

تحديد نمط الإيقاع الحيوي للاعبين ولاعبات المنتخب الوطني بالمبارزة

م.د. مكي محمد حمودات
جامعة الموصل – كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٥/١٠/٢ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٥/١٢/٢٠

ملخص البحث :

لقد هدف البحث إلى التعرف على نمط الإيقاع الحيوي للاعبين ولاعبات المنتخب الوطني (الصباحي والمساءلي والغير منتظم) وقد افترض الباحث عدم معرفة الكادر التدريبي للمنتخب الوطني للمبارزة نمط الإيقاع الحيوي للاعبين ولاعبات المنتخب الوطني للمبارزة وكذلك عدم معرفة لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني بنمط إيقاعهم الحيوي. وكان عدد أفراد مجتمع البحث (١٨) لاعباً ولاعبة وجرت الاختبارات في القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية /جامعة الموصل وتناول الاطار النظري مفهوم الإيقاع الحيوي ودورات الإيقاع الحيوي ومدة كل دورة وكذلك عرض مجموعة من الدراسات السابقة . واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث وقد دلت النتائج إلى أن معظم لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني بالمبارزة لا يعلمون موضوع الإيقاع الحيوي وكذلك عدم معرفتهم بنمط إيقاعهم الحيوي .

The Determination of Biorhythmic Pattern Iraqi National Teams of Fencing

Dr. Make Mohammed Hmodat
Mousl University . College of Physical Education

Abstract:

The objective of this study is to identify the biorhythmic pattern of Iraqi National Teams of Fencing both males and females. This biorhythmic pattern is to encompass the recurrence of such pattern in the morning, the evening and when it is asymmetrical or irregular. The research sample includes 18 players (both males and females) who are supposed to ignore the biorhythmic pattern. The study tackles in the

theoretical framework the concept of rhythm and the biorhythm, the alternation of rhythmic cycle and the duration of each rhythmic cycle. It also reviews a number of relevant studies of the same topic.

The researcher was adopted the descriptive approach of analysis since it best fits the nature of the study.

The findings of the study have clearly indicated that most of the players of the Iraqi National Teams of Fencing (males and females) are ignorant of the concept of biorhythm in general and their own biorhythmic pattern.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد تقدمت معظم الدول تقدماً هائلاً نتيجة لاستثمار كافة الإمكانيات العلمية المتاحة بحيث أصبحت الإنجازات العلمية تستثمر في كافة مجالات الحياة ومن ضمن هذه المجالات المجال الرياضي الذي ليس له حدود ، ولهذا عملت هذه الدول باستثمار البحوث والإنجازات العلمية المتحققة لتطبيقها من أجل رفع مستوى رياضيتها للوصول الى أعلى المستويات .

ان التدريبات الشاقة والمختلفة والتي تعطى لكافة اللاعبين يجب أن تعطى في الوقت والزمان المناسبين ويتطلب من جراء ذلك بذل اللاعب أقصى جهد للاستفادة من تلك التدريبات، ان هذا الجهد المبذول والوقت الكبير المستهلك لا يحقق في بعض الأحيان الهدف المرجو منه وذلك لأسباب عديدة قد يجهلها المدرب واللاعب في آن واحد إذ أن النتائج الجيدة هو نتيجة لحشد كافة الطاقات وقدرات اللاعب إذ يتطلب ذلك عمل جميع وظائف الجسم بكفاءة عالية ومنها وظائف الجسم الفسيولوجية وبخاصة في المعدلات العالية من الأداء والتي تتغير تبعاً للإيقاعات الحيوية (عبد الفتاح وحسانين، ١٩٩٧، ٤٢١) .

ان معرفة المدرب واللاعب بأهمية الإيقاع الحيوي وكذلك مقدار التغييرات التي تحصل في منحنياته ووقت حدوث هذه التغييرات تساعد المدرب كثيراً في تحديد حمل التدريب المعطى لكل لاعب ووقته ، وكذلك من المهم في التدريب الرياضي معرفة نوع الإيقاع الحيوي لكل لاعب ، هل إن هذا اللاعب ضمن النمط الصباحي أم ان هذا اللاعب ضمن النمط المسائي أم إنه من النمط الغير منتظم لأن التدريب يجب أن يتم على وفق نمط الإيقاع الحيوي .

ومن هنا تبرز أهمية إجراء مثل هذه البحوث لان معرفتنا بالإيقاع الحيوي لكل لاعب وكذلك نمط الإيقاع الحيوي للاعب سوف يساعد كثيراً في الارتقاء بمستوى العملية التدريبية وهذا بدوره ينعكس على النتائج المتحققة لهذا اللاعب .

٢-١ مشكلة البحث :

من الملاحظ على الكثير من المدربين سعيهم واجتهادهم في وحداتهم التدريبية بإعطائهم ما يمتلكون من علوم تدريبية وخبرات متراكمة في أثناء التدريب مع عدم الوضوح التام لموضوع الإيقاع الحيوي وأهميته بالنسبة للاعبين والمدربين على حد سواء من حيث تموجات الإيقاعات الحيوية البدنية والانفعالية والعقلية ومن حيث نمط الإيقاع الحيوي (الصباحي أو المسائي أو الغير منتظم) وهذا بحد ذاته مشكلة يجب دراستها والتعمق فيها لإيجاد الحل المناسب لوضع الوحدة التدريبية كي تكون علة أفضل ما تكون .

٣-١ هدف البحث :

يهدف البحث إلى :

- التعرف على نمط الإيقاع الحيوي (الصباحي والمسائي والغير منتظم) للاعبين ولاعبات المنتخب الوطني بالمبارزة .

