

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الايروبيك والزومبا على تعلم بعض مهارات الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي

د/غادة محمد الخصاونة

الباحثة/ مرام محمد الحمزه

المقدمة :

إن التغيير والتطور السريع الذي يشهده العالم في جميع المجالات وخاصة في المجال التعليمية وبما فيها الجامعات، أصبح من الضرورة مواكبة هذه التغييرات والمستجدات لتناسب مع الواقع الجديد، والتركيز على استخدام الطرق التي تحسن من عملية التعليم، وتلبي احتياجات الطالب لمواكبة لهذه التغييرات، مما يساهم في تقريب وتبسيط المعلومات لأذهان الطلاب ويسهل عملية معالجتها وحفظها وتذكرها في الوقت المناسب، وتقديم مثيرات جديدة واستخدامها كجزء رئيسي في تدريس مساقات الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي واعتبارها ضمن المنهاج.

أشارت عفيفي (٢٠١٠) إلى أن التغييرات التي حدثت في طبيعة منهاج التربية الرياضية تتطلب من المدرس دوراً جديداً يتمثل في قدرته على اختيار استراتيجيات تدريسية وأنشطة منهجية، ووسائل تعليمية وتكنولوجية مناسبة، وقدرته على إثارة دافعية الطالب للمشاركة في العملية التدريسية، وخلق جو يساعد على التواصل والتفاعل لإيصال المعلومات والمهارات، وتقريب الأفكار والمعلومات إلى أذهان الطلبة، بأن نبحت عن تمارين تساعد على إكساب الطالبات القدرة على التوافق بين الحركة والموسيقى والمزج بينهما، وإكتساب الإحساس بالمكان والزمان، والاتجاه مع طبيعة ونوع الحركة، وكذلك وضع الجسم في الفراغ لتبدو الحركة متناسقة ومتكاملة من جميع العناصر مما يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء الفني

ومن الأساليب الحديثة استخدام أساليب حديثة من التمارين (كالايروبيك، الزومبا) ومصاحبتها للموسيقى كشرط أساسي، حيث تمنح طالبة فرصة في التعبير عن ذاتها وتحقيق الرضا، ولها تأثير في خلق جو من الحماس والإثارة، وكسر الملل والروتين والجمود، كما تعمل على التحرر من التوتر، ورفع الكفاءة البدنية بشكل عام وتأخر ظهور التعب، وتزيد من الحافز والدافعية نحو تكرار الحركة (محمد، ٢٠١٨)، و (عبد النبي، ٢٠١٩).

فالتمرينات الهوائية (الايروبيك، Aerobic) هي أنشطة تتطلب كميات كبيرة من الأكسجين لفترات طويلة بحيث تدفع الجسم لتحسين الأجهزة المسؤولة عن نقل الأكسجين (MacKay-Lyonsk, et al, 2020)، وهي أنشطة اللياقة البدنية الشاملة وذلك للحفاظ على صحة جيدة، وهي الطريقة لحرق الدهون، فهي تعمل على تناغم العضلات (Yan, 2019). وفي حصة التمرينات الهوائية يعمل المشاركون من جميع الأعمار بالجري والوثب والهولة... وغير ذلك مع أنغام الموسيقى إما في مجموعة أو على أفراد، في عمل مستمر لمدة زمنية معينة بحيث يرفع من مستوى اللياقة عن طريق مراحل تدريجية من الإعداد. (Cooper, 2018).

تؤدي التمرينات الهوائية (الايروبيك) مع مصاحبة الموسيقى، وتعد من الأنشطة الرياضية غير التنافسية، وهي مصدر للاستمتاع وتقلل من التوتر والضغط اليومية الروتينية وأعباء الحياة، حيث تؤدي على شكل جملة من التمارين الأساسية والمشتقة من الحركات الرياضية حسب الغاية من الحصة (الخطاطبة، ٢٠١٥).

وفي السياق نوهت الحسن (٢٠١٥) إلى أن استعمال التمارين الهوائية (الايروبيك) يعمل على تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لما لها من دور كبير في تحقيق اللياقة البدنية، حيث يتمكن الفرد من أداء الحركات وفق إمكانياته وقدراته بحرية في الحركة، مما يساهم لاحقاً في تطوير تلك القدرات. كما أكد (Yan, M. 2019) أن حصص الايروبيك اثبتت قدرتها على تطوير العديد من القدرات الحركية.

أما الزومبا (Zumba) رياضة جديدة ظهرت في التسعينيات على يد شخص قام بإحداثها اسمه بيتوبيتتر، وهو كولومبي الجنسية، هذه الرياضة تعد برنامجاً لتطوير اللياقة البدنية، فتعد من الرياضات الحديثة التي اثبتت عن نفسها وبجدارة، حيث اجتاحت العالم من الغرب وصولاً إلى الشرق، إن تمرينات الزومبا تجمع بين التمرينات الأساسية والإيقاعية، وتتميز بالسلاسة والانسيابية وبين الجمال في الأداء والشمولية التي تساعد الفرد بسرعة الاستجابة للعمل العضلي وعلى تقوية عضلات الجسم وتحسين الجهاز الدوري التنفسي، وذلك من خلال التنوع بالإيقاع الموسيقي مع الحركة مما يؤدي إلى رفع اللياقة البدنية (عطية، ٢٠٢٠)، و (Rebecca 2014). وأصبحت من الرياضات الأكثر رواجاً في الأندية الرياضية، حيث تعتمد في أدائها

على الدمج بين أنغام الموسيقى والحركات الرياضية ومجموعة الرقصات اللاتينية مثل (السالسا، البيلي دانس، السامبا، المارنجي... وغيرها) ويدخل فيها بعض التمارين الرياضية والرقصات من مختلف ثقافات الشعوب، وهي تساعد على تحريك جميع عضلات الجسم مع الإيقاع الموسيقي (يس، ٢٠١٦)، (Rebecca, 2014)، (البدرى وآخرون، ٢٠٢١) و (Cugusi, et al, 2019).

تعمل رياضة الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي على إشباع حاجات الأفراد وتزويدهم بالمهارات التي تستمر معهم في المستقبل، ويصاحب إكساب وتعلم مهارات الجمباز تكوين جوانب وجدانية لدى المتعلم لا تقل أهمية عن الجوانب المعرفية والمهارية، وذلك لأن هذه الجوانب ترتبط مباشرة بدوافعه وحاجاته وميوله ورغباته وتساهم بشكل كبير في نجاحه وتفوقه دراسياً (سالم وآخرون، ٢٠٠٧).

كما وأضافت عزيزة (٢٠١٨) وبنو حمدان (٢٠١٢) إلى أن رياضة الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي من الرياضات التي تتميز بالجانب الفني والجمالي وبشكل واضح عند الأداء، فهي رياضة يتم من خلالها اختبار قوة وتوازن وإيقاع ومرونة الرياضيين، وهي ترتبط بالمعرفة بأشكالها المتنوعة، فمن الضروري العمل على تعليم الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي للطلبة في جميع المراحل التعليمية، وتسهيلها وتبسيطها قدر المستطاع، فرياضة الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي ليست كبقية الرياضات لأنها المسار الحركي محكوم ومحدد وثابت، حيث تعتمد على الربط بين الإدراك العقلي والأداء الحركي، فبالتالي تحتاج إلى تركيز عالٍ للقدرة على الأداء الجيد وربط المهارات ببعضها لاسيما لدى الناشئين والمبتدئين.

