

## منهج تعليمي وفق الإيقاع الحيوي بدورته البدنية لتعلم المهارات الأساسية بكرة السلة وأثره على تطور بعض الصفات البدنية لطالبات المرحلة المتوسطة بأعمار (١٣-١٤) سنة

م.د. نجاة باقر مشكور الموسوي

جامعة بغداد /كلية علوم النبات

٢٠١٣

مستخلص البحث باللغة العربية

وان عامل اختيار نوع التمرين وانسجامه مع القدرات العقلية والبدنية والعمرية ومستوى نمو ونضج العينة فضلا عن خصائص العينة واللعبة تعد من الأمور الهامة في عملية التعليم. وبما أن الإيقاع الحيوي يؤثر في حيوية الفرد من خلال دوراته البدنية والتي تعد ذات اثر كبير في عملية التعلم المهاري وفي مجال الرياضة أصبح لابد من تضافر جميع الجهود واكتمال جميع المستلزمات البشرية والمادية والأخذ بنظر الاعتبار جميع الوسائل التي تؤثر في سير العملية التربوية والتعليمية مهما كانت بسيطة، ومن خلال ذلك ظهرت الكثير من البرامج والأساليب والوسائل المساعدة والخطط والأفكار التي وجدت طريقها من خلال التطبيق في رفع المستوى للمتعلمين من خلال برامج التعلم والتدريب من ناحية وتسجيل النشاط الدوري اليومي لهم عن طريق تحديد الإيقاع الحيوي. وتناولت أبحاثه منهج تعليم لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة ومن خلال استخدام مجموعة متنوعة من التمارين المهارية الملائمة لنوع المرحلة العمرية ومستوى العينة وتوظيف نظرية الإيقاع الحيوي في دورته البدنية، ولما لذلك من اثر في تحسن الاستجابة البدنية وأثرها على الاداء المهاري.

Arabic search extract

Submitted by: m. Dr. Najat Baqir al-Moussawi Thanked

Curriculum

### According to the bio-rhythm physical edition to learn the basic basketball skills and its impact on the development of some physical attributes to middle school aged students (13-14 years)

One factor choose the type of exercise and compatibility with the mental capacity and physical health, age and the level of growth and maturity of the sample as well as the properties of the sample and the game is one of the important things in the education process. As the rhythm bio affect the vitality of the individual through its physical and which are of significant impact in the process of learning skills and the field of sports has become to be a concerted all efforts and complete all the requirements of human, material and taking into account all the means by which affect the operation of the educational process no matter how simple, and through it appeared a lot of programs,

methods and aids, plans and ideas that found their way through the application in raising the level for learners through the learning programs and training on the one hand and recording activity periodic daily them by selecting rhythm biosphere. dealt researcher curriculum for some basic skills basketball and through the use of a variety of exercises technique appropriate to the type of stage age and the level of the sample and employing the theory of rhythm dynamic in its physical, As a consequence the impact of the improvement in the response and impact of physical illness Alade skill.

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن التقدم الذي شهده العالم في السنوات الأخيرة في مجالات العلوم المختلفة جعل التربية الرياضية بجانب الانجاز والاداء ومستوى التعلم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالكثير من العلوم ولاسيما علم الفسيولوجي والتعلم الحركي ... الذي يؤدي دوراً مهماً في عملية اختزال الزمن والجهد للوصول الى الأهداف المرجوة من عملية التعلم . فكثير من المناهج التعليمية التي تصاغ من اجل الوصول بالإفراد الى أفضل حالات التعلم والتي تسعى من خلال اختيار زمن الوحدة التعليمية ومحتوى تمارينها فضلاً الى زمن اختيار اداء الوحدة اضافة الى الوسائل والادوات ... والتي يهدف من ذلك كله هو تحقيق الاهداف المرجوة من المنهج وبأسرع وقت وبأقل كلفة وجهد ، وان عامل اختيار نوع التمرين وانسجامه مع القدرات العقلية والبدنية والعمرية ومستوى نمو ونضج العينة فضلاً عن خصائص العينة واللعبه تعد من الأمور الهامة في عملية التعليم . وبما أن الإيقاع الحيوي يؤثر في حيوية الفرد من خلال دوراته البدنية والتي تعد ذات اثر كبير في عملية التعلم المهاري وفي مجال الرياضة أصبح لابد من تضافر جميع الجهود واكتمال جميع المستلزمات البشرية والمادية والأخذ بنظر الاعتبار جميع الوسائل التي تؤثر في سير العملية التربوية والتعليمية مهما كانت بسيطة، ومن خلال ذلك ظهرت الكثير من البرامج والأساليب والوسائل المساعدة والخطط والأفكار التي وجدت طريقها من خلال التطبيق في رفع المستوى للمتعلمين من خلال برامج التعلم والتدريب من ناحية وتسجيل النشاط الدوري اليومي لهم عن طريق تحديد الإيقاع الحيوي.

وتناولت أبحاثه منهج تعليم لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة ومن خلال استخدام مجموعة متنوعة من التمارين المهارية الملائمة لنوع للمرحلة العمرية ومستوى العينة وتوظيف نظرية الإيقاع الحيوي في دورته البدنية، ولما لذلك من اثر في تحسن الاستجابة البدنية وأثرها على الاداء المهاري .

### ٢-١ مشكلة البحث

لا يخفى عن الجميع ان الانجازات وفي جميع الفعاليات والألعاب الرياضية هي نتاج جهود الباحثين وحركة البحث العلمي وفي جميع تخصصات التربية الرياضية ، وأصبح عامل الزمن وسرعة التعلم في الألعاب الرياضية في الآونة الأخيرة الشغل الشاغل لأغلب العاملين في المجال الرياضي وبخاصة في مجال التعلم الحركي ، وبعد الاطلاع والملاحظة من قبل الباحثه بان اغلب المدرسين والمعنيين بشؤون الرياضة لهذه المرحلة العمرية ليس لديهم فكرة عن الإيقاع الحيوي لذلك يضعون

البرامج التعليمية من دون الأخذ بنظر الاعتبار الإيقاعات الحيوية للطالبات مما يعطي مفاجآت خلال عملية التعلم وفي كثير من الأحيان يعزى المدرس أو المعني أسباب انخفاض المستوى أو عدم الاستجابة للمناهج أن وجدت أو العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي الى أسباب نفسية أو أسباب أخرى لعدم معرفته لتأثيرات الإيقاعات الحيوية في الرياضي وخاصة الإيقاع البدني.

وقد لاحظت الباحثة أن هنالك ضعفاً وقصوراً في معرفة صياغة المناهج التعليمية ومحتوى التمارين والتي تنسجم مع العينة خلال هذه الفترة ، وإن الباحثه وفي مجال حل هذه المشكلة البحثية عززتها من خلال بناء المنهج التعليمي على وفق الإيقاع الحيوي من خلال أهم دورة من دوراته وهي الدورة البدنية بمراحلها الموجبة والسالبة التي أصبحت شاغلاً لكثير من العاملين في حقل التعلم ومجالات الحياة الأخرى كافة، وتكمن غاية توظيف النظرية من اجل الإجابة عن السؤالين الآتين:

- هل للإيقاع الحيوي دور في سرعة تعلم المهارات الاساسية بكرة السلة وارتفاع الصفات البدنية ؟
- هل هناك اختلاف في مستوى تطور الاداء المهاري في تنفيذ المنهج التعليمي بين المرحلة السالبة والموجبة ؟

ومن هنا تكمن مشكلة البحث والحاجة إليها بوضع الحلول أمام العاملين في حقل النشاط الرياضي بسرعة التعلم ومعرفة مدى دور نظرية الإيقاع الحيوي في ذلك .

