

تمارين الزومبا وتأثيرها على خفض الشرح العصبى والإنهالك النفسى ومستوى تقييم الجملة الحركية للطالبات المتعثرات فى التمرينات

* أ. م. د / شيرين أحمد طه حسن

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر تمارين الزومبا من التمارين الهوائية الحديثة والتي باتت شبه معتمدة على تحفيز الجسم للتخلص من الدهون وإنقاص الوزن، ووفقا للدراسات فإن تمارين الزومبا تساعد على خسارة الوزن وشد الجسم وتقوى عضلات الأرداف والأكتاف، كما أنها تساعد على ثبات مظهر الجسم، وذلك من خلال ممارستها لمدة نصف ساعة يوميا، كما أشارت بعض الأبحاث النفسية إلى أن ممارسة تمارين الزومبا تبعث السعادة وتساعد على التخلص من التوتر الزائد، كما أنها تحسن من ضربات القلب وتحقق اللياقة البدنية المطلوبة للجسم. (٣٩)

ويذكر "Perez & Greenwood-Robinson" (٢٠٠٩م) أن تمارين الزومبا تعد مزيج من المبادئ الأساسية للتدريب الهوائى وتدريب القوة التى تعزز إستهلاك السرعات الحرارية وتحسن من نظام القلب والأوعية الدموية وقوة الجسم كله. (٣٢)

ويضيف "Furjan et. al," (٢٠١١م) أن هذا النهج الحديث لممارسة اللياقة البدنية يحقق أهداف معينة مثل تناسق الجسم، وتقوية العظام والعضلات العاملة أثناء ممارسة التدريب. (٢٦: ٧٥-٨٣)

وأيضاً تؤكد أبحاث كلا من "mandaric et. al," (٢٠١١م)، "viskic et. al," (٢٠٠٧م)، "sebic et. al," (٢٠١٢م) أن الزومبا تنفذ أشكال مختلفة من برامج اللياقة البدنية وتساهم فى حدوث تأثيرات إيجابية لتحسين القدرات الوظيفية والحركية والتغيرات الخاصة بتكوين جسم السيدات. (٢٨: ٥٩-٦٧)(٣٧)(٣٤)

وتجمع الزومبا بين العديد من الخطوات الرياضية والإيقاعية سهلة التطبيق والتي تساعد الفرد فى تحريك عدد كبير من عضلات جسده كالذراعين والظهر والقدمين والذراع، كما أنها تنتمى إلى نوعية التدريبات الهوائية ، أى أنها تحرق الكثير من السرعات الحرارية، فالساعة الواحدة منها تساعد

* أستاذ مساعد بقسم التمارين والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق.

فى حرق ما يقارب من ٣٠٠:١٠٠٠ سعر حرارى، وأكثرها من الدهون بفضل التنويع بين الحركات الرياضية والإيقاعية السريعة والبطيئة فى آن واحد. (١٧)

ويعتبر الشره العصبى اضطراب أكثر شيوعا بين الإناث، وهو عبارة عن نوبات من الإفراط الشديد فى تناول الطعام والإستمرار فى تناوله مع عدم القدرة عن التوقف وفى النهاية يشعر الفرد بالإمتلاء والضيق وغالباً مايتبعه قى متعمد أو إستخدام مفرط للملينات حتى يمكن التخلص من هذا الطعام مع الشعور بالذنب وإدانة الذات، والكثير من مرضى الشره العصبى لهم تاريخ سابق فى فقدان الشهية العصبى، وبعد الخوف من زيادة الوزن، وإضطراب صورة الجسم من الأمور المحورية لهذا الإضطراب، والفرق التشخيصى الجوهرى بين فقدان الشهية العصبى والشره العصبى هو الوزن، إذ يتطلب تشخيص فقدان الشهية العصبى أن يكون وزن الجسم منخفضاً بينما يكون معظم مرضى الشره العصبى زائدين الوزن. (١٣:٦٣٧)(٥:١٥)

ويشير "أبو العلا أحمد عبد الفتاح وذكية أحمد فتحى" (٢٠٠٣م) إلى أن الفرد الذى يعانى من الشره العصبى يستهلك من ١٠٠٠ - ١٠٠٠٠ سعر حرارى فى المرة الواحدة , وعادة مايكون الأكل الشره نتيجة تجربة إنفعالية شديدة بالإضافة الى أسباب أخرى منها الضغوط الدراسية وإنخفاض الدافع للإنجاز والشعور بالإحباط المتكرر. (١٨:٢٠-١)

ومن ناحية أخرى يشير "أسامة راتب" (٢٠٠٤م) أن الفرد الذى يتعرض للعديد من الضغوط الشخصية والعقلية والإجتماعية يكون أكثر عرضه إلى فقدان الطاقة والثقة بالنفس وعدم القدرة على الأداء الجيد وحدث الإنهاك البدنى والعقلى والنفسى. (٣:٤٩)

وبعد الإنهاك النفسى من أخطر ما يمكن أن يصل اليه الفرد إذ إنه أعلى مراحل الضغوط وهذا يتفق مع "Pines & Keenan" (٢٠٠٥م) فى أن الإنهاك النفسى ينشأ نتيجة كثرة الضغوط وعدم التوافق معها. (٣٣:٦٢٩)

كما عرف "عصام زيدان" (٢٠٠٤م) الإنهاك النفسى "بأنه حالة من الشعور بالإجهاد والإستنزاف النفسى والإرهاق البدنى الناتج عن الفشل فى مواجهه الضغوط السلبية القوية التى تفوق قدرة الفرد. (١٥:١٢٢)

كما ذكر "خضر مخيمر" (٢٠٠٢م) أن الإنهاك النفسى يؤثر فى الروح المعنوية للفرد فيجعلها منخفضة، بل يساعد فى ظهور بعض الإضطرابات البدنية. (٧:٢٥٠)

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كأستاذ مساعد بالكلية لمادة التمرينات وقيامها بالتدريس لطالبات الفرقة الرابعة إنتشار ظاهرة الوزن الزائد لديهن بصورة غير معتادة وبسؤالهن عن الأسباب التى أدت إلى ذلك وجدت معظمها يتمركز حول الراحة والكسل خلال فترة العطلة الصيفية بالإضافة إلى الحالة النفسية السيئة وعدم القدرة على الإمتناع عن تناول الطعام بصورة مفرطة (الشره العصبى)، الأمر الذى أثر على إنخفاض مستوى أدائهن فى الجملة الحركية من حيث عدم تسلسل وإنسيابية الأداء، بالإضافة إلى عدم إتقان الحركات التى تتطلب عمل أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى توقيت زمنى واحد مع عدم التحكم فى تغيير سرعة الأداء تبعاً لسرعة الموسيقى المصاحبه، هذا بالإضافة إلى التوتر والشد العصبى الناتج عن ذلك، والذى يساهم بدور كبير فى حدوث حالة الإنهاك النفسى والتقليل من الكفاءة البدنية التى تؤثر على درجات الإمتحان العملى لهن سلباً.

وتتفق الباحثة مع كلاً من "سيد عبد العال"(٢٠٠٢م)(١١)، "حسينى شادى" (٢٠٠٨م)(٦) فى أن الإنهاك أخطر ما يمكن أن يصل اليه الفرد ويعتبر أعلى مراحل الضغوط فإن فشل الفرد فى التوافق والتكيف مع أعبائه الكثيرة، وخاصة المتعارضة فإن هذا سيقود الفرد للوقوع فريسة للإنهاك النفسى.

لذلك ترى الباحثة أن معرفة مستوى الإنهاك النفسى للطالبه يعد وسيلة فى معالجة الظروف التى تحيط بالطالبة ويكشف عن الجوانب الإيجابية والسلبية والتى تساعد على زيادة الكفاءة الذاتية لديها، وزيادة إحساس الطالبة بقدرتها على الأداء بدرجة عالية ممايزيد الثقة بالنفس والدافعية ويقلل من آثار الإنهاك النفسى.

