

العلاقة بين نمط الإيقاع الحيوى وكل من الثقة الرياضية  
وتركيز الإنتباه والمستوى الرقمى للوثب العالى لطالبات  
كلية التربية الرياضية بالقاهرة

أ.م. د / مرفت محمد محمد أمين



### تقديم ومشكلة البحث :

تعتمد أمكانية وصول الرياضي الي المستويات التنافسية العالية علي العديد من الأسس الهامة والتي تتمثل في طرق اعدد الفرد الرياضي بدنياً ونفسياً ومهارياً وذلك عن طريق التقنية العلمية للعديد من العلوم التجريبية والانسانية والتي اسهمت تطبيقاتها في زيادة فاعلية وكفاءة عملية التدريب الرياضي (١١ : ٦)

وعلم الكرونوبولوجي *Coronabiology* اوبولوجيا الزمن احد العلوم التي تهتم بدراسة علاقة جسم الانسان بالوظائف الخارجية وتوقيتها الصحيح فالإنسان كجهاز حيوي معقد يتكون من مجموعة من الاجهزة تخضع لمجموعة متغيرات منتظمة تعرف بالايقاع الحيوي (البيولوجي) حيث يتغير هذا الايقاع نتيجة لمتغيرات داخلية وأخري خارجية (٩ : ١٠٩)

ويقصد بالايقاع الحيوي التمرجات التي تحدث في مستوي حالة اجهزة الجسم المختلفة ما بين الارتفاع والانخفاض، وفي جميع وظائف الجسم علي مدار حياة الفرد وهذه الظاهرة بيولوجية طبيعية تتفق فيها كافة الكائنات الحية، ولا يقتصر مفهوم الايقاع الحيوي علي مجرد التغيرات الحادثة في الوظائف الفسيولوجية للفرد فقط، فهو يمتد ليشمل النواحي الانفعالية والنفسية والاجتماعية (٢ : ٣٨٩)

ويشير ابو العلا محمد (١٩٩٨م) ، يوسف دهب (١٩٩٥م)، علي البيك ومحمد صبري عمر (١٩٩٤م) إلي أن الايقاع الحيوي له دورات تمر بجميع اجزاء الجسم ويعتبر من خصائصها الوراثية وان الايقاع الحيوي وما يتبعه من تغيرات يؤدي الي زيادة او انخفاض النشاط البدني والعقلي والانفعالي (١ : ١٢٧) (٢٦ : ٢١) (٩ : ١٥١)

كما يشير علي البيك ، صبري عمر (١٩٩٤) الي انه خلال نشاط الانسان البدني العقلي والانفعالي قد نلاحظ وجود فترات تزايد او انخفاض في مستوي النشاط في اوقات اليوم المختلفة (الايقاع الحيوي اليومي) ، وخلال ايام الاسبوع ( الايقاع الحيوي الاسبوعي) ،

استاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار - بكلية التربية الرياضية بالقاهرة - جامعة حلوان

وخلال ايام الشهر (الايقاع الحيوي الشهري)، كما ان هناك ايقاع حيوي مستوي وآخر متعدد السنوات والذي يختلف لكل من الجنسين خاصة في المجال الرياضي (٩ : ١٧) ويعتبر المجال الرياضي احد اهم المجالات التي طبقت منها نظريات الايقاع الحيوي، واضح من الامة ان يتعرف العاملون في المجال الرياضي علي المتغيرات التي تحدث داخل الجسم وما تقوم به الاجهزة المختلفة حتي يستطيع الجسم التكيف مع العمل الرياضي وذلك للارتفاع بمستوي الاداء والتقدم بالقدرات البدنية والمهارية المختلفة لمواجهة متطلبات النشاط الممارس (٧ : ٥٣).

وقد أشار يوسف دهب وآخرون (١٩٩٣) عن تشابو شينكوفا *Shaboshenkova* الي ان انجاز عمليات التدريب بنجاح تظهر في العلاقة والتوافق بين توقيت وشده التدريب من جهة وبين الخصائص الفردية لنمط الايقاع الحيوي للفرد من جهة أخرى (٢٥ : ٢).

ويضيف علي البيك، صبري عمر (١٩٩٤) ان الحساب الامثل بين العمل والراحة خلال اليوم مع مراعاة الايقاع الحيوي للاعب يعتبر اهم شروط عملية التدريب الرياضي

(٩ : ٦٠)

ويري بسطويسي احمد (١٩٩٩) ان تغيير الايقاع الحيوي اليومي للاعب يعمل سلبياً علي ديناميكية عمل الاجهزة الوظيفية المختلفة بالجسم، ومن ثم علي تغيير ذبذبة مستوي الاداء (٥ : ٤٧٥)

ويشير ابو العلا عبد الفتاح، صبحي حسانين (١٩٩٧) الي دراسة العالم الروسي "ستانسلاف فاربوجي" *Stansilav Fharbgi* علي عينة من الطلاب قوامها (١٣٠٠) طالب وشمل البرنامج بعض مسابقات العاب القوي (جري، وثب، رمي) والتي اشارت نتائجها الي ان افضل النتائج سجلت عندما اتفقت مواعيد المنافسة مع مواعيد التدريب (٢ : ٤٢٢).

كما تشير دراسة "كويكل ب" *Quiqueley* (١٩٨٢) أنه عند (٧٠٠) رقم دولي لمسابقات الميدان من المضمار بهدف دراسة العلاقة بين الايقاع الحيوي والارقام الدولية اتضح ان الارقام المميزة كانت تتحقق عندما يتوافق زمنها مع الفترة المثلي للايقاع الحيوي الخاص باللاعب خلال يوم تحقيقها (٢٧ : ٣٠٣ - ٣٠٧).

وتتطلب مسابقات الميدان والمضمار تعبئة لاقصي مستوي محكمين من الاداء الرياضي، كما تعتبر مصدراً كثيرة من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظراً لارتباطها بخبرات النجاح والفشل من لحظة لاخري اثناء الاداء الرياضي.

لذلك اهتمت دراسات علم النفس الرياضي بمعرفة تأثير العديد من المتغيرات المرتبطة بمستوي الاداء كالتوتر والقلق والدافعية والثقة بالنفس، وغيرها من السمات الانفعالية

(٤ : ١١١ ، ١١٢)

وتركيز أو توجيه الانتباه احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين ولاعذر في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب او المنافسة في إشكاليها المختلفة (٤ : ٣٦١).

ويعتبر الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلي الأداء الامثل، ولذلك يتم توجيه اللاعب إلي تركيز الانتباه واليقظة.. ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز او الاقتراب من الهزيمة (٤ : ٣٦٣)

ويلعب الانتباه دوراً هاماً في المراحل الأولى من التعليم، كما يمثل الانتباه بعداً حيويًا هاماً في مجالات التدريب والمنافسات بكل مستوياتها (١٣ : ٣٦٣).