ويشير هنا بكر (٢٠١٣) إلى أن رياضة الجمباز ذات طابع خاص تتضمن مجموعة من المهارات الاكروباتية والمهارات الجمبازية يتم الربط بينهما لعمل جملة حركية، ويشير (قوابعه، ٢٠١٠) أنها رياضة تتضمن مهارات فنية عالية تجمع بين الصعوبة والابتكار والجمال في نفس اللحظة، إن الوصول لمستوى الأداء الفني المتميز في رياضة الجمباز يتطلب توافر قدرات بدنية وعقلية خاصة لدى الممارسين.

كما وأضافت الخصاونة (٢٠١٩) تعد رياضة الجمباز من أهم الرياضات التي تعمل على تنمية وتحسين الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم والمجموعات العضلية وترفع من مستوى اللياقة البدنية وتزيد من مستوى الأبداع وتعمل على تنمية وتحسين الناحية النفسية، ومرافقة الموسيقى تلعب دوراً كبيراً في رفع الإحساس بالحركة لدى الطالبة.

وأكد شحاتة (٢٠١١) إلى أن رياضة الجمباز من الرياضات الفنية الجمالية التي تتطلب من الرياضي مهارات عالية واعداد بدني ومهاري من أجل ممارستها، كما تتطلب من اللاعب الوصول إلى مستوى الإتقان المهاري العالي، لذا يجب الاهتمام بإعداد وتدريب اللاعب للإعداد البدني العام والخاص، والتمرينات النوعية المشابهة للأداء بما يحتاج حركات الجمباز من مهارات خاصة ذات صعوبات مختلفة.

كما ويعد الإيقاع والتعبير الحركي هو الوسيلة للتعبير عن الإحساس، وعن الذات والمشاعر من خلال حركة الجسم، فهو مهم في تشكيل وبناء الجسم وإكساب القوام المعتدل، والمحافظة على الرشاقة وصحة الجسم وأجهزته، لا سيما أنه يعمل على إكساب الجسم اللياقة البدنية التي تسهم بدورها في أداء الأنشطة الأخرى، فلا بد أن تتميز الحركات بالجمال والشعور بجانب الاهتمام بالقوة والمرونة والسرعة. إن للإيقاع والتعبير الحركي أهمية بالغة فهو يساعد على بناء الجسم، وإكسابه القوام الجيد، والاحتفاظ بالصحة وتحسين الأجهزة الحيوية للجسم، وإكتساب لياقة تكون أساس لباقي الرياضات الأخرى، كما وتتصف مهاراته بمتطلبات بدنية عالية، وتوافق بين حركات الذراعين والقدمين والجذع، ولتحسين مستوى الأداء الفني وتعلم المهارات يجب العمل على تحسين المستوى والقدرات البدنية عن طريق استخدام أفضل الوسائل والأساليب ومن ضمنها استخدام التمارين الهوائية (الايروبيك) و تمارين الزومبا. (الخشت، ٢٠١٩).

أهمية الدراسة :

وتبرز أهمية الدراسة أنها أول دراسة في مجال رياضة الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي، التي تستخدم فيها تمرينات الايروبيك والزومبا، حيث أنها سوف تغني المكتبة العربية والأردنية في هذا المجال وتفتح الآفاق والفرصة للباحثين والمهتمين في هذا المجال لعمل المزيد من الأبحاث والدراسات لباقي المهارات على أجهزة الجمباز الأخرى والمزيد من مهارات الإيقاع والتعبير الحركي.

مشكلة الدراسة

من خلال خبرة وعمل الباحثان في مجال تدريس وتعليم رياضة الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي، اذ لاحظت الباحثان أنه وفي جزئي الإعداد البدني العام والخاص الذي لازال يعطى بالطريقة التقليدية الروتينية (باستخدام العد وأحيانا مصاحبة الموسيقى)، مما يسبب للطالبات نوعاً من الملل والكسل والتعب وانعدام الحماس، وعدم الرغبة في أداء التمرينات... وغير ذلك، وبعد اطلاعها على العديد من الدراسات التي تؤكد أهمية استخدام وتوظيف بعض أنواع التمرينات الهوائية مثل الايروبيك والزومبا في تحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية والوظيفية لمستخدميها، من هنا ظهرت الرغبة لدى الباحثان لتوظيف وادخال الاساليب الجديدة في العملية التعليمية لمعرفة اثر استخدام تمارين الايروبيك والزومبا على تعليم مهارات الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة التعرف إلى فاعلية استخدام تمرينات الايروبيك والزومبا في تعليم بعض مهارات الجمباز على جهاز بساط الحركات الأرضية (Straddle Split ،Cartwheel ،Forward Roll Squat ،Hand Stand)، والإيقاع والتعبير الحركي (Echappee ،Grand-Plie ،Demi-Plie).

فرضيات الدراسة

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الجمباز في القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الإيقاع والتعبير الحركي في القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير استخدام تمرينات الايروبيك والزومبا على مستوى الأداء على المهاري بين الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

تمرينات الايروبيك (Aerobic):

سلسلة من التمرينات هوائية على شكل الجمل الحركية، والتي تؤدي بمختلف الاتجاهات، تضبط مع إيقاع موسيقي خاص، تعتمد في أدائها على التمارين الرياضية الأساسية والمشتقة، تؤدي من الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء على الأرض، بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية ورفع الكفاءة الحيوية لتحقيق هدف إبداعي تنافسي أو ترويحي نفسي أو تدريبي رياضي. (تعريف اجرائي).

تمرينات الزومبا (Zumba):

تمرينات حركية تعتمد التمرينات على الأوضاع الأساسية والمشتقة من الرقصات مثل (السالسا، الميرينغي.. وغير ذلك) والتمارين الرياضية والرقص العربي والغربي، تساعد على تحسين الحالة النفسية والصحية والبدنية للفرد. (تعريف اجرائي).

الجمباز (Gymnastics):

هي رياضة جمالية تعمل على إكساب وتنمية الصفات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وتتطلب صفات وقدرات بدنية خاصة مثل: (القوة، الرشاقة، المرونة، التوافق العضلي العصبي)، وتحتاج إلى تركيز ودقة في الأداء لتنوع مهاراتها الحركية.

الإيقاع والتعبير الحركي (Cherography skills):

هو فن رفيع المستوى يتطلب ادائه قدرات بدنية وقدرة على التعبير عن نفسه او عن الفكرة مستعينا بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى، الملابس... وغير ذلك)،

مجالات الدراسة

- المجال البشري: الطالبات المسجلات في مساق تعليم الجمباز في كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك- اربد.
المجال الزمني: تم تطبيق البرنامج في الفصل الثاني من العام ٢٠٢١/٢٠٢٢م من (٢٠/٣/٢٠٢٢ ولغاية ١٢/٥/٢٠٢٢م).
المجال المكاني: صالة الجمباز في كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك - اربد.

الدراسات السابقة

جاء بدراسة **عبد المجيد (٢٠١٥)** والتي هدفت إلى التعرف على تأثير الزومبا على اللياقة البدنية والدافعية ومستوى أداء طالبات التربية الرياضية في التمرينات الإيقاعية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وعلى عينة تكونت من (٥٠) طالبة، ومن أهم ما توصلت له الدراسة ان تمرينات الزومبا تؤثر ايجابيا على اللياقة البدنية وخاصة عنصر التوافق، وأيضا على مستوى الدافعية ومستوى الأداء المهاري للتمرينات الإيقاعية.

