمرينات الهوائية لتحسين صورة الجسم وحالة الاكتئاب وبعض متغيرات الشخصية للبدنيات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وكانت العينه ٣٨ انسه ، **ومن أهم النتائج** توجد فروق ذات دلالة احصائية فى القياسات الانثروبومترية والمكونات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمتغيرات البيولوجية ، ولصالح المجموعة التجريبية .

قامت "**كريستينا هيزناويفا Christina Hiznayova**" (٢٠١٣م) (١٣) بدراسة بعنوان مقارنة كثافة التمرين في زومبا اللياقة البدنية وتمرينات التاي بو الرياضية ، والهدف منها رصد معدل ضربات القلب واستهلاك الطاقه في كل سعر حراري خلال وحدة التدريب باستخدام رصد معدل ضربات القلب، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت العينة من (١١) سيده وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، **ومن أهم النتائج** ثبات متوسط معدلات القلب، وأن كثافة التمرين في الإحماء والجزء الرئيسي من التمرين كان أعلى بكثير في جميع وحدات تمرينات زومبا على تمرينات تاي بو.

قام "**دوناث وآخرون Donath**" (٢٠١٣م) (١٤) بدراسة بعنوان أثر الزومبا على الجهاز العصبي العضلي والجهاز الدوري التنفسي لدى طالبات الجامعات، و الهدف منها التعرف على أثر الزومبا على الجهاز العصبي العضلي والجهاز الدوري التنفسي لدى طالبات الجامعات ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وكانت العينه (٣٠) طالبة ، ومن وسائل جمع البيانات استخدام الاختبارات البدنيه ، **ومن أهم النتائج** وجود فروق احصائية بين المجموعتين في نوعية الحياة وقوة التحمل ولم تتأثر المرونة بالبرنامج وبالتالي يمكن تطبيق برنامج الزومبا لتحسين نوعية الحياة ولياقة الجهاز الدوري التنفسي والعصبي العضلي لدى طالبات الجامعات.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الدراسي (٢٠١٩م - ٢٠٢٠م)، ثم قامت الباحثة باختيار (٤٠) طالبة بالطريقة العشوائية كعينة للبحث تم تقسيمهن إلى (١٥) طالبة للمجموعة التجريبية، (١٥) طالبة للمجموعة الضابطة، (١٠) طالبات كعينة استطلاعية.

وللتأكد من اعتدالية مجتمع البحث قامت الباحثة بإجراء التجانس بين الطالبات عينة البحث من الفرقة الثالثة في المتغيرات التي تم اختيارها وتحديدها طبقاً للدراسات السابقة يومى الثلاثاء ١٠/١٠/٢٠١٩ م و الأربعاء ٢٠١٩/١٠/٢٠ م وذلك فى:

- المتغيرات الانثروبومترية (السن - الطول - الوزن).
- المتغيرات البدنية المختارة :
 - قدرة عضلات الرجلين للإمام .
 - قدرة عضلات البطن.
 - التوازن الثابت .
 - التوازن الحركى.
 - قدرة عضلات الرجلين لأعلى .
 - قدرة عضلات الظهر.
- مستوى أداء الجملة الحرة للرقص الحديث ويتضح ذلك من خلال الجداول (١)،(٢)،(٣)

جدول (١) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية فى المتغيرات الأنثروبومترية قيد البحث ن=٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	الوسيط	الالتواء
١	العمر	السنة	٢٠.٢٠	٠.٢٤١	٢٠.١٠	١.٣٠٩
٢	الطول	السنتيمتر	١٦٢.٨٥	٢.٢١٤	١٦٣.٥٠	٠.٨٨١-
٣	الوزن	الكيلو جرام	٦٣.٢٠	١.٦٢٠	٦٤.٠٠	١.٤٨١-

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء تنحصر ما بين (-١.٤٨١، ١.٣٠٩) وجميعها تقع ما بين ± ٣ ، مما يدل على أن أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحنى الاعتنالى.

جدول (٢) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث فى المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث ن=٤٠

م	المتغيرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس	س	ع	الوسيط	الالتواء
١	قدرة عضلات الرجلين للإمام	اختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٤٧.٨٢	٤.٤٧١	١٤٧.٠	٠.٥٥٤
٢	قدرة عضلات الرجلين لأعلى	اختبار الوثب العمودى لسارجنت	سنتيمتر	٣١.٧٥	١.٤٩٨	٣١.٠٠	١.٥٠٢
٣	قدرة عضلات البطن	اختبار الجلوس من الرقود ٣٠ث	عدد	٢٥.٠٢٥	١.٤٠٥	٢٥.٠٠	٠.٠٥٣
٤	قدرة عضلات الظهر	اختبار رفع الجذع من الانبطاح ٣٠ث	عدد	٢٩.٣٢٥	١.٦٨٥	٢٩.٥٠	٠.٣١٢-
٥	التوازن الثابت	اختبار الوقوف على مشط القدم	ثانية	٥.٠٣٨	٠.٢٢٢	٥.١٠	٠.٨٤٦-
٦	التوازن الحركي	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٤٢.١٢٥	١.٣٢٤	٤٢.٠٠	٠.٢٨٣

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء تنحصر ما بين (-٠.٨٤٦، ١.٥٠٢) وأن جميعها تقع ما بين ± ٣ ، مما يدل على أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحنى الاعتنالى .

