



The effect of recreational activities to reducing fatigue index and improving motor perseverance in physical fitness class for female students

Lec. Dr. Zuhad Fawzy Naji * 

Student Activities Department , University of Baghdad,Iraq.

*Corresponding author: Zohad.fawzi.1000@cpew.uobaghdad.edu.iq

Received: 20-10-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The aim of the research was to prepare a scale of motor perseverance for female students, as well as to identify the effect of recreational activities in reducing the fatigue index and improving motor perseverance in the physical fitness lesson for female students. The researcher followed the experimental method by designing two equivalent groups with pre- and post-tests. The research sample consisted of third-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences - University of Baghdad, with a number of (32) female students who were divided equally into two groups, a control and an experimental group, after conducting the homogeneity and equivalence processes based on the results of the pre-tests. Recreational activities were applied to the experimental group at a rate of (2) per week for a period of (5) weeks and for a time period of (35) minutes out of the total time of the educational unit of (90) minutes. The post-tests were conducted and then the results were extracted and processed using appropriate statistical methods. Through this, the researcher came out with several conclusions, including: that the use and introduction of recreational activities during the physical fitness lesson played a major role in reducing the fatigue index and improving motor perseverance among the students in the experimental group. In addition, the experimental group had a significant and clear superiority over the control group in reducing the fatigue index and improving motor perseverance. Based on this, the researcher made several recommendations, including emphasizing the use and inclusion of recreational activities in physical education and sports science lessons, especially physical fitness. In addition to the necessity of employing recreational activities in a way that contributes to raising the level of physical fitness, away from traditional and stereotypical physical exercises.

Keywords: Recreational Activities, Fatigue Index, Persistence, Physical Fitness.



تأثير أنشطة ترويحية في خفض مؤشر التعب وتحسين المثابرة الحركية

في درس اللياقة البدنية للطلّابات

م.د. زهاد فوزي ناجي

Zohad.fawzi.1000@cpew.uobaghdad.edu.iq

العراق. جامعة بغداد. قسم النشاطات الطلابية

تاريخ استلام البحث 2024/10/20 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

الملخص

هدف البحث إلى إعداد مقياس المثابرة الحركية للطلّابات، فضلاً عن التعرف على تأثير أنشطة ترويحية في خفض مؤشر التعب وتحسين المثابرة الحركية في درس اللياقة البدنية للطلّابات، واتبعت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتمثلت عينة البحث بطلّابات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد وبعدها (32) طالبة تم تقسيمها على مجموعتين ضابطة وتجريبية بالتساوي، بعد إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبليّة، تم تطبيق الأنشطة الترويحية على المجموعة التجريبية بواقع (2) في الاسبوع ولمدة (5) أسابيع وبمدة زمنية مقدارها (35) دقيقة من الزمن الكلي للوحدة التعليمية البالغ (90) دقيقة، وتم إجراء الاختبارات البعديّة ومن ثم استخراج النتائج التي تمت معالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة، ومن خلال ذلك خرجت الباحثة باستنتاجات عدة كان منها: أن استعمال وادخال الأنشطة الترويحية في أثناء درس اللياقة البدنية أدى دوراً كبيراً في خفض مؤشر التعب وتحسن المثابرة الحركية لدى طالّابات المجموعة التجريبية، فضلاً عن أن المجموعة التجريبية تفوقاً كبيراً وواضحاً على المجموعة الضابطة في خفض مؤشر التعب وتحسن المثابرة الحركية، واستناداً لذلك وضعت الباحثة عدة توصيات منها التأكيد على استعمال وادخال الأنشطة الترويحية في دروس التربية البدنية وعلوم الرياضة لاسيما اللياقة البدنية، فضلاً عن ضرورة توظيف الأنشطة الترويحية بشكل يسهم برفع مستوى اللياقة البدنية بعيداً عن التمرينات البدنية التقليدية والنمطية.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الترويحية، مؤشر التعب، المثابرة، اللياقة البدنية

1-المقدمة:

يعد الترويح ظاهرة اجتماعية تسود المجتمعة الانسانية، على اختلاف مستوياتها الثقافية وبأشكال متعددة ومتباينة، يحددها السياق الثقافي والاجتماعي والاقتصادي، وتظهر أهمية ممارسة الأنشطة الترويحية في شغل أوقات الفراغ، حيث أن الدول يقاس مدى تقدمها ورفقها من استثمار أفرادها لأوقات الفراغ".

وتعد الأنشطة الترويحية داخل الجامعة جزء من العملية التربوية حيث يكتسب الطالب العديد من المهارات الحركية والعقلية والاجتماعية التي تساعد على استثمار أوقات فراغهم بصورة ايجابية من خلال اشتراكهم في الأنشطة المتعددة في الجامعة، فضلاً عن ذلك تعد الأنشطة الترويحية البدنية من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما تتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد بالإضافة الى أهميتها في التنمية الشاملة للشخصية من الناحية العقلية والبدنية والاجتماعية، إذ أن "مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض استثمار وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول الى المستويات العالية يعد طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة، إذ أنه خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية، النفسية والاجتماعية، بالإضافة الى تحسين عمل كفاءة عمل أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي.