ومن خلال العرض السابق لإضطرابات الشره العصبى والإنهاك النفسى وإطلاع الباحثة على العديد من الدراسات والمراجع العلمية التى تناولت هذا الموضوع قامت الباحثة بتطبيق مقياسى كلا من الشره العصبى والإنهاك النفسى على الطالبات التى تقوم بالتدريس لهن وقد أسفرت النتائج عن ظهور حالات لكل من الشره العصبى والإنهاك النفسى لدى الطالبات، وبمعرفة فوائد وأهمية تمرينات الزومبا من حيث أن ممارستها من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة، بمعدل ٣مرات إسبوعياً تساعد على تنشيط القلب والرئتين وتزيد من اللياقة العامة وتجعل الدورة الدموية تتحرك بشكل أسرع، كما أن ممارستها لمدة ساعة تقضى على الإكتئاب بسبب إرتفاع مستوى هرمون السيروتونين فى الجسم، وهذا الأمر يساعد على الإحساس بالراحة والهدوء ويجعل الفرد الممارس قادر على مقاومة الإجهاد والتعب، وخفض التوتر، ولكونها تعتمد على الرقص والموسيقى مثل جميع التدريبات الهوائية داخل صالات

التدريب، تبلورت فكرة هذه الدراسة لدى الباحثة لمعرفة تأثير تمارين الزومبا على خفض الشرح العصبى والإنهاك النفسى ومستوى تقييم الجملة الحركية للطالبات المتعثرات فى التمارينات. (٤١)

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تطبيق برنامج لتمرينات الزومبا لمعرفة تأثيره على:

١- القياسات الأنثروبومترية "الوزن, محيط الذراع, محيط البطن, محيط الأرداف, محيط الفخذ, الكتلة العضلية".

٢- الشرح العصبى والإنهاك النفسى.

٣- عناصر اللياقة البدنية المتمثلة فى (القدرة العضلية- المرونة- الرشاقة- التوافق- التوازن) ومستوى تقييم الجملة الحركية.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للقياسات الأنثروبومترية والكتلة العضلية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى كل من مقاييس الشرح العصبى والإنهاك النفسى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعناصر اللياقة البدنية ومستوى تقييم الجملة الحركية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث:

زومبا "Zumba":

"هى نوع من أنواع التمارينات الهوائية Aerobic حركتها مستوحاة من حركات الرقص اللاتينية بمصاحبة الموسيقى المتنوعة وتساعد على تحسين حالة الفرد البدنية والصحية والإجتماعية والنفسية.

(٢٩)

الشرة العصبى "Bulimia Nervosa":

"هو خلل فى التغذية يتميز بتناول كميات زائدة من الطعام بصورة سريعة وفى وقت قصير يشعر فيه الفرد أنه لايتحكم فى سلوك الأكل لديه مع الإحساس بآلام فى البطن ويلى ذلك الشعور

بالذنب والإكتئاب وقد يلجأ الشخص إلى استخدام المليينات أو محاولة التقيؤ للتخلص من الكميات الزائدة من الطعام". (١٠٩:٨)

الإرهاك النفسى "Psychological Bumout":

"هى حالة تصيب الطالبة نتيجة الضغوط الزائدة والتي تفوق قدراتها وتؤثر سلباً على الجانب العقلى والبدنى والإنفعالى مما يترتب عليه إنخفاض فى مستوى الأداء". (*تعريف إجرائى)

الدراسات المرجعية:

١. قامت "شيرين محمد عبد الحميد" (٢٠١٥م) (١٢) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تمارين الزومبا على كل من عناصر اللياقة البدنية ومستوى الدافعية ومستوى أداء الجملة الحركية، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين، وكانت العينة من طالبات الفرقة الأولى من الكلية والبالغ عددهم (٥٠) طالبة ، وقد أسفرت النتائج عن أن تمارين الزومبا لها تأثير إيجابى على اللياقة البدنية وخاصة عنصر التوافق ، وايضا تأثير إيجابى على مستوى الدافعية ومستوى الأداء المهارى.

٢. قام " Pablo A.Domene, et. al " (٢٠١٤م) (٣١) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير الإستجابات الحاده خلال رقصه السالسا وزومبا للياقة البدنية على الفصول الدراسية للمجتمعات المحلية، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين خلال اسبوعين، وانقسموا إلى مجموعة تمارس رقصة زومبا، ومجموعة تمارس رقصة السالسا، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم (٢٤) مشارك من النساء الممارسات لهذا النشاط البدنى وتتراوح الأعمار من ٢٢:٥٦ سنة، ومن أهم النتائج حدوث تحسن بنسبة كبيرة لصالح المجموعة الممارسة للزومبا عن مجموعة رقصة السالسا فى تعزيزها للصحة النفسية وتحسن قدرة إمتصاص الأكسجين ومعدل ضربات القلب القصى.

٣. قام "Micallef Charles" (٢٠١٤م) (٢٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج لتمارين الزومبا على فقدان الوزن فيما يتعلق بمؤشر كتلة الجسم والعمر على مجموعة من النساء المصابات ببداية مفرطة لمدة (٨ أسابيع)، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين على (٣٦) أنثى تتراوح أعمارهن (٣٠:٤٠) سنة، ومن أهم النتائج حدوث تحسن كبير لصالح المجموعة الممارسة للزومبا من خلال تحسن نتائج وزن وكتلة الجسم.

٤. قام "احمد حازم الطائي, نغم خالد الخفاف" (٢٠١٤م) (٢) بدراسة تهدف إلى بناء مقياس للإرهاك النفسي والتعرف على مستوى الإرهاك لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل, وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، على عينة قوامها (٥٩٠) طالباً، وكانت أهم النتائج أن الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة عامة يتمتعون بإرهاك نفسي متوسط.

٥. قام "حسينى شادى" (٢٠١٢م) (٦) بدراسة تهدف إلى التعرف على الإرهاك النفسي وعلاقته ببعض الخصائص النفسية لدى لاعبي كرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، وإشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد بالدورى الممتاز (ب) والبالغ قوامه (٢٤٠) لاعب، وكانت من أهم النتائج أنه توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الإرهاك النفسي والقلق وعلاقة سالبة أيضاً دالة إحصائياً بين الإرهاك النفسي والثقة بالنفس وتقدير الذات ومستوى الطموح.

٦. قام كلا من "سعد كمال طه وإبراهيم يحيى خليل" (٢٠٠٤م) (٩) بدراسة تهدف إلى التعرف على اضطرابات الأكل لدى المراهقين والشباب وعلاقتها بصورة الجسم وبعض المتغيرات الشخصية، وتم إختيار العينة وعددهم (٩٢٤) طالبا وطالبة ممن تراوحت أعمارهم بين (١٥ : ٢٥) سنة، ومن أهم النتائج تبين أن معدل إنتشار اضطرابات الأكل بلغت حوالى (١,٨٤%) وهى لدى الإناث أعلى من الذكور، كما أن ذوى الشره العصبى أكثر معاناه من الإكتئاب وأقل إحساسا بالرضا عن صورة الجسم عن ذوى اضطراب فقدان الشهية العصبى.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار مجتمع البحث من طالبات الفرقة الرابعة للعام الجامعى (٢٠١٨/٢٠١٩م) والبالغ عددهن (٢٥٠) طالبة، وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياسى الشره العصبى والإرهاك النفسى وإستمارة صحية على الطالبات، وقد أسفرت النتائج عن وجود (٣٠) طالبة يعانين من الشره العصبى والإرهاك النفسى وزيادة الوزن وليس لديهن أى مشاكل صحية (عينة البحث)، ثم قامت الباحثة بإختيار عينة

عشوائية بلغ عددهن (١٠) طالبات للتجربة الإستطلاعية وبذلك بلغ إجمالي عدد العينة الأساسية للبحث (٢٠) طالبة، والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

عينة البحث	العينة الأساسية	العينة الإستطلاعية
٣٠	٢٠	١٠

شروط إختيار عينة البحث:

١. تقوم الباحثة بتدريس مادة التمريبات لهن.
٢. الساعات التطبيقية للفرقة الرابعة موحدة.
٣. إنخفاض مستوى أداء تلك الطالبات فى المحاضرة عن زميلاتهن.
٤. رغبة الطالبات فى الإشتراك فى تطبيق هذا البحث للإستفادة من نتائجه.
٥. لم يمارسن تمرينات الزومبا من قبل، وهؤلاء الطالبات مم يعانين من زيادة الوزن والشرة العصبى.

ثم قامت الباحثة بإيجاد إعتدالية عينة البحث لجميع المتغيرات قيد البحث، والجدول رقم

(٢)، (٣) يوضح ذلك:

جدول (٢)

توصيف مجتمع البحث فى متغيرات النمو والمتغيرات الأنثروبومترية والكتلة العضلية

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الإنتواء
الطول	سم	١٦١.٨٩	١٦١.٠٠	٢.٤٧	١.٨١
الوزن	كجم	٨٧.٤٦	٨٧.٠٠	٢.٠٥	٠.٦٧
العمر الزمنى	سنة	٢٠.٠٣	٢٠.٠٠	٠.٧٨	٠.١٢
محيط الذراع	سم	٣٨.٢٦	٣٧.٨٠	١.٢٦	١.٠٩
محيط البطن	سم	١٠٢.٦٠	١٠١.٩٠	١.٧٠	١.٢٣
محيط الأرداف	سم	١١٠.٤٦	١٠٩.٩٨	١.٨١	٠.٧٩
محيط الفخذ	سم	٦٤.٢٣	٦٥.٠٠	٢.١٩	١.٠٥-
الكتلة العضلية	%	٣٣.٧٧	٣٣.١٢	٠.٨٤٠	٢.٣٢

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على إعتدالية مجتمع البحث في المتغيرات سابقة الذكر.

