

تأثير منهج التعليمي على وفق نمط الإيقاع الحيوي الصباحي في تعلم مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب

بالكرة الطائرة

baseem.younis@su.edu.krd

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل

أ.م.د بسيم عيسى يونس

Shahla.abdullah@su.edu.krd

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين - اربيل

أ.م.د. شهلة احمد عبدالله

قبول البحث: ٢٠٢١/١٠/٢٠

استلام البحث: ٢٠٢١/١٠/١٢

ملخص البحث

يهدف البحث إلى تأثير المنهج التعليمي وفق نمط الإيقاع الحيوي الصباحي في تعلم مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، التعرف على الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة. وافترض الباحثان بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير المنهج التعليمي وفق نمط الإيقاع الحيوي الصباحي في تعلم مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، ولصالح الاختبار البعدي، وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، ولصالح المجموعة التجريبية. حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث عن (١٦) لاعبا مبتدئين من المبتدئين المتعلمين في أكاديمية نادي اربيل بالكرة الطائرة. وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين في العدد، وبواقع (٨) لاعبين مبتدئين لكل مجموعة، أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، وتكون المنهج من (٨) وحدة تعليمية لكل مجموعة موزعة على (٤) أسابيع وبواقع (٢) وحدة تعليمية لكلا المجموعتين في الأسبوع ومدة كل وحدة (٩٠) دقيقة، ومن أهم الاستنتاجات التي وصل إليها الباحثان: فاعلية المنهج التعليمي وفق نمط الإيقاع الحيوي الصباحي في تعلم المتعلمين المبتدئين الأداء الفني لمهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، وأن التمرينات التطبيقية الخاصة وفق نظام نمط الإيقاع الحيوي الصباحي والمستعملة في الوحدات التعليمية والمصاحبة للأداء كان لها دور فعال لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.

الكلمات المفتاحية: الإيقاع الحيوي الصباحي، مهارتي الاستقبال والدفاع في كرة الطائرة.

The Effectiveness of an Educational Curriculum According to Morning Biorhythm Pattern in the Learning of Reception and Defense of the Skills of Volleyball Court

Dr. Baseem Esa Younis
Dr. Shahla Ahmed Abdulah

Salahuddin University-Erbil
Salahuddin University-Erbil

Abstract

This research aims at the exploring impact of an educational curriculum according to the morning biorhythm pattern in learning the skills of reception and defense of the volleyball court, to identify the differences in the post-test between the two research groups in learning the skills of reception and defense of the volleyball court. The hypothesis of the research is that there are significant differences between the pretests and posttest, of the impact of the educational curriculum according to the morning biorhythm pattern in learning the skills of reception and defense of of the volleyball court. In favor of the post test, there are significant differences in the posttest between the two research groups in learning the skills of reception and defense of the volleyball court, and on the side of the experimental group. The experimental method is used for its suitability to the nature of the research. The research sample consists of (16) novice players educated in the Academy of Erbil Volleyball Club. The sample is divided into two equal groups equal in, with (8) novice players for each group. One of them is control, and the other is experimental. Each unit is (90) minutes.

Among the most important conclusions arrived at by the researchers: The effectiveness of the educational curriculum according to the morning biorhythm pattern in teaching the beginner learners the technical performance of the reception and defense skills of the volleyball court, where the experimental group outperformed the control group because they are at the top of their activity.

Keywords Curriculum According to Morning, Receiving and Defending of volleyball

١- المقدمة:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي شهدت تطورا ملحوظا و كبيرا إذ أصبحت الآن وفي العديد من دول العالم تحتل المراتب الأولى من حيث ممارستها واجتذاب عدد كبير من اللاعبين والمشاهدين لها، وذلك لما تمتاز به من إيقاعات سريعة و متابعة وتبادلات مستمرة بين المهارات الهجومية والدفاعية لما تحتويه هذه اللعبة من طابع يتسم بالأداء الفني وسرعته، وقد أدت التطورات الكبيرة التي أحدثتها التقنية الحديثة إلى إدخال الكثير من المفردات التعليمية إلى عملية التعلم ومن هذه المفردات (نمط الإيقاع الحيوي) والتي تهتم في جوهرها بالمتعلم، بهدف تحسين نوعية التعلم و تطويره فضلا عن الاقتصاد في الوقت للوصول إلى أفضل مستوى تعليمي للحركات الرياضية بصورتها الشاملة و مهاراتها الحركية(٣:٦)

