

فاعلية التمرينات المائية وفق نمط الايقاع الحيوي الصباحي المطلق في تعلم الأداء الفني
في السباحة الحرة للطالبات
جنار طه حسن ، أ.م.د. جلال خضر احمد

العراق. جامعة حلبجة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

يهدف البحث الى:

1- التعرف على فاعلية التمرينات المائية وفق نمط الايقاع الحيوي الصباحي المطلق في تعلم الأداء الفني في السباحة .

2- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم الاداء الفني السباحة الحرة للطالبات .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .

يتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة حلبجة للموسم الدراسي (2020-2021) وبالباغة عددن (28) طالبة ، أما عينة البحث تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) اذ تم اختيارهن من مجتمع البحث والبالغ عددن (16) طالبة وتم توزيعهن الى مجموعتين(8) طالبة للمجموعة الضابطة دون التقيد بانماطهن و(8) طالبة كمجموعة التجريبية على وفق مقياس نمط الأيقاع الحيوي (النمط الصباحي) وبلغت النسبة المئوية للعينة (57.142%) من المجتمع الاصلي بعد أن سيتم استبعاد عدد من الطالبات لعدم تجانسهن.

الكلمات المفتاحية: التمرينات المائية ، الايقاع الحيوي ، السباحة الحرة

The effectiveness of water exercises according to the absolute morning biorhythm pattern in learning artistic performance In free swimming for female students

Jenar Taha Hassa , Dr. Jalal Khader Ahmed

Iraq. Halabja University. college of Physical Education and Sports Sciences

Summary

The research aims to:

- 1- Recognizing the effectiveness of water exercises according to the morning absolute biorhythm pattern in learning technical performance in swimming.
- 2-Identifying the differences in the post-test between the two research groups in learning the technical performance of free swimming for female students.

The researchers used the experimental method for its suitability to the nature and problem of the research.

The research community is chosen by the intentional method from the students of the first stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Halabja for the academic season (2020-202), which are (28) students. The number of (16) female students were distributed into two groups (8) female students for the control group without being bound by their patterns, and (8) female students as an experimental group according to the scale of the biorhythm pattern (morning pattern) and the sample percentage was (57.142%) from the original community after it will be done Exclusion of a number of female students for lack of homogeneity.

Keywords: aquatic exercises, biorhythm, free swimming

1- المقدمة:

ان التطور والتقدم الكبير الذي تشهده مجالتي التعليم والتعلم الحركي يتطلب منا مواكبته لدفع العملية التعليمية نحو الافضل لكي يتم اعداد الفرد بدرجة عالية من الكفاءة ، وكلما ارتفعت الطرائق التعليمية واساليبها وتنوعت فانها ستساعد على اوصول المعلومات للمتعلم بشكل مقبول ، وستساهم في تصعيد امكانياته وقدراته ، وتزيد من مساحة ادراكه وتصوراته ومعلوماته وحماسه ، ويزداد حبه للتعلم

والتعلم الحركي هو أحد العلوم الذي اهتم به الباحثان في مجال التربية الرياضية وذلك لأهميته في تعليم المهارات الحركية وتعلمها ، إذ يعد من العلوم الرياضية المهمة الذي يقود المتعلم الى تحقيق أداء أفضل داخل العملية التعليمية في الكثير من الألعاب الرياضية ولاسيما لعبة السباحة ، وإن تلك العملية التعليمية تساعد المتعلم في الحصول على الإستجابات المناسبة والمواقف الملائمة والاهتمام بترسيخ البناء الظاهري للحركة ، وذلك من خلال الإستعانة بعدد من المتطلبات الرئيسية التي تعمل على زيادة سرعة التعلم لإنجازمعمل العملية إقتصادا بالجهود و بالتالي وصولا الى الهدف المرسوم بكل دقة ، التمرينات التوافقية لتعلم الطالبات.

تعد نمط الأيقاع الحيوي إحدى اللإسس التي يبنى عليها تعلم المهارات الحركية ، ويمتاز بأهمية كبيرة في إعداد المتعلمات بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الألعاب الرياضية بما يتناسب مع الفئة ، ولقد تعددت الآراء حول مفهوم هو ذلك بسبب تعدد أغراضه .

