

تأثير استخدام التعلم للإتقان وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على تعلم بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة

د. خالد عبد الفتاح البطاوي

مدرس دكتور بقسم الألعاب - كلية التربية

الرياضية - جامعة مدينة السادات

المقدمة ومشكلة البحث:

يمثل التعليم الدعامية الأساسية في تقدم الشعوب والأمم، لذلك تسعى الأمم لتطوير تعليمها، وبالنظر إلى التعليم بشكل عام نجد أنه يعتمد في الكثير من مراحله على التعليم التقليدي والذي يقع العبء الأكبر فيه على المعلم، ودور المتعلم فيه سلبي إلى حد كبير، لذا تسعى الكثير من المؤسسات التعليمية والتربوية إلى تطوير التعليم بإيجاد طرق جديدة للتعليم تهدف إلى أن يكون المتعلم فيه نشطاً وإيجابياً، وأن يكون المعلم موجهاً ومرشداً. لذا ظهر الكثير من أساليب وطرق التعلم في الفترة الأخيرة، الهدف منها هو جعل المتعلم هو محور العملية التعليمية بدلاً من المعلم، والتركيز على استراتيجيات التعلم النشط والتعلم التعاوني، وبناءً على ذلك سعى الخبراء والباحثون في مجال التربية الرياضية إلى إيجاد مثل هذه الأساليب والطرق الحديثة في تعلم المهارات الرياضية بما يتلاءم مع قدرات وإمكانيات المتعلم.

و يُعد التعلم للإتقان من الإستراتيجيات التعليمية الحديثة والهامة في عملية التعلم والتي تعنى الوصول بالمجموعة المتعلمة إلى درجة الإتقان والثبوت والآلية في التعلم والأداء قبل الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى وذلك لأن ملامحها تؤكد على فهم المتعلم لطبيعة المهمة التي سوف يتعلمها والتي يتواصل معها من خلال تقسيم المنهج إلى وحدات تعليمية وأهداف صغيرة "مهارات"، وتقديم إختبارات خلال كل درس تعليمي وفي نهايته مع تقديم التغذية الراجعة المناسبة لتصحيح أخطاء المتعلمين بالإضافة إلى إتاحة وقت مناسب للتعلم وذلك داخل الوقت الأصلي بالدرس بهدف التغلب على الصعوبات الفردية من خلال إتاحة فرص تعليمية بديله. (١١ : ٩)

ويذكر إبراهيم عبد الوكيل الفار (٢٠٠٠م) أن التعلم للإتقان يعتمد في نجاحه على تقديم التعليم الجيد وتقديم المساعدة المناسبة للتعلم في حالة وجود أية مشكلات تعوق وصوله لمستوى الإتقان مع توفير الوقت الكافي لكل متعلم للوصول إلى المستوى المطلوب من الإتقان وذلك بعد التأكد من وجود علاقة إيجابية بين الوقت الذي يقضيه المتعلم في التعلم النشط وبين مستوى التحصيل الذي يصل إليه. (٢ : ٤٦)

ويضيف إسماعيل محمد صادق (٢٠٠١م) أن التعلم للإتقان يعتمد على مجموعة من الأسس منها: أن يكون التعلم تراكمياً حيث يستفيد المتعلم من خبراته السابقة في الخبرات اللاحقة، وأن تكون أهداف التعلم محددة بوضوح وأن تُصاغ بطريقة إجرائية تظهر السلوك النهائي الذي يتوقع أن يظهره المتعلم ويجب أن يعد لها المتعلم مقدماً، وكذلك توفير العديد من البدائل التعليمية للمتعلمين، وأن يكون المحتوى متتابعاً. (٤ : ٢٥٧)

ويشير كل من "سعد كمال طه" (١٩٩٤)، "علي البيك وصبري عمر" (١٩٩٤)، "وتير مورجان" (١٩٩٢) إلى ان الحالة الانفعالية والعقلية والوظيفية والبدنية التي تحدث داخل الجسم والتي تتغير بصورة منتظمة وتعرف بالإيقاع الحيوي تساعد على التخطيط العلمي لعملية التدريب والتعليم بما يتناسب مع أفضل الظروف لاستيعابها كما يسهم في إنجاز برامج التعليم والتدريب بكفاءة. (١٢ : ٣٠) (١٦ : ٤٩) (٣٥ : ٣٤٨)

ويتأثر سلوك الفرد بإيقاعه الحيوي الذي يشمل ثلاث دورات تؤثر عليه وهي الدورة (البدنية . العقلية . الانفعالية)، في حين ينقسم نمط الإيقاع الحيوي للإنسان إلى ثلاث أنماط ، النمط الصباحي ويتميز بالافراد الذين يكون لديهم من الساعات الصباحية قدرة عالية علي العمل مع ارتفاع كفاءة الاجهزة الحيوية ليهم والقدرة علي تقليل الاحمال العالية في تلك الفترة، أما النمط المسائي فهم الأفراد ذوي القدرة العالية على العمل بكفاءة في الفترة المسائية مع زيادة التوتر وعدم انتظام الوظائف المركزية في الفترة الصباحية، أما الأفراد ذوي النمط الحيوي غير المنتظم لديهم القدرة على إظهار أعلى مستوى لكفاءة العمل في كل من الفترتين الصباحية والمسائية حيث يكون نمط الإيقاع الحيوي لديهم شبه متساوي على مدار ساعات اليوم. (٣ : ٤٠٩) (١٢ : ٢٠) (٣٦ : ٣٤٩) □

ومما سبق نجد أن نمط الإيقاع الحيوي تؤثر بصورة كبيرة على نسبة الاستفادة من العملية التعليمية، وبالتالي فإنه يجب مراعاة توقيت العملية التعليمية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي للطلبة سواء كان (صباحي - مسائي - غير منتظم) لتحقيق أكبر فاعلية للعملية التعليمية. (٣ : ٤١٠)

وتُعد المهارات الأساسية بمثابة العمود الفقري لرياضة الكرة الطائرة فهي جوهر الأداء لهذا النشاط، كما تتيح للاعب في حالة الهجوم والدفاع فرصة إحراز النقاط والفوز بالمباراة. وبالرغم من أن المهارات الهجومية في رياضة الكرة الطائرة تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في تعلمها وإتقانها لصعوبة تنفيذها نظراً لصغر ملعب الكرة الطائرة وزيادة سرعة الكرة

وتنوع هذه المهارات، فالكرة تُلعب بأجزاء مختلفة من الذراع، الأمر الذي يتطلب السرعة الدقة والإتقان في أداء هذه المهارات. (٥ : ٢٩) (٩ : ٧٣) (١٥ : ٣٠)

وبناءً عليه يُعتبر تعلم وإتقان المهارات الهجومية في رياضة الكرة الطائرة من أهم العوامل التي تساعد اللاعب على تحقيق الفوز، حيث لا يمكن الفوز بالنقاط إلا عن طريق الإتقان الجيد لهذه المهارات الهجومية، فامتلاك اللاعب لأشكال متنوعة من الأداءات المهارية بما يتشابه مع طبيعة وظروف المنافسة يتيح له فرصة اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية، ومن ثم تزداد قدرته على التصرف الخططي مما يؤدي إلى تحقيق الأداء السريع المتميز بالدقة في تنفيذ الواجب الخططي. (١٠ : ١٥٠) (١٦ : ٧٧)

ومن خلال خبرة الباحث في تدريس مادة الكرة الطائرة لطلاب الفرقة الثالثة بنين (إختياري أول) بالكلية لاحظ إنخفاض مستوى الأداء المهاري للطلاب عن المستوى المطلوب (المتوقع)، وقد يرجع الباحث هذا الإنخفاض في المستوى إلى طريقة التعلم المستخدمة والتي تعتمد غالباً على أسلوب الأوامر وهو الأسلوب الذي يقوم فيه المعلم بإتخاذ جميع القرارات الخاصة بالعملية التعليمية حيث يقوم بالشرح وإعطاء النموذج للمهارة ثم يقوم بتصحيح الأخطاء العامة وتكرار ذلك عدة مرات حتى يتعلمها الطلاب، الأمر الذي لا يراعي فيه المعلم الفروق الفردية بين الطلاب، كما أن فاعلية بعض الطلاب غير متوفرة بالقدر الكافي، نظراً لعدم مراعاة توقيت العملية التعليمية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي، الأمر الذي قد يؤدي إلى حدوث قصور في وصول المعلومات الخاصة بالمهارات المتعلمة للطلاب، وبالتالي ضعف مستوى أدائهم لها.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية وجد أن اختيار الأسلوب الأمثل في تعلم أي مهارة مع أختيار التوقيت الصحيح وفق نمط الإيقاع الحيوي الذي يزيد من عملية الانتباه وبالتالي تؤثر إيجابياً علي استجاباته لاتقان المهارات الهجومية يتبعه رضا حركي من المتعلم وانتقال اثر التعلم لباقي المهارات ، لذا رأى الباحث أن التعلم للإتقان كأحد أساليب التعلم قد لا يكون كافياً في اظهار التأثير الإيجابي في تعلم المهارات الهجومية في الكرة الطائرة، ولكن يجب مراعاة نمط الإيقاع الحيوي الذي يساعد على تركيز انتباهه والتحصيل والممارسة الكافية وبالتالي رفع مستوى أدائهم المهاري والوصول إلي رضا حركي كافي للانتقال إلي استخدامهما في المنافسات. الأمر الذي دفع الباحث لإجراء الدراسة الحالية للتعرف على " تأثير استخدام التعلم للإتقان وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على تعلم بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة".

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التعلم للإتقان وفقاً لنمط الايقاع الحيوي على تعلم بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة قيد البحث والرضا الحركي وتركيز الانتباه. **فروض البحث:**

١-توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (ذات نمط الايقاع الحيوي الصباحي) في المهارات النفسية (الربط الحركي -تركيز الانتباه) ومستوى تعلم بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي.