إما مشكلة البحث بعد اطلاعنا على عملية تعليم المبتدئين لاحظنا إن عملية التعليم تكون لجميع المتعلمين وباختلاف إيقاعاتهم الحيوية وبنفس الوقت دون معرفة المدرب بنمط إيقاعهم الحيوي وهل هذا الوقت هو فترة النشاط لهم أم الخمول. ومما عزز مشكلة البحث قلة الدراسات التي تناولت أنماط الإيقاع الحيوي اليومي وربطها بعملية التعليم للمهارات المعطاة وخاصة في الألعاب الفرقة نظرا لإتباع المدربين أساليب تعليمية تقليدية شبه موحدة و قلة مراعاة قابلية و قدرات المتعلمين وأعمارهم. ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة عملية جادة لتجريب فاعلية المنهاج التعليمي وفق نمط الإيقاع الحيوي الصباحي في تعلم مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب للاعبين بالكرة الطائرة، من أجل توظيف نتائجه في خدمة العملية التعليمية في مجال لعبة الكرة الطائرة. كما يهدف البحث إلى تأثير المنهاج التعليمي وفق نمط الإيقاع الحيوي الصباحي في تعلم مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، التعرف على الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة. **إما فرضا لبحث** بوجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير المنهاج التعليمي وفق نمط الإيقاع الحيوي الصباحي في تعلم مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، ولصالح الاختبار البعدي، وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، ولصالح المجموعة التجريبية.

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من المتعلمين المبتدئين في أكاديمية نادي اربيل الرياضي والبالغ عددهم (٢٤) متعلما موزعة على (٢) مجموعتين، أما عينة البحث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) إذ تم اختيار (مجموعتين أ و ب) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (١٦) متعلما حيث تم الاعتماد مجموعة (ب) والبالغ عددهم (٨) متعلما كمجموعة التجريبية اما المجموعة وذلك حسب نتائج المقياس (استبرج لاستخراج الأنماط) الذي تم توزيعه على العينة (ملحق ٣) ومجموعة (أ) كمجموعة الضابطة والبالغ عددهم (٨) متعلما وبلغت النسبة المئوية للعينة (٦٦.٧٥%) من المجتمع الأصلي بعد أن تم استبعاد عدد من المتعلمين لعدم تجانسهم مع بقية أفراد العينة

الجدول (١)

يبين عملية تجانس مجموعتين البحث (التجريبية و الضابطة)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T	الاحتمالية Sig	الدلالة
		ع ±	س -	ع ±	س -			
العمر	الشهر	٣,١٨	١٦٥,٢٥	٢,١٢	١٦٥,٢٥	٠,٨٣	٠,٤١	غير معنوي
الطول	سم	٢,٣٢	١٧١	٤,٧٥	١٧٠,٥	٠,٢٦	٠,٧٩	غير معنوي
الكتلة	كغم	٧,٧٢	٦٢,٣٧	٦,٨٠	٦١,٦٢	٠,٢٠	٠,٨٤	غير معنوي

معنوي عند نسبة الخطأ (0.05)

الجدول (٢)

يبين المعالم الإحصائية لاختبارات العناصر البدنية والحركية لغرض تكافؤ مجموعتي البحث

ت	المعالم الإحصائية	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة (T)	الاحتمالية	مستوى الدلالة
---	-------------------	--------------------	------------------	----------	------------	---------------