وإن استخدام المنهاج التعليمية المختلفة في العملية التعليمية يجعل عملية التعلم الحركي أكثر فعالية إيجابية ، حيث يصبح المتعلمة مسؤولا ومشاركا إيجابيا الى حد كبير ، بعد أن كان مجرد مستقبل ومقلد ، وكما يشير المتخصصين في هذا المجال الى أنه بجانب تنشيط عملية توصيل المعلومات ، فإن الإستعانة بتلك الوسائل يؤدي الى دفع عملية التعلم ، وتخفيض العملية الفترة الزمنية اللازمة له حيث يتأثر الأداء الحركي بشكل واضح وتصبح مواصفات الحركة أكثر إتقانا ، ولا يتوقف دور الوسائل التعليمية عند هذا الحد ، بل يتعداه الى أساس العملية التعليمية ، وهو نمط الأيقاع الحيوي ، فتعمل على بنائها وتطويرها عند الفرد المتعلمة.

(عثمان ، 1987، ص152)

وتعد رياضة السباحة هي رياضة تعتمد على حركة الشخص في الماء ومهارته في ذلك؛ حيث تُقاس براءة ممارس هذه الرياضة بسرعه في التحرك في الماء، وعدد الوضعيات المحترفة التي يمكن أن يتخذها؛ إذ تتعدد الوضعيات والطرق التي يمكن لممارس هذه الرياضة أن يسبح بها، وتتم المنافسة في هذه الرياضة اعتماداً على هذين العاملين، وتعد هذه الرياضة شهيرة جداً، فهي من ضمن الألعاب الأولمبية

بالإنجليزية (Olympic Games) العالمية والتي تُقام سنوياً، كما تُقام العديد من البطولات والمنافسات في معظم دول العالم وبشكل دوري. تُعتبر هذه الرياضة من الرياضات الخطرة والمميّزة إذا لم تتم ممارستها بالشكل الصحيح، ففي حال لم يكن ممارسها مُتمكناً، فقد يؤدي ذلك إلى غرقه ووفاته؛ لذلك على من يريد ممارستها أن يتعلمها ويتقنها، من أجل الاستفادة من منافعها المتعددة والاستمتاع بها. وتكمن أهمية البحث إلى إدخال الكثير من

المفردات التعليمية إلى عملية التعلم ومن هذه المفردات نمط الإيقاع الحيوي ولتي تهتم في جوهرها بالمتعلم بهدف تحسين نوعية التعلم وتطويره فضلا عن الإقتصاد في الوقت للوصول إلى أفضل مستوى تعليمي للحركات الرياضية بصورتها الشاملة ومهاراتها الحركية وأثرها على تعلم السباحة الحرة للطلاب.

وان حالة الفرد تختلف من شخص لآخر خلال اليوم الواحد تبعا لشكل واسلوب الحياة التي يحيها ، وان تنظيم حياته ومعرفة نمط ايقاعه الشهري يساعد على معرفة مدة ودقة نشاطها لأستغلالها بشكل فعال اثناء تعليم المهارات الحركية خلال الدرس لأن هذه الفترة (الايجابية) تكون فترة فعالة يمكن استغلالها في التعليم وهذا ما تساعد المدرسة من الأستفادة من هذه الظاهرة بشكل ايجابي لتحقيق تعليم وبشكل اسرع 0

هذا ومن خلال اطلاعنا على درس التربية الرياضية لاحظنا ان عملية التدريس تكون لجميع الطالبات وباختلاف ايقاعاتهن الحيوية وبنفس الوقت دون معرفة المدرس بنمط ايقاعهن الحيوي وهل هذا الوقت هو فترة النشاط لهم ام الخمول 0ومما عزز مشكلة البحث قلة الدراسات التي تناولت انماط الأيقاع الحيوي اليومي وربطها بعملية التعليم للمهارات المعطاة وخاصة في الألعاب الفردية نظرا لاتباع المدرسين اساليب تعليمية تقليدية شبه موحدة و قلة مراعاة قابليات الطالبات و قدرات المتعلمات وأعمارهن.

ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة عملية جادة لتجريب اثر نمط الايقاع الحيوي الصباحي باستخدام التمرينات التوافقية في تعلم الأداء الفنية سباحة الحرة وتطوير بعض القدرات الحركية للطالبات ، من اجل توظيف نتائجه في خدمة العملية التعليمية في مجال لعبة السباحة.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على فاعلية التمرينات المائية وفق نمط الايقاع الحيوي الصباحي المطلق في تعلم الأداء الفني في السباحة .
- 2- التعرف على الفروق في الإختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم الاداء الفني السباحة الحرة للطالبات .

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة حلبجة للموسم الدراسي (2020-2021) والبالغة عددهن (28) طالبة ، أما عينة البحث تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) اذ تم اختيارهن من مجتمع البحث والبالغ عددهن (16) طالبة وتم توزيعهن الى مجموعتين (8) طالبة للمجموعة الضابطة دون التقيد بانماطهن و(8) طالبة كمجموعة التجريبية على وفق مقياس نمط الأيقاع الحيوي (النمط الصباحي) وبلغت النسبة المئوية للعينة (57.142%) من المجتمع الاصيلي بعد أن سيتم استبعاد عدد من الطالبات لعدم تجانسهن مع بقية أفراد العينة وهم:

- 1- الطالبات الممارسات للعبة وعددهن (1) .
 - 2- الطالبات المصابات والمريضات وعددهن (1) .
 - 3- الطالبات الغائبات وغير ملتزمات وعددهن (1) .
 - 4- الطالبات الذين نمطهن غير متجانسات مع المجموعة التجريبية (6)
 - 5- عينة التجارب الاستطلاعية وعددهن (3) طالبة والجدول (1) يبين ذلك.
- الجدول (1) يبين عدد أفراد العينة بحسب مجموعتي البحث

ت	المجموعة	عدد الكلي حسب الانماطهن	المستبعدات	عدد أفراد العينة النهائي حسب النمط
1	التجريبية(نمط الصباحي)	11	3	8
2	الضابطة	17	6	8
	المجموع	28	9	16

3-2 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي اسم (تصميم المجموعة المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي والمحكمة الضبط (الزوبعي والعام ، 1981 ، ص112)

ويمكن تمثيل التصميم التجريبي بالشكل (1).

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	مجموعات البحث
سباحة الحرة	التمرينات المائية وفق نمط الأيقاع الحيوي الصباحي المطلق	سباحة الحرة	المجموعة التجريبية
	المنهج المتبع في الكلية		المجموعة الضابطة

شكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

4-2 وسائل جمع المعلومات:

1-4-2 استمارات الاستبيان والمقاييس:

1-1-4-2 استمارة استبيان لتحديد مدى صلاحية استمارة تقويم الاداء الفني لمهارة سباحة الحرة

بعد إطلاع الباحثان على عددة من المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والاستعانة براء السادة المختصين قامت الباحثان بعرض استمارة التقويم الاداء الفني لسباحة الحرة ، وهي استمارة مقننة على عدد من السادة المختصين في مجال السباحة لبيان رأيهم .

2-5 الاختبارات المقاييس

- 1- قياس كل من كتلة والطول والعمر للتجانس بين أفراد العينة
- 2- إختبار فن الأداء الظاهري للسباحة الحرة.
- 3- مقياس أوستبرج للإستخراج نمط الإيقاع الحيوي اليومي.

2-6 الملاحظة العلمية:

استخدم الباحثان الملاحظة العلمية الغير مباشرة من قبل المقومين الثلاثة (*) في مجال السباحة وفي كل من الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث وعلى ضوء استمارة التقويم المعدة لهذه الغرض

2-7 الأجهزة والادوات المستخدمة:

- آلة تصوير فيديو نوع (شارب) عدد (1).
- جهاز الحاسوب عدد (1).
- أقراص ليزيرية عدد (1).
- حاسبة الكترونية يدوية نوع (شارب) عدد (1)
- حوض السباحة.
- مقياس استبرج لأستخراج الأنماط.
- صافرة.
- كرات طبية وزنها (2كغم)

(*) أ.د. عارف محسن الحساوي/السباحة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين
أ.د. بحري حسن عبد الله /السباحة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين.
أ.د. حتم صابر قادر/السباحة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين.