وتعد اللياقة البدنية الدعامة الأساسية للممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها وفي جميع مراحلها فهي لا تختلف من نشاط رياضي لآخر، حيث تتميز بالشمول فتعني بالتنمية الشاملة لجميع المكونات باللياقة البدنية بشكل متوازن دون تمييز لمكون عن آخر وبحجم يتناسب مع الإمكانيات البدنية للرياضي، ويرجع هذا الى طبيعة تكوين اللياقة البدنية كقدرة بدنية عامة، كما تعد اللياقة البدنية وعناصرها وقدراتها الأساسية حجر الأساس لجميع ممارسي الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة، سواء في مجال التخصص الرياضي، أو من أجل الممارسة الرياضية الصحية للفرد، فضلاً عن أنها إحدى المكونات الأساسية لصحة الفرد حتى يتمكن من أداء متطلبات الحياة ووظائفها على أكمل وجه، وذلك نظراً لارتباطها الكبير بالصحة والقوام، وان تطوير مكونات اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية، لما لها من ارتباط إيجابي بالعديد من المجالات الحيوية، كالصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية

ويعد التعب مؤشر يعبر عن هبوط وقتي في المقدرة على الاستمرار في أداء العمل، أي عدم القدرة على الاستمرار بالجهد البدني بالشكل المطلوب أو هو هبوط وقتي للقدرة على الأداء، وهو ظاهرة فسيولوجية كيميائية تحدث لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة نتيجة الأداء البدني أو المهاري الذي ينفذه الرياضي خلال التمرين، ويمكن الاستدلال على حالة التعب من خلال مؤشره الذي هو

"مقياس للقدرة التحمل اللاهوائي وهو معدل تراجع القدرة ويقاس بالواط/الثانية وارتفاع مؤشر التعب يدل على انخفاض القدرة على الحفاظ على القدرة اللاهوائية".

وتعد المثابرة خاصية يتميز بها الأفراد الذين لديهم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة والقدرة على التكيف معها فهي دليل على التوافق النفسي ومدى تمتع الفرد بالصحة النفسية بل وهي الدليل على تماسك البنية الداخلية للفرد من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والأكاديمية، وتدل المثابرة على خبرات الفرد عند مواجهة المحن حيث يستطيع التغلب عليها والوصول إلى التوازن النفسي الذي كان عليه قبل المرور بالمحنة وقبل التعرض للأحداث الضاغطة وترتبط المثابرة بنشأة الفرد وثقافته وطبيعته شخصيته ومن ثم قد تساعده على تحمل الغموض الذي يواجهه في حياته الدراسية، وتشمل المثابرة اتجاهات معرفية وسلوكية تعكس سمات الشخصية كما ترتبط بالنواتج الإيجابية للصحة النفسية والبدنية ويتميز الأفراد المثابرون بمركز التحكم الداخلي وصورة الذات الإيجابية والتفاؤل والقدرة على التكيف والمرونة عند مواجهته المعوقات، وكذلك قدرتهم في التعامل مع الصعوبات التي تواجههم".

وتكمن أهمية البحث في استعمال الأنشطة الترويحية ضمن مفردات درس اللياقة البدنية لخفض مؤشر أو حالات التعب التي قد تشعر بها الطالبة في أثناء تأديتها التمرينات البدنية المطلوبة منها، فضلاً عن أهمية هذه الأنشطة في زيادة المثابرة الحركية لدى الطالبات الأمر الذي قد يسهم في استمرارهن في العمل البدني.

من خلال متابعة لدرس اللياقة البدنية الذي يعد إحدى المقررات الدراسية لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كونها تدريسية لهذه المادة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد لاحظت ظهور حالة التعب لدى الطالبات نتيجة قيامهن بالتمرينات البدنية المطلوبة منهن في هذا الدرس الأمر قد يؤثر على استمرارهن ومواصلتهن على الأداء للمدة المحددة وبالتالي ضعف المثابرة لديهن، وقد يكون ذلك بسبب قلة اهتمام مدرسي هذه المادة بالأنشطة التي قد تعمل على زيادة المثابرة والدافعية لدى الطالبات وبالتالي الاستمرار بالمجهود البدني من دون الشعور بالتعب مبكراً، وعليه ورد تساؤل لدى الباحثة مفاده هل للأنشطة الترويحية دور أو تأثير في خفض مؤشر التعب وتحسين المثابرة الحركية لدى الطالبات؟.

