

تأثير تدريبات (زومبا كولد تونينج) في بعض مكونات اللياقة البدنية والحركية لدى ممارسات اللياقة البدنية بأعمار (25-35) سنة

م. م. ريم نهال صاحب

¹ الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية، العراق.

*الايمل: reemzumba@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ نشر: 2026/06/25

تاريخ استلام: 2025/11/01

الملخص

يهدف البحث الى إعداد تدريبات (زومبا كولد تونينج) وتأثيرها في بعض مكونات اللياقة البدنية والحركية لدى ممارسات اللياقة البدنية بأعمار (25-35) سنة، والتعرف على تأثير تدريبات (زومبا كولد تونينج) وتأثيرها في بعض مكونات اللياقة البدنية والحركية لدى ممارسات اللياقة البدنية بأعمار (25-35) سنة.

ولتحقيق الهدف استخدمت الباحث المنهج التجريبي ذو الإختبار القبلي والبعدي لملائته مع مشكلة البحث، وتم اختيار عدد من ممارسات اللياقة البدنية بأعمار (30-40) سنة وعدد من (10) متدربة من المتدربين في قاعة كوين في الوزيرية ممن أبدن استعدادهن للالتزام بتدريبات اللياقة البدنية بعد شرح طبيعة المنهج الي سيتم تطبيقه عليهن، وقامت الباحث بأجراء الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث، واجريت المعالجات الإحصائية المناسبة، وقد استنتجت الباحث الى إن أثر تدريبات الزومبا كولد تونينج المعدة من قبل الباحث في تنمية اللياقة البدنية والحركية لدى المتدربات في الصالات الرياضية، وان استخدام المناهج التدريبية للزومبا كولد تونينج المصاحبة للايقاعات الموسيقية ساهمت في زيادة الرغبة والتشويق والاثارة لدى المتدربات لممارسة الوحدات التدريبية، وكذلك ان استخدام الموسيقى في تدريبات الزومبا كولد تونينج ساهم في تحسين قدرة المتدربات على استيعاب الحركات المختلفة في التطبيق لها.

الكلمات المفتاحية:

زومبا كولد تونينج ، اللياقة البدنية والحركية.



The Effect of Zumba Cold Toning Training on Some Components of Physical and Motor Fitness in Female Fitness Practitioners Aged 25-35

Asst. Lect. Reem Nihal Sahib

¹ Al-Mustansiriya University, College of Basic Education, Iraq.

*Corresponding author: reemzumba@uomustansiriyah.edu.iq

Received: 01-11-2025

Publication: 25-06-2026

Abstract

This research aims to develop Zumba Cold Toning training and its effect on some components of physical and motor fitness in female fitness practitioners aged 25-35. It also aims to identify the impact of Zumba Cold Toning training on these components. To achieve the objective, the researcher used a pre-test/post-test experimental approach, deemed suitable for the research problem. Ten female fitness practitioners, aged 30-40, were selected from among the trainees at Queen Gym in Al-Waziriyah. These women had expressed their willingness to commit to the fitness training program after an explanation of its nature. The researcher administered pre-tests and post-tests to the participants and performed appropriate statistical analyses. The researcher concluded that the Zumba Cold Toning program, developed by the researcher, effectively improved the physical fitness and motor skills of the female trainees in gyms. Furthermore, the use of Zumba Cold Toning training methods accompanied by musical rhythms increased the trainees' desire, enthusiasm, and excitement for the training sessions. Additionally, the use of music in Zumba Cold Toning training improved the trainees' ability to comprehend the various movements performed.

Keywords:

Zumba Cold Toning, Physical Fitness and Motor Skills.



1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

لقد ارتبط الإنسان منذ وجوده باللياقة البدنية بوصفها شرطاً أساسياً للبقاء ومواجهة متطلبات الحياة، إذ يُعدّ الفرد لائقاً بدنياً عندما يمتلك القدرة على أداء نشاط بدني متوسط أو شديد من دون الشعور بتعب مبكر. ومع تطور الحياة المعاصرة وتزايد الاكتشافات العلمية التي وفرت مختلف الوسائل والأدوات المساعدة في إنجاز الأعمال اليومية بأقل جهد ممكن، تراجع اعتماد الإنسان على النشاط البدني بشكل ملحوظ. وقد أدى هذا التراجع إلى تفاقم العديد من المشكلات الصحية، وفي مقدمتها السمنة وما يرتبط بها من أمراض مزمنة، الأمر الذي جعل الاهتمام باللياقة البدنية ضرورة ملحة في حياتنا اليومية.