2-8 التجارب الإستطلاعية:

2-8-1 التجربة الثانية لعملية تصوير الأداء الفني المهاري قيد البحث:

أجرى الباحثان تجربة إستطلاعية على عينة مؤلفة من (3) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة لضبط العوامل المؤثرة في عملية التصوير الأداء الفني في مسبح شهريارفي محافظة الطليحة لتعرف على:

1- بعد الة التصوير عن طالبات والمسبح.

2- إرتفاع الة التصوير.

3- زاوية التصوير.

4- مدى وضوح زوايا المفاصل جمعها في أثناء الأداء الفني.

5- مدى وضوح البناء الحركي الظاهري للأداء المهاري (تجسيري ، الرئيسي ، الختامي) وتمت عملية التصوير الإختبارات البعدية وتم ضبط المتغيرات جميعها وتلافي الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ التجربة.

2-8-2 التجربة الأستطلاعية الثالثة للمنهج التعليمي:

قبل البدء بتطبيق مفردات المنهاج التعليمي قامت الباحثان بعرض إستبيان الوحدات التعليمية على مجموعة من المختصين في السباحة ، والتعلم الجركي وطرائق التدريس لبيان مدى ملائمة لعينة البحث ، وبعد إجراء تجربة إستطلاعية لتطبيق الوحدتين التعليميتين الأولى والثانية على عينة البحث .

1- التأكد من مكان إجراء الودة التعليمية ومدى ملائمة لتنفيذها.

2- التأكد من سهولة تطبيق الوحدة التعليمية ومدى ملائمتها لمستوى العينة.

3- معرفة الوقت المستغرق واللازم لتنفيذ الوحدة التعليمية.

4- التعرف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد وتفهمهم الإختبارات وأعطائهم التعليمات.

5- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة وتوفير شروط الأمان لسلامة لطالبيات.

6- التأكد من سيطرة المدرب لاجراج الوحدة بإستخدام الأداء الفني لتعلم المهارات المحددة في

البحث.

وكان من نتائج التجارب الإستطلاعية الثلاثة ما يأتي

تكوين صورة واضحة لدى الباحثان وفريق العمل المساعد والمدرّب عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق أثناء إجراء الإختبارات القبلية وتنفيذ التجربة الرئيسية والإختبارات البعدية من أجل تلافي المعوقات والصعوبات التي قد تواجههم.

9-2 تجانس مجموعتي البحث وتكافؤهما:

1-9-2 التجانس لمجموعتي البحث في متغيرات (الكتلة ، الطول ، العمر):

قام الباحثان بإيجاد التجانس لأفراد العينة من خلال المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في المتغير التجريبي وهذه المتغيرات هي (العمر، الطول، الكتلة) وذلك لتجنب تأثير العوامل في نتائج التجربة ، وتم إيجاد التجانس باستخدام إختبار (معامل الارتواء) وكما يبين الجدول (2).

الجدول (2) يبين التجانس للمجموعتين لعينة البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة)

ت	المتغيرات	وحدة قياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		معامل الارتواء للمجموعة الضابطة	معامل الارتواء للمجموعة التجريبية
			س	± ع	س	± ع		
1	العمر	شهر	249.2500	± 11.33578	247.0000	± 9.89949	0.677	0.904
2	الطول	سم	159.5000	± 1.77281	160.2500	± 4.06202	0.237	0.410
3	الكتلة	كغم	59.1250	± 6.08129	57.8750	± 7.05969	0.489	0.681

معنوي عند نسبة الخطأ (0.05)

من خلال الجدول (2) يتبين بأن قيمة (معامل الارتواء) للمجموعة التجريبية لكل من (العمر، الطول، الكتلة) كانت (0.904، 0.410، 0.681) على التوالي، بينما كانت قيمة (معامل الارتواء) للمجموعة الضابطة لكل من متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) ، (0.677، 0.237، 0.489) على التوالي وهي أقل من (±1) مما يدل على أن أفراد المجموعتين متجانسون في هذه المتغيرات

10-2 متغيرات البحث وكيفية ضبطها:

1-10-2 المتغير المستقل:

"وهو المتغير الذي يؤثر في المتغير التابع ولا يتأثر به (عليان واخرون ، 2008 ، ص71)

ويشمل المتغير المستقل في البحث (الأيقاع الحيوي الصباحي المطلق).