٤-١ فرضا البحث :

١-٤-١ عدم معرفة الكادر التدريبي للمنتخب الوطني للمبارزة بنمط الإيقاع الحيوي للاعبين ولاعبات المنتخب الوطني بالمبارزة .
٢-٤-١ عدم معرفة لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني للمبارزة بنمط الإيقاع الحيوي الذي يمتلكونه .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو ولاعبات المنتخب الوطني بالمبارزة البالغ عددهم (١٨) لاعباً ولاعبة .
٢-٥-١ المجال المكاني : القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية /جامعة الموصل .
٣-٥-١ المجال الزمني : المدة من ٢٠٠٤/٧/٧ ولغاية ٢٠٠٤/٧/١٤ .

٦-١ تحديد المصطلحات :

٦-١-١ الإيقاع الحيوي : مقدار التغيرات الحاصلة في الجسم نتيجة لتأثير المحيط الخارجي كالضوء والظلام والخصائص الجغرافية من ضغط جوي ودرجات حرارة ورطوبة وارتفاع وانخفاض عن مستوى سطح البحر وتأثيرات داخلية كاختلاف في عمل هرمونات الجسم والاختلاف في عمل بعض مصادر الطاقة وانعكاس ذلك على القدرات العامة للفرد . (حمودات ، ٢٠٠٤ ، ١٠) .

٦-١-٢ نمط الإيقاع الحيوي (تعريف إجرائي) : وهو ما يمتلكه الفرد من دورات للإيقاع الحيوي إذ يتحدد ذلك من خلال مجموعة من الأسئلة والتي تحدد نوعية الإيقاع الحيوي (صباحي ، مسائي ، غير منتظم) .

٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة :

١-٢ الإطار النظري:

١-١-٢ مفهوم الإيقاع الحيوي:

(الإيقاع الحيوي لفظة مركبة من كلمتين اغريقيتين (بيو Bio ومعناها الحياة، ورنم Rhythm ومعناها التكرار الدوري) وهو العلم الذي يدرس الدورات الحيوية المميزة لطبيعة جميع الكائنات الحية، وقد اثبت العلماء ان الإنسان يتأقلم لتأثيرات الإيقاع الحيوي اليومي والأسبوعي والشهري والسنوي ومتعدد السنوات للعوامل الطبيعية، أذ تتغير استجابات حوالي (١٠٠) وظيفة فسيولوجية لاجهزة جسم الانسان، ولا يقتصر الإيقاع الحيوي على مجرد تغيرات في مستوى كفاءة اجهزة الجسم على مدار اليوم الكامل بل يمتد ليشمل فترات زمنية قد تطول أو تقصر، ويشمل الإيقاع الحيوي كافة تكوينات الإنسان البيولوجية والنفسية والاجتماعية).

(شليبي، ٢٠٠٠، ١٨٢)

٢-١-٢ أهمية الايقاع الحيوي :

ان دورات الايقاع الحيوي الثلاثة (البدنية والانفعالية والعقلية) كل لها مدتها ومنحنياتها ، فدورة الايقاع البدني التي مدتها (٢٣) يوماً ودورة الايقاع الانفعالي التي مدتها (٢٨) يوماً والدورة العقلية التي مدتها (٣٣) يوماً . وهذه الدورات الثلاثة ينقسم كل منها الى طور ايجابي وطور سلبي ، فعندما يكون الرياضي في النصف الاول من دورته البدنية والتي تحدد بـ (١١.٥) يوماً يكون في قمة نشاطه وعطائه وبعدها يأخذ المنحنى بالاتجاه نحو الأسفل ويدخل في طور السلبي ومن مميزات هذا الطور ظهور التعب وعدم المقدرة على التواصل في التدريب كما كان في الطور الايجابي وهذا الحال ينطبق على الدورتين الانفعالية والعقلية وعليه فان المدربين العارفين بدورات الايقاع الحيوي سوف يعملون على اعطاء الشدد العالية في الأحمال التدريبية

عندما يكون منحني الإيقاع الحيوي في الطور الإيجابي . كي تتحقق أقصى فائدة من هذه الاحمال وبعدها تأخذ الاحمال التدريبية شكلاً أخف عندما يدخل منحني دورة الإيقاع الحيوي في الطور السلبي .

أما بالنسبة لنمط الإيقاع الحيوي فعند معرفة المدربين لنوعية نمط الإيقاع الحيوي هل أنه من النمط الصباحي أم من النمط المسائي او الغير منتظم فإنه سوف يقوم بتجديد وقت وزمان تنفيذ الوحدة التدريبية .

٣-١-٢ دورات الإيقاع الحيوي Biorhythms

ان الإيقاعات الدورية هي صفة أساسية جداً للفسولوجيا الإنسانية والسلوك الإنساني فهناك الدورات البايولوجية في الكائنات الحية إذ ان بعضها بسيط جداً ومن السهل إدراكه وهناك المعقد جداً كثير التفاصيل وهذا التعقيد دعا العلماء والمفكرين والباحثين إلى محاولة رسم طبيعة الدورات الطبيعية للإنسان.