٢-توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (ذات نمط الايقاع الحيوي المسائي) في المهارات النفسية (الربط الحركي -تركيز الانتباه) ومستوى تعلم بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي.

٣-توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبيتين في المهارات النفسية (الربط الحركي -تركيز الانتباه) ومستوى تعلم بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية الاولى (ذات نمط الايقاع الحيوي الصباحي).

مصطلح البحث:

١-التعلم للإتقان: **Mastery learning**

" هو الأسلوب الذي يستخدم المناهج القائمة ويزودها بطرق تدريس وتغذية راجعة وأساليب تصحيح ليضمن مستوى عالياً من التعلم لغالبية الطلاب ". (١٨ : ٣١٦)

٢-نمط الايقاع الحيوي **Circadian Rhythms**

هو "التغيرات المنتظمة التي تحدث داخل الجسم وتشمل الحالة الانفعالية والعقلية والبدنية حيث تتغير هذا الايقاع نتيجة للتغيرات التي تحدث داخل الجسم (تغيرات داخلية) أو التي تحدث خارج الجسم (تغيرات خارجية) (٣ : ٤٠٨)

٣-الرضا الحركي: **Movement Satisfaction**

"هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبر عن مدى الإشباع المناسب لحاجات وتحقيق أهدافه التي من أجلها يلتحق بهذا النشاط". (٢٠ : ١٧١)

٤-تركيز الانتباه **Grid Concentration**

هو " القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن".
(٣٨٩:١٩)

الدراسات السابقة:

١- أجرت **هويدا عبد الحميد إسماعيل (١٩٩٨) (٢٤)** دراسة بعنوان " تأثير مجهود بدني موجه وفقاً النمط الإيقاع الحيوي على بعض مظاهر الانتباه وعلاقة بمستوي الكفاءة البدنية." وقد استهدفت الدراسة التعرف على الفروق بين متغيرات الكفاءة البدنية وبين متغيرات المجهود البدنية بالإضافة إلى قياسات مظاهر الانتباه في الراحة وبعد المجهود البدني وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام ثلاثة مجموعات تجريبية، وقد بلغت عينة الدراسة (٢٦) طالبة كلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق، واختبرت بالطريقة العمدية واستخدمت الباحثة اختباراً أو استبرج لتحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي بالإضافة إلى بعض الاختبارات البدنية والفسولوجية والنفسية وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى تحقيق مجموعة النمط الصباحي أفضل النتائج في متغيرات المجهود البدني كما أن أداء المجهود البدني الثابت لا يؤثر على مظاهر الانتباه مهما اختلفت توقيت أدائه الصباحي - النهاري - المسائي.

٢- أجرى كلاً من " **مارتينز، جوزيف Martinez & Joseph (١٩٩٩م) (٣٣)** دراسة بعنوان " تأثير الاستخدام المتميز لمدخل التعلم للإتقان في عملية التحصيل"، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (٨٠) طالباً قُسمت إلى أربعة مجموعات، وأشارت أهم النتائج إلى أن الطلبة الذين استخدموا التعلم للإتقان تميزوا عن المجموعات الأخرى في عملية التحصيل.

٣- قامت **وفاء محمد حسن (٢٠٠١) (٢٦)** بداسة عنوانها " التعليم وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي وتأثير على مستوى الأداء المهارى وبعض المتغيرات المصاحبة في كرة السلة"، أستخدمت الدراسة التعرف على تأثير التعليم وفقاً للنمط الإيقاع الحيوي على مستوى الأداء المهارى وبعض التغيرات المصاحبة لبعض عناصر اللياقة البدنية والدلالات الفسيولوجية وبعض الاستجابات النفسية كشدة الانتباه وتحويل الانتباه بالإضافة إلى أهمية تزامن توقيت التعليم مع نمط الإيقاع الحيوي في المتغيرات قيد البحث و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين مع القياس القبلي و البعدي وقد اختبرت عنيه الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة وقد بلغت

عينة الدراسة (٩٤) طالبة وقد استخدمت اختبار أو استبرج بالإضافة إلى بعض لاختبارات المهارية والنفسية والفسولوجية وأسفرت نتائج الدراسة إلى التعليم وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي يؤثر تأثيراً إيجابياً في الأداء المهاري للمهارات الأساسية كما تأثيراً محدوداً في القدرات البدنية الخاصة بكرة السلة كما يؤثر تأثيراً إيجابياً على (النبض - الصحة الحيوية - الانتباه).

٤- قام " إبراهيم أحمد المتولي " (٢٠٠٣م) (١) بدراسة عنوانها " تأثير بعض أساليب التدريس على تعلم بعض مهارات كرة القدم "، بهدف التعرف على تأثير استخدام التعلم للإتقان والتعلم التعاوني والتعلم التقليدي على تعلم بعض مهارات كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين وواحدة ضابطة، وقد بلغ قوام كل منها (٢٥) طالب من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية - جامعة الأزهر ، وأوضحت أهم النتائج تقدم المجموعتين اللتين استخدمتا التعلم للإتقان والتعلم التعاوني على المجموعة التي استخدمت الطريقة التقليدية، وكذلك تفوق المجموعة التي استخدمت التعلم بالإتقان على المجموعة التي استخدمت التعلم التعاوني في أداء مهارات كرة القدم قيد البحث.

٥- أجرى " سعد عبد الجليل " (٢٠٠٦م) (١١) دراسة بعنوان " تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني والإتقان على الجانب المعرفي والمهاري لسباحة الزحف على البطن لطلبة قسم التربية الرياضية جامعة طنطا "، وكان الهدف منها التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني والإتقان على الجانب المعرفي والمهاري لسباحة الزحف على البطن لطلبة قسم التربية الرياضية جامعة طنطا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبيتين وواحدة ضابطة، وقد بلغ قوام كل منها (٦٠) طالب من طلاب قسم التربية الرياضية - جامعة طنطا، وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم التعاوني والإتقان يؤثر تأثيراً إيجابياً أفضل من أسلوب الطريقة التقليدية في التحصيل المعرفي والأداء الفني والمهاري لسباحة الزحف على البطن.

٦- قام " وائل حجازي محمد " (٢٠٠٦م) (٢٥) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام استراتيجية التعلم للإتقان على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة السلة "، وكان الهدف منها التعرف على تأثير استخدام استراتيجية التعلم للإتقان على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغ قوامها (٦٠) طالب من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس، والتي قُسمت عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين في العدد إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن استراتيجية التعلم للإتقان لها تأثير إيجابي

أفضل من الطريقة التقليدية في تعلم بعض المهارات الأساسية قيد البحث للمبتدئين في كرة السلة.

٧= أجري حامد محمد حامد الكومي (٢٠٠٨) (٦) دراسة بعنوان " برنامج تعليمي مقترح وفقاً لنمط الحيوي اليومي لعلاج صعوبات التعليم في مهارات كرة " اليد " استهدفت الدراسة التعرف على صعوبات التعليم وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي وقد أجريت على عينة قوامها (٤٣) طالباً من طلاب الفرقة الثانية لكلية التربية الرياضية بنين بجامعة الزقازيق و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي لمجموعتين وفقاً لنمط الإيقاع (النمط الصباحي) (النمط المسائي) واستخدم الباحث استمارة تقييم مستوى أداء مهارات كرة اليد واستطلاع رأى الخبراء إلى جانب الاختبارات البدنية والمهارية واختبار أو ستبرج لتحديد نمط الإيقاع الحيوي واختيار الذكاء المصور بالإضافة إلى البرنامج التعليمي المقترح وقد أشارت تميز المجموعات ذات النمط المتفوق مع توقيت تنفيذ البرنامج التعليمي عن المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوي غير المتفوق مع زمن تنفيذ محتوى البرنامج التعليمي بالإضافة إلى أن استخدام نمط الإيقاع الحيوي اليومي خلال معالجة صعوبات التعليم انعكس إيجابياً على مستوى أداء المهارات الهجومية في كرة اليد للطلاب ذوي صعوبات التعليم.

٨- أجري " على مصطفى غلاب " (٢٠١٠م) (١٤) دراسة بعنوان " تأثير استخدام أسلوب الإتقان في تعلم جملة التمرينات الحرة لطلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا، بهدف التعرف على تأثير استخدام أسلوب الإتقان في تعلم جملة التمرينات الحرة لطلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة حيث بلغ قوام كل منها (٢٠) طالب، وأوضحت أهم النتائج أن أسلوب التعلم للإتقان الخاص بالمجموعة التجريبية أدى إلى حدوث تحسن في أداء جملة التمرينات الحرة قيد الدراسة بدرجة أكبر من أسلوب الطريقة التقليدية الخاص بالمجموعة الضابطة.

٩- قامت حنان علي حسنين (٢٠١١) (٧) بداسة عنوانها " نمط الإيقاع الحيوي اليومي وعلاقته بالاختبار التحصيلي وبعض مظاهر الانتباه لمقرر التربية الصحية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة" بهدف تحديد نمط الإيقاع الحيوي لطالبات الفرقة الرابعة-شعبة تعليم -كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية حيث بلغ قوام المجموعة الاولى (نمط غير منتظم) (١٥) طالبة ، والمجموعة الثانية (النمط المسائي) (١٣) طالبة ، اما المجموعة الثالثة (النمط

الصباحي(١٢) طالبة ، ووضحت أهم النتائج ان مجموعة النمط الصباحي والنمط غير المنتظم يتفوقان علي أصحاب النمط المسائي في الاختبار التحصيلي وتركيز الانتباه وشدة الانتباه.