جدول (٣)

توصيف مجتمع البحث في المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
القدرة العضلية للبطن	ثانية	١٨.٣٧	١٨.٥٠	١.٧٢	٠.٢٣
القدرة العضلية للظهر	ثانية	٢٤.١٣	٢٤.٠٠	١.٧١	٠.٢٢
القدرة العضلية للرجلين	سم	٢٧.٢٧	٢٧.٠٠	١.٧٥	٠.٤٦
مرونة العمود الفقري	سم	٢٢.٦٠	٢٣.٠٠	١.٧١	٠.٧٠-
مرونة الفخذين	سم	١٧.٩٣	١٨.٠٠	١.٧٥	٠.١٢-
الرشاقة	ثانية	٧.٦٠	٨.٠٠	٠.٥٦	٢.١٤-
التوافق	عدد المرات	١.٩٧	٢.٠٠	٠.٧٥	٠.١٢-
التوازن الثابت	ثانية	٣.١٠	٣.٢٥	٠.٨٣	٠.٥٤-
التوازن الحركي	درجة	٤٧.٣٣	٤٦.٠٠	٥.١٧	٠.٧٧
مقياس الشرة العصبى	درجة	٧٩.٢٨	٧٨.٨٥	٣.١٩	٠.٤٠
مقياس الإنهاك النفسى	درجة	١٦٥.٣٢	١٦٤.٩٠	١١.٢٠	٠.١١
مستوى تقييم الجملة الحركية	درجة	٤.٦٣	٤.٥٠	٠.٥٤٠	٠.٧٢

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على إعتدالية مجتمع البحث في المتغيرات سابقة الذكر.

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

١. الإستمارات:

✚ أسماء السادة الخبراء والمحكمين. ملحق رقم (١)، (٢)

✚ إستمارات تسجيل البيانات وقياسات عينة البحث. ملحق رقم (٥)

✚ إستمارة إستطلاع الرأى حول تحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الإسبوعية وزمن

الوحدة التدريبية وشدة الحمل المستخدمة. ملحق رقم (٤)

✚ استثمار إستطلاع الرأى حول تحديد أنواع تمرينات الزومبا المستخدمة بالبرنامج التدريبى.

ملحق رقم (٣)

٢. الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ✚ ميزان طبى معايير لقياس الوزن (كجم)،
- ✚ رستاميتز لقياس طول القامة (سم).
- ✚ ساعة إيقاف لحساب الزمن بالثانية.
- ✚ كاميرات تصوير، جهاز عرض (data show).
- ✚ شريط قياس، كراسى.
- ✚ أقلام طباشير ملونة.
- ✚ سماعات إستريو لسماع الموسيقى.
- ✚ أقماع لإختبار الجرى الزجراجى.
- ✚ أثقال خفيفه الوزن (دامبلز).

٣. الإختبارات البدنية المستخدمة:

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث للتعرف على عناصر اللياقة البدنية والإختبارات الخاصة بها، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء فى المجال وعددهم (١٠) خبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والإختبارات التى تقيسها وفى ضوء ذلك تم إختيار الإختبارات الآتية:

عناصر اللياقة البدنية	الإختبار المستخدم
✚ قدرة عضلات البطن	إختبار الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية .
✚ قدرة عضلات الظهر	إختبار رفع الجذع من الإنبطاح (٣٠) ثانية.
✚ قدرة عضلات الرجلين	إختبار الوثب العمودى لسارجنت (سم).
✚ مرونة العمود الفقرى (الظهر)	إختبار ثنى الجذع خلفا من الإنبطاح (سم).
✚ مرونة الفخذين	إختبار فتحة الرجل (سم).
✚ الرشاقة	إختبار الجرى الزجراجى (ثانية).
✚ التوافق العضلى العصبى	إختبار نط الحبل (عدد مرات).

- ✚ التوازن الثابت
- ✚ التوازن الحركي
- إختبار الوقوف على مشط القدم (ثانية).
- إختبار الإنتقال فوق العلامات "باس الديناميكي" (درجة)

٤ . المقاييس النفسية المستخدمة:

- مقياس الشرة العصبى المعدل: "إعداد: مجدى محمد الدسوقي" (٢٠٠١م)
يهدف هذا المقياس إلى قياس الشرة المرضى للطعام لدى الأنسات ويتكون المقياس من (٢٨) عبارة أو سؤال وذلك إلى جانب خمس فقرات أخرى أضيفت للإختبار لقياس الكذب ويلى كل سؤال خمس إختيارات وعلى المفحوص إختيار واحد ثم يقوم بوضع دائره حول العبارة التى إختارها والتي تتفق مع وجهة نظره، وقد تم حساب صدق المقياس وثباته من قبل المعد بعدة طرق. ملحق (٨)

- مقياس الإنهاك النفسى: "إعداد: أحمد حازم و نغم خالد" (٢٠١٤م)
يهدف هذا المقياس إلى قياس الإنهاك النفسى لممارس الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل، يتكون المقياس من (٥٠) فقرة على ميزان خماسى، تكون الفقرة الإيجابية (١،٢،٣،٤،٥) أما الفقرة السلبية تكون العكس، ويتكون المقياس من خمسة أبعاد (إنهاك إنفعالى- إنهاك بدنى- نقص المساندة والدعم- سوء التفاعل الإجتماعى- الضغوط الدراسية)، الدرجة الكلية للمقياس هى ٢٥٠ درجة، أما الدرجة الدنيا للمقياس هى ٥٠. ملحق (٨)

ملحوظة: " قامت الباحثة بإجراء إستبدال لبعض الكلمات داخل المقياس لكى تتماشى مع طبيعة البحث بما لا يخل بمضمون ومحتوى المقياس بأى شكل وتم عرضها على السادة للإقرار بصلاحيتها".

الدراسة الإستطلاعية Discovery studies:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية على قوامها (١٠) طالبات تم إختيارها بصورة عشوائية من عينة البحث، وذلك فى الفترة من ٢٠١٩/٣/٢ إلى ٢٠١٩/٣/٩ وإستهدفت الآتى:

- ✚ التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياس.
- ✚ التأكد من مناسبة الصالة المستخدمة فى التدريب.
- ✚ التأكد من مدى ملائمة ترمينات البرنامج لأفراد العينة.
- ✚ التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثة عند تنفيذ البرنامج.

✚ مدى مناسبة الفترة الزمنية لكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية.

✚ إجراء المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمقاييس النفسية.

✚ مدى مناسبة إختبارات بعض القدرات البدنية والمقاييس النفسية المختارة (قيد البحث)

وطريقة التسجيل لكل طالبة.

- المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمقاييس النفسية قيد البحث:

أ- معامل الصدق:

لإيجاد الصدق للإختبارات إستخدمت الباحثة طريقة التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة تمثل مجموعة من طالبات الفرقة الثالثة والمشاركات في الفرق الرياضية بالكلية وقد بلغ قوامهن (١٠) طالبات، و الأخرى مجموعة غير مميزة تمثل عينة البحث الإستطلاعية والمسحوبة من عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) طالبات، وقد تم تطبيق الإختبارات البدنية والمقاييس النفسية يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٣/٢م وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين الغير مميزة والمميزة فى الإختبارات

البدنية والمقاييس النفسية (قيد البحث)

$$n=2=10$$

دلالة الفروق	قيمة "ت"	المجموعة المميزة (فرق رياضية)		المجموعة غير المميزة (عينة الاستطلاعية)		وحدة القياس	الإختبارات البدنية والمقاييس النفسية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دالة	٧.٧٠	٢.٠١	٢٤.٦٠	١.٧٠	١٧.٩٠	ثانية	قدرة عضلات البطن
دالة	٥.٥٨	١.٩٨	٢٨.٨٠	١.٦٧	٢٤.٠٠	ثانية	قدرة عضلات الظهر
دالة	٤.٣٣	٢.٠٣	٣١.٢٠	١.٧٩	٢٧.٣٠	سم	قدرة عضلات الرجلين
دالة	١١.٥٩	١.٩٥	٣٢.٦٠	١.٨٠	٢٢.٤٠	سم	مرونة العمود الفقري
دالة	١٨.٣٦	١.٢٦	٧.٣٠	١.٣٦	١٨.٥٠	سم	مرونة الفخذين
دالة	١٩.٠٠	٠.٤٨	٣.٤٠٠	٠.٤٨	٧.٦٠٠	ثانية	الرشاقة
دالة	٩.٣٠	٠.٤٥	٤.٧٠	٠.٧٧	٢.٠٠	عدد مرات	التوافق
دالة	١٦.١٢	٠.٨٧	٩.٢٠	٠.٨٥	٢.٧٥	ثانية	التوازن الثابت
دالة	١١.٦٣	٣.١٩	٧٠.٥٠	٥.١٧	٤٧.٠٠	درجة	التوازن الحركي
دالة	٣٧.٠٢	٢,٣٦	٣٣,٢٦	٢,٧٨	٧٧,٦٩	درجة	مقياس الشرة العصبى
دالة	٣.٧٠٨	٦.٦٧	١٧٩.٢٠	٧.٢٨	١٦٧.٠٠	درجة	مقياس الانهاك النفسى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١

يتضح من جدول (٤) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة فى المتغيرات البدنية والنفسية قيد البحث مما يدل على صدقها فى قياس ما وضعت لقياسه.

