

تأثير برنامج مقترح لتدريبات الزومبا لتحسين صورة الجسم ومستوى اللياقة البدنية للبدينات

أ.د. ناصر عمر السيد الوصيف

أستاذ تدريب التمرينات الإيقاعية بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

أ.م.د/ محمد عبد المنعم الشافعي

أستاذ مساعد متفرغ بقسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

الباحثة / أمل محمد فتحي محمد منير

معلم أول تربية رياضية بإدارة سمالوط التعليمية

مقدمة ومشكلة البحث :

يظهر لدى العديد من السيدات بمختلف أعمارهن عدم التناسق بين أجزاء الجسم المختلفة نتيجة طفرة النمو وحدوث البدانة وهذا يؤثر على الصحة النفسية لهن مما يجعلهن يهتمن بالرياضة بصفة عامة للمحافظة على أجسامهن وتحسين المستوى الصحي والبدني لديهن.

والفتاة البدنية شديدة الحساسية وتتمتع بمشاعر مرهفة، وشعورها بأنها أصبحت أكبر حجماً وأكثر وزناً يجعلها تشعر بالحرج والخجل، كما أن تعرضها للنظرة الانتقادية من قبل الآخرين بسبب وزنها الزائد، وكثرة التعليقات على شكلها يشعرها بأنها محط الأنظار والسخرية مما يجعلها تشعر بالخجل من الظهور أمام الآخرين أو ارتداء ملابس معينة، كل ذلك يجعلها تشعر بضعف الثقة بالنفس، وانخفاض تقدير الذات، والشعور بالنقص ولوم الذات مقارنة بالفتيات غير البدنيات (٢٦ : ١٠٥).

ويعتبر التقدم التكنولوجي سمة هذا العصر ، والذي تغلب فيه استخدام الأجهزة الحديثة لساعات عديدة فقد تسببت تلك الآلات الإلكترونية والحاسبات الآلية في الحد من الجهد البدني الممارس ، فقد ساهم ذلك في شبه خمول حركي في أداء الوظائف والأعمال اليومية ، وكذلك انخفاض الوعي الثقافي لدى الجميع وخاصة في سن المراهقة بأهمية ممارسة النشاط البدني أدى إلى العزوف عن ممارسة الأنشطة الرياضية وبالتالي خفض في الكفاءة البدنية وانتشار البدانة إلى جانب قلة مقاومة الجسم للأمراض وإن انخفاض مستويات اللياقة البدنية والحركية نجم عنها حدوث العديد من أمراض العصر مثل البدانة وما تسببه من حمل زائد على مفاصل الجسم ومالها من أخطار عديدة مثل تقلطح القدمين ، تآكل الغضاريف خاصة في الركبتين والعمود الفقري (٤ : ٥٥).

وتعتبر البدانة هي الحالة التي يزيد فيها كمية الدهون بالجسم إلى الحد الذي يسبب فيه تأثير سلبية على الصحة العامة، وتوجد طرق مختلفة لتحديد الوزن الطبيعي، ومن ثم تحديد البدانة ودرجاتها، حيث يعتبر مؤشر كتلة الجسم من أهم هذه الطرق، حيث أشار كل من " محمد الأمين ، أحمد حسن" (٢٠٠٠) أن مؤشر كتلة الجسم عبارة عن طريقة للتعبير عن وزن الجسم في ضوء علاقته بالطول وتحسب بقسمة الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر (١٤ : ٩٠).

وقد حظي تحسين صورة شكل الجسم Body shaping في الآونة الأخيرة بقدر من الاهتمام على كافة المستويات وقد أكدت دراسة كل من " كاش تي Cash, T.F " (١٩٩٠) ، ودراسة " فانس جي Vanic,g " (١٩٩٣) على ضرورة تحسين شكل الجسم ، وتطوير اللياقة البدنية للبدينات ، كم يعد مظهر الجسم من الأمور الرئيسية التي تشغل بال كثير من الناس والتأثيرات الاجتماعية للمظهر ، والنظرة الداخلية التي تشير الى التجارب أو الخبرات الشخصية التي تختص بالمظهر أو بما يبدو عليه الفرد في الواقع ، والنظرة الداخلية بمعناها الواسع هي ما أطلق عليها علماء النفس ما يسمى بصورة الجسم Body image والتميز بين النظرة الداخلية والنظرة الخارجية يعتبر ذو أهمية بالغة لأننا لا نرى انفسنا بالطريقة التي يراها الآخرون ، وان شكل الجسم يتغير ويتحسن مع بداية ممارسة التمرينات الهوائية ، ويبدأ الوزن في النقصان عند الاستمرار في هذه البرامج مما يساعد في تحسين شكل وصورة الجسم ومستوى اللياقة البدنية للمشاركات (٢٣ : ٥١) (٢٧ : ٣٢).

وممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي تمكنه من التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به وعلامة على الصحة النفسية فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع (٣ : ٦٩).

وتدريبات الزومبا هي فصل للياقة البدنية يشتمل على موسيقى وحركات رقص لاتينية عالمية في نظام حركي مشوق وبهيج، ويعرف تدريب زومبا بحفل للياقة البدنية يجمع بين الإيقاع السريع والإيقاع البطيء، تتكامل فيه المبادئ الأساسية للتدريب الهوائي وتدريب القوة العضلية والتدريب الفكري في نظام التدريب المتقطع.

فالزومبا تعتبر من الرياضات الحديثة التي انتشرت مؤخرا في منطقة الشرق الأوسط وهي عبارة عن مجموعة من الرقصات اللاتينية التي قام بتصميمها الكولومبي الشهير البيرتو في عام ١٩٩٠م عندما فقد اسطوانته الخاصة بالرياضة الأيروبيكس وهو في طريقه لإعطاء درس فقام بأخذ ما عنده من أشرطة غنائية في حقيبته وأخذ يمزج ما بين الأغاني ويبتكر حركات وأعطى وقتها الدرس والكل مندهش ومستمتع بما قدمه وبسبب هذا الموقف طور برنامج تمرينات رياضة ممزوجة بألوان موسيقية مفعمة بالحياة وتتكون هذه الرياضة من عدة رقصات منها الهيب هوب، سامبا، المرينغا، السالسا، المامبو، وبعض الحركات الهندية من بوليوود بالإضافة إلى حركات من الرقص الشرقي (٣٠).

ويتكون رقص الزومبا من حركات يسهل متابعته خطواتها، حيث أن الخبرة السابقة بالرقص ليست ضرورية، أن برنامج زومبا هو أكثر تجربة فعالة حديثة منعشة، ومن أحكم العناصر الأساسية التي تجعله ناجحة وفريدة من نوعه ، كما تعرف بانها شكل من أشكال الأداء البدني الذي نشأ في كولومبيا والذي يعتمد على أداء الحركات الرياضية من خلال الرقص على أنغام الموسيقى اللاتينية مثل (السامبا ، السالسا ، المرينغي ، البيلي دانس) والموسيقى الأخرى التي تظهر فيها ثقافات الشعوب المختلفة، وتعمل على حرق الدهون من خلال تغير إيقاع الأداء من نغمة إلى أخرى للحفاظ على الجسم عند مستوى دائم من فعالية الأداء " (١٨ : ٩٥).