والثقة الرياضية *Sport confidence* من بين أهم الظواهر النفسية والتي تعتبر من السمات النفسية الرئيسية للاعب الرياضي، كما أنها عامل مهم في تحديد درجة كفاءته وفاعليته ونتائج أدائه .

وتعتبر الثقة الرياضية كسمة وكحالة من الظواهر النفسية الهامة التي يمكن أن تؤثر علي الأداء بصورة ايجابية وذلك عندما يضع الفرد اهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته، حيث أنها تساعد علي بذل مزيداً من الجهد لمواجهة المواقف المختلفة أثناء الأداء الرياضي، أو يمكن أن تؤثر علي الأداء الرياضي بصورة سلبية قد تتسبب في إعاقة الفرد الرياضي أثناء الأداء لعدم تأكده من تحقيق النجاح عندما يضع اهدافاً لا تتناسب مع قدراته (١٥ : ٢٢٣)

وتساعد الثقة علي تركيز الانتباه في المباراة، ويرجع ذلك إلي أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل (الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة) ويصبح موجهاً للاهتمام نحو الأداء فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبي وينشغل بنتائج الأداء أكثر مما يهتم بالأداء ذاته (٤ : ٣٤٢ ، ٣٤٣).

ومسابقة الوثب العالي احد مسابقات الميدان والمضمار الذي تدرس بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وهي احد تلك المسابقات التي تستغرق منافساتها وقتاً طويلاً يؤدي فيه اللاعب أو المتنافس محاولاته بكفاءة عالية ما أمكن لتحقيق أفضل المستويات وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها أثناء المحاضرات تزيد في مستوى بعض الطالبات قد يؤدي إلي انخفاض ملحوظ

في المستوي الرقمي المسجل لهن وظهور حالة فقد التركيز وفقد الثقة بالنفس قد يصل الي حد عدم قدرتهن علي تخطي العارضة، بينما يرتفع المستوي الرقمي للبعض الآخر من الطالبات ارتفاع ملحوظ علي الرغم من ان الفاصل الزمني بين المحاضرتين يوم واحد، وكان الاختلاف الواضح هو توقيت المحاضرة، لذا فقد رأيت للباحثة ان نمط الايقاع الحيوي بهؤلاء الطالبات قد يكون العامل المؤثر في اختلاف مستواهن.

وفي حدود علم الباحثة ومن خلال قراءتها النظرية لاحظت انه لم يتطرق أي من الباحثة في الدراسات السابقة إلي إيجاد العلاقة بين الثقة الرياضية وتركيز الانتباه والمستوي الرقمي للوثب العالي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي، لذا فقد اتجهت الباحثة إلي إجراء هذا البحث كمحاولة للتعرف علي هذه العلاقة.

#### أهداف البحث

يهدف هذا البحث الي التعرف علي :

- ١- العلاقة بين نمط الايقاع الحيوي والثقة الرياضية كحالة لافراد عينة البحث.
- ٢- العلاقة بين نمط الايقاع الحيوي وتركيز الانتباه لافراد عينة البحث.
- ٣- العلاقة بين نمط الايقاع الحيوي والمستوي الرقمي للوثب العالي لعينة البحث.

#### تساؤلات البحث :

- ١- هل توجد علاقة بين نمط الايقاع الحيوي والثقة الرياضية كحالة لدي عينة البحث؟
- ٢- هل توجد علاقة بين نمط الايقاع الحيوي وتركيز الانتباه لدي عينة البحث؟
- ٣- هل توجد علاقة بين نمط الايقاع الحيوي والمستوي الرقمي للوثب العالي لدي عينة البحث؟

٤

#### مصطلحات البحث:

#### الثقة بالنفس *Self confidence*

هي ادراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدراته علي ان يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة . ( ٩ : ٥ )

#### الثقة الرياضية *Sport Confidence*

"درجة التأكد اليقينيي بأن اللاعب يملك القدره علي النجاح في الرياضة، وقد تكون الثقة الرياضية سمه مميزة للاعب، كما قد تكون حالة تختلف من موقف لآخر" ( ١٦ : ٣٤٠ )

### الثقة الرياضية كسمة *Sport confidence trait*

"هي درجة التأكد واليقينية التي يمتلكها اللاعب الرياضي عادة عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة" (١٦ : ٢٢١)

الثقة الرياضية كحالة *Sport Confidence State* هي دفعه التأكد واليقينية عند اللاعب الرياضي في موقف معين عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة . (١٦ : ٢٢١)

### الايقاع الحيوي *Biological Rhythm*

هي تلك التغيرات الحادثة في الحالة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد والتي ترتبط باليات وتغيرات الوسط الداخلي والخارجي المحيط به (٢٨ : ٢٣)

### النمط الحيوي *Biological pattern*

يختلف الافراد طبقاً لقيم الاداء البدني والعقلي والانفعالي لديهم الي ثلاثة انماط "النمط الصباحي" "البليبي"، النمط النهاري "الحماسي"، النمط المسائي "البومي" (٧ : ٤)

### تركيز الانتباه *Concentration*

تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز). (٤ : ٢٦٩)

### الابحاث المشابهة:

علي حد علم الباحثة وفي حدود اطلاعها لم تتوصل الي ابحاث سابقة تتضمن مجموعة المتغيرات المشتركة في البحث الحالي، لذا ستقوم الباحثة باستعراض بعض الابحاث التي تناولت بعض متغيرات هذا البحث.

أ - دراسات تناولت الثقة بالنفس كسمة وكحالة في مسابقات الميدان والمضمار :

١- دراسة "جونز وآخرون" *Joanes J.G, Et Al* (١٩٩٠) (٢٩) وتهدف الي التعرف علي العلاقة بين القلق والثقة بالنفس والحالة التنافسية المتعدده الابعاد لدي عدا ئي المسافات المتوسطة للجامعيين الممتازين، واجريت الدراسة علي (١٢٥) عدا ئي للمسافات المتوسطة من الجامعيين الممتازين، وأشارت اهم النتائج الي ان القلق المعرفي والثقة بالنفس يسهمان في بعض المسابقات.

٢- دراسة " مارتن " *Martin* " وجيل " *Gill* (١٩٩١) (٣١) وتهدف الي التعرف علي العلاقة بين التوجه التنافس والثقة الرياضية وفاعلية الذات وقلق الاداء، واجريت الدراسة علي عينة مكونه من (٣٢٠) من تلاميذ المرحلة الثانوية الرياضية من الذكور، و اشارت اهم النتائج الي ان الثقة الرياضية كسمة قد تنبأت بالثقة الرياضية كحالة وان العدائين ذو الخبرة والممارسة اكثر ثقة و اقل قلقاً.