"ان رواد الإيقاع الحيوي الذين بدأوا بترسيخ هذه النظرية ووضع أساسيات لها، والتوصل إلى الدقة، والوقوف على النتائج التي طبقت على دراستها كانوا دائماً يميلون إلى النتائج نفسها، ومن هنا نشأت نظرية الإيقاع الحيوي والتي ينص مضمونها (ان الإنسان يخضع نشاطه البدني والانفعالي والعقلي لدورات ثلاث ترددها (٢٣، ٢٨، ٣٣) يوماً على التوالي". (Neutaver & Frevbenthaler, 1995, p 11)

"وهناك دورة رابعة أضيفت للدورات الثلاث اكتشفت مؤخراً هي الدورة الحدية وطولها (٣٨) يوماً". (http: // WWW geocities, 2002, p. 1)

وهناك من يشير "إلى ان الإيقاع الحيوي بدا في التكوين من قبل ميلاد الطفل، ويعتبر الإيقاع الحيوي للام هو المصدر الرئيس للإيقاع الحيوي للطفل، ولذلك فان مستقبل الإيقاعات الحيوية للطفل يتوقف على تلك الإيقاعات التي تتشكل خلال فترة وجوده في بطن الأم، وبعد ٢٤ أسبوعاً يجب ان يتمكن الطفل من تمييز صوت الأم والأب وغيره من الأصوات . (عبد الفتاح، حسانين، ١٩٩٧، ٤٠١)

٣-١-٢ دورة الإيقاع البدني لمدة (٢٣) يوماً:

تعرف الدورة البدنية "بأنها كل ظاهرة لها علاقة بالحالة البدنية للفرد من طاقة ومهارات حركية مختلفة، هذا فضلاً عن العناصر البدنية وهي أيضاً أقصى طاقة يمكن ان يبذلها الفرد" (أحمد، ١٩٩٠، ٤٦٦).

وهذا الإيقاع يشتمل على القوة البدنية وقوة الاحتمال والطاقة والمقاومة للمرض، وفي أثناء الفصل الأول من الدورة (١١.٥) يوم الأولى يمكن تشبيه الأمر ببطارية تعمل على إعطاء الطاقة، وكل الأنظمة تكون في حالتها القصوى، إذ إن هناك تنسيقاً أفضل ومقاومة أكبر للمرض، وبشكل عام ظروف بدنية أفضل تميز النصف الأول من الدورة، ويكون الفرد على استعداد للعمل الشاق لفترات زمنية أطول، وفي أثناء (١١.٥) يوم الثانية من هذه الدورة فإن الأمر يبدو وكأن البطارية في حالة شحن، ويكون شعور الفرد في معظم الحالات يتناقص في الحيوية، والرياضيون على سبيل المثال يكونون عرضة لانخفاض المستوى في هذا الوقت، ومعظم الوقت فإنهم لا يكونون على المستوى نفسه من الفاعلية (حمودات، ٢٠٠٤، ١٩)

٢-١-٣ دورة الإيقاع الانفعالي لمدة (٢٨) يوماً:

"ومدتها ٢٨ يوماً وتختص بالحالة الانفعالية والعاطفية للفرد وتؤثر كذلك في الصحة العقلية مثل المزاج والإحساس والشعور والإبداع" (Bernard Gittelson, 1990, 20).
ففي الأربعة عشر يوماً الأولى التي هي أيام الدورة يكون الفرد فيها ميالاً إلى البهجة والتفاؤل مثل القدرات الإبداعية والحب والتعاون والأحاسيس، وكل أمور التنسيق المتصلة بالجهاز العصبي تكون هناك سيطرة عليها، إنه وقت الانسجام مع أنفسنا ومع الآخرين. أما الأربعة عشر يوماً الثانية فأنها تعد فترة تعويضية فهي فترة إعادة الشحن تماماً مثل البطارية، وفي هذه الفترة يسود الاهتمام والقلق وهذه الأيام تكون غير ملائمة للتعاون ولتكوين فريق عمل وتحدث الحوادث الصناعية وحوادث النقل في الفترة الانفعالية السلبية.

إن الإيقاع الانفعالي هو إيقاع مملوء بالقوة، وهو في أوقات كثيرة يمكن أن يكون له أثر على المكونات البدنية والعقلية للفرد، وفي الرياضات الذهنية مثل الكولف يمكن أن يظل المرء على ما يبدو بمستوى مرتفع على الرغم من انخفاض مستواه البدني إذا كان في حالة انفعالية مرتفعة، إن الأيام الحرجة للدورة الانفعالية هي تلك الأيام التي تحتاج إلى الحذر وهي تستطيع أن تتركنا معرضين لأذى ذاتي أو لحالات عنف أو حالة مزاجية تبدو مستقرة (غير معقولة) تماماً للآخرين. إن الإيقاعات الانفعالية والأيام الحرجة من السهل التحكم فيها مقارنة بالإيقاعات البدنية أو الفكرية (العقلية)، إذ أننا في معظم الحالات نكون أفضل قدرة على تقويم شعورنا أو حالتنا المزاجية من قدرتنا على تقويم حالة جسمنا أو أذهاننا" (شليبي، ٢٠٠٠، ١٩١)

٢-١-٣ دورة الإيقاع العقلي لمدة (٣٣) يوماً:

"يؤثر الإيقاع العقلي في الذكاء والذاكرة واليقظة الذهنية والقوة المنطقية وسرعة رد الفعل والطموح، وهو ينقسم إلى مرحلة إيجابية لمدة (١٦.٥) يوم ومرحلة سلبية بعدد الأيام نفسها وفي

المرحلة الإيجابية يكون الأفراد ذوي أذهان أكثر تفتحاً وذاكرات أكثر قدرة على الاحتفاظ بالمعلومات واستيعاب وتكيف أسرع، وهذا هو الوقت الأفضل للدراسة والتفكير الإبداعي ولاستيعاب أشياء جديدة وأيام الذروة هذه (١٦.٥) يوماً قد ينظر إليها على أنها الوقت المناسب للفنانين والمفكرين والكتاب، أما النصف الثاني من الدورة العقلية فإنه يتميز بقدرة تفكير أقل وصعوبة في التركيز، ومعظم الأفراد يجدون أنه وقت صعب لتعلم الأشياء الجديدة ويرى معظم الباحثين إن هناك اغواءاً للتعامل بعقل مطلق في أثناء هذه الفترة لكي يعاد شحن خلايا المخ وهذه الأيام الهابطة ربما يمكن الانتفاع بها كأفضل ما يمكن إذا تم قضاؤها في تكرار التمرين على أشياء سبق تعلمها" (شليبي، ٢٠٠٠، ١٩١).