ب- معامل الثبات:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test على العينة الإستطلاعية وقوامها (١٠) طالبات فى الفترة من (٣/٢ إلى ٣/٩ / ٢٠١٩م) بفواصل زمنى سبعة أيام بين التطبيقين والجدول رقم (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيم معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى فى الإختبارات البدنية والمقاييس النفسية قيد البحث (الثبات)

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات البدنية والمقاييس النفسية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى		
٠.٩٣٠	٢.٥٤	١٨.١٠	١.٧٠	١٧.٩٠	ثانية	قدرة عضلات البطن
٠.٨٧٠	١.٧٠	٢٣.٩٠	١.٦٧	٢٤.٠٠	ثانية	قدرة عضلات الظهر
٠.٩٤٠	١.٦٢	٢٧.٥٠	١.٧٩	٢٧.٣٠	سم	قدرة عضلات الرجلين
٠.٩٨٠	١.٦٧	٢٢.٣٠	١.٨٠	٢٢.٤٠	سم	مرونة العمود الفقرى
٠.٠٩٠	١.١٠	١٨.٧٠	١.٣٦	١٨.٥٠	سم	مرونة الفخذين
٠.٩٦٠	٠.٤٥	٧.٧٠	٠.٤٨	٧.٦٠	ثانية	الرشاقة
٠.٩٢٠	٠.٧٠	١.٩٠	٠.٧٧	٢.٠٠	عدد مرات	التوافق
٠.٩٠٠	٠.٩٥	٢.٦٥	٠.٨٥	٢.٧٥	ثانية	التوازن الثابت
٠.٩٩٠	٥.٢٠	٤٧.٥٠	٥.١٧	٤٧.٠٠	درجة	التوازن الحركى
٠,٧٧١	٢,٣٦	٧٦,٦٨	٢,٧٨	٧٧,٦٩	درجة	مقياس الشره العصبى
٠.٨٨٣	٧.٣٠	١٦٣.٠٠	٧.٢٨	١٦٧.٠٠	درجة	مقياس الانهالك النفسى

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى تراوحت ما بين (٠.٧٧١:٠.٩٩٠) أى أنه توجد علاقة إرتباطية داله إحصائيا بين التطبيق الأول والثانى فى المتغيرات المختارة قيد البحث، مما يدل على أن هذه الإختبارات والمقاييس ذات معاملات ثبات عالية.

٥- البرنامج المقترح لتمارين الزومبا Zumba:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح لتمارين الزومبا من خلال إطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات المرجعية وفقا لأسس علمية محددة على النحو التالي:

- الأسس العلمية لوضع البرنامج The Basics of program:

- ✚ أن يحقق برنامج تمارين الزومبا الهدف الموضوع من أجله.
- ✚ ملائمة تمارين البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.
- ✚ توفير عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء.
- ✚ أن يتسم البرنامج بالمرونة حتى يمكن تغيير وتعديل بعض التمارين.
- ✚ مراعاة الإحماء الجيد لتهيئة عضلات الجسم ومنع حدوث أى إصابات للعضلات العاملة
- ✚ التنفس عند أداء تمارين الزومبا يجب أن يكون من الأنف عند الشهيق وإخراج الهواء من الفم عند الزفير.
- ✚ مراعاة الإستمرارية فى تنفيذ تمارين البرنامج دون إنقطاع.
- ✚ إستخدام الموسيقى المتنوعة عند تنفيذ تمارين البرنامج وذلك لزيادة عامل التشويق.
- ✚ مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات وأن تكون فترة الراحة بين التمارين وفقا لمعدلات الراحة الخاصة بتمارين الزومبا المتعارف عليها.

مكونات الوحدة التدريبية اليومية:

أ- فترة الإحماء Warming up:

وقد إشمطت على مجموعة متنوعة من تمارين الزومبا لإحماء كل أجزاء الجسم وهى عبارة عن جزئين، الجزء الأول هو خطوات الرقص الأساسية سواء كانت مع وجود الوثب أو بدون الوثب، ويجب أن تتم بصورة تدريجية تزيد مع الإيقاع الموسيقى، أما الجزء الثانى فيكون تدريبات إطالة للعضلات لتقوية (النغمة العضلية) حيث يتم أدائها بشدة منخفضة، وبلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (١٠ق) فى بداية كل جرعة تدريبية يومية.

ب- فترة التدريب الأساسية Work out:

تعتبر هذه الفترة من أهم فترات الوحدة التدريبية اليومية، حيث أنها تؤدى إلى تحقيق الهدف الرئيسى من البرنامج، وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء فى بداية البرنامج (٣٠ق) وإزدادت تدريجيا كل إسبوعين (١٠ق) حتى وصل الزمن الكلى لتلك الفترة (٨٠ق) فى الفترة الكلية للبرنامج،

ويتم أداء هذا الجزء بمعدل (٨-٤٨ تكرار)، وبواقع من (١-٦) مجموعات، وتتغير سرعة الحركات بواسطة أغاني زومبا حيث تنتوع فيها سرعة الإيقاع الموسيقى المصاحب لهذه التدريبات بين (١٤٠-١٦٠ bpm)، والهدف من الجزء الرئيسي هو أن المتدربين يستمتعوا بالموسيقى والرقص، والممارسة الشيقة في نفس الوقت خاصة آخر فترة بهذا الجزء وهي (٣-٥) دقائق تدريبية حيث الرقص بأقصى طاقة لديهم في حدود معدل القلب المستهدف لهذه الفترة، ويشمل هذا الجزء على الأنشطة التالية (تدريبات زومبا الحره, تدريبات زومبا بالدامبلز, تدريبات زومبا بإستخدام الكرسي).

- شدة حمل التدريب المستخدمة:

تراوحت شدة الحمل المستخدمة خلال فترة البرنامج المقترح بإستخدام تمرينات الزومبا ما بين ٦٠ - ٦٩% من أقصى شدة تؤديها الطالبة وبمعدل نبض بلغ (من ١٦١:١٧٤ نبضة/ق).
تم تحديد معدل النبض والإستفادة منه في التعرف الفوري على مدى ملائمة الحمل لمستوى الحالة التدريبية للطالبة، وفترة الراحة البينية خلال التدريب، وكذلك الوقت المناسب لزيادة الوحدة التدريبية، وقد تم حساب معدل النبض من خلال طريقة حساب معدل القلب المستهدف (طريقة كارفونين) المعادلة الآتية:-

- تحديد أقصى معدل قلبي للعمر مقدراً = ٢٢٠ - العمر .

- تحديد إحتياطي المعدل القلبي = أقصى معدل قلبي للعمر - المعدل القلبي أثناء الراحة.

- المعدل القلبي المستهدف = إحتياطي معدل القلب x شدة التدريب + نبض الراحة.

ويعوض في معادلة كارفونين على أساس ٦٠% من أقصى معدل للنبض ثم ٦٩% من

أقصى معدل للنبض والنواتج من التعويض في المعادلتين يعتبر نطاق التدريب الأيمن التي يجب أن تعمل من خلاله الطالبة.

ج- فترات الراحة البينية:

يذكر "لوكي Lukić" (٢٠٠٦م) (٢٧) أن فترة الراحة البينية الإيجابية تمتد بين (١٥ - ٣٠)

ثانية، والهدف الرئيسي من فترات الراحة البينية هو الإستعداد النفسي والبدني للطالبة وإستعادة حيوية أجهزة الجسم المختلفة إستعداداً للتمرين التالي بجانب الإستفادة من تلك الفترة في (تغيير الموسيقى).