٣- دراسة "محمد يوسف حجاج" (٢٠٠٠) (١٩) وتهدف الي التعرف علي الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدي لاعبي المستويات الرياضية العالية، اجريت الدراسة علي (١٤٦) لاعباً من لاعبي المنتخبات القومية في بعض الانشطة الرقمية والمنازلات والالعاب الجماعية، و اشارت اهم النتائج الي وجود علاقة ايجابية طردية داله احصائياً بين توجه التنافسية والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدي لاعب الانشطة الرقمية.

٤- دراسة نجلاء البدري نور الدين " (٢٠٠٢) (٢٢) وتهدف الي التعرف علي العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة وكحالة والدافعية للانجاز بالمستوي الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز، اجريت الدراسة علي (٢٠٠) طالبه من طالبات البكالوريوس بكلية التربية الرياضية بالقاهرة، و اشارت ، اهم النتائج الي وجود علاقة داله احصائياً بين الثقة الرياضية كسمة وكحالة ودافعية الانجاز وبين المستوي الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز

#### ب- دراسات تناولت الايقاع الحيوي

٥- دراسة كويكلي " *Quiqueley .B* (١٩٨٢) (٣٥) وتهدف الي التعرف علي مدي التزامن بين افضل الارقام العالمية المسجلة ومستوي الايقاعات الحيوية لدي أفضل لاعبي مسابقات الميدان والمضمار للرجال، اجريت الدراسة علي (٧٠٠) لاعب علي المستوي الجهولي لمسابقات الميدان و اشارت اهم النتائج الي ان افضل الارقام قد سجلت في فترات ايجابية الايقاعات الحيوية للاعبين انفسهم مما يدل علي وجود أثر للايقاعات الحيوية الدورية.

٦- دراسة غاده محمد عبد الحميد (١٩٩٦) (١٣) وتهدف الي التعرف علي تأثير التخطيط لبرنامج تدريبي وفقاً لديناميكية الايقاع الحيوي علي زمن ١٠٠م عدو ، و اجريت الدراسة علي (٢٤) تلميذاً من مدرسة السواحل الاعدادية الرياضية بالاسكندرية، و اشارت اهم النتائج الي حدوث تحسين وتطوير في المتغيرات



الفسولوجية للعينة مما اسفر عن تحسين زمن ١٠٠م عدو نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي وفقاً لنمط الايقاع الحيوي للاعبين.

٧- دراسة هند محمد إبراهيم فرخان (١٩٩٨) (٢٣) وتهدف الى التعرف على مستوى الاداء الرياضى وعلاقته بنمط الايقاع الحيوي للطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات الرياضية ، استخدم المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣٠٠) طالبة تم اختيارهن عشوائياً من الطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات الرياضية بالزقازيق عام ٩٧ / ١٩٩٨ ان ، وأشارت اهم النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا لصالح الطالبات ذوات النمط الصباحى المطلق عن دورات الانماط الاخرى فى مستوى ادائهن الرياضى ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الطالبات ذوات النمط غير المنتظم عن الطالبات ذوات النمط المسائى المطلق .

٨- دراسة هويدا عبد الحميد اسماعيل (١٩٩٨) (٢٤) وتهدف الى التعرف على تأثير المجهود البدني الموجه وفقاً لنمط الايقاع الحيوي على بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بمستوي الكفاءة البدنية في كرة اليد واجريت الدراسة على (٢٦) طالبة من الفرقتين الثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، وأشارت اهم النتائج الي ان اداء المجهود البدني الثابت لا يؤثر على مظاهر الانتباه مهما اختلفت توقيت ادائه صباحي - نهاري - مسائي.

٩- دراسة "وفاء محمود حسن محمد" (٢٠٠١) (٢٥) وتهدف الى التعرف على التعلم وفقاً لنمط الايقاع الحيوي وتأثيره على مستوى الاداء المهاري وبعض المتغيرات المصاحبة ممثلة في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كرة السلة وبعض الدلالات الفسيولوجية (النبض ، السعة الحيوية) وبعض الاستجابات النفسية (الانتباه) اجريت الدراسة على (٥١) طالبة من طالبات الفرق الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة فمن وفقاً لنمط الايقاع الحيوي (صباحي غير منتظم ، مسائي) ، وأشارت اهم النتائج الي ان التعلم وفقاً لنمط الايقاع الحيوي لا يؤثر تأثيراً يذكر على الانتباه.

#### اجراءات البحث

#### أولاً: منهم البحث

اتبعت الباحثه المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لمناسبة لهذا البحث.

### ثانياً : عينة البحث

تم اختيار عينة البحث عمدياً من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الجامعي ٢٠٠٢ / ٢٠٠٣م والتي تقع مواعيد محاضراتهن لمادة مسابقات الميدان والمضمار في الجدول العام للمحاضرات بالكلية خلال الفترة الصباحية ( ٩ص : ١٢ ظ ) وللمرتين خلال الاسبوع .

بلغ حجم العينة (٧٩) طالبة ، وبعد استبعاد الطالبات الراسبات (٧) والمصابات (٣) والطالبات اللاتي لم تستكملن بيانات الاختبارات قيد البحث (٦) وطالبات خارج مستوى التجانس والمتغيرات قيد البحث (٥) والطالبات اللاتي تقيين في احد القياسات الثلاثة (٧) اصبحت عينة البحث النهائية (٥١) طالبة بنسبة (١٨,١٥%) من مجتمع البحث البالغ عدده (٢٨١) طالبة مقسمين داخليا وفقاً لنمط الايقاع الحيوي كالتالي :-

#### جدول (١)

توزيع افراد عينة البحث على الانماط الثلاثة وفقاً لنتيجة استمارة او ستبرج *Ostbirg*

نوع النمط	صباحي	غير منتظم	مساءلي	المجموع
العدد	١٧	٢٠	١٤	٥١
النسبة المئوية	٣٣,٣٣	٣٩,٢٢	٢٧,٤٥	١٠٠%

وقد تم اختيار طالبات الفرقة الرابعة لانهن قد اجتزن مرحلة التعليم حيث يتم تعليم مسابقة الوثب العالي في الفرقة الثانية بالكلية ، ويتحدد الهدف من المسابقة في الفرقة الرابعة في اتقان الاداء المهارى وتحسين المستوى الرقوى .