٢-١-٣-٤ دورة الإيقاع الحدسي ومدتها (٣٨) يوماً :

فضلاً عن الدورات السابقة فقد أضاف (كاي Kacy) دورة الحدس للدورات الثلاث. "مدة هذه الدورة ٣٨ يوماً تؤثر في الدوافع، الغرائز، والإدراك واللاشعور أو اللاوعي".

(Robert Smih, 1976, Internet)

إن هذه الدورة تسيطر على ما يدرك وراء الوعي الحسي الباطني الموهبة والحاسة السادسة، وهناك العرافون والشافين الذين لهم مقدرة التخاطب والقدرات النفسية والسيطرة العقلية ولقد وصف كاول جانك (Carl Jungs) والذي يعد من أفضل السايكولوجيين والمدرسين للوظائف الأربع على أنها الإحساس، التفكير، الشعور والحدس وهذه الوظائف الأربع لها علاقة بالدورات الإيقاعية الحياتية الأربع وهي البدنية، الانفعالية، العقلية، الحدسية، ولتحل جميعها سوية لتنظيم القابلية البدنية والانفعالية والعقلية للعيش بسعادة.

(http://WWW. Com, boioching/ book, 2002, P. 3 - 10)

٢-٢ الدراسات المشابهة :

٢-٢-١ دراسة جواد (٢٠٠٢) :

"علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بالإنجاز الرياضي"

لقد هدفت الدراسة إلى تحديد دورات متغيرات الإيقاع الحيوي لعدائي المسافات المتوسطة والقصيرة والتعرف على علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بالإنجاز الرياضي. وبلغت عينة البحث (١٠) عدائين من الرياضيين المتقدمين بركض المسافات المتوسطة والقصيرة. واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجة المعيارية المعدلة. دلت نتائج البحث على تطابق الإيقاع الحيوي للدورتين البدنية والذهنية للاعبين فيما يتعلق بعدد أيام الدورتين والارتفاع والانخفاض مع الإيقاع الحيوي المستخرج عن

طريق الحاسوب وكذلك كان هناك اختلاف في القدرة البدنية ، اذ ظهر أن القدرة البدنية والذهنية تكون أفضل في اليوم الصفري من اليوم الحرج وكذلك كان هناك اختلاف في افراز هرمون (t_3, t_4) والهرمون المحفز لافراز الغدة الدرقية (tsh) والمفرز من الغدة النخامية من خلال وجود فروق معنوية للهرمون في القمة الموجبة والقعر للدورة البدنية.

وأوصت الباحثة أنه على المدربين الأخذ بنظر الاعتبار الايقاع الحيوي عند بناء المناهج التدريبية وعدم تعميم الجرعة التدريبية نفسها على كافة اللاعبين بسبب الفروق الفردية واخذ الحذر من الايام الحرجة ، فضلاً عن برمجة السباقات بأوقات التدريب نفسها . (جواد ، ٢٠٠٢)

٢-٢-٢ دراسة حمودات (٢٠٠٤) :

"تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب

كلية التربية الرياضية "

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب كلية التربية الرياضية للأعمار (١٨-٢٢) سنة واستخدم الباحث المنهج الوصفي وهو المنهج نفسه المتبع في هذه الدراسة وبلغت عينة البحث ٢٤ طالباً من جميع المراحل الدراسية واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، النسبة المئوية ، الدرجة التائية) ، ومن أهم النتائج التي دلت عليها الدراسة ما يأتي:

- وجود فروق معنوية بين مراحل الإيقاع الحيوي الثلاثة في القدرات البدنية (السرعة ، القوة الانفجارية ، مطاولة القوة العضلية ، مطاولة الجهاز الدوري التنفسي)
- وجود فروق ذات دلالة معنوية لمراحل الإيقاع الحيوي في اختبارات الحالة الانفعالية بين يوم الميلاد ويوم القمة ولمصلحة يوم الميلاد ولم تظهر فروق معنوية بين باقي المراحل .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات حدة الانتباه بين يوم القمة والصعود الى خط الشروع ولمصلحة الصعود الى خط الشروع .

وأوصى الباحث ما يأتي :

- استخدام منحنيات الإيقاع الحيوي في تقويم الحالات البدنية والانفعالية والعقلية للاعبين عند اقرار المشاركة في المسابقات .
- مراعاة دورات الإيقاع الحيوي في توزيع درجات حمل التدريب بحيث تكون الشدة عالية والحجم العالي خلال مرحلة القمة والشدة الواطنة خلال مرحلة خط الشروع .
- ولم تقع تحت يدي الباحث دراسات تحدد نمط الإيقاع الحيوي للاعبين أو الطلبة .

٣- إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث :

تكونت عينة البحث من (١٨) لاعباً ولاعبة يمثلون المنتخب الوطني بالمبارزة بواقع (١٢) لاعباً و(٦) لاعبات وتمثل نسبة ١٠٠% من مجتمع البحث وتم اختيارهم بالطريقة العمدية .

٣-٣ أدوات البحث :

٣-٣-١ استمارة استبيان :

تحتوي هذه الاستمارة على العديد من الأسئلة وفي ضوء الإجابة على هذه الأسئلة يتم تحديد نمط الإيقاع الحيوي لكل لاعب () (انظر الملحق ١) .

