

تأثير تمارينات الزومبا على بعض القدرات البدنية والحركية لدى طالبات المراحل الثانوية بأعمار

(١٥-١٦)

م.د شيماء علي ناصر¹

وزارة التربية/كلية التربية المفتوحة¹

(¹ a97448078@gmail.com)

المستخلص: هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض القدرات البدنية والرشاقة والمرونة لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية لطالبات ثانوية عتبة بن غزوان للبنات/المرحلة الإعدادية بغداد الكرخ الأولى و بأعمار (١٥-١٦) سنة، والتعرف على الفروق في بعض القدرات البدنية والرشاقة والمرونة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار القبلي والبعدي لطالبات ثانوية عتبة بن غزوان للبنات/المرحلة الإعدادية بغداد الكرخ الأولى وبأعمار (١٥-١٦) سنة، فضلا عن التعرف على الفروق في بعض القدرات البدنية والرشاقة والمرونة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي لطالبات ثانوية عتبة بن غزوان للبنات/المرحلة الإعدادية بغداد الكرخ الأولى وبأعمار (١٥-١٦) سنة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته لطبيعة البحث وقد تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات ثانوية عتبة بن غزوان للبنات/المرحلة الإعدادية بغداد الكرخ الأولى وبأعمار (١٥-١٦) سنة، وقد بلغ عددهن (٣٠) طالبة وقد تضمنت مشكلة البحث معرفة سبب نقص درس التربية الرياضية من روح الموسيقى والحركة الإيقاعية وتأثيره على الناحية الصحية والبدنية للفرد كل ذلك لفت انتباه الباحثة الى ضرورة البدء بطرق هذا الموضوع ووضع بعض الحلول العلمية له، وقد استنتجت بأن تمارينات رياضة الزومبا ساهمت في تحسين القدرات البدنية والرشاقة والمرونة غي المجموعة التجريبية لدى الطالبات، وتم إجراء التجربة الرئيسة بتاريخ (٥/٣/٢٠١٨) على عينة البحث البالغة (٢٠) طالبة إذ تمثلت بتنفيذ تمارينات الزومبا وكانت فترة تنفيذ التمارينات (٨) أسابيع بواقع (١٦) وحدة تدريبية وذلك ساحة مدرسة ثانوية عتبة بن غزوان للبنات أما الوسائل الإحصائية المستخدمة هي (الوسط الحسابي، انحراف معياري، اختبارات مترابطة ومستقلة).

الكلمات المفتاحية: القدرات البدنية والحركية، رياضة الزومبا، طالبات المراحل الثانوية.

١-المقدمة:

من المعروف ان النشاط الرياضي له فوائد الصحة والجسمية على الافراد في العصر الحديث لان هذا العصر يتميز بالتكنولوجيا المريحة للجسم البشري استخدامها الانسان في التنقل والصعود والاتصال الذي جعله قليل الحركة متأثراً في قوامه معانيا من الآمه النفسية والجسدية لذا لا بد من الاعتناء به عن طريق رعاية هذا الجسم نفسياً واجتماعياً ورياضياً.

تعد ممارسة الرياضة من أحد الوسائل المهمة للمحافظة على الصحة العامة وهناك العديد من الأساليب التي تساهم في تحقيق ذلك، ومن هذه الأساليب تمارين الزومبا وتمارين الأيروبيكس لذا أصبحت حديثاً ممارسة هذه الرياضة هي تساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية فضلاً عن اكتساب الجسم المثالي خاصة للفتيات .

ان أغلب الفتيات يبحثن عن الرشاقة والسرعة في أداء الحركات اليومية والقوة والتي تعطي جسم رشيق وذات شكل مقبول لذلك كثير ما تلجأ الفتيات الى رياضة الرقص وذلك لنحت جسم متمتع بعناصر اللياقة البدنية بصورة جيدة، وكذلك تساهم تمارين الزومبا الى الرفاهية وتتميز رياضة الزومبا باستخدام الموسيقى المتنوعة كما وأشارت كثير من البحوث في هذا المجال لما لها مردود جيد في تعزيز أنشطة الدورة الدموية والاسترخاء وشد عضلات الجسم لذا تكمن أهمية البحث حول أهمية رياضة الزومبا في تطوير اللياقة البدنية عند الفتيات.

وتكمن مشكلة البحث في قلة الحركة من العوامل المسببة الى المشاكل الصحية الهامة والخطرة في المجتمع الحديث وخاصة في مرحلة المراهقة لما تتجم عنها من امراض خطيرة مثل امراض القلب التاجية وارتفاع ضغط الدم وغيرها، وهذا يأتي من قلة ممارسة النشاط الرياضي والبدني إذ ان هناك الكثير من الطالبات لا يستطعن اداء التمارين الرياضية في دروس التربية الرياضية بصورة فعالة ولهذا ينسحب الكثير منهن من دروس التربية الرياضية وتصبح لديهن مشكلة اجتماعية وصحية، فضلاً عن قلة الحافز نحو دروس التربية الرياضية بسبب عدم وجود دافع ترفيهي ومعنوي ولذلك ما يسبب زيادة ضغط الدروس