### ٣-١ أهداف البحث

- ١- إعداد منهج تعليمي لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة لطالبات المرحلة المتوسطة وفق الإيقاع الحيوي بدورته البدنية .
- ٢- التعرف على الفروق بين نتائج اختبارات بعض المهارات الاساسية والصفات البدنية قبل وبعدها المنهج التعليمي للمجموعتين التجريبيتين (المجموعة التجريبية الأولى ضمن الإيقاع الموجب والمجموعة التجريبية الثانية ضمن الإيقاع السالب) .
- ٣- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في نتائج اختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة السلة والصفات البدنية بعد المنهج التعليمي.

### ٤-١ فروض البحث

- ١- وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات بعض المهارات الاساسية والصفات البدنية قبل وبعد المنهج التعليمي للمجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبارات بعد المنهج التعليمي .
- ٢- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيتين في نتائج اختبارات بعض المهارات الاساسية والصفات البدنية بعد المنهج التعليمي ولصالح المجموعة التجريبية الأولى(مجموعة الإيقاع الحيوي الموجب).

## ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: اشتمل المجال البشري على عينة البحث والمكونة من (٢٠) طالبة من المرحلة المتوسطة .

٢-٥-١ المجال الزمني: الفترة الواقعة من ٢٥/١٢/٢٠١٣ ولغاية ٢٨/٣/٢٠١٣ .

٣-٥-١ المجال المكاني: متوسطة الكوثر الأهلية للبنات حي الجادرية بمدينة بغداد .

## ١-٢ معنى ومفهوم الإيقاع الحيوي

"أن الإيقاع الحيوي لفظة مركبة من كلمتين إغريقيتين (بيو Bio ومعناها الحياة، و رذم Rhythm ومعناها التكرار الدوري) وهو العلم الذي يدرس الدورات الحيوية المميزة لطبيعة الكائنات الحية جميعها، وقد أثبت العلماء ان الإنسان يتأقلم لتأثيرات الإيقاع الحيوي اليومي والأسبوعي والشهري والسنوي ومتعدد السنوات للعوامل الطبيعية، إذ تتغير استجابات حوالي (١٠٠) وظيفة فسيولوجية لأجهزة جسم الإنسان، ولا يقتصر الإيقاع الحيوي على مجرد تغيرات في مستوى كفاءة أجهزة الجسم على مدار اليوم الكامل بل يمتد ليشمل فترات زمنية قد تطول أو تقصر، ويشمل الإيقاع الحيوي تكوينات الإنسان البيولوجية والنفسية والاجتماعية كافة"<sup>(١)</sup>. "إذ إن حدوث الليل والنهار وحركات الشمس والقمر والأجرام السماوية والفصول الأربعة ... الخ تلك الظواهر الطبيعية لم تكن عشوائية بل إن لكل ظاهرة شكلاً منتظماً ومتقناً وموزوناً فظاهرة الليل والنهار وتعاقبهما فالليل للراحة والنهار للسعي والعمل، وكذلك دوران الأرض والشمس وتلك الظواهر تحدث بإيقاعات مقننة وموزونة ولها أهدافها، ومجالات الإيقاع كثيرة ومتعددة فالطبيعة لها إيقاعاتها والحياة لها إيقاعاتها والحركة لها إيقاعاتها فالإيقاع يلازم الإنسان والحيوان في حياتهما اليومية كالانتقال من حالة النوم إلى اليقظة وبالعكس وبصورة موزونة ومستمرة"<sup>(٢)</sup>. كما ان للإيقاع الحيوي تعاريف متعددة منها :

إذ يعرفه العالم (كاسي Kacy) "بأنه رد الفعل الحيوي المتكرر للدورات البدنية والعقلية والانفعالية والحدسية والذي يظهر لدى الكائن الحي نتيجة للمؤثرات البيئية المحيطة به ويأخذ الشكل التموجي الدوري المتصل"<sup>(٣)</sup>. وعرفه علي البيك وصبري عمر بأنه "التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد والتي يزداد أو يقل النشاط البدني والعقلي والانفعالي عند الإنسان، وهذه التغيرات مرتبطة بلا شك بكل من البيئة الداخلية (الوراثية) والخارجية المحيطة به"<sup>(٤)</sup>. والإيقاع الحيوي من وجهة نظر الأطباء هو "الأفعال الطبيعية المسيطر عليها"<sup>(٥)</sup>. ومن خلال هذه التعريفات يمكن أن نتوصل إلى أن النشاط الحيوي (البايولوجي) لجسم الإنسان لا يمكن أن يستمر على وتيرة واحدة حيث تتغير حالته ما بين الارتفاع والانخفاض من خلال دوراته الأربع الأساسية وهي البدنية والانفعالية والذهنية والحدسية فضلاً عن الدورات الأخرى.

(١) الهام إسماعيل شلبي: أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، مصر، ٢٠٠٠، ص ١٨٢.

(٢) بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ١٩٩٩، ص ٤٦١.

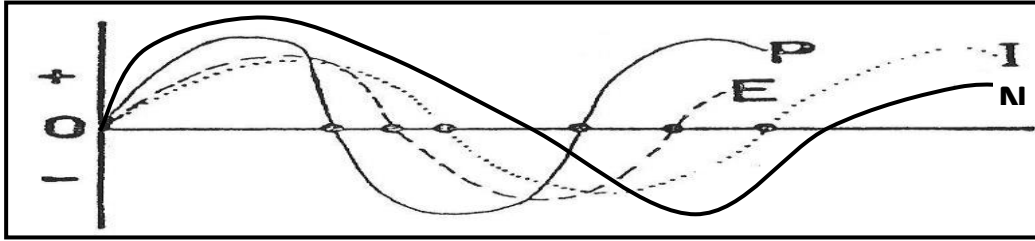
(٣) Kacy G: Biorhythms on the web <http://gulf.uvic.ca/ikacy/applet.htm/> 1997, P.5.

(٤) علي فهمي البيك وصبري عمر: الإيقاع الحيوي والانجاز الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤، ص ١٥.

(٥) File// A/ Biorhythms. Htm1 [Psychic and spiritual Development index, crystalinks, main.](http://PsychicandspiritualDevelopmentindex.crystalinks.com/main/) 2001, P.1(Internet).