٣-٣-٢ وصف الاستبيان :

لقد اعد هذا الاستبيان بطريقة تعد شاملة من حيث احتواؤه على (٢٣) سؤالاً وكل سؤال له عدة احتمالات للإجابة عليه تتراوح بين (٤-٦) احتمالات وعند الإجابة على كل سؤال وتحديد الاحتمال الذي اختاره اللاعب أو اللاعبة يحصل على الدرجة المخصصة لذلك الاحتمال وعن طريق جمع درجات اللاعب على الأسئلة الـ (٢٣) يمكن تحديد نمط الإيقاع الحيوي الذي يتميز به اللاعب أو اللاعبة . انظر الجدول المرقم (١) .

الجدول (١)

يبين عدد الدرجات التي يجمعها اللاعب والتي تحدد نمط الإيقاع الحيوي

ت	الدرجة	نمط الإيقاع الحيوي
١	أكثر من ٩٢ درجة	يتميز بالنمط الصباحي المطلق
٢	من ٩١-٧٧ درجة	يتميز بالنمط الصباحي بدرجة ضعيفة
٣	من ٧٦-٥٨ درجة	نمط غير منتظم
٤	من ٥٧-٤٢ درجة	يميل إلى المسائي
٥	أقل من ٤١ درجة	يتميز بالنمط المسائي المطلق

(عبد الفتاح وحسانين، ١٩٩٧، ٤٣٤)

٣-٤ كيفية تنفيذ خطوات العمل :

بعد تهيئة الاستمارة التي تحتوي على الأسئلة جميعها والتي تساعد على تحديد نمط الإيقاع الحيوي ، إذ أجرى الباحث لقاءً مع اللاعبين جميعهم في اليوم الثاني للمعسكر التدريبي الذي جرى في قاعة كلية التربية الرياضية وتحدث مع اللاعبين وشرح لهم وللمدربين موضوع

الإيقاع الحيوي وأهمية معرفة نمط الإيقاع الحيوي وتمت الإجابة على كافة الأسئلة المتعلقة بموضوع الإيقاع الحيوي وكان جميع أعضاء مجتمع البحث والذين يمثلون المنتخب الوطني بالمبارزة من المثقفين والذين تبين بأنهم طلاب جامعة ومنهم طلاب دراسات عليا وهذا مما ساعد على تفهم موضوع الإيقاع الحيوي وأهميته بالنسبة لهم جميعاً .

بعد ذلك تم توزيع الاستمارة على اللاعبين واللاعبات إذ قام كل واحد منهم بكتابة اسمه على ورقة الاستبيان والإجابة عليها في اليوم نفسه الذي أعطي فيه الاستبيان .

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج اختبار فريق الرجال للمبارزة :

الجدول (٢)

يبين نتائج اختبار فريق المبارزة للرجال ومقدار الدرجات التي حصل عليها كل لاعب

رقم اللاعب	مجموع الدرجات	نمط الإيقاع الحيوي
١	٦٢	نمط غير منتظم
٢	٨٠	نمط صباحي بدرجة ضعيفة
٣	٦٨	نمط غير منتظم
٤	٧٢	نمط غير منتظم
٥	٦٥	نمط غير منتظم
٦	٧٢	نمط غير منتظم
٧	٦٩	نمط غير منتظم
٨	٦٧	نمط غير منتظم
٩	٧٢	نمط غير منتظم
١٠	٧٢	نمط غير منتظم
١١	٤٥	نمط يميل إلى المسائي
١٢	٧٢	نمط غير منتظم

من نتائج الجدول المرقم (٢) يتضح من بين أعضاء فريق المبارزة للمنتخب الوطني للرجال لم يحصلوا على الدرجة القريبة من نوع النمط المسجل باستثناء لاعبين فقط إذ حصل اللاعب رقم (٢) على درجة (٨٠) وهي بحسب النقاط المحتسبة في الجدول المرقم (١) فإن هذه الدرجة تعود إلى نمط الإيقاع الصباحي بدرجة ضعيفة لان درجة النمط الصباحي المطلق قد

حددت بأكثر من (٩٢) درجة وعندما تكون الدرجة بين (٧٧-٩١) فإنها تميل إلى النمط الصباحي بدرجة ضعيفة ، وأما اللاعب الآخر والذي يحمل الرقم (١١) فقد حصل على درجة (٤٥) وهذه الدرجة تحدد لنا نمط إيقاع هذا اللاعب بأنه من النوع المسائي لأن درجة النمط المسائي تتحصر بين (٤٢-٥٧) درجة وهذا النمط يميل إلى المسائي .

أما بقية اللاعبين والذين تراوحت مجموع درجاتهم بين (٦٢-٧٢) درجة فإنهم صنفوا ضمن النمط غير المنتظم .

إن أصحاب هذا النمط من الإيقاع الحيوي يتبين أنهم من خلال الإجابات التي أجابوا عنها اللاعبون على الأسئلة الموجودة في الاستبيان كانوا غير منضبطين من ناحية أوقات العمل وأوقات الراحة وغيرها ، مع العلم أن السؤال المرقم (٢٣) يسأل عن نمط الإيقاع الحيوي الذي يميل إليه اللاعب ولم تتطابق إجابة هؤلاء اللاعبين مع السؤال وفشلوا في الحصول على الدرجة التي تحدد نمط إيقاعهم الحيوي الذي يعتقدونه ، إذ أن هناك من حدد بأنه يميل إلى النمط الصباحي بشكل مطلق بينما تبين من الدرجات التي حصل عليها بأنه أقرب إلى المسائيين وكذلك حصل بعكسه من كتب بأنه يميل إلى المسائيين بينما كانت الإجابة ضمن النمط غير المنتظم .