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في مستوى أداء الجملة الحرة ن=٤٠

م	المهارات	وحدة القياس	س	ع	الوسيط	الالتواء
١	مستوى الأداء	درجة	١.٥٠٥	٠.١٧٥	١.٥٠	٠.٠٨٦

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء (-٠.٠٨٦) وأنها تقع ما بين ± ٣ ، مما يدل على أن أفراد عينة البحث قد وقعوا تحت المنحنى الاعتمالي.

وبعد التأكد من اعتدالية مجتمع البحث في كافة متغيرات البحث البدنية والمهارية والقياسات الأنثروبومترية قامت الباحثة بسحب عينة عشوائية قوامها (١٠) طالبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٣٠) طالبة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (١٥) طالبة، ثم قامت بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية، كما هو موضح في الجداول أرقام (٤)، (٥)، (٦).

جدول (٤) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات الأنثروبومترية ن=١٥ ن=١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
			ع	س	ع	س	
١	العمر	السنة	٢٠.٢٣	٠.٢٢	٢٠.١٤	٠.٢٠	١.٢٤
٢	الطول	السنتمتر	١٦٢.٣٠	٢.١٣	١٦٢.٤٠	٢.١٣	٠.٠٩
٣	الوزن	الكيلو جرام	٦٣.١٣	١.٥٥	٦٣.٠٧	١.٤٤	٠.١٢

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (٢٨) = ٢.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات الأنثروبومترية قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٥) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية المختارة ن=١٥ ن=١٥

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
			ع	س	ع	س	
١	قدرة عضلات الرجلين للأمام	سم	١٤٨.٦٠	٤.٦٩	١٤٦.٧٣	٣.٩٩	١.١٧
٢	قدرة عضلات الرجلين لأعلي	سم	٣١.٦٠	١.٥٠	٣١.٩٣	١.٦٧	٠.٥٨
٣	قدرة عضلات البطن	عدد	٢٤.٩٣	١.٥٣	٢٤.٨٧	١.٤٦	٠.١٢
٤	قدرة عضلات الظهر	عدد	٢٩.٢٠	١.٧٤	٢٩.٣٣	١.٨٠	٠.٢١
٥	التوازن الثابت	ث	٥.٠٥	٠.٢٢	٥.١٤	٠.١٩	١.١٦
٦	التوازن الحركي	درجة	٤١.٨٠	١.٢٦	٤٢.٢٠	١.٢١	٠.٨٩

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (٢٨) = ٢.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث

جدول (٦) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى أداء الجملة الحرة ن=٢١، ن=١٥

م	المهارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
			ع	س	ع	س	
١	مستوى أداء الجملة	درجة	١.٥٣	٠.١٨	١.٥٤	٠.١٩	٠.١٠

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (٢٨) = ٢.٠٥

يتضح من جدول رقم (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء الجملة الحرة قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في مستوى أداء الجملة الحرة.

وسائل جمع البيانات :

الأدوات والأجهزة المستخدمة.

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن بـ كجم .
- رستامير لقياس الطول لأقرب سم.
- استمارة لتسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن .
- كرات سوسرية.
- مقاعد سويدية.
- صندوق الخطو .

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث ملحق (٥)

لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بالاستعانة بالدراسات السابقة لاختيار الاختبارات البدنية المناسبة لقياس المتغيرات البدنية (قيد البحث) وهي موضحة بجدول (٧):

جدول (٧)

النسبة المئوية للآراء السادة الخبراء في المتغيرات البدنية قيد البحث والاختبارات الخاصة بها ن = ٩

المتغيرات	الاختبارات المختارة	النسبة
قدرة عضلات الرجلين للأمام	اختبار الوثب العريض من الثبات	٩٠%
قدرة عضلات الرجلين لأعلى	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	٧٠%
قدرة عضلات البطن	اختبار الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية	٩٠%
قدرة عضلات الظهر	اختبار رفع الجذع من الانبطاح (٣٠) ثانية	٧٠%
التوازن الثابت	اختبار الوقوف على مشط القدم	٨٠%
التوازن المتحرك	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٩٠%

يتضح من جدول (٧) أن آراء الخبراء قد أشارت إلى قبول بعض الاختبارات واستبعاد البعض الآخر حيث إرتضت الباحثة نسبة ٧٠٪ فأكثر .