## ٢-٢ دورات الإيقاع الحيوي

إن الإيقاعات الدورية هي صفة أساسية جداً للفسيولوجيا الإنسانية والسلوك الإنساني فهناك العديد من الدورات البيولوجية في الكائنات الحية بعضها بسيط جداً حتى أنه يمكن من السهل إدراكه، وبعضها معقد جداً كثير التفاصيل وهذا التعقيد قد دعا العلماء والمفكرين والباحثين إلى محاولة رسم طبيعة الدورات الكبيرة للإنسان وهي التي يطلق عليها الإيقاعات الحيوية. "وكل خلية لها عدد من الإيقاعات الحيوية، وسلوك الخلية يؤثر بإيقاع الخلايا الأخرى، وفي النهاية تشارك ملايين من هذه الإيقاعات في تشكيل الإيقاع الحيوي للفرد"<sup>(١)</sup>. "وإن رواد الإيقاع الحيوي الذين بدأوا بتريسيخ هذه النظرية ووضعوا أساسيات لها والتوصل إلى المعرفة والدقة والوقوف على النتائج التي طبقوها على دراساتهم كان دائماً يميلون إلى النتائج نفسها ومن هنا نشأت نظرية الإيقاع الحيوي والتي ينص مضمونها (أن الإنسان يخضع في نشاطه البدني والانفعالي والعقلي لدورات ثلاث ترددها ٢٣، ٢٨، ٣٣ يوماً على التوالي)"<sup>(٢)</sup>. "وهناك دورة رابعة أضيفت للدورات الثلاث اكتشفت مؤخراً وهي الدورة الحدسية أو البديهية وطولها ٣٨ يوماً"<sup>(٣)</sup>. وهي موضحة في الشكل (١).



شكل (١)

يوضح الدورات الأربعة البدنية (P) والانفعالية (E) والذهنية (I) والحدسية (N) والتي تبدأ منذ يوم الولادة

## ٢-٣ الدورة البدنية

تعني الدورة البدنية أو الإيقاع البدني: "كل ظاهرة لها علاقة بالحالة البدنية للفرد من طاقة ومهارات حركية مختلفة، هذا فضلاً عن العناصر البدنية، وهي أيضاً أقصى طاقة يمكن أن يبذلها الفرد"<sup>(٤)</sup>، وهذه الدورة تؤثر في مستوى القوة البدنية والتوافق والنشاط الصحي ومكونات اللياقة البدنية ومقاومة الأمراض ووظائف أعضاء الجسم. "ويرمز للإيقاع البدني بالحرف (P) وهذه الدورة مسؤولة عن الحالة البدنية للإنسان ومدتها (٢٣) يوماً وتكون الحالة البدنية للإنسان منقسمة على قسمين حيث تقسم مدة هذه الدورة إلى مرحلتين مرحلة إيجابية ومرحلة سلبية وطول كل مرحلة هو (١١.٥) يوم، ففي المرحلة الإيجابية والتي يرمز لها بالرمز (P<sup>+</sup>) يكون الإنسان في أحسن حالاته البدنية، إذ نلاحظ هنالك زيادة واضحة في صفة التحمل والقوة والمقاومة ضد المرض وتحمل الألم وهو أنسب وقت لممارسة الرياضة والتدريب والمنافسة والقيام بالأعمال النشطة، أما في المرحلة الأخرى وهي السلبية والتي يرمز لها بالرمز (P<sup>-</sup>)

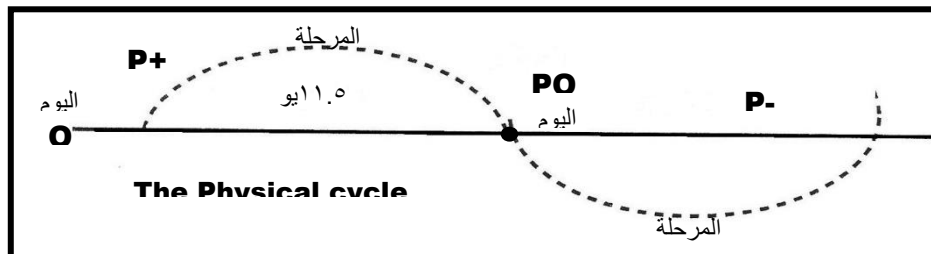
(١) يوسف ذهب علي (وآخرون): موسوعة الإيقاع الحيوي، ج ١، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، ١٩٩٥. ص ٢٦.

(٢) Neubaver, a.c, & Freubenthaler, II ultradian rhythms in cognitive performance: no evidence for a 1.5h reythm. *Biological psychology*, 1995. P.11.

(٣) [http://www.Geocities.Com/Athens/Acropolis/Biotalk.html/what are biorhythms/](http://www.Geocities.Com/Athens/Acropolis/Biotalk.html/what%20are%20biorhythms/) 2002/P.1.

(٤) بسطويسي أحمد، مصدر سبق ذكره، ص ٤٦٦.

ومدتها أيضاً (١١.٥) يوم فنرى الإنسان على العكس من المرحلة الأولى الإيجابية إذ نرى انخفاض في مستواه البدني وظهور التعب عليه بسرعة وتتميز هذه المرحلة بعدم الثبات البدني ومستوى الطاقة منخفض وتقلل شدة التدريب، فضلاً عن ذلك توجد مرحلة يرمز لها بالرمز (P0) وتوجد بين المرحلتين الموجبة والسالبة وتسمى بمرحلة اليوم الحرج وتكون إما بالسالب او بالموجب في عطائها<sup>(١)</sup>. وهي موضحة في الشكل (2).



شكل (٢)

يوضح الدورة البدنية للإيقاع الحيوي ومدتها (٢٣) يوماً وفيها تظهر المرحلتين الإيجابية والسلبية وكذلك اليوم الحرج

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

من أجل الوصول إلى نتائج ومؤشرات علمية يمكن تعميمها لآبد من اختيار المنهج المناسب للبحث، لذا فقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

#### ٣-٢ عينة البحث

أختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية حيث تكونت من (٢٠) طالبة غير ممارسة للنشاط الرياضي وقد قسمت العينة للمجموعتين (١٠) طالبات والمجموعة الثانية ضمت (١٠) طالبات وهن من المرحلة الثاني متوسط ويشكلون نسبة قدرها ( ١٥.٠٣%) من مجموع طالبات المرحلة الثانية وهم من متوسطة ( الكوثر الاهلية في حي الجادرية في مدينة بغداد) وان سبب صغر العينة يعود الى طبيعة البحث في تحديد الإيقاع الحيوي لهم بشكل متشابهه وعليه استبعدت الباحثة جميع الطالبات الأخريات ممن لم يكونوا ضمن نمط الإيقاع الحيوي النهاري<sup>٢</sup> (قيد الدراسة)، وقد تراوحت اعمار عينة البحث ما بين ( ١٣-١٤ ) سنة، ، حيث أشرفت الباحثة بنفسها على متابعتهم والتأكد من تطبيقهم لمفردات المنهاج التعليمي لمقترح من قبلها.

(1) File// [about Biorhythms. htm](#) / copy right 2000-2001 by zlatko krzan / home – domov webmaster infoheyoka kola webprodicion.

(٢) لؤي كاظم : تأثير منهج تأهيلي على وفق الإيقاع الحيوي بدورته البدنية في بعض الصفات البدنية ومحددات الحركة والمتغيرات البيوكيميائية بعد استئصال الغضروف الهلالي لمفصل الركبة. اطروحة منشورة جامعة البصرة – كلية التربية الرياضية ٢٠٠٥

## ٣-٢-١ تقسيم عينة البحث

بناءً على خصائص عينة البحث استخدمت الباحثه التصميم التجريبي الذي يطلق عليه "أسلوب المجموعات المتكافئة"<sup>(١)</sup>.

- المجموعة التجريبية (الأولى): تخضع لممارسة المنهاج التعليمي المقترح وفق الإيقاع الحيوي الموجب ضمن دورته البدنية لأفراد هذه المجموعة.