د- فترة التهدئة Cool Down:

استخدمت الباحثة تمرينات زومبا للإسترخاء مع مصاحبة موسيقى هادئة ، وذلك بزمن قدره (٥ق) فى نهاية كل وحدة تدريبية يومية وهذا للمساعدة فى تنظيم عملية التنفس وتنظيم معدل نبض القلب، وعودة أجهزة الجسم المختلفة إلى حالتها الطبيعية، ويجب مراعاة فى هذا الجزء عدم أداء أى وثبات ويكون معدل الإيقاع الموسيقى المستخدم فى حدود (١٠٠ bpm). (٢٧)(٢٠ : ٢٩-٣٣)

٦- مستوى تقييم الجملة الحركية:

تم تقييم مستوى الأداء للجملة الحركية فى التمرينات والمقررة بالمنهج قبل تطبيق البرنامج المقترح، ثم بعد إنتهاء الفترة الكلية لتطبيق البرنامج بواسطة لجنة حكم ثلاثية تم تشكيلها من الخبراء فى مجال التمرينات، وإقترحوا فيما بينهم على تحديد درجة مستوى أداء الجملة الحركية لعينة البحث بواقع (١٠) درجات. ملحق (٢)

رابعاً: الخطوات التنفيذية لتجربة البحث:

القياس القبلى:

تم إجراء القياسات القلبية لمتغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات الأنتروبومترية (محيط الذراع - محيط البطن - محيط الأرداف - محيط الفخذ - الكتلة العضلية) والإختبارات البدنية والمقاييس النفسية ومستوى تقييم الجملة الحركية يومى السبت والأحد ٢-٣/٣/٢٠١٩م.

تجربة البحث الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح داخل صالات تدريب التمرينات بالكلية على المجموعة التجريبية فى الفترة من يوم الأحد الموافق ١٠/٣/٢٠١٩م إلى يوم الأحد الموافق ٢/٦/٢٠١٩م، وإحتوى البرنامج التدريبى المقترح على (٣٦) وحدة تدريبية تم تطبيقها على (١٢) إسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الإسبوع أيام (السبت، الإثنين، الأربعاء) بعد إنتهاء اليوم الدراسى.

القياس البعدى:

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى للمجموعة التجريبية، تحت نفس الظروف والشروط التى تم فيها القياس القبلى لجميع متغيرات البحث وذلك يومى الإثنين والثلاثاء ٣-٤/٦/٢٠١٩م.

المعالجة الإحصائية:

بناء على أهداف البحث وفروضه تم تحديد الإسلوب الإحصائي المستخدم لتحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS على النحو التالي:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الإنحراف المعياري.
- ٣- معامل الارتباط.
- ٤- معامل الالتواء.
- ٥- الوسيط.
- ٦- معامل دلالة الفروق بين المتوسطات T. Test.
- ٧- النسبة المئوية لتحسن القياسات البعدية عن القبلية.

عرض النتائج ومناقشتها:

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في القياسات الانثروبومترية والكتلة العضلية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م		
الوزن	كجم	٣,٤٤	٨٧.٩٠	٢,٦٤	٧٥.٨٢	٢٠,١٦	١٣,٧٤
محيط الذراع	سم	٢,١٣	٣٨.٥٠	١,٧٣	٣٤.١٠	١٢,٦١	١١.٤٢
محيط البطن	سم	١,٤٧	١٠٢.٤٠	٢,٣١	٩٠.٠٠	١٥,٦١	١٢.١٠
محيط الازداف	سم	٢,٦١	١١١.٠٠	٣,٢٤	٩٩.٦٠	١٢,٤١	١٠.٢٧
محيط الفخذ	سم	١,٥٤	٦٤.٩٥	١,٧٠	٥٧.٢٢	٢٥,٥١	١١.٩١
الكتلة العضلية	%	١.١٨	٣٣.٩٣	٢.١٤	٢٩.٢٧	١١.٦٢	١٣.٧٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05$ = ٢.٠٩٣

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في القياسات الأنثروبومترية والكتلة العضلية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

عرض النتائج ومناقشتها:

١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

- مناقشة النتائج المتعلقة بالقياسات الأنثروبومترية والكتلة العضلية:

تشير نتائج جدول (٦) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية فى جميع المتغيرات الأنثروبومترية والكتلة العضلية لصالح القياس البعدى وقد وتراوحت نسب التغير ما بين (١٠.٢٧% : ١٣.٧٤%).

وتعزو الباحثة التحسن الملحوظ فى نتائج القياسات الأنثروبومترية والكتلة العضلية لبرنامج تمارينات الزومبا الذى إستخدمته وكان له أثره الواضح فى رفع معدل التمثيل الغذائى بالجسم، الأمر الذى يساهم فى ضبط وزن الجسم وسمك ثنايا الجلد والتخلص من الدهون بطريقة آمنة وشد عضلات الجسم المرتخية كعضلات الأرداف والذراعين وعضلات البطن والحوض ومنع ترهل الجلد للتمتع بجسم مشوق وتتطلب تمارينات الزومبا إشترك مجموعات كبيرة من عضلات الجسم والإستمرار فى أدائها بإنظام لفترات طويلة وبالتالي فعندما تقوم العضلات بعمل مستمر مكثف فإنها تطلب تدفقا ثابتا من الجليكوجين لتوفير الطاقة اللازمة لإنتاج الحركة وعندما يستنفذ الأكسجين الموجود فإن إحتياطي الدهن المخزون يزود العضلات بجليكوجين إضافى وبهذه الطريقة تحترق الدهون، وبالتالي تحرق سعرات حرارية.

وتتفق كلا من "هايدى وليد البونس" (٢٠١٣م) (١٨)، "عبير عبد الله محمد" (٢٠٠٦م) (١٤) على أن تمارينات الزومبا لها تأثير فعال لتحسين شكل الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية وكذلك إنقاص الوزن بدلالة نقص سمك ثنايا الجلد ونقص بعض محيطات الجسم.

كما تشتمل تمارينات الزومبا على مجموعة من الحركات الغير معقدة التى تساعد فى تحريك الجسم كله وتنشيط الدورة الدموية فى النسيج العظمى مما يؤدى إلى إمداد هذا النسيج بالعناصر الحيوية التى يحتاجها فى بناؤه، ويزداد إنتاج نخاع العظام من خلايا الدم الحمراء، و ذلك بسبب الضغط الواقع عليه أثناء ممارسة تمارينات الزومبا وهو ما يرفع بدوره معدل الأيض ويساعد فى الحصول على جسم مميز وبذلك فهى عنصر مفيد جداً فى معركة إنقاص الوزن الزائد لأنها تساعد فى حرق (٦٠٠ - ١٠٠٠) سعرة حرارية، وهذا يتفق مع ما أشار إليه "Charles" (٢٠١٤م) (٢٥) على أهمية تمارينات الزومبا فى فقدان الوزن فيما يتعلق بمجموعة من النساء المصابات بسمنة مفرطة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للقياسات الأنثروبومترية والكتلة العضلية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي".

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في المتغيرات النفسية قيد البحث

ن = ٢٠

نسبة التغير %	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
٤٠.٤٢	٢٥,١٦	٢,٦٤	٤٦,١٥	٣,٣٦	٧٧,٤٧	درجة	الشهر العصبي
١١.٠٥	١٠.٥٨	٨.٢١	١٨١.٩٠	٥.٠٢	١٦٣.٨٠	درجة	مقياس الإنهاك النفسي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٢.٠٩٣

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

١- مناقشة النتائج المتعلقة بالمتغيرات النفسية:

١- مناقشة النتائج المتعلقة بالشهر العصبي:

تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية فى مقياس الشرة العصبى حيث بلغت نسبة التغير (٤٠.٢%)، وتغزو الباحثة هذه الفروق ونسبة التغير إلى برنامج تمارينات الزومبا المقترح، والذي إحتوى على مجموعة من التمارينات التى تميزت بالإنسيابية والتشويق فى إستخدام عضلات الجسم المختلفة مع مصاحبة الموسيقى المتنوعة التى أدت إلى الإحساس بالبهجة والسرور والثقة بالنفس والبعد عن الحزن والضيق ، مما أدى إلى إتاحة الفرصة لعينة البحث للإندماج فى تمارينات البرنامج مما كان لها تأثيراً إيجابياً على الحالة النفسية لهن وإبعادهن عن الإكتئاب والإحساس بالضيق سواء من طريقتهن فى تناول الطعام أو أحجام اجسامهم.

وهناك عامل آخر ساعد الطالبات على زيادة الدافع للأداء وهو مصاحبة شاشة العرض (data show) والتى يعرض عليها الفيديوهات الأصلية لتمارينات الزومبا والتى يؤدى بها مجموعات مختلفة من الأفراد بأحجام وأوزان مختلفة منهم السمين والنحيل ومثالى الجسم بإختلاف المراحل العمرية من كبير ومتوسط وصغير السن، هذا أدى لتشجيع الطالبات على ممارسة التدريبات بثقة وروح إيجابية دون الإحساس بالصعوبة فى الأداء أو ما قد يشعرن به تجاه أنفسهن من عيوب جسمية أو الرغبة فى إخفاء أجزاء من الجسم.