يهدف البحث الى:

- 1-إعداد مقياس المثابرة الحركية للطالبات
- 2-التعرف على تأثير أنشطة ترويحية في خفض مؤشر التعب وتحسين المثابرة الحركية في درس اللياقة البدنية للطالبات.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث وأهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد للعام الدراسي (2023-2024)، البالغ عددهن (128) طالبة، وتم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي وبعدد (32) طالبة تم تقسيمها عشوائياً عن طريق القرعة وبالتساوي على مجموعتين ضابطة وتجريبية أي بعدد (16) طالبة لكل مجموعة، وهذه العينة مكونة نسبة مئوية مقدارها (25%).

تجانس العينة:

أجرت الباحثة عملية التجانس لأفراد عينة البحث في المتغيرات التي تعقد أنها ستؤثر في المتغيرات التابعة وهي: (العمر الزمني، الكتلة، الطول)، كما يبين ذلك في الجدول (1).

الجدول (1) يبين قيم معامل الالتواء لمتغيرات العمر الزمني والكتلة والطول

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	21.34	0.58	21	0.0.59
2	الكتلة	كغم	62.87	3.29	64	0.34-
3	الطول الكلي	سم	163.22	4.71	161	0.47

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء المحسوبة جاءت أصغر من (1+) مما يدل على تجانس عينة البحث في لمتغيرات العمر الزمني والكتلة والطول.

2-3 اختبار مؤشر التعب:

لقياس مؤشر التعب لدى أفراد عينة البحث اعتمدت الباحثة اختبار مقنن ومستعمل على نفس مواصفات عينة البحث والاختبار هو:

- اختبار الجهد اللاهوائي لـ (Rast).

- الهدف من الاختبار: - قياس القدرة اللاهوائية ومن ثم التعرف على مؤشر التعب.

- مواصفات الأداء: - هو اختبار تبدأ التحضيرات فيه قياس وزن الجسم ثم يتم إجراء (6) أركاض سريعة لمسافة (35) متر، وتعطى فترة راحة بين تكرار وآخر لمدة (10) ثواني.

- التسجيل: - يتم تسجيل زمن كل تكرار لأقرب جزء من المئة من الثانية وذلك لحساب القدرة اللاهوائية لكل تكرار وكما يأتي:

- الوزن $\times$ المسافة $\div$ الزمن 3، ووفقاً لحساب القدرة اللاهوائية لل تكرارات ال(6) يتم تحديد ما يأتي:
 - أعلى قدرة (واط) وهي عبارة عن أعلى قيمة مسجلة-أدنى قدرة (واط) وهي عبارة عن أدنى قيمة مسجلة.

- معدل القدرة اللاهوائية مقاسة بالواط وهي عبارة عن مجموع القيم مقسمة على عدد التكرارات، أما مؤشر التعب فيستخرج بـ (واط/ثانية) وهو حاصل طرح أعلى قدرة لاهوائية من أدنى قدرة لاهوائية مقسمة كلها على الزمن الكلي للتكرارات ال(6) الستة.

2-4 مقياس المثابة الحركية:

اعتمدت الباحثة مقياس المثابة الحركية الذي أعده الباحث (فضل إبراهيم (آخرون)، (2021)، (42،10) ويتكون هذا المقياس من (25) فقرة و(3) بدائل للإجابة هي (دائماً، أحياناً، أبداً)، ولتحديد صلاحية فقرات هذا المقياس أعدت الباحثة استبانة خاصة وعرضتها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين، وتم استعمال قانون النسبة المئوية لمعالجة النتائج، وكما يبين ذلك في الجدول(2).

الجدول(2) يبين النسب المئوية المحسوبة لفقرات مقياس المثابة الحركية

ت	ارقام الفقرات	العدد الكلي	الموافقون	غير الموافقون	النسبة المئوية	الاختيار
1	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,17,18,21,22,23,24,25	7	7	0	100%	تقبل
2	19,16,20	7	2	5	28.57%	ترفض

نلاحظ من نتائج الجدول(2) أن النسبة المئوية المتحققة(22) فقرة جاءت بنسبة (100%) مما يدل على قبول هذه الفقرات في حين تم رفض فقرات (16، 19، 20) لأن النسبة المئوية المتحققة لها جاءت بنسبة أقل من (100%)، وبهذا تكون عدد الفقرات الصالحة(22) فقرة.

2-5 التحليل الإحصائي لفقرات المقياس: لتحليل فقرات المقياس إحصائياً تم اتباع طريقتين هما:

1- القدرة التمييزية:

لبيان القدرة التمييزية لفقرات المقياس تم تطبيق المقياس على عينة الإعداد المكونة(60) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الرئيسية، وبعد اجابتهن على المقياس قامت الباحثة بترتيب الدرجات الخاصة بالمقياس ترتيباً تصاعدياً من أقل درجة إلى أعلى درجة، إذ اختيرت نسبة(33%) من الدرجات العليا للمقياس ونسبة(33%) من الدرجات الدنيا في المقياس، وذلك لبيان قدرة فقرات المقياس المعد على التمييز بين الطالبات(عينة الإعداد) البالغ عددهن(80) طالبة، ولغرض معرفة

الفروق تم استعمال قانون (t) للعينات المستقلة بين المجموعتين الطريقتين البالغ عدد كل مجموعة (26) طالبة، وكما يبين ذلك الجدول (3).