ومن خلال عمل أحد الباحثين كمعلمة للتربية الرياضية بإحدى المدارس الثانوية للفتيات بإدارة سمالوط التعليمية وعمل باقى الباحثين فى مجال التدريب الرياضي فقد لاحظوا كثرة عدد الفتيات البدنيات بصفى عامة وفي المرحلة الثانوية بصفة خاصة الأمر الذى يؤدى الى شعور هؤلاء الفتيات بحالة غير مرغوب فيها سواء صحية أو نفسية وعدم الرضا عن صورة أجسامهن وهذا ما دفع الباحثون إلى تصميم برنامج قائم على مجموعة من تدريبات الزومبا تهدف إلى تحسين صورة الجسم ومستوى اللياقة البدنية للبدنيات إيماناً منهم بأن تلك التدريبات من أكثر الأنشطة الرياضية التي تناسب الفتيات لما تتميز به من حركات متنوعة السرعة متممة بالحيوية، والتي يمكن أن تساعد على تقليل نسبة الكولسترول السيئ والدهون الثلاثية ودهون البطن، بالإضافة إلى الوقاية من بعض الأمراض النفسية والصحية التي من المحتمل حدوثها.

وعلى حد علم الباحثون من خلال الإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العلمية التي توفرت فى هذا الشأن وجد الباحثون عدم اهتمام العديد من الدراسات بتأثير تدريبات الزومبا للفتيات البدنيات فى هذا السن ، كما وجدت ندرة في الأبحاث التي تناولت المشكلات الصحية والنفسية التي تهدد الفتيات البدنيات وتأثير التدريب باستخدام حركات الرقص اللاتيني عليهن، وهذا ما دعى الباحثون لاستخدام مجموعة من حركات الرقص اللاتيني من خلال برنامج لتدريبات الزومبا يهدف إلى تحسين صورة الجسم ومستوى اللياقة البدنية للبدنيات.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج قائم على تدريبات الزومبا للبدنيات ومعرفة تأثيره على :-

١. تحسين صورة الجسم .

٢. تحسين المتغيرات البدنية والمتمثلة فى " السرعة، المرونة، الجلد العضلى، الرشاقة، التوافق " .

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس صورة الجسم ولصالح القياس البعدي .

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية " السرعة، المرونة، الجلد العضلى، الرشاقة، التوافق " ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات مرتبطة بالبحث :

الزومبا ZUMBA:

تعرف بأنها " هي شكل من أشكال الأداء البدني الذي نشأ في كولومبيا والذي يعتمد على أداء الحركات الرياضية من خلال الرقص على أنغام الموسيقى اللاتينية مثل (السامبا ، السالسا ، الريجتون ، الميرينغي ، الهيب هوب ، الكومبيا " البيلي دانس") والموسيقى الأخرى والتي تظهر فيها ثقافات الشعوب المختلفة ، وتعمل على حرق الدهون من خلال تغير إيقاع الأداء من نغمة إلى أخرى للحفاظ على الجسم عند مستوى دائم من فاعلية الأداء (٢٥ : ٩٧) .

اضطراب صورة الجسم Body Dysmorphic Disorder :

هو الانشغال الذائد عن الحد بشأن المظهر الجسمي والذي يؤدي بصاحبة إلى العديد من السلوكيات الانهزامية للذات (١٣ : ١٢)

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه واحدة بأسلوب القياس (القبلي – البعدي) نظرا لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث في الفتيات زائدات الوزن والبدنيات ممن تتراوح كتلة الجسم لديهن من (٢٧ : ٣٧) كجم بالمدرسة الثانوية التجارية بنات بمدينة سمالوط محافظة المنيا وذلك في العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م " الفصل الدراسي الأول " والبالغ قوامه (١٠٨) فتاة ، وفي ضوء ذلك قام الباحثون باختيار عينة عشوائية قوامها (٢٠) فتاة يمثلون نسبة مئوية قدرها ١٨.٥٢% من مجتمع البحث كعينة أساسية لتطبيق البحث عليهن وقد تم استبعاد الفئات التالية :

- الفتيات المشتركات في التجارب الاستطلاعية وعددهن (٢٠) فتاة .
- الفتيات اللاتي لديهن إعاقات جسمية أو أمراض مزمنة وعددهن (١٥) فتاة .
- الفتيات غير المنتظمات بالحضور في المدرسة وعددهن (٣٠) فتاة .
- الفتيات غير الراغبات في المشاركة في تجربة البحث وعددهن (٢٣) فتاة .

جدول (١) توصيف عينة البحث

المجتمع الأصلي		عينة البحث الأساسية		العينة الاستطلاعية		التلميذات التي تم استبعادهن	
العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
٩٨	١٠٠	٢٠	٢٠.٤١	٢٠	٢٠.٤١	٥٨	٩٥.١٨

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً :

قام الباحثون بإيجاد اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن ، الكتلة) ، اختبار صورة الجسم ، المتغيرات البدنية (السرعة، المرونة، الجلد العضلي، الرشاقة، التوافق) قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو واختبار صورة الجسم والمتغيرات البدنية قيد البحث لعينة لبحث

المتغيرات		وحدة القياس	عينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ٤٠)				عينة البحث الأساسية (ن = ٢٠)			
			المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	سنة	١٧.٦٦	١٧.٨٠	٠.٣٧	١.١٦	١٧.٦٤	١٧.٧٥	٠.٣٩	٠.٨٨
	الطول	سم	١.٥٩	١.٦٠	٠.٠٦	٠.٣٣	١.٦٠	١.٦١	٠.٠٦	٠.٢٦
	الوزن	كجم	٧٧.٧٠	٧٦.٥٠	٦.٨١	٠.٥٣	٧٧.٤٠	٧٦.٥٠	٦.٣٠	٠.٤٣
	مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٣٠.٦٦	٣٠.١٠	٢.٩٦	٠.٥٧	٣٠.٣١	٢٩.٦٨	٣.٠٥	٠.٦٣
مقياس صورة الجسم		درجة	٥٣.١٣	٥١.٠٠	٧.٥٧	٠.٨٤	٥٣.٩٥	٥٣.٠٠	٨.٥٣	٠.٣٣
المتغيرات البدنية	السرعة	عـ ٣٠ متر من البدء المتحرك	١٤.١٨	١٤.٠٠	٠.٨٤	٠.٦٢	١٤.٣٥	١٤.٠٠	٠.٥٩	١.٧٩
	المرونة	ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	١٠.٨٨	١١.٠٠	١.٢٠	٠.٣١	١٠.٥٥	١١.٠٠	١.٤٣	٠.٩٤
	الجلد العضلي	الانبطاح المائل العالي	٧.٢٠	٧.٠٠	١.٥١	٠.٤٠	٦.٩٥	٧.٠٠	١.٥٧	٠.١٠
	الرشاقة	الوثب لأعلى والدوران حول المحور الراسي	٩٦.٢٥	٩٥.٠٠	١٠.٣٦	٠.٣٦	٩٥.٧٥	٩٥.٠٠	١١.١٥	٠.٢٠
	التوافق	الدوائر المرقمة	١٠.٤٠	١٠.٣٥	٠.٣٤	٠.٤٣	١٠.٤٠	١٠.٣٥	٠.٣٢	٠.٤٣

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

إن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو واختبار صورة الجسم والمتغيرات البدنية قيد البحث لعينة البحث الأساسية تتحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في تلك المتغيرات .