١٠- أجري " مصطفى سامي عميرة" (٢٠١٤)(٢٣) دراسة بعنوان " تأثير استخدام التعلم للإتقان على مستوى الأداء فى سباحة الفراشة والرضا الحركى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات" بهدف التعرف علي تأثير استخدام التعلم للإتقان على مستوى الأداء فى سباحة الفراشة والرضا الحركى لطلبة اختياري سباحة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ، المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة حيث بلغ قوام كل منها (١٢) طالب، وأوضحت أهم النتائج أن أسلوب التعلم للإتقان الخاص بالمجموعة التجريبية أدى إلى حدوث تحسن في أداء سباحة الفراشة والرضا الحركي قيد الدراسة بدرجة أكبر من أسلوب الطريقة التقليدية الخاص بالمجموعة الضابطة.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو (القياس القبلي والبعدى) لمجموعتين تجريبيتين (مجموعة صباحية، مجموعة مسائية)، لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

أ- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في طلبة إختياري أول الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات والمقيدين بالعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦م، والبالغ عددهم (٢٤) طالب.

ب- عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طلاب إختياري أول الفرقة الثالثة للكرة الطائرة في الفصل الدراسي الأول، والبالغ عددهم (٢٤) طالباً حيث تم إستبعاد عدد (٨) طالباً من أفراد العينة الذين يتصفون بنمط الإيقاع الحيوي غير المنتظم، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (١٦) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي الخاص بهم كما يلي:

- المجموعة التجريبية الأولى: ذات نمط الإيقاع الحيوي الصباحي وعددها (٩) طالباً.
- المجموعة التجريبية الثانية: ذات نمط الإيقاع الحيوي المسائي وعددها (٧) طالباً.

ويشير الباحث إلى أنه تم اختيار عدد (٨) طلاب كعينة إستطلاعية وهم الطلاب ذو نمط الإيقاع الحيوي غير المنتظم ليمثلوا (المجموعة غير المميزة)، كما تم الإستعانة أيضاً بعدد (٨) لاعبين من لاعبي منتخب جامعة مدينة السادات ليمثلوا (المجموعة المميزة)، وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث الكلية (الأساسية، الاستطلاعية) والبالغ عددهم (٢٤) طالب وذلك في: المتغيرات قيد البحث، وذلك ما يوضحه جدول (١).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية (الأساسية، الاستطلاعية في المتغيرات قيد البحث) ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	٢٠,٨٩	٢١	٠,٣٢	١,٠٤١-
	الطول	١٧٩,٥٢	١٨٠	٢,٥٠	٠,٥٧٧-
	الوزن	٧٣,٣٠	٧٤	٣,٢١	٠,٦٥٨-
المتغيرات البدنية	اختبار قوة القبضة	٦٧,٧٠	٦٧,٠٠	٢,٥٦	٠,٠١٧-
	اختبار الوقوف على اليدين	٢,٤١	٢,٢٥	٠,٣٧	٠,٨٤
	اختبار ثني الجذع من الوقوف	١٠,٨٥	١١	١,١٧	٠,٣٨١-
	اختبار الوثب العمودي من الثبات	٥١,١٠	٥٠,٥٠	٥,٤٣	٠,٤٣-
نفسية	اختبار رمي كرة سلة	١٩,١٦	١٩,٠٠	٠,٩٨	٠,٣٩-
	الرضا الحركي	٤٠,١٨	٤٠,٠٠	٣,٢٦	٠,٢٤-
المهارية	تركيز الإنتباه	٩,٢٣	٩,٠٠	١,٨٤	٠,٣٨
	اختبار الارسال من أعلى المواجهه (التنس)	١٨,٥٠	١٨,٥٠	٤,٩٨	٠,٠٧
	اختبار الاعداد الامامي	١٣,٣٠	١٣,٠٠	٤,٠٣	٠,٢٨
	اختبار الضرب القطري	١٢,٧٠	١٢,٥٠	٥,٧٢	٠,٢٤

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث (الأساسية، الاستطلاعية) قد انحصرت ما بين (± 3) في متغيرات قيد البحث، مما يدل على إعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث الأساسية:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية (ذات نمط الإيقاع الحيوي الصباحي، المسائي) في جميع المتغيرات قيد البحث (متغيرات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن)، المتغيرات قيد البحث) وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لمجموعتي البحث (ذو الايقاع الحيوي الصباحي والمسائي) في المتغيرات (قيد البحث) ن = ٢ = ٢٠

الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة احتمال الخطأ P
العمر	التجريبية الصباحية	٩	٨,٠٦	٧٢,٥٠	٠,٤٥٦	٠,٦٨١
	التجريبية المسائية	٧	٩,٠٧	٦٣,٥٠		
الطول	التجريبية الصباحية	٩	٨,١٧	٧٣,٥٠	٠,٣٢٥	٠,٧٥٨
	التجريبية المسائية	٧	٨,٩٣	٦٢,٥٠		
الوزن	التجريبية الصباحية	٩	٨,٧٢	٧٨,٥٠	٠,٢١٦	٠,٨٣٧
	التجريبية المسائية	٧	٨,٢١	٥٧,٥٠		
اختبار قوة القبضة	التجريبية الصباحية	٩	٨,٦١	٧٧,٥٠	٠,١٠٩	٠,٩١٨
	التجريبية المسائية	٧	٨,٣٦	٥٨,٥٠		
اختبار الوقوف على اليدين □	التجريبية الصباحية	٩	٧,٨٣	٧٠,٥٠	٠,٦٤٩	٠,٥٣٦
	التجريبية المسائية	٧	٩,٧١	٦٨,٠٠		
اختبار ثني الجذع من الوقوف	التجريبية الصباحية	٩	٧,٥٦	٦٨,٠٠	٠,٩٢٢	٠,٤٠٨
	التجريبية المسائية	٧	٩,٧١	٦٨,٠٠		
اختبار الوثب العمودي من الثبات	التجريبية الصباحية	٩	٨,٤٤	٧٦,٠٠	٠,١٠١	٠,٩١٠
	التجريبية المسائية	٧	٨,٥٧	٦٠,٠٠		
اختبار رمي كرة سلة	التجريبية الصباحية	٩	٧,٣٩	٦٦,٥٠	١,٠٩٢	٠,٢٩٩
	التجريبية المسائية	٧	٩,٩٣	٦٩,٥٠		
الرضا الحركي	التجريبية الصباحية	٩	٨,٢٨	٧٤,٥٠	٠,٢١٤	٠,٨٣٧
	التجريبية المسائية	٧	٨,٧٩	٦١,٥٠		
تركيز الإنتباه	التجريبية الصباحية	٩	٨,٨٩	٨٠,٠٠	٠,٣٧٨	٠,٧٥٨
	التجريبية المسائية	٧	٨,٠٠	٥٦,٠٠		
اختبار الارسال من أعلى المواجهه (التنس)	التجريبية الصباحية	٩	٧,٩٤	٧١,٥٠	٠,٥٣٧	٠,٦٠٦
	التجريبية المسائية	٧	٩,٢١	٦٤,٥٠		
اختبار الاعداد الامامي	التجريبية الصباحية	٩	٩,٠٠	٨١,٠٠	٠,٤٨١	٠,٦٨١
	التجريبية المسائية	٧	٧,٨٦	٥٥,٠٠		
اختبار الضرب القطري	التجريبية الصباحية	٩	٨,٣٣	٧٥,٠٠	٠,١٦٠	٠,٩١٨
	التجريبية المسائية	٧	٨,٧١	٦١,٠٠		

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (١,٩٦)

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية (ذات نمط الايقاع الحيوي الصباحي والمسائي) في المتغيرات قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

إستند الباحث لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث إلى الوسائل والأدوات

التالية:

١-المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث:

تم الاطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بموضوع هذا البحث (١)، (٢)، (١١)، (١٤)، (٢٥)، (٣٣)، (٣٥) وذلك للاستفادة منها في تعضيد نتائج البحث الحالي.

٢-الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الريستاميتير " Restameter " لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلو جرام.

- جهاز دينامومتر القبضة Grip Dynamometer

- أجهزة حاسب آلي " Computers -إسطوانات C. D ."

- عدد (١) ملعب كرة طائرة. - شريط قياس للمسافة بالأمتار.

- عدد (١٥) كرة طائرة. - مسطرة مدرجة لقياس المرونة بالسنتيمتر.

- ساعة إيقاف. - شريط لاصق.

- طباشير. - حائط أملس.

- مقعد خشبي.

٣: مقياس أوستبرج Ostberg لتحديد نمط الإيقاع الحيوي: ملحق (١)

قام بتعريب وتقنين هذا المقياس يوسف ذهب (١٩٩٣) (٢٧)، وهو عبارة عن (٢٣) سؤال، وكل سؤال له أكثر من إجابة، وذلك لتحديد نمط الإيقاع الحيوي (النمط الصباحي - النمط غير المنتظم - النمط المسائي) وقد تم استخدام هذا المقياس في كثير من الدراسات العلمية في البيئة المصرية (٦)، (٧)، (٨)، (١٣)، (٢٢)، (٢٤)، (٢٦) مما يشير إلى تمتعه بمعاملات علمية (الصدق - الثبات) عالية.

٤-المقابلة الشخصية:

تم إجراء عدة مقابلات شخصية مع مجموعة من السادة الخبراء في مجال رياضة الكرة الطائرة وعددهم (٢) خبير، ومجال طرق التدريس وعددهم (٢) خبير، ومجال علم النفس الرياضي وعددهم (٢) خبير مرفق (٢)، وذلك لاستطلاع آرائهم حول البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم للإتقان (عدد الوحدات التعليمية لكل مهارة من المهارات الهجومية قيد البحث، تحديد تدريبات كل مهارة وتوزيعها على الوحدات التعليمية، تحديد زمن الوحدة التعليمية وتحديد زمن كل جزء فيها)، ومدى مناسبة الاختبارات المهارية لقياس مستوى الأداء المهاري، وتحديد الاختبارات النفسية والعقلية لأفراد عينة البحث.