- المجموعة التجريبية (الثانية): تخضع لممارسة المنهاج التعليمي المقترح وفق الإيقاع الحيوي السالب ضمن دورته البدنية لأفراد هذه المجموعة.

ولغرض التأكد من تجانس أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدمت الباحثه معامل الاختلاف لنتائج المسح الميداني في قياسات (العمر - الطول - الوزن)، حيث ظهر ان قيمة معامل الاختلاف لعينة البحث تتراوح بين (٧.٩٢-١٢.٨٥) % كما مبين في جدول (١).

## جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف لعينة البحث في متغيرات العمر - الطول - الوزن

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف %
العمر	سنة	١٣.٨١	١.٠٦	٧.٦٧
الطول	سم	١.٥٣	٠.١٣	٨.٤٩
الوزن	كغم	٥٢.٨٩	٤.١٩	٧.٩٢

وبغية التأكد من تكافؤ العينة في متغيرات (العمر - الطول - الوزن) قبل إجراء المنهج التعليمي على عينة البحث (المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية)، وكذلك في مستوى المهارات الأساسية بكرة السلة وبعض الصفات البدنية وعند مقارنة (T) المحسوبة مع نظيرتها (T) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والبالغة (٢.١٠)، وجد ان القيم المحسوبة جميعها أصغر من قيمة (T) الجدولية وهي مؤشر عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين في هذه المتغيرات وذلك يعني ان العينة متكافئة وكما مبين في الجداول (٢).

(١) ذوقان عبيدات (وأخرون): البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه، ط٤، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، ١٩٩٢م، ص١١٦.

## جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبتين قبل إجراء المنهج التعليمي في متغيرات العمر والطول والوزن وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة والصفات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	سنة	١٣.١١	١.٦٤	١٣.٩٦	٠.٥٦
الطول	سم	١.٥٥	٠.١٣	١.٥٤	٠.٦٧
الوزن	كغم	٥٣.١١	٤.١٩	٥٣.٢٣	٣.٦٩
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ١٥ ثانية	عدد	٦.٠١	١.٢	٥.٧٦	٠.٨٩
قياس السرعة الانتقالية ٤٠ متر	ثانية	١٠.٣٤	٢.٢٣	١٠.٢١	٢.٧٦
اختبار المرونة الثابتة لعضلات الجذع	سم	٢.٠١	٠.٤	١.٠٨	٠.٦٧
أختبار الرمية الحرة	درجة	٣.٠٥	١.١٢	٣.٩٨	٠.٨٥
أختبار دقة التمرير بالدفع (التمريرة الصدرية)	نقاط	٦.٠٩	١.٩٨	٥.٤٢	١.٠٣
أختبار المحاورة (الطبطة)	ثانية	٣١.٩٨	٣.٧٣	٣٣.٥٩	٢.٦٥

قيمة (T) الجدولية عند مستوى (٥%) (٢.١٠) و (١%) (٢.٨٨) وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

## ٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

- ١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- ٢- استمارات جمع المعلومات
- ٣- شبكة المعلومات الدولية (Internet) الانترنت.
- ٤- الاختبارات والقياس.
- ٥- الكادر المساعد.

## ٣-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول.
- ٢- جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن إيطالي المنشأ (Person – Peas).
- ٣- جهاز الحاسوب نوع (Pentium III) وملحقاتها.
- ٤- أقراص ليزيرية (C.D) عدد (٤) نوع Sony.
- ٥- حاسبة إلكترونية يابانية المنشأ نوع كاسيو (Casio).
- ٦- كاميرا تصوير فيديو نوع (Song Digital) عدد (٢) يابانية الصنع.
- ٧- فيلم آلة تصوير فيديو (Sony) (٤ ملم) عدد (٤).
- ٨- ساعة توقيت إلكترونية نوع كاسيو يابانية الصنع عدد (١).
- ٩- كرات سلة العدد (١٠).
- ١٠- شواخص بلاستيكية العدد (١٢).
- ١١- مصاطب وابسطة رياضية.



### ٣-٤ تحديد نمط الإيقاع الحيوي للطلبات

لغرض تحديد نمط الإيقاع الحيوي بالنسبة للطلبات قيد الدراسة، استغلت الباحثة إحدى الاستثمارات المصممة في إحدى البحوث السابقة<sup>(١)</sup>، وتحتوي على مجموعة من الأسئلة والتي تخص عامل الزمن وكذلك نمط الإيقاع الحيوي الذي تقع فيه الطالبة سواء أكان هذا النمط (صباحي، نهاري، مسائي)، وقامت الباحثة بتوزيع هذه الاستثمارات على الطالبات المرحلة الثانية متوسط لمدرسة (الكوثر الأهلية في حي الجادرية في مدينة بغداد) والبالغ عددهم (١٣٣) طالبة لمعرفة نمط الإيقاع الحيوي من خلال عامل الزمن، وبعد جمع استمارات الاستبيان ظهرت النسبة الأكبر والتي تقع ضمن الإيقاع الحيوي (النهاري) التي ستعني بها الدراسة.

### ٣-٥ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

#### ٣-٥-١ القياسات المورفولوجية (الجسمية)

قامت الباحثة بإجراء القياسات التالية:-

أ- الطول. ب- الوزن.

- ١- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين<sup>(٢)</sup> (نصف دبنبي) (من وضع الوقوف) (١٥) ثانية
- ٢- قياس السرعة الانتقالية ٤٠ متر
- ٣- قياس المرونة الثابتة لعضلات الجذع
- ٣-٥ اختبارات المهارات الأساسية<sup>(٣)</sup>

١- اختبار الرمية الحرة (Foul shot) :

٢- اختبار دقة التمرير بالدفع (التمريرة الصدرية) :

٣- اختبار المحاورة (الطبطة) Dribble :

٤-٣-٦ التجارب الأستطلاعي

<sup>١</sup> لوي كاظم : مصدر سبق ذكره ص ١٣٥

<sup>(٢)</sup> لوي كاظم : مصدر سبق ذكره ص ١٦٥

(٢) محمد مطر عراك: تقويم بعض القابليات البدنية والقدرات المهارية والفسولوجية على وفق تصنيفات بدنية مختلفة للاعبين كرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٧، ص ٧٩.

<sup>٣</sup>فانز بشير حمودات، مؤيد عبد الله جاسم : ١٩٨٧، نفس المصدر السابق، ص (٢٠٩ - ٢١٠).