أدوات جمع البيانات :

١- الأجهزة والأدوات :

- جهاز الريستاميتز .
- كرة طبية زنة ١ كجم . - صندوق المرونة .
- ساعة إيقاف .
- شريط قياس .
- أقماع .

٢- قياس مؤشر كتلة الجسم:

يستخدم مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index) ويرمز له بالاختصار (BMI) في تقييم وضع وزن الجسم، وهو ناتج قسمة الوزن بوحدة الكيلوجرام على مربع الطول بوحدة المتر، يعتبر الفرد زائدا الوزن عندما يكون وزنه أعلى بمقدار (١٠-٢٠%) من متوسط الأوزان المقابلة لطوله ويعتبر الفرد بديناً أو سميناً إذا تجاوز الفرق في الوزن ٢٠%، ولتحديد وضع الجسم من حيث زيادة أو نقص يتم حسابه بالمعادلة الرياضية الآتية :

الوزن بالكيلوجرام

الطول (متر)^٢

مؤشر كتلة الجسم =

ويتم تصنيف النتيجة التي يتم الحصول عليها من تلك المعادلة طبقاً للآتي:

- أقل من ١٨.٥ كجم فإن الشخص يكون ناقص الوزن.
- من ١٨.٥ كجم وحتى ٢٥ كجم شخص طبيعي.
- من ٢٥ كجم وحتى ٣٠ كجم شخص زائد الوزن.
- أكثر من ٣٠ كجم شخص بدين (٢٨) .

٣- مقياس صورة الجسم (ملحق ٢) :

قام الباحثون بالاستعانة بمقياس صورة الجسم من إعداد " محمد علاوى " (١٩٩٨) (١٥) حيث يهدف المقياس إلى قياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك جسمه ، ويتكون المقياس من (١٥) صفة وعكسها ، ويتم تصحيح المقياس في ضوء مفتاح التصحيح الخاص به ، والدرجة العالية تشير إلى المفهوم العالي للذات الجسمية والدرجة المنخفضة تشير إلى المفهوم المنخفض للذات الجسمية ، وبذلك امتدت درجات المقياس ما بين (١٥) درجة كحد أدنى و(١٠٥) درجة كحد أقصى ، وقد قام الباحثون باختبار هذه المقياس لتناسبه مع عينة البحث حيث أنه يصلح للتطبيق ابتداء من سن ١٤ سنة فأكثر للبنين والبنات ، كما أنه يتمتع بمعاملات صدق وثبات مقبولة .

٤- الاختبارات البدنية (ملحق ٣) :

- قام الباحثون بالاطلاع على بعض المراجع في التمرينات الفنية الإيقاعية وهى : " عنايات فراج ، فاتن البطل " (٢٠٠٤) (٩) ، " فراج توفيق " (٢٠٠٧) (١١) ، " فتحى إبراهيم " (٢٠٠٨) (١٠) ، " محمود الهاشمى " (٢٠١٨) (١٦) ، منهاج الإعداد البدنى ، ومنهاج التمرينات الفنية الإيقاعية

لطالبات المرحلة الثانوية (٢٠) ، (٢١) ، بهدف تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة لطالبات المرحلة الثانوية والتي تمثلت فى الآتى :

- قام الباحثون بعد تحديد المتغيرات البدنية بتحديد مجموعة من الاختبارات التى تقيس تلك المتغيرات من خلال اطلاعهم على بعض المراجع والدراسات السابقة مثل : " أبو العلا عبد الفتاح ، صبحى حسانين " (١٩٩٧) (١) ، " كمال عبد الحميد " (٢٠١٦) (١٢) ، وكذلك الدراسات السابقة كدراسة " عادل النمورى " (٢٠٠٧) (٦) ، وزارة التربية والتعليم (١٩) ، ومراجع الشبكة الدولية للمعلومات (٢٩) ، وتمثلت تلك الاختبارات فى الآتى :

- اختبار عدو ٣٠ متر من البدء المتحرك لقياس السرعة ووحدة قياسه الثانية .
- اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل لقياس المرونة ووحدة قياسه السم.
- اختبار الانبطاح المائل العالى لقياس الجلد العضلى لقياس ووحدة قياسه العدد .
- اختبار الوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسى لقياس الرشاقة ووحدة قياسه الزاوية .
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق ووحدة قياسه الثانية .

المعاملات العلمية لمقياس صورة الجسم والاختبارات البدنية:

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات فى الفترة من ٢٠٢٣/١٠/١٢م إلى الفترة ٢٠٢٣/١٠/٢٢م وذلك على النحو التالى :

أ - الصدق :

تم حساب صدق مقياس صورة الجسم والاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهن (٢٠) عشرون فتاة ، وتم ترتيب درجاتهن تصاعدياً لتحديد الأرباعى الأعلى وعددهن (٥) فتيات والأرباعى الأدنى وعددهن (٥) فتيات وتم حساب دلالة الفروق بينهما فى تلك الاختبارات والجدول (٣) يوضح النتيجة.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الأرباعي الأعلى والأدنى فى مقياس صورة الجسم والاختبارات البدنية

قيد البحث بطريقة مان ويتنى اللابارومتري (ن = ١، ن = ٢ = ٥)

المتغيرات	وحدة القياس	الأرباعي الأعلى		الأرباعي الأدنى		متوسط الرتب	U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م					
مقياس صورة الجسم	درجة	٧٣.٠٠	٣.٨١	٥٥.٠٠	١.٨٧	٨.٠٠ ٣.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٢.٦٣	٠.٠٠٩
الاختبارات البدنية										
السرعة	عدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	١٣.٦٠	٠.٥٥	١٥.٤٠	٠.٨٩	٣.٣٠ ٧.٧٠	١.٥٠	١٦.٥٠	٢.٤١	٠.٠١٦
المرونة	ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	١١.٤٠	٠.٥٥	١٠.٢٠	٠.٤٥	٧.٧٠ ٣.٣٠	١.٥٠	١٦.٥٠	٢.٤٦	٠.٠١٤
الجلد العضلى	الانبطاح المائل العالى	٨.٢٠	٠.٤٥	٥.٦٠	١.١٤	٨.٠٠ ٣.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٢.٧٠	٠.٠٠٧
الرشاقة	الوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسى	١٠.١٠٠	٤.١٨	٨٥.٠٠	٣.٥٤	٨.٠٠ ٣.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٢.٦٦	٠.٠٠٨
التوافق	الدوائر المرقمة	١٠.١٧	٠.٠٥	١٠.٨٦	٠.١٥	٣.٠٠ ٨.٠٠	٠.٠٠	١٥.٠٠	٢.٦٦	٠.٠٠٨

يتضح من جدول (٣) ما يلى :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتى الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى فى الاختبارات البدنية ومقياس صورة الجسم قيد البحث ولصالح مجموعة الأرباعي الأعلى حيث أن قيم احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات والمقياس وقدرتهم على التمييز بين المجموعات .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات البدنية ومقياس صورة الجسم قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٢٠) عشرون فتاه من خارج عينة البحث ولهن نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية و(١٠) عشرة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس صورة الجسم ، والجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس صورة الجسم
والاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