المتغيرات	س	ع	س	ع	المحتسبة	غير معنوي
١ (الوثب الطويل من الثبات)	١٦٠,٢٥	١٨,٠١	١٦٤,١٢	١٥,٩٥	٠,٤١	٠,٦٨
٢ رمي الكرة الطبية زنة (٢) كغم من وضع الجلوس (سم)	٣,٥١	٠,٤٠	٣,٤٦	٠,٣٠	٠,٣١	٠,٧٥
٣ السرعة الانتقالية (ركض ٢٠م) من البدء العالي (سم)	٤,٣٥	٠,٣٦	٤,٢٨	٠,٤٩	٠,٣٣	٠,٧٣
٤ مرونة العمود الفقري (تني) الجذع إلى الإمام من الوقوف (سم)	٤,٢٥	٢,٥٤	٤,٥	٢,٩٧	٠,١٨	٠,٨٥
٥ الرشاقة (ركض ٩×٣×٦×٣×٩) ثا	٩,٢٥	٠,٦٦	٩,٣١	٠,٥١	٠,١٩	٠,٨٥

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05)

الجدول (٣)

يبين المعالم الإحصائية للتكافؤ (الاختبارات القبليّة) لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

نوع الدلالة	الاحتمالية Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المقياس	المعالم الإحصائية المهارات	ت
			ع ±	س -	ع ±	س -			
غير معنوي	٠,٨٦	٠,١٧	٠,٢٤	٢,٩٤	٠,٢٥	٢,٩١	درجة	استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل	١
غير معنوي	٠,٣٠	١,٠٧	٠,١٤	٢,٩٢	٠,١٨	٢,٨٣	درجة	الدفاع عن الملعب	٢

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05)

٣-٢ وسائل جمع البيانات وأدواتها وأجهزتها:

المصادر العربية والأجنبية، استمارة استبيان لتحديد اهم المهارات الفنية الاساسية و استمارة استبيان لتحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية و مقياس استبرج لاستخراج الأنماط، آلة تصوير فيديو(١)، جهاز الحاسوب (١)، أقراص ليزرية (٣)، حاسبة الكترونية يدوية، الكرات الطائرة (١٢) نوع (ميكاسة).

٤-٢ إجراءات البحث الميدانية:

١-٤-٢ الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبارات القبليّة (لتقويم الأداء الفني للمهارات الأساسية قيد البحث بالكرة الطائرة) في يوم (٢٠٢١/٢/١١) صباحاً.

٢-٤-٢ التجربة الرئيسية للمنهج التعليمي:

بدأ تنفيذ المنهج التعليمي على مجموعتي البحث بواقع يومين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة (يوم الأحد والاثنين) للمجموعتين التجريبية والضابطة ونفذت مجموعتنا البحث المنهج التعليمي تضمن المنهج التعليمي (٨) وحدة تعليمية موزعة على مجموعتين وبواقع (٨) وحدة تعليمية لكل مجموعة وكالاتي:

٨ وحدة تعليمية ← منهج تعليمي وفق أنماط الإيقاع الحيوي الصباحي للمجموعة التجريبية.

٨ وحدة تعليمية ← منهج تعليمي وفق أنماط الإيقاع الحيوي الصباحي للمجموعة الضابطة.

وقد استغرقت التجربة الفعلية (٤) أسابيع وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع (٢) وحدتين تعليميتين لكل مجموعة في الأسبوع الواحد، وكان زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة وهو وقت المحدد للوحدة التعليمية. وبعد أن قام الباحثان بعرض المنهج التعليمي على مجموعة من السادة المتخصصين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والكرة الطائرة لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذا المنهج، وتعديل ما يرونه مناسباً من حيث (صلاحية تطبيق المنهج على المتعلمين) التقسيم الزمني لإجراء الوحدة على وفق الأقسام الخاصة بها فضلاً عن التمرينات التي وضعت من أجل تحقيق هدف المنهج وغيرها). وتم الاتفاق على

صلاحية المنهج التعليمي من قبل المتخصصين كافة بعد أن تم الأخذ بكافة الملاحظات العلمية التي أبدوها، عمل المدرب بتنفيذ المنهج التعليمي اعتباراً من يوم (الأحد) (٢٠٢١/٢/١٤) ولغاية (٢٠٢١/٣/١٤). وتضمنت الوحدة التعليمية في أقسامها الأهداف الحركية والإحماء والتمرينات العامة والخاصة والأقسام التعليمية والتطبيقية والختامي.