ويتفق مع هذا "مجدى محمد الدسوقي" (٢٠٠٦م) فى أن ممارسة الذين يعانون الشرة العصبى وإضطراب صورة الجسم للأنشطة البدنية التى تتسم بالسرور أو المتعة تساعدهم فى تحسين علاقة تعاملهم مع أجسامهم بطريقة صحيحة وبذلك ينمو لدى الفرد إحساس بالصحة واللياقة مما يؤدى فى النهاية إلى خلق إحساس بالتمكن أو السيطرة على رغباته وتكوين علاقة إيجابية بين الجسم والذات.

(١٩:١٦)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من "Mazzio" (٢٠٠٠م) (٣٠)، "سيد عبد الموجود" (٢٠٠١م) (١٠) فى أن ذوى إضطراب الشرة العصبى يعانون من الإكتئاب وإنخفاض تقدير الذات، فكان لبرنامج تمارينات الزومبا تأثيراً إيجابياً فى تقليل مثل هذه الإضطرابات وإنخفاض درجة الشرة العصبى لدى عينة البحث.

٢ - مناقشة النتائج المتعلقة بالإنهك النفسى

تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية فى مقياس الإنهك النفسى حيث بلغت نسبة التغير ما بين (١١.٠٥%)، وترجع

الباحثة هذا إلى برنامج تمرينات الزومبا وهى أحد أشكال الرياضة التى تتطلب الأداء على الموسيقى والحركات السريعة الخطى، والتي كان لها دور إيجابى فى التحسن الذى حدث فى مكونات الجسم مما أدى الى تحسن القوام وما ينعكس عليه من شعور إيجابى لدى الطالبات فى هذه المرحلة السنوية، بالإضافة إلى أنها تساعد على تنشيط الجهاز العصبى والعقل وتجدد نشاط وحيوية الجسم وتجعل الطالبة قادرة على تحمل ضغوط الدراسة والحياة والتخلص من مشكلات الإكتئاب والإجهاد والتوتر النفسى الذى قد تعاني منها نتيجة الضغوطات التى تواجهها، فممارسة تمرينات الزومبا قادرة على إدخال السعادة والتخلص من الضغط العصبى وتكوين علاقات إجتماعية والتخلص من العزلة وتحسن المزاج وتصفى الذهن وتزيد الثقة بالنفس وتجعل الطالبات يشعرن بالسعادة كونها ترفع نسبة هرمون الأندروفين فى الدم.

وهذا يتفق مع رأى "Michael Roizen" (٣٨) فى أن تمرينات الزومبا تساعد فى إنتاج الأندروفين الذى يبعث الشعور الجيد وأنها تعالج نوبات اليأس والإحباط وفى الغالب يتم دفع الأفراد للمشاركة فى زومبا للإستفادة من هذه الهرمونات.

وهذا يتفق مع دراسة "Anna et. al," (٢٠١٦م) (٢١) على أن لتمرينات الزومبا تأثير إيجابى على النتائج النفسية والفسولوجية على صحة المرأة، وإتفق كلاً من "Vanessa & Danial" (٢٠١٣م) (٣٦) أن الزومبا لها تأثير إيجابى على الحالة النفسية والإجتماعية والنشاط البدنى وعلى إحترام الذات للنساء اللاتينيات.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "أمال يوسف، أمال مرسى" (٢٠٠٩م) (٤)، "هدى عبد الحميد عبد الوهاب" (٢٠١٤م) (١٩)، فى أن برنامج التمرينات له تأثير على تنمية الإيجابية وتحسن الحالة النفسية العامة ومستوى الطموح للمجموعة التجريبية.

وإتفق "Anna et. al," (٢٠١٦م) (٢١) على أن لتمرينات الزومبا تأثير إيجابى على النتائج النفسية والفسولوجية على صحة المرأة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى كل من مقاييس الشره العصبى والإنهاك النفسى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى".

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية
ومستوى تقييم الجملة الحركية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م		
قدرة عضلات البطن	عدد مرات	١.٦٤	٢٩.٤٠	٢.١٠	٣٩.٦٢	٥٣.٩٣	
قدرة عضلات الظهر	عدد مرات	١.٧٤	٣٧.٥٠	٢.٢٠	٥٠,٠٠	٥٣.٠٦	
قدرة عضلات الرجلين	سم	١.٨٣	٤٠.٢٠	٢.٤٠	٣٣.٣٣	٤٧.٧٩	
مرونة العمود الفقري	سم	١.٤٨	٤٩.٦٠	٢.٢٤	٤٣.٨٣	١١٢.٨٨	
مرونة الفخذين	سم	١.٨٤	٦.٧٠	١.٢٦	١٨.٩٣	٦١.٢٧	
الرشاقة	ثانية	٠.٥٠	٤.٢٠	٠.٥٥	١٦.٥٠	٤٤.٠٠	
التوافق	عدد مرات	٠.٧٧	٤.٥٠	٠.٦٧	١١.٣٦	١٢٥.٠٠	

تابع جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية
ومستوى تقييم الجملة الحركية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م		
التوازن الثابت	ثانية	٠.٤١	٧.٨٠	٠.٨٧	١٣.٢٨	١١٩.٧٢	
التوازن الحركي	درجة	٥.٠٩	٨٤.٥٠	٤.١٥	٢٧.٩٩	٧٩.٧٩	
مستوى تقييم الجملة الحركية	درجة	٠.٥٠	٨.٧٠	٤.٣٠	١١.٣٣	٩٧,٧٢	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.093$

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة

التجريبية في القياسات البدنية ومستوى تقييم الجملة الحركية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

- مناقشة النتائج المتعلقة بالقياسات البدنية ومستوى تقييم الجملة الحركية:

تشير نتائج جدول (٨) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في جميع القياسات البدنية حيث بلغت نسبة التغير ما بين (١٢٥% : ٤٤%)

وترجع الباحثة نسبة التحسن في جميع القياسات البدنية للمجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي

المقترح الزومبا، وذلك لتنوع التمرينات المستخدمة به (كراسى- حر- أُنقال) مما أتاح الفرصة للمجموعة التجريبية للأداء بأساليب مختلفة داخل الوحدة التدريبية الواحده والإستفادة من مميزات تلك الأساليب لتنفيذ تمرينات الزومبا مما كان له تأثيراً إيجابياً فى تحسن القياسات البدنية، حيث ترى الباحثة أن تميز البرنامج التدريبى بحركات إنقباضية سريعة لجميع أجزاء الجسم بإستخدام الكراسى والدامبلز كمقاومة خارجية أثناء التدريب قد ساهم فى الجمع بين مكونات القدرة العضلية وهى القوة وسرعة الإنقباض العضلى لجميع العضلات العاملة فى تلك التمرينات مما أدى إلى التحسن الملحوظ فى القدرة العضلية.

كما كان لإستخدام التمرينات الحرة تأثيراً إيجابياً فى مستوى المرونة وذلك لإحتواء تلك التمرينات على حركات لاتينية متنوعة تؤدى بإنسيابية وإستمرارية وتوافقية من الرأس حتى القدمين، بالإضافة إلى حركات الجذع السريعة والدائرية والجانبية المتعاقبة التى تشتمل عليها مع مصاحبة الموسيقى، فكان التأثير الإيجابى على المرونة والإطالة وتحسن المدى الحركى للأداء.

أيضا ترى الباحثة أن التحسن الإيجابى فى عنصر الرشاقة كان نتيجة طبيعة الإنتقالات وسرعة الأداء أثناء تنفيذ حركات الزومبا حيث تم الأداء الحركى فى إتجاهات وزوايا صالة التدريب (أماماً- خلفاً- جانبا- بالدوران) مع سرعة تغير الإتجاه تبعا لسرعة الموسيقى المصاحبة.

وترى أيضا أن إستخدام أداة (الكرسى) كان له تأثير إيجابى فى تحسن عنصر التوافق (العضلى العصبى) حيث إستخدمت من خلاله مجموعة حركات للذراعين فقط ثم للرجلين فقط ثم الإثنين معا مع تغير إتجاه الجلوس أثناء الأداء، هذا بالإضافة إلى أن طبيعة حركات الزومبا الحرة تستخدم أكثر من جزء من أجزاء الجسم أثناء الأداء فى نفس التوقيت، وكل تلك الأساليب فى الأداء ساعدت فى التحسن الإيجابى فى مستوى التوافق العضلى العصبى.