وللتأكد من تجانس العينة قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لعينة البحث الكلية ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء  
للعيينة الكلية في (السن ، الطول ، الوزن ) والمتغيرات قيد البحث

(ن = ٥١)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	الوسيط	معاملات الالتواء
السن	سن	٢٠,٦٨	١,٠٤	٢٠	١,٩٦
الطول	سم	١٦٠,٥	١,٤١٣	١٦٠	١,٠٦١
الوزن	كجم	٦٢,٦٣	٣,١٣	٦٣	٠,٣٥٤-
الثقة الرياضية كسمة	درجة	٧٦,٤	١٤,٥٨	٧٥,٨	٠,١٢٣
تركيز الانتباه	درجة	١٢٩,٨٠٦	١٣,١٤٣	١٣٠,٠٠	٠,٠٤٤-
المستوى الرقمي	سم	١٠٥,٨	٨,٢٥	١٠٦	٠,٠٧٢-

يتضح من الجدول (٢) ان معاملات الالتواء تتحصر بين (٣- ، ٣+) مما يدل على ان العينة متجانسة في السن والطول والوزن .

كما قامت الباحثه بأجراء تحليل للتباين لمجموعة البحث للانماط الثلاثة (صباحي غير منتظم، مسائي) ، للتحقق من التكافؤ بين المجموعات وداخل المجموعات ويوضح ذلك الجدول التالي.

## جدول (٣)

تحليل التباين للانماط الثلاثة (صباحي ، غير منتظم، مسائي)

في (السن والطول والوزن) والمتغيرات قيد البحث

(ن = ٥١)

المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية D.F	متوسط المربعات	قيمة "ف"
السن	سن	بين المجموعات	٠,٨٧٢	٢	٠,٤٣٦	٠,٢٣٢٠
		داخل المجموعات	٩٠,١٩٢	٤٨	١,٨٧٩	
الطول	سم	بين المجموعات	٣,٥٣٧	٢	١,٧٦٨٥	١,١٨٧
		داخل المجموعات	٠,٤٦٦	٤٨	١,٤٩	
الوزن	كجم	بين المجموعات	١٤,١٠٦	٢	٧,٠٥٣	
		داخل المجموعات	٠,٩٢٤	٤٨	٠,٧٠٧	
الثقة الرياضية كسبه	درجة	بين المجموعات	١٦,٦٨٩	٢	٨,٨٤٤٥	٠,٥١٨
		داخل المجموعات	١٤٨٦,٧٥	٤٨	١٧,٠٨٩	
تركيز الانتباه	سم	بين المجموعات	٧,٥٢	٢	٣,٧٦	٠,٢٣١
		داخل المجموعات	١٤١٢,٨٦١	٤٨	١٦,٢٣٩	
المستوى الرقمي	سم	بين المجموعات	١٧,٢٢٢	٢	٨,٦١١	٠,١٠٤٢
		داخل المجموعات	٧١٨٥,٠٠١	٤٨	٨٢,٥٨٦	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,١١

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات وداخل المجموعات للانماط الثلاثة (صباحي، غير منتظم، مسائي) في (السن، الطول، الوزن) والمتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ الانماط الثلاثة في هذه المتغيرات .

## ثالثا: ادوات جميع البيانات

١/٣ - اجهزة القياس

- ميزان طبي لقياس الوزن

- جهاز الاستاميتير لقياس الطول

- جهاز وثب عالي لقياس المستوي الرقمي.

٢/٣ - الاختبارات

- اختبار اوستبرج *Ostping* والذي قام بتعديلة "استيبانوف" *stipanov* وقام بتعريبها ابو العلا احمد ، محمد صبحى حسانين وذلك لتحديد نمط الايقاع الحيوي .  
مرفق (١)

- قائمة سمه الثقة الرياضية "فيلي" *Vealey* (١٩٨٦) تعريب محمد حسن علاوي  
(١٩٩٥) تحت عنوان *Trait sport confidevce inventory* لقياس الثقة الرياضية  
كسمه . مرفق (٢)

- قائمة حالة الثقة الرياضية "فيلي" (١٩٨٦) تعريب محمد حسن علاوي (١٩٩٥) تحت  
عنوان *State sport confidence inventory* لقياس الثقة الرياضية كحالة .  
مرفق (٣)

- اختبار حلقات " لاندون *Landsven* " لقياس الانتباه . مرفق (٤)

**المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث**

قامت الباحثه بتطبيق الاختبارات قيد البحث علي عينة قوامها (٢٠) طالبة من  
مجتمع البحث الاصلي ومن خارج عينة البحث الاساسية وذلك بهدف تقنين هذه  
الاختبارات عن طريق حساب المعاملات العلمية لها وذلك في الفترة  
من ٢٠٠٢/١٠/٥ وحتى ٢٠٠٢/١٠/١٣ .

**أولاً : الصدق**

تم حساب الصدق عن طريق ايجاد صدق التمايز الذي يعتمد علي مقارنه اداء  
مجموعتين احدهما متميزه والاخرى غير متميزة ثم حساب الفروق بين المتوسطات  
للمجموعتين باستخدام اختبار "ت" وذلك علي عينة التقنيه ويوضح ذلك الجدول التالي.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري قيمة "ت" للمجموعتين المميزة

وغير المميزة للاختبارات النفسية (صدق الاختبارات)

(ن = ٢٠)

الاختبار	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت*
قائمة سمه الثقة الرياضية	مجموعة الثقة العالية	٧٩,١٩	١٥,٣٥	١٧,١٥	٥٢,٣٥١
	مجموع الثقة المنخفضة	٦٢,٠٤	١٦,١٨		
قائمة حالة الثقة الرياضية	مجموعة الثقة العالية	٨١,٧٠	١٦,٠١	١٢,٥١	٥٢,٢٥
	مجموعة الثقة المنخفضة	٦٩,١٩	١٨,١٤		
اختبار لاندون لتركيز الانتباه	مجموعة تركيز الانتباه العالي	١٢٩,٦١٨	١٨,٢١٠	١٦,٠٦٦	٥٢,٤٠١
	مجموعة تركيز الانتباه المنخفض	١١٣,٥٥٢	٢٢,٨٢١		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٢,٠٩٠

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق داله احصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في الاختبارات النفسية لصالح المجموعة المميزة، مما يدل علي صدق الاختبارات في قياس ما وضعت لاجله.

ثانياً : الثبات

تم اتباع طريقة تطبيق الاختبار واعاده تطبيقه *Test Re test* لجميع الاختبارات المستخدمة علي نفس عينة التقنين وتم اعاده التطبيق يومي ١٠/١٢ ، ١٠/١٣ ، ٢٠٠٢/١٠/١٣م بفارق زمني (٧) ايام وكانت معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني كما يوضحها الجدول التالي:

## جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني للاختبارات النفسية

واختبار تحديد نمط الايقاع الحيوي (ثبات الاختبارات)

(ن = ٢٠)

الاختبار	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"
قائمة سمه الثقة الرياضية	الاول	٧٩,١٩	١٥,٣	٠,٨٩٤
	الثاني	٧٨,٤٨	١٦,٠٥	
قائمة حالة الثقة الرياضية	الاول	٨١,٧٠	١٦,٥٠	٠,٩٠٢
	الثاني	٨١,٠١	١٦,٩٦١	
اختبار لاندون لتركيز الانتباه	الاول	١١٣,٥٢٢	٢٢,٧٢١	٠,٨٤٧
	الثاني	١١١,٨٤٣	٣٣,٠٠٢	
اختبار تحديد نمط الايقاع الحيوي	الاول	٦٦,٧٢	٩,٥٣٨	٠,٩٥٢
	الثاني	٨٦,٠١	١٠,٨٢١	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٥) ان جميع قيم "ر" المحسوبة اكبر من قيم "ر" الجدولية، مما يشير الى تمتع الاختبارات المستخدمة بمعاملات ثبات عالية.