الجدول (3) يبين قيم (t) وقيم (sig) المحسوبة لفقرات مقياس المثابة الحركية

رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (sig)	نوع الدلالة	رقم الفقرة	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (sig)	نوع الدلالة
1	3.732	0.004	مميزة	12	3.728	0.001	مميزة
2	3.494	0.003	مميزة	13	3.641	0.005	مميزة
3	3.767	0.002	مميزة	14	3.492	0.003	مميزة
4	3.623	0.001	مميزة	15	3.654	0.002	مميزة
5	3.817	0.001	مميزة	16	3.876	0.005	مميزة
6	3.583	0.003	مميزة	17	4.328	0.002	مميزة
7	3.489	0.003	مميزة	18	3.987	0.001	مميزة
8	3.765	0.004	مميزة	19	3.854	0.003	مميزة
9	3.817	0.002	مميزة	20	3.763	0.002	مميزة
10	4.456	0.002	مميزة	21	3.812	0.005	مميزة
11	3.987	0.001	مميزة	22	4.276	0.001	مميزة

نلاحظ من نتائج الجدول (3) أن قيم (t) المحسوبة وقيمة (sig) المتحققة جاءت أصغر من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (50) مما يدل على قبول الفقرات البالغة عددها (22) فقرة.

2-معامل الاتساق الداخلي:

لاستخراج معامل الاتساق الداخلي لعينة الإعداد البالغ (80) طالبة، تم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وكما يبين ذلك الجدول (4)

الجدول (4) يبين قيم معامل الارتباط (R) وقيم (sig) المحسوبة لفقرات مقياس المثابة الحركية

رقم الفقرة	قيمة (R) المحسوبة	قيمة (sig)	نوع الدلالة	رقم الفقرة	قيمة (R) المحسوبة	قيمة (sig)	نوع الدلالة
1	0.372	0.001	مميزة	12	0.412	0.002	مميزة
2	0.358	0.003	مميزة	13	0.349	0.004	مميزة
3	0.375	0.005	مميزة	14	0.354	0.002	مميزة
4	0.462	0.001	مميزة	15	0.427	0.001	مميزة
5	0.375	0.002	مميزة	16	0.342	0.002	مميزة
6	0.432	0.001	مميزة	17	0.415	0.002	مميزة
7	0.359	0.003	مميزة	18	0.343	0.004	مميزة
8	0.357	0.002	مميزة	19	0.344	0.005	مميزة
9	0.424	0.002	مميزة	20	0.387	0.003	مميزة
10	0.377	0.003	مميزة	21	0.352	0.004	مميزة
11	0.355	0.001	مميزة	22	0.412	0.001	مميزة

نلاحظ من نتائج الجدول (4) أن قيم معامل الارتباط (بيرسون) وقيم (sig) المحسوبة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لفقرات مقياس المثابة الحركية، جاءت أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وتحت درجة حرية (79،79) مما يدل على معنوية الارتباط، لذا تم قبول الفقرات جميعها.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية لمقياس المثابة الحركية واختبار مؤشر التعب على العينة التجربة الاستطلاعية المكونة من (12) طالبة اللاتي تم اختيارهن بشكل عشوائي من خارج العينة الرئيسة وذلك بتاريخ 2024/1/3، في قاعة اللياقة البدنية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد وكان هدف إجراء هذه التجربة هو التعرف على:

- 1-وضح فقرات المقياس لعينة البحث.
- 2-ملائمة الاختبار لعينة البحث.
- 3-الوقت المستغرق للإجابة على المقياس وإجراء الاختبار.
- 4-الصعوبات التي قد ترافق إجراءات المقياس والاختبار

2-7 المعاملات العلمية:

- **معامل الصدق:** - تحققت الباحثة من صدق مقياس المثابة الحركية باعتمادها الصدق الظاهري وذلك بعرض فقرات المقياس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين البالغ عددهم (7) خبراء ومختصين، وقد جاءت موافقتهم على المقياس كما في الجدول (2)، في حين اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري للتحقق من صدق اختبار مؤشر التعب وذلك بعرض الاختبار على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين البالغ عددهم (5) خبراء ومختصين، وقد جاءت موافقتهم على الاختبار بنسبة (100%).

- **معامل الثبات:** - تحققت الباحثة من ثبات المقياس وذلك باعتمادها الباحثان طريقة التجزئة النصفية للمقياس، إذ تم تقسيم فقرات المقياس البالغ عددها (22) فقرة إلى جزئين وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الجزء الأول الذي يمثل الفقرات الفردية ودرجات الجزء الثاني الذي يمثل الفقرات الزوجية، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الجزئين (0.84) هذه الدرجة تدل على نصف ثبات المقياس لذا تم استعمال معادلة (سبيرمان براون) للتعرف على درجة معامل الثبات للمقياس ككل، إذ ظهرت قيمته (0.88) وهي قيمة عالية تدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات، في حين اعتمدت طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، لاستخراج ثبات اختبار مؤشر إذ طبق الاختبارين على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (12) طالبة تاريخ 2024/1/3 في قاعة اللياقة البدنية الساعة العاشرة صباحاً وتم تطبيقه مرة ثانية بتاريخ 2024/1/10، أي بعد مرور (7) أيام، وتم حساب معامل الثبات باستعمال قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، إذ بلغت قيمته (0.90)، وهي قيمة عالية تدل على ثبات الاختبار.