ولمعرفة الوسائل والاختبارات المستخدمة ومدى صلاحيتها فضلاً عن البرنامج التعليمي وفق الإيقاع الحيوي وما يحتوي من تمارين وعدد التكرارات وعدد المجاميع والراحة وفتراتها بين التكرارات والمجاميع ولأهميتها قامت الباحثه بالتجاربه الأستطلاعية وعلى النحو الأتي:-

قامت الباحثه بتاريخ ٢-٣ / ١ / ٢٠١٣ وفي ملعب مدرسة(الكوثر الاهلية في حي الجادرية في مدينة بغداد ) وفي تمام الساعة ( ٩ ) صباحا وعلى ( ٥ ) من عينة البحث حيث في اليوم الاول من التجربة تم اداء الاختبارات البدنية وحسب التسلسل التالي :

١- أختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين<sup>(١)</sup> (نصف دبرني) (من وضع الوقوف) (١٥) ثانية

٢- قياس السرعة الانتقالية ٤٠ متر

٣- قياس المرونة الثابته لعضلات الجذع

وفي اليوم التالي قامت الباحثه باجراء وحدة تعليمية على نفس العينة من اجل التاكد من قابلية العينة على اداء المنهج التعليمي

### ٣-٨ الأختبارات القبليّة

قامت الباحثه بإجراء الاختبارات القبليّة على فترتين، الفترة الأولى والخاصة بالمجموعة التجريبية الأولى (ضمن الإيقاع الموجب) اختبرت في ٥-٦ / ١ / ٢٠١٣ ، أما بالمجموعة التجريبية الثانية (ضمن الإيقاع السالب) فكانت أختباراتها القبليّة في ٧-٨ / ١ / ٢٠١٣ وشملت الاختبارات ما يلي:

اولاً: الاختبارات البدنية :

١- أختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين<sup>(٢)</sup> (نصف دبرني) (من وضع الوقوف) (١٥) ثانية

٢- قياس السرعة الانتقالية ٤٠ متر

٣- قياس المرونة الثابته لعضلات الجذع

ثانياً : اختبارات المهارات الاساسية بكرة السلة :

١- الرمية الحرة

٢- المناولة الصدرية

٣- الطبطبه

### ٣-٩ المنهاج التعليمي (التجربة الرئيسية)

قامت الباحثه بأعداد برنامج المنهج التعليمي المقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة السلة والصفات البدنية معتمدة في ذلك على المصادر والمراجع والبحوث والدراسات العربية والأجنبية وقامت الباحثه بتنفيذ وتطبيق المنهج التعليمي على المجموعتين التجريبيتين (الموجبة والسالبة) للطالبات ، الذي استغرق المنهج التعليمي مدة (١٠) أسبوع للمجموعتين التجريبيتين ، واشتمل المنهج التعليمي لكل

(١) محمد مطر عراق: السابق ذكره ، ص٧٩.

(٢) محمد مطر عراق: مصدر سبق ذكره ، ص٧٩.

مجموعة على (٣٠) وحدة تعليمية ، وبواقع (٣) وحدات تعليمية في الاسبوع، ومدة كل وحدة تعليمية (٦٠) دقيقة وكما هو مبين في الملحق (١) (نماذج من المنهج التعليمي) الخاص بالوحدات التعليمية وأزمنتها، وقد تم تنفيذ المنهج التعليمي بعد انتهاء الدوام الرسمي. وقامت الباحثة باستخدام برنامج خاص\* لاستخراج الإيقاع الحيوي أستخدمته ضمن البرنامج التعليمي المقترح مستعينة بأهم دورة من دوراته والتي تخص الرياضيين إلا وهي الدورة البدنية (physical cycle) بعد إدخال المعلومات الخاصة بالطالبات وهي تاريخ ميلادها باليوم والشهر والسنة معتمداً في ذلك على هوية الأحوال المدنية للطالبات ، وقد راعت الباحثة تدرجها ضمن المنهج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد مع مراعاة مبدأ التدرج بالتكرارات ومستوى الراحة ومحتوى التمارين كما راعت الباحثة مدى صعوبة الخاصة بالتمارين المستخدمة فضلاً في الوحدة التعليمية.

وقامت الباحثة باجراء تمارين الأحماء بشكل متشابهه لكلا المجموعتين قبل كل وحدة تعليمية بما ينسجم ونوع المهارة المراد تعلمها ،وقد اتسخدمت تمارين التمطية في الأحماء وبشكل ثابت لكلا المجموعتين وعلى طول فترة المنهج التعليمي وقد خصصت له زمنا بلغ ( ١٥-٢٠ دقيقة)

وتم البدء بالمنهج التعليمي بالمجموعة التجريبية الأولى (ضمن الإيقاع الموجب) في الفترة الواقعة من ١/٧ / ٢٠١٣ ولغاية ٣/٢١ / ٢٠١٣ ، وللايام (الاحد والثلاثاء والخميس)

أما المنهج التعليمي الخاص بالمجموعة التجريبية الثانية ضمن الإيقاع السالب فاستخدمت الباحثة نفس تسلسل الإجراءات الخاصة بالمنهج بالدورة الموجبة باستثناء تنفيذها بالمنحى السالب ونفذت الباحثة المنهج للفترة الواقعة من ١/٩ / ٢٠١٣ ولغاية ٣/٢٣ / ٢٠١٣ ، وللايام (السبت والاثنين والاربعاء )

وقد قام الباحثة بمراعاة ما يلي أثناء تطبيق المنهج التعليمي :

١- تم تنفيذ المنهج التعليمي على المجموعتين التجريبيتين (الأولى ضمن الإيقاع الموجب والثانية ضمن الإيقاع السالب) تحت إشراف الباحثة وبمساعدة الكادر المساعد.

٢- تم تنفيذ المنهج التعليمي على المجموعتين التجريبيتين والمتضمن (ثلاث) من الدورات البدنية للإيقاع الحيوي والتي تشمل بدورها (١٠) دورات أسبوعية صغرى وبواقع (٣) وحدات تعليمية في الدورة الأسبوعية الواحدة.

٧- بلغ مجموع زمن الوحدات التعليميه للمجموعتين التجريبيتين ( ٣٦٠٠ ) دقيقة، مقسمة بواقع (١٨٠٠) ( دقيقة لكل مجموعة).

\* Printd with a free and easy biorhythm calculator freeware.  
http://www. whitestranger. com/biorhythm/order.2007.

## ٣-١٠ الأختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي على المجموعتين التجريبيتين، قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية على فترتين، الفترة الأولى والخاصة بالمجموعة التجريبية الأولى (ضمن الإيقاع الموجب) اختبرت في يومي ٢٣-٢٤ / ٣ / ٢٠١٣ ، أما بالمجموعة التجريبية الثانية (ضمن الإيقاع السالب) فكانت أختباراتها البعدية في يومي ٢٥-٢٦ / ٤ / ٢٠١٣ وأعدمت الباحثة التسلسل والإجراءات نفسها التي أجراها في الاختبارات القبلية لأدائها في الاختبارات البعدية .

## ٣-١١ الوسائل الإحصائية

لغرض معالجة البيانات التي حصلت عليها الباحثة فقدت استخدمت الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الأختلاف<sup>(١)</sup>.

- قانون النسبة المئوية

- أختبار (T) للعينات المترابطة.

- أختبار (T) للعينات المستقلة<sup>(٢)</sup>.

وقد تم معالجة البيانات بجهاز الكمبيوتر وفق البرنامج الإحصائي SPSS VER11 عدا معامل الأختلاف وقانون أقل فرق معنوي فقد تم استخراجهما من المصدر المذكور انفاً.

## ١- عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة والصفات البدنية قبل وبعد المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية الاولى

(١) مروان عبد المجيد أبراهيم: الإحصاء الوصفي والأستدلالي، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر التوزيع، ٢٠٠٠م، ص ٢٤١.

(٢) مروان عبد المجيد أبراهيم: نفس المصدر السابق، ص ٣٩٧.

## جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى وفرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة ت المحسوبة والجدوليه لبعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للمجموعة التجريبية الاولى

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار		فرق الأوساط الحسابية	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة
			القبلي	البعدى			
			الوسط الحسابي	الوسط الحسابي			
١	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	عدد	٦.٠١	٨.٩٩	٢.٩٨	٠.٨٦	**٣.٤٦
٢	قياس السرعة الانتقالية ٤٠ متر	ثانية	١٠.٣٤	٨.٢٤	٢.١	١.٠١	٢.٠٧
٣	قياس المرونة الثابتة لعضلات الجذع	سم	٢.٠١	٤.١٩	٢.١٨	٠.٧٧	*٢.٨٣
٤	أختبار دقة الرمية الحرة	درجة	٣.٠٥	٦.٣	٣.٢٥	١.٢١	*٢.٦٨
٥	أختبار دقة (التمريرة الصدرية)	نقاط	٦.٠٩	١١.٢	٥.١١	١.٨٩	*٢.٧٠
٦	أختبار المحاورة (الطبطبة)	ثانية	٣١.٩٨	٢٣.٤	٨.٥٨	٢.٨٩	*٢.٩٦

القيمة الجدولية عند مستوى (٥%) بلغت (٢.٢٦) و(١%) بلغت (٣.٢٥)

يبين من الجدول (٣) في اختبار القوة المميزة بالسرعة بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٦.٠١) أما في الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (٨.٩٩) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (\*\*٣.٤٦) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

في اختبار قياس السرعة الانتقالية (٤٠ ياردة) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٠.٣٤) أما في الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (٨.٢٤) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٢.٠٧) وهي اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى.

في اختبار المرونة الثابتة بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٢.٠١) أما في الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (٤.١٩) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (\*٢.٨٣) وهي أكبر من القيمة الجدولية وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

في اختبار الرمية الحرة بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣.٠٥) أما في الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (٦.٣) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (\*٢.٦٨) وهي أكبر من القيمة الجدولية وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

في اختبار دقة التمرير بالدفع (التمريرة الصدرية) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٦.٠٩) أما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (١١.٢) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٢.٧٠\*) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

في اختبار المحاور (الطبطة) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٣١.٩٨) أما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٢٣.٤) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٢.٩٦\*) وهي أكبر من القيمة الجدولية وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وترى الباحثة ان المنهج التعليمي وما احتواه من عدد من التمرينات التي تتسجم مع قابلية وامكانية العينة قيد الدراسة وان عملية تسلسلها بشكل تدريجي ساهم في عملية تطور مهارات والمهارات الاساسية فضلا عن ان ما احتواه من تكرارات ساعد على زيادة خزين الذاكرة ومقارنة البرامج المعدة من قبل الجهاز العصبي المركزي واعطاء حلول بمستوى افضل مما كن عليه مستوى اللاعبين قبل تنفيذ المنهج التعليمي .

كما تعزو الباحثة ان التغيير في نمط التمارين من خلال ما عدته من تدريبات فضلا عن استخدام المنهج ضمن الايقاع الحيوي للعينة ضمن دوراتها البدنية الموجبة يتضح كان له الاثر في عملية زيادة قدرة العينة على التعلم وارتفاع مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة .

وترى زينب عبد الرحيم خضير عن فتحي جروان ٢٠٠٥

ان المرحلة العمرية (١٥-١٦ سنة) لديها القدرة والرغبة لحب الظهور والمنافسة واطهار المواهب لجلب الانتباه (١)

لذا ترى الباحثة هو يعد احد اسباب التفوق وتطور العينة في الاختبارات البعدية في المهارات الاساسية بكرة السلة فضلا عن عامل التشويق والاثارة وارتفاع ايقاع الاجهزة الوظيفية لعينة البحث والتي تنص عليه نظرية الايقاع الحيوي .

<sup>١</sup> زينب عبد الرحيم خضير : بناء وتقنين اختبارات لقياس بعض القدرات الابداعية العامة والخاصة (الحركية) لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي في مركز محافظة البصرة . أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠٥، ص ١٠٠

غير ان الباحثة ترى اسباب عدم حدوث فروق في اختبار السرعة لعينة التجريبية الثانية هو امر في غاية المنطقية كون صفة السرعة هي من الصفات البدنية الموروثة فضلا عن مدة المنهج ساهمت في تحسن السرعة كون العينة هي غير ممارسة وان عملية التعلم والتطور سرعان ما يؤثر بها وتظهر علامات النمو وارتفاع المستوى عليها .

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات لبعض المهارات الاساسية بكرة السلة والصفات البدنية قبل وبعد المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية الثانية

#### جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى وفرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة ت المحسوبة والجدولية لبعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الأختبار القبلي	الأختبار البعدي	فرق الأوساط الحسابية	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة
			الوسط الحسابي	الوسط الحسابي			
١	قوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	عدد	٥.٧٦	٧.٦٨	١.٩٢	٠.٨٤	*٢.٢٨
٢	السرعة الانتقالية ٤٠ متر	ثانية	١٠.٢١	٨.٣٤	١.٨٧	٠.٩٣	٢.٠١
٣	قياس المرونة الثابتة لعضلات الجذع	سم	١.٠٨	٤.٨٩	٣.٨١	١.١٣	**٣.٣٧
٤	أختبار دقة الرمية الحرة	درجة	٣.٩٨	٥.٣	١.٣٢	٠.٤٥	*٢.٩٣
٥	أختبار دقة (التمريرة الصدرية)	نقاط	٥.٤٢	٩.١	٣.٦٨	١.٣١	*٢.٨٠
٦	أختبار المحاور (الطبطة)	ثانية	٣٣.٥٩	٣٠.٣٤	٣.٢٥	٠.٩١	**٣.٥٧

القيمة الجدولية عند مستوى (٥%) بلغت (٢.٢٦) و(١%) بلغت (٣.٢٥)

يبين الجدول (٤) في اختبار القوة المميزة بالسرعة بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٥.٧٦) أما في الأختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٧.٦٨) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (\*٢.٢٨) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الأختبار البعدي.

في اختبار قياس السرعة الانتقالية (٤٠ ياردة) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٠.٢١) أما في الأختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٨.٣٤) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٢.٠١) وهي أصغر من

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القلبي والبعدى.

في اختبار المرونة الثابته بلغ الوسط الحسابي للاختبار القلبي (١.٠٨) أما في الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (٤.٨٩) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (\*\*٣.٣٧) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

في اختبار الرمية الحرة بلغ الوسط الحسابي للاختبار القلبي (٣.٩٨) أما في الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (٥.٣) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (\*\*٢.٩٣) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

في اختبار دقة التمرير بالدفع (التمريرة الصدرية) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القلبي (٥.٤٢) أما في الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (٩.١) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (\*\*٢.٨٠) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

في اختبار المحاوره (الطبطبة) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القلبي (٣٣.٥٩) أما في الاختبار البعدى بلغ الوسط الحسابي (٣٠.٣٤) أما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (\*\*٣.٥٧) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية (٩) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى.