## صدق اختبار تحديد نمط الايقاع الحيوي:

قامت الباحثة بحساب معامل الصدق الذاتي للاختبار عن طريق ايجاد الجذر التربيعي

لمعامل الثبات

انه اكبر من (٠,٧).  

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \sqrt{٠,٩٥٢} = ٠,٩٧٥$$
وهو معامل صدق عالي حيث

### الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية علي عينة مكونه من (٢٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية ومن خارج عينة البحث الاساسية في الفترة من ١٠/٢٦ وحتى ٢٠٠٢/١٠/٣٠م وذلك بهدف:

- التعرف علي كيفية سير الاختبارات وتحديد عدد الايام المناسبة للتطبيق .
- التعرف علي افضلية تطبيق الاختبارات بصوره فردية او جماعية.
- التأكد من وضوح اجراءات وتعليمات الاختبارات المستخدمة.
- التعرف علي مدي كفاية وكفاءه المساعدين والاجهزة المستخدمة .

وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية علي :

- مناسبة يومين لتطبيق الاختبارات مع تطبيق اختباري الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة علي يومين لتشابه العبارات .
- ضرورة التأكيد علي اجابة عبارات الاختبارات وعدم وضع اكثر من اجابه للعبارة الواحدة.
- امكانية تطبيق الاختبارات بصوره جماعية مع زيادة عدد المساعدين .
- توفير اكثر من جهاز للوثب العالي لتسهيل القياس الرقمي.

### رابعاً : التطبيق

#### ١/٤ : القياسات القبلية:

- تم تطبيق القياسات الخاصة بتجانس العينة علي عينة البحث الكلية البالغ عددها (٧٩) طالبة في الفترة ١١/٩ وحتى ٢٠٠٢/١١/١٢م علي مجموعتين بمعدل (٤٠) طالبة كل مرة يتم القياس لهن علي يومين .

اليوم الاول: قياس الطول والوزن وتطبيق اختبار دوانر " لاندون " Landwen لتركيز الانتباه .

اليوم الثاني : تطبيق اختبار الثقة الرياضية كسمة وقياس المستوى الرقمي للوثب العالي بالطريقة الظهيرية لطالبات عينة البحث .



- تم تطبيق استمارة أو ستبرج "Ostberg" لتحديد نمط الإيقاع الحيوي لطالبات عينة البحث والذي بلغ عددهن (٥١) طالبة بعد حصر الفئات المستبعدة يومى ١٦ ، ٢٠٠٢/١١/١٧ م .

- بناءً على تطبيق استمارة أو ستبرج "Ostberg" أصبحت عينة البحث الأساسية مقسمة داخلياً الى (١٧ طالبة للنمط الصباحي ، ٢٠ طالبة للنمط غير المنتظم ، ١٤ طالبة للنمط المسائي) .

#### ٣/٤ التطبيق النهائي على عينة البحث الأساسية

- تم تطبيق القياس الصباحي على عينة البحث (٥١) طالبة وذلك يوم الأحد ٢٠٠٢/١٢/٨ م من الساعة ٩ صباحاً وحتى الساعة ١١,٥ صباحاً حيث قامت الطالبات بالاجابة على اختبار الثقة الرياضية كحالة واختبار " لاندون landwen " لتركيز الانتباه ثم قياس المستوي الرقمي للوثب العالي وذلك لاعلي ارتفاع تحققه الطالبات.

- تم تطبيق القياس الثاني (النهارى) على عينة البحث (٥١) طالبة وذلك يوم الاربعاء ٢٠٠٢/١٢/١١ م من الساعة الواحدة ظهراً وحتى الساعة الثالثة والنصف ظهراً ووفقاً لما تم في القياس الصباحي .

- تم تطبيق القياس الثالث (المسائي) على عينة البحث (٥١) طالبة وذلك يوم السبت ٢٠٠٢/١٢/١٤ م من الساعة الخامسة مساءً وحتى الساعة السابعة مساءً ووفقاً لما تم في القياسين السابقين.

- وقد تم اختيار الاوقات السابقة بناءً على ما اشارت اليه المراجع العلمية حيث تحمل اكبر دلالة من التارجحات فى المستوى على مدار اليوم (٢٤ ساعة) . (١) (٧) (٤)(٢٧) .

- كما رات الباحثة تغير اتجاه العلاقات فى اختبار " لاندون Landwen " وذلك بتغيير وضع الجدول حيث انه يمكن الحصول على اربعة اتجاهات للجدول الواحد وكما هو مذكور فى تعليمات الاختبار وذلك حتى لا تعاد الطالبات على الاختبار .

#### ٣/٤ : تعميم الاستمارات وتجهيز البيانات للمعالجة الاحصائية:

- تم تصحيح استمارة الثقة الرياضية كحالة واستماره اختبار دوائر " لاندون Landwen " لتركيز الانتباه باستخدام تعليمات التصحيح الخاصة بهما وذلك لكل القياسات (الصباحي، النهارى، المسائي) كلا على حدة .

- تم إعداد البيانات الخاصة بالمستوي الرقمي للوثب العالي وفقاً للارتفاعات وذلك للقياسات (الصباحي، النهاري، المسائي، كلا علي حدة.

- تم تفرغ البيانات في قوائم خاصة تشمل درجات الثقة الرياضية كحالة وتركيز الانتباه وارتفاعات المستوي الرقمي للوثب العالي للطالبات وذلك لمعالجتها احصائياً كالتالي:

- مجموعة النمط الصباحي (صباحي، نهاري، مسائي)
- مجموعة النمط غير المنتظم (صباحي، نهاري، مسائي).
- مجموعة النمط المسائي (صباحي، نهاري، مسائي).

#### خامساً : المعالجات الاحصائية

استخدمت الباحثة الاساليب الاحصائية التالية للتأكد من صحة الفروض.

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط
- اختبارات " ت " لقياس دلالة الفروق بين المتوسطات " (T-test) - تحليل التباين الاحادي *One way Analyais of variance* - حساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام طريقة (Sheffee) للعينات الغير متساوية.