- **معامل الموضوعية:** - بالنسبة لموضوعية المقياس فقد وقع اختيار الباحثة على أسلوب الاختيار من متعدد، وبما أن هذا النوع من المقاييس، يوضع له مفتاح تصحيح واضح فعليه لا يختلف اثنان من المحكمين مما يكسب هذا المقياس الموضوعية العالية، أما موضوعية الاختبار، فقد تم اعتماد درجات مقومين اثنين قام بتقييم زمن الركض للمحاولات الستة، وبعد جمع البيانات تم استعمال قانون الارتباط البسيط (بيرسون) لحساب معامل الموضوعية الذي جاءت قيمته (0.91) وهي درجة جيدة تدل على موضوعية الاختبار.

- **تصحيح المقياس:** - تم تصحيح المقياس المكون من (22) فقرة عن طريق مفتاح التصحيح على وفق البدائل الثلاث (دائماً، أحياناً، أبداً)، وفق سلم درجات ثلاث التدرج (1، 2، 3) للفقرات الإيجابية وبالعكس للفقرات السلبية، وبالتالي فإن الدرجة العليا للمقياس هي (66) درجة والدرجة الدنيا هي (22) درجة والوسط النظري (44) درجة.

2-8 الاختبارات القبلية:- أجرت الباحثة الاختبارات القبلية لمقياس المثابة الحركية واختبار مؤشر التعب لأفراد عينة البحث بتاريخ 2024/1/14 في الساعة العاشرة صباحاً في قاعة اللياقة البدنية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد.

2-9 تكافؤ مجموعتي البحث:- أجرت الباحثة عملية تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لمقياس المثابة الحركية واختبار مؤشر التعب ، كما يبين ذلك في الجدول (5).
الجدول (5) يبين قيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمؤشر التعب والمثابة الحركية

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (sig)	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
مؤشر التعب	واط/ثانية	1.57	32.89	1.49	33.16	1.32	0.061	معنوي
المثابة الحركية	درجة	4.35	49.21	3.96	48.19	1.45	0.073	معنوي

نلاحظ من نتائج الجدول (5) أن قيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) المتحققة في الاختبارات القبلية لمؤشر التعب والمثابة الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية جاءت بمستوى دلالة أكبر من عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (30)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على تكافؤهما.

2-10 تطبيق الأنشطة الترويحية:- امتدت فترة تطبيق الأنشطة الترويحية على المجموعة التجريبية (5) أسابيع بمعدل (2) وحدتين في الأسبوع، أي المجموع الكلي للوحدات هو (10) وحدات، وتدخلت الباحثة في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية البالغ مدته (60) دقيقة، في حين كان زمن تطبيق الأنشطة خلال هذا القسم (25) دقيقة، فضلاً عن استقطاع مدة (5) دقائق من القسم الختامي البالغ مدته (10) دقائق، أي مدة تطبيق الأنشطة الترويحية الكلية خلال الوحدة التعليمية الواحدة هو (30) دقيقة، وقد اتبعت المجموعة الضابطة الأسلوب المتبع من قبل مدرسة المادة.

2-11 الاختبارات البعدية:- أجرت الباحثة الاختبارات البعدية لمقياس المثابة الحركية واختبار مؤشر التعب لأفراد عينة البحث بتاريخ 2024/2/14 في الساعة العاشرة صباحاً في قاعة اللياقة البدنية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بغداد، وقد أكدت الباحثة على مراعاة إجراء هذه الاختبارات بالظروف والأحوال نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

2-12 الوسائل الإحصائية:- لمعالجة بيانات البحث استعانت بالحقبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمؤشر التعب والمثابة الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (6) يبين قيم (t) المحسوبة وقيمة (sig) بين الاختبارات القبلية والبعدية لمؤشر التعب والمثابة الحركية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	ف-هـ	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (sig)	نوع الدلالة
مؤشر التعب	واط/ثانية	3.981	0.765	5.204	0.003
المثابة الحركية	درجة	5.437	0.832	6.522	0.002

نلاحظ من نتائج الجدول (6) أن قيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) بين الاختبارات القبلية والبعدية لمؤشر التعب والمثابة الحركية للمجموعة التجريبية جاءت أصغر من مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (15)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

الجدول (7) يبين قيم (t) المحسوبة وقيمة (sig) بين الاختبارات القبلية والبعدية لمؤشر التعب والمثابة الحركية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	ف-هـ	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (sig)	نوع الدلالة
مؤشر التعب	واط/ثانية	2.764	0.874	3.162	0.004
المثابة الحركية	درجة	3.221	0.813	3.961	0.003