على الرغم من ان المجموعة التجريبية الثانية خضعت لمنهج تعليمي في المهارات الاساسية بكرة السلة ولكن كان ضمن الايقاع السالب في دورتهم البدنيه ولكن يتضح ان جميع الاختبارات والقياسات احدثت فروق معنوية بين الاختبارين القلبي والبعدى ولصالح البعدى باستثناء اختبار صفة السرعة .

وترى الباحثه ان ذلك يعود الفترة الزمنية التي ليست بالقصيرة وبالغلة ( ١٠ أسبوعا ) . كما لا بد من ان التكرار والتوجيه في تصحيح الاخطاء له اثر كبير في تصحيح المناهج التي يصوغها الجهاز العصبي فضلا عن ان طبيعة التمارين ومحتوها والذي يتسم بكرة السلة بالمتابعة المستمره .



كما يذكر محمد عنيسي ٢٠٠٥ عن Heuer ان التمرين والتكرار يولد بناءات متوالية وانها مرتبطة مع التصور الحركي " (١)

كما ترى الباحثة ان التمرين ضمن الايقاع السالب لم يؤثر على تقدم عينة البحث فان جميع القياسات كانت في تطور باستثناء صفة السرعة وهي تعد من الصفات الموروثة والتي يصعب اكتسابها ولكن من خلال نتائج وقيم الاوساط الحسابية يلاحظ هناك تحسن طفيف في صفة السرعة وهو ناتج عن التمارين ومحتواها والزمن الكلي للمنهج التعليمي والذي اثر بجانب ايجابي على مستوى العينة قيد الدراسة في المجموعة التجريبية الثانية .

#### ٣-٤ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية في بعض المهارات الاساسية بكرة السلة والصفات البدنية بين المجموعتين التجريبيتين

##### جدول ( ٥ )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لبعض المهارات الأساسية بكرة السلة والصفات البدنية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية

ت	المعالجات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	عدد	٨.٩٩	١.٢٣	٧.٦٨	٠.٦٥	*٢.٦٥
٢	قياس السرعة الانتقالية ٤٠ متر	ثانية	٨.٢٤	١.٨٧	٨.٣٤	٠.٦٧	٠.١٥١
٣	قياس المرونة الثابتة لعضلات الجذع	سم	٤.١٩	٠.٨٧	٤.٨٩	٠.٣٩	*٢.٢٠٨
٤	اختبار دقة الرمية الحرة	درجة	٦.٣	٠.٥٢	٥.٣	١.٢٢	**٥,١٢
٥	اختبار دقة(تمريره صدرية)	نقاط	١١.٢	١.١٢	٩.١	٢.٦	١.٦٥
٦	اختبار المحاورة (الطبطة)	ثانية	٢٣.٤	٢.٣٤	٣٠.٣٤	٣.٦٥	**٤.٨٠

القيمة الجدولية عند مستوى (٥%) ( ٢.١٠ ) و (١%) ( ٢.٨٨ )

<sup>١</sup> محمد عنيسي : تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة . أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة ، ٢٠٠٥ ص ٩٢

يبين الجدول (٥)

في اختبار القوة المميزة بالسرعة بلغ الوسط الحسابي (٨.٩٩) والانحراف المعياري (١.٢٣) للمجموعة التجريبية الاولى ، أما المجموعة التجريبية الثانية بلغ الوسط الحسابي (٧.٦٨) والانحراف المعياري (٠.٦٥) أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٢.٦٥\*) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى .

في اختبار السرعة الانتقالية (٤٠ ياردة) بلغ الوسط الحسابي (٨.٢٤) والانحراف المعياري (١.٨٧) للمجموعة التجريبية الاولى ، أما المجموعة التجريبية الثانية بلغ الوسط الحسابي (٨.٣٤) والانحراف المعياري (٠.٦٧) أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٠.١٥١) وهي أصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين.

في اختبار المرونة الثابتة بلغ الوسط الحسابي (٤.١٩) والانحراف المعياري (٠.٨٧) للمجموعة التجريبية الاولى ، أما المجموعة التجريبية الثانية بلغ الوسط الحسابي (٤.٨٩) والانحراف المعياري (٠.٣٩) أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٢.٢٠٨\*) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى .

في اختبار دقة الرمية الحرة بلغ الوسط الحسابي (٦.٣) والانحراف المعياري (٠.٥٢) للمجموعة التجريبية الاولى ، أما المجموعة التجريبية الثانية بلغ الوسط الحسابي (٥.٣) والانحراف المعياري (١.٢٢) أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٥,١٢\*\*) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية (٨) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى .

في اختبار دقة التمرير بالدفع (التمريرة الصدرية) بلغ الوسط الحسابي (١١.٢) والانحراف المعياري (١.١٢) للمجموعة التجريبية الاولى ، أما المجموعة التجريبية الثانية بلغ الوسط الحسابي (٩.١) والانحراف المعياري (٢.٦) أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (١.٦٥) وهي أصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين .

في اختبار المحاورة (الطبطة) بلغ الوسط الحسابي (٢٣.٤) والانحراف المعياري (٢.٣٤) للمجموعة الضابطة، أما المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (٣٠.٣٤) والانحراف المعياري (٣.٦٥) أما قيمة

(ت) المحسوبة فقد بلغت (٤.٨٠\*\*) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) ودرجة حرية (١٨) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى .

يتضح ان جميع الاختبارات والقياسات احدثت فروق ولصالح المجموعة التجريبية الاولى باستثناء ( اختبار ٤٠ ياردة واختبار مهارة التمرير ) لم تحدث فيها فروق بين المجموعتين .

وتعزو الباحثة ان الفروق المتحققة في الاختبارات للمهارات الاساسية بكرة السلة والصفات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى يدل على مستوى تأثير المتغير التجريبي (المنهج التعليمي ) وصياغته بشكل صحح هدف العملية التدريبية برفع وتطوير الاداء من خلال المزاج بين الجانب المهاري وحركة وواجبات التمرين المؤدى ومشابهته الى طريقة اللعب فضلا عن انسجام تنفيذ الوحدات التعليمية ضمن الإيقاع البدني في منحاه الموجب والذي اثر وبشكل نسبي على اهداف الفروق لصالح هذه المجموعة .

كما يذكر قاسم حسين صالح ١٩٨٢ كما ويمكن القول أن تطوير المهارات من خلال منهج مستند على الاسس العلمية في بداية المراحل الاولى للتعلم يوفر حالة من الفهم الجيد للمهارة والمتغيرات المصاحبة لها وأستيعابها بشكل أسرع مع معرفة كيفية الأداء والتي لا يوفرها الأنموذج التقليدي نتيجة السرعة في اداء المهارات.

## ٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ **الاستنتاجات** : استنتجت الباحثة ما يلي :

- ١- ان المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة كان له الاثر الايجابي في تطور بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لكلا المجموعتين الاولى والثانية .
- ٢- ان المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة كان له الاثر الايجابي في تطور بعض الصفات البدنية لكلا المجموعتين الاولى والثانية .
- ٣- وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعدي في المهارات الاساسية وبعض الصفات البدنية ولصالح الاختبارات البعدي وللمجموعتين التجريبيتين .
- ٤- هناك فروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الاولى في المهارات الاساسية بكرة السلة وبعض الصفات البدنية .