وقد انعكس التطور الحاصل في أنماط الحياة على مفهوم اللياقة البدنية من حيث أهدافها ومكوناتها، إذ شهدت تمارين اللياقة في السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً تمثل في ظهور أساليب تدريبية حديثة، من أبرزها تدريبات الزومبا كولد تونينج، التي تُعدّ أحد الاتجاهات المعاصرة في طرائق التدريب. وتمتاز هذه التمارين بطابعها الشمولي والترفيهي، فضلاً عن ديناميكية الأداء المصاحب للإيقاعات الموسيقية، الأمر الذي يساهم في تنمية اللياقة الصحية والكتلة العضلية ضمن أجواء من التحدي والمتعة والمطولة. كما تقوم على إشراك مجاميع عضلية كبيرة في العمل الحركي، وبما يضمن استهلاك الطاقة اعتماداً على النظام الأوكسجيني لإحداث التغيرات المطلوبة سواء على مستوى القدرات البدنية أم الوظائف الحيوية.

ولم تعد ممارسة التمارين الرياضية تأخذ الشكل التقليدي الذي كان يمثل عائقاً لدى بعض الفئات، وخصوصاً النساء، بل شهدت تطوراً واضحاً من خلال دمجها بتقنيات وأساليب حديثة ورقصات عالمية، مما أسفر عن انتشار واسع لتدريبات الزومبا التي لاقت إقبالاً كبيراً، بعد أن أثبتت فعاليتها في حرق نسب عالية من الدهون والسعرات الحرارية أثناء ممارستها. إذ أكدت كثير من الدراسات بأن للبيئة علاقة مباشرة باللياقة البدنية والوظيفية للفرد لذا فإن هذه التغيرات التي تحدث خلال التدريب في البيئات المختلفة تخلق نوعاً من التأقلم لهذه الظروف، ومن المعروف ان ممارسة النشاطات الرياضية تتأثر وتتم بظروف مختلفة وعلى ذلك يجب مراعاة هذه الظروف ودراساتها للتخطيط الصحيح في تطبيق طرائق التدريب الرياضي المعتمد على الأسس العلمية، والذي يُعد من المظاهر الإيجابية لحدوث التطور في القدرات البدنية والوظيفية لمختلف اللاعبين الرياضية، وبما أن مشكلة زيادة الوزن من المشاكل التي تواجه النساء في هذا العصر، ومما لا شك فيه أن زيادة نسبة الشحوم في الجسم أمر غير مرغوب فيه لارتباطه الأكيد بأمراض عدة، كونها سبباً رئيساً لأمراض القلب والشرابين وتأثيرها السلبي في الحركة والنشاط.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في معرفة تأثير تدريبات (زومبا كولد تونينج) في بعض مكونات اللياقة البدنية والحركية لدى ممارسات اللياقة البدنية بأعمار (25-35) سنة.

1-2 مشكلة البحث:

تعد تدريبات (زومبا كولد تونينج) من أكثر التمارين انتشاراً في صالات اللياقة البدنية على مستوى العالم، وذلك لما تحظى به من إقبال واسع نتيجة شعبيتها الكبيرة وما تقدمه من فوائد صحية متعددة. فقد أثبتت هذه التدريبات فعاليتها في إنقاص الوزن من خلال قدرتها العالية على حرق الدهون والسعرات الحرارية، فضلاً عن دورها في تحسين المظهر الجسمي وزيادة جاذبية القوام. كما تساهم بصورة مباشرة في الوقاية من أمراض السمنة ومشكلاتها المرافقة مثل صعوبة الحركة وانخفاض الكفاءة البدنية، مما جعلها خياراً مفضلاً لدى مختلف الفئات العمرية الباحثة عن الصحة والرشاقة في



آن واحد، ولكون الباحث من المهتمات بمجال اللياقة البدنية لاحظت قلة استخدام الوسائل والأساليب التدريبية الحديثة المصاحبة للايقاعات الموسيقية التي تعمل على إدخال البهجة والمتعة لدى الممارسين لتلك التدريبات وخصوصاً تدريبات (زومبا كولد تونينج) ، لذا قامت الباحثة بإجراء هذا البحث للمحاولة الإجابة على السؤال الآتية:

هل أنّ تدريبات (زومبا كولد تونينج) لها تأثير في بعض مكونات اللياقة البدنية والحركية لدى ممارسات اللياقة البدنية بأعمار (25-35) سنة؟

3-1 أهداف البحث:

❖ إعداد تدريبات (زومبا كولد تونينج) وتأثيرها في بعض مكونات اللياقة البدنية والحركية لدى ممارسات اللياقة البدنية بأعمار (25-35) سنة.