العلمية إضافة الى زيادة الوزن لديهن وانعدام الرشاقة وهذا ما يؤدي الى الانسحاب والانعزال وبالتالي تكون الطالبة معرضة للإصابة ببعض الامراض زيادة الوزن وعدم التخفيف عن العبء النفسي العائلي والعلمي وأن رياضة الزومبا هي رياضة ترفيهيه مرغوبة من قبل الفتيات وكذلك تساعد في زيادة اللياقة البدنية والجسم الرشيق والمقبول مصاحبا الى موسيقى محببه من قبل الطالبات. وبسبب قلة الدراسات والبحوث في هذا الجانب الحيوي والمهم وقله في اعطاء اهمية لمشكلة نقص درس التربية الرياضية من روح الموسيقى والحركة الإيقاعية وتأثيره على الناحية الصحية والبدنية للفرد كل ذلك لفت انتباه الباحثة الى ضرورة البدء بطرق هذا الموضوع ووضع بعض الحلول العلمية له.

وهدف البحث الى التعرف على الاتي:

١-مستوى بعض القدرات البدنية والرشاقة والمرونة لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية لطالبات ثانوية عتبة بن غزوان للبنات/المرحلة الإعدادية بغداد الكرخ الأولى و بأعمار (١٥-١٦) سنة.

٢-الفروق في بعض القدرات البدنية والرشاقة والمرونة لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لطالبات ثانوية عتبة بن غزوان للبنات/المرحلة الإعدادية بغداد الكرخ الأولى و بأعمار (١٥-١٦) سنة.

٣-الفروق في بعض القدرات البدنية والرشاقة والمرونة لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة بين نتائج الاختبار البعدي لطالبات ثانوية عتبة بن غزوان للبنات/المرحلة الإعدادية بغداد الكرخ الأولى و بأعمار (١٥-١٦) سنة.

وافترضت الباحثة الاتي:

١-هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة لدى افراد المجموعة الضابطة ولصالح نتائج الاختبارات البعدي.

٢-هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات قيد الدراسة لدى افراد المجموعة التجريبية ولصالح نتائج الاختبارات البعدي.

جدول (١) يبين تجانس افراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن العمر الزمني

الانحراف المعياري	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسيط الحسابي	المعالم الاحصائية المتغيرات
٠,١	١,٥٣	٣,١٠	١,٥٧	الطول
٠,٠٩	٥٢	٨,٤٤	٥٧,٦	الوزن
٠,٢١	15.4	1.15	15.6	العمر

جدول (٢) يبين تكافؤ افراد عينة البحث بالمتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	اختبار الوثب العريض من الثبات	148.4	8.289	150.9	10.01	0.608	0.594	تكافؤ
2	اختبار ركض ٢٠ م	0.812	5.24	6.232	1.212	2.140	0.101	تكافؤ
3	اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمن	18.91	381.2	389.2	11.24	1.150	0.367	تكافؤ
4	اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليسار	23.59	387	390	23.09	0.287	0.776	تكافؤ
5	ثني ومد الزراعين من وضع الانبطاح لمدة ١٠ ثا	0.823	4.3	4.6	0.516	0.976	0.083	تكافؤ
6	اختبار ركض زيكاف	2.359	20.3	19.9	1.523	0.450	0.131	تكافؤ
7	اختبار المرونة: العمر (٦- سن الجامعة)	2.668	22.3	22	2.66	0.251	0.945	تكافؤ

2-3 الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ الأدوات المستخدمة: استخدمت الباحثة الأدوات التالية

لجمع البيانات:

١-الملاحظة.

٢-المقابلات الشخصية، أجرى الباحثة مجموعة من

المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين

٣-الاستبيان.

٤-الاختبار والقياس.

٢-٣-٢ الوسائل المستخدمة في البحث:

-شريط لاسق بعرض (٥سم).

-شواخص بلاستيكية عدد (٧).

-ساعة توقيت عدد (٥).

-شريط قياس جلدي (١٠٠ متر) لقياس المسافة.

-شريط معدني (٢ متر) لقياس طول الطالبات.

-ميزان الكتروني لقياس الوزن.

-صافرة عدد (٤).

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

-استمارات الاستبيان للخبراء والمختصين في المجال

الرياضي: قامت الباحثة بعمل استمارة تتضمن مجموعه

٣-هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة لدى افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولصالح نتائج المجموعة التجريبية (الطالبات الممارسات لرياضة الزومبا).

تعريف المصطلحات:

الزومبا: تأسست الزومبا في التسعينات على يد الكولومبي البيترو وهي حركات رقص لاتينية تمثل مجموعة من أنواع الرقص اللاتيني (كالسامبا، سالسا، ريقوتون، كومبيا، ميرينغي، بيلي دانس) وهي من أسرع أنواع التمارين الرياضية انتشارا في العالم ويتلقى حديثاً أكثر من (١٢) مليون شخص دروساً أسبوعية في الزومبا (١١٠٠٠٠٠) الف مكان في (١٢٥) دولة في العالم وتمثل مجموعة كبيرة من الرقصات ولكل رقصة تصميم معين على إيقاع الألحان اللاتينية.