٥-الاختبارات المستخدمة في البحث:

أ-الاختبارات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة: مرفق (٣)

تم الإطلاع على بعض الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت المتغيرات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة والاختبارات التي تقيسها (٨) (١٥)، (١٧)، (٢١)، (٣٠) ومن خلال ذلك استخلص الباحث الاختبارات البدنية التالية:

-اختبار قوة القبضة لقياس " القوة العضلية".

-اختبار الوقوف على اليدين لقياس " البراعة".

-اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس " المرونة".

-اختبار الوثب العمودي لقياس " القدرة العضلية للرجلين".

-اختبار رمي كرة سلة لقياس " القدرة العضلية للذراعين".

ب-اختبارات المهارات الهجومية قيد البحث: مرفق (٤)

قام الباحث بالإطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة الكرة الطائرة (٥)، (٩)، (١٠)، (١٥)، (٢١)، (٢٨)، (٢٩)، (٣٠)، (٣٤) لتحديد الاختبارات التي تقيس الأداء المهاري للمهارات الهجومية قيد البحث، ثم تم عرضها على (٢) خبراء في مجال رياضة الكرة الطائرة مرفق (٢) للوقوف على مدى مناسبتها لقياس مستوى الأداء المهاري لأفراد عينة البحث في المهارات الهجومية قيد البحث، وقد أشار السادة الخبراء بمناسبة تلك الاختبارات لأفراد عينة البحث.

ج -اختبارات نفسية وعقلية مرفق (٥)

تم الإطلاع على بعض الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة المتخصصة في الاختبارات النفسية والعقلية (٧)، (١٩)، (٢٠)، (٢٣) لتحديد الاختبارات قيد البحث، ومن ثم تم عرضها على (٢) خبراء في مجال علم النفس مرفق (٢).

-مقياس الرضا الحركي تصميم نيلسون Nelson والن Allen تعريب محمد حسن علاوي (١٩٩٨)

-إختبار شبكة التركيز تصميم دورثي هاريس Dorothy Harris تعريب محمد العربي

شمعون (١٩٩٩)

رابعاً: المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

١- صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتين، بلغ قوام المجموعة الأولى (٧) طلبة من إختياري أول الكرة الطائرة الفرقة الثالثة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ليمثلوا (المجموعة غير المميزة)، بينما بلغ قوام المجموعة الثانية (٧) لاعبين من لاعبي منتخب جامعة مدينة السادات ليمثلوا (المجموعة المميزة)، وذلك يومي الإثنين، الثلاثاء الموافق ١٢، ١٣/١٠/٢٠١٥م، وجدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والنفسية والمهارية قيد

البحث ن = ١٦

الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة احتمال الخطأ "P"
اختبار قوة القبضة	المجموعة المميزة	٨	١٢,٣١	٩٨,٥٠	*٣,٢٢	٠,٠٠٠
	المجموعة الغير المميزة	٨	٤,٦٩	٣٧,٥٠		
اختبار الوقوف على اليدين □	المجموعة المميزة	٨	١٢,٥٠	١٠٠	*٣,٣٨	٠,٠٠٠
	المجموعة الغير المميزة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
اختبار ثني الجذع من الوقوف	المجموعة المميزة	٨	١٢,١٣	٩٧,٠٠	*٣,١٠	٠,٠٠١
	المجموعة الغير المميزة	٨	٤,٨٨	٣٩,٠٠		
اختبار الوثب العمودي من الثبات	المجموعة المميزة	٨	١٢,٥٠	١٠٠	*٣,٤١	٠,٠٠٠
	المجموعة الغير المميزة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
اختبار رمي كرة سلة	المجموعة المميزة	٨	١٢,٥٠	١٠٠	*٣,٣٩	٠,٠٠٠
	المجموعة الغير المميزة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
الرضا الحركي	المجموعة المميزة	٨	١٢,٠٦	٩٦,٥٠	*٣,١٣	٠,٠٠١
	المجموعة الغير المميزة	٨	٤,٩٤	٣٩,٥٠		
تركيز الإنتباه	المجموعة المميزة	٨	١٢,٠٦	٩٦,٥٠	*٣,٠٣	٠,٠٠١
	المجموعة الغير المميزة	٨	٤,٩٤	٣٩,٥٠		
اختبار الارسال من أعلى المواجهه (التنس)	المجموعة المميزة	٨	١٢,٥٠	١٠٠	*٣,٣٨	٠,٠٠٠
	المجموعة الغير المميزة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
اختبار الاعداد الامامي	المجموعة المميزة	٨	١٢,٥٠	١٠٠	*٣,٤٣	٠,٠٠٠
	المجموعة الغير المميزة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
اختبار الضرب القطري	المجموعة المميزة	٨	١٢,٥٠	١٠٠	*٣,٤١	٠,٠٠٠
	المجموعة الغير المميزة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (١,٩٦)

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في الاختبارات البدنية والنفسية والمهارية قيد البحث، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات المتضادة وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

٢- ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (*Test - Retest*) على عينة بلغ قوامها (٧) طالبة من إختياري أول الكرة الطائرة الفرقة الرابعة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (المجموعة غير المميزة)، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الاحد الموافق ١٨/١٠/٢٠١٥م، وجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ٨

قيمة " ر "	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
		ع±	س/	ع±	س/		
* ٠,٩٢٩	٠,٢٩٦	٣,١٩	٦٦,٧٧	٣,١١	٦٧,٠٠	كجم	اختبار قوة القبضة
* ٠,٨٨٤	٠,٠٥٧	٠,٢٢	٩,٢٤	٠,٣٦	٩,٣٠	الثانية	اختبار الوقوف على اليدين
* ٠,٩٥٩	٠,١٤٣-	١,١١٣	١٠,٧١٤	١,٢٧٢	١٠,٥٧١	سم	اختبار ثنى الجذع من الوقوف
* ٠,٨٠٧	٠,١٤٣	٦,٨٠	٥٠,٥٧	٦,٧٣	٥٠,٧١	سم	اختبار الوثب العمودي من الثبات
* ٠,٨٢٧	٠,٢٨٦-	٠,٩٥	١٩,٢٩	١,٢٩	١٩,٠٠	متر	اختبار رمي كرة سلة
* ٠,٨٧٣	٠,١٢٦-	١,١٩	٩,٢١	١,١٤	٩,٠٠	عدد	تركيز الإنتباه
* ٠,٨٧٧	٠,١٣٠	٣,١٨	٣٩,٢٤	٣,١١	٣٩,٣٥	الدرجة	الرضا الحركي
* ٠,٨٥٣	٠,٧١٤-	١,٧٧	١٩,٨٦	٢,٤١	١٩,١٤	الدرجة	اختبار الارسال من أعلى المواجهه (تنس)
* ٠,٩٤١	٠,١١٤	٣,١٢	١٣,٠٥	٣,٠٢	١٢,٩٨	الدرجة	اختبار الاعداد الامامي
* ٠,٩٣٠	٠,٠٥٧	٠,٦٠	١٣,٠٨	٠,٦٩	١٣,١٤	الدرجة	اختبار الضرب القطري

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٧٥٤)

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٨٢٧ - ٠,٩٤١)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

خامساً: البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب التعلم للإتقان وفقاً لنمط الايقاع الحيوي:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت إعداد البرامج التعليمية باستخدام أسلوب التعلم للإتقان وفقاً لنمط الايقاع الحيوي، ومن خلال ذلك استخلص الباحث الأسس والخطوات التالية لإعداد البرنامج التعليمي:

- تحديد أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى إتقان طريقة أداء بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة قيد البحث والمقررة على طلبة إختياري أول كرة طائرة الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية -جامعة مدينة السادات.

ويتفرع من الهدف العام الأهداف التالية:

◀ أهداف معرفية:

- أن يتعرف الطالب على المعلومات والمعارف الخاصة بالمهارات الهجومية في الكرة الطائرة قيد البحث.
- أن يتعرف الطالب على طريقة الأداء الفني الصحيح بالمهارات الهجومية في الكرة الطائرة قيد البحث.

◀ أهداف مهارية:

- أن يتقن الطالب طريقة أداء بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة والمتمثلة في:
 - الإرسال من أعلي (تنس).
 - الاعداد الامامي.
 - الضربة الساحقة

◀ أهداف وجدانية:

- أن يكتسب الطالب الثقة والاعتماد على النفس.
- أن يُنمى لدى الطالب الدافعية والإقبال على التعلم.

- أسس وضع البرنامج:

راعى الباحث الأسس التالية عند وضع البرنامج التعليمي قبل أن يتم تطبيقه على عينة البحث وهي:

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.
- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في التعلم.

- أن يتميز البرنامج بالمرونة وتوفير البدائل في عرض المادة العلمية للطلبة (أفراد العينة).
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة (أفراد العينة).
- أن يتناسب البرنامج مع مستوي الطلبة.
- مراعاة أن يحقق البرنامج الشعور بالتشويق والسرور لدى الطلاب للبعد عن الملل.
- أن تحدي محتويات البرنامج قدرات الطلبة بما يسمح باستثارة دافعيتهم لتحقيق العائد التعليمي.
- مراعاة توفير المكان والإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- الإهتمام بالتغذية الراجعة حيث أنها تشكل عائد المعلومات لدى الطلبة.
- محتوى البرنامج وفق أسلوب التعلم للإتقان:

أ- الشرح والنموذج:

قام الباحث بالشرح اللفظي لطريقة أداء المهارات الهجومية قيد البحث، وأداء نموذج عملي لها.

ب- الحاسب الآلي:

قام الباحث بتوفير بعض مقاطع الفيديو للمهارات الهجومية قيد البحث والتي تعبر عن طريقة الأداء الأمثل لها، وبعض الصور المسلسلة بشكل تتابعي للمهارات قيد البحث، وكذلك بعض الصور الثابتة لعرضها على الطلبة (أفراد العينة).