وفي دراسة **نهال (٢٠١٦)** والتي هدفت إلى التعرف على تأثير الأيروبيكس الزومبا في تطوير بعض المتغيرات البدنية للنساء بعمر (١٨-٢٠) سنة والمقارنة بين الأسلوبين لمعرفة أيهما أفضل في تطوير هذه القدرات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة تكونت من (١٤) طالبة بقسم الفنون المسرحية بعمر (١٨-٢٠ سنة)، ومن أهم ما توصلت له الدراسة أن الأيروبيكس الزومبا يؤثر إيجابيا في تطوير بعض القدرات البدنية وأفضلية التطبيق لبرنامج الزومبا في تطوير صفتي القوة والمطولة.

وقام **عبدالقهي (٢٠١٦)** بدراسة هدفت إلى التعرف بتأثير بعض أساليب التدريس على مستوى الأداء الفني في التمرينات الإيقاعية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين، على عينة تكونت من (٤٨) طالبة، ومن أهم ما توصلت له الدراسة أن المزج بين الزومبا وبعض أساليب التدريس (الأسلوب التدريبي - أسلوب التطبيق الذاتي) عمل على تحسين مستوى الأداء الفني في الجملة الحرة في التمرينات الإيقاعية.

وقامت **عفيفي (٢٠١٧)** بدراسة هدفت إلى التعرف بفاعلية برنامج باستخدام تدريبات الزومبا على بعض القدرات البدنية والنفسية لتحسين المستوى المهاري للجملة الحركية في الرقص الحديث، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين، على عينة تكونت من (١٢٠) طالبة تتراوح اعمارهن (١٩-٢٠) سنة، ومن أهم ما توصلت له الدراسة أن تدريبات الزومبا لها تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري وتنمية القدرات البدنية وعلى تنمية بعض القدرات النفسية.

وفي دراسة **عفيفي (٢٠١٩)** التي هدفت إلى التعرف على أثر تدريبات الزومبا على الشعور بالوحدة ومستوى أداء الجملة الحرة في الباليه لطالبات الفرقة الأولى، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة، على عينة تكونت من (١٥٠) طالبة، ومن أهم ما توصلت له الدراسة أن تدريبات الزومبا لها تأثير إيجابي في تحسين الشعور بالوحدة النفسية وكما ولها تأثير إيجابي في تحسين مستوى أداء الجملة الحرة في الباليه.

وفي دراسة **عطية (٢٠٢٠)** التي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام Zumba step على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام الأسلوب التجريبي ذو المجموعتين، على عينة تكونت من (٣٠) طالبة من كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، ومن أهم ما توصلت له الدراسة أن البرنامج التعليمي Zumba step يؤثر إيجابيا على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث.

الدراسات الأجنبية:

وفي دراسة **كريستينا (Christina, H., 2013)** والتي هدفت إلى مقارنة كثافة التمرين في زومبا اللياقة البدنية وتمرينات التاي بو الرياضية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة تكونت من (١١) سيدة، ومن أهم ما توصلت له الدراسة ثبات متوسط معدلات القلب، وأن كثافة التمرين في الإحماء والجزء الرئيسي من التمرين كانت أعلى بكثير في جميع وحدات التمرينات زومبا على تمرينات التاي بو.

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لقياس الفرق بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية)، نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع من طالبات كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك المسجلات خلال الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٢/٢٠٢١ في جامعة اليرموك والبالغ عددهم (٤٥٠) طالبة، حسب الكشوفات من دائرة القبول والتسجيل.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من الطالبات المسجلات في مساق تعليم الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي، حيث بلغ عددهن (٦٠) طالبة، تم استبعاد (٦) طالبات من كلتا المجموعتين، (٢) طالبات من المجموعة الضابطة، و(٤) طالبات من المجموعة التجريبية، ليصبح عددهن (٥٤) طالبة، تم توزيعهم على مجموعتين متكافئتين. مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

تجانس العينة:

تم اللجوء إلى اختبار ليفين (Leven's Test)، للتعرف على تجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، لضمان تحييد أي تأثيرات للمتغيرات المستقلة المشار إليها على طريقة التعلم، ويشير الجدول رقم (١) إلى نتائج اختبار ليفين لقياس الفروق وتجانس أفراد مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة.

جدول رقم (١)

نتائج اختبار ليفين لتجانس أفراد مجموعتي الدراسة على متغيرات العمر والوزن والطول

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	اختبار ليفين للمساواة في الفروق	
						قيمة ف	مستوى الدلالة
العمر	الضابطة	٢٨	٢٠.٣٩	٠.٧٨	٠.٢٠	٢.٨١	٠.٠٧
	التجريبية	٢٦	٢٠.١٩	١.١٣			
الوزن	الضابطة	٢٨	٥٦.٢٠	٨.٥٠	٠.٣٠-	٠.٠٣	٠.٨٧
	التجريبية	٢٦	٥٦.٥٠	٨.٢٠			
الطول	الضابطة	٢٨	١٥٩.٧٩	٦.٩٨	١.٣٣	٠.٩٩	٠.٣٢
	التجريبية	٢٦	١٥٨.٤٦	٦.٣١			

يتضح من نتائج اختبار ليفين للمساواة في الفروق والتعرف على تجانس مجموعتي الدراسة، بأنه لا توجد أية فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) أو أقل في قيم المتغيرات المستقلة، سواء من حيث العمر أو الوزن أو الطول، بين مجموعتي الدراسة، بمعنى أن أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية متجانسة تماماً ولا يمكن اعتبار المتغيرات المستقلة المدروسة وهي العمر والوزن والطول، كعوامل مؤثرة في طريقة التعليم أو نتائج الاختبارات.

المراحل الإجرائية للدراسة:

- مراجعة الأدب الخاص ببناء البرامج التعليمية أو الدراسات المشابهة للاستفادة منها في بناء البرنامج والكتب والمراجع الخاصة برياضة الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي والتمرينات الهوائية وتمارين الزومبا.

• إعداد البرنامج التعليمي المقترح:

قامت الباحثة بوضع مفردات البرنامج التعليمي بالاعتماد على المراجع العلمية: السعيد، (١٩٧٣)، الخصاونة (٢٠٠٩)، شحاتة (٢٠١١)، كمبش (٢٠١٣)، جعفر (٢٠١٥)، قطب (٢٠١٧)، عمر (٢٠١٨)، عيسي (٢٠٢٠)، شرف الدين (٢٠٢٠).

تم عرض البرنامج التعليمي على الخبراء والمختصين من حملة درجة الدكتوراه وممن لديهم خبرات في مجال طرق التدريس والتدريب في رياضة الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي والتمرينات، للأخذ ملاحظاتهم في الإضافة أو التعديل أو الإلغاء، للتحقق من صدق المحتوى للبرنامج التعليمي والملحق رقم (١) يوضح أسماء الخبراء، وبناءً على رأي وملاحظات الخبراء تم التعديل في البرنامج حتى أصبح في صورته النهائية. والملحق رقم (٥) يوضح البرنامج التعليمي بصورته النهائية.

وتكون البرنامج التعليمي من أربعة عشر درساً موزعة على سبعة أسابيع كالآتي:

الأسبوع الأول: الدرس الأول والثاني

للإعداد البدني العام والخاص.

الأسبوع الثاني: الدرس الثالث والرابع

لتعلم مهارة "Straddle Split" ومهارة "Forward Roll Squat".