- الدراسة الاستطلاعية:

- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١٠/١٠/٢٠١٩م إلى يوم الأربعاء الموافق ٩/١٠/٢٠١٩م على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) طالبات وذلك للتأكد من :
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة
 - سلامة وتنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوع لها.
 - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس، وكذلك الزمن الذي تستغرقه كل طالبة لكل اختبار على حدة وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات .
 - ملائمة الاختبارات قيد البحث للمرحلة السنوية للعينة المختارة
 - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
 - مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية.
 - إجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية وقيد البحث.
- وقد قامت الباحثة بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية (الصدق – الثبات)
- الصدق :**

تم حساب صدق الاختبارات البدنية السابق ذكرها وذلك عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وتمثلن طالبات العينة الاستطلاعية من طالبات الفرقة الثالثة وقوامها (١٠) طالبات ومجموعة غير مميزة وقوامها (١٠) طالبات وتمثلن طالبات الفرقة الأولى، في الفترة من يوم الثلاثاء ١٠/١٠/٢٠١٩م إلى يوم الأربعاء ٢/١٠/٢٠١٩م ويوضح ذلك جدول (٨).

جدول (٨) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة

$$n_1 = n_2 = 10$$

في المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث

م	المتغيرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت) ودالاتها
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	قدرة عضلات الرجلين للأمام	اختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٤٨.٣٠	٤.٩٥	١٣٥.١٠	٣.٧٨	*٦.٧٠
٢	قدرة عضلات الرجلين لأعلى	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سنتيمتر	٣١.٧٠	١.٣٤	٢٤.١٠	١.٧٣	*٥.٢١
٣	قدرة عضلات البطن	اختبار الجلوس من الرقود ٣٠ث	عدد	٢٥.٤٠	١.١٧	٢٠.٢٠	١.٣٢	*٧.٥٣
٤	قدرة عضلات الظهر	اختبار رفع الجذع من الانبطاح ٣٠ث	عدد	٢٩.٥٠	١.٥٨	٢٣.٨٠	١.٤٠	*٧.٠٤
٥	التوازن الثابت	اختبار الوقوف على مشط القدم	ثانية	٤.٨٦	٠.١٧	٤.٢٨	٠.٢٣	*٦.٤٠
٦	التوازن الحركي	اختبار باس المعدل للتوازن	درجة	٤٢.٥٠	١.٥٨	٣٥.٤٠	١.٠٧	*١١.٧٤

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (١٨) = ٢.١٠

يتضح من جدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير مميزة ولصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة.

الثبات :

تم حساب الثبات للاختبارات البدنية السابق ذكرها وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test , retest)، وذلك بفاصل زمني ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على العينة الاستطلاعية من طالبات الفرقة الثالثة وقوامها (١٠) طالبات، في الفترة من يوم الثلاثاء ١٠/١٠/٢٠١٩م إلى يوم السبت ٥/١٠/٢٠١٩م ويوضح ذلك جدول رقم (٩).

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية

في المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث ن = ١٠

م	المتغيرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	قدرة عضلات الرجلين للأمام	اختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٤٨.٣٠	٤.٩٥	١٤٨.٧٠	٤.٦٧
٢	قدرة عضلات الرجلين لأعلى	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سنتيمتر	٣١.٧٠	١.٣٤	٣١.٣٠	١.١٦
٣	قدرة عضلات البطن	اختبار الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية	عدد	٢٥.٤٠	١.١٧	٢٥.٢٠	١.٢٣
٤	قدرة عضلات الظهر	اختبار رفع الجذع من الانبطاح (٣٠) ثانية	عدد	٢٩.٥٠	١.٥٨	٢٩.٩٠	١.٧٩
٥	التوازن الثابت	اختبار الوقوف على مشط القدم	ثانية	٤.٨٦	٠.١٧	٤.٩٢	٠.٢٥
٦	التوازن الحركي	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٤٢.٥٠	١.٥٨	٤٣.٠٠	١.٦٣

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (٨) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول رقم (٩) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٧٧٥، ٠.٩٨٦) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية وقيمتها ٠.٦٣٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥

- الاختبارات المهارية :

تم قياس مستوى أداء الجملة الحركية المختارة قيد البحث بنفس الطريقة التي يتم بها تقييم الطلاب خلال الامتحانات التطبيقية في نهاية العام الدراسي ، وذلك من قبل لجنة من أساتذة التعبير الحركي بقسم التمرينات والجمباز والتعبيري الحركي بجامعة الزقازيق.

خطوات تنفيذ البحث :**الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج المقترح: ملحق (٣)**

قامت الباحثة باستطلاع رأي السادة الخبراء وذلك لتحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريسية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريسية اليومية عند تنفيذ البرنامج المقترح.