ج- أوراق العمل:

قام الباحث بتوفير مجموعة من الصور للمهارات الهجومية قيد البحث، توضح شكل القدمين والركبتين والذراع والذراع الحرة والذراع الحاملة للكرة في كل مهارة، كما تم تحديد المواصفات الفنية لكل جزء على حده، وتم عرض الصورة المبدئية لأوراق العمل على مجموعة من السادة الخبراء في مجال رياضة الكرة الطائرة لإبداء الرأي فيها، وفي مدى مناسبتها لمستوى أفراد عينة البحث، وقد أشاروا بصلاحيه أوراق العمل للتطبيق وبمناسبتها لمستوي افراد العينة مرفق (٦).

د- الزميل القائد:

تم توزيع الطلبة الذين وصلوا لدرجة التمكن في الأداء كقادة على زملائهم لتوجيههم إلى الأداء الصحيح.

■ ملحوظة:

يمكن لكل طالب الرجوع إلى إحدى أو كل الوسائل السابقة مع إمكانية تكرار الرجوع إليها وفقاً لحاجة كل طالب وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين الطلبة.

- تحديد الأسلوب التعليمي المستخدم في التدريس:

■ المجموعتين التجريبيتين:

استخدم طلبة المجموعتين التجريبيتين أسلوب التعلم للإتقان (الشرح والنموذج، الحاسب الآلي، أوراق العمل، الزميل القائد) في تعلم بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة قيد البحث، حيث يتم تكرار استخدام الوسائل السابقة وفقاً لحاجة كل طالب، وذلك تحت إشراف وتوجيه الباحث.

وقد راعى الباحث توحيد مضمون الوحدات التعليمية والتدريبات المُعطاة للمجموعتين، كما تم التدريس للمجموعتين داخل اليوم الدراسي.

- الخطة الزمنية للبرنامج للمجموعتين:

بناءً على آراء السادة الخبراء في مجال رياضة الكرة الطائرة ومجال طرق التدريس، قام الباحث بإعداد البرنامج التعليمي للمجموعتين التجريبيتين مرفق (٧) ، بحيث يشتمل على (٨) أسابيع وبواقع (وحدتين تعليميتين) في الأسبوع وفقاً للخطة الدراسية بالكلية، أي أن البرنامج يشتمل على (١٦) وحدة تعليمية وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة، حيث سيتم تعليم مهارة الإرسال من أعلي المواجهه (تنس) في (٤) وحدات تعليمية، ومهارة الاعداد الامامي في (٦) وحدات تعليمية، ومهارة الضربة الساحقة المواجهه في (٦) وحدات تعليمية، وقد تم تقسيم زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة كالتالي:

(١٠) دقائق : إجماء.

(٧٥) دقيقة : -بالنسبة للمجموعة التجريبية يتم توزيعهم كالتالي:

● (١٥) دقيقة: الجزء التعليمي للمهارة.

● (٤٥) دقيقة: التطبيق العملي للمهارة مع إصلاح الأخطاء.

● (١٥) دقيقة: التقييم الفردي.

-بالنسبة للمجموعة الضابطة:

- الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي من قبل الباحث، والتطبيق العملي للمهارة مع إصلاح الأخطاء.

(٥) دقائق : ختام.

- تدريبات البرنامج التعليمي:

قام الباحث بالاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة في مجال رياضة الكرة الطائرة (٤)، (٥)، (٦)، (١٠)، (١٥)، (١٨)، (٢٠)، (٢١)، (٢٣)، وذلك لتحديد تدريبات المهارات الهجومية قيد البحث، ثم تم عرضها على (٢) خبراء في مجال رياضة الكرة الطائرة مرفق (٢) للوقوف على أنسب تلك التدريبات لمستوى أفراد عينة البحث، وقد حدد السادة الخبراء التدريبات التي تتناسب مع مستوى أفراد العينة مرفق (٨)، وقد تم توزيعها على الوحدات التعليمية كما يوضحها الجدول التالي.

جدول (٥) توزيع التدريبات المهارية على وحدات البرنامج التعليمي

الأسبوع	المهارات	الإرسال من أعلى (تنس)	الاعداد الامامي	الضرب الساحق المواجه
الأول	الوحدة التعليمية الأولى	تدريب (٢ ، ١)		
	الوحدة التعليمية الثانية	تدريب (٤ ، ٣) مراجعة تدريب (٢ ، ١)		
الثاني	الوحدة التعليمية الثالثة	تدريب (٦ ، ٥) مراجعة تدريب (٤ ، ٣)		
	الوحدة التعليمية الرابعة	تدريب (٨ ، ٧) مراجعة تدريب (٣ ، ١)		
الثالث	الوحدة التعليمية الخامسة		تدريب (١٠ ، ٩) مراجعة تدريب (٨ ، ٧) (٥)	
	الوحدة التعليمية السادسة		تدريب (١٢ ، ١١) مراجعة تدريب (١٠ ، ٩) (٦ ،	
الرابع	الوحدة التعليمية السابعة		مراجعة تدريب من (٧) : (١٢)	
	الوحدة التعليمية الثامنة		تدريب (١٣) مراجعة تدريب (٨ ، ٧)	
الخامس	الوحدة التعليمية التاسعة		تدريب (١٤) مراجعة تدريب (١٣ ، ٢) (١٢)	

الوحدة التعليمية العاشرة	تدريب (١٥) مراجعة تدريب (١٤ ، ٤)		
الوحدة التعليمية الحادية عشر	تدريب (١٦) مراجعة تدريب (١٥ ، ١٠)		السادس
الوحدة التعليمية الثانية عشر	تدريب (١٧) مراجعة تدريب (١٣ ، ٩)		
الوحدة التعليمية الثالثة عشر	تدريب (١٨) مراجعة تدريب (١٧ ، ١٥)		السابع
الوحدة التعليمية الرابعة عشر	تدريب (١٩) مراجعة تدريب (١٨ ، ١١)		
الوحدة التعليمية الخامسة عشر	تدريب (٢٠) مراجعة تدريب (١٩ ، ١٤ ، ٢ ،)		الثامن
الوحدة التعليمية السادسة عشر	مراجعة تدريب من (١٧ : ٢٠)		

- تقييم الأداء نهاية كل وحدة تعليمية:

عمد الباحث الي إجراء تقييم فردي للطلبة من (٥) محاولات أداء للمهارة المتعلمة في نهاية كل وحدة تعليمية للتأكد من اتقان الطلبة لها، وارتضي الباحث حصول الطالب علي (٤) محاولات صحيحة على الأقل كشرط للانتقال للتدريبات المهارية الجديدة.

سادساً: المساعدين:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج بنفسه ومعه (٢) مساعدين تم اختيارهم من الزملاء أعضاء هيئة التدريس بشعبة الكرة الطائرة بالكلية، كما قام الباحث بتطبيق البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة تحت نفس الظروف والشروط المتبعة مع المجموعة التجريبية.

سابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٥/١٠/١٢م إلى يوم الاحد الموافق ٢٠١٥/١٠/١٨م على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قُسمت إلى مجموعتين، المجموعة الأولى بلغ قوامها (٧) طلبة من إختياري أول الكرة الطائرة الفرقة الرابعة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ليمثلوا (المجموعة غير المميزة)، بينما بلغ

قوام المجموعة الثانية (٧) لاعبين من لاعبي نادي الاعلاميين لالكرة الطائرة ليمثلوا (المجموعة المميزة)، وكان الهدف منها:

- التأكد من توافر المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- التحقق من مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- التحقق من مدى مناسبة المكان المخصص لإجراء التجربة الأساسية.
- تدريب المساعدين على كيفية تطبيق وتسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.
- التحقق من مناسبة أوراق العمل للطلاب من حيث الوضوح والفهم والاستيعاب.
- التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن التحقق من:

- توافر المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- مناسبة المكان المخصص لإجراء التجربة الأساسية.
- استيعاب المساعدين لطريقة أداء الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.
- مناسبة أوراق العمل للطلاب من حيث الوضوح والفهم والاستيعاب.

ثامناً: خطوات تطبيق البحث:

أ-القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في متغيرات (العمر الزمني - الطول- الوزن - المتغيرات البدنية الخاصة برياضة الكرة الطائرة - المهارات الهجومية قيد البحث) يومي الاحد، الثلاثاء الموافق ٢٥، ٢٧/١٠/٢٠١٥م.

ب-تطبيق التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم للإتقان على المجموعة التجريبيّة، والبرنامج التعليمي باستخدام الأسلوب التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) على المجموعة الضابطة في الفترة من يوم الاحد الموافق ١/١١/٢٠١٥م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٢/١٢/٢٠١٥م، وكانت أيام التطبيق هما يومي الاحد والثلاثاء من كل أسبوع.