٢-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

بأسلوب المجموعات المتكافئة لملائمته طبيعة المشكلة كونه " هو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها "(٦: ٢٢).

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار عينة البحث

بطريقه عمدية وهن طالبات ثانوية عتبه بن غزوان للبنات/المرحلة الإعدادية بغداد الكرخ الأولى وبأعمار (١٥-١٦) سنة والبالغ عددهن (٣٠) طالبة، إذ تشكل نسبة مئوية مقدارها ١٠٠% من المجتمع الأصلي للبحث، وتم تقسيم مجتمع البحث الى مجموعتين كل مجموعة (١٠) طالبات، وتم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهن (١٠) طالبات، إذ تدريبية المجموعة الأولى (التجريبية) تمارين رياضة الزومبا مع الموسيقى، أما المجموعة الثانية (الضابطة) تطبق مفردات دروس التربية الرياضية المعتاد عليها، وتم إجراء التجانس والتكافؤ للمجموعتين بالمتغيرات قيد الدراسة والجدول (١،٢) يوضح ذلك على التوالي.

مرور سبعة أيام أي يوم (الأحد) ٢٠١٨/١/٢١ مع مراعاة تثبيت كافة الظروف التي يتم بها الاختبار الأول. وقد تم إجراء الاختبارين على (١٠) طالبة من عينة البحث وتم أستبعادهن، وقد استعملت الباحثة قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون لاستخراج معامل الثبات كما في جدول (٤).

ثالثاً: موضوعية الاختبار: أن الاختبار قد تم تقييمه من قبل حكمين إذ تم استخراج قيمة موضوعية الاختبار باستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الحكمين بأن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية. وكما في جدول (٤).

جدول (٤) يبين الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

ت	الاختبارات	الثبات	الموضوعية
1	الوثب العريض من الثبات	0.756	0.89
2	اختبار ركض ٣٠ م	0.787	0.76
3	اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار	0.945	0.94
4	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح لمدة ١٠ ثا	0.982	0.79
5	اختبار ركض زكراك العمر (٦-٢٢) سنة	0.999	0.85
6	اختبار المرونة (العمر ٦ سنوات (سن الجامعة)	0.957	0.86

٢-٦ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٦-١ الاختبار الأول: الوثب العريض من الثبات (٥: ٢٠١):

الغرض: قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين.
مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية يقوم المختبر بثني الرجلين وعمل مرجحة للذراعين ثم يقوم بدفع القدمين بقوه ومحاولة الوثب الى ابعد مسافة.

التسجيل: تقاس المسافة من خط البداية الى اخر اثر تركة اللاعب (اقرب اثر لبداية الوثب)، للاعب محاولتان.



شكل (١) يوضح الوثب العريض من الثبات

من عناصر اللياقة البدنية واختبارات خاصة لهذه العناصر، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي ورياضة الزومبا، تم استخراج ٢٢ كالاختبارات التي تم الاتفاق عليها، والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣) يبين الأهمية النسبية وقيمة (٢٢) ونسبة الاتفاق الخبراء لترشيح الاختبارات لمناسبة للمتغيرات قيد الدراسة

العناصر	مستوى الدلالة	نسبة الاتفاق	ن	الأهمية النسبية		مستوى الاتفاقية الاختبارات
				يصلح	ح	
القوة	اختبار الوثب العمودي	60%	0.6	6	9	
	اختبار الوثب العريض من الثبات	80%	5.4	3	12	
السرعة الانقباضية	اختبار قوة القبضة	73.3%	3.27	4	11	
	اختبار ركض ٥٠ م	80%	5.4	3	12	
القوة المميزة بالسرعة	اختبار ركض ٣٠ م	60%	0.6	6	9	
	الركض لمدة ١٠ ثا	7.26%	3.27	11	4	
القوة المميزة بالسرعة	اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار	80%	5.4	3	12	
	الجلوس والتهوض والقفز للأعلى في ٣٠ ثا تكرارات	13.3%	5.4	13	2	
الرشاقة	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح لمدة ١٠ ثا	93.3%	11.262	1	14	
	الجرى الموكبي	60%	0.6	6	9	
المرونة	اختبار ركض زكراك العمر (٦-٢٢) سنة	93.3%	١١,٢٦٢	1	14	
	الركض المتدرج بين ٥ شواخص	26.3%	٣,٢٧	11	4	
	اختبار المرونة لعمر (٦- سن الجامعة)	80%	٥,٤	3	12	

٢-٤ التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة بأجراء تجربته

استطاعه يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/١/١٤ على عينه من طالبات ثانوية عتبة بن غزوان للبنات/المرحلة الإعدادية والبالغ عددهن (١٠) طالبات وذلك من اجل معرفة الوقت الملائم وتوضيح الاختبارات وإمكانية الكادر المساعد ومعرفة الأدوات اللازمة للاختبارات وكذلك من اجل الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء التجربة الرئيسية وإيجاد الحلول المناسبة لها .