الأسبوع الثالث: الدرس الخامس والسادس

لتعلم مهارة "Straddle Split" وتعليم مهارة "Hand Stand".

الأسبوع الرابع: الدرس السابع والثامن

لتعلم مهارة "Straddle Split" وتعليم "Cartwheel".

الأسبوع الخامس: الدرس التاسع والعاشر

لتعلم مهارة "Demi- Plie" ولتعلم مهارة "Grand- Plie".

الأسبوع السادس: الدرس الحادي عشر والثاني عشر

لتعلم مهارة "Echappee".

الأسبوع السابع: الدرس الثالث عشر والرابع عشر

للتدريب على جميع المهارات التي تم تعلمها وتصحيح الأخطاء وتثبيت المهارات.

وكانت مدة الدرس ٥٠ دقيقة مقسمة كالتالي:

١٥ دقيقة

١. الجزء التمهيدي:

- أخذ الحضور والغياب

- إعداد عام

- إعداد خاص

٣٠ دقيقة

٢. الجزء الرئيسي:

- الجزء التعليمي

- الجزء التطبيقي

٥ دقيقة

٣. الجزء الختامي:

- تطبيق البرنامج التعليمي على المجموعه التجريبية التي تم تدريسها باستخدام تمرينات الايروبيك والزومبا في الجزء التمهيدي والختامي، اما المجموعه الضابطة تم تدريسها بالطريقة التقليدية دون استخدام تمرينات الايروبيك والزومبا.
- القياس البعدي للمستوى المهاري.

استخدمت الباحثة لقياس مستوى الأداء المهاري لعينة الدراسة على مهارات الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي قيد الدراسة، حيث تم تقييم الأداء المهاري لعينة الدراسة من قبل لجنة من أربع حكومات ممن لديهن خبرة في تدريس وتدريب الجمباز والملحق رقم (٢) يوضح أسماء الحكومات،

- جمع البيانات من الحكومات: بعد الحصول على العلامات من الحكومات، تم تصنيفها وتبويبها تمهيداً للمعالجة الإحصائية.

ادوات الدراسة:

- استخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات بهدف جمع البيانات وتنفيذ إجراءاتها، وهي كالآتي:
- صالة الجمباز بكلية التربية الرياضية جامعة اليرموك.
 - سلام الحائط.
 - مراتب (فرشات) جمباز.
 - ميزان لقياس الوزن لأقرب (١كغم) نوع (Seca) صنع ألماني.
 - جهاز (الرسناميتر) لقياس الطول لأقرب (١سم) نوع (Seca) صنع ألماني.
 - استمارة لجمع البيانات الخاصة بالعينة، ملحق رقم (٣).
 - استمارة قياس مستوى الأداء المهاري ملحق رقم (١٤)، ملحق رقم (١٥).

ثبات وموضوعية تقدير الحكومات

موضوعية: للتأكد من موضوعية تقدير الحكومات لمستوى أداء الطالبات المتميزات اللواتي أنهين متطلبات مساق تعليم الجمباز (١)، (ن=١٠)، تم استخدام طريقة الإختبار وإعادة الإختبار Test Re-test، وكانت الفترة الزمنية بين الإختبارين أسبوع، وفي الجدول رقم (٢) يوضح قيم معامل الارتباط بيرسون بين القياسين.

جدول رقم (2)

معامل الارتباط بيرسون بين القياسين الأول والثاني لدرجات تقدير الحكومات

المجال	المهارة	معامل الارتباط
الجمباز	Forward Roll Squat	٠.٨١
	Hand Stand	٠.٨٥
	Cartwheel	٠.٨٨
	Forward Roll Squat	٠.٨٩
الإيقاع والتعبير الحركي	Demi-Plie	٠.٩٢
	Grand-plie	٠.٩١
	Echappee	٠.٩٤

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل الارتباط بيرسون في القياسين الأول والثاني كانت مرتفعة جداً وجميعها كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية أقل من (٠.٠٠١). الأمر الذي يؤكد على موضوعية تقدير الحكومات في قياس الأداء المهاري ويتسق مع ما ذهب إليه المحكمون في تعديل فقرات المقياس.

الثبات: للتأكد من ثبات تقدير الأربع محكمات لمستوى أداء الطالبات فقد تم اللجوء إلى استخدام طريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل كرونباخ ألفا حيث بلغت قيمته (٠.٧٨)، وهي قيمة مرتفعة وذات دلالة إحصائية وتعكس قوة وموضوعية تقدير الحكومات. كما تم حساب ثبات المقياس في حال حذف أحد المهارات لمعرفة مقدار التغير واتجاهه في حال تم حذف المهارة، وقد كانت النتائج كما هو في الجدول رقم (٣).

جدول رقم (٣)
قيم معامل الثبات كرونباخ ألفا في حال حذف أي مهارة من مهارات المقياس

المجال	المهارة	كرونباخ ألفا في حال حذف المهارة
الجمباز	Forward Roll Squat	٠.٧٤٥
	Hand Stand	٠.٧٢١
	Cartwheel	٠.٧٦٨
الإيقاع	Forward Roll Squat	٠.٧٠٥
	Demi-Plie	٠.٧٧٠
	Grand-Plie	٠.٧٣٩
	Echappee	٠.٧٢١

يتضح من الجدول رقم (٣) أن معامل ثبات المقياس يتأثر سلباً في كل مرة يتم حذف أي مهارة من مهارات المقياس المستخدم، الأمر الذي يعكس ثبات فقرات المقياس فيما وضع من أجله.

المعالجات الإحصائية

- اختبار ليفين (Leven's Test).
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlations).
- معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's alpha).
- اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-Samples T-test).
- اختبار (ت) للعينات المزدوجة (Paired-Sample T-test).

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض ومناقشة الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الجمباز قيد البحث: تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة Independent Sample T-test. حيث يشير الجدول رقم (٤) إلى نتائج اختبار (ت) للمجموعات المستقلة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الجمباز في القياس البعدي.

جدول رقم (٤): نتائج اختبار (ت) للمجموعات المستقلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الجمباز في الإختبار البعدي

المهارات	المجموعة	العدد	مستوى الأداء المهاري		
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق
Forward Roll Squat	الضابطة	٢٨	٧.٢٣	١.١٢	١.٠٣-
	التجريبية	٢٦	٨.٣٥	٠.٨٥	
Hand Stand	الضابطة	٢٨	٧.٠٧	١.١٥	١.٢٤-
	التجريبية	٢٦	٨.٣١	٠.٧٩	
Cartwheel	الضابطة	٢٨	٦.٤٦	١.٨٤	١.٢٧-
	التجريبية	٢٦	٧.٧٣	١.٢٥	
Straddle Split	الضابطة	٢٨	٤.٥٧	١.٥٣	٣.١٥-
	التجريبية	٢٦	٧.٤٣	١.٢٢	
الكلي	الضابطة	٢٨	٢٥.٤٣	٤.٨٧	٦.٦٩-
	التجريبية	٢٦	٣٢.١٦	٣.٠٢	

• دالة إحصائية عند مستوى الدلالة أقل أو يساوي (٠.٠٠١).