- ٥- ان تنفيذ المنهج في الإيقاع الحيوي للمجموعه التجريبية الثانية بفترة البدنية كان له الاثر في زيادة التعلم وتطور الجانب البدني ولكن بشكل طفيف عن المجموعة التجريبية الثانية من الناحية الموضوعية .
- ٦- رغم تنفيذ المنهج التعليمي في مرحلة الإيقاع بفترة البدنية السلبية للمجموعة الثانية ولكن هي الاخرى اخذت نصيب وافر من التحسن في الجانب المهاري والبدني .
- ٢-٥ **التوصيات** : اهم ما توصي به الباحثة ما يلي :

- ١- التأكيد على استخدام المنهج التعليمي المقترح من الباحثة لما أظهرته النتائج من تطور لعينة البحث.
- ٢- التأكيد والاهتمام بانتقاء التمارين في المناهج التعليمية بشكل ينسجم ومستوى العينة من الجانب البدني والمهاري والعقلي .
- ٣- توصي الباحثة بزيادة الدراسات حول نظرية الإيقاع الحيوي من خلال أهم دورة من دوراتها إلا وهي (الدورة البدنية) ولاسيما ما يرتبط بجانب التعلم
- ٤- ضرورة إجراء بحوث ودراسات أخرى على المراحل المتوسطة لاهمية المرحلة في عملية الانتقاء الرياضي في الدورات الاخرى العقلية والانفعالية .

### المراجع والمصادر العربية

- الهام إسماعيل شلبي: أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، مصر، ٢٠٠٠.
- لؤي كاظم : تأثير منهج تأهيلي على وفق الإيقاع الحيوي بدورته البدنية في بعض الصفات البدنية ومحددات الحركة والمتغيرات البيوكيميائية بعد استئصال الغضروف الهلالي لمفصل الركبة. اطروحة دكتوراه منشور .جامعة البصرة. ٢٠٠٥
- بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ١٩٩٩ .
- ذوقان عبيدات(وأخرون): البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه، ط٤، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، ١٩٩٢ .
- زينب عبد الرحيم خضير : بناء وتقنين اختبارات لقياس بعض القدرات الابداعية العامة والخاصة (الحركية) لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي في مركز محافظة البصرة . أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠٥ .
- علي فهمي البيك وصبري عمر: الإيقاع الحيوي والانجاز الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤ .
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي أحمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٤ .
- فائز بشير حمودات، مؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧ .

- محمد مطر عراق: تقويم بعض القابليات البدنية والقدرات المهارية والفسولوجية على وفق تصنيفات بدنية مختلفة للاعبين كرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠٠٧.
  - مروان عبد المجيد إبراهيم: الإحصاء الوصفي والاستدلالي، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر التوزيع، ٢٠٠٠.
  - محمد عيسى: تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة السلة. أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠٥.
  - محمد عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط٢، الكويت، دار القلم، ١٩٩٤، ص٦٣٢.
  - منى عبد الستار هاشم جواد: علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بانجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة في العراق، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢، ص١٦.
  - موفق شفيق أحمد مفرج: تأثير برنامج تدريبي مقترح وفق الإيقاع الحيوي على المستوى الرقمي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى السباحين، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا في الجامعة الأردنية، ١٩٩٩.
  - يوسف ذهب علي (وآخرون): موسوعة الإيقاع الحيوي، ج١، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، ١٩٩٥.
- المصادر الأجنبية:

- Files: /A Biorhythms: htm / Psychic and spiritual development index/ Crystalinks Mawpage/ 2001 P.2 (Internet).
- File: // A:/ Biorhythm History. htm/ RETRO/ History. soft wars Dssighs/2001. P.1-2, (Internet).
- File// about Biorhythms. htm / copy right 2000-2001 by zlatko krzan / home – domov webmaster infoheyoka kola webprodicion
- File:// A/ about biorhythm, bioritumu. htm, copy right 2000-2001 by Zlatko hrizon, domoy home(Internet).
- Files: /A Biorhythms: htm / Psychic and spiritual development index/ Crystalinks Mawpage/ 2001, (Internet).
- http://www. Bioching. Com/bioching/book/chap -html/ How do Biorhythms work for us in our Daily lives? 2002.
- http://www. Geocities. Com /Athens/ Acropolis/ Biotalk. htm/ what are biorhythms/ 2002.
- Kacy G: Biorhythms on the web http/ gulf. Uvic. Ca/ lkacy/ applet. htm/ 1997, P.5.
- Neubaver, a.c, & Freubenthaler, Il ultradian rhythms in cognitive performance: no cvidence for a i.5h reythm. Biological psychology, 1995. P.11.

## ملحق رقم (١)

## نماذج من المنهج التعليمي المقترح بكرة السلة

الاسبوع الاول

الوحدة التعليمية: الاولى والثانية والثالثة

هدف الوحدة التعليمية : الاحساس بالكرة ومهارة الاستلام

الراحة بين تمرين وآخر	زمن الاداء	الفعاليات والتمارين والمهارات الاساسية	القسم الرئيسي	ت
(٤) دقيقة	(٥) دقيقة زمن اداء كل تمرين	<p>* الكرة وراء الرأس , قف منتصباً وأمسك الكرة باليدين من خلف الرأس, أترك الكرة وصفق بكفك أماماً عند الإشارة ثم حاول مسح الكرة مرة أخرى من وراء الظهر قرب الحزام وقبل سقوطها على الأرض.</p> <p>* اجلس على الأرض ووجهك مواجهاً للجدار الواقع ع بعد مترين بين الطالبات أرمي الكرة على الجدار عشر مرات مع التركيز على نقطة بكنتا اليدين وعند ارتدادها حاول مسكها ثانية مع التأكيد على الوضع الصحيح للمناولة والمسك.</p> <p>* تمارين الاحساس بالكرة- السير والتحسس بوزنها من خلال الرمي للأعلى واللقف.</p> <p>*تقف الطالبات على شكل دائرة كبيرة داخل الملعب ويحملون كرات تقوم الطالبات بمناولته الكرة الى الطالبة في المنتصف حيث تقوم باستلامها ومناولتها مرة اخرى الى نفس الطالبة (التأكيد على سرعة زمن الاداء)</p> <p>* وضع (سبع كرات) على الأرض بين كل كرة وأخرى مسافة ٢م وتقف الطالبات على بعد ٥م عن الكرات وعند سماع إشارة البدء تنطلق الطالبات ويؤدي وضع الاستعداد ومسك الكرة ومناولة الكرات الى الزميلات الذين امامهم وعلى بعد ٣م واعادة الكرة ومن ثم اعادة التمرين .</p> <p>* الطبطبة من الوقوف مع الجلوس التدريجي ثم النهوض التدريجي وانت مستمر بالطبطبة داخل الدائرة المحددة بجانب اللطابة.</p>		

ملاحظات :

- ١- الاحماء يسبق كل وحدة تعليمية بشكل يناسب اهداف وتمارين كل وحدة تعليمية .
- ٢- زمن الاحماء يمتد بين ١٥-٢٠ دقيقة
- ٣- يشمل الاحماء على التهيئة العامة للمفاصل والعضلات والاجهزة الوظيفية وكذلك على التهيئة الخاصة للعضلات الخاصة .
- ٤- تحديد القسم الختامي الى الاعداد للوحدة التعليمية التالية من خلال تمارين التمطية والمرونة ولمدة (٥دقائق)