2-10-2 المتغيرات التابعة في البحث

يمثل المتغيرات التابعة في البحث بما يأتي:

- السباحة الحرة.

2-10-3 المتغيرات الداخلية والخارجية:

تتعرض كل تجربة الى متغيرات دخيلة لابد من عزلها لا مكانية إرجاع التغير الحاصل في المتغير التابع الى تأثير المتغير المستقل ، والمتغير الدخيل هو نوع من المتغير المستقل الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحثان، ولكن يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه ولا تستطيع الباحثان ملاحظة المتغير الدخيل أو قياسه لكنها نفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة توخذ بنظر الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها ، وعلية يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها. "يعد ضبط المتغيرات الداخلية واحدا من الإجراءات المهمة في البحث التجريبي لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي (عودة وملكاوي ، 2008 ، ص71)

ومن أهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية والخارجية للبحث هي:

أولاً: السلامة الداخلية للتصميم (الصدق الداخلي)

يمكن تحقيق السلامة الداخلية للتصميم عندما تتأكد الباحثان من أنها قد تمكن من السيطرة على المتغيرات التي قد تؤثر في المتغير التابع ، وعلية لجأت الباحثان الى ضبط المتغير الاتية:

1- النضج: بما أن الطالبيات عينة البحث يتعرضون الى عملية النمو وتم التأكد من ذلك من خلال تحقيق التجانس في العمر والطول والكتلة وتكافؤ بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم المهارات الأساسية السباحة الحرة وهذا يقلل من تأثير هذا المتغير في المتغير التابع.

2- أدوات القياس: تم ضبط هذا العامل من خلال إستخدام الأدوات نفسها مع مجموعتي البحث. من حيث الاختبارات والأستمارات وساعات التوقيت المحددة في البحث.

3- ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها: لم يتعرض البحث طول مدة التجربة لأي حادث يؤثر سلباً على التجربة.

4- فروق في إختبار الأفراد: لتلأفي عامل الفروق الفردية استخدم الباحثان طريقة التوزيع العشوائي للمجموعتين التي إشتراك في التجربة ، وقد تم تكافؤهما.

5- التاركين التجربة: لم يحدث خلال التجربة أي ترك أو إنقطاع عن منهج البحث من قبل عينة البحث.

ثانياً: السلامة الخارجية للتصميم (الصدق الخارجي): تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحث منها من تصميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث في مواقف تجريبية مماثلة، وللتأكد من السلامة الخارجية يتطلب أن تكون التجربة خالية من الأخطاء الآتية:

1- تفاعل تأثير المتغير التجريبي (المستقل) تحيزات الإختبا: ليس لهذا العامل تأثير وذلك الإختيار عينة البحث عشوائياً وتحقيق التكافؤ بين مجموعةتي البحث في (الطول والعمر والكتلة) وبعض الصفات الحركية المؤثرة في تعلم السباحة الحرة.

2- أثر الإجراءات التجريبية: لم تخبر الباحثان الطالبات بأهداف البحث أو فكرة البحث التي قد تؤثر في سير الوحدات التعليمية وذلك بتالأتفاق مع مدرب الفريق وفريق العمل المساعد ، وكانت الباحثان تحضر الوحدات التعليمية كافة منذ بداية الوحدة التعليمية حتى نهايتها، وبهذا أزالة تأثير هذا المتغير.

3- المدة الزمنية للتجربة: تمت السيطرة على هذا المتغير باخضاع عينة البحث في المجموعتين لمدة زمنية موحدة للتعليم إذ بدأت مدة تجربة البحث الرئيسية يوم (الإثنين) وإنتهتي يوم (الخميس) وبواقع وحدتين لكل مجموعة في الأسبوع ، وبمعدل (8) وحدة لكل مجموعة ، وبزمن (90) دقيقة لكل وحدة تعليمية.