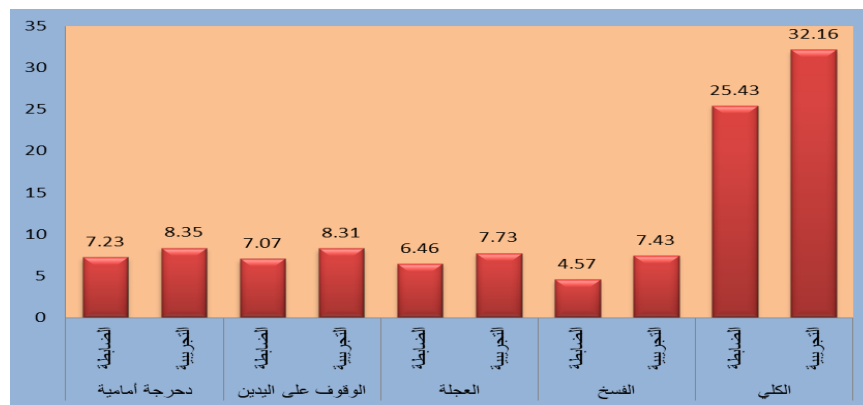
يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة أقل من (0.01) في مستوى الأداء المهاري وفي جميع مهارات الجمباز التي تم اختبارها، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية والتي تم تعليمهن مهارات الجمباز باستخدام تمارين الايروبيك والزومبا على حساب المجموعة الضابطة التي تم استخدام الطريقة التقليدية في تعليمهن نفس المهارات، وكذلك الحال بالنسبة لمستوى الأداء المهاري الكلي، حيث تبين ما يلي:

أولاً: كان أعلى فرق بين المجموعتين في مهارة Straddle Split، حيث حصلت أفراد المجموعة التجريبية على متوسط حسابي يبلغ (7.43) درجة، بانحراف معياري (1.22) درجة، في حين حصلت أفراد المجموعة الضابطة على متوسط حسابي بلغ (4.57) درجة، بانحراف معياري (1.53)، وقد بلغ متوسط الفرق بين المجموعتين في مستوى الأداء المهاري (3.15) درجة لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة عند هذا المستوى من الفرق (8.36) وهي قيمة مرتفعة جداً وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة أقل من (0.001). بمعنى أن استخدام تمارين الايروبيك والزومبا في تعليم مهارة Straddle Split كانت ذو تأثير كبير جداً في رفع مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية وبطريقة أكبر من استخدام الطريقة التقليدية في تعليم ذات المهارة.

ثانياً: كان أدنى فرق بين المجموعتين في مهارة Cartwheel، حيث حصلت أفراد المجموعة التجريبية على متوسط حسابي يبلغ (7.43) درجة، بانحراف معياري (1.25) درجة، في حين حصلت أفراد المجموعة الضابطة على متوسط حسابي بلغ (٦.٤٦) درجة، بانحراف معياري (1.84)، وقد بلغ متوسط الفرق بين المجموعتين في مستوى الأداء المهاري (1.27) درجة لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة عند هذا المستوى من الفرق (2.94) وهي قيمة مرتفعة أيضاً وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة أقل من (0.01). بمعنى أن استخدام التعليم بواسطة تمارين الايروبيك والزومبا في تعليم مهارة Cartwheel كانت ذو تأثير كبير جداً في رفع مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية وبطريقة أكبر من استخدام الطريقة التقليدية في تعليم مهارة Cartwheel.

ثالثاً: بشكل كلي فقد بلغ متوسط الفرق في مستوى الأداء المهاري الكلي بين المجموعتين التجريبية التي قامت باستخدام تمارين الايروبيك والزومبا لتعلم مهارات الجمباز، والمجموعة الضابطة التي قامت باستخدام الطريقة التقليدية في تعلم تلك المهارات قيد الدراسة (6.69) درجة لصالح المجموعة التجريبية، على حساب المجموعة الضابطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الأداء المهاري الكلي لدى أفراد المجموعة التجريبية (٣٢.١٦) بانحراف معياري (٣.٠٢)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الأداء المهاري الكلي لدى أفراد المجموعة الضابطة (٢٥.٤٣) درجة بانحراف معياري (٤.٨٧) درجة، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة عند هذا المستوى من الفرق (6.00) درجات وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠.٠٠١).

ولأخذ صورة عامة عن الفرق في طريقتي التعليم على مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مهارات الجمباز، يشير الشكل رقم (١) إلى تمثيل بياني للفروق في مستوى الأداء المهاري على مهارات الجمباز بشكل منفرد وعلى مستوى الأداء المهاري الكلي.



شكل رقم (١): مستوى الأداء المهاري على مهارات الجمباز بشكل منفرد وعلى مستوى الأداء المهاري الكلي

مما سبق فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بصحة الفرضية البديلة التي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات رياضة الجمباز في القياس البعدي، لصالح المجموعة التجريبية.

يعزى التحسن الذي حصل لدى أفراد المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري في مهارة Straddle Split خصوصاً والمهارات الأخرى (Cartwheel، Hand Stand، Forward Roll Squat) كان نتيجة استخدام البرنامج التعليمي الذي يحتوي على تمارين تم انتقائها بالاستناد إلى الأسس العلمية، حيث كان البرنامج منذ بدايته وحتى انتهائه يتضمن تمارين هوائية (الايروبك) وتمارين زومبا تم دمجها مع أشكال جملة حركية مع مصاحبة الموسيقى تم استخدامها في جزئي الإعداد البدني العام والخاص وأيضاً في الجزء التمهيدي من الدرس (الإحماء العام والإحماء الخاص) والذي كان يركز على تنمية عنصر المرونة لمفاصل الجسم وخاصة (لمفصل الحوض، والرجلين، والجذع) وتقوية العضلات ورفع مطايطها بما فيها عضلات الرجلين خصوصاً العضلات الخلفية للفتحين، مما ساعد في زيادة المدى الحركي لمفصل الحوض وإعطاء الأفضلية له في رفع المستوى المهاري للطلبات وخاصة في مهارة Straddle Split، وأيضاً تنوع التمارين بين الجري والوثب والهرولة والطعن والثني حيث أنها كانت متدرجة في الصعوبة، ومتناسبة مع طبيعة متطلبات المهارات المتعلمة ومرافقة الموسيقى الذي عمل على تحسين الأداء للمهارات قيد الدراسة وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (عبد المجيد، ٢٠١٥)، و(أبو بكر، ٢٠٢٠)، و(نهال، ٢٠١٦)، التي أشارت إلى أن تمارين الايروبيك والزمبا استخدام الموسيقى معها تعمل وبشكل كبير على تحسين مستوى الأداء المهاري واللياقة البدنية والقوة.

عرض ومناقشة الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الإيقاع والتعبير الحركي في القياس البعدي.

وللتأكد من صحة هذه الفرضية فقد تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة Independent Sample T-test بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الإيقاع والتعبير الحركي في القياس البعدي. حيث يشير الجدول رقم (٥) إلى نتائج اختبار (ت) للمجموعات المستقلة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الإيقاع والتعبير الحركي في الإختبار البعدي.

جدول رقم (٥): نتائج اختبار (ت) للمجموعات المستقلة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الإيقاع والتعبير الحركي في الإختبار البعدي

المهارات	المجموعة	العدد	مستوى الأداء المهاري		قيمة ت	مستوى الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
Demi-plie	الضابطة	٢٨	٦.٣٩	١.٠٣	*4.73	0.000
	التجريبية	٢٦	٧.٥٣	٠.٧١		
Grand-plie	الضابطة	٢٨	٦.٣٦	١.١٦	*4.32	0.000
	التجريبية	٢٦	٧.٥٠	٠.٧٠		
Echappee	الضابطة	٢٨	٥.٨٩	١.١٩	*5.92	0.000
	التجريبية	٢٦	٧.٤٦	٠.٦٥		
الكلي	الضابطة	٢٨	١٨.٦٤	٣.٢٢	*5.32	0.000
	التجريبية	٢٦	٢٢.٥٠	١.٨٨		

• دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة أقل أو يساوي (٠.٠٠١).