٢-٥ الأسس العلمية للاختبار:

أولاً: صدق الاختبار: وقد استخدمت الباحثة صدق المحتوى إذ يعتمد على آراء الخبراء والمختصين في تأكيد على أن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها. وبعد أن تم عرض الاختبارات على الخبراء والمختصين فقد بلغت نسبة الاتفاق ١٠٠% على إمكانية تطبيق الاختبار وملائمته.

ثانياً: ثبات الاختبار: استعملت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات وقد تم إجراء الاختبار الأول يوم (الأحد) ٢٠١٨/١/١٤ ثم أعيد تطبيقه مرة ثانية بعد

٢-٦-٤ الاختبار الثالث: اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح لمدة ١٠ ثا

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين
الادوات اللازمة: ساعة توقيت، صافره
وصف الاداء: من وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ومدهما
اقصى عدد ممكن خلال ١٠ ثا
الشروط: أ- اخذ الجسم وضع الانبطاح المائل الصحيح مع
الارتكاز على الركبتين
ب- يراعي ملامسة الصدر للأرض اثناء ثني الذراعين
ثم مدهما كامل
ج- غير مسموح بالتوقف للراحة اثناء الاداء
حساب الدرجات: تسجل للمختبر عدد مرات اداء الثني والمد
خلال ١٠ ثا.



شكل (٣) يوضح مد وثني الذراعين

٢-٦-٥ اختبار ركض زكزاك: العمر (٦-٣٢) سنة (٥: ١٥٦).

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة
الادوات اللازمة: اربع حواجز العاب قوى، ساعة ايقاف
مواصفات الاداء: توضع الحواجز الاربعة على خط واحد
بحيث تكون المسافة بين كل حاجز والاخر (١٨٠سم)
والمسافة بين الحاجز الاول وخط البداية (٣٦٠سم) هذا
ويلاحظ ان يكون خط البداية موازيا للحواجز وبطول
(١٨٠سم) يرسم على الارض بجانب الحواجز الارقام

٢-٦-٢ الاختبار الثاني الركض ٣٠ متر من بداية متحركة:

الغرض: قياس السرعة الانتقالية.
الادوات: ساعة ايقاف، ثلاثة خطوط موازية مرسومه على
الارض، المسافة بين الخط الاول والثاني ١٠ م والمسافة
بين الخط الثاني والخط الثالث ٣٠ متر.
مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف الخط الاول عند سماع
الاشارة يقوم المختبر بالجري الا ان يتخطى الخط الثالث.
التسجيل: يسجل للمختبر الزمن في قطع المسافة (٣٠متر)
ابتداء من الخط الثاني وحتى نهاية الخط الثالث.
**٢-٦-٣ الاختبار الرابع: اختبار الحجلات الثلاث
بالرجل اليمين واليسار:**

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين
واليسار

الادوات اللازمة: منطقة مستويه، شريط قياس، صافرة
وصف الاداء: يقف المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي
يتم اداء عملية الحجل عليها ويؤدي المختبر ثلاث
حجلات متتالية لأبعد مسافة
الشروط: أ- يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات
ب- سرعة في الاداء
ج- تؤخذ القياسات لأقرب سم
د- تعطى محاولتان لكل رجل ويؤخذ أفضلها
التسجيل: تكون درجة المختبر لأقرب سم بين خط البداية
والنقطة التي يصل اليها بعد الحجلة الثالثة .



شكل (2) يوضح الحجل لا بعد مسافة

٢-٧ **الاختبار القبلي:** وتم إجراء الاختبارات قيد الدراسة بتاريخ (٢٠١٨/٣/٣) على عينة البحث البالغة (٢٠) طالبة إذ شملت الاختبارات بعض القدرات البدنية وعناصر اللياقة البدنية وذلك في ساحة مدرسة ثانوية عتبة بن غزوان للبنات

٢-٨ **التجربة الرئيسية:** وتم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ (٢٠١٨/٣/٥) على عينة البحث البالغة (٢٠) طالبة إذ تمثلت بتنفيذ تمرينات الزومبا وكانت فترة تنفيذ التمرينات (٨) أسابيع بواقع (١٦) وحدة تدريبية وذلك ساحة مدرسة ثانوية عتبة بن غزوان للبنات إذ تم تنفيذ التمارين للأيام الاثنين والأربعاء لكل اسبوع.

وتضمنت التمرينات أمور عدة:

-تكون مدة التطبيق (٨) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعية للمجموعة التجريبية وبذلك يكون العدد الكلي للوحدات هي (١٦) وحدة تدريبية. وكانت مدة الوحدة التدريبية الواحدة ٩٠ دقيقة والمعدل الكلي لل (١٦) وحدة تدريبية (١٤٥٦) دقيقة إذ يمثل المعدل الزمني لتنفيذ التمرينات .

-المجموعة الضابطة تحت تدريب المدرس بالطرق العادية.
-التدريب للمجموعة التجريبية أسبوعياً وفق التمرينات المعدة اعتماداً على مصادر عديدة وتضمنت التدريب في الأيام (الأثنين-الأربعاء).