4- مكان التجربة: تلقي الطالبات في كلا المجموعتين تعليمهم في مكان واحد ، وهو مصبح في شهر يار في محافظة حلبجة منذ بداية تنفيذ التجربة الرئيسية حتى نهايتها.

5- المدرب: قام مدرسة المادة بعملية تعليم مجموعتي البحث، بعد ان تم الأتفاق معه على المنهج التعليمي وما يتعلق بكل وحدة من الوحدات التعليمية وكان دور الباحثان الاشراف المباشر على العملية وعلى التنفيذ الصحيح للوحدات التعليمية.

6- المادة التعليمية: تم اعطاء المادة التعليمية نفسها لكلا المجموعتين المتضمنة المهارات الاساسية بالسباحة الحرة.

7- تداخل المواقف التجريبية: لم يتعرض افراد عينة البحث الى تجارب اخرى خلال المدة الزمنية لتنفيذ تجربة البحث.

8- الموقومون: قام بتقويم الاداء الموقومين انفسهم خلال الاختبارات القبلية والبعدية .

9- توزيع الوحدات: حرصت الباحثان وبالتعاون مع كلية التربية والبدنية وعلوم رياضية ومدرسة المادة على تنظيم الجدول الاسبوعي بحيث يضمن التقارب الزمني الاعطاء المادة التعليمية والوحدات التعليمية من اجل اعطاء فرصة متكافئة في العدد للمجموعتين.

2-10-4 التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ المنهج التعليمي على مجموعتي البحث بواقع يومين في الاسبوع اذ تم اعطاء مجموعتي البحث المادة التعليمية نفسها وتم تطبيق نمط الايقاع الحيوية الصباحي على مجموعة التجريبية، والاسلوب المتبع تم تطبيقه على المجموعة الضابطة دونة التقيط بالنمط.

تضمن المنهج التعليمي (16) وحدة تعليمية موزعة على مجموعتين وبواقع (8) وحدة تعليمية لكل مجموعة وكالتالي:

8 وحدة تعليمية: انماط الايقاع الحيوي الصباحي باستخدام التمرينات التوافقية: المجموعة التجريبية.

8 وحدة تعليمية: المنهج التعليمي المتبع دون التقييد بالنمط : المجموعة الضابطة.

وقد تستغرق التجربة الفعلية (4) اسابيع وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع (2) وحدة تعليمية واحدة لكل مجموعة في الاسبوع الواحد، وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وهو وقت المحدد في الدرس.

ومن خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية والدراسات السابقة والبحوث ذات العلاقة قامت الباحثان بعرض المنهج التعليمي على مجموعة من السادة المختصين في مجال التعلم الحركي وطرائق التدريس والسباحة لبيان رأيهم في مدى صلاحية هذا المنهج وتعديل ما يرونه مناسباً من حيث (صلاحية تطبيق المنهج على طالبات) التقسيم الزمني لاجراء الوحدات على وفق الاقسام الخاصة بها فضلاً عن السباحة الحرة الذي وضع من اجل تحقيق هدف المنهج وغيرها. وتم الاتفاق على صلاحية المنهج التعليمي من قبل المتخصصين كافة بعد ان تم الاخذ بكافة الملاحظات العلمية التي ابدوها.

وتضمنت الوحدة التعليمية في اقسامها الأهداف الحركية والاحماء والتمرينات العامة والخاصة والاقسام التعليمية والتطبيقية والختامي وعلى نحو التالي:

2-10-5 المجموعة التجريبية:

قامت المجموعة بتنفيذ المنهج التعليمي باستخدام وفق نمط الأيقاع الحيوي اليومي الصباحي المطلق وتقوم مدرس الكلية بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي، اذ تم شرح المهارة بالإسلوب اللفظي ثم عرضها من قبله، علما انه يحدد المهارة بشكل مقنن كونه الطالبات كلية تربية رياضة، تم تطبيق التمرين الخاص بالمهارات قيد البحث من قبل الطالبات ثم الانتقال الى التمرين الثاني والثالث والرابع مع تصحيح الاخطاء من قبل المدرسة لحين انتهاء زمن التمرين الاول ثم ينتقل الى التمرين الثاني وهكذا يستمر الوحدة التعليمية الى نهايتها على هذا النحو. وقد تم التعلم باستخدام الطريقة الجزئية بالأسلوب المتدرج أي دمج التعلم بالطريقة الجزئية مع التوافق الحركي في تعلم مهارات الأساسية بالسباحة الحرة. وتم مهارات قيد البحث بحسب أقسام كل مهارة (القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، القسم الختامي).