• مدة البرنامج (٨) أسابيع. • عدد الوحدات في الأسبوع (٣) وحدات. • زمن الوحدة (٧٥) (ق)

مكونات الوحدة التدريسية اليومية:

بناء على رأي السادة الخبراء، تم تحديد محتوى الوحدة اليومية على النحو التالي:

- الإحماء (١٠) دقيقة:

يشتمل على أعمال إدارية كالاصطفاف وأخذ الغياب والإلتزام بالزري الرياضى المناسب للتدريب ثم تمارينات الاحماء لتهيئة جميع أجزاء الجسم الرقبة والذراعين والجذع والرجلين، بالإضافة لمجموعة من الوثبات وتمارين الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم وذلك لتنشيط الدورة الدموية معاستخدام الموسيقى لتجنب الملل وإثارة التشويق، واستغرقت مدة هذا الجزء (١٠) دقيقة.

- الجزء الرئيسي (٦٠) دقيقة:

ويعتبر أهم جزء في محتوى الوحدة اليومية حيث يحقق الهدف الذى وضع من أجله zumba step و جملة الرقص الحديث .

- الجزء الختامي (التهدئة) (٥) دقائق:

احتوى هذا الجزء على مجموعة من تمارينات الجري الخفيف وتمارين الاسترخاء والتنفس، استغرق زمن أداء هذا الجزء (٥) دقائق.

نموذج لوحدة تدريسية

زمن الوحدة : ٧٥ ق يوم : ٢٤/١٠/٢٠١٩ م الى ٢٩/١٠/٢٠١٩ م (الخميس - الأحد - الثلاثاء)

الصورة التوضيحية	المحتوى	الزمن	اجزاء الوحدة
	(الوقوف) المشى فى المكان مع تحريك الذراعين عكس الرجلين. - (الوقوف فتحا) تحريك ثقل الجسم لليمين ثم لليسار وضم الذراعين على الصدر ثم فردهما. - (الوقوف) المشى فى المكان مع ثنى المرفقين ٩٠° وضم الذراعين أمام الوجه وفتحهم جانباً. - (الوقوف فتحا) والذراعين أماماً مفرودتان مع ثنى القدم اليمنى للخلف ثم اليسرى.	١٠ ق	الإحماء
 	تمارينات zumba step - (الوقوف) وأخذ خطوة لليمين ثم الرجوع للخلف بالخطوات يساراً ثم يميناً ثم يساراً للأمام والدوران على صندوق الخطو. - (الوقوف فتحا) والقفز لأعلى مع التصفيق. - (الوقوف فتحا) وثنى الركبتين قليلاً مع نزول الحوض لأسفل بالدفع للأمام وللخلف. - (الوقوف فتحا) والوثب على القدم اليمنى ورفع اليسرى ثم العكس على صندوق الخطو. - (الوقوف فتحا) ورفع الذراعين عالياً مع الدوران لكل الجوانب بدوران الحوض مرة لليمين ومرة لليسار. - (الوقوف فتحاً) مع دوان الحوض مع رفع الذراعين جانباً - تحريك الحوض إتجاه اليمين ثم إلى اليسار بالخطوات. - الدوران مع تحريك الذراعين حركة دائرية جهة اليمين ثم اليسار. - (الوقوف فتحاً) مع الإتحناء قليلاً للأمام ودفع الحوض يميناً ويساراً ببطء ثم بسرعة. - دفع الحوض بحركة سريعة يميناً ويساراً ثم بدوران الحوض والذراعين عالياً ثم لأسفل.	٦٠ ق	الجزء الرئيسي
	جملة الرقص الحديث : - حجل للأمام (1-4) - حجل للأمام (1-4) - حجل بالدوران (1-4) من جهة اليمين - حجل بالدوران (5-8) من جهة اليسار - وقوف(كنتركشن (1-4) جهة اليمين - وقوف(كنتركشن (5-8) جهة اليسار - دوران جهة اليمين مع ثنى الركبتين وميل الجذع لليمين والذراعين يساراً مانلاً أعلى(1-4) - وقوف (وثب يميناً الذراعين مانلاً أعلى والرجل اليسرى خلفاً) (5)جلوس متقاطع (6) (رقود - الذراعين جانباً(7-8)		
	- (الوقوف فتحا) رفع الذراعين جانباً عالياً مع أخذ الشهيق وإخراج الزفير مع خفض الذراعين لأسفل. - (الوقوف فتحا) مع رفع الذراعين عالياً وسقوط الجذع للأمام ولأسفل ببطء لاجراء الزفير. - (الوقوف فتحا) وميل الجذع للأمام ولأسفل مع تحريك الذراعين (حركة بندولية)	٥ ق	الختام

القياسات القبليّة :

تأثير برنامج تعليمي باستخدام zumba step علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث

تم إجراء القياسات القبليّة في كافة متغيرات البحث البدنية والمهارية بصالة الباليه بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق خلال الفترة من يوم الثلاثاء ١٠/١٠/٢٠١٩ م إلى يوم الأربعاء ٢٠/١٠/٢٠١٩ م.