أيضا حدث تحسن فى التوازن أثناء الأداء حيث إحتوت التمرينات على مرجحات بالذراعين تؤدى أثناء الحركات الإنتقالية مثل الزحلقات chase الجانبية والأمامية والمشى المتقاطع cross أماما وخلفا وفى جميع الإتجاهات وبالدوران، أيضا تم الثبات فى العديد من التمرينات على قدم واحد ثم التبديل مع مرجحة الذراعين أثناء الأداء على القدم الأخرى.

وهذا ما أكده "Foste" (٢٠١٢م) (٤٠) أن تمرينات الزومبا لها أثراً عال وكافى على تنمية المستوى البدنى للفرد أكثر من المشى والجرى والسباحة والألعاب الجماعية.

و دراسة " Anne A Delextrat" (٢٠١٦م) (٢٢) أن تدريبات الزومبا أدت إلى تحسن في اللياقة البدنية وصحة المرأة ولكنها لم تغير في مكونات الجسم.

أما بالنسبة لمستوى تقييم الجملة الحركية فحدث تحسن بنسبة (٩٧,٧٢%) لصالح المجموعة التجريبية وترجع الباحثة هذا التحسن للبرنامج التدريبي الزومبا الذى أدى إلى تنمية القدرات البدنية والنفسية قيد البحث والتي تحتاجها الطالبات للإرتقاء بمستواهن لأداء جملة التمرينات، حيث إحتوى البرنامج التدريبي للزومبا على بعض الحركات المشابهة فى جملة التمرينات من (مرجحات- طعنات- إنتقالات- دورانات- حجلات- وثبات- مشى- زحقات) بالإضافة إلى حركات الرقص اللاتينى التى ساهمت بشكل كبير فى تحسن مستوى الأداء المهارى للجملة، أيضا تنوع موسيقى زومبا وسرعتها المختلفة أدى إلى تحسن الأداء حيث أن العمل من خلال الموسيقى يعتبر حافز جيد وممتع لمواصلة الأداء بجدية بالرغم من إحتواء جملة التمرينات على مجموعة من المهارات الصعبة والمركبة والتي تؤدى بصورة متواصلة دون توقف خلال زمن اداء الجملة، كما أن التحسن الواضح فى القدرات النفسية السابقة لدى الطالبات نتيجة ممارسة تمرينات زومبا ساعد بشكل كبير فى تطوير الأداء وتحسن الدافع الخاص بالإستمرار والرغبة فى الحصول على أفضل النتائج.

وهذا يتفق مع دراسة كلا من "Mandari et. al" (٢٠١١م) (٢٨), "Barbara", "Vendramina et. al" (٢٠١٦م) (٢٣).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعناصر اللياقة البدنية ومستوى تقييم الجملة الحركية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى".

الإستنتاجات والتوصيات:

أولا: الإستنتاجات:

من واقع البيانات وفى ضوء أهداف البحث وفروضه إستنادا إلى المعالجة الإحصائية فى حدود عينة البحث وخصائصها ونتائج البحث أمكن التوصل إلى أهم الإستنتاجات التالية:

- ١- تـمـرـيـنـات الـزـومـبا أـدى إـلى تحـسـن فـى جـمـيـع الـمـتـغـيـرات الأـنـثـروـبـومـتـريـة (الـوزن- محـيـط الـذراع- محـيـط الـبـطن- محـيـط الأـرداف- محـيـط الفـخذ) وتـراوحت نـسب التـغـيـر ما بـيـن (١٠,٢٧% : ١٣,٧٤%).
- ٢- بـرنامـج تـمـرـيـنـات الـزـومـبا الحـرة أـدى إـلى تحـسـن فـى كل مـن مـقـيـاس الشـره العـصـبى بـنـسـبـة (٤٠.٢%)، ومـقـيـاس الإـنـهـاك النـفسى بـنـسـبـة (١١.٠٥%).
- ٣- بـرنامـج تـمـرـيـنـات الـزـومـبا الحـرة أـدى إـلى تحـسـن فـى جـمـيـع الـقـيـاسـات الـبـدنيـة وتـراوحت نـسـبـة التـغـيـر ما بـيـن (٤٤% : ١٢٥%).
- ٤- بـرنامـج تـمـرـيـنـات الـزـومـبا الحـرة أـدى إـلى تحـسـن فـى مـسـتـوى تـقـيـم الجـمـلـة الحـركيـة بـنـسـبـة (٩٧,٧٢%).
- ٥- إـسـتـخـدام بـرنامـج تـمـرـيـنـات الـزـومـبا أـدى إـلى تـفـوق المـجـمـوعـة التـجـريـبيـة فـى جـمـيـع الـمـتـغـيـرات المـخـتـارـة قـيد البـحـث.

ثانيا: التوصيات:

فـى ضـوء النـتـائـج والإـسـتـنـتـاجـات تـوصى البـاحـثـة بـالـآتـى:

- ١- الإهتمام بـتـنـمـية القـدـرات الـبـدنيـة والنـفسية المـرتـبـطة بـالـتـمـرـيـنـات الفـنيـة الإيقاعية للإرتقاء بـمـسـتـوى الأـداء المـهـارى.
- ٢- إـسـتـخـدام تـمـرـيـنـات الـزـومـبا الـخاصـة بـالـمـتـبـدئين فـى بـدـايـة العـام الـدراسى خاصـة لـطـالـبات الفـرقة الأـولى كـنـوع مـن التـمـرـيـنـات المـرتـبـطة بـرفـع مـسـتـوى الـلياقة الـبـدنيـة فـى مـادـة التـمـرـيـنـات.
- ٣- إـجـراء دـراسـات تـتـناول أنـواع أـخرى مـن تـمـرـيـنـات الـزـومـبا المتعددة الغير موجودة بالبحث والتعرف على تأثيرها على عينات جديدة.
- ٤- الإهتمام بوضع برامج علمية مقننة بإستخدام تـمـرـيـنـات الـزـومـبا الـتى تـخـتـلف بإختلاف الأنشطة الرياضية، وإجراء دراسات لمقارنة تأثير تـمـرـيـنـات الـزـومـبا مـع أساليب تدريبيهة أخرى.

٥- الإهتمام بوضع برامج رياضية للذين يعانون من إضطرابات الأكل بصورها المختلفة وزيادة الوعي الغذائى لجميع المراحل العمرية من خلال برامج تثقيفية هادفة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، ذكية أحمد فتحى (١٩٩٨م): فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة.
٢. أحمد حازم الطائى، نغم خالد الخفاف (٢٠١٤م): بناء مقياس الإنهاك النفسى لممارسى الأنشطة الرياضية لطلاب، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية (نصف سنوية)، جامعة الموصل، المجلد (٢٠)، العدد (٦٤).
٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدنى والإسترخاء، دار الفكر العربى، القاهرة.
٤. أمال يوسف، وأمال مرسى (٢٠٠٩م): فاعلية برنامج للتدريب العقلى وحديث الذات على الكفاءة الذاتية البدنية وبعض المهارات العقلية ومستوى أداء الطالبات للتمرينات والرقص الحديث، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

٥. حسين أحمد حشمت، نادر محمد شلبي (٢٠٠٣م): "فسيولوجيا التعب العضلي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٦. حسيني شادي عبد الحميد صديق (٢٠٠٨م): الإنهاك النفسى وعلاقته ببعض الخصائص النفسية لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية جامعة المنيا.
٧. خضر مخيمر أبو زيد (٢٠٠٢م): الإحترق النفسى لدى عينة من معلمى التعليم الثانوى وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا، المجلد (١٢)، العدد (٢).
٨. زينب محمود شقير (٢٠٠٢م): سلسلة الإضطرابات السيكوسوماتية (فقدان الشهية والشهه العصبى والسمنة المفرطة)، مكتبة النهضة المصرية.
٩. سعد كمال طه، وإبراهيم يحيى خليل (٢٠٠٤م): سلسلة علم وظائف الأعضاء الفسيولوجية (التنفس)، ط٣، دار الكتب المصرية.
١٠. سيد أبو زيد عبد الموجود (٢٠٠١م): إضطرابات الأكل لدى المراهقين والشباب وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
١١. سيد محمد عبد العال (٢٠٠٢م): ضغوط العمل والأزمات، مجلة مركز معوقات الطفولة، جامعة الأزهر، العدد (١٠)، ص ١٢٦-١٧٤.
١٢. شيرين محمد عبد الحميد (٢٠١٥م): تأثير الزومبا على اللياقة البدنية والدافعية وتأثير ذلك على مستوى أداء طالبات التربية الرياضية فى التمرينات الإيقاعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
١٣. صفوت فرج (٢٠٠٠م): مرجع فى علم النفس الإكلينكى للراشد، مكتبة الأنجلو.
١٤. عبير عبد الله محمد (٢٠٠٦م): فاعلية التصور العقلى والتمرينات الهوائية على تحسين مستوى اللياقة البدنية وشكل الجسم وإنقاص الوزن للسيدات المشاركات بالأندية الصحية، رسالة دكتوراة، كلية تربية رياضية بنات الجزيرة، جامعة حلون.
١٥. عصام محمد زيدان (٢٠٠٤م): الإنهاك النفسى لدى أباء وأمهات الأطفال المتوحدين وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والأسرية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، العدد (١٩)، ص ١٢٠-١٦٧.
١٦. مجدى محمد الدسوقى (٢٠٠٦م): إضطراب صورة الجسم، مكتبة الأنجلو المصرية.
١٧. نعمات عبد الرحمن (٢٠٠٠م): "الأنشطة الهوائية"، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٨. هايدى وليد البونس (٢٠١٣م): 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.