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة أقل من (0.01) في مستوى الأداء المهاري وفي جميع مهارات الإيقاع والتعبير الحركي التي تم قياسها، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية التي تم استخدام تمارين الايروبيك والزومبا في تعليمهن تلك المهارات على حساب المجموعة الضابطة التي تم استخدام الطريقة التقليدية في تعليمهن نفس المهارات، وكذلك الحال بالنسبة لمستوى الأداء المهاري الكلي، حيث تبين ما يلي:

أولاً: كان أعلى فرق بين المجموعتين في مهارة Echappee، حيث حصلت أفراد المجموعة التجريبية على متوسط حسابي يبلغ (7.46) درجة، بانحراف معياري (0.65) درجة، في حين حصلت أفراد المجموعة الضابطة على متوسط حسابي بلغ (٥.٨٩) درجة، بانحراف معياري (1.19)، وقد بلغ متوسط الفرق بين المجموعتين في مستوى الأداء المهاري (1.57) درجة لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة عند هذا المستوى من الفرق (5.92) وهي قيمة مرتفعة جداً وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة أقل من (0.001). بمعنى أن استخدام تمرينات الايروبيك والزومبا في تعليم مهارة Echappee كانت ذو تأثير كبير جداً في رفع مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية وبطريقة أكبر من استخدام الطريقة التقليدية في تعليم المهارة ذاتها.

ثانياً: أما بالنسبة للمهارتين المتبقيتين، فقد تبين بأن متوسط الفرق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة متساوي بدرجة كبيرة حيث بلغت قيمة متوسط الفرق في الأداء المهاري في مهارتي Demi-Plie و Grand-Plie، (١.١٤) درجة، لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة عند هذا المستوى من الفرق (٤.٧٣) بالنسبة لمهارة Demi-Plie، و (٤.٢٣) بالنسبة لمهارة Grand-Plie، وهي قيمة مرتفعة أيضاً وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة أقل من (0.01). بمعنى أن استخدام تمرينات الايروبيك والزومبا في تعليم مهارتي Demi-Plie و Grand-Plie كانت ذو تأثير كبير جداً في رفع مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية وبطريقة أكبر من استخدام الطريقة التقليدية في تعليم مهارتي Demi-Plie و Grand-Plie.

ثالثاً: بشكل كلي فقد بلغ متوسط الفرق في مستوى الأداء المهاري الكلي للإيقاع والتعبير الحركي بين المجموعتين التجريبية التي قامت باستخدام تمرينات الايروبيك والزومبا لتعلم مهارات الإيقاع والتعبير الحركي، والمجموعة الضابطة التي قامت باستخدام الطريقة التقليدية في تعلم تلك المهارات قيد الدراسة (3.86) درجة لصالح المجموعة التجريبية، على حساب المجموعة الضابطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الأداء المهاري الكلي لدى أفراد المجموعة التجريبية (٢٢.٥٠) درجة بانحراف معياري (1.88)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الأداء المهاري الكلي لدى أفراد المجموعة الضابطة (١٨.٦٤) درجة بانحراف معياري (3.22) درجة، وقد بلغ متوسط الفرق بين المجموعتين (3.86) درجة، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة عند هذا المستوى من الفرق (5.32) درجات وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠.٠٠١).

ولأخذ صورة عامة عن الفرق في طريقتي التعليم على مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مهارات الإيقاع والتعبير الحركي، يشير الشكل رقم (٢) إلى تمثيل بياني للفروق في مستوى الأداء المهاري على مهارات الإيقاع والتعبير الحركي بشكل منفرد وعلى مستوى الأداء المهاري الكلي.



شكل رقم (٢): مستوى الأداء المهاري على مهارات الإيقاع والتعبير الحركي بشكل منفرد وعلى مستوى الأداء المهاري الكلي

وبناء على كل ما تقدم فإننا نرفض الفرضية الصفرية الثانية ونقبل بصحة الفرضية البديلة التي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الإيقاع والتعبير الحركي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبيية.

إن التحسن الذي طرأ على الطالبات في مهارة Echappee خصوصاً، ومهارتي Demi-Plie و Grand-Plie نتيجة استخدام التمرينات الهوائية (الايروبيك) وتمرينات الزومبا التي تم استخدامها في البرنامج التعليمي لتتناسب وطبيعة المهارات التي تم تعليمها في البرنامج، كان واضحاً من خلال الفرق بين المتوسطات الحسابية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في المستوى المهاري، حيث تضمن البرنامج التعليمي العديد من التمارين التي ركزت على تنمية عناصر اللياقة البدنية (كالقوة والرشاقة والتوازن... وغيرها) لجميع عضلات ومفاصل الجسم بشكل عام وعضلات الرجلين والخصدين ومفصل الحوض بشكل خاص التي تلعب دوراً هاماً في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الإيقاع والتعبير الحركي في البرنامج التعليمي، حيث تم التركيز على تمارين الثني (السكوات) والطعن و الوثب القفز كما وأن استخدام الموسيقى لعب دوراً في إعطاء جو من الإثارة والحماس وتعزيز الدافعية نحو أداء التمارين وتكرارها دون الشعور بالملل، والذي بدوره عمل على تطوير مستوى الأداء المهاري بشكل عام، كما وأن الإيقاع والتعبير الحركي يعتمد في الأساس على الأداء مع الموسيقى لما لها في تحسين الاحساس بين الإيقاع الموسيقى والحركة، كما يعمل على تحسين سرعة الأداء بالتزامن مع سرعة الموسيقى

وتعزى أيضاً التحسن الذي حدث على المستوى المهاري في مهارات الإيقاع والتعبير الحركي لاستخدام التمرينات الهوائية (الايروبيك) وتمرينات الزومبا لما لها من دور كبير في تحسين المستوى المهاري والأداء الفني على جميع مهارات الإيقاع والتعبير الحركي، ولما لها دور في تعزيز الصحة النفسية من حيث إثارة روح المرح والبهجة والسرور، وإثارة الدافعية، ولما لها من تأثير في تنمية القدرات البدنية التي تخدم مهارات الإيقاع والتعبير الحركي (القوة والرشاقة والتوازن والثبات الحركي... وغيرها)، وتطور في بعض القدرات الإدراكية الحركية، وهذا ما تتفق معه دراسة كل من (نهال، ٢٠١٦)، و(عبد المجيد، ٢٠١٥)، و(عبدالغني، ٢٠١٦)، و(دراسة (أبو بكر، ٢٠٢٠).

عرض ومناقشة الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير استخدام تمرينات الايروبيك والزومبا على مستوى الأداء على المهاري بين الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبيية في القياس البعدي.

بعد استبعاد نتائج المجموعة الضابطة فقد تم اللجوء إلى استخدام اختبار (ت) للعينات المزدوجة Paired Sample T-test والذي يقيس الفروق في الأداء بين اختبارين لدى مجموعة واحدة، وذلك من أجل التعرف لقياس فرق التأثير على مستويات الأداء المهاري بين الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي نتيجة استخدام تمرينات الايروبيك والزومبا للتعرف أيهما كان أكبر تأثيراً نتيجة استخدام هذا النوع من التعليم، وذلك بعد أن تبين بأن هذه الطريقة أفضل من الطريقة التقليدية في التعليم. ولذلك فقد تم اللجوء إلى توحيد درجات القياس من خلال تحويل مستوى الأداء المهاري الكلي إلى النظام المنويية تمهيداً لإجراء الإختبار. يشير الجدول رقم (٦) إلى نتائج اختبار (ت) للعينات المزدوجة لدى أفراد المجموعة التجريبيية على مستوى الأداء المهاري في بين الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي.