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية ابتداءً من يوم الخميس ١٠/١٠/٢٠١٩ م حتى يوم الثلاثاء ٢٠/١٢/٢٠١٩ م لمدة (٨) أسابيع متصلة، ويتكون من (٢٤) وحدة تعليمية بواقع (٣) وحدات في الأسبوع وهي أيام الأحد، الثلاثاء، الخميس من كل أسبوع.

• القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في صالة الباليه بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق في الفترة من يوم الأربعاء ٢٠/١٢/٢٠١٩ م إلى ٢٠/١٢/٢٠١٩ م، وقد راعت الباحثة أن تؤدي القياسات البعدية لعينة البحث في نفس الأجواء التي تمت فيها القياسات القبليّة من حيث المكان والتوقيت وترتيب الاختبارات وكذلك المحكمين ، حتى لا يؤثر أحد هذه العوامل بالسلب أو الإيجاب على درجات أفراد عينة البحث.

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة لمعالجة بيانات البحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار " t test " - النسب المئوية للتحسن

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة ن = ١٥

م	المتغيرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		متوسط الفروق	قيمة (ت)	نسبة التحسن
				ع	س	ع	س			
١	قدرة عضلات الرجلين للأمام	اختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٤٦.٧٣	٣.٩٩	١٥٨.٠٠	٣.٥٣	١١.٢٧	*٨.٨٧	%٧.٦٨
٢	قدرة عضلات الرجلين لأعلى	اختبار الوثب العمودى لسارجنت	سنتيمتر	٣١.٩٣	١.٦٧	٣٣.٨٠	١.١٥	١.٨٧	*٤.٩٤	%٥.٨٥
٣	قدرة عضلات البطن	اختبار الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية	عدد	٢٤.٨٧	١.٤٦	٢٨.٦٠	٠.٩١	٣.٧٣	*٩.٧٣	%١٥.٠١
٤	قدرة عضلات الظهر	اختبار رفع الجذع من الانبطاح ٣٠ ث	عدد	٢٩.٣٣	١.٨٠	٣٢.٤٧	١.٣٦	٣.١٣	*٦.٣١	%١٠.٦٨
٥	التوازن الثابت	اختبار الوقوف على مشط القدم	ثانية	٥.١٤	٠.١٩	٥.٥٥	٠.١٨	٠.٤١	*٥.٣٤	%٨.٠٤
٦	التوازن الحركي	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٤٢.٢٠	١.٢١	٧٧.٣٣	٣.٧٧	٣٥.١٣	*٣٧.٧٧	%٨٣.٢٥
٧	ستوى أداء الجملة		درجة	١.٥٤	٠.١٩	٨.٩٣	٠.٤٦	٧.٨٩	*١٦.٦٣	%٧٥.٤١

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (١٤) = ٢.١٤

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في

المتغيرات البدنية و مستوى أداء الجملة الحرة ن = ١٥

م	المتغيرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة (ت)	نسبة التحسن
				ع	س	ع	س			
١	قدرة عضلات الرجلين للأمام	اختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٤٨.٦٠	٤.٦٩	١٥٢.٦٧	٤.٨٢	٤.٠٧	*٣.٧٨	%٢.٧٤
٢	قدرة عضلات الرجلين لأعلي	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سنتيمتر	٣١.٦٠	١.٥٠	٣٢.٤	١.٥٥	٠.٨٠	*٣.٢٩	%٢.٥٣
٣	قدرة عضلات البطن	اختبار الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية	عدد	٢٤.٩٣	١.٥٣	٢٧.٥٣	١.٧٣	٢.٦٠	*٦.٩٣	%١٠.٤٣
٤	قدرة عضلات الظهر	اختبار رفع الجذع من الانبطاح ٣٠ ث	عدد	٢٩.٢٠	١.٧٤	٣٠.٤٠	١.٦٤	١.٢٠	*٤.٩٤	%٤.١١
٥	التوازن الثابت	اختبار الوقوف على مشط القدم	ثانية	٥.٠٥	٠.٢٢	٥.٢١	٠.١٨	٠.١٥	*٤.٥٦	%٣.٠٣
٦	التوازن الحركي	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٤١.٨٠	١.٢٦	٥١.٧٣	١.١٦	٩.٩٣	*٢٣.٦٩	%٢٣.٧٦
٧	مستوى اداء الجملة		درجة	١.٥٣	٠.١٨	٧.١٢	٠.٥٢	٥.٥٩	*٨.٢٠	%٦٤.٧٧