ج-القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية، قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات الهجومية قيد البحث، وذلك يوم السبت الموافق ٢٩/١٢/٢٠١٥م، وقد راعى الباحث أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت فيها إجراء القياسات القبليّة.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث، استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار (Z) لحساب دلالة الفروق.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٦) التوصيف الإحصائي للمجموعتين التجريبتين في القياس القبلي والبعدى للمتغيرات قيد البحث

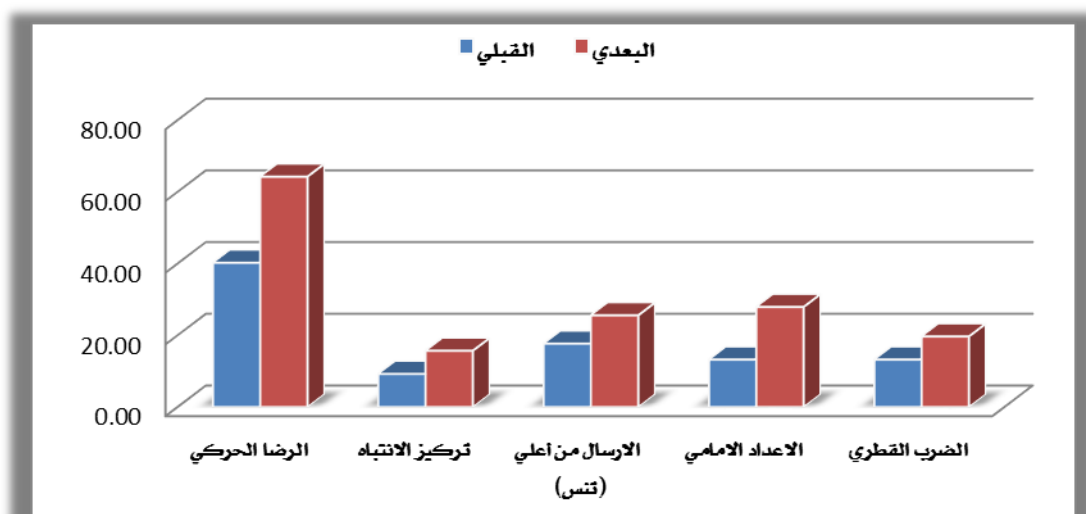
المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية ذات النمط الصباحي			المجموعة التجريبية ذات النمط المسائي			النسبة بين المجموعتين في البعدى
		%	ع±	/س	%	ع±	/س	
الرضا الحركي	القبلي	٤٠,٢٢	٤,٠٦	٤٠,٧١	٤٢,١١	٣,٦٤	٤٠,٧١	%١١,٠٠
	البعدى	٦٤,٢٢	٣,٣٥	٥٧,٨٦	٤٢,١١	٣,٤٤	٥٧,٨٦	
تركيز الإنتباه	القبلي	٩,٢٢	٢,١١	٨,٨٦	٢٥,٨١	٢,١٢	٨,٨٦	%٤٠,٦٠
	البعدى	١٥,٦٧	٢,٧٨	١١,١٤	٢٥,٨١	١,٨٦	١١,١٤	
الارسال من أعلى	القبلي	١٧,٦٧	٣,٢٨	١٧,٧١	٢٧,٤٢	٢,١٤	١٧,٧١	%١٣,٢٢
	البعدى	٢٥,٥٦	٣,٣٦	٢٢,٥٧	٢٧,٤٢	٢,٤٤	٢٢,٥٧	
الاعداد الامامي	القبلي	١٣,٢٢	٣,٧٣	١٣,٨٦	٦٧,٠١	٣,١٨	١٣,٨٦	%٢٠,٥١
	البعدى	٢٧,٨٩	٣,٧٢	٢٣,١٤	٦٧,٠١	٣,٨٩	٢٣,١٤	
الضرب القطري	القبلي	١٣,٢٢	٢,٩٩	١٣,١٤	٢٢,٨٣	٢,٤١	١٣,١٤	%٢١,٨٣
	البعدى	١٩,٦٧	٢,١٢	١٦,١٤	٢٢,٨٣	٢,١٢	١٦,١٤	

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ذات النمط الصباحي في مستوى تعلم المهارات الهجومية والرضا الحركي وتركيز الانتباه (قيد البحث) $n = 9$

الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة احتمال الخطأ "P"
الرضا الحركي	القياس القبلي	٠	٠	٠	*٢,٦٨	٠,٠٠٧
	القياس البعدي	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠		
تركيز الانتباه	القياس القبلي	٠	٠	٠	*٢,٦٧	٠,٠٠٨
	القياس البعدي	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠		
الارسال من أعلى	القياس القبلي	٠	١,٠٠	١,٠٠	*٢,٥٦	٠,٠١١
	القياس البعدي	٩	٥,٥٠	٤٤,٠٠		
الاعداد الامامي	القياس القبلي	٠	٠	٠	*٢,٦٩	٠,٠٠٧
	القياس البعدي	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠		
الضرب القطري	القياس القبلي	٠	٠	٠	*٢,٦٨	٠,٠٠٧
	القياس البعدي	٩	٥,٠٠	٤٥,٠٠		

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى دلالة $(0,05) = (1,96)$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لطلاب المجموعة التجريبية في مستوى تعلم المهارات الهجومية والرضا الحركي وتركيز الانتباه (قيد البحث) ولصالح متوسطات القياسات البعدية.



شكل (١) متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ذات النمط الصباحي في مستوى تعلم المهارات الهجومية (قيد البحث)

يوضح جدول (٦) وشكل (١) تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبليّة لطلبة المجموعة التجريبية ذات النمط الصباحي في مستوى تعلم المهارات الهجومية والرضا الحركي وتركيز الانتباه (قيد البحث).

ويرجع الباحث السبب في هذا التحسن إلى أن أسلوب التعلم للإتقان وفقا لنمط الايقاع الحيوي الصباحي وقرّر لطلبة المجموعة التجريبية أكثر من وسيط لتعلم المهارات الهجومية قيد البحث { أوراق العمل، الحاسب الآلي (مقاطع فيديو تعليمية - صور مسلسلة بشكل تتابعي - صور ثابتة)، الشرح والنموذج، الزميل القائد} وكل هذه الوسائط المختلفة للتعلم عملت على تحسين مستوى أداء الطلبة في المهارات المختارة قيد البحث والوصول إلى درجة الإتقان في أدائها، كما أن شعورهم بالرضا بما حققوه من إنجاز أو تقدم - تم إدراكه عن طريق جزء التقييم في نهاية كل وحدة تعليمية - زاد من دافعيتهم للتعلم، بالإضافة إلى أن تتوّع وسائط التعلم في أسلوب التعلم للإتقان راعى الأسس النفسية للطلبة وبالتالي عزز ثقة الطالب بنفسه وقدراته، مما زاد من إيجابية الطالب في التعلم ومن ثم انعكس ايجابيا علي تحسين الرضا الحركي بتحسين مستوى الأداء في المهارات الهجومية لمجموعة البحث التجريبية ذات نمط الايقاع الحيوي الصباحي بالقياس البعدي.

ويتفق ذلك مع أشار إليه إبراهيم أحمد المتولي (٢٠٠٣) (١) أن اكتساب المعارف المختلفة يتم بأكثر من وسيلة في نظام مخطط له جيداً، وباستخدام أكثر من حاسة من حواس الجسم.

كما يضيف سنجر *Singer* (١٩٩٥) (٣٥) إنه من الضروري أن يكون لدى المعلم أساليب متعددة حتى يستطيع الإختيار من بينها ما يكون مناسب لسلوك المتعلم والموقف التعليمي.

كما يري الباحث انه بالاضافة الي ما سبق فإن استخدام البرنامج التعليمي في وقت المحاضرات العادية وهذا ما يناسب اصحاب نمط الايقاع الحيوي الصباحي وفيه تتوافق الي حد كبير مع قدرة المخ في التحصيل واستيعاب المعلومات، حيث تكون القوة الذهنية ومنها تركيز الانتباه في أعلى درجاتها في هذا التوقيت من اليوم.

ويتفق ذلك مع حنان علي حسنين (٢٠١١) (٧)، حامد محمد حامد الكومي (٢٠٠٨) (٦)، طارق مهدي عطية (٢٠٠٦) (١٣)، وفاء محمود حسن (٢٠٠١) (٢٦). فإنه لكي يحقق الفرد أعلى درجات التحصيل والاستيعاب، يجب ان يتوافق بيولوجيا مع متطلبات واليات ما يقوم به من أعمال.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من إبراهيم أحمد المتولي (٢٠٠٣) (١)، سعد عبد الجليل (٢٠٠٦) (٧)، علي مصطفى غلاب (٢٠١٠) (١٢)، مصطفى سامي عميرة (٢٠١٤) (١٦)، وائل حجازي محمد (٢٠٠٦) (١٧)، مارتينز ، جوزيف *Martinez &*

Joseph (١٩٩٩م) (٢٢) والتي تشير إلى أن استخدام أسلوب التعلم للإتقان في التعليم أثر تأثيراً إيجابياً في مستوى أداء المتعلمين لبعض المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة. ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح تحقق فرض البحث الأول كلياً والذي ينص على:

" توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (مجموعة التعلم بالإتقان ذات نمط الايقاع الحيوي الصباحي) في المهارات النفسية (الربط الحركي -تركيز الانتباه) ومستوى تعلم بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي "

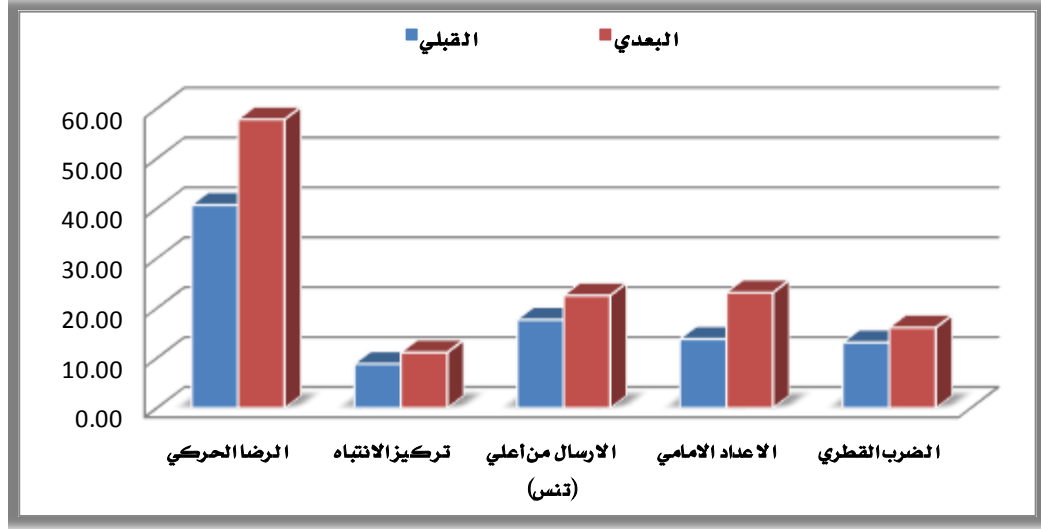
ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ذات النمط المسائي في مستوى تعلم المهارات الهجومية والرضا الحركي وتركيز الانتباه (قيد البحث) ن = ٧

الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة احتمال الخطأ "P"
الرضا الحركي	القياس القبلي	٠	٠	٠	*٢,٣٨	٠,٠١٧
	القياس البعدي	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠		
تركيز الإنتباه	القياس القبلي	٠	٠	٠	*٢,٣٧	٠,٠١٧
	القياس البعدي	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠		
اختبار الارسال من أعلي المواجهه (التنس)	القياس القبلي	٠	٠	٠	*٢,٣٨	٠,٠١٧
	القياس البعدي	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠		
اختبار الاعداد الامامي	القياس القبلي	٠	٠	٠	*٢,٣٦	٠,٠١٨
	القياس البعدي	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠		
اختبار الضرب القطري	القياس القبلي	٠	٠	٠	*٢,٢١	٠,٠٢٧
	القياس البعدي	٧	٣,٥٠	٢١,٠٠		

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (١,٩٦)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لطلاب المجموعة التجريبية ذات النمط المسائي في مستوى تعلم المهارات الهجومية والرضا الحركي وتركيز الانتباه (قيد البحث) ولصالح متوسطات القياسات البعديّة.



شكل (٢) متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ذات النمط المسائي في مستوى تعلم المهارات الهجومية (قيد البحث)

يوضح جدول (٦) وشكل (٢) تحسن القياسات البعديّة عن القياسات القبليّة لطلبة المجموعة التجريبية ذات النمط المسائي في مستوى تعلم المهارات الهجومية المختارة والرضا الحركي وتركيز الانتباه (قيد البحث)

ويعزو الباحث السبب في هذه النتيجة إلى أن البرنامج التعليمي بأسلوب التعلم للإتقان وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي المسائي اهتم بعدة جوانب لتحسين عملية التعلم وهي إيضاح الواجب الحركي للطلبة، ومراعاة الفروق الفردية بين الطلبة، وتوفير الوقت الكافي للتعلم بحيث كان تقدم الطلبة في تعلمهم تبعاً لسرعة استجابتهم الذاتية، وأيضاً وجود مؤثرات بصرية مصاحبة في الصور أو النماذج. كل ذلك قد ساهم بشكل كبير في زيادة الدافع للتعلم، مما أدى هذا إلى شعور الطلبة بالرضا عن أدائهم المهاري، ومن ثم ساعد على تعزيز ثقتهم بأنفسهم وبقدرتهم علي التحدي أمام المهارات الجديدة الصعبة ومحاولة أدائها بنجاح.

ويشير سنجر *Singer* (١٩٩٥) (٣٥)، كاترين وريتشارد *Katrin and Richard* (٢٠٠٧) (٣٢) إلى إنه لا يوجد أسلوب واحد من أساليب التدريس يمكن أن يساهم في تنمية شاملة للمتعلم، لذا يجب على المعلم الكفاء أن يعرف ويقدم الجديد باستمرار عن أساليب التدريس التي تجعل موقف المتعلم إيجابياً لا متلقياً لتحقيق أهداف محددة.

كما يرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن استخدام أسلوب التعلم للإتقان وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي المسائي حقق مبدأ التدرج في العمل من مرحلة لأخرى، فلا يستطيع الطالب أن ينتقل من تدريب إلى آخر إلا بعد إتقان التدريب السابق، كما أن أسلوب عرض الأداء الفني للمهارات قيد البحث قد إتسم بالتشويق والبعد عن الملل، بالإضافة إلى تكرار الأداء لكل مهارة من المهارات قيد البحث أدى إلى التقدم بإيجابية في عملية التعلم بشكل أفضل.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من إبراهيم أحمد المتولي (٢٠٠٣م) (١)، سعد عبد الجليل (٢٠٠٦م) (٦)، علي مصطفى غلاب (٢٠١٠م) (١٢)، مصطفى سامي عميرة (٢٠١٤) (١٦)، وائل حجازي محمد (٢٠٠٦م) (١٧)، مارتينز ، جوزيف *Martinez & Joseph* (١٩٩٩م) (٢٢) والتي تشير إلى أن استخدام أسلوب التعلم للإتقان في التعليم يؤثر تأثيراً إيجابياً أفضل من الطريقة التقليدية التي تعتمد على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي في مستوى أداء المتعلمين لبعض المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح تحقق فرض البحث الثاني كلياً والذي ينص على:

" توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (مجموعة التعلم بالإتقان ذات نمط الإيقاع الحيوي المسائي) في المهارات النفسية (الربط الحركي -تركيز الانتباه) ومستوى تعلم بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي ."

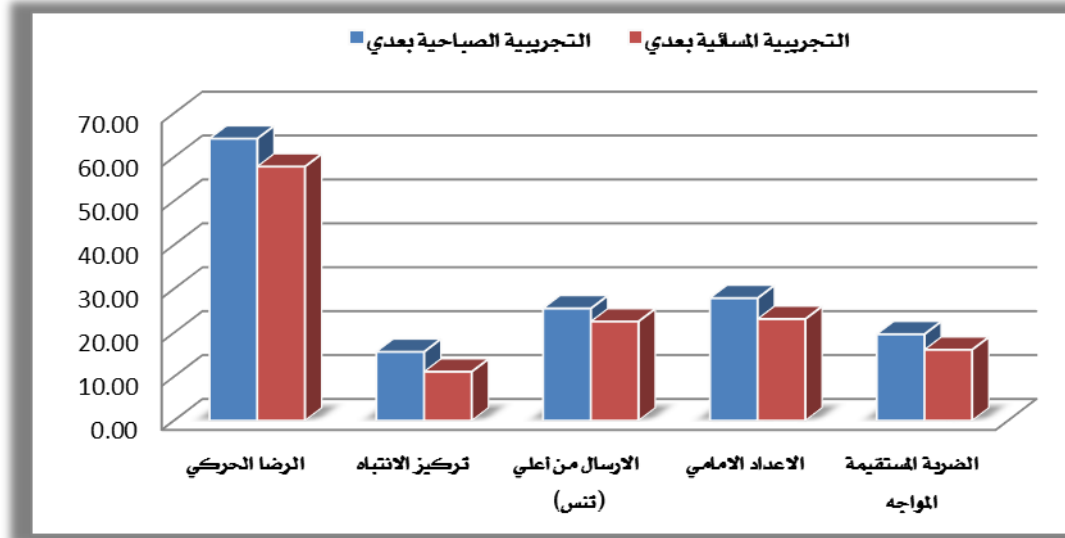
ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين في مستوى تعلم المهارات الهجومية المختارة والرضا الحركي وتركيز الانتباه (قيد البحث). ن = ١٩ = ٢ = ٧

الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة احتمال الخطأ "P"
الرضا الحركي	التجريبية الصباحية	٩	١١,٣٣	١٠٢,٠	* ٢,٧٦	٠,٠٠٥
	التجريبية المسائية	٧	٤,٨٦	٣٤,٠٠		
تركيز الانتباه	التجريبية الصباحية	٩	١١,٢٢	١٠١,٠	* ٢,٦٤	٠,٠٠٨
	التجريبية المسائية	٧	٥,٠٠	٣٥,٠٠		
اختبار الارسال من أعلي المواجهه (التنس)	التجريبية الصباحية	٩	١٠,٥٦	٩٥,٠٠	* ١,٩٦	٠,٠٥١
	التجريبية المسائية	٧	٥,٨٦	٤١,٠٠		
اختبار الاعداد الامامي	التجريبية الصباحية	٩	١٠,٦٧	٩٦,٠٠	* ٢,٠٨	٠,٠٤٢
	التجريبية المسائية	٧	٥,٧١	٤٠,٠٠		
اختبار الضرب القطري	التجريبية الصباحية	٩	١١,١٧	١٠٠,٥	* ٢,٥٧	٠,٠٠٨
	التجريبية المسائية	٧	٥,٠٧	٣٥,٥٠		

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (١,٩٦)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين في مستوى تعلم المهارات الهجومية المختارة والرضا الحركي وتركيز الانتباه (قيد البحث) ولصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية ذات نمط الايقاع الحيوي الصباحي.



شكل (٣) متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين في مستوى تعلم المهارات الهجومية المختارة والرضا الحركي وتركيز الانتباه (قيد البحث)

يوضح جدول (٦) وشكل (٣) تحسن القياسات البعدية لطلبة المجموعة التجريبية ذات نمط الايقاع الحيوي الصباحي عن القياسات البعدية لطلبة المجموعة التجريبية ذات نمط الايقاع الحيوي المسائي في مستوى تعلم المهارات الهجومية المختارة والرضا الحركي وتركيز الانتباه (قيد البحث).

يري الباحث انه وفقا للايقاع الحيوي الداخلي للحياة عامة والانسان خاصة. تحدث تغيرات بيولوجية متعلقة بدوران الارض حول الشمس داخل جسم الانسان. ونظرا لان التدريس يتم في المجازرة الاولى والثانية والثالثة وهذا يتزامن مع قمة الاداء لدي أفرد النمط الصباحي والذي يحقق أعلى مستوى في القياسات قيد البحث، ويمكن القول أن توافق زمن البرنامج التعليمي مع نمط الايقاع الحيوي يحقق أعلى مردود ايجابي عليه.