نلاحظ من نتائج الجدول (7) أن قيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) بين الاختبارات القبلية والبعدية لمؤشر التعب والمثابة الحركية للمجموعة الضابطة جاءت أصغر من مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (15)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

2-3 عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية لمؤشر التعب والمثابة الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (8) يبين قيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) بين الاختبارات القبلية والبعدية لمؤشر التعب

والمثابة الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

نوع المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (sig)	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
مؤشر التعب	واط/ثانية	0.86	30.12	1.36	32.23	5.837	0.002	معنوي
المثابة الحركية	درجة	2.16	59.44	2.75	52.58	6.932	0.004	معنوي

نلاحظ من نتائج الجدول (8) أن قيمة (t) المحسوبة وقيمة (sig) بين الاختبارات القبلية والبعدية لمؤشر التعب والمثابة الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة جاءت أصغر من مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (30)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح بين المجموعة التجريبية.

3-3 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدولين (6،7) التي أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لمؤشر التعب والمثابة الحركية ولكلتي المجموعتين، وتغزو الباحثة سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى التزام طالبات هذه المجموعة بالتمارين البدنية التي تم وضعها من قبل مدرسة المادة التي انسجمت مع مستوى المجموعة وقابلياتهن، فضلاً عن تزويدهم بالتحفيز والتشجيع الأمر الذي أدى إلى زيادة الشعور بمتعة الأداء لديهم ومن ثم قلة الشعور بالتعب البدني وهذا يتفق مع ما تمت الإشارة إليه في أنه "يرتبط نجاح الطالب في العملية التعليمية بتحقيق متعة التعلم الناتج من شعور هذا الطالب بالنجاح وإيجاد أنشطة تعليمية مناسبة مما يؤدي إلى تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو التعلم كما تغزو الباحثة سبب هذه الفروق أيضاً إلى دور التمارين البدنية التي قدمتها مدرسة المادة في أثناء درس اللياقة البدنية شكلت عنصراً أساسياً في زيادة ملحوظة المثابة الحركية لدى الطالبات، وهذا ما ظهر جلياً في تقدم نتائج الاختبارات البعدية، وهذا يتفق مع ما تم ذكره في "أن التمرين أو التدريب في أثناء الوحدة التعليمية وجد للمساعدة في تحسين الأداء البدني وهو يعتمد في الأساس على نوع الوحدة التعليمية ومهمتها"

كما تغزو الباحثة سبب الفروق المعنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات للمجموعة التجريبية إلى دور الأنشطة الترويحية في أثناء الوحدات التعليمية لمادة اللياقة البدنية ومساهمتها في زيادة مثابرة الطالبات الحركية، لأن ممارسة الأنشطة الحركية يكون بارتفاع تنظيم الذات وما يتضمنه ذلك من زيادة الاهتمام والانتباه للالتزامات التي تقع على عاتق الطالبات في أداء التمرينات البدنية التي تكون مجهدة بالنسبة لهن، كما ترتب على ذلك انخفاض كبير في الضغوط والاضطرابات الانفعالية إلى جانب خفض مؤشر التعب الذي يحدث نتيجة قيام الطالبات بأداء التمرينات المطلوبة منهن وبشكل يملأه جانب من الترويح والإثارة والتشويق وبالتالي الاستمرار في أداء هذه التمرينات، وتتفق هذه النتيجة مع ما تم تأكيده في أن ممارسة الأنشطة الترويحية تقضي بدورها على القلق وعدم الارتياح واللامبالاة وفقدان المشاعر، فضلاً عن أنها تنمي الثقة والجوانب الاجتماعية للشخصية".

كما تغزو الباحثة سبب الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات للمجموعة التجريبية إلى فاعلية الأنشطة الترويحية التي اعتمدها هذه المجموعة في جزء من الوحدة التعليمية، إذ طبقن التمرينات البدنية المطلوبة منهن بشكل أنشطة ترويحية بعيدة عن الشعور بالتعب والملل، وإنما أداء هذه التمرينات بشكل مرح ومشوق ومناسب جداً مع معهن مما ساعدهن في خفض مؤشر التعب لديهن والتعامل مع التمرينات البدنية بما يتلاءم وطبيعة الأداء البدني المطلوب منهن ومدته، الأمر الذي أسهم في زيادة المثابرة الحركية لديهن، وهذا يتفق مع ما تم التأكيد عليه في أن "الأنشطة الترويحية تحقق لممارسيها الاسترخاء البدني والنفسي والذي يساعدهم بصورة ايجابية على التخلص من التوتر والقلق والضغوط النفسية والارهاق البدني والنفسي والعقلي، كما أنها تعد متنفساً للمشاعر والأحاسيس والانفعالات خاصة المكبوت منها، فالاسترخاء يعد من أهم نواتج الممارسة الترويحية خاصة بعد عناء الدراسة والعمل ومشقة الحياة حيث يصبح للفرد عقلاً متفتحاً ونفساً منتعشة وبدناً مستريحاً".