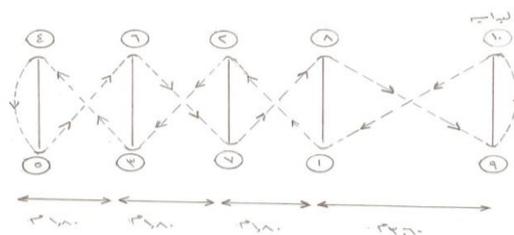
٢-٨ **الاختبارات البعدية:** تم إجراء الاختبار البعدي يوم (الأربعاء) الموافق (٢٠١٨/٦/٥) في تحت الظروف نفسها التي تم بها الاختبار القبلي والاختبارات المختبرية وبالإلآية نفسها والإجراءات بقدر الإمكان.

٢-٩ **الوسائل الإحصائية:** استخدمت الباحثة الإحصائيات ألتية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) للعينات المستقلة
- اختبار (ت) للعينات المترابطة
- معامل الاختلاف

الموضحة بالشكل (٢)، يقف المختبر عند نقطة البداية ثم يقوم بالجري فور سماع اشارة البدء مستخدماً خط السير الموضح في الشكل (٢) على ان يستمر بالجري بهذا الاسلوب لمدة ثلاثين ثانية متواصلة وعند انتهاء الثلاثين ثانية يسجل للمختبر رقم المكان الذي انتهى الوقت عنده مع حساب عدد الدورات الكاملة للاختبار والمعروف حسب الترتيب الموضح في الشكل ان لكل دورة لها عشرة ارقام .

-**التسجيل:** يسجل للمختبر الرقم الذي يصل اليه (المرسوم على الارض) عند انتهاء الثلاثين ثانية بعد اضافة الدورات التي قطعها.



شكل (2)

يوضح طريقة الاداء في اختبار ركض زكراك

٢-٦-٦ **اختبار المرونة: العمر (٦-سن الجامعة) (١: ١٣٨).**

-**العرض من الاختبار:** قياس المرونة (ثني ومد وتدوير العمود الفقري).

-**الادوات:** ساعة إيقاف، حائط

-**مواصفات الاداء:** ترسم علامة X على نقطتين هما:

- ١- على الارض بين قدمي المختبر.
- ٢- على الحائط خلف ظهر المختبر في المنتصف.

عند استماع اشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع اماما اسفل للمس الارض بأطراف الاصابع عند العلامة X الموجودة بين القدمين، ثم يقوم بمد الجذع عالياً مع الدوران جهة اليسار للمس العلامة الموجودة خلف الظهر بأطراف الاصابع ثم تكرر نفس العملية على الجهة اليمنى

-**التسجيل:** يسجل للمختبر عدد اللمسات التي يحدثها على العلامتين خلال ٣٠ ثانية.

جدول (٨) يبين المعالم الاحصائية واختبار (ت) لنتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات	المعالم الاحصائية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س	ع	س			
1	اختبار الوثب العريض من الثبات	157.4	14.29	158.5	6.258	0.223	0.006	معنوي		
2	اختبار ركض ٣٠ م	4.892	0.544	4.29	0.369	2.892	0.045	معنوي		
3	اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمنى	385.2	20.44	394	55.81	0.468	0.028	معنوي		
4	اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليسار	393	17.02	399.7	4.762	1.198	0.032	معنوي		
5	ثني ومد الفراخ من وضع الانبساط لمدة ١٠ ثا	4.7	0.483	5.7	1.059	2.716	0.008	معنوي		
6	اختبار ركض زرك	18.7	1.766	18.9	0.737	0.330	0.035	معنوي		
7	اختبار المرونة: العمر (٦- سن الجامعة)	23.2	1.619	24.1	0.567	3.501	0.016	معنوي		

4-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة:

نلاحظ من الجدول (٦) للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي إن هنالك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث المتمثلة في الاختبارات قيد الدراسة وتعزوا الباحثة الى أن التطور الحاصل في القدرات البدنية هي نتيجة التكرار المستمر للأداء وذلك تشير البحوث الحديثة إلى مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق استمرارية في أداء السلوك الحركي، وان الاكتمال في عملية التعلم يمكن أن تعزى إلى التصميم الفعال للتمرين، ان هذه المتغيرات التنظيمية لتنفيذ التمرين هي متغيرات مؤثرة والواجب فهم كيفية ومحتوى تأثيرها في التعلم وكيفية التعامل معها وهذا بحد ذاته أمراً في غاية الصعوبة والتعقيد (٦: ٢١).

٤-٥ مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة التجريبية:

نلاحظ من الجدول (٧) للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي إن هنالك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث المتمثلة في الاختبارات قيد الدراسة ولصالح الاختبار البعدي وتعزوا الباحثة الى أن تمارين الزومبا قد أثرت في تحسين امكانية القدرات البدنية والرشاقة والمرونة وذلك نتيجة التمرينات المستعملة في رياضة الزومبا إذ ساهمت في رفع قابليات الطالبات في القدرات البدنية إذ تتطلب هذه

٤-٤ عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة ومناقشتها:

جدول (٦) يبين المعالم الاحصائية واختبار (ت) لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	المعالم الاحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س	ع	س			
1	اختبار الوثب العريض من الثبات	148.4	8.289	157.4	14.29	156.007	0.000	معنوي		
2	اختبار ركض ٣٠ م	5.244	0.812	4.892	0.544	16.506	0.000	معنوي		
3	اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمنى	381.2	18.91	385.2	20.44	88.755	0.000	معنوي		
4	اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليسار	387	23.59	393	17.02	86.054	0.000	معنوي		
5	ثني ومد الفراخ من وضع الانبساط لمدة ١٠ ثا	4.3	0.823	4.7	0.48	18.493	0.000	معنوي		
6	اختبار ركض زرك	20.3	2.359	18.7	1.766	33.155	0.000	معنوي		
7	اختبار المرونة: العمر (٦- سن الجامعة)	22.3	2.668	23.2	1.619	44.221	0.000	معنوي		

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي

لدى افراد المجموعة التجريبية ومناقشتها:

جدول (٧) يبين المعالم الاحصائية واختبار (ت) لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	المعالم الاحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س	ع	س			
1	اختبار الوثب العريض من الثبات	150.9	10.01	158.5	6.258	77.807	0.000	معنوي		
2	اختبار ركض ٣٠ م	6.232	1.212	4.29	0.369	9.648	0.000	معنوي		
3	اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمنى	389.2	11.24	394	55.81	44.464	0.000	معنوي		
4	اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليسار	390	23.09	399.7	4.762	102.68	0.000	معنوي		
5	ثني ومد الفراخ من وضع الانبساط لمدة ١٠ ثا	4.6	0.516	5.7	1.059	20.085	0.000	معنوي		
6	اختبار ركض زرك	19.9	1.523	18.9	0.73	51.560	0.000	معنوي		
7	اختبار المرونة: العمر (٦- سن الجامعة)	22	2.668	25.1	0.567	34.985	0.000	معنوي		

٤-٣ عرض وتحليل الفروق بين نتائج الاختبار

البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لدى

افراد عينة البحث:

للعضلات على قابلية تحسين الاداء واكتساب قوة مميزة بالسرعة ورشاقة ومرونة وغيرها من القدرات والصفات البدنية لذا هو بمثابة اعداد بدني إذ يمثل النشاط الحركي الذي يعمل على إكساب الفرد عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من الأداء الحركي للنشاط الرياضي بصورة متكاملة والتي تظهر في كمية الحركة المتغيرة التي تعتمد على الأجهزة الحيوية والعضلية والعوامل النفسية المختلفة (٣: ٤٥).

ويسعى مدرسو التربية الرياضية فيما يهدفون من برامجهم التعليمية والتدريبية الى اكتساب المهارات البدنية والنفسية والعقلية لطلبتهم أو إتقان ما اكتسبوه من مهارة، ولعله من الطبيعي القول بأن التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف او القدرات نتيجة الخبرة أو الممارسة أو التدريب، وقد زود الخالق سبحانه وتعالى العنصر البشري بقدرات هائلة لاكتساب تلك المعارف والمهارات التي توفرها البيئة، وكما هو الحال في مجالات التدريب والمنافسة فان التدريب بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف الى الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية والخطية وتطويرها ويتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك جوانب الإعداد البدني والمهاري والنفسى للرياضي" (٤: ١٦٨)

٤- الخاتمة:

أثبتت النتائج الآتي:

١- ساهمت تمارين رياضة الزومبا في تحسين القدرات البدنية والرشاقة والمرونة لأفراد المجموعة التجريبية لدى الطالبات.

فيما اوصت الباحثة بالآتي:

١- ضرورة الاهتمام برياضة الزومبا من قبل المدربين والعاملين في مجال الرياضة لما لها اهمية في الطاقة الحركية للعضلات.

٢- ضرورة إنشاء قاعات في المدارس خاصة لهذه الرياضة وتدريب الطلبة على هذه الرياضة

٣- ضرورة إدخال هذه الرياضة ضمن الأندية الرياضية العراقية وضمن المشاركات والمنافسات الرياضية.

الرياضة سرعة أداء وقوة مميزة بالسرعة واستمرار الأداء لذا أن مجموعة من التمارين أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي الى أحداث تكيفات أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم لتحقيق مستوى عالي من الانجاز (٢: ٣).

وأن القدرات البدنية تعد القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد ويتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامه على ما يتمتع به الرياضي من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة وعلى ذلك تعمل طرائق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى تلك القدرات وان القدرات البدنية بمفهومها العام هي قدرة الفرد على اداء عمل معين بحيث يكون مهياً لأي عمل او نشاط رياضي بحيث يكون الجسم الرياضي معد ومؤهل لأداء الواجب الحركي لفعاليته الرياضية التي يختص بها بشكل فعال وبحسب متطلبات تلك الفعالية فضلا على ان التركيز على قدرة دون الاخرى او مجموعة قدرات معينة يعتمد على متطلبات اللعبة او الفعالية ولكن لا بد من توافر القدرات البدنية جميعها لدى الفرد وهناك قدرات بدنية خاصة لكل رياضة معينة او فعالية تهدف الى ابراز مكونات بدنية معينة وتفضيلها على مكونات اخرى في ضوء ما يتطلبه نوع النشاط الممارس وقد عرفت القدرات البدنية "بكونها مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية خاصة تمكنه من مجابهة متطلبات حركية ومهارية خاصة بصورة أفضل" (٣: ٤٥).