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (١٤) = ٢.١٤

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية و المهارة قيد البحث للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي

جدول (١٢) دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى بعض المتغيرات البدنية و مستوى أداء الجملة الحرة ن=١٥

م	المتغيرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
				ع	س	ع	س	
١	قدرة عضلات الرجلين للأمام	اختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٥٢.٦٧	٤.٨٢	١٥٨.٠٠	٣.٥٣	*٣.٤٦
٢	قدرة عضلات الرجلين لأعلي	اختبار الوثب العمودي لسارجنت	سنتيمتر	٣٢.٤	١.٥٥	٣٣.٨٠	١.١٥	*٢.٨١
٣	قدرة عضلات البطن	اختبار الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية	عدد	٢٧.٥٣	١.٧٣	٢٨.٦٠	٠.٩١	*٢.٣١
٤	قدرة عضلات الظهر	اختبار رفع الجذع من الانبطاح (٣٠) ثانية	عدد	٣٠.٤٠	١.٦٤	٣٢.٤٧	١.٣٦	*٣.٧٦
٥	التوازن الثابت	اختبار الوقوف على مشط القدم	ثانية	٥.٢١	٠.١٨	٥.٥٥	٠.١٨	*٥.٢٨
٦	التوازن الحركي	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٥١.٧٣	١.١٦	٧٧.٣٣	٣.٧٧	*١٤.١١
٧	ستوى اداء الجملة		درجة	٧.١٢	٠.٥٢	٨.٩٣	٠.٤٦	*٣.٨٦

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (٢٨) = ٢.٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين فى المتغيرات البدنية و المهارة قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروقاً دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث (قدرة عضلات الرجلين للأمام - قدرة عضلات الرجلين لأعلي - قدرة عضلات البطن - قدرة عضلات الظهر - التوازن الثابت - التوازن الحركي) ومستوى أداء الجملة حيث بلغت أعلى قيمة ل(ت) المحسوبة فى التوازن الحركي (٣٧.٧٧) وأقل قيمة ل(ت) المحسوبة كانت فى متغير قدرة عضلات الرجلين لأعلي (٤.٩٤) وكل هذه القيم كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما بلغت أعلى نسبة تحسن فى متغير التوازن الحركي

وبلغت (٨٣.٢٥ %) وأقل نسبة تحسن في متغير قدرة عضلات الرجلين لأعلي وبلغت (٥٠.٨٥%) وحيث بلغت أعلى نسبة تحسن في مستوى أداء الجملة وبلغت (٧٥.٤١%).

وترجع الباحثة ذلك إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام تمارين الزومبا بما يحتويه من حركات متنوعة تعمل على تطوير التوافق بين أجزاء الجسم المختلفة من الرأس حتى القدمين ، كما يتميز برنامج تمارين الزومبا بحركات انقباضية سريعة لجميع أجزاء الجسم والتي تم اختيارها بما يتناسب مع حدود وإمكانيات الطالبات وقدراتهن البدنية والمهارية مما ساهم في الجمع بين التنمية البدنية والمهارية وكذلك لتنوع التمارين داخل البرنامج مع تنوع الموسيقى (بطيئ - سريع) كما ترى الباحثة أن تمارين الزومبا المدرجة ضمن البرنامج التعليمي والتي تمارسها الطالبات وبخاصة ما يؤدي منها بشكل جماعي وفي صورة جمل حركية تتكون من مهارات وعناصر الحركة الأساسية المتمثلة في (الوثبات والفجوات - الدورانات - التوازنات - المرونات - التموجات) كل ذلك في وجود المصاحبة الموسيقية مع الأداء المتجانس أثناء تحريك جميع عضلات الجسم سواء القدمين ، الذراعين ، البطن ، الظهر ، في آن واحد بمصاحبة أنغام الموسيقى أثرت إيجابياً على القدرة الحركية لهن وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء المهارى وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من " ، "حنان سمير" (٢٠١٧م) (٣) ، موسى فهمي" (١٩٩١م) (١٠) ، كريستينا هيزناويفا Christina Hizna yoval (٢٠١٣م) (١٣) حيث توصلت نتائجهم إلى أن البرنامج المقترح قد أثر إيجابيا على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى.