ونجد فروق دالة احصائية بين المجموعة التجريبية ذات نمط الايقاع الحيوي الصباحي وبين المجموعة التجريبية ذات نمط الايقاع الحيوي المسائي في الرضا الحركي وتركيز الانتباه لصالح المجموعة التجريبية الصباحية ويرجع هذا الي ان وجود الشمس وما يخرج منها من اشعة (تحت الحمراء ، السينية ، فوق البنفسجية ، الكهروضوئية) والتي ترفع درجة حرارة الجسم وتسبب طاقة الجسم تأين الوسط المائي المكون للجسم البشري ، وينتج بسبب تسخين الجسم

ظهور عوامل مختلفة تعزز وتقوي العمليات البيوكيميائية وبالتالي تزداد فعالية ونشاط القدرات العقلية ومنها تركيز الانتباه ، بالإضافة الي زيادة القدرات البدنية والمهارية.

وهذا ما يؤكد جافارزيه جولاماسن *Jafarzadeh Gholamhasan* (٢٠١٣) (٣١) في ان ساعات النهار هو وقت النشاط لمعظم أجهزة الجسم الحيوية و بالرغم من أن ساعات النهار هي فترة النشاط وزيادة كفاءة الأنشطة الحيوية، إلا أن هناك ساعات محددة من فترة النهار تكون فيها معظم أجهزة الجسم الحيوية في أفضل حالاتها الوظيفية حيث أن فترة ما بين العاشرة صباحاً والواحدة بعد الظهر، الفترة ما بين الرابعة عصرًا و السادسة مساءً يكون الجهازين الدوري التنفسي والجهاز العصبي المركزي وقدرة الجسم على تحمل الإجهاد البدني والتعب في أفضل حالاتها الوظيفية وبالتالي يكون الأداء البدني تلك الفترة أفضل من بقية اليوم.

وهذا يتفق مع دراسة كل من حنان علي حسنين (٢٠١١)، (٧)، محمد ناجي شاكر أبو غنيم (٢٠١٠) (٢٢)، حامد محمد حامد الكومي (٢٠٠٨) (٦)، طارق مهدي عطية (٢٠٠٦) (١٣)، وفاء محمود حسن (٢٠٠١) (٢٦) ، هويدا عبد الحميد اسماعيل (١٩٩٨) (٢٤).

ومن خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها يتضح تحقق فرض البحث الثالث كلياً والذي ينص على:

" توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبيتين في المهارات النفسية (الربط الحركي -تركيز الانتباه) ومستوى تعلم بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية الاولى (ذات نمط الايقاع الحيوي الصباحي)".

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء هدف البحث وحدود عينته وما أشارت إليه النتائج توصل الباحث إلى الاستخلاصات الآتية:

١- أسلوب التعلم للإتقان وفقاً لنمط الايقاع الحيوي الصباحي أثر تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض المهارات الهجومية المختارة (قيد البحث) في الكرة الطائرة لطلبة المجموعة التجريبية الاولى.

٢- أسلوب التعلم للإتقان وفقاً لنمط الايقاع الحيوي المسائي أثر تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض المهارات الهجومية المختارة (قيد البحث) في الكرة الطائرة لطلبة المجموعة التجريبية الثانية.

٣- أسلوب التعلم للإتقان وفقاً لنمط الايقاع الحيوي الصباحي كان أكثر تأثيراً وإيجابية من أسلوب التعلم للإتقان وفقاً لنمط الايقاع الحيوي المسائي على تعلم بعض المهارات الهجومية المختارة (قيد البحث) في الكرة الطائرة مما يدل على فاعليته.

ثانياً: التوصيات:

- ١- استخدام أسلوب التعلم للإتقان وفقاً لنمط الايقاع الحيوي لما لها من تأثير ايجابي في تحسين أداء بعض المهارات الهجومية في الكرة الطائرة والرضا الحركي وتركيز الانتباه.
- ٢- استخدام أسلوب التعلم للإتقان والتعرف على أثره في تحسين مستوى الأداء في العديد من المقررات التطبيقية العملية الأخرى بالكلية.
- ٣- ضرورة اهتمام واضعي البرامج التعليمية بتحقيق التوازن بين نمط الايقاع الحيوي للطلاب وتوقيت تنفيذ محتوى البرامج التعليمية خاصة الجانب النفسي لضمان زيادة فعاليتها.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم أحمد المتولي (٢٠٠٣م): تأثير بعض أساليب التدريس على تعلم بعض مهارات كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢- إبراهيم عبد الوكيل الفار (٢٠٠٠م): إعداد وانتاج برمجيات الوسائط المتعددة التفاعلية، ط٢، الدلتا لتكنولوجيا الحاسبات، طنطا.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٨): بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي - القاهرة.
- ٤- إسماعيل محمد صادق (٢٠٠١م): طرق تدريس الرياضيات - نظريات وتطبيقات - ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- إين وديع فرج (١٩٩٩م): فن الكرة الطائرة، مطبعة المصري، الإسكندرية.
- ٦- حامد محمد حامد الكومي (٢٠٠٨) : " برنامج تعليمي مقترح وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي لعلاج صعوبات التعلم مهارات كرة اليد "، بحث منشور، مجلة الرياضة علوم وفنون، المجلد الواحد والثلاثون - أكتوبر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٧- حنان علي حسنين (٢٠١١): نمط الإيقاع الحيوي اليومي وعلاقته بالاختبار التحصيلي وبعض مظاهر الانتباه لمقرر التربية الصحية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة. مجلة علوم وفنون الرياضة-مصر. ٢٥٥-٢٧٥.
- ٨- خالد عبد الفتاح البطاوي (٢٠٠٢): العلاقة بين الإيقاع الحيوي وبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٩- زكي محمد محمد حسن (٢٠٠٠م): الكرة الطائرة تقنيات حديثة في التعليم والتدريس، ملتقى الفكر، الاسكندرية.
- ١٠- زكي محمد محمد حسن (٢٠٠٠م): الكرة الطائرة منهجية حديثة في التدريب والتدريس، ملتقى الفكر، الاسكندرية.
- ١١- سعد عبد الجليل (٢٠٠٦م): تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني والإتقان على الجانب المعرفي والمهارى لسباحة الزحف على البطن لطلبة قسم التربية الرياضية جامعة طنطا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٢- سعد كمال طه (١٩٩٥) : " الرياضة ومبادئ البيولوجي ، مطبعة المعادي ، القاهرة.

- ١٣- طارق مهدي عطية (٢٠٠٦) : " تأثير برنامج تدريس مقترح وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على الكفاءة البدنية والمستوى الرقمي لـ ١٠٠ متر حرة "، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٥)، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٤- علي مصطفى غلاب (٢٠١٠م): تأثير استخدام أسلوب الإلتقان في تعلم جملة التمرينات الحرة لطلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٥- علي حسب الله وآخرون (٢٠٠٠م): الكرة الطائرة المعاصرة، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.
- ١٦- علي فهمي البيك وصبري عمر (١٩٩٤) : " الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي "، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٧- علي مصطفى علي (١٩٩٩م): الكرة الطائرة، تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- لطفي محمد فطيم، أبو العزائم الجمال (١٩٩٨م): نظريات التعلم المعاصرة وتطبيقاتها التربوية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٩- محمد العربي شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- محمد حسن علاوي (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط ١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٢١- محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧م): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدني-مهاري-معرفي-نفسى-تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- محمد ناجي شاكر أبو غنيم (٢٠١٠) : " أهمية تنظيم الإيقاع الحيوي واستخدام بعض الوسائل المساعدة في الأداء البدني للأطفال بعمر (٦ - ١١) سنة للحد من مخاطر التعرض للسمنة "، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢٣- مصطفى سامي عميرة (٢٠١٤): تأثير استخدام التعلم للإلتقان على مستوى الأداء في سباحة الفراشة والرضا الحركي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.

- ٢٤- هويدا عبد الحميد اسماعيل (١٩٩٨): "تأثير مجهود بدني وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بمستوي الكفاءة البدنية" رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق
- ٢٥- وائل حجازي محمد (٢٠٠٦م): تأثير إستخدام استراتيجيات التعلم للإلتقان على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٢٦- وفاء محمود حسن (٢٠٠١) : " التعلم وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي وتأثيره على مستوى الأداء المهاري وبعض المتغيرات المصاحبة في كرة السلة " ، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان
- ٢٧- يوسف دهب ، محمد جابر واحمد محمود (١٩٩٣) : " تعريب وتقنين مقياس أوستبرج لتحديد نمط الإيقاع الحيوي " ، المؤتمر العلمي بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية في الوطن العربي، كلية التربية الرياضية للبنين.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 28- *Allen Scates (1993): Winning volleyball, Brown Publishers, United States of America.*
- 29- *Becky Schmidt (2015): Volleyball: steps to success, Human Kinetics, United States of America.*
- 30- *Cecile Reynaud (2011): Coaching volleyball technical and tactical skills, Human Kinetics, United States of America.*
- 31- *Jafarzadeh Gholamhasan, et al (2013): The Effect of Exercise in the Morning and the Evening Times on Aerobic and Anaerobic Power of the Inactive Subjects, World Applied Sciences Journal 22 (8): 1146-1150,*
- 32- *Katrin Barth and Richard Heuchert (2007): Learning Volleyball, Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd*
- 33- *Martinez & Joseph (1999): Teacher Effectiveness and learning for Mastery, Journal of Education Research, May, Vol.92, issue 5.*
- 34- *Mary Wise (1999): Volleyball drills for champions, Human Kinetics, United States of America.*
- 35- *Singer (1995): Motor Learning of Human Performance, 2nd ed., N. Macmillan, pub, co.*
- 36- *Torii, J., et al. (1992). Effect of time of day on adaptive response to a 4-week aerobic exercise program. The Journal of sports medicine and physical fitness, 32(4), 348-352.*