2-10-6 المجموعة الضابطة:

تقوم هذه المجموعة باستخدام نفس المنهج ولكن من دون التقيد بالأعتماد على انماط الأيقاع الحيوي اليومي الصباحي المطلق في اختيار الطالبات . اذ ان مدرس الكلية تقوم بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي كلالا المجموعتين.

2-11 الاختبارات البعدية:

يتم إجراء الاختبارات البعدية (لتقويم الاداء الفني لمهارة السباحة الحرة) بعد الأنتهاء من الوحدات التعليمية صباحا لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

2-12 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان البرنامج (spss) الحقيبة الاحصائية للعلوم الإجتماعية لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث.

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- قيمة (ت) المحسوبة

3- عرض النتائج ومناقشته:

3-1 عرض نتائج المقارنة الاختبار البعدي بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في تعلم الأداء الفني لسباحة الحرة

3-1-1 عرض نتائج المقارنة الاختبار البعدي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تعلم الأداء الفني لسباحة الحرة

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية ودلالاتها الإحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في تعلم الأداء الفني لسباحة الحرة

نوع الدلالة*	الأحتمالية Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المقاييس	المعلم الإحصائية المهارات	ت
			±ع	س-	±ع	س-			
معنوي	0.00	6.953	2.583	22.535	1.981	30.538	درجة	الأداء الفني لسباحة الحرة	1

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05)

يتبين من جدول (8) أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الأداء الفني لسباحة الحرة قد بلغ (30.538) بانحراف معياري بلغ مقداره (1.981) في حين أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة وللمهارة نفسها قد بلغ (22.535) بانحراف معياري بلغ مقداره (2.583) علماً أن قيمة الأهمية (sig) قد بلغت (0.00) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على أن هناك فروقاً معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

3-2 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في تعلم الأداء الفني في السباحة الحرة.

من خلال الجدول (3) الذي يبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في تعلم الأداء الفني في السباحة الحرة قيد البحث ، ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا ما يتحقق صحة الفرض الثاني.

ويعزو الباحثان هذه الفروق الى فاعلية والتأثير الايجابي للنمط المستخدم اولمنهاج المعد من قبل الباحثان الذي ساهم بشكل كبير على زيادة وانتقان التعلم للمهارة المبحوثة بالسباحة قياساً بالمجموعة الضابطة حيث وظفه الباحثان المنهاج ومفرداته وفق نمط الصباحي للطالبات من خلال زيادة التكرارات وايضاً التلاعب في وقت الراحة وتقليله خلال المرحلة نشاطهم والعمل عكس ذلك خلال مرحلة خمولهم عن طريق تقليل التكرارات وزيادة اوقات الراحة0

ان 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 وانسجام وسيطرة وبدون تصلب أو توتر "لان التطور الحركي للمتعلقات في هذه المرحلة سيكون بشكل سريع من خلال استعانتهم بالحركات المخزونة التي سبق أن تعلمها المتعلم (ماينل ، 1987 ، ص266)

فضلاً عن الدور الذي أدته التمرينات المائية و تمرينات التوافق الحركي التي أعدها الباحثان 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 المتعلمات. (هارة ، 1990 ، ص289)

وبالإضافة لكل ما تقدم آنفاً فقد أصبح المتعلمات يؤدون المهارة 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 المتأتي من التمرينات المعدة في المنهج التعليمي والممارسة من قبل المتعلمات وفق الأوقات المحددة للأداء وهذا يتفق مع أن "التكرار والتدريب يعطي للمهارة اتفاقاً أكثر وتناسق وتألّق حركي أكثر دقة"

(محجوب ، 1989 ، ص27)

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 والتقدم بها" (عبد الخالق ، 1992 ، ص17)