❖ التعرف على تأثير تدريبات (زومبا كولد تونينج) وتأثيرها في بعض مكونات اللياقة البدنية والحركية لدى ممارسات اللياقة البدنية بأعمار (25-35) سنة.

4-1 فرض البحث:

❖ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض مكونات اللياقة البدنية والحركية لدى ممارسات اللياقة البدنية بأعمار (25-35) سنة.

5-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: عينة من ممارسات اللياقة البدنية بأعمار (25-35) سنة في قاعة كوين في بغداد_الوزيرية.

2-4-1 المجال الزمني: من (2025/6/22) ولغاية (2025/9/1).

3-4-1 المجال المكاني: قاعة كوين للياقة البدنية في بغداد_الوزيرية.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مع مشكلة البحث.

2-3 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عدد من ممارسات اللياقة البدنية بأعمار (25-35) سنة وعددهن (10) متدربة من المتدربين في قاعة كوين في الوزيرية ممن أبدن استعدادهن للالتزام بتدريبات اللياقة البدنية بعد شرح طبيعة المنهج الي سيتم تطبيقه عليهن.

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- استمارة الفحص.
- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت).
- الاختبارات والقياس.
- التجربة الاستطلاعية.

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- مسطرة قابلة للضبط.



- سجاده قابلية للطي والفرد.
- شريط قياس قماش لقياس الطول.
- بار حديد نوع اليكو سويدي المنشأ عدد (4).
- أوزان حديدية (1,4، 2.5، 5، 10، 15، 20) كغم.
- حمالات بار عدد (4).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (CASIO) يابانية الصنع.
- جهاز لابتوب نوع (hp).
- جهاز سير الثابت (Treadmail) نوع (life fitness) عدد (2).
- كرات اللياقة البدنية (Swiss Ball) سويدية المنشأ.
- تلفزيون (LG) (42) بوصه.
- فلاش (8G) عدد (2).
- مشغل أقراص ليزرية نوع (Sony) عدد (2) صيني المنشأ.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 الاختبار المستخدمة في البحث:

أولاً/ اختبار كوبر (قاسم المندلاوي وآخرون، 1989، 11).
 ثانياً/ اختبار مطاولة القوة لعضلات الرجلين (قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد، 1979، 350)
 ثالثاً/ اختبار الركض المتعرج بطريقة بارو (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1982، 302).
 رابعاً/ اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس (عبد المنعم سليمان برهم، 1995، 558).

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء تجربتين استطلاعية، التجربة الاستطلاعية الاولى لمعرفة مدى صلاحية وملائمة الاختبارات لعينة البحث في قاعة كوين للياقة البدنية في بغداد_ الوزيرية يوم الاحد المصادف 2025/6/22، والتجربة الاستطلاعية الثانية لمعرفة ملائمة التمارين البدنية لعينة البحث واستخراج الشدة القصوى لكل مختبرة في جميع التمارين المستخدمة وكذلك ضبط درجة الحرارة في قاعة كوين في الوزيرية وذلك يوم الاربعاء بتاريخ 2025/6/25.

3-4-3 الأختبارات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي في يوم الثلاثاء المصادف 2025/7/1 على عينة البحث في قاعة كوين للياقة البدنية في بغداد_ الوزيرية.

3-4-4 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بالاعتماد على ما يتوفر من مصادر علمية في مجال علم التدريب الرياضي واللياقة البدنية بإعداد تمارين باستخدام تدريبات (زومبا كولد تونينج) بمرافقة الايقاع الموسيقي في تدريبات (زومبا كولد تونينج) وتشمل الشدة لكلتا المجموعتين (50-75%)، وذلك عن طريق النبض وتتكون من ثلاث وحدات تدريبية بزمان (60) دقيقة بأسلوب التدرج التدريجي من الشدة والتدريب المستمر، وتم تحديد مدة تنفيذ التمارين بواقع (8) اسابيع، (24) وحدة متمثلة بـ(3) وحدات تدريبية اسبوعياً.