#### سادساً : عرض النتائج ومناقشتها

١/٦ : عرض النتائج

#### جدول (٦)

معامل الارتباط بين النمط الصباحي والمتغيرات

فريد البحث في القياسات الثلاث

ن = ١٧

معاملات الارتباط									المتغير
القياس المسائي			القياس النهاري			القياس الصباحي			
ر	ع	س	ر	ع	س	ر	ع	س	
٠,٥١٢	١٣,١١	٧٩,٠٧	٠,٥٧١	١٦,٠٠٥	٨١,٤٢	٠,٧٤٤	١٥,٢٦٤	٨٤,٩٣	الثقة الرياضية كحالة
٠,٢١١	١٥,١٧١	١٢٠,٧٣	٠,٥١٢	٢١,٥٥	١٢١,٠٢	٠,٥٧٣	١٧,٥٠٣	١٣٢,٥٩	تركيز الانتباه
٠,٢٨٩	١٠,٢٩	٩٥,٨٣	٠,٨٨١	٧,٣٢	١٠٢,١٠١	٠,٩١٢	٨,٢٥	١٠٤,١٢	المستوي الرقمي للوثب العالي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٤٨٢

تشير نتائج جدول (٦) إلى وجود ارتباط دال احصائياً بين كل من الثقة الرياضية كحالة والمستوي الرقمي للوثب العالي لمجموعة النمط الصباحي في القياسات الثلاثة ، بينما في متغير تركيز الانتباه لا يوجد ارتباط دال احصائياً في القياس المسائي فقط .

جدول (٩)

معامل الارتباط بين النمط غير المنتظم والمنغبروات

قيود البحث في القياسات الثلاثية

(ن = ٣٠)

معاملات الارتباط									المنغبر
القياس المسائي			القياس النهاري			القياس الصباحي			
ر	ع	س	ر	ع	س	ر	ع	س	
٠,٤٧٢	١٥,٢٤٦	٨١,١٧١	٠,٦٠٠	١٢,٤٠	٨١,٠٠١	٠,٦٣٥	١٣,٦٦٠	٧٩,٢٣	الثقة الرياضية كحالة
٠,٥٧٠	١٥,٦٠٩	١٣٠,٤٤٤	٠,٣٠٢	١٩,٩٠٠	١١٣,٥٠٧	٠,٤٧٣	١٥,١٧١	١٣٣,٠٤	تركيز الانتباه
٠,٥٩٣	٩,١٢٨	٩٥,٣٣	٠,٣٨٤١	٩,١٢٨	١٠٣,٣٣	٣,٧٣٢	٠,٨٨٥٥	١٠١,٨٣٣	المستوي الرقمي للوثب العالي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود ارتباط دال احصائياً في جميع متغيرات البحث لمجموعة النمط غير المنتظم في القياسات الثلاثة ، بينما لا يوجد ارتباط دال احصائياً بين متغير تركيز الانتباه والقياس الظهري فقط .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين النمط المسائي والمنغبروات  
فقد البحث في القياسات الثلاث

(ن =

معاملات الارتباط									المتغير
القياس المسائي			القياس النهاري			القياس الصباحي			
ر	ع	س	ر	ع	س	ر	ع	س	
٦٩٩	١٠,٧٢٢	٨٤,٥٤	٠,٦٥٣	١٢,٠٦	٨١,٢٣٠	٠,٢٢١	١٤,٧٢	٨٠,٥٠٠	الثقة الرياضية كحالة
٥٧٢	٩,١٧	١٣٣,٧٣٠	٠,٥٦١	١١,٩١٧	١٢٧,٠٠١	٠,٣٢٧	١٨,٦١	١٢١,٢٢٢	تركيز الانتباه
١٠٤	٩,١٢٨	١٠٣,٧٧	٠,٥٨١	٠,٧٦	١٠٢,٠٠	٠,٥٥٤	٨,٨٦	١٠١,٨٣٣	المستوي الرقمي للوثب العالي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٥٣٢

تشير نتائج جدول (٨) إلى وجود ارتباط دال احصائياً بين مجموعة النمط المسائي فالثقة الرياضية كحالة في القياس النهاري والقياس المسائي وكذلك في تركيز الانتباه ، بينما المستوي الرقمي للوثب العالي توجد ارتباط دال احصائياً في القياسات الثلاث

جدول (٩)

تحليل التباين بين القياسات الثلاث للنمط الصباحي في المتغيرات قيد البحث

(ن = ١٧)

البيان	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
الثقة الرياضية كحالة	بين المجموعات	٦٢,٤٩٧	٢	٣١,٢٤٨٥	*٣,٩٩٥
	داخل المجموعات	٣٧٥,٤٣	٤٨	٧,٨٢١	
تركيز الانتباه	بين المجموعات	١٣١,٣٧٥	٢	٦٥,٦٨٧٥	٠,٣٦٤
	داخل المجموعات	٨٦٦٨,١٤٣	٤٨	١٨٠,٥٨	
المستوي الرقمي للوثب العالي	بين المجموعات	١٠١,٠١	٢	٥٠,٦١١	*٣,٢١٧
	داخل المجموعات	١٠٨٥,٢٣١	٤٨	١٥,٧٢٩	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٣,١١

تشير نتائج جدول (٩) إلى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات الثلاثة في متغير الثقة الرياضية كحالة والمستوي الرقمي للوثب العالي لمجموعة النمط الصباحي ، بينما الفروق غير دالة احصائياً بين القياسات الثلاث في تنفيذ تركيز الانتباه .

## جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات الثلاثة للنمط الصباحي  
في الثقة الرياضية كحالة

المتغير	صباحاً	نهاراً	مساءً
المتوسط	٨٤,٦٣٣	٨١,٤٢	٧٩,٠٧
صباحاً	—	*٣,٢١٣	*٥,٥٦٣
ظهراً	—	—	*٢,٣٥
مساءً	—	—	—

قيمة (S) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦٧٤١

تشير نتائج جدول (١٠) إلى :

- وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط القياس الصباحي ومتوسط القياس النهاري والمساءلي للنمط الصباحي لصالح متوسط القياس الصباحي في متغير الثقة الرياضية كحالة .
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياس النهاري ومتوسط القياس المسائي للنمط الصباحي لصالح متوسط القياس النهاري في متغير الثقة الرياضية كحالة .

## جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات الثلاثة للنمط الصباحي  
في المستوي الرقمي للوثب العالي

المتغير	صباحاً	ظهراً	مساءً
المتوسط	١٠٤,١٦٦	١٠٢,١٠١	١٠٠,٨٣٣
صباحاً	—	*٢,٠٦٥	*٣,٣٣٣
ظهراً	—	—	١,٢٦٨
مساءً	—	—	—

قيمة (S) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨١٥

تشير نتائج جدول (١١) إلى :

- وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط القياس الصباحي ومتوسط القياسين النهاري والمساءلي للنمط الصباحي لصالح متوسط القياس الصباحي في المستوي الرقمي للوثب العالي .

لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياس النهاري ومتوسط القياس المسائي لمجموعة النمط الصباحي في المستوى الرقمي للوثب العالي .

جدول (١٢)

تحليل التباين بين القياسات الثلاثة للنمط

غير المنتظم في متغيرات البحث

(ن = ٣٠)

البيان	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
الثقة الرياضية كحالة	بين المجموعات	٦٠,١٠٤	٢	٣٠,٠٥٢	١,٧٧٢٠
	داخل المجموعات	١٤٧٥,٤٣	٥٧	١٦,٩٥٩	
تركيز الانتباه	بين المجموعات	١٣٥,٣٧٥	٢	٦٧,٦٨٧٥	٠,٧٦١٧
	داخل المجموعات	٧٧٣١,٥٤٠	٥٧	٨٨,٨٦٨٢	
المستوي الرقمي للوثب العالي	بين المجموعات	٩٥,٢٣١	٢	٤٧,٦١٥٥	٢,٨٤٩
	داخل المجموعات	١٤٥٤,١٣١	٥٧	١٦,٧١٤١	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى  $\alpha = ٠,٠٥ = ٣,٠١$

تشير نتائج جدول (١٢) إلى وجود فروق غير دالة احصائياً بين القياسات الثلاثة للنمط

غير المنتظم في متغيرات قيد البحث .

جدول (١٣)

تحليل التباين بين القياسات الثلاثة للنمط المسائي

في متغيرات البحث

(ن = ١٤)

البيان	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
الثقة الرياضية كحالة	بين المجموعات	٦٥,١٩٩	٢	٣٢,٥٩٩٥	*٤,٧٩٣
	داخل المجموعات	٥٩١,٧٣	٣٩	٦,٨٠١	
تركيز الانتباه	بين المجموعات	١٣٥,٢٣٧	٢	٦٧,٦١٨٥	٠,٠٦٣٢
	داخل المجموعات	٩١٠٨,١٠٤	٣٩	١٠٤,٦٩٠	
المستوي الرقمي للوثب العالي	بين المجموعات	٩٩,٥٧٣	٢	٤٩,٧٨٦٥	٢,٨٩٢
	داخل المجموعات	١٤٩٧,٥٥٠	٣٩	١٧,٢١٣٢	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٢٥

تشير نتائج جدول (١٣) إلى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات الثلاثة في الثقة

الرياضية كحالة لمجموعة النمط المسائي .

بينما توجد فروق غير دالة احصائياً بين القياسات الثلاثة في تركيز الانتباه والمستوي

الرقمي للوثب العالي لمجموعة النمط المسائي .



جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسات الثلاثة لمجموعة النمط المسائي

في الثقة الرياضية كحالة

المنغبر	صباحاً	نهاراً	مساءً
المتوسط	٨٠,٥٠٠	٨١,٢٣٠	٨٤,٥٥٤
صباحاً	—	٠,٧٣٠	*٤,٠٤
ظهراً	—	—	*٣,٣١
مساءً	—	—	—

قيمة (S) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ١,٧٤٥٢

تشير نتائج جدول (١٤) إلى:

- وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط القياس الصباحي ومتوسط القياس المسائي لمجموعة النمط المسائي لصالح القياس المسائي .
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط القياس النهاري ومتوسط القياس المسائي لمجموعة النمط المسائي لصالح القياس المسائي .
- توجد فروق غير دالة احصائياً بين متوسط القياس الصباحي والقياس النهاري لمجموعة النمط المسائي .

٢/٦ : مناقشة النتائج :

" مناقشة نتائج التساؤل الأول :

تشير دراسة جدول (٦) إلى وجود ارتباطات دالة احصائياً بين الثقة الرياضية كحالة لمجموعة النمط الصباحي في القياسات الثلاثة (صباحي ، نهاري ، مسائي) . ودراسة نفس الجدول يتضح لنا أن أكبر قيم معامل الارتباط كانت للقياس الصباحي ثم تقل تدريجياً حتي تصل إلي أضعفها مع القياس المسائي (٠,٧٤٤ ، ٠,٥٧١٠ ، ٠,٥١٢) وتشير دراسة الجدولين (٩ ، ١٠) إلى وجود فروق دالة احصائياً بين الثقة الرياضية كحالة وقياسات البحث الثلاثة (صباحي ، نهاري ، مسائي) وأن هذه الفروق لصالح القياس الصباحي . المتزامه ) .

وبدراسة جدول (٧) يتضح لنا وجود ارتباطات دالة احصائياً بين الثقة الرياضية كحالة لمجموعة النمط غير المنتظم في القياسات الثلاثة (صباحي ، نهاري ، مسائي) . كما يتضح لنا من دراسة نفس الجدول (٩) أن أكبر قيم معاملات الارتباط كان للقياس الصباحي وأقل القيم للقياس المسائي (٠,٦٣٥ ، ٠,٦٠٠ ، ٠,٤٧٢) .

وتشير دراسة جدول (١٢) إلى وجود فروق غير دالة احصائياً بين الثقة الرياضية كحالة وقياسات البحث الثلاثة (صباحي ، نهاري ، مسائي) لمجموعة النمط غير المنتظم .

من دراسة جدول (٨) يتضح لنا وجود ارتباط دال احصائياً بين الثقة الرياضية كحالة والقياسين النهاري والمسائي لمجموعة النمط المسائي ، في حين أن الارتباط غير دال احصائياً بين الثقة الرياضية كحالة والقياس الصباحي للمجموعة .

وبدراسة نفس الجدول (٨) نجد أن قيم معاملات الارتباط كان أكبرها في القياس المسائي (المتزامن) وأقلها في القياس الصباحي (٠,٢٢١ ، ٠,٦٥٣ ، ٠,٦٩٩) .

ومن جدول (١٣) يتضح لنا وجود فروق دالة احصائياً في الثقة الرياضية كحالة بين قياسات البحث الثلاث (صباحي ، نهاري ، مسائي) وأن هذه الفروق لصالح القياس المسائي (المتزامن) .

وتشير النتائج السابقة لمجموعتي النمط الصباحي والنمط المسائي إلى وجود علاقة نمط الايقاع الحيوي ومتغير الثقة الرياضية كحالة ويؤكد على ذلك تدرج معاملات الارتباط في الارتفاع لمجموعة النمط المسائي وتدرجها في الانخفاض لمجموعة النمط الصباحي وفي اتجاه التوقيت المتزامن لنمط الايقاع الحيوي لكلا المجموعتين ، وكذلك كانت الفروق بين القياسات الثلاث لكل من المجموعتين لصالح القياس المتزامن .