كما ترى الباحثة أن الأنشطة الترويحية مجالاً مهماً يمكن استعماله في اكتساب الجوانب البدنية المطلوبة من الطالبات، وأن العناية والاهتمام بتلك الفئة من الطالبات ضروري جداً وذلك من أجل تطوير قدراتهن وإمكانياتهن الأخرى لغرض التكيف مع المواقف البدنية المطلوبة في أثناء درس اللياقة البدنية وإشباع حاجاتهن مما يساعدهن على التفاعل والشعور بالمتعة والسرور وبالتالي الشعور بالمثابرة والاستمرار في تقديم المجهود البدني المطلوب على شكل مجموعة ألعاب حركية ترويحية بأدوات أو بدونها تتميز بالمرح والمتعة في الأداء، هذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "الأنشطة الترويحية هي عبارة عن مجموعة متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة

وألعاب الرشاقة وما إلى غير ذلك من الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها"

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة وتفق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية إلى فاعلية الأنشطة الترويحية التي طبقت في الوحدات التعليمية، إذ كانت المجموعة أفضل وأكثر إيجابية ومثابرة حركية في أداء التمرينات البدنية المطلوبة، وهذا يتفق مع تم تأكيده في أن المثابرة "تعد من أهم السمات التي يمتلكها الفرد لكي يكون قادراً مواصلة العمل والتغيير وممارسة مهارات التفكير العليا، حيث تستثير توتراً لدى الفرد يدفع به لأن يسلك بطريقة خاصة تستقر في سلوكه وتميزه".

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-تم التوصل إلى إعداد مقياس المثابرة الحركية لدى الطالبات.
- 2-أن استعمال وادخال الأنشطة الترويحية في أثناء درس اللياقة البدنية أدى دوراً كبيراً في خفض مؤشر التعب وتحسن المثابرة الحركية لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- 3-حققت المجموعة التجريبية تفوقاً كبيراً وواضحاً على المجموعة الضابطة في خفض مؤشر التعب وتحسن المثابرة الحركية.
- 4-حققت المجموعة الضابطة فروقا ملحوظة في خفض مؤشر التعب وتحسن المثابرة الحركية.

4-2 التوصيات:

- 1-التأكيد على استعمال وادخال الأنشطة الترويحية في دروس التربية البدنية وعلوم الرياضة لاسيما اللياقة البدنية.
- 2-ضرورة توظيف الأنشطة الترويحية بشكل يسهم برفع مستوى اللياقة البدنية بعيداً عن التمرينات البدنية التقليدية والنمطية.
- 3-التأكيد على مدرسي مادة اللياقة البدنية وبقية مواد التربية البدنية وعلوم الرياضة على استعمال الأنشطة الترويحية في عملية تعلم المهارات الحركية.
- 4-ضرورة إجراء اختبارات دورية ومستمرة باستعمال الاختبارات المقننة في معرفة حالات التعب البدني لدى الطالبات.
- 5-اعتماد مقياس المثابرة الحركية لقياس ها المتغير في دروس أخرى ولكلا الجنسين.
- 6-إجراء دراسات أخرى لمؤشرات أخرى وقدرات نفسية وعقلي أخرى في درس اللياقة البدنية وبقية الدروس.

المصادر

- إبراهيم رحمة(1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
- أحمد محمد الفاضل(2007). الترويح الرياضي، قسم البرامج التدريبية، الرياض.
- أميرة البارودي(وآخرون)(2022). دراسة تحليلية لتحمل القدرة ومؤشر التعب لدى فرق القمة للدوري الممتاز لكرة الطائرة سيدات، المجلة العلمية لفنون وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، المجلد 72، العدد 5.
- أياد محمد عبد الله (وآخرون). أثر جهد لاهوائي متكرر في مؤشر التعب للاعبين كرة السلة والكرة الطائرة وكرة القدم، مجلة الراصد للعلوم الرياضية، المجلد 16، العدد 55، 2010.
- عائدة حلمي زياب حسين(1999). الأنشطة الترويحية أثناء الوقت الحر عند طلبة جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.
- سميه سليمان عامر الأصغه (2021). فاعلية الذات وتحمل الغموض كمنبئات بالمتابعة الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات، العدد 41.
- عبد الحميد ومحمد ربيع(1998) التصور الإسلامي لدور الترويح التربوي في بناء الشخصية المسلمة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، القاهرة، عدد 71.
- عبد الرحمن يحيي عبد المطلب(2021). دراسة تحليلية للأنشطة الترويحية بجامعة جنوب الوادي، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد 21.
- عرفة علي سلامة(وآخرون)(2022). دراسة مقارنة للياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين الذكور والإناث في الصالات الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد 97، الجزء الخاص بالأبحاث المستنبطة من رسائل الماجستير والدكتوراه.
- فضل إبراهيم عبدالصمد(وآخرون)(2021). الخصائص السيكو مترية لمقياس المتابعة الأكاديمية للتلاميذ ذوي صعوبات تعلم اللغة الإنجليزية بالمرحلة الابتدائية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد 36 العدد 1 الجزء
- منى الألفي وإيمان عطية حسين(2017). الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالأمن النفسي وتنظيم الذات لدى طلاب وطالبات كلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، الجزء 1.
- مها مسفر سعد الزهراني(2019). الاتجاه نحو التعلم الذاتي وعلاقته بالمتابعة لدى الطالبات الموهوبات بمنطقة الباحة، كلية التربية، المجلة العلمية، المجلد 35، العدد 8، الجزء 2.