٤-٦ مناقشة الفروق لنتائج الاختبار البعدي

للمجموعتين التجريبية والضابطة لدى افراد

عينة البحث:

نلاحظ من الجدول (٨) للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي إن هنالك فروقاً معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية لعينة البحث المتمثلة في الاختبارات قيد الدراسة وتعزوا الباحثة الى أن تمارين الزومبا قد أثرت وبشكل فعال في تحسين القدرات البدنية والرشاقة والمرونة وبما أن تمارين الزومبا هي تعتمد على حركات الشد والارتخاء لذلك تتيح

المصادر:

- [1] ابراهيم احمد سلامة؛ المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية: (طرابلس، ٢٠٠٠).
- [2] امر الله البساطي؛ قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاتها: (الاسكندرية، منشأة التعارف، ١٩٩٨).
- [3] ليث ابراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي اساسيات منهجية: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، ٢٠١٠).
- [4] محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦).
- [5] محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٣، ج: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
- [6] وسام صلاح عبد الحسين؛ التمرين في المجال الرياضي: (محاضرات الدراسات العليا، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، ٢٠١٦).

الملاحق

ملحق (١) يوضح انموذج من تمارينات الزومبا

الوحدة التدريبية الاولى:

-التعريف بالزومبا والهدف منه (٥) د.

-الاحماء (باستخدام العاب شعبية وتمرينات مختلفة مع

الموسيقى) (١٠) د.

-أداء الرقصة الاولى .

وتتمثل بالتمارين التالية:

١- (وقوف) ثني الركبتين اماما عاليا بالتبادل مع رفع الذراعين عاليا والتصفيق.

٢- (وقوف) فتح القدمين جانبا مع ثني الذراعين عرضا ثم ضغط المنكبين خلفا.

٣- (وقوف) سند مشط القدم اماما مع رفع الذراع عاليا ومد الذراع اماما على مستوى الخصر مفتوحة الكف لأعلى مع الدوران حول الجسم مع تحريك القدم المسنود والخصر والذراع الموافقة للقدم فالميل للأمام للارتكاز للخلف على القدم مع رفع الذراعين عاليا مرتين على التوالي.

٤- (وقوف) سند مشط القدم اماما مع رفع الذراع عاليا ومد الذراع الاخرى اسفل على مستوى الخصر مفتوحة الكف لأعلى فالدوران حول الجسم مع تحريك القدم المسنودة والخصر والذراع الموافقة للقدم ثم فتح القدمين جانبا + ثني الذراعين عرضا وضغط المنكبين خلفا.

٥- (وقوف-نصف انثناء) وضع القدم خارجا مع رفع العقبين عاليا وضغط المرفق اسفلا.

٦- (وقوف-نصف انثناء) مشي سريع خطوتين للجانب ثم رفع

القدم اماما بزواوية ٤٥ درجة مع رفع العقبين وضغط المرفق اسفلا.

٧- (وقوف) سند العقبين اماما بالتبادل مع لف الجذع جانبا بشكل دائري

٨- تكرار تمرين رقم (٣) و(٤) مرتين على التوالي.

٩- تكرار تمرين رقم (٥) و(٦) و(٧) على التوالي.

١٠- تكرار تمرين رقم (٣) و(٤) مرتين على التوالي.

١١- (وقوف) فتح القدمين جانبا مع ثني الركبتين اسفلا.

ولف الجذع جانبا فرغ الذراعين جانبا اسفل مفتوحة الكفين

باتجاه الارض ٢٤ عدة وفي العدة (٢٤، ٢١، ١٨، ١٥،

١٢، ٩، ٦، ٣) يتم تحريك الذراعين قليلا للأعلى والأسفل

مرتين ثم لف الجذع بشكل دائري.

١٢- تكرار تمرين رقم (٢)

١٣- تكرار تمرين رقم (٣) و(٤) مرتين على التوالي.

١٤- (وقوف) رفع الذراعين عاليا والتصفيق.

-عدد التكرارات للرقصات (٩) ث

-فترة الراحة بين التكرارات (٣٠) ث . مجموع (٤) د.

-الاسترخاء والاستشفاء (٦) د.

الوحدة التدريبية الثانية:

-احماء ١٠ د.

-تكرار الرقصة الاولى واداء الرقصة الثانية (الزومبا).

-وتشمل التمارين التالية:

١- (وقوف) ثني الركبتين اماما عاليا بالتبادل مع رفع الذراعين امام الصدر والتصفيق.

٢- (وقوف) فتح القدمين جانبا مع ثني اسفل ورفع الذراعين على مستوى الخصر مع بقائها مثبتين فهز الكتفين ثم ضم القدمين معا للداخل.

٣- (وقوف-الذراعان اماما) رفع عقب القدم مع الدوران الذراع الموافقة للقدم مرفوعة العقب.

٤- (وقوف الذراعان اماما) فتح القدمين جانبا مع ثني ودوران الذراعين معا اماما.