وعليه يؤكد الباحثان على ضرورة الاهتمام بانماط الأيقاع الحيوي عند تأدية المهارات خاصة بالنسبة للمبتدئات، لأنها تعد إحدى القدرات المهمة في السباحة وأن تطورهما أمر ضروري

أما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فرق عندها في فن الأداء المهاري للمهارة بالنسبة قليلة مقارنة بالمجموعة التجريبية ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى استمرار هذه المجموعة في عملية التعلم ولكن هذا التحسن كان نسبياً. ويرى الباحثان ان مدرس المادة ملتزم بمفردات الكلية و الطريقة المتبعة في التعلم من قبل مدرس في الكلية لا تتيح الفرصة الكاملة للمتعلّقات لكي تظهر قابليتهن وقدراتهن الخاصة , والطالبات اثناء ادائهم في وضعية الخمول اثناء الدوام الصباحي لكونهم نمطهم المسائياو غير منتظم وقلة معرفتهم للموقف التعليمي وقلة الاهتمام بأقسام المهارة وربطها مع البعض وقلة استخدام وسائل وأدوات متنوعة لتزويد من دافعية المتعلقات للمشاركة في الدرس بصورة فعلية وعدم اعتماد المدرس بانماط الأيقاع الحيوي اثناء تعلم الطالبات.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- فاعلية المنهج التعليمي وفق نمط الايقاع الحيوي الصباحي في تعلم الطالبات الاداء الفني في السباحة الحرة ، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة لكونهن في قمة نشاطهن.
- 2- أن التمرينات المائية الخاصة وفق نظام نمط الايقاع الحيوي الصباحي والمستعملة في الوحدات التعليمية والمصاحبة للأداء كان لها دور فعال لدى أفراد المجموعة التجريبية والظابطة.
- 3- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار تعلم الاداء الفني في السباحة الحرة لانها نمطهن الصباحي.
- 4- المنهج التعليمي المستخدم للمجموعة الضابطة كان أقل تأثيراً في تعلم اللاعبات الاداء الفني في السباحة الحرة لكونهن في هذا الوقت نمط ايقاعهن الحيوي في فترة الخمول.

2-4 التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام المنهج التعليمي وفق نمط الايقاع الحيوي الصباحي تعلم الأداء الفني للسباحة الحرة في الكلية عندما كان دوامهم صباحي .
- 2- ضرورة استعمال نظام نمط الايقاع الحيوي من قبل مدرسي ومدرسات الكليات لتعليم المهارات الفنية في السباحة .
- 3- تخصيص وقت خلال الوحدة التعليمية ضمن المنهج الرسمي لادخال نمط الايقاع الحيوي في تعلم مهارة السباحة بشكل عام .لأهميتها في تعلم المهارة.
- 4- إجراء دراسات وبحوث مشابهة للبحث العالي لكلا الجنسين على فعاليات وأنشطة الرياضية وللمهارات الأخرى ولمراحل المتنوعة

المصادر

- عثمان ، محمد عبد الغني.(1987). التعلم الحركي والتعليم الرياضي، ط1(دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت).
- الزوبعي عبد الجليل إبراهيم والعتام محمد أحمد(1981): مناهج البحث في التربية ،(بغداد، مطبعة التعليم العالي).
- عليان ، ربحي مصطفى واخرون (2008) . أساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والإدارة ، ط1، (عمان ، دار الضياء للنشر والتوزيع).
- عودة ، أحمد سليمان وملكاوي ، فلجي حسن (1987). أساسيات البحث العلمي ، ط1 (الأردن ، مكتبة النار للنشر والتوزيع).
- ماينل ، كورت (1987). التعلم الحركي (الترجمة). عبد على نصف (بغداد، مطابع جامعة بغداد).
- هارة ، (1990). أصول التدريب الرياضي (ترجمة) عبد على نصيف ، ط1 ،(الموصل ، مطابع جامعة بغداد).
- محجوب ، وجيه.(1989). التعلم الحركي (الموصل ، دار الفكر للطباعة والنشر).
- عبد الخالق ، عصام .(1992). التربية الرياضية ، نظريات وتطبيقات ،(القاهرة ، دار المعارف).