معاملات الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠.٨٥	٧.٨٧	٥١.٩٠	٧.٨٩	٥٢.٩٥	درجة	مقياس صورة الجسم	
٠.٨٥	٠.٩١	١٣.٧٥	١.٠٣	١٤.٠٠	ثانية	السرعة	الاختبارات البدنية
٠.٨٧	٠.٧٥	١١.٤٠	٠.٨٣	١١.٢٠	سم	عدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	
٠.٨٥	١.٣٣	٧.٩٠	١.٤٣	٧.٤٥	عدد	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	
٠.٧٦	٧.٩٩	١٠٠.٧٥	٩.٧٧	٩٦.٧٥	زاوية	الجلد العضلي	
٠.٧٥	٠.٣١	١٠.٢٥	٠.٣٧	١٠.٤٠	ثانية	الرشاقة	
						التوافق	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- بلغ معامل الارتباط لمقياس صورة الجسم (٠.٨٥) ، كما تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٧٥ : ٠.٨٧) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الأدوات .

- البرنامج التدريبي (ملحق ٥) :

- الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى معرفة مدى تأثير تدريبات الزومبا على رفع مستوى اللياقة البدنية وصورة الجسم لدى الفتيات البدنيات بالمرحلة الثانوية

- أسس وضع البرنامج :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة تمكن الباحثون أن يستخلصوا الأسس التي تم مراعاتها عند تصميم وتنفيذ البرنامج وهي :

❖ الأسس العامة :

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية المشتركة في البحث .
- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في المجال للعديد من الدراسات .
- توافر عوامل الأمن والسلامة .
- مراعاة مبدأ التدرج في حمل التدريب .
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التمرين .
- تطبيق مبدأ تدرج الحمل التدريبي .
- تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية .
- مساهمة كافة محتويات وحدة التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدة .
- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقة .
- مراعاة التمرج خلال البرنامج في المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية .

❖ الأسس الخاصة :

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي .
- تحديد الأغراض الفرعية .
- اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج :
 - تمرينات الإحماء والإطالة .
 - تمرينات اللياقة البدنية الخاصة .
 - تمرينات للتهدة والاسترخاء
- تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة – التكرارات – الحجم – فترات الراحة) وفقا للأسس العلمية للتدريب الرياضي .
- بث روح التنافس وحب الجماعة بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد .
- استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة .
- استخدام وسائل التقييم للتعرف على مدى تقدم البرنامج .
- بث روح التنافس وحب الجماعة بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد .
- استخدام وسائل التقييم للتعرف على مدى تقدم البرنامج .

- خطوات وضع البرنامج :

تم أتباع الخطوات التالية لوضع البرنامج التدريبي :

- المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة بتدريبات الزومبا لتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية وصورة الجسم الخاصة بالفتيات عينة البحث .
- عرض البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من السادة الخبراء للتعرف على صدق محتوى البرنامج فيما وضع من أجله وكذلك تحديد الزمن الكلى للبرنامج وزمن وحدة التدريب اليومية وعدد مرات التدريب في الأسبوع .

- تصميم البرنامج :

- قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات الخاصة بالتدريب الرياضى بصفه عامة وتدريبات الزومبا بصفه خاصة وأيضا المقابلات العلمية مع بعض الخبراء المتخصصين فى هذا المجال (ملحق ١) للتأكد من مدى مناسبة البرنامج مع خصائص وسمات عينة البحث .
- قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية لعينة البحث (التجريبية) لدراسة الجوانب البدنية لتلك العينة .
- قام الباحثون بعرض استمارة استطلاع رأى الخبراء فى التدريب الرياضى (ملحق ٤) بهدف:
 - مدة تنفيذ البرنامج الكلية .
 - عدد الوحدات الأسبوعية .
 - زمن الوحدة التدريبية .

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح :

- فترة البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع .
- عدد مرات التدريب (٣) أيام فى الأسبوع بواقع وحدة تدريبية يومية .

جدول (٥)
التوزيع الزمني للبرنامج

التوزيع الزمني	البيان
٨ أسابيع	عدد الأسابيع
ثلاثة وحدات أسبوعية	عدد الوحدات الأسبوعية
من (٢٨ : ٦٠) دقيقة	زمن الوحدة التدريبية
من (٨٤ : ١٨٠) دقيقة	زمن الأسبوع التدريبى
١٠١٤ دقيقة	الزمن الكلى للبرنامج
١٢٠ دقيقة	الإحماء (٥) ق
٢٤٠ دقيقة	الأعداد البدنى (١٠) ق
٥٣٤ دقيقة	الجزء الأساسى من (٨ : ٤٠) ق
١٢٠ دقيقة	الختم (٥) ق
	أجزاء الوحدة

محتوى البرنامج :

قام الباحثون باختيار أحد أنواع الزومبا والمتمثل في (Zumba Gold) التى تتناسب مع المبتدئين حيث قام الباحثون بتقسيم الوقت المخصص للوحدة التدريبية إلى الإحماء (٥ق) ، الإعداد البدنى (١٠ق) والغرض منه تهيئة وإحماء أجزاء الجسم المختلفة وتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ، والجزء الأساسى من (٨ : ٤٠) دقيقة الذى يحتوى على تدريبات الزومبا الموزعة على عدد من الأغاني تراوحت ما بين (٢ : ٨) أغنية يتم التدرج بزيادة عدد الأغاني بمعدل ثابت أغنيتين كل أسبوعين أى أن أسبوع الأول والثانى (٢) أغنية ، والأسبوع الثالث والرابع (٤) أغاني ، والأسبوع الخامس والسادس (٦) أغاني ، وأخيراً الأسبوع السابع والثامن (٨) أغاني مراعاة فى ذلك تتدرج الحمل البدنى ، وتم إعداد مجموعة من التمرينات الهوائية متناسبة ومتلائمة مع كل أغنية ويقوم أحد الباحثين^(٥) بأداء تلك التمرينات وتقوم الفتيات عينة البحث بأدائها فى ضوء أداء الباحثة حتى نهاية الأغنية ، وأخيراً الجزء الختامى ويستغرق (٥) دقائق من زمن الوحدة التدريبية والغرض منه الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية وذلك باستخدام تدريبات استرخاء والألعاب البسيطة الهادئة ويتم فيها أيضاً تغير الملابس ، وقد تم تطبيق البرنامج على العينة قيد البحث بعد الانتهاء من اليوم الدراسى " الأحد ، الثلاثاء ، الخميس " من الساعة الثانية عشر ظهراً إلى الساعة الواحدة ظهراً .

جدول (٦)

نموذج لوحدة تدريبية

الأسبوع : رقم (١)			الوحدة : رقم (١)			اليوم: الأحد		
الزمن : ٢٨ ق						التاريخ: ٢٩ / ١٠ / ٢٠٢٣ م		
الهدف : تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتمثلة في " الجلد العضلى ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق "								
أجزاء الوحدة			الزمن			المحتوى		
الجزء التمهيدي			٥ق			الإحماء(الجري حول الملعب- تمرينات أطلاله)		
الإعداد البدني			١٠ ق			- الجرى فى المكان لمدة دقيقة		
						- الجرى فى المكان ١٥ ث		
						- سباق المطاردة من ٢٠- ٣٠ مترا		
						- (الوقوف) تبادل دوران الذراعان بجانب الجسم - (الوقوف) تبادل لف الجذع		
						- الجرى حول مربع طول ضلعه ٣مترا		
الجزء الرئيسي			٨ ق			- نط الحبل لمدة ٣٠ ثانية		
						- رمى كرة تنس على حائط بإحدى اليدين واستلامها باليد الأخرى .		
						- أغنية زومبا الأصلية .		
						مهرجان عودة أسود الأرض .		
الجزء الختامي			٥ق			التهدئة (الجري الخفيف حول الملعب – تمرينات استرخاء)		
الأسبوع : رقم (٧)			الوحدة : رقم (١٩)			اليوم: الخميس		
الزمن : ٦٠ ق						التاريخ: ١٦ / ٤ / ٢٠٢٣ م		
الهدف : تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتمثلة في " التحمل العضلى ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق "								
أجزاء الوحدة			الزمن			المحتوى		
الجزء التمهيدي			٥ق			الإحماء(الجري حول الملعب- تمرينات أطلاله)		
الإعداد البدني			١٠ ق			- الجرى فى المكان لمدة دقيقة		
						- الجرى فى المكان ١٥ ث		
						- سباق المطاردة من ٢٠- ٣٠ مترا		
						- (الوقوف) تبادل دوران الذراعان بجانب الجسم - (الوقوف) تبادل لف الجذع		
						- الجرى حول مربع طول ضلعه ٣مترا		
						- نط الحبل لمدة ٣٠ ثانية		
						- رمى كرة تنس على حائط بإحدى اليدين واستلامها باليد الأخرى .		
						- أغنية زومبا الأصلية .		
						- أغنية مخصمك .		
						- أغنية ديسباسيتو .		
						- أغنية حبيبتك بالتلاتة .		
الجزء الرئيسي			٤٠ ق			- مهرجان عودة أسود الأرض .		
						- أغنية وسع وسع .		
						- أغنية أهد الدنيا .		
						- مهرجان قلبك بحر مالح .		
الجزء الختامي			٥ق			التهدئة (الجري الخفيف حول الملعب – تمرينات استرخاء)		

الأسبوع : رقم (٧) الوحدة : رقم (١٩) اليوم: الخميس
الزمن : ٦٠ ق التاريخ: ١٦ / ٤ / ٢٠٢٣ م
الهدف : تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتمثلة في " التحمل العضلي ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق "

أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى
الجزء التمهيدي	٥ ق	الإحماء (الجري حول الملعب- تمرينات أطلاله)	الجزء التمهيدي	٥ ق	الإحماء (الجري حول الملعب- تمرينات أطلاله)	الجزء التمهيدي	٥ ق	الإحماء (الجري حول الملعب- تمرينات أطلاله)
الإعداد البدني	١٠ ق	- الجري في المكان لمدة دقيقة - الجري في المكان ١٥ ث - (الوقوف) تبادل دوران الذراعان بجانب الجسم - (الوقوف) تبادل لف الجذع - جري زجراجي بين الأقماع - نط الحبل لمدة ٣٠ ثانية - رمي كرة تنس على حائط بإحدى اليدين واستلامها باليد الأخرى . - أغنية زومبا الأصلية . - مهرجان عودة أسود الأرض .	الإعداد البدني	١٠ ق	- الجري في المكان لمدة دقيقة - الجري في المكان ١٥ ث - (الوقوف) تبادل دوران الذراعان بجانب الجسم - (الوقوف) تبادل لف الجذع - جري زجراجي بين الأقماع - نط الحبل لمدة ٣٠ ثانية - رمي كرة تنس على حائط بإحدى اليدين واستلامها باليد الأخرى . - أغنية زومبا الأصلية . - مهرجان عودة أسود الأرض .	الإعداد البدني	١٠ ق	- الجري في المكان لمدة دقيقة - الجري في المكان ١٥ ث - (الوقوف) تبادل دوران الذراعان بجانب الجسم - (الوقوف) تبادل لف الجذع - جري زجراجي بين الأقماع - نط الحبل لمدة ٣٠ ثانية - رمي كرة تنس على حائط بإحدى اليدين واستلامها باليد الأخرى . - أغنية زومبا الأصلية . - مهرجان عودة أسود الأرض .
الجزء الرئيسي	٤٠ ق	- أغنية مخصصك . - أغنية ديسباسيتو . - أغنية حبيبتك بالتلاتة . - أغنية وسع وسع . - أغنية أهد الدنيا . - مهرجان قلبك بحر مالح .	الجزء الرئيسي	٤٠ ق	- أغنية مخصصك . - أغنية ديسباسيتو . - أغنية حبيبتك بالتلاتة . - أغنية وسع وسع . - أغنية أهد الدنيا . - مهرجان قلبك بحر مالح .	الجزء الرئيسي	٤٠ ق	- أغنية مخصصك . - أغنية ديسباسيتو . - أغنية حبيبتك بالتلاتة . - أغنية وسع وسع . - أغنية أهد الدنيا . - مهرجان قلبك بحر مالح .
الجزء الختامي	٥ ق	التهدئة (الجري الخفيف حول الملعب - تمرينات استرخاء)	الجزء الختامي	٥ ق	التهدئة (الجري الخفيف حول الملعب - تمرينات استرخاء)	الجزء الختامي	٥ ق	التهدئة (الجري الخفيف حول الملعب - تمرينات استرخاء)

الخطوات التنفيذية للبحث :

-الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٢ إلى الفترة الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١٠/٢٢ على عينة قوامها (٢٠) فتاه من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية من مجتمع البحث الأساسي حيث تم إجراء القياسات البدنية والنفسية قيد البحث وتنفيذ بعض تدريبات الزومبا قيد البحث .

❖ أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- التعرف على الصعوبات التي قد تظهر عند تنفيذ القياسات قيد البحث .
- التأكد من صلاحية مكان إجراء التجربة وصحة الأدوات المستخدمة في التجربة .
- ضبط التوزيع الزمني على أجزاء الوحدة التدريبية .
- معرفة مدى مناسبة التدريبات المختارة .

❖ نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- صلاحية مكان إجراء التجربة وصحة الأدوات المستخدمة في التجربة .
- التدريب على القياسات بالنسبة للمكان المحدد لتطبيق البرنامج .

تطبيق البحث :

- القياس القبلي :

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي في معدلات النمو والاختبارات البدنية ومقياس صورة الجسم قيد البحث يومى الأربعاء والخميس الموافق ٢٥ ، ٢٦ /١٠/٢٠٢٣م.

- تطبيق البرنامج :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج على العينة قيد البحث ، حيث تم التدريب بواقع (٣) وحدات أسبوعياً ، مدة الوحدة تتراوح ما بين (٢٨ : ٦٠) دقيقة بعد اليوم الدراسى ، واستغرق تطبيق البرنامج (٨) ثمانية أسابيع بأجمالي (٢٤) وحدة (ملحق ٥) في الفترة من الأحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/٢٩ إلى الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢١ م .

-القياس البعدي :

بعد انتهاء الفترة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في كل من (الاختبارات البدنية ، مقياس صورة الجسم) وذلك يومى الأحد والاثنين الموافق ٢٤، ٢٥/١٢/٢٠٢٣ م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

فى ضوء هدف وفروض البحث استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية :

" الوسيط الحسابى - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء ، اختبار مان ويتنى اللابارومتري - معامل الارتباط - اختبارات - النسبة المئوية لمعدل التغير " ، وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم الباحثون برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

عرض النتائج :

سوف يقوم الباحثون بعرض نتائج البحث وفقاً للترتيب التالى :

- دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي لعينة البحث فى مقياس صورة الجسم قيد البحث.

- دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي لعينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي لعينة البحث

فى مقياس صورة الجسم قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة ت	معدلات نسب التغير المئوية %
		ع	م	ع	م				
مقياس صورة الجسم	درجة	٨.٥٣	٥٣.٩٥	٧٢.٨٨	٧.٦٧	١٨.٩٣	١.١٥	١٦.٤٦	٣٥.٠٩

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث فى مقياس صورة الجسم قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ ، كما بلغ معدل نسبة التغير المئوية للقياس البعدى عن القبلي لعينة البحث فى مقياس صورة الجسم (٣٥.٠٩%) وفى اتجاه القياس البعدى مما يشير إلى التأثير الإيجابى للبرنامج القائم على تدريبات الزومبا قيد البحث على ارتفاع مفهوم الذات الجسمية لعينة البحث .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى
لعينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		متوسط الفروق	الخطأ المعيارى	قيمة ت	معدلات نسب التغير المئوية %
		ع	م	ع	م				
السرع ة	عدو ٣٠ متر من البدء المتحرك	١٤.٣٥	٠.٥٩	١٣.٠٠	٠.٧٩	١.٣٥	٠.١٣	١٠.٣٨	٩.٤١
المرونة	ثنى الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	١٠.٥٥	١.٤٣	١١.٧٥	٠.٩٧	١.٢٠	٠.١٦	٧.٥٠	١١.٣٧
الجلد العضلى	الانبطاح المائل العالى	٦.٩٥	١.٥٧	٨.٧٠	١.٣٠	١.٧٥	٠.١٢	١٤.٥٨	٢٥.١٨
الرشاقة	الوثب لأعلى والدوران حول المحور الرأسى	٩٥.٧٥	١١.١٥	١٠٢.٢٥	٧.٣٤	٦.٥٠	١.٠٩	٥.٩٦	٦.٧٩
التوافق	الدوائر المرقمة	١٠.٤٠	٠.٣٢	٩.٤٣	١.٩٨	٠.٩٧	٠.٤٤	٢.٢٠	٩.٣٣

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ ، كما تراوحت معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (٦.٧٩% : ٢٥.١٨%) وفى اتجاه القياسات البعدية حيث جاء متغير الجلد العضلى كأعلى معدل تغير بينما جاء متغير الرشاقة كأقل معدل تغير مما يشير إلى التأثير الإيجابى للبرنامج القائم على تدريبات الزومبا على المتغيرات البدنية قيد البحث .

تفسير ومناقشة النتائج :

أظهرت نتائج جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس صورة الجسم قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى ممارسة عينة البحث للبرنامج المقترح والذي بني على أسس علمية شاملة لمبادئ أسس التدريب الرياضي والمبادئ السيكلوجية ، فتدريبات الزومبا تزيد من الدوافع البيولوجية نحو الناحية الجمالية فيما يتعلق بالتناسق في مظهر الفرد كما أنها تتفق مع طبيعة الإناث فهي من التدريبات المحببة من الناحية النفسية والترويحية كما لها فوائد البدنية والصحية وأهم ما يميز تلك التدريبات أن مستوى الأداء الناجح لا يتوقف إلى حد كبير على الناحية النفسية للفتاة حينما تؤدي أي تدريب من تلك التدريبات، فتدريبات الزومبا تتطلب درجة عالية من التوافق النفسي الذي يعتمد أساساً على أحساس الفتاة بأدائها الحركي ومدى فكرتها وتقويمها لهذا الأداء وتعديل أدائها باستمرار أثناء الأداء نفسه وهذا في رأي الباحثون يرتبط بحد كبير بصورة الجسم حيث أن حالات المفهوم العالي للذات الجسمية ترتبط بالنجاح .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "ليفرز وآخرون Levers et all " (٢٠١٣) في أن تدريبات الزومبا تعد من التدريبات التي يبذل فيها الفرد مجهوداً بدنياً يعتمد على العمل الأكسجيني الذي يساهم إيجابياً بشكل كبير على صورة الجسم وذلك من خلال حرق الدهون والتقليل من حجمها (٢٤ : ١٥) ، كما تعد تدريبات الزومبا من الأنشطة الترويحية التي تتدخل السعادة على ممارستها من خلال إشباع حاجاته بطريقة مباشرة أو غير مباشرة خلال الخبرات والمواقف التي يتعرض لها الفرد خلال ممارستها .

كما يرجع الباحثون تلك النتيجة أيضاً إلى ما تتميز به تدريبات الزومبا في أنها من الرياضات التي تهتم بجذب وتحسين الانتباه والدقة وعدم التشتت ، حيث تتميز بأسلوبها التعليمي المتميز الذي يساعد في جذب حواس وانتباه الفتاة وهي وسيلة محببة ترتبط بحاجاتها واهتماماتها ، حيث تسهم تلك التدريبات في تحسين العمليات العقلية لممارستها وذلك عن طريق حفظ رقصاتها المختلفة ، والربط الذهني بين حركات تلك التمرينات وتناسقها مع الموسيقى مما يزيد من المفهوم العالي للذات الجسمية لديهن .

كما يرى الباحثون أن شعور الفتاة بالمفهوم العالى للذات الجسمية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثقتها بنفسها ، كما أن درجة قبولها لذاتها تتأثر بدرجة كفاءتها الحركية من خلال وجود ارتباط عال بين اللياقة الحركية وبين مفهوم الذات الجسمية.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه " أسامة راتب " (٢٠٠١) (٢) إلى أن الخبرات السابقة الايجابية التى يحقق فيها المتعلم النجاح والرضا فى أي نشاط يؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة نحو الاستمرار فى ممارسة النشاط ، مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف .

كما يرجع الباحثون تلك النتيجة أيضاً إلى استمرار عينة البحث ومواظبتهم على ممارسة تدريبات الزومبا بانتظام مما ساهم فى اكتسابهن المهارات الحركية وتأديتها وكذلك القدرة على الاتزان والتحرك بسرعة والقدرة على التحمل ، مما جعلهن يشعرن بالمفهوم العالى للذات الجسمية ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة " نداء العويوى " (٢٠١٥) (١٧) والتى أشارت إلى أن الإنسان يشعر بطريقة مميزة لإدراك جسمه بالرضا عندما يقوم بحل مشكلة ما أو تطوير مهارات معينة يريد تطويرها والوصول إلى الهدف المطلوب منه وذلك من خلال تنظيم سلوك حب الاستطلاع لديه الذى يعتبر القاعدة الأساسية للتعلم والإبداع والصحة النفسية لديه فرعاية حب الاستطلاع واستقلاله لتحقيق التعلم وزيادة الدافعية نحوه يعتبر إحدى أهم المهمات الأساسية فى التعلم .

ويرى الباحثون أن البرنامج التدريبي القائم على تدريبات الزومبا أهتم بعدة جوانب تربوية وهى إيضاح الواجب الحركى للفتيات ومراعاة الفروق الفردية بينهن وأيضاً وجود مؤثرات سمعية بصرية كل ذلك قد ساهم بشكل كبير فى زيادة الدافع لدى الفتيات عينة البحث لممارسة تلك التدريبات مما أدى إلى ارتفاع مفهوم الذات الجسمية لديهن وشعورهن بالرضا عن حركاتهن وصفاتهن البدنية والحركية مما ساعدهن على تعزيز ثقتن بأنفسهن وبقدرتهن على التحدي أمام المهارات والحركات الجديدة ومحاولة أدائها بنجاح الأمر الذى انعكس ايجابيا بشكل ملحوظ على صورة أجسامهن ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه " علاء الدين كفاي ، مايسة النبال " (١٩٩٥) (٨) فى أن صورة الجسم هى عبارة عن تصور عقلى أو صورة ذهنية يكونها الفرد وتسهم فى تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من أحداث ومواقف ، كما أن صورة الجسم تؤثر تأثيراً كبيراً فى نمو الشخصية وتطويرها ، وما يكنه الفرد من اتجاهات نحو جسمه قد تكون سلبية أو ايجابية وهذه الاتجاهات المتعلقة بصورة

الجسم بشقيها الايجابي أو السلبي أما أن تكون ميسرة أو معوقة لتفاعلات الإنسان مع ذاته ومع الآخرين .

وهذا ما تشير إليه نتائج نفس الجدول والتي أوضحت أن معدل نسبة التغير المئوية للقياس البعدي عن القبلي لعينة البحث في مقياس صورة الجسم قيد البحث قد بلغت (٣٥.٠٩%) وفي اتجاه القياس البعدي مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج القائم على تدريبات الزومبا قيد البحث على صورة الجسم لعينة البحث ، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من "دعاء توفيق" (٢٠١٧) (٥) ، "نداء العويوي" (٢٠١٥) (١٧) في أن لتدريبات الزومبا تأثير ايجابي على العديد من المتغيرات النفسية بصفة عامة وصورة الجسم بصفة خاصة .

وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس صورة الجسم ولصالح القياس البعدي " .

كما أظهرت نتائج جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيم (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى ممارسة عينة البحث للبرنامج المقترح والذي بني على أسس علمية شاملة لمبادئ أسس التدريب الرياضي والمبادئ الفسيولوجية مما انعكس ايجابياً على المتغيرات البدنية ، حيث تميز البرنامج باحتوائه على مجموعة من تدريبات الزومبا التي أتبعَت الأساليب العلمية مثل التدرج والتموج بشكل تدريجي بما يتناسب مع الفتيات عينة البحث ، مما أدى إلى تقليل نسبة الدهون في الجسم وارتفاع الكفاءة البدنية ، فالتمرينات الهوائية الحديثة كالزومبا تساعد على تنمية اللياقة البدنية وإيجاد التناسق بين أجزاء الجسم بشكل عام وذلك بأداء حركات مختلفة يقوم بها الجسم كله في حدود إمكانياته وقدراته ، فهي عبارة عن مجموعة من التدريبات الرياضية التي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية وتشتمل على موسيقى وحركات رقص في نظام حركي مشوق ومبهج وأيضاً هي تدريب خفيف يتمتع المشاركون فيه بالطاقة العالية والمتعة والرغبة في أدائه يومياً كما أن تلك التدريبات تتناسب مع أي مستوى لياقة بدنية وأي مرحلة عمرية .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة أيضاً إلى تنوع تدريبات الزومبا داخل البرنامج مع تنوع الموسيقى (بطيئ - سريع) مما كان له تأثيراً إيجابياً في تحسين عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ، ويرى الباحثون أيضاً إن استخدام التدريبات الحرة كان له تأثيراً إيجابياً في مستوى مرونة الجذع وذلك لأن تدريبات الزومبا بما تحويه من حركات متنوعة تؤدي بانسيابية واستمرارية تساعد على تنمية اللياقة البدنية وإيجاد التناسق بين أجزاء الجسم بشكل عام وذلك بأداء حركات مختلفة يقوم بها الجسم كله في حدود إمكانياته وقدراته وتوافق بين أجزاء الجسم المختلفة من الرأس حتى القدمين وتميزت تدريبات الزومبا أيضاً بأنها تحتوي على حركات انقباضية سريعة لجميع أجزاء الجسم مما ساهم في الجمع بين مكونات القدرة العضلية من قوة وسرعة الانقباض الحركي لأن هذا النوع من التدريبات يستهدف تحريك جميع عضلات الجسم مع إيقاع الموسيقى وبالتالي تشارك جميع أجزاء الجسم سواء القدمين ، الذراعين ، البطن ، الظهر ، الساقين ، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كل من "وفاء عطية، هبه أبو زيد " (٢٠١٩) في أن تدريبات الزومبا كان له أثراً عال وكافي على تنمية المستوى البدني للفرد أكثر من المشي والجرى والسباحة والألعاب الجماعية ، حيث أن الحركات المستمرة للجسم كله في آن واحد بمصاحبة الموسيقى تساعد على الاستمرار في ممارسة التمرين ورفع معدلات الكفاءة البدنية (٢٢ : ٣٣٥) .

وهذا يتفق أيضاً مع ما أشارت إليه " الجمعية الأمريكية بالطب الرياضي " (٢٠١١) (٣١) في أن تمرينات الزومبا التي تأخذ طابع إيقاعي وتمارس باعتدال تساهم في تحسين اللياقة البدنية بالإضافة إلى زيادة حركة السرعات الحرارية وأن ممارسة تمرينات الزومبا تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء البدني وضبط الحالة النفسية لممارسيها ، كما اتفقت " هايدي البونس " (٢٠١٣) (١٨) ، " عبير محمد " (٢٠٠٦) (٧) على أن تمرينات الزومبا لها تأثير فعال لتحسين شكل الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية وكذلك إنقاص الوزن وأن أداء تمرينات الزومبا بشكل منتظم يؤدي إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية بدلالة نقص سمك ثانيا الجلد ونقص بعض محيطات الجسم وإنقاص الوزن .

كما تضيف كل من " عنايات فرج ، فائق البطل " (٢٠٠٤) أن المصاحبة الموسيقية تعتبر شرط إجباري لأداء التدريبات الفردية والجماعية فالموسيقى هامة جداً للتدريب على المهارات الحركية حيث تساعد على إعطائها الإحساس المطلوب ، كما لها تأثير انفعالي محبب إلى النفس إذ تعمل حافزاً ودافعاً نحو تكرار الحركة ، ووسيلة للتحرر من التوتر العصبي وتساعد على انسياب الحركة ، وتساعد على تنمية التوازن والتحكم في أجزاء الجسم مما ينمي الإحساس الحركي ،

وتأخر ظهور التعب ، بالإضافة إلى أنها تمنح المشاركة في تلك التدريبات فرصة التعبير عن رغباتها وشعورها بالحركة (٩ : ٢٠) .

وهذا ما تشير إليه نتائج نفس الجدول والتي أوضحت أن معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٦.٧٩% : ٢٥.١٨%) وفي اتجاه القياسات البعدية حيث جاء متغير الجلد العضلي كأعلى معدل تغير بينما جاء متغير الرشاقة كأقل معدل تغير مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج القائم على تدريبات الزومبا قيد البحث على المتغيرات البدنية قيد البحث ، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " حنان سمير " (٢٠١٧) (٤) ، " هايدي البونس " (٢٠١٣) (١٨) في أن تدريبات الزومبا لها تأثير ايجابي ومباشر على تطوير المتغيرات البدنية للمشاركين في تلك التدريبات .

وهذا يحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية " السرعة ، المرونة ، الجلد العضلي ، الرشاقة ، التوافق " ولصالح القياس البعدي " .

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات :

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستخلاصات التالية :

١. تدريبات الزومبا لها تأثير إيجابي على مفهوم صورة الجسم حيث بلغ معدل نسب التغير لهذا المتغير (٣٥.٠٩%) .
٢. تدريبات الزومبا لها تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية (السرعة ، المرونة ، الجلد العضلى ، الرشاقة ، التوافق) حيث بلغ معدلات نسب التغير لتلك المتغيرات ما بين (٦.٧٩% : ٢٥.١٨%) حيث جاء متغير الجلد العضلى كأعلى معدل تغير بينما جاء متغير الرشاقة كأقل معدل تغير .

التوصيات :

١. فى ضوء النتائج التى أسفرت عنها البحث ، وفى حدود مجالها والعينة التى أجريت عليها ، ووفقاً للاستنتاجات التى تم التوصل إليها يوصى الباحثون بما يلى :
٢. إتباع الأسلوب العلمى عند اختيار أو تصميم تدريبات الزومبا مع مراعاة مناسبتها لطبيعة وخصائص واحتياجات القائمين بتنفيذها مراعيًا مبدأ الفروق الفردية بينهم .
٣. تعميم تطبيق تدريبات الزومبا على مستوى الفتيات البدنيات بالمرحلة الثانوية لما لها من تأثير إيجابي على خفض نسبة الدهون بالجسم.
٤. ضرورة الاهتمام بتفعيل دور تدريبات الزومبا فى تحسين المتغيرات البدنية.
٥. الاهتمام باستخدام تدريبات الزومبا لما لها من تأثير هادف وفعال فى تحسين صورة الجسم.
٥. إجراء دراسات مشابهة تتناول أثر تدريبات الزومبا على متغيرات أخرى سواء بدنية أو مهارية أو نفسية أو فسيولوجية أو وجدانية .

قائمة المراجع :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٢. أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٣. حسين أحمد حشمت ، مصطفى حسين باهي : التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الدار العالمين للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
٤. حنان سمير حامد إبراهيم : تأثير استخدام التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات البدنية والجسمانية للسيدات البدنيات من (٣٥-٤٥) سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٧ م .
٥. دعاء كمال محمد توفيق : تأثير تدريبات الزومبا على مستوى تركيز دهنيات الدم وصورة الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى السيدات البدنيات. مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة ، ٢٠١٧ م .
٦. عادل حسنين النموري : بناء الاختبارات لقياس القدرات البدنية والمهارية للمنقذين في أحواض السباحة، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٦٣) ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٧ م .
٧. عبير عبد الله محمد : " فاعلية التصور العقلي والتمرينات الهوائية على تحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنقاص الوزن للسيدات المشاركات بالأندية الصحية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٦ م .
٨. علاء الدين كفاي ، مایسة النیال : صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عينات من المراهقات " دراسة ارتقائية ارتباطيه عبر ثقافية " ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

٩. عنايات محمد احمد فراج ، فاتن طه إبراهيم البطل: التمرينات الإيقاعية (الجمناز الإيقاعي)
والعروض الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
١٠. فتحى أحمد إبراهيم إسماعيل: المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض
الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
١١. فراج عبد الحميد توفيق : تمرينات جمل العروض الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة
والنشر،الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
١٢. كمال عبد الحميد إسماعيل : اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحبة لحركة الإنسان ،
مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠١٦ م .
١٣. مجدى محمد الدسوقي : اضطراب صورة الجسم ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ،
٢٠١٦ م .
١٤. محمد السيد الأمين، أحمد على حسن : جوانب في الصحة الرياضية، دار المنار للطباعة،
القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
١٥. محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
، ١٩٩٨ م .
١٦. محمود إسماعيل الهاشمى : التمرينات والعروض الرياضية ، مركز الكتاب الحديث،
القاهرة ، ٢٠١٨ م .
١٧. نداء دياب ديب العويوى : أثر برنامج للزومبا على دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل
الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدى الإناث من أعمار ١٨-٢٥
سنة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية
، فلسطين ، ٢٠١٥ م .

١٨. هايدي وليد البونس : تأثير برنامج تأهيلي حركي ونظام غذائي لفصائل الدم على إنقاص الوزن واللياقة البدنية لدى السيدات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٣ م .
١٩. وزارة التربية والتعليم : بطارية قياس اللياقة البدنية لطالبات المرحلة الإعدادية والثانوية ، المشروع القومي لرفع كفاءة اللياقة البدنية لطلبة المدارس ، الإدارة العامة للتربية الرياضية والعسكرية والكشفية .
٢٠. وزارة التربية والتعليم : منهاج الإعداد البدني لطالبات المرحلة الثانوية .
٢١. وزارة التربية والتعليم : منهاج التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات المرحلة الثانوية .

23. Cash, T.F. (1990): The psychology of physical appearance : Aesthetics, attributes and images : Development, deviance, and change". New york, Guilford perss.pp. 51.
24. Levers K, Simbo S, Lockard B, Boetge C, Golvan E, Byrd M, Jung YP, Jagim A, Moliver J, Koozehchian J, Dalton R, Khanna D, Sanchez B, Kresta JY, Horrel K, Leopold T, Cho M, Springer S, Rivera A, Lcerda C, Rasmussen C, Kreider R (2013): Effects of Exercise and Diet – induced Weight Loss on markers of Inflammation I : Impact on Body Composition and markers of Health and fitness. Journal of the international Society of Sports Nutrition , Vo (10): (Supp1) Pp. 15.
25. Rebecca Rogers. B.A . (2014). Physiological Responses to a 60 - Minute Zumba Class in College Age Females . ProQuest LLC · United States of American.
26. Reed, J., Yates, B., Houfek, J., Pullen, C., Briner, W., & Schmid, K. (2015). Eating selfregulation in overweight and obese adults: A concept analysis. Nursing Forum, 51 (2), 105-116.
27. Vanic,g (1993): The effect of mental training on the psycho motional states and level of fitness in women participating iashaping P 32.
28. Ananya Mandal, "What is Body Mass Index (BMI)?" www.news-medical.net.Retrieved 8-8-2020. Edited.
29. Lamya.yoo7.com, اختبارات للقوة العضلية,
30. <http://form-sedty.com/t461792.html>.
31. www. Zumba is an effective program. Htm. 2012 .