كما يتفق أيضا مع أشار اليه كلا من أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (١٩٩٤م) (١) ، صفية محى الدين و ، سامية ربيع (٢٠٠٢م) (٥) ، نداء دياب (٢٠١٥م) (١١) إلى أهمية التمارين الحرة وتمارين الزومبا وارتباطها الإيجابي بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان خاصة في ظروف العصر الحديث الذي سيطرت عليه الآله والكمبيوتر والتلفزيون والفيديو فالإنتاج مرتبط كماً وايضا التناسق بين اجزاء الجسم حيث تساعد على تنمية روح التعاون مع الاخرين ، وزيادة الثقة بالنفس ، وتنمية القدرة على النقد البناء وتحمل المسؤولية وهي مناسبة لجميع الأعمار ، كما أنها تعتبر من الأنشطة التي يمكن ممارستها في أي وقت وفي أي مكان ، وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة فى الرقص الحديث ولصالح القياس البعدى"

يتضح من جدول (١١) الذى يوضح دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية و ستوى اداء الجملة (قدرة عضلات الرجلين للأمام - قدرة عضلات الرجلين لأعلي - قدرة عضلات البطن - قدرة عضلات الظهر - التوازن الثابت - التوازن الحركي) حيث

بلغت أعلى نسبة تحسن فى التوازن الحركى وبلغت (٢٣.٧٦%) وأقل نسبة تحسن فى قدرة عضلات الرجلين لأعلي وبلغت (٢.٥٣%) كما بلغت قيمة (ت) المحسوبة فى التوازن الحركي (٢٣.٦٩*) وأقل قيمة ل (ت) المحسوبة فى قدرة عضلات الرجلين لأعلي (٣.٢٩*) وكذلك مستوى أداء الجملة الحرة حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٢٠) وكل هذه القيم ذات دلالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى أن البرنامج المتبع فى الكلية تم وضعة على اسس علمية سليمة وأن الباحثة لديها الخبرة والقدرة على توصيل كافة المعلومات النظرية والعملية حول المهارات وطرق تدريسها والذي يعتمد على الشرح اللفظى من قبل المعلمة عن المهارات ووصفها وصفاً دقيقاً ، بالإضافة إلى تقديمها للنموذج العملى ، وتكرار الأداء من قبل الطالبات ، كما ترجع الباحثة ذلك أيضاً إلى التزام الطالبات أفراد المجموعة الضابطة بالحضور فى كل المحاضرات بالإضافة إلى حرصهن على أداء الجملة الحرة بأفضل صورة ، مما أدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وكذلك مستوى أداء الجملة الحرة، ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات التى قام بها كلاً من شيرين عبد الحميد" (٢٠١٥م) (٤) ، وكذلك يتفق مع ما أشار إليه كلاً من ، ليلى زهران (١٩٩٧م) (٨) ، محمد علاوى ومحمد نصر الدين (٢٠٠١م) (٩) ، "وفاء عطية ، هبة زيد" (٢٠١٩) (١٢) أن أسلوب التعلم بالأوامر من الأساليب المباشرة لسرعة وصول المعلومات واكتساب المهارات من المعلم إلى المتعلم حيث يشعر المعلم بالامتياز ، والسيطرة على الموقف التعليمى ، ويستطيع ضبط ظروف البيئة المحيطة خلال التعلم .وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث الذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة فى الرقص الحديث ولصالح القياس البعدي"

ينتضح من جدول (١٢) الذى يوضح دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى بعض المتغيرات البدنية و مستوى أداء الجملة الحرة أن قيم "ت" المحسوبة تراوحت ما بين (٢.٠٣١) كأقل قيمة و (١٤.١١) كأعلى قيمة وكلها أكبر من قيمة " ت" الجدولية مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى كافة المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى أداء الجملة الحرة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة هذه الفروق بين المجموعتين إلى zumba step التى تتميز بالطابع الجمالى والانفعالى السار المحبب إلى النفس ، والتي يتم التحكم فى سرعة الأداء فيها من خلال تغيير إيقاع الأداء من نغمة لأخرى ، كما تتميز بالسلاسة والانسيابية فى الحركات ، وكذلك تكسب من ممارستها

القدرة على التذوق الجمالي للحركة والثقة بالنفس وتنمي لديهم الأحساس بالتناسق في أداء الحركات المتعددة والجمال في الأداء والرشاقة والمرونة والسرعة ، وكل هذه العوامل من مقومات النجاح في الأداء المهارى لمهارات الباليه بشكل عام والرقص الحديث على وجه الخصوص ، كما ترجع الباحثة ذلك أيضاً إلى أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام zumba step تتميز بالتنوع والشمول والمرونة والاستمرارية ، كما روعى اختيار التي تتناسب مع قدرات الطالبات والتي تتشابه بدرجة كبيرة مع المهارات المكونة للجملة الحرة والتي تم أدائها في اتجاهات مختلفة وبما يخدم تحسين النواحي المهارية للجملة الحرة في الرقص الحديث مما أثر إيجاباً على النواحي البدنية وكذلك مستوى الأداء المهارى إلى جانب الارتقاء بالمهارات الأساسية المميزة للرقص الحديث والتي تتجمع عناصرها الحركية مكونة الجملة الحرة ككل .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من " شيرين عبد الحميد" (٢٠١٥م) (٤)، "وفاء عطية ، هبه زيد" (٢٠١٩) (١٢) ، "دوناث وآخرون Donath" (٢٠١٣م) (١٤)، والتي توصلت نتائجهم إلى أن الزومبا zumba step قد أثرت إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى نظراً لما تتميز به من الاتساق والتوافق فياستخدام عضلات الجسم المختلفة مع مصاحبة الموسيقى المتنوعة ، كما تتفق هذه النتائج أيضاً مع ما أشارت إليه كلا من صفية محى الدين ، سامية ربيع (٢٠٠٢م) (٥) أن zumba step تساعد على تنمية الإحساس باحترام الذات وتساعد في بناء الثقة بالنفس والشعور بالسعادة أثناء الأداء ، كما أن هذه الرقصات تتميز بالجماعية من خلال العمل مع الجماعة كما تساعد في اكساب قدر مناسب من اللياقة البدنية والحركية في أجواء مملوءة بالسعادة والمرح نظراً لأداء هذه الرقصات في ظل وجود الموسيقى المصاحبة .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية"