٢-٤ عرض نتائج اختبار فريق المباراة للنساء الجدول (٣)

يبين نتائج اختبار فريق المباراة للنساء ومقدار الدرجات التي حصلت عليها كل لاعبة

رقم اللاعب	مجموع الدرجات	نمط الإيقاع الحيوي
١	٧٦	نمط غير منتظم
٢	٥١	نمط يميل إلى المسائي
٣	٦٥	نمط غير منتظم
٤	٧٢	نمط غير منتظم
٥	٧٠	نمط غير منتظم
٦	٥٢	نمط يميل إلى المسائي

من نتائج الجدول المرقم (٣) يتبين لنا بأن فريق النساء للمبارزة أيضاً والذي بلغ عدد عضواته (٦) لاعبات لم يحددن نمط الإيقاع الحيوي الذي ينتمين إليه ، إذ حصلت اللاعبات ذوات الرقمين (٦٢ و ٦٠) على الدرجتين (٥١ و ٥٢) على التوالي ولذلك صنفنا هاتان اللاعبتان

ضمن النمط الذي يميل إلى المسائي ، بينما انحصرت باقي مجموع الدرجات بين (٦٥ و٧٢) وهذا يعني بأنهن ينتمين إلى النمط غير المنتظم ايضاً وهذا أيضاً لم يتطابق مع الإجابات التي أجابوا عنها في الاستمارة ضمن السؤال المرقم (٢٣) والذي يسأل عن أي نمط من الإيقاع الحيوي تنتمي اليه كل لاعبة .

٤-٢ مناقشة النتائج :

بالعودة إلى النتائج المتحققة في الجدولين (٣ و٢) اتضح لنا بأن أغلب لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني بالمبارزة لا يعلمون نمط إيقاعهم الحيوي الذي ينتمون اليه وظهر بأن أغلبهم يميلون إلى النمط غير المنتظم ، وهذا بعكس ما أجابوا عنه في السؤال المرقم (٢٣) والذي كان نصه (إن بعض الأفراد ويطلق عليهم صباحين أو مسائيين فإلى أي نوع تنتمي أنت ؟) إذ كانت إجاباتهم بعكس ما ظهر في نتائج البحث .

إن مستوى الكفاءة البدنية للإنسان تختلف على مدار اليوم الواحد ، وإن بعض هذه الكفاءة عادة ما تكون مرتفعة في الفترة الصباحية وتهبط عند الظهيرة وبعدها تكون هناك فترة مرتفعة في الفترة المسائية أيضاً وهناك بعض البحوث التي أكدت "على تميز لاعبات المجموعة التدريبية ذات نمط الإيقاع المسائي والمتفق مع زمن الوحدات التدريبية عن المجموعات ذات أنماط الإيقاع الحيوي الصباحي أو غير المنتظم في معدل تغيير القدرة العضلية للذراعين والرجلين والدقة ، وإن هناك تغييراً في إيقاع بعض الأجهزة الوظيفية على مدار الـ (٢٤) ساعة وإن الإيقاعات الحيوية للأجهزة المختلفة في الجسم البشري لها تأثير متداخل على مستوى أداء الفرد" (بدير ، ١٩٩٥ ، ٤٨)

إن هذا النمط من الإيقاع الحيوي لا ينطبق على جميع أفراد العينة بصورة متساوية إذ لدينا لاعب واحد فقط ضمن النمط الصباحي ولاعب ولاعبتين ضمن النمط المسائي بينما وقع بقية اللاعبين ضمن النمط غير المنتظم ، ويعزو الباحث سبب ظهور النمط غير المنتظم لدى الغالبية من اللاعبين واللاعبات يعود الى عدم التزامهم في أوقات محددة للنوم أو الاكل أو العمل في وقت محدد ايضاً وهذا ما اتفق عليه كل من (ابراهيم والبساطي) إذ "يتميز اللاعبون ذوي النمط الصباحي بالنوم والاستيقاظ المبكر ويتسمون بالنشاط في الصباح وبقل ذلك مع حلول النصف الثاني من اليوم ، بينما اللاعبون ذوي النمط المسائي فهم يتميزون بالنوم المتأخر ويستيقظون بصعوبة ويتسمون بنشاط فعال في النصف الثاني من اليوم ، أما اللاعبين المنتسبين الى نمط الإيقاع الحيوي غير المنتظم فهم يتسمون بأن ليس لديهم توقيت محدد غير نشاطهم خلال فترات اليوم الكامل" (ابراهيم والبساطي ، ١٩٩٩ ، ١٠)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات :

١-١-٥ عدم معرفة معظم لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني بالمبارزة عن موضوع الإيقاع الحيوي وكذلك عدم معرفتهم بنمط إيقاعهم الحيوي .

١-٢-٥ ان جميع اللاعبين واللاعبين قد تدربوا في أوقات غير ملائمة مع نمط إيقاعاتهم الحيوية .

١-٣-٥ ان خبير المنتخب الوطني ومدربه لا يعلمون نمط الإيقاع الحيوي للاعبينهم جميعاً .

٢-٥ التوصيات :

١-٢-٥ استفادة خبير ومدرّب المنتخب الوطني من موضوع الإيقاع الحيوي وعرفة نمط الإيقاع الحيوي لكل لاعب ولاعبة .

٢-٢-٥ التأكيد على لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني بالالتزام بالمواعيد المهمة التي تؤثر على التدريب كأكل والنوم وباقي المستلزمات التي قد تحدد نمط الإيقاع الحيوي لكافة اللاعبين .

٢-٣-٥ تحديد فترات التدريب للفريق العراقي وبما يتلائم مع نمط إيقاعهم الحيوي للاعبين واللاعبات .

٢-٤-٥ اجراء التدريبات في أوقات المباريات نفسها التي سيشارك بها المنتخب لما لذلك من تأثير على الإيقاع الحيوي لجميع اللاعبين واللاعبات .