٢-٤- الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبارات البعديّة (لتقويم الأداء الفني للمهارات الأساسية قيد البحث بالكرة الطائرة) في يوم (٢٠٢١/٣/١٦) صباحاً بالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبليّة.

٢-٥ - كيفية تقييم المهارات :

تم تقييم المهارات الفنية عن طريق تقييم الاداء الفني الظاهري للمهارات (تحضيرى - رئيس- ختامي) على اساس الدرجة النهائية لكل مهارة (١٠ درجات) وحسب الاستمارة المعدة لذلك وتم تصوير الاداء وتوزيعه على عدد من المختصين بالكرة الطائرة^١

٢-٦ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان نظام الـ (SPSS) في معالجة البيانات الإحصائية.

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية ودلالاتها الإحصائية للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية.

ت	المعالم الإحصائية المهارات	المقياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الاحتمالية sig	نوع الدلالة*
			س	ع±	س	ع±			
1	استقبال الإرسال	درجة	٢,٩١	٠,٢٥	٦,٦١	٠,٢٠	٢٠,٠٠	٠,٠٠	معنوي
2	الدفاع عن الملعب	درجة	٢,٨٣	٠,١٨	٦,٥٥	٠,٢٤	٢٢,٦٢	٠,٠٠	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥)

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية ودلالاتها الإحصائية للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية.

ت	المعالم الإحصائية المهارات	المقياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الاحتمالية	نوع الدلالة*
			س	ع±	س	ع±			
١	استقبال الإرسال	درجة	٢,٩٤	٠,٢٤	٤,٨٣	٠,١٩	١١,٩٥	٠,٠٠	معنوي
٢	الدفاع عن الملعب	درجة	٢,٩٢	٠,١٤	٤,٦٦	٠,٢٨	١٣,١٠	٠,٠٠	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥)

الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية ودلالاتها الإحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في تعلم مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

ت	المعالم الإحصائية المهارات	المقياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	الاحتمالية Sig	نوع الدلالة*
			س	ع±	س	ع±			
١	استقبال الإرسال	درجة	٦,٦١	٠,٢٠	٤,٨٣	٠,١٩	١٧,٩٥	٠,٠٠	معنوي
٢	الدفاع عن الملعب	درجة	٦,٥٥	٠,٢٤	٤,٦٦	٠,٢٨	١٤,٢٧	٠,٠٠	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥)

^١ الاساتذة المختصون بتقييم الاداء لافراد العينة

١- أ.د.ازاد حسن قادر ، استاذ في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة صلاح الدين تخصص تعلم حركي الكرة الطائرة
٢- أ.م.د.فراس اكرم سليم ،، استاذ في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة صلاح الدين تخصص طاقو التدريس الكرة الطائرة
٣- م.د.شوان خالد عبد الواحد ، استاذ في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة صلاح الدين تخصص تعلم حركي الكرة الطائرة

*المناقشة:

من خلال ما تم عرضه في الجدولين (٤ و ٥) نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبارات المهارات قيد البحث لمجموعة البحث التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة، ويعزو الباحثان ذلك إلى استعمال أو تطبيق نمط الإيقاع الحيوي الصباحي في أثناء الوحدات التعليمية مع التمرينات الخاصة في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة التي تم إدخالها في مفردات المنهج التعليمي وبالخصوص في القسم الرئيسي من الوحدات التعليمية، إذ دلت هذه التمرينات على فاعليتها و دورها في تعلم المهارات، وقد بان واضحاً تأثيرها الإيجابي والفعال في مهارات (استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل والدفاع عن الملعب) التي تعد من المهارات الأساسية المهمة بلعبة الكرة الطائرة وهي تحتاج إلى توافق عصبي عضلي بين العين و الكرة و الذراع وأيضاً تحتاج تعلم وانتباه جيدين لحركة الذراع و توافقها مع العينين، لذلك فإن ممارسة وتطبيق المتعلمون تمرينات التوافق الحركي قد أثرت بشكل إيجابي على إيجاد التوافق العصبي عضلي عن طريق تركيز الانتباه والتصور لتكرار المهارة مرة بعد أخرى، ويزداد الإحساس الحركي بالمهارة مع التكرار المستمرة لها وأن الزيادة في تكرار المهارة وممارستها سيعطي الأفضلية في تعلم وتقليل نسبة أخطائها وهذا ما أشار إليه في أن "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية(٤:١١٥)