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة للآتى:

- ١- أن البرنامج التعليمي باستخدام (zumba step) أدى الى تحسن في بعض المتغيرات البدنية .
- ٢- أن برنامج (zumba step) ادى الى تحسن في مستوى أداء الجملة الحرة فى الرقص الحديث وحيث بلغت أعلى نسبة تحسن (٧٥.٤١) .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية حيث كانت أعلى قيمة لـ(ت) (٣٧.٧٧) فى متغير التوازن الحركى .

- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث حيث بلغت قيمة (ت) (١٦.٦٣) للمجموعة التجريبية.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات

في ضوء النتائج والإستنتاجات توصي الباحثة بالاتي:

- ١- إجراء دراسات تهتم ببرامج zumba step في المراحل العمرية المختلفة .
- ٢- استخدام برنامج zumba step على عينات مختلفة ومهارات أخرى .
- ٣- إدراج zumba step ضمن منهج التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي.
- ٤- استخدام zumba step كأحد أجزاء البرامج التعليمية في التربية الرياضية وذلك لما لها من أهمية في عمليات الاحماء والجزء الإعدادي والجزء الرئيسي .

المراجع :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (١٩٩٤م) : الرياضة وانقاص الوزن الطريق الى الرشاقة واللياقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- إجلال محمد إبراهيم، نادية محمد درويش(١٩٩٨م) : الرقص الابتكاري الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣- حنان سمير حامد (٢٠١٧م): تأثير استخدام التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات البدنية والجسمانية للسيدات البدنيات من (٣٥-٤٥) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٤- شيرين محمد عبد الحميد (٢٠١٥م): تأثير الزومبا على اللياقة البدنية والدافعية وتأثير أداء طالبات التربية الرياضية في التمرينات الإيقاعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .
- ٥- صفية محي الدين ، سامية ربيع (٢٠٠٢م) : البالية والرقص الحديث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، القاهرة،
- ٦- عنايات على لبيب ، بركسان عثمان حسين (٢٠٠١م) : التمرينات والجمباز الإيقاعي ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٧- كمال عبد الحميد إسماعيل، نواف مجبل الشمري، عبد المحسن مبارك العازمي (٢٠١١م): القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٨- ليلى زهران (١٩٩٧م) : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٩ - محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٠- موسى فهمى إبراهيم (١٩٩١م) : التمرينات والعروض الرياضية، دار المعارف ، الإسكندرية.

١١- نداء دياب العويوى (٢٠١٥م) أثر برنامج للزومبا على دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل

الغذائى خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدى الاناث من اعمار ١٨-٢٥ سنة "

رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنى ، فلسطين .

١٢- وفاء السيد محمود عطية ، هبة محمد سعيد أبو زيد (٢٠١٩) : " تأثير برنامج للتمرينات

الهوائية لتحسين صورة الجسم وحالة الاكتئاب وبعض متغيرات الشخصية للبدينات" ، بحث

منشور مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة

السادات .

13-Christina, H. (2013): Comparison of exercise intensity in zumba fitness and TaiboSports Training.

14- Donath, L., Roth, R., Hohn, Y., Zahner, L., Facide, O. (2013): The effect of zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students, Eur. J. Sport. Sci. (In press), V (14), No (6) pp. 569-

15- . Mary, L, John P, S. Carl, F, Richard, M., Jose, R. (2012) : " Zumba : sure it's Fun but it effective ? " Fitness research, ACE certified new, 49

16--<http://www.tathwir.com/2014/07/benefits-of-sport.htm>.

17 - <http://www.tbbeb.net/a-1358.htm360>.

18 -<http://forums.hawaalive.com/t135472.html> .

19- [www. Zumba is an effective program. Htm](http://www.Zumba.is.an.effective.program.Htm). 2012.

20 - [http://www. Zumba .com](http://www.Zumba.com)