- المصادر العربية والأجنبية: - المصادر العربية:

١. إبراهيم ، أحمد محمود والبساطي ، أمر الله أحمد (١٩٩٩): تأثير توجيه أحمال تدريبه وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية للاعب الكاراتيه ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد (٣٢) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، أبو قير ، الإسكندرية.
٢. أحمد ، بسطويسي (١٩٩٩) : أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٣. بدير ، عبير أحمد (١٩٩٥) : أثر تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة الموجه وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على فعالية التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
٤. البيك ، علي فهمي وصبري ، عمر (١٩٩٤) : الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٥. جواد ، منى عبد الستار (٢٠٠٢) : علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بالإنجاز الرياضي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد.
٦. حمودات ، مكي محمد عبد الجبار (٢٠٠٤) : تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب كلية التربية الرياضية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٧. شلبي ، الهام محمد إسماعيل (٢٠٠٠) : أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة.
٨. عبد الفتاح ، أبو العلا و حسانين ، محمد صبحي (١٩٩٧) فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي وطرق القياس و التقويم ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، القاهرة.

- المصادر الأجنبية وشبكة الانترنت:

9. Bernard Ginelson: biorhythm a personal science, sixth Edition, Future publications, London, 1990
10. [http://www.geocities.com/Athens/A_cropolis/750/biotalk.Htm/what are biorhythms/2002/p.1](http://www.geocities.com/Athens/A_cropolis/750/biotalk.Htm/what%20are%20biorhythms/2002/p.1).
11. <http://www.bioching.com/bioching/book/chap-1.html/about>. Biorhythms/p.3 of 10/ 20002.
12. Ropert Smash ,1979, Internt

الملحق (١)

جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية

مقياس تحديد نمط الإيقاع الحيوي

عزيزي الطالب ...

أمامك مجموعة من الفقرات التي تقيس أو تحدد نوع الإيقاع الحيوي ، وإن لكل فقرة بدائل عدة ، اختر البديل الذي ينطبق على حالتك ، مع مراعاة ما يأتي :

- قراءة كل فقرة بشكل جيد .
- عدم ترك أية فقرة
- ضع علامة (✓) أما الحرف الدال على الإجابة الصحيحة .

شاكرين تعاونكم معنا

الباحث

١. متى تستيقظ من النوم اذا كان لديك عمل (مثل ايام الاجازة) ؟

صيفاً	شتاءً
٥.٥٤-٤.٠٠	٦.٤٥-٥.٠٠
٧.١٥-٥.٤٦	٨.١٥-٦.٤٦
٩.٤٥-٧.١٦	١٠.٤٥-٨.١٦
١٢.٠٠-١١.٠١	١٣.٠٠-١٢.٠١

٢. متى تذهب إلى النوم في حالة اذا لم يكن لديك أي عمل يشغلك ؟

صيفاً	شتاءً
٩.٤٥-٩.٠٠	٨.٤٥-٨.٠٠
١٠.٣٠-٩.٤٦	٩.٣٠-٨.٤٦
١١.١٥-١٠.٣١	١٢.١٥-٩.١٣
٢.٣٠-١.١٦	١.٣٠-١٢.١٦
٤.٠٠-٢.٣١	٣.٠٠-١.٣١

٣. ما مدى استخدامك للمنبه (ساعة الاستيقاظ) اذا كان يجب ان تستيقظ صباحا في موعد محدد ؟

- لا استخدم المنبه اطلاقاً .
 - استخدمه في بعض الأحيان .
 - احتاج إلى استخدامه بدرجة قوية .
 - احتاج اليه بشكل ضروري جداً .
٤. اذا كان لديك عمل تستعد له فهل تستعد له ليلاً خلال الفترة الزمنية من الساعة (١١) مساءً وحتى الثانية بعد منتصف الليل) ؟

- لا استطيع العمل في هذا الوقت مطلقاً .
 - يمكن العمل قليلاً لتحقيق بعض الاستفادة .
 - يمكن ان يكون العمل في هذا الوقت كافياً .
 - العمل في هذا الوقت كاف بدرجة عالية .
٥. هل تستيقظ مبكراً بسهولة في الظروف العادية ؟
- صعب جداً .
 - صعب لحد ما .
 - سهل لحد ما .
 - سهل جداً .

٦. هل تشعر بالاستيقاظ التام وال نصف ساعة عقب استيقاظك من النوم .

أ. اشعر بنعاس شديد جدا .

ب. اشعر بنعاس غير شديد .

ج. اشعر بدرجة مرضية من الاستيقاظ .

د. اشعر بدرجة كاملة من الاستيقاظ .

٧. ما حالة شهيتك خلال النصف الأول من اليوم ؟

أ. لا توجد شهية نهائيا .

ب. شهية منخفضة .

ج. شهية جيدة لحد ما .

د. شهية رائعة .

٨. في حالة استعدادك لأداء الامتحان ... هل تستخدم الفترة الصباحية من الساعة ٤-٧

صباحا ومساء لل عمل ؟

أ. لا استطيع العمل في هذا الوقت مطلقا .

ب. يمكن العمل قليلا لتحقيق بعض الاستفادة .

ج. العمل يكون ذا فاعلية كافية .

د. العمل يكون ذا فاعلية كبيرة .

٩. عقب استيقاظك ... هل تشعر بتعب بدني خلال النصف الأول من اليوم ؟

أ. اشعر بتعب شديد جدا .

ب. اشعر بتعب غير شديد .

ج. اشعر بنشاط غير كبير .

د. اشعر بنشاط كبير .

١٠. متى تنام اذا كان اليوم التالي اجازة من العمل ؟

أ. ليس متأخرا عن الموعد المعتاد عليه .

ب. متأخر لمدة ساعة او أقل .

ج. متأخر لمدة من ساعة إلى ساعتين .

د. متأخر لمدة أطول من ساعتين .

١١. هل من السهل عليك النوم في الظروف العادية ؟

أ. صعب جدا .

ب. صعب لحد ما .