١٩. هدى عبد الحميد عبد الوهاب (٢٠١٤م): تأثير التمرينات على الحالة النفسية العامة ومستوى الطموح لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، المجلد الأول.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

20. **Adriana Ljubojević¹, Vladimir Jakovljević¹, and Milijana Popržen²** (2014): Effects Of Zumba Fitness Program On Body Composition Of Women, Faculty of Physical Education and Sport, University of Banjaluka, Bosnia and Herzegovina Fitness studio “Sport Trend”, Banjaluka, Bosnia and Herzegovina, www.SportLogia.com2014, 10(1), 29-33 e-ISSN 1986-611.
21. **Anna, A.D, Sarah, W., Sarah G., Emma, N. (2016):** An 8-weeks Of Zumba Training To Improve The Aerobic And Psychological Fitness Of Healthy Women", JPAH Vol. 13 Issue 2, 13,131-139.
22. **Anna, A.D, Sarah, W., Sarah G., Emma, N. (2016):** An 8-Week Exercise Intervention Based on Zumba Improves Aerobic Fitness and Psychological Well-Being in Healthy Women, JPAH Volume 13, Issue 2, 13, 131 – 139.
23. **Barbara Vendramina, Marco Bergamina, Stefano Gobboa, Lucia Cugusib, Federica Duregona, Valentina Bulloa, Marco Zaccariaa, Daniel Neunhaeuserera, Andrea Ermolaoa (2016):** Health Benefits of Zumba® fitness training ,Sport and Exercise Medicine Division, Department of Medicine, University of Padova, Italy, Available online 16 June 2016.
24. **Barry J . Zimmerman (2000) :** Self-Efficacy, An Essential Motive to Learn”, Contemporary Educational Psychology , 25 ,pp 82-91.
25. **Charles Micallef (2014):** Associations of weight Loss In Relation To Age And Body Mass Index In A Group Of Maltese Over Weight And Obese Women During An 8-week Zumba programmer, Verlag Italia.

- 26. Furjan-Mandić, G., Kosalec, V, & Vlašić, J. (2011):** The Effects Of Aerobic Exercise On The Increase Of Repetitive Strength In Women. In S. Simović (Ed.), 3th International aspects of Sports, Physical Education And Recreation (pp. 75-83). Banjaluka ,Bosnia and Herzegovina :Faculty of Physical Education and Sport. doi: 10.5550/SP.3.2011.09.
- 27. Lukić, A. Realcije između motoričkih sposobnosti i efikasnosti izvođenja osnovnih elemenata tehnike u sportskom plesu(2006):** The Relationship Between Motor Skills And Performance Efficiency Of The Basic Technique Steps In Sport Dance. Unpublished Master's Thesis. Universita of Banja Luk Faculty of Physical Education and Sports.
- 28. Mandarić, S, Sibinović, , Mikalački, M, &Stojiljković, S. (2011):** The Effects Of The Program HI-Low Aerobics On Morphological Characteristics And Functional Ability Students In The Eight Grade. Journal of Sports science and Health,23-18(1)1.
- 29. Mary, L, Johnp, S., Carl, F., Richard, M., Jose, R. (2012):** Zumba: Sure It's Fun But It Effective?" Fitness Research, ACE Certified News, 49.
- 30. Mazzio, S.E. (2000):** Modification Of Anexciting Measure Of Body Image Preoccupation And Its Relationship To Disorders Eating In Female", 46.
- 31. Pablo, A., Domene, A., Hannah, J., Moir, A., Elizabeth, P.A., Chris Easton, B. (2014):** Salsa Dance And Zumba Fitness Acute Responses During Community-Based classes". A Faculty of Science, Engineering and Computing, Kingston University, KTI 2EE, UK b Institute for Clinical Exercise and Health Science, University of the West of Scotland, Hamilton.
- 32. Perez, B., Greenwood M. (2009):** Zumba: Ditch The Workout,Join The Party! The Zumba Weight Loss Program. New York, NY: Maggie Greenwood-Robinson.
- 33. Pines, M. & Keenan, G. (2005):** Stress And Burnout: The Significant Difference. Prsonality And Individual Differences , 39.

34. Šebić, L., Šahat, S., Zuković, A., & Lukić, A. (2012): Coordination Tests Predictive Value On Success During The Performance Of Dance And Aerobics Motion Structures. *Homosporticus*, 14(1), 22-26.
35. Stoilković, S., Mandarić, S., Todorović, K., & Mitić, D. (2010): The Effects Of "Omnibus" Aerobics Program On Body Composition Of Women. *Physical Culture*, 64(2), 59-67.
36. Vanessa, A., Danial, P. (2013): "Effect of Zumba: The psychological Implications of A Culturally Tailored Physical Activity Of Latino women's self-esteem". Conference Paper.
37. Viskić-Štalec, N., Štalec, J., Katić, R, Podvorac, D.,& Katović, D. (2007): The Impact of Dance Aerobic Training On The Morpho-Motor Status In Female High-Scholars. *Collegium Antropologicum*, 31(1), 259-266. PMID: 17598411.

ثالثًا: مراجع شبكة المعلومات الدولية:

38. [Http://www.cantstopthefeet.com/Pages/WhatisZumba.aspx](http://www.cantstopthefeet.com/Pages/WhatisZumba.aspx).
39. [Http://www.sourpress.com/newsneswa/2016](http://www.sourpress.com/newsneswa/2016).
40. www.zumba.com. Zumba is an effective program.htm, 2012.
41. www.prezi.com.

ملخص البحث

تمارين الزومبا وتأثيرها على خفض الشره العصبى والإرهاك النفسى ومستوى تقييم الجملة الحركية للطالبات المتعثرات فى التمرينات

* شيرين أحمد طه حسن

قامت الباحثة "شيرين أحمد طه حسن" بدراسة تهدف إلى التعرف على (تأثير تمارين الزومبا على خفض الشره العصبى والإرهاك النفسى ومستوى تقييم الجملة الحركية للطالبات المتعثرات فى التمرينات)، وقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة، وإشتملت عينة البحث على (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة للعام الجامعى ٢٠١٨/٢٠١٩م، وإستمرت فترة تطبيق البرنامج لمدة (١٢) إسبوع بواقع ثلاثة أيام تدريبية (السبت- الإثنين - الأربعاء)، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن البرنامج التدريبى المصمم من قبل الباحثة أدى إلى التحسن الإيجابى لكل من القياسات الإثنروبومترية والشره العصبى والإرهاك النفسى ومستوى عناصر اللياقة البدنية والأداء المهارى للجملة الحركية، وقد أوصت الباحثة بضرورة إجراء دراسات تتناول أنواع أخرى من تمارين الزومبا والتعرف على تأثيرها على عينات جديدة.

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

Abstract

Zumba Exercises And Their Effect On Reducing Bulimia Nervosa, Psychological Bumout And level Evaluating The kinetic Sentence Of The Troubled Students In The Exercise

* **Shireen Ahmed Taha Hassan**

The researcher " **Shireen Ahmed Taha Hassan** " study aims to identify the (**Zumba Exercises And Their Effect On Reducing Bulimia Nervosa, Psychological Bumout And level Evaluating The kinetic Sentence Of The Troubled Students In The Exercise**) The researcher used the experimental method of design for one group with a pre-post measurement, The sample included (20) female students of the Fourth year in the Faculty of Physical Education Girls - Zagazig University for the academic year 2018 /2019, This program have continue for (12) weeks with three training modules (saturday, Monday, Wednesday), The results of this study showed that the training program designed by the researcher led to positive improvement of the anthropometric measurements, bulimia nervosa, psychological Bumout and the level of skill performance of the kinetic sentence, The researcher recommended the need to conduct studies on other types of zumba exercises and to identify their impact on new samples.

* Assistant professor at Exercises, Gymnastics, and Motion Expression Department. Faculty of physical Education for Girls- Zagazig University.