- Jay Hoffman (2006). Norms for Fitness performance and Health, Human Kinetics
- Al-Dulaimi, N. A. Z., Ibrahim, F. S., & Al-Dulaimi, K. A. Z. (2015). The effect of a physical fitness curriculum on some variables of sensory-motor perception and skill performance in preparing and receiving the serve for female students in volleyball. *Journal of University of Babylon*, 23(2).
- Aldulimey, N. A. B. D., & Al-Sinani, Y. (2022). The effect of the learning strategy under the guidance of the triple peers in reducing cognitive failure and learning the skills of preparing and receiving volleyball transmissions for students. *Al-Rafidain Journal For Sport Sciences*, 25(79), 304–321. <https://doi.org/https://doi.org/10.33899/rjss.2022.175916>
- Aldulimey, N. A. Z. (2023). An Evaluation Study of the Environmental Awareness of Climate Change Among Female Players of Some Universities in the Middle Euphrates Region. *PPSDP International Journal of Education*, 2(2), 286–297.
- BAIWI, N. A. B. D. Z., IBRAHIM, F. S., & HUSSEIN, H. A. A. (2024). The effect of the REACT strategy on the enjoyment of learning and the accuracy of performing some volleyball skills for students. *Sport Culture*, 15(Special). <https://doi.org/http://doi.org/10.25130/sc.23.2.10>

الملحق (1)

يوضح مقياس المثابة الحركية المطبق على عينة البحث الرئيسية

عزيزتي الطالبة:

- نضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب منك قراءتها والإجابة عنها من أجل التعرف عن طبيعة المثابة الحركية التي تتمتعين بها، و تكون الإجابة وفق التعليمات الآتية:-
- 1-قراءة الفقرات بدقة وتأتي.
 - 2-ضعي علامة (√) أما البديل الذي يعبر عن رأيك.
 - 3-لا تضعي أكثر من إجابة واحدة للفقرة الواحدة.
 - 4-أجيب عن جميع الفقرات ولا تتركي فقرة من دون إجابة.
 - 5-الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بصدق.
 - 6-تكون الإجابة كما في المثال الآتي:-

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أسعى جاهدة لتحقيق الأهداف الدراسية التي وضعتها لنفسي.	√		

المقياس

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أسعى جاهدة لتحقيق الأهداف الدراسية التي وضعتها لنفسي.			
2	لدي رغبة داخلية تدفعني لأداء التمرينات البدنية.			
3	أستمتع بأداء التمرينات البدنية في أيام الإجازة.			
4	أشعر لأن لدي رغبة داخلية للاهتمام باللياقة البدنية.			
5	ألتزم بجدول اللياقة البدنية.			
6	أتمكن من أداء التمرينات البدنية لوقت طويل دون ملل.			
7	أشعر أن التسلية مع زميلاتي لا تعوق أدائي لواجباتي الحركية			
8	أبدأ الواجبات الحركية الجديدة بعد انتهائي من الواجبات الحركية القديمة.			
9	أحرص على اتمام واجباتي الحركية وأوجل الواجبات الأخرى.			
10	أستمتع بأداء الواجبات الحركية لفترة طويلة دون ملل.			
11	اتجاهل أي زميلة أحبها عندما يكون لدي اختبارات بدنية.			
12	أشعر أن من الصعب تشتيت انتباهي في أثناء أداء الواجبات الحركية.			
13	أتمنى لو استمرت دراستي في مادة اللياقة لفترة أطول.			
14	أقوم بواجباتي الحركية دون رقيب.			
15	أوقن بأن كل أداء حركي جيد يستحق العناء.			
16	أكون مستعدة للتضحية في سبيل تحقيق أهدافي.			
17	اهتمامي بالواجبات الحركية ثابت لا يتغير.			
18	أشعر من السهل علي أداء الواجبات الحركية حتى بعد الانتهاء من المطلوب مني.			
19	أشعر بالندم على ضياع وقت مضى دون أداء التمرينات البدنية.			
20	أرى أن أداء التمرينات البدنية شيء جميل ومفيد.			
21	أشجع نفسي بنفسي عند أداء التمرينات البدنية.			
22	أنشغل بأداء بدني معين حتى الانتهاء منه.			