ج. سهل لحد ما .

د. سهل جدا .

١٢. قررت تحسين حالتك الصحية بوساطة الرياضة ، اقترح عليك صديقك المشاركة معه والتدريب من ساعة إلى ساعتين في الأسبوع ، والوقت المناسب لصديقك من الساعة الـ ٧-٨ صباحا ، هل يعد هذا الموعد هو النسب بالنسبة لك ؟

أ. في هذا الوقت اكون في افضل حالاتي .

ب. اكون في حالة جيدة لحد ما .

ج. يصعب علي التدريب لحد ما .

د. من الصعب جدا .التدريب في هذا الوقت

١٣. متى تشعر بالتعب والرغبة في النوم ليلا ؟

الساعة : ٨.٠٠-٩.٠٠

٩.١٠-١٠.١٥

١٠.١٦-١٢.٤٥

٢.٠١-٣.٠٠

١٤. عند العمل لمدة ساعتين في عمل يتطلب تعبئة كاملة لقواك العقلية ... في أي فترة من

فترات الآتية تختارها لانجاز هذا العمل ؟

أ. ٨.٠٠-١٠.٠٠ .

ب. ١١.٠٠-١٠.٠٠ .

ج. ٣.٠٠-٥.٠٠ .

د. ٧.٠٠-٩.٠٠ .

١٥. ما مدى احساسك بالتعب حتى الساعة الحادية عشر مساء ؟

أ. اشعر بتعب شديد جدا .

ب. اشعر ببعض التعب .

ج. اشعر بتعب خفيف .

د. لا اشعر بالتعب اطلاقا .

١٦. أي الأسباب الآتية تدعو إلى النوم متأخرا عن موعدك المعتاد بعدة ساعات ؟

أ. استلقي للنوم في الموعد المعتاد غير اني استمر فترة طويلة بدون نوم .

ب. استلقي للنوم في الموعد المعتاد غير اني افكر .

ج. استلقي للنوم في الموعد المعتاد ومرة اخرى اقلق .

د. استلقي للنوم متأخرا عن الموعد المعتاد .

١٧. اذا كان لديك فترة عمل من الساعة الرابعة إلى الساعة السادسة ، واليوم التالي لهذه

الفترة اجازة ، فاي الخيارات الآتي ؟

- أ. لا أنام لا بعد انتهاء العمل .
- ب. قبل العمل استرخي مستريحا (أغفو) وبعد العمل انام .
- ج. قبل العمل انام جيدا وبعدها استلقي مستريحا (أغفو) مرة اخرى .
- د. انام نوما كاملا قبل العمل .

١٨. اذا كان يجب عليك خلال ساعتين القيام بعمل بدني مجهود ، فاي الاوقات تختارها للقيام

بهذا العمل اذا كنت لا ترتبط بأي شيء طوال اليوم ؟

- أ. ٨.٠٠-١٠.٠٠ .
- ب. ١١.٠٠-١.٠٠ .
- ج. ٣.٠٠-٥.٠٠ .
- د. ٧.٠٠-٩.٠٠ .

١٩. اذا قررت بجدية ممارسة الرياضة ، واقترح عليك صديق التدريب مرتين اسبوعيا لمدة

ساعة ، وان افضل وقت بالنسبة له من الساعة العاشرة مساء وحتى الساعة الحادية

عشر مساء ، فما هو مدى شعورك نحو اختيار هذا الموعد ؟

- أ. نعم سأكون في أحسن الاتي في هذا الوقت .
- ب. اتمنى ان اكون في حالة جيدة في هذا الوقت .
- ج. اكون في حالة غير جيدة .
- د. لا استطيع التدريب مطلقا في هذا الوقت .

٢٠. في أي ساعة كنت تستيقظ في فترة الطفولة خلال العطلة الصيفية اذا كانت تختار

بنفسك ساعة الاستيقاظ ؟

- أ. ٥.٠٠-٦.٤٥ صباحاً .
- ب. ٦.٤٦-٧.٤٥ صباحاً .
- ج. ٧.٤٦-٩.٤٥ صباحاً .
- د. ٩.٤٦-١٠.٤٥ صباحاً .
- هـ. ١٠.٤٦-١٢.٠٠ صباحاً .

٢١. تخيل انك تستطيع تحديد مواعيد العمل بالنسبة ، وعليك ان تحد خمس ساعات عمل يومي بما فيها الراحة البيتية ، اختار افضل فترة زمنية تستطيع خلالها ان تؤدي عملك بكفاءة ؟

أ. ١٢.٠١-٥.٠٠ صباحا.

ب. ٥.٠١-٨.٠٠ صباحا.

ج. ٨.٠١-١٠.٠٠ صباحا.

د. ١٠.٠١-٤.٠٠ ظهرا.

هـ. ٤.٠١-٩.٠٠ مساء.

و. ٩.٠١-١٢.٠٠ مساء.

٢٢. في أي وقت من اليوم تصل إلى قمة نشاطك في العمل ؟

أ. ١٢.٠١-٤.٠٠ صباحا.

ب. ٤.٠١-٨.٠٠ صباحا.

ج. ٨.٠١-٩.٠٠ صباحا.

د. ٩.٠١-٢.٠٠ ظهرا.

هـ. ٢.٠١-٥.٠٠ مساء.

و. ٥.٠١-١٢.٠٠ مساء.

٢٣. تسمع احياءن بعض انواع من الافراد يطلق عليهم صباحيين او مسائيين ... إلى أي نوع تنتسب انت ؟

أ. انتسب إلى الصباحيين بشكل مطلق .

ب. أميل إلى الصباحيين أكثر من المسائيين.

ج. أميل إلى المسائيين أكثر من الصباحيين.

د. انتسب إلى المسائيين بشكل مطلق .