أما المجموعة الضابطة فقد ظهرت فروق معنوية أيضاً بين الاختبارات القبلية و البعديّة لاختبارات فن أداء المهارات قيد البحث، ويعزو الباحثان سبب هذا الفروق إلى انتظام المجموعة الضابطة بالوحدات التعليمية المخصصة لها على وفق المنهج المقرر، وكذلك التكرارات في الأداء والاستمرار في تطبيق الوحدات المخصصة لتعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

إذ أن من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو أنه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم مادام المدرب يتبع الخطوات و الأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته، كذلك التطور الذي حصلت عليه المجموعة الضابطة جاءت نتيجة الرغبة والدافعية لمتعلمون، إذ إن تولد الرغبة والدافعية لدى المتعلمة تجعلها تصل إلى الأداء الجيد إذ توجد "أساليب عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطورها، فضلاً عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم(٥:٢٩٠) وعليه أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعتي البحث في فن الأداء ببعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، ولصالح الاختبار البعدي ومن هنا يتحقق الفرض الأول .

من خلال الجدول (١٠) الذي يبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة في تعلم بعض المهارات الأساسية قيد البحث، ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يتحقق صحة الفرض الثاني. ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى فاعلية والتأثير الإيجابي للنمط المستخدم أو لمنهج المعد من قبل الباحثان الذي ساهم بشكل كبير على زيادة وإتقان التعلم للمهارات المبحوثة بالكرة الطائرة قياساً بالمجموعة الضابطة حيث وظف الباحثان المنهج ومفرداته وفق نمط الصباحي للمتعلّمين من خلال زيادة التكرارات وأيضاً التلاعب في وقت الراحة وتقليله خلال مرحلة نشاطهم والعمل عكس ذلك خلال مرحلة خمولهم عن طريق تقليل التكرارات وزيادة أوقات الراحة. إن أفراد هذه المجموعة التجريبية قد أدوا هذه المهارات بشكل جيد لكونهم في قمة نشاطهم واكتسبوا التوافق العصبي- العضلي من خلال ممارستها المتكررة لها الذي كان له دور كبير في الوصول إلى اكتساب المعرفة عن المهارة والأداء الصحيح للمهارة يتناسب و انسجام وسيطرة وبدون تصلب أو توتر "لأن التطور الحركي لمتعلمون في هذه المرحلة سيكون بشكل سريع من خلال استعانتهم بالحركات المخزونة التي سبق أن تعلمها المتعلم(١:٢٦٦). فضلاً عن الدور الذي أدته التمرينات المهارية و تمرينات التوافق الحركي التي أعدتها الباحثون في المنهج التعليمي التي كان لها دور فعال في حصول هذا التطور لدى المجموعة التجريبية، وهذا ما تم تأكيد في أن "تعليم العناصر التكنيكية وتحسين يتطلب قابلية تركيز عالية من قبل المتعلم(٧:٢٨٩). وبالإضافة لكل ما تقدم أنفاً فقد أصبح المتعلمون يؤدون المهارات منذ بدايتها في أثناء إعادة التمرين وتكراره من دون إضاعة الوقت في إدخال الحركات الزائدة التي لا تخدم عملية التعلم أي سيطرتها على الأعضاء (الرجلين، اليدين) بشكل كبير مما أدى إلى تحقيق الهدف والارتقاء بتعلم الأداء المهاري وكسب التوافق الحركي المتأني من التمرينات المعدة في المنهج التعليمي والممارسة من قبل المتعلمين وفق الأوقات المحددة للأداء وهذا يتفق مع أن "التكرار والتدريب يعطي للمهارة اتفاقاً أكثر وتناسق وتألّق حركي أكثر دقة"(٨:٢٧). وعلى هذا الأساس فإن التحسن في الأداء يأتي من خلال اكتساب التوافق ما بين أجزاء الجسم عند أداء المهارات إذ "أن التأكيد على التوافق الكامل ما بين حركة الذراع وحركة الرجلين والعين تأتي نتيجة لاتفاق فن الحركات الصحيحة والنقد بها"(٢:١٧). وعليه يؤكد الباحثان على ضرورة الاهتمام بأنماط الإيقاع الحيوي عند تأدية المهارات خاصة بالنسبة للمبتدئين، لأنها تعد إحدى القدرات المهمة في الكرة الطائرة وأن تطورها أمر ضروري إذ يؤكد (حسانين وحمدى) على "أن هناك ضرورة للاعب الكرة الطائرة من مشاركته بعملية الدفاع والهجوم ما يتطلبه ذلك من توافق وسرعة ودقة في الأداء للذراعين والرجلين والعيّن(٤:٢٧٠) .