إذ استخدمت الباحث في تدريبات (زومبا كولد تونينج) طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة والتدريب المستمر أعطاء الحمل التدريبي التي اشتملت الوحدة التدريبية الواحدة على تطوير اللياقة البدنية والحركية وكانت الباحث حريصة في تحديد النبض بشكل دوري للمشاركات من خلال التوقيات التي تخللت الوحدات التدريبية في الأسابيع الأولى بقصد التعرف على درجة تأثير هذا الحمل خلال الوحدة إذ كانت ضمن الحدود المقررة.

وقامت الباحث بتحديد مدة الأداء والراحة إذ كانت مدة الأداء للاسبوع الاول والثاني (15) دقيقة وتتخللها مدة راحة (5) دقيقة أما الاسبوع الثالث والرابع فكانت مدة الاداء (17) دقيقة وتتخللها مدة راحة (3) دقيقة ، اما الاسابيع المتبقية فتم استخدام طريقة التدريب المستمر إذ كانت مدة الاداء (60) دقيقة وبدون فترات راحة علما ان مدة تنفيذ التمرينات من 2025/7/6 ولغاية 2025/8/28.

3-4-5 الاختبارات البعيدة :

قامت الباحث باجراء الاختبار القبلي في يوم الاثنين المصادف 2025/9/1 على عينة البحث في قاعة كوين للياقة البدنية في بغداد_الوزيرية.

3-5 الوسائل الاحصائي

استخدمت الباحث الحقيبة الإحصائية الجاهزة (IBM.SPSS.Ver20) للحصول على الآتي:

- ✓ الوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ معامل الالتواء.
- ✓ اختبار (ت) للعينات المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج اختبارات البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والحركية

المتغيرات	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ	معنوية الفروق
	س	ع±	س	ع±					
كوبر	900	136.37	1006	118.51	106	32.72	10.24	0.000	معنوي
مطاوله القوة لعضلات الرجلين	35.30	9.60	40.60	12.04	6.30	3.56	5.59	0.000	معنوي
الركض المتعرج بطريقة (بارو)	30.99	2.56	26.69	2.86	4.29	1.46	9.26	0.000	معنوي
ثني الجذع من الامام من وضع الجلوس	10.90	5.23	16.30	4.78	5.40	0.699	24.42	0.000	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)



5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- أثر تدريبات الزومبا كولد تونينج المعدة من قبل الباحث في تنمية اللياقة البدنية والحركية لدى المتدربات في الصالات الرياضية.
- ان استخدام المناهج التدريبية للزومبا كولد تونينج المصاحبة للايقاعات الموسيقية ساهمت في زيادة الرغبة والتشويق والاثارة لدى المتدربات لممارسة الوحدات التدريبية.
- ان استخدام الموسيقى في تدريبات الزومبا كولد تونينج ساهم في تحسين قدرة المتدربات على استيعاب الحركات المختلفة في التطبيق لها.

2-5 التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بتدريبات الزومبا كولد تونينج والعمل على وضع مناهج تدريبية تعتمد على الايقاعات الموسيقية في الصالات الرياضية.
- ضرورة أعداد مناهج تدريبية خاصة بأستخدام تدريبات الزومبا كولد تونينج لمرحلة عمرية متقدمة بالسن لما لها تأثير في رفع كفاءة الاجهزة الوظيفية في الجسم .
- ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة بأستخدام تدريبات الزومبا كولد تونينج لمرحلة عمرية مختلفة ولكلا الجنسين وبأستخدام انواع اخرى من تدريبات الزومبا كولد تونينج.

المصادر:

- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- رافع صالح الكبيسي؛ تطور العمل الوظيفي والصفات القياسية للقلب بتأثير تدريب المطاولة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1993.
- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم؛ اللياقة البدنية والصحية، ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2001).
- عبد المنعم سليمان برهم؛ موسوعة الجمباز العصرية، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1995).
- علي بن صالح الهرهوري؛ علم التدريب الرياضي، ط1: (جامعة غاريون بن غازي، 1994).
- قاسم المنديلاوي (واخرون)؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989).
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد؛ الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1979.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ إختبارات الاداء الحركي. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982).