وتشير نتائج مجموعة النمط غير المنتظم إلى اتجاه معاملات الارتباط لصالح القياس الصباحي ، وإلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات الثلاثة وترجع الباحثة ذلك إلى مدار اليوم دون التقيد بالايقاع الصباحي والمسائي كما ان اصحاب النمط غير المنتظم هم أكثر الانماط الثلاثة استجابة للتكيف (٨)(٢٣) حيث ان الدراسة داخل الكلية تتبع التوقيت من الساعة ٩ص وحتى الساعة (٤م) وهي تتبع التوقيتات الصباحية والنهارية حسب توزيع توقيعات الايقاع الحيوي مما سبق يكون قد تم الرد على التساؤل الأول وهو :-

### مناقشة نتائج التساؤل الثاني :

تشير دراسة جدول (٦) إلي وجود ارتباط دال احصائياً بين تركيز الانتباه في القياسين الصباحي والنهاري لمجموعة النمط الصباحي ، في حين أن الارتباطات غير دالة احصائياً بين تركيز الانتباه في القياس المسائي لمجموعة النمط الصباحي .

وبدراسة قيم الارتباطات في نفس الجدول (٦) نجد أن أعلى القيم للقياس الصباحي وتبدأ في الانخفاض علي التوالي للقياسين النهاري والمسائي (٠,٥٧٣ ، ٠,٥١٢ ، ٠,٢١١) مما يشير إنه كلما ابتعدنا عن القياس المترامن للمجموعة قل الارتباط .

ومن جدول (٩) يتضح لنا وجود فروق غير دالة احصائياً في تركيز الانتباه في القياسات الثلاثة (صباحي ، نهاري ، مسائي) لمجموعة النمط الصباحي .

وتري الباحثة ان تميز مجموعة نمط الايقاع الصباحي في تركيز الانتباه يرجع إلي توافق أوقات القياس مع النمط الحيوي لأفراد هذه المجموعة ويتفق هذا مع ما أشار إليه "سعد كمال طه" (١٩٩٤) ان النمط الصباحي يتميزون بالاستيقاظ مبكراً والنشاط المبكر وبالتالي قمة الأداء العقلي والبدني والانفعالي لدي هؤلاء الأفراد يكون صباحاً ويتناقص تدريجياً (٧ : ١) .

وبدراسة جدول (٧) يتضح وجود ارتباط دال احصائياً في تركيز الانتباه والقياسين الصباحي والمسائي لمجموعة النمط غير المنتظم ، بينما توجد فروق غير دالة احصائياً بين تركيز الانتباه والقياس النهاري لمجموعة النمط غير المنتظم .

وبدراسة قيم الارتباطات بنفس الجدول (٧) نلاحظ تذبذب هذه القيم حيث ترتفع في القياس الصباحي ثم تنخفض في القياس النهاري وترتفع في القياس المسائي (٠,٤٧٣ ، ٠,٣٠٢ ، ٠,٥٧٠) .

وبدراسة جدول (١٢) يتضح لنا وجود فروق غير دالة احصائياً بين تركيز الانتباه والقياسات الثلاثة (صباحي ، نهاري ، مسائي) لمجموعة النمط غير المنتظم .

وتري الباحثة أن ذلك يرجع إلي أن الأفراد في النمط الحيوي غير المنتظم يتميزون بزيادة موجات النشاط علي مدار اليوم دون التقيد بالإيقاع الصباحي أو المسائي ( ٢ : ٤٠٧) ويؤكد ذلك ما نقلته غادة عبد الحميد (١٩٩٦) نقلاً ع "شابو ستكوف" *Shubostekov* أن مستوي الحالة الوظيفية للجهاز العصبي والأجهزة الحيوية بالنسبة للنمط غير المنتظم يكون شبه متساوي ويستمر يعمل بنفس الكفاءة علي مدار اليوم (١٣ : ٢٥) .

بدراسة جدول (٨) يتضح لنا وجود ارتباطات دالة احصائياً بين تركيز الانتباه والقياسين النهاري والمساءلي لمجموعة النمط المسائي ، بينما يوجد ارتباط غير دال احصائياً بين تركيز الانتباه والقياس الصباحي للمجموعة . وبدراسة قيم الارتباط بنفس الجدول ( ٨ ) نلاحظ ارتفاع هذه القيم في اتجاه القياس المتزامن للمجموعة (المساءلي) (٠,٣٢٧ ، ٠,٥٦١ ، ٠,٥٧٢) .

من جدول (١٣) يتضح لنا وجود فروق غير دالة احصائياً بين تركيز الانتباه والقياسات الثلاثة (صباحي ، نهاري ، مساءلي) لمجموعة النمط المسائي . ويتفق هذا مع ما يشير إليه سعد كمال (١٩٩٤) ان الأفراد في هذا النمط يتميزون بالاستيقاظ متأخراً ويزداد نشاطهم الانفعالي والعقلي والبدني بالتدرج حتي يصل إلي القمة في الفترة المسائية (٧ : ٢) . وتتفق النتائج السابقة في عدم وجود فروق دالة احصائياً في تركيز الانتباه للأنماط الثلاثة في قياسات البحث الثلاثة مع ما أشارت إليه دراسة " هويدا عبد الحميد " (١٩٩٨) ودراسة وفاء محمود حسن (٢٠٠١) في عدم تأثر مظاهر الانتباه مهما اختلفت توقيت أدائه . (٢٤) ، (٢٥) .

#### مناقشة نتائج التساؤل الثالث :

تشير دراسة جدول (٦) إلي وجود ارتباطات دالة احصائياً بين المستوي الرقمي للوثب العالي وقياسات البحث الثلاثة (صباحي ، نهاري ، مساءلي) لمجموعة النمط الصباحي . وبدراسة نفس الجدول (٦) يتضح لنا أن أعلى قيم الارتباط كانت للقياس الصباحي وأقل القيم كانت للقياس المسائي (٠,٩١٢ ، ٠,٨٨١ ، ٠,٢٨٩) .

وبدراسة الجدولين (٩ ، ١٠) يتضح لنا وجود فروق دالة احصائياً في المستوي الرقمي للوثب العالي بين القياسات الثلاثة (صباحي ، نهاري ، مساءلي) لمجموعة النمط الصباحي ، وكانت دلالة هذه الفروق لصالح القياس الصباحي .

وبدراسة جدول (٧) يتضح لنا وجود ارتباطات دالة احصائياً بين المستوي الرقمي للوثب العالي والقياسات الثلاثة (صباحي ، نهاري ، مساءلي) لمجموعة النمط غير المنتظم . وبدراسة نفس الجدول (٧) نلاحظ تذبذب قيم هذه الارتباطات حيث كانت أعلى القيم في القياس النهاري وكان أقل القيم في القياس المسائي (٠,٧٣٢