أما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فرق عندها في فن الأداء المهاري للمهارات (استقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل والدفاع عن الملعب) بالنسبة قليلة مقارنة بالمجموعة التجريبية ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى استمرار هذه

المجموعة في عملية التعلم ولكن هذا التحسن كان نسبياً. ويرى الباحثان ان المدرب ملتزم بمفرداته الخاصة والتي لا تتيح الفرصة الكاملة لمتعلمون لكي تظهر قابليتهم وقدراتهم الخاصة، والمتعلمين إثناء أدائهم في وضعية الخمول إثناء الأداء الصباحي لكونهم نمطهم المسائي وقلة معرفتهم للموقف التعليمي وقلة الاهتمام بأقسام المهارة وربطها مع البعض وقلة استخدام وسائل و أدوات متنوعة لتزويد من دافعية المتعلمين.

٤- الاستنتاجات:

- ١- فاعلية المنهج التعليمي وفق نمط الإيقاع الحيوي الصباحي في تعلم المتعلمين المبتدئين الأداء الفني لمهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة لكونهم في قمة نشاطهم.
- ٢- أن التمرينات التطبيقية الخاصة وفق نظام نمط الإيقاع الحيوي الصباحي والمستعملة في الوحدات التعليمية والمصاحبة للأداء كان لها دور فعال لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار تعلم الأداء الفني المهارات الأساسية قيد البحث بالكرة الطائرة لأنه نمطهم الصباحي.
- ٤- المنهج التعليمي المستخدم للمجموعة الضابطة كان أقل تأثيراً في تعلم اللاعبين الأداء الفني لمهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لكونهم في هذا الوقت نمط إيقاعهم الحيوي في فترة الخمول.

المصادر والمراجع العلمية

- ١- كورت ماينل، التعلم الحركي، (ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد، مطابع جامعة بغداد، ١٩٨٧، ص٢٦٦.
- ٢- عصام عبدالخالق، التربية الرياضية، نظريات وتطبيقات: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٢)، ص١٧.
- ٣- محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي: (دار الفكر العربي، ١٩٨٧)، ص١١٥.
- ٤- محمد صبحي حسانين، وحمدى عبد المنعم؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٩٧، ص٢٧٠.
- ٥- ناهده عبد زيد الدليمي، مختارات في التعلم الحركي، (النجف الاشرف، مطبعة دار البيضاء للطباعة والنشر، ٢٠١١)، ص٢٩.
- ٦- نجاح مهدي شلش؛ التعلم و التطور الحركي للمهارات الرياضية: (مطبعة الأيك للتصميم والطباعة، بغداد، ٢٠١١)، ص٣.
- ٧- هارة؛ اصول التدريب الرياضي، ط٢: ((ترجمة) عبد علي نصيف، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩٠)، ص٢٨٩.
- ٨- وجيه محبوب؛ التعلم الحركي: (الموصل، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٩)، ص٢٧.