جدول رقم (٦): نتائج اختبار (ت) للعينات المزدوجة لدى أفراد المجموعة التجريبية على مستوى الأداء المهاري في بين الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي

المتغير	العدد	مستوى الأداء المهاري			المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرق	
الجمباز	٢٦	7.56	٨٠.٢٩	5.28	0.002
الإيقاع والتعبير الحركي	٢٦	6.27	75.00		*3.48

يتضح من الجدول رقم (٦) أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة تأثير استخدام تمارين الايروبك والزومبا على مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز، وبدرجة أعلى من تأثير نفس الطريقة على مستوى الأداء المهاري للإيقاع والتعبير الحركي، حيث بلغ متوسط الفرق بين مستوى الأداء (5.28) درجة لصالح مستوى الأداء في الجمباز على حساب مستوى الأداء المهاري في الإيقاع والتعبير الحركي. حيث بلغت قيمة (ت) عند هذا المستوى من الفرق (٣.٤٨) وهي قيمة مرتفعة وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة أقل من (٠.٠١).

مما يشير وبشكل مؤكد بأنه وعلى الرغم من أفضلية استخدام طريقة تمارين الايروبك والزومبا في رفع مستوى الأداء المهاري في كلاً من الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي، إلا أن ذات الطريقة أثبتت فاعليتها بشكل أكبر وبفارق ذو دلالة إحصائية على رفع مستوى الأداء المهاري في الجمباز أكثر من رفع مستوى الأداء المهاري في الإيقاع والتعبير الحركي. وهو الأمر الذي يدفعنا إلى رفض الفرضية الصفرية السابقة وقبول الفرضية البديلة التي تنص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير استخدام تمارين الايروبك والزومبا على مستوى الأداء على المهاري بين الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

وتعزو الباحثان الفروق بين مهارات الجمباز ومهارات الإيقاع والتعبير الحركي إلى أن طبيعة ومتطلبات أداء مهارات الإيقاع والتعبير الحركي يحتاج إلى توافق عضلي عصبي عالٍ، ويجب أن يكون الأداء المهاري متوافق مع الموسيقى، كما أنها تتطلب من الطالبة التركيز في نقاط معينة عند الأداء كوضع الجسم واليدين والرجلين ومتابعتها في جميع الاتجاهات وما هي الأجزاء المراد تحريكها وفي أي اتجاه وما هو المدى المطلوب للحركة، وما هو مقدار القوة التي يجب بذلها وزمنها وتناوب حركات المد والثني والانقباض والانبساط للعصلات العاملة خلال زمن الأداء، وأنها تتطلب عمل أكثر من عضلة في اتجاهات مختلفة وفي نفس الوقت. وأن أداء مهارات الإيقاع والتعبير الحركي أيضاً كانت على شكل جملة حركية مترابطة وبشكل جماعي وفي توقيت واحد مع مصاحبة موسيقى خاصة لمهارات الإيقاع والتعبير الحركي مما يتطلب دقة ونظام في الأداء، حيث أنها كانت تحتاج إلى إتقان في الأداء الحركي والمهاري مع الإيقاع والموسيقى.

حيث اشارت دراسة كل من (سليم، ٢٠١٣)، و(عبد المحيد، ٢٠١٥)، و(عبدالغني، ٢٠١٦) على ان استخدام متغيرات الدراسة من الايروبك والزومبا عمل على تحسن وتطور في مستوى القدرات البدنية والمستوى المهاري وتحسن عام بمستوى الأداء الفني في كل من رياضة الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي، الا انه ومن خلال ما سبق من الأسباب التي اشارت اليها، بأن كانت الأفضلية في النتائج ولصالح مهارات الجمباز، وهنا اكد كل من و(نهال، ٢٠١٦)، و(أبو بكر، ٢٠٢٠)، على أن استخدام كل من الايروبك والزومبا ولو كان كلاً على حدى أو مجتمعه فهي تؤثر اجابا وبشكل ملحوظ في تعلم مهارات الجمباز بشكل عام وعلى مهارات قيد الدراسة بشكل خاص، وأن للموسيقى الأثر في إكساب المهارات الحركية عدى عن اصفائها جو من المرح والمتعة حيث أن الموسيقى إذ تزامنت مع الحركة البدنية عملت على إحداث تأثير كبير على الأداء البدني والمهاري، كما وأن استخدام التمارين الهوائية (الايروبك والزومبا) يعملان على تطوير القدرات البدنية وتحسن مستوى الأداء المهاري،

الاستنتاجات:

- توصلت الباحثتان في ضوء نتائج الدراسة إلى الآتي:
١. إن البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات الايروبيك والزومبا أدى إلى تحسن تعلم بعض مهارات الجمباز، (Forward Straddle Split ،Cartwheel ،Hand Stand ،Roll Squat).
 ٢. إن البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات الايروبيك والزومبا أدى إلى تحسن تعلم بعض مهارات الإيقاع والتعبير الحركي (Echappee ،Demi-lie ،Grand-Plie).
 ٣. استخدام تمرينات الايروبيك والزومبا يؤثر إيجابا على مستوى الأداء المهاري على مهارات الجمباز ومهارات الإيقاع والتعبير الحركي ولكن التأثير الأكبر لصالح مهارات رياضة الجمباز.

التوصيات:

١. استخدام التمرينات الهوائية (الايروبيك) والزومبا في جزئي الإعداد البدني العام والخاص عند تعليم رياضة الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي.
٢. العمل على تعميم البرنامج التعليمي باستخدام التمرينات الهوائية (الايروبيك والزومبا) على المختصين والمدرسين لرياضة الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي.
٣. إجراء دراسات أخرى لمعرفة أثر استخدام التمرينات الهوائية (الايروبيك والزومبا) على باقي أجهزة ومهارات رياضة الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي.
٤. إجراء دراسات أخرى لمعرفة أثر استخدام التمرينات الهوائية (الايروبيك والزومبا) على تعلم مهارات رياضة الجمباز على الطلاب.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. أبو بكر، السعيد محمد، والوكيل، أحمد (٢٠٢٠). تأثير تمرينات الرشاقة والإيقاع الموسيقى مختلف الشدة في بعض الاستجابات البدنية ومستوى أداء جملة جمباز الايروبيك باستخدام صندوق الخطو، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ، *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، مجلد ٣٦، عدد ٣٥، ص ٨٥-١٠١.
٢. البدرى، أحمد وأبو شوارب، عليو الشلقامي، عاطف وشعير، جمال (٢٠٢١). تأثير برنامج تمرينات زومبا على بعض المتغيرات الكيموحيوية وكثافة معادن العظام للسيدات. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*. (١٣)٢. ٤٢-٣٤.
٣. الحايك، صادق وقوابعه، توفيق (٢٠١٠). أثر برنامج تعليمي مقترح لبعض مهارات الجمباز باستخدام استراتيجيات حديثة على مستوى التفكير الابتكاري لدى التلاميذ المرحلة الأساسية، مؤتمر الإبداع الرياضي، الجامعة الأردنية، كلية التربية الرياضية.
٤. الخشت، سمر (٢٠١٩). تأثير برنامج تعليمي لبعض مهارات التعبير الحركي على اللياقة الحركية لتلميذات المرحلة الابتدائية، *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية*، جامعة بورسعيد، كلية التربية الرياضية، مصر، ع ٣٨، ص ١١٣-١٣٣.
٥. الخصاونة، غادة محمد (٢٠١٩). العلاقة بين صورة الجسم والطبقة الاجتماعية لدى الطالبات المسجلات بمساق الجمباز في جامعة اليرموك، *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، اتحاد الجامعات العربية-الأمانة العامة، مج ٣٩، ع ٤٤.
٦. السعيد، فاطمة والغمرأوي، نفيسة (١٩٧٣). *الأسس العلمية والتشريحية لفن الباليه*، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
٧. بني حمدان، سالم أحمد (٢٠١٢). *الجمباز الفني من الألف إلى الياء*، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٨. جعفر، هاني (٢٠١٥). *التدريب الرياضي*، كلية التربية الرياضية، جامعة سوهاج، مصر.
٩. سالم، عزيزة محمود واخرون (٢٠٠٧). *رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق*، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر، القاهرة.
١٠. شحاتة، محمد (٢٠١١). *منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني*، الإسكندرية، مؤسسة حورس الدولية، مصر.
١١. عبد المجيد، شيرين (٢٠١٥). تأثير الزومبا على اللياقة البدنية والدافعية ومستوى أداء طالبات التربية الرياضية في التمرينات الإيقاعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
١٢. عبدالغنى، عبير ويس، شيماء (٢٠١٦). تأثير أساليب التدريس على مستوى الأداء الفني في التمرينات الإيقاعية، المؤتمر العلمي الدولي السابع: التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
١٣. عطية، رانيا رمضان (٢٠٢٠). تأثير برنامج تعليمي باستخدام Zumba step على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث، *مجلة بحوث التربية الشاملة*، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات، مج ٢٩، ع ٣.
١٤. عفيفي، أميرة يحيى (٢٠١٧). فاعلية برنامج باستخدام تدريبات زومبا على بعض القدرات البدنية والنفسية لتحسين المستوى المهاري للجملة الحركية في الرقص الحديث، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي، جامعة بني سويف، مصر.

١٥. عفيفي، أميرة يحيى (٢٠١٩). تأثير تدريبات زومبا على الشعور بالوحدة النفسية ومستوى أداء الجملة الحرة في الباليه لطالبات الفرقة الأولى، جامعة أسيوط كلية التربية الرياضية، *مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*، مج ٢٠١٩، ع ٤٩، ج ٣، ص ١٤١-١٦٧.
١٦. عيسى، سمير عبد النبي وعبد العزيز أحمد (٢٠٢٠). *مذكرة التمرينات والجمباز (٢)*.
١٧. قطب، ايمان عبدالله (٢٠١٧). *المبادئ الأساسية للتمرينات والجمباز الإيقاعي*، عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية.
١٨. كمش، ماجدة حميد (٢٠١٣). أثر الموسيقى في تعلم بعض المهارات الحركية في درس جمباز الأجهزة للنبات، *مجلة أبحاث كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل كلية التربية الأساسية*، مج ١٢، ع ٣، ص ٦٣٥-٦٥٠.
١٩. نهال، ريم (٢٠١٦). تأثير الأيروبيكس الزومبا في تطوير بعض المتغيرات البدنية للنساء بعمر (١٨-٢٠) سنة، *المجلة الرياضية المعاصرة*، مج ١٥، ع ٢، بغداد، العراق.

ثانياً: المراجع الأجنبية

20. Cooper, K. H. (2018). The history of aerobics (50 years and still counting). *Research quarterly for exercise and sport*, 89(2), 129-134.
21. Cugusi, L., Manca, A., Bergamin, M., Di Blasio, A., Yeo, T. J., Crisafulli, A., & Mercurio, G. (2019). Zumba fitness and women's cardiovascular health: a systematic review. *Journal of cardiopulmonary rehabilitation and prevention*, 39(3), 153-160.
22. MacKay-Lyons, M., Billinger, S. A., Eng, J. J., Dromerick, A., Giacomantonio, N., Hafer-Macko, C., ... & Unsworth, K. (2020). Aerobic exercise recommendations to optimize best practices in care after stroke: AEROBICS 2019 update. *Physical therapy*, 100(1), 149-156.
23. Pablo, A. Damene, A. Hannah, D. Moira, E. (2014). *Salsa dance and Zumba fitness*. Uk.
24. Yan, M. (2019). Research on the arrangement and visual design of aerobics under the new situation. *International Core Journal of Engineering*, 5(9), 170-173.

الملخص

تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الايروبيك والزومبا على تعلم بعض مهارات الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي

د/ غادة محمد الخصاونة

الباحثة/ مرام محمد الحمزه

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الهوائية (الايروبيك)، والزومبا على تعلم بعض مهارات الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من الطالبات المسجلات في مساق تعليم الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي في جامعة اليرموك، حيث بلغ عددهن (54) طالبة، وتم استخدام المنهج التجريبي نظراً لمناسبته طبيعة الدراسة، تم تقسيمهن الى : مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة. وقد أظهرت نتائج الدراسة الوجود فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير استخدام تمرينات الايروبيك والزومبا على مستوى الأداء المهاري لمهارات الجمباز لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي. وأظهرت أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى افراد المجموعه التجريبية في مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الإيقاع والتعبير الحركي في القياس البعدي، وتوصي الباحثتان الى استخدام التمرينات الهوائية (الايروبيك) والزومبا في جزئي الإعداد العام والخاص عند تعليم رياضة الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي، واستخدام التمرينات الهوائية (الايروبيك) والزومبا الخاصة في القسم التمهيدي من الدرس لماده الجمباز والإيقاع والتعبير الحركي.

الكلمات المفتاحية: برنامج تعليمي، تمرينات الايروبيك، الزومبا، مهارات الجمباز، مهارات الإيقاع والتعبير الحركي.

Summary

The Effect of Aerobics, Zumba Programs on Learning Some Gymnastics and Chorography skills

Dr. Ghada Mohammed Al-Khasawneh

Researcher. Maram al-hamzeh

The study aimed to identify the effect of an educational program using aerobic exercises, Zumba on learning some gymnastics skills and chorography skills. The experimental method was used, using the experimental design to measure the difference between the two groups (control and experimental), due to its relevance to the nature of the study. The study sample was chosen by purposive method from the students registered in the course of teaching gymnastics, chorography skills at Yarmouk University where there numbered (60) students bringing their number to (54) students, they were distributed into two equal groups: Experimental group and control group. The results showed that there were statistically significant differences in the effect of using aerobic exercises, zumba on the level of performance on skills gymnastics, among the experimental group in the post-measurement. It also showed that there were statistically significant differences between the experimental group in the skill performance level of some chorography skills, And there were statistically significant differences in the post-measurement between the experimental and control groups in the level of skill performance for some gymnastics skills in favor of the experimental group, In light of this, the researcher presented a set of recommendations, most notably the use of aerobic exercises and Zumba in the general and special preparation parts when teaching gymnastics chorography skills, and the use of aerobic exercises and special Zumba in the introductory section of the lesson for gymnastics

Keywords: educational program; aerobic exercises; Zumba; gymnastics skills and chorography skills.