الوحدة التدريبية الرابعة:

-احماء (٥) د

-تكرار الرقصتين السابقتين واداء الرقصة الثالثة من الفيديو رقم (٣)

وتشمل التمارين التالية:

1.- (وقوف) سند عقب القدم خارجا مع دوران العقب على الارض وبقائه ملامسا لها مع تدوير الوسط والذراعين

2.- (وقوف) تبادل رفع الركبتين اماما عاليا

3.- تكرار تمرين رقم (٢).

4.- تكرار تمرين رقم (١).

5.- (وقوف) رفع الذراعين عاليا مع تدوير الجسم حول نفسه وتدوير الذراعين والوسط

6.- تكرار تمرين رقم (٢)

7.- تكرار تمرين رقم (١) و(٦) و(٢) على التوالي

8.- (وقوف) فتح القدمين جانبا وثنى الركبتين لأسفل مع رفع الكفين مفتوحين امام الوجه متلامسين وفتحهما مع القدمين ثم ضم الركبتين مع سحب الكفين لأسفل واستدارتهما مع الكفتين للداخل.

9.- (وقوف) تبادل سند المشطين جانبا مع تبادل رفع الذراعين جانبا ثم تبادل ثني الركبتين عاليا مع تبادل ثني الذراعين عرضا .

10- تكرار تمرين رقم (١) و(٦) و(٢) مرتين على التوالي

11.- (وقوف) سند القدم خلف الاخرى والمشي جانبا مع ثني الذراعين جانبا مفتوحة الكف لأعلى ومد الذراع اماما جانبا والذراع الاخرى على الوسط فرقع الذراعين لأعلى مع تدوير الجسم

12- تكرار تمرين رقم (٩) و(١٠) على التوالي

13.- (وقوف) لف الجسم للجانب مع فتح القدمين جانبا وسند العقبين اماما بالتبادل ثم ثني الركبتين اسفل مع ثني الذراعين اماما على الصدر

14- تكرار تمرين رقم (١) و (٦) و(٢) مرتين على التوالي

15- تكرار تمرين رقم (١٣).

5- (وقوف انثناء عرضا) وضع القدمين خارجا مع مد الذراعين اسفلا.

6- (وقوف) طعن القدمين اماما بالتبادل مع الضغط بالمرفق الموافق لقدم الطعن اماما بالتبادل عاليا .

7- تكرار تمرين رقم (٥).

8- (المرفق) ووقوف الوثب عاليا في المان مع رفع الذراعين عاليا بالتبادل ثم الوثب جانبا مع ثني الذراعين عرضا .

9- ووقوف فتحتا على المشطين رفع الركبتين عاليا بالتبادل.

10- تكرار تمرين رقم (٣) و(٤) مرتين على التوالي .

11- تكرار تمرين رقم (٥) و(٦) على التوالي .

12- تكرار تمرين رقم (٥) و(٨) على التوالي .

13- تكرار تمرين رقم (٩) على التوالي .

14- تكرار تمرين رقم (٣) و(٤) ٤مرات على التوالي.

15- تكرار تمرين رقم (٥) و(٦) على التوالي .

16- تكرار تمرين رقم (٩) على التوالي.

17- (وقوف-فتح) ثني الركبتين لأسفل مع رفع الذراعين مشيتين جانبا والقبضة لأعلى بالتبادل برفع الذراعين معا بنفس الاتجاه مفتوحة الكفين اماما عاليا بزواوية ٤٥ درجة بجميع الاتجاهات الاربعة ٤ عدة بالاتجاه الواحد

18- (وقوف-الوضع اماما) رفع الذراعين عاليا لملامسة الكفين .

-عدد التكرارات (١٠) الرقصة الاولى (٣) والرقصة الثانية (٧).

-فترة الراحة بين التكرارات (٣٠) ث، مجموع (٥) د.

-الاسترخاء والاستشفاء (٥) د.

الوحدة التدريبية الثالثة:

-احماء (٥) د.

-اداء الرقصات السابقة ٤٠ د.

-عدد التكرارات (١٠) الرقصة الاولى (٥) والرقصة الثانية (٥).

-فترة الراحة بين التكرارات (٣٠) ث . مجموع (٥) د

-الاسترخاء والاستشفاء (٥) د

- عدد التكرارات (١١) ث . الرقصة الاولى (٢) . الرقصة الثانية
(٢) . والرقصة الثالثة (٧)
-فترة الراحة بين التكرارات (٣٠) د . بمجموع (٥) د
-الاسترخاء والاستشفاء (٥) د
الوحدة التدريبية الخامسة :
-احماء (٥) د
-اداء الرقصات السابقة (٤٥) د
-عدد التكرارات (١١) ث . الرقصة الاولى (٢) . الرقصة الثانية
(٢) . والرقصة الثالثة (٧)
-فترة الراحة بين التكرارات (٣٠) د . بمجموع (٥) د
-الاسترخاء والاستشفاء (٥) د
الوحدة التدريبية السادسة :
-احماء (٥) د
-اداء الرقصات السابقة (٤٥) د
-عدد التكرارات (١١) ث . الرقصة الاولى (٢) . الرقصة الثانية
(٣) . والرقصة الثالثة (٥)
-فترة الراحة بين التكرارات (٣٠) د . بمجموع (٥) د
-الاسترخاء والاستشفاء (٥) د