

اثر استخدام تمارينات الزومبا في الاداء الفني لبعض
المهارات الارضية في الجمناستك

The effect of using Zumba exercises in the technical
performance of some floor skills in gymnastics

أ.د افراح ذنون يونس م.م محمود نديم احمد

امل رائد بدر

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المستخلص

يهدف البحث الى الكشف عن اثر استخدام تمرينات الزومبا في الاداء الفني لبعض المهارات الارضية في الجمناستك وللتحقق من أهداف البحث افترض الباحثون ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة في الأداء الفني لبعض المهارات الأرضية في الجمناستك في الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في الأداء الفني لبعض المهارات الأرضية في الجمناستك في الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين طالبات مجموعتي البحث التجريبية (التي استخدمت تمرينات الزومبا) والضابطة (التي استخدمت الأسلوب الاعتيادي المتبع) في الأداء الفني لبعض المهارات الأرضية في الجمناستك في الاختبار البعدي لصالح طالبات المجموعة التجريبية.

اشتملت عينة البحث على (36) طالبة من طالبات السنة الدراسية الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، وعشوائيا تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (18) طالبة لكل مجموعة. وتم إيجاد التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات الأساسية: العمر، الطول، الكتلة وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية فضلا عن الاداء الفني للمهارات .

وأستمر تنفيذ التجربة للفترة من 2020/2/25 ولغاية 2020/4/8 بمجموع (13) وحدة تعليمية بواقع وحدتين اسبوعيا أُجري الاختبار البعدي للاداء الفني بتاريخ 2020/4/9 وللتوصل إلى نتائج البحث استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) , وتوصل البحث إلى اهم الاستنتاجات: تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات الزومبا على المجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب الاعتيادي المتبع في الاداء الفني لبعض المهارات الارضية في الجمناستك .

The research aims to reveal the effect of using Zumba exercises on the technical performance of some ground skills in gymnastics. To verify the objectives of the research, the researchers assumed the following:

There are significant differences between the mean scores of the students of the - control group in the technical performance of some ground skills in gymnastics in the pre and post tests in favor of the post test

There are significant differences between the mean scores of the experimental group - students in the technical performance of some ground skills in gymnastics in the pre and post tests in favor of the post test

There are significant differences between the students of the experimental research - groups (which used Zumba exercises) and the control group (which used the usual method) in the technical performance of some ground skills in gymnastics in the post-test for the benefit of the experimental group students

The research sample included (36) female students from the first academic year in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul, and the research sample was randomly divided into two experimental and control groups with (18) students per group. The equivalence between the two groups was found in the basic variables: age, height, mass and some elements of physical and kinetic fitness as well as the technical performance of skills

The experiment continued for the period from 25/2/2020 to 8/4/2020 with a total of (13) educational units, two units per week. The post-test for technical performance :was conducted on 9/4/2020. To the most important conclusions

The experimental group that used Zumba exercises outperformed the control group that used the usual method used in the technical performance of some floor skills in gymnastics.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تمارين الزومبا هي مجموعة من التمارين الرياضية التي تستخدم للحصول على اللياقة البدنية وتصاحب ادائها موسيقى وحركات رقص لاتينية عالمية في نظام حركي مشوق ومبهج وايضا هي تدريب خفيف يتمتع المشاركون فيه بالطاقة العالية والمتعة ويرغب الافراد في ادائه يوميا ويتميز بخطواته وحركاته وموسيقاه اللاتينية , كما "ان هذه التمرينات تناسب مع اي مستوى لياقة بدنية وفي اي مرحلة عمرية ". (خطاب, 1997, 22)

كما تعتبر تمارين الزومبا برنامجا لتطوير اللياقة البدنية حيث تعتمد بطبيعتها على الرقص اللاتيني ويدخل فيها بعض التمارين الرياضية وقد لاقى اهتماما كبيرا لما لها من فوائد عديدة وتشتمل على مجموعة من الرقصات : (السالسا, بيلي دانس, السامبا, وغيرها) كما تعتبر هذه الرقصات من اسرع انواع الحركات انتشارا في العالم. (العويري, 2015, 37)

وممارسة هذه التمارينات مهمة لجميع فئات المجتمع وانه لا ينحصر نطاق فائدها بالنسبة للنواحي البدنية فقط بل يتعدى ذلك الى النواحي العقلية والاجتماعية والخلقية والنفسية (خطاب, 1997, 38).

وقد تحولت رياضة الزومبا في عالمنا العربي الى واحدة من اكثر الرياضات شيوعا ورغبة من قبل كل الاعمار والاجناس وخاصة النساء لما تتركه من اثار من الترفيه والمتعة والرقص والرشاقة والراحة النفسية في وقت واحد هذا فضلا عن ان لها اثارا واضحة في القضاء على السمنة وخسارة الوزن .

كما ان المصاحبة الموسيقية لتمرينات الزومبا تزيد من دافعية وعامل التشويق لاداء هذه التمارين من دون الشعور بالتعب هذا فضلا عن جو العمل بشكل مجاميع كل هذا يزيد من الرغبة في ممارسة هذا النوع من التمارينات , "بالاضافة الى انها تمنح اللاعب فرصة التعبير عن رغباتها وشعورها بالحركة". (فرج والبطل , 2004, 29)

كما ان من المعروف ان رياضة الجمناستك بشكل عام والمهارات الارضية بشكل خاص تحتاج من الطالبات اعدادا خاصا تؤهلن لاداء هذه المهارات منعا لتعرضهن للاصابة وكذلك ليتمكن من الاداء بشكل صحيح , وعليه تكمن اهمية هذا البحث في كونه استخدم تمارينات الزومبا في الجزء الاعدادي كاعداد عام وخاص للطالبات في درس الجمناستك لغرض رفع مستوى الاداء الفني لبعض المهارات الارضية في الجمناستك .

2-1 مشكلة البحث

من المعروف ان مادة الجمناستك هي من المواد الصعبة والتي تعاني منها الطالبات عند مباشرتهن في اقسام وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة , ويرجع هذا الى عدة اسباب منها انه لم يسبق للطالبات ممارسة مهارات هذه اللعبة سابقا حتى مناهج دروس التربية الرياضية في المدارس لم تول هذه المادة اهمية فتكون مادة جديدة عليها , كذلك ان هذه اللعبة ومهاراتها الارضية تحديدا تتطلب الكثير من الاستعداد البدني بكل انواعه من قوة في الذراعين والرجلين وتوافق عضلي عصبي وسرعة بانواعها ورشاقة ومرونة عالية وهذا مانجد ان طالبات هذه الكلية وخاصة عند قبولهن في هذه الاقسام والكليات لا يملكون هذه العناصر مما يتطلب تهيأتهن واعدادهن بشكل جيد ليتمكن من اداء هذه المهارات دون التعرض للاصابات التي لاتكاد تخلو من الخطورة . ووجد الباحثون في ممارسة تمارينات الزومبا ما يحقق تطورا في هذه القدرات البدنية الضرورية كونها تحتوي على تمارينات مختلفة تشمل جميع اعضاء الجسم وبمصاحبة موسيقية وتبعث على الراحة والسرور في الوقت نفسه وعليه قام الباحثون بمحاولة لاستخدام هذه التمارينات في الجزء الاعدادي من درس الجمناستك لطالبات السنة الدراسية الاولى في كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل لغرض التعرف على النتائج التي تتحقق من جراء ممارسة هذه التمارين وكذلك للإجابة على التساؤل التالي:

- ما اثر استخدام تمارين الزومبا في الاداء الفني لبعض المهارات الأرضية في الجمناستك؟
- 3-1 هدف البحث:

يهدف البحث الى الكشف عن اثر استخدام تمارين الزومبا في الاداء الفني لبعض المهارات الأرضية الاساسية في الجمناستك.

4-1 فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة في الأداء الفني لبعض المهارات الأرضية في الجمناستك في الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية في الأداء الفني لبعض المهارات الأرضية في الجمناستك في الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين طالبات مجموعتي البحث التجريبية) التي استخدمت تمرينات الزومبا (والضابطة) التي استخدمت الأسلوب الاعتيادي المتبع (في الأداء الفني لبعض المهارات الأرضية في الجمناستك في الاختبار البعدي لصالح طالبات المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طالبات السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل للعام الدراسي(2019-2020).

2-5-1 المجال المكاني: قاعة اللياقة البدنية في فرع الألعاب الفردية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل.

3-5-1 المجال الزماني: الفترة من (2020-2-23 ولغاية 2020-4-8).

6-1 تحديد المصطلحات المستخدمة في البحث :

1-6-1 تمرينات الزومبا:

الزومبا هو برنامج لياقة بدنية كولومبي أحدثه بيتو بيريز في التسعينات، ويعتمد على الرقص اللاتيني و التمارين الرياضية. وهي حركات رقص لاتينية تمثل مجموعة من أنواع الرقص اللاتيني (كالسامبا –سالسا-ريقتون-كومبيا –ميرنغي –بيلي دانس) وهي من أسرع أنواع التمارين الرياضية انتشارا في العالم، وهي عبارة عن مجموعة من الرقصات لكل رقصة تصميم معين على إيقاع الألحان اللاتينية (العويري, 2015, 42)

التعريف الاجرائي:

هي نوع من انواع التمارينات الهوائية التي تؤدي بشكل مستمر دون توقف وتصاحبها الموسيقى .
2-6-1 الاداء الفني:

مستوى اللاعبين ومدى اتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة، هو الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة " . (بسطويسي, 1996, 187)
التعريف الاجرائي:

هو مستوى اداء الطالبات للمهارات الارضية في الجمناستك من الناحية التكنيكية بصورة صحيحة خالية من الاخطاء

2-الاطار النظري والدراسات السابقة

1-2-1-الاطار النظري:

2-1-1-رياضة الزومبا:

الزومبا: هي كلمة لاتينية، وتعني الحركة السريعة الممتعة، وتتمثل في رقصة ابتكرها الراقص الكولمبي بيتو بيريز في بداية التسعينات، وتعتمد على دمج مجموعة من أنواع الرقصات اللاتينية، وهي السامبا، والسالسا، وكومبيا، وريجاتون، وميرنجي، وبيلي دانس، مع بعض التمارين الرياضية، وتتميز الزومبا بكونها أسرع أنواع التمارين الرياضية انتشاراً في العالم؛ وذلك لجمالها، ولجمعها بين الرقص، والرياضة بعيداً عن التقيد والملل، حيث أكدت الإحصائيات الأخيرة بأن ما يقارب 14.5 مليون شخص حول العالم يُمارسون هذه الرياضة، وسنذكر في هذا المقال فوائد تمارين الزومبا وأنواعها . (العويري, 2015, 36)

2-1-1-1- ماهية تمارينات الزومبا:

تمارين الزومبا، عبارة عن برنامج لياقة بدنية من أمريكا اللاتينية، وتحديدًا كولومبيا، يعتمد على مجموعة من الرقصات اللاتينية، على إيقاعات مختلفة. تبدأ هذه التمارين بالتسخين الخفيف على أنغام موسيقى هادئة، ثم تبدأ الموسيقى بالتصاعد تدريجيًا، بالتزامن مع زيادة الحركات الإيقاعية. وبعدها، تتعدد خيارات الرقص والحركات، والتنقل في ما بينها، مثل: رقص الرومبا، والتشا تشا، وغيرهما من الرقصات التي تدخل ضمن برنامج الزومبا، وذلك وفق الفئات العمرية والجهد. (عبد النبي, 2019, 22)

2-1-1-2- تاريخ نشأت رياضة الزومبا :

بدأت رياضة الزومبا بالظهور عام (1990) م، وقد انتشرت هذه الرياضة بشكل واسع؛ حيث تمّ التأكيد على أنّ هذه الرياضة تمارس من 14.5 مليون شخص من مختلف دول العالم. رياضة الزومبا تتضمن العديد من الرقصات الأخرى، على سبيل المثال: رقصة السالسا، رقصة السامبا، البيلي دانس، ميرنجي، وريفيتون كومبيا؛ حيث تعتبر هذه الرقصات من أهم أنواع الحركة، ومن أكثر الأنواع انتشاراً في العالم. ورياضة الزومبا تتضمن مجموعة من الرقصات

الأخرى في الأداء، وتكون كل رقصة فيها على إيقاع معين؛ حيث أنّ هذه الإيقاعات لاتينية، وتُعدّ هذه الرياضة من أفضل الرياضات للقضاء على الكآبة وترفيه عن النفس. (عبدالنبي، 2019، 29)

3-1-1-2 تمرينات الزومبا نوع من انواع التمرينات الهوائية:

تمرينات الزومبا: هو أحد أنواع التمرينات الهوائية. وهي تمرينات تجمع بين تدريبات اللياقة البدنية مع حركات الرقص التي يتم تنفيذها، وفقاً لأنغمات الموسيقى الإيقاعية. وضمن هذا النوع من التمارين الهوائية يتم استخدام مجموعة متنوعة من تقنيات الرقص، مثل: الباليه، الجاز، وغيرها، تجمع بين التدريب الهوائي الذي يحرق الدهون، مع تمارين شد العضلات المختلفة. ومن المهم أن القدمين تبقيا بشكل دائم على الأرض؛ لذلك فإن هذا النوع من التمارين الهوائية. (خطاب، 1997، 53)

4-1-1-2 اهمية تمرينات الزومبا:

- 1- إنقاص الوزن تساعد ممارسة تمارين الزومبا في حرق السعرات الحرارية بسرعة كبيرة.
- 2- رفع معدل التمثيل الغذائي.
- 3- تعزيز اللياقة البدنية للجسم.
- 4- تحسين صحة القلب.
- 5- تمنع ترهل الجلد.
- 6- تقلل التوتر.
- 7- معالجة الاكتئاب.
- 8- التقليل من ارتفاع ضغط الدم. (العويري، 2015، 35)

5-1-1-2 انواع تمارين الزومبا:

- 1- الزومبا العادي، وهو البرنامج الرئيس.
 - 2- الزومبا الذهبي: وهو برنامج سهل لكبار السن والمبتدئين؛ تدريباته أقل شدة مقارنة بتلك المعتادة.
 - 3- زومبا كيدز: وهو برنامج خفيف للأطفال في سن 4-14 سنة.
 - 4- زومبا تونيك: وهو برنامج كثيف، ويهدف إلى نحت الجسم، وذلك باستخدام عصا الزومبا أثناء التمرين.
 - 5- زومبا أكوا: وهو من البرامج الرائعة، ويُطبّق في المسبح، مع حركات وإيقاعات موسيقيّة.
 - 6- زومبا الحلبة: وهو تمرين يمتدّ لنصف ساعة، وذلك مع الأجهزة اللازمة للحركات.
- (العويري، 2015، 65)

6-1-1-2 ملابس تمرينات الزومبا:

العامل الرئيسي لاختيار الملابس هو الراحة التامة أثناء ممارسة تمارين الزومبا باعتبارها رياضة أو برنامج بدني يتطلب جهد عالي وبالتالي الحصول على أفضل النتائج. قامت الشركات المنتجة

لمعدات الزومبا بالكثير من الأبحاث للوصول إلى أفضل المنتجات فمثلا منسوجات ملابس الزومبا يجب أن تكون ماصة للعرق وبنفس الوقت لديها القدرة على تمرير الهواء للجسم وبالتالي لا تكتم عمل المسامات اما بخصوص الاحذية فتدخل مسألة عدم تعريض الشخص الممارسة للزومبا لخطر الانزلاق أو ألتواء القدم فيها كعنصر أساسي، هنالك الكثير من المنتجات التي تنتج خصيصا لممارسة الزومبا أو من الممكن ارتداء ملابس واحذية لرياضات أخرى مع الاخذ بنظر الاعتبار موضوع الملائمة والراحة والحماية.

(عبدالنبي, 2019, 43)

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة نداء دياب ديب العويري (2015): (اثر برنامج للزومبا على دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدى الاناث من اعمار (18-25) سنة. "

هدفت هذه الدراسة للتعرف على اثر برنامج الزومبا على دهنيات الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدى الاناث من اعمار (18-25) سنة استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته لطبيعة واهداف الدراسة وتكونت عينة البحث من (28) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية قسموا عشوائيا الى مجموعتين تجريبية خضعت للبرنامج التدريبي المقترح للزومبا وضابطة دون تطبيق عدد كل مجموعة (14) طالبة وبعد المعالجة الاحصائية برنامج SPSS توصلت الباحثة الى اهم الاستنتاجات منها: تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في متغير الكوليسترول الجيد HDL فقط .

2-2-2 دراسة ازهار محمد علي عبدالنبي(2019) : "تأثير تمرينات الزومبا على تطوير القدرات الادراكية الحركية للاطفال من (6-9) سنوات. "

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح يعتمد على تمرينات الزومبا بالمصاحبة الموسيقية على تطوير بعض القدرات الادراكية الحركية للاطفال من (6-9) سنوات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من اطفال فريق الزومبا للاطفال بنادي السلام البحري بمحافظة بورسعيد واظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تطوير بعض القدرات الادراكية الحركية للاطفال .

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :استخدم المنهج التجريبي لملائته طبيعة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث في طالبات السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل للعام الدراسي (2019-2020) وقد بلغ عددهن (51) طالبة توزعن على شعبتين. وتم اختيار عينة البحث عمديا لكون مادة الجمناستك ضمن المنهاج المقرر لهذه السنة وعن طريق القرعة تم تقسيم العينة الى مجموعتي "مجموعة تجريبية تمثلها الشعبة (أ) ومجموعة ضابطة تمثلها الشعبة (د)" وقد تم استبعاد (15) طالبة منهم لاعبات المنتخبات الرياضية في الكلية ومن لديهن اكثر من غياب وبهذا أصبحت عينة البحث مكونة من (36) طالبة توزعن على (18) طالبة في المجموعة التجريبية و(18) طالبة في المجموعة الضابطة والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1)

توزيع الطالبات حسب المجموعات وأسلوب التدريس للمجموعتين البحث

ت	ش	المجموعة	أسلوب التدريس	عدد الطالبات قبل الاستبعاد	المستبعدات	عدد الطالبات بعد الاستبعاد
1	ج	التجريبية	تمارين الزومبا	25	7	18
2	ب	الضابطة	الأسلوب الاعتيادي المتبع	26	8	18
				51	15	36

3-3 التصميم التجريبي للبحث :

استخدم التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم المجموعات المتكافئة العشوائية، ومن متطلبات هذا التصميم اعتماد مجموعتين) التجريبية والضابطة (حيث تستخدم المجموعة التجريبية تمارين الزومبا في الدرس وتدرس المجموعة الضابطة وفق الأسلوب الاعتيادي المتبع، كما موضح في الشكل (1)

الشكل (1)

المجموعة	الاختبار القبلي	متغيرات البحث	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية	الاداء الفني لبعض المهارات في الجمناستك	تمارين الزومبا	الاداء الفني لبعض المهارات في الجمناستك
المجموعة الضابطة	الاداء الفني لبعض المهارات في الجمناستك	الأسلوب الاعتيادي	الاداء الفني لبعض المهارات في الجمناستك

التصميم التجريبي المستخدم في البحث

4-3 تكافؤ مجموعتي البحث:

أجريت اختبارات التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات التي لها علاقة، والمتمثلة بالمتغيرات الآتية:

1-4-3 العمر والطول والكتلة:

تم حساب اعمار طالبات عينة البحث بالأشهر وذلك اعتباراً من تاريخ الولادة ولغاية (2020-23)، كما تم حساب اطوال طالبات عينة البحث بالسنتيمتر، وكذلك حساب كتل طالبات عينة البحث بالكيلوغرام، وباستخدام معامل الاختلاف للمقارنة داخل مجموعتي البحث في هذه المتغيرات تم التأكد من تجانس المجموعتين والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

الاوراس الحسابة والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لبعض متغيرات التكافؤ بين المجموعتين البحث

المؤشرات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	المستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
العمر	شهر	280,667	20,637	275,333	21,573	0,758	0,454
الطول	سم	156,667	5,099	154,556	5,973	1,141	0,262
الكتلة	كغم	58,722	7,909	59,500	10,066	0,258	0,798

* معنوي عند نسبة خطأ $\leq (0,05)$ ودرجة حرية 34 وقيمة (ت) الجدولية = 2.03

من الجدول (2) تبين ان قيمة مستوى الدلالة (sig) اكبر من قيمة مستوى معنوية عند (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين طالبات المجموعتين في متغيرات التكافؤ مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

2-4-3 الأداء الفني

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية لقياس مستوى اداء افراد عينة البحث بتاريخ (19-20|2020) للمهارات قيد البحث وتم تصوير الاداء الفني لكل افراد العينة للمهارات قيد البحث على قرص CD وعرضها على لجنة من السادة المختصين في الجمناستك* للتقييم وايجاد قيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للإداء الفني القبلي بين المجموعتين

المؤشرات الإحصائية المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	المستوى الدلالة
	س	ع±	س	ع±		
الدرجة الامامية	4,083	0,364	4,375	0,660	1,642	0,110
الدرجة الخلفية	3,681	0,635	3,292	0,596	1,895	0,067
الوقوف على الراس	3,569	0,427	3,222	0,943	1,423	0,164
الوقوف على اليدين	3,278	0,599	3,014	0,709	1,205	0,236
العجلة البشرية	3,736	0,672	3,375	0,948	1,318	0,196

* معنوي عند نسبة خطأ $\leq (0,05)$ ودرجة حرية 34 وقيمة (ت) الجدولية = 2.03

ومن الجدول (3) يتبين ان قيمة مستوى الدلالة (sig) اكبر من قيمة مستوى المعنوية عند (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين افراد المجموعتين في الاداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الارضية وهذا يدل على تكافؤ عينة البحث في مستوى الأداء.

3-5 تحديد متغيرات البحث وضبطها :

تم تحديد متغيرات البحث كما يلي:

3-5-1 المتغير المستقل:

- تمرينات الزومبا

3-5-2 المتغير التابع:

- الاداء الفني لبعض المهارات الارضية في الجمناستك

3-6 اعداد البرنامج التعليمي

3-6-1 تحديد عدد الوحدات التعليمية

من اجل تحديد عدد الوحدات التعليمية اللازمة لكل مهارة من المهارات قيد البحث والعدد الكلي للوحدات التي يتضمنها البرنامج التعليمي قام الباحثون بإعداد استبيان مفتوح لتحديد عدد الوحدات اللازمة لكل مهارة من المهارات وتم عرضه على عدد من السادة المختصين في مجال الجمناستك وبعد جمع الآراء وجد الاتفاق على ان البرنامج التعليمي يتكون من (13) وحدة تعليمية موزعة على المهارات. وكما في الجدول (4)

الجدول (4)

عدد الوحدات التعليمية لكل مهارة من مهارات البحث

الحركات الأرضية	عدد الوحدات التعليمية اللازمة
الدرجة الامامية المكورة	2
الدرجة الخلفية المكورة	2
الوقوف على الرأس	3
الوقوف على اليدين	3
العجلة البشرية	3

3-6-2 اعداد الوحدات التعليمية

تم اعداد الوحدات التعليمية الخاصة بافراد المجموعة التجريبية وذلك بتهيئة الافلام الفيديوية الخاصة بتمارين الزومبا مع ملاحظة انواع الحركات والشدة المعتمدة في كل فيلم فيديوي وكانت الافلام عددها خمسة افلام بعدد المهارات المعتمدة في البحث وكان زمن كل فيديو (30) دقيقة .

3-7-7 تقييم الاداء الفني لمهارات البحث:

بعد اعداد الاستمارة الخاصة بتقييم الاداء تم تصوير طالبات المجموعتين (التجريبية والضابطة) باستخدام كاميرا خاصة وهن يقمن بإداء المهارة الاولى الواحدة تلو الاخرى ثم الانتقال الى المهارة الثانية ثم الثالثة وهكذا الى ان تنتهي جميع الطالبات من الاداء , بعدها نقل ما تم تصويره على قرص (cd) وعرضه على عدد من السادة المختصين في مجال الجمناستك (المقيمين)* لغرض التقييم بطريقة الملاحظة غير المباشرة , وبعد وضع الدرجة لكل طالبة من قبل المقيمين الاربعة ولجميع مهارات البحث بعدها تم حذف اعلى واقل درجة حصلت عليها كل طالبة في كل مهارة من المهارات الخمسة بعدها تم استخراج معدل الدرجتين المتبقيتين , وهكذا تم احتساب الدرجة النهائية.

3-8-8 تنفيذ التجربة الرئيسة:

3-8-1 الوحدة التعريفية:

لغرض اطلاع افراد المجموعة التجريبية على الية تنفيذ البحث قامت مدرسة المادة بتقديم وحدة تعريفية لطالبات المجموعة التجريبية بتاريخ (2020-2-18) لاطلاعهم على عرض تمارينات الزومبا على الشاشة المخصصة لذلك الموجودة في قاعة اللياقة البدنية وكيفية تنفيذ هذه التمارينات بمصاحبة العرض وبدون توقف .

3-8-2 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي لطالبات مجموعتي البحث في الاداء الفني للمهارات الارضية قيد البحث و في قاعة اللياقة البدنية يومي (19-20|2|2020).

3-8-3 خطوات تنفيذ البحث

تم البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية للبحث مع افراد المجموعة التجريبية وفق الخطوات التالية:

- تبدأ المحاضرة بتسجيل الغياب
- قيام الطالبات باحماء عام ولمدة دقيقتين يتمثل بالهرولة حول القاعة
- تأخذ الطالبات اماكنهن امام شاشة العرض
- البدء بتشغيل الفيلم الخاص بتمارين الزومبا وعرضه على الشاشة الخاصة لذلك الغرض
- تبدأ الطالبات باداء التمرينات المعروضة امامهن وفق العدد والتكرار المعروض بدون توقف نهائيا وبإشراف مدرسة المادة.
- بعد الانتهاء من اداء التمرينات العودة الى الجزء الرئيسي من الدرس حيث تقوم المدرسة بشرح المهارة وعرضها ومن ثم الانتقال الى النشاط التطبيقي للمهارة
- يستمر الدرس بالاسلوب الاعتيادي المتبع.

3-8-4 الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبار البعدي لطالبات مجموعتي البحث يوم (9-4-2020) وتحت نفس ظروف الاختبار القبلي.

3-8-5 الوسائل الإحصائية

الوسط الحسابي , الانحراف المعياري, اختبار (t) للعينات المستقلة , اختبار (t) للعينات غير المستقلة. وقد تم الاستعانة بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لإجراء التحليل الإحصائي.

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الاولى "توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة الضابطة التي كانت تدرس وفق الاسلوب الاعتيادي المتبع في الاختبارين (القبلي والبعدي) في الاداء الفني لبعض المهارات الأرضية في الجمناستك. والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

الاوراسط الحسابة والانحرافات المعيارية للفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاداء الفني لبعض المهارات الارضية في الجمناستك

المؤشرات الإحصائية المهارات	المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	المستوى الدلالة
	متوسط حسابي للفروق	انحراف معياري للفروق		
الدرجة الامامية المكورة	1,611	0,754	9,071	0,000
الدرجة الخلفية المكورة	2,792	0,806	14,703	0,000
الوقوف على الراس	2,278	0,469	20,614	0,000
الوقوف على اليدين	2,514	0,816	13,077	0,000
العجلة البشرية	2,278	0,696	13,884	0,000

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

من الجدول (5) يتبين ان نسبة الاحتمال ظهرت (0,00) وهي اقل من (0,005) وهذا يدل على ان الفرق معنوي وبالعودة الى الاوساط الحسابة لمستوى الاداء يظهر تفوق الاختبار البعدي على الاختبار القبلي لطالبات المجموعة الضابطة في الاداء الفني لهذه المهارات . ويعزو الباحثون سبب هذا التفوق الى الاثر الذي احدثه البرنامج التعليمي الذي اتبعته مدرسة المادة طول فترة البحث والذي استخدمت فيه اسلوبها المتبع في التعليم بحسب كل مهارة من هذه المهارات والتي اعتمدت فيه على تقديم الجزء الاعدادي من الدرس كما متعارف عليه الذي يتضمن الاعداد العام والاعداد الخاص الذي يركز فيه الاعداد العام على تهيئة اعضاء الجسم فسلجيا للدرس اما في الاعداد الخاص يتم التركيز فيه على تهيئة اجزاء الجسم الخاصة باداء المهارة المطلوب تعلمها بالاعتماد على التمرينات البدنية الاعتيادية , اما الجزء الرئيسي من الدرس اشتمل على النشاط التعليمي الذي قامت فيه مدرسة المادة بشرح المهارة المطلوب تعلمها بشكل مفصل امام الطالبات ثم بعدها قامت بتقديم النموذج الحي للمهارة الذي قامت بعرضه شخصيا فضلا عن الاستعانة بعدد من الطالبات لتقديم النموذج بعدها تنتقل الطالبات الى النشاط التطبيقي والذي فيه تقوم الطالبات بتطبيق ما تم شرحه وعرضه في الصف وبتكرار الاداء وتقديم التغذية الراجعة بأنواعها لتصحيح الاخطاء كل ذلك ادى الى تحسن اداء الطالبات.

2-4 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية "توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية التي تستخدم تمارين الزومبا في الاختبارين القبلي والبعدي (في الاداء الفني لبعض المهارات الأرضية في الجمناستيك . والجدول (6) يوضح ذلك .

الجدول (6)

الاوراسط الحسابة والانحرافات المعيارية للفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاداء الفني لبعض المهارات الارضية في الجمناستيك

المؤشرات الإحصائية المهارات	المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	المستوى الدلالة
	متوسط الحسابي للفروق	انحراف معياري للفروق		
الدرجة الامامية المكورة	3,458	0,523	28,036	0,000
الدرجة الخلفية المكورة	3,500	0,681	21,817	0,000
الوقوف على الراس	3,528	0,542	27,636	0,000
الوقوف على اليدين	3,236	0,983	13,964	0,000
العجلة البشرية	3,069	1,097	11,866	0,000

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

من الجدول (6) يتبين ان نسبة الاحتمال ظهرت (0,00) وهي اقل من (0,005) وهذا يدل على ان الفرق معنوي وبالعودة الى الاوساط الحسابة لمستوى الاداء الفني يظهر تفوق الاختبار البعدي على الاختبار القبلي لطالبات المجموعة التجريبية في مستوى اداء المهارات. ويعزو الباحثون سبب التحسن في مستوى الاداء الفني لطالبات المجموعة التجريبية للمهارات المذكورة في الجدول (7) في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي الى البرنامج التعليمي الذي خضعت له طالبات هذه المجموعة والذي تضمن الوحدات التعليمية الخاصة بتعليم هذه المهارات والتي وضعت وفق المبادئ الاساسية لعملية التعليم وكل وحدة تعليمية كانت تتضمن ثلاث اجزاء رئيسية هي الاعدادي : الذي اهتم باعداد اعداد وتهيئة اجهزة الجسم الحيوية واعضاء الجسم المختلفة والجزء الرئيسي الذي اشتمل على النشاط التعليمي الذي قامت فيه مدرسة المدة بشرح المهارة بشكل واضح ومن ثم عرضها من قبلها وبعض الطالبات امام الجميع بعدها قامت الطالبات بتطبيق ماتم تعلمه وتحت اشراف المدرسة التي قامت بدورها بمساعدة وتصحيح الاخطاء التي قد تظهر عند اداء الطالبات .

3-4 عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على " توجد فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات طالبات المجموعة التجريبية التي كانت تستخدم تمرينات الزومبا وبين متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة التي كانت تدرس وفق الأسلوب الاعتيادي في الاختبار والبعدي في الاداء الفني لبعض المهارات الأرضية في الجمناستك والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7)

الاوراسط الحسابة والانحرافات المعيارية لإداء افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاداء الفني لبعض المهارات الارضية في الجمناستك في الاختبار البعدي

المؤشرات الإحصائية المهارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	المستوى الدلالة
	س	ع±	س	ع±		
الدرجة الامامية المكورة	7,611	0,509	6,194	0,673	7,125	0,000
الدرجة الخلفية المكورة	7,097	0,375	5,916	0,411	8,998	0,000
الوقوف على الراس	7,097	0,375	5,500	0,799	7,671	0,000
الوقوف على اليدين	6,514	0,824	5,528	0,477	4,393	0,000
العجلة البشرية	6,806	0,847	5,653	1,051	3,624	0,000

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

من الجدول (7) يتبين ان نسبة الاحتمال ظهرت (0,00) وهي اقل من (0,005) وهذا يدل على ان الفرق معنوي وبالعودة الى الاوساط الحسابة لمستوى الاداء يظهر تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المهارات. ويعزى السبب في تفوق طالبات المجموعة التجريبية في مستوى ادائهم الفني لهذه المهارات على اقرانهم في المجموعة الضابطة الى البرنامج المعد خصيصا للمجموعة التجريبية والذي تم فيه استخدام تمرينات الزومبا في الجزء الاعداي من الدرس بدلا عن التمرينات البدنية المعتادة في هذا الجزء من الدرس حيث ان ممارسة هذه التمارين تتوجب من الطالبات العمل المستمر طيلة فترة عرض الفلم الخاص بهذه التمارين الامر الذي يعمل على زيادة وتحسين كفاءة وقدرة الطالبات بدنيا الامر الذي يجعل مستوى ادائهم الفني "من اهداف ممارسة تمرينات الزومبا هو تعزيز اللياقة البدنية للجسم . (عبدالني, 2019, 42)

هذا فضلا عن ان مصاحبة الموسيقى لاداء هذه التمارين يزيد من دافعية ورغبة الطالبات الى العمل وباستمرار الامر الذي ادى الى تطور بعض القدرات البدنية والحركية الضرورية لاداء مهارات الجمناستك

كما يرى الباحثون ان طبيعة رياضة الجمناستك عامة والحركات الارضية خاصة تحتاج الى ان يكون لها ايقاع خاص وخصوصية في الاداء تختلف عن باقي الالعاب الاخرى " ان الايقاع الموسيقي يساعد الطالبة ويمكنها من الاحساس بالتوقيت الصحيح للاداء ومن خلال التبادل الايقاعي للشد والارتخاء يخفف العبء على الجهاز العصبي والعضلي مما يؤدي الى تاخير ظهور التعب عند الطالبات) ". (ناجي, 2011, 14)

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

5-1 الاستنتاجات:

- 1- استخدام تمارينات الزومبا في الجزء الاعدادي من الدرس احدث تحسنا في مستوى الاداء الفني لبعض المهارات الارضية في الجمناستك لدى طالبات السنة الدراسية الاولى
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارينات الزومبا في الجزء الاعدادي من الدرس على المجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب الاعتيادي المتبع في مستوى الاداء الفني لبعض المهارات الارضية في الجمناستك.

5-2 التوصيات :

- 1- إجراء العديد من البحوث حول جدوى استخدام تمارينات الزومبا في ألعاب رياضية أخرى.
- 2- إجراء العديد من البحوث حول جدوى استخدام تمارينات الزومبا في دروس الطلاب .
- 3- إجراء العديد من البحوث حول جدوى استخدام تمارينات الزومبا في زيادة دافعية الطلبة.
- 4- إجراء العديد من البحوث حول جدوى استخدام تمارينات الزومبا في دروس التربية الرياضية في المدارس

المصادر والمراجع :

- 1- بسطويسي , احمد بسطويسي (1996) : اسس ونظريات علم الحركة , دار الفكر العربي للطباعة والنشر, القاهرة , مصر .
- 2- خطاب ,عطيات محمد (1997) :التمارين البدنية , ط 8 ,دار المعارف , القاهرة ,مصر .
- 3- فرج ,عنايات محمد والبطل,فاتن طه (2014) :التمارين الايقاعية (الجمباز الايقاعي)والعروض الرياضية , دار الفكر العربي ,القاهرة , مصر .
- 4- عبدالنبي, ازهار محمدعلي " : (2019) تأثير تمارينات الزومبا على تطوير بعض القدرات الادراكية الحركية للأطفال من (9-6) سنوات , كلية التربية الرياضية , جامعة بورسعيد , مصر

اثر استخدام تمرينات الزومبا في الاداء الفني لبعض المهارات الارضية في الجمناستك-البحوث المحكمة

5-عمر, هشام السيد محمد: (1990) استخدام التمرينات الهوائية كاعداد بدني لدرس الجمباز واثرها على مستوى الاداء المهاري , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الاسكندرية , مصر.

6-العويري, نداء دياب ديب: (2015) اثر برنامج للزومبا على دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم تقدير الذات لدى الاناث من اعمار (18-25) رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة النجاح الوطنية, نابلس, فلسطين.

7-ناجي,رنا تري: (2011) تأثير برنامج وفقا للموسيقى المصاحبة والمؤثرات الصوتية على تعلم بعض المهارات الحركية الارضية في الجمناستك الفني لطالبات قسم التربية الرياضية " مجلة كلية التربية | واسط, العدد 23, الجامعة المستنصرية | كلية التربية الاساسية | قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة . المصادر الاجنبية

8-America Collge of sports Medecin .Guidelines for Exercise Testing and Prescription .Baltimor :Lippincott,Williams&Wilkins, Pp,195-205.

9-Beto Perez and Maggic Green Wood Robinson ,(2009) ,Zumba :Ditch the Workout Join the Party, The Zumba Weight Loss Program .(Grand Central Life & Style ,2009),78.

الملاحق

خطة نموذجية مقترحة بتمارين الزومبا

رقم الخطة : الاولى المهارة : الدرجة الامامية الاهداف التعليمية :تعليم مهارة الدرجة الامامية زمن الدرس : 90 دقيقة الاهداف السلوكية :ان تؤدي الطالبة مهارة الدرجة الامامية بصورة صحيحة

اجزاء الدرس	الزمن	شرح المحتوى
الجزء الاعدادي	20د	اخذ الغياب
المقدمة	3د	
(الاحماء)	7د	سير – هرولة – هرولة مع تدوير الذراع اليمين اماما – هرولة مع تدوير الذراع اليسار اماما – هرولة مع تدوير
الاعداد الخاص	10د	الذراعين اماما – هرولة – هرولة مع تبادل رفع الركبتين
		عاليا – هرولة – سير
الجزء الرئيسي	60د 20د	
النشاط التعليمي	40د	

تقف الطالبات بنصف دائرة وتقوم المدرسة بعرض فيديو فيه برنامج تمارين الزومبا وتقوم الطالبات باداء نفس التمارين المعروضة بدون توقف تقوم المدرسة بشرح مهارة الدحرجة الامامية امام الطالبات ثم يتوم بعدها بعرض المهارة امام الطالبات بعدها تستعين بعدد من الطالبات ليقوموا بعرض المهارة امام الصف, 1-الجلوس المتكور مع ضم الركبتين على الصدر ومسكهما باليدين وسحب الراس على الصدر 2- اداء الدحرجة الامامية على سطح مائل 3-اداء الدحرجة مع وجود المساعدة 4-اداء الدحرجة بدون مساعدة اتقف الطالبات 4 فرق ووضع دوشك على بعد 3 متر امام كل فريق وعند اعطاء الاشارة تقوم الطالبة الاولى من كل فريق بالركض نحو الدوشك تقف الطالبات في نسق واحد واداء تحية الانصراف (شعبة انصرف – جمناستك)	15د 10د 5د	النشاط التطبيقي الجزء الختامي لعبة صغيرة الختام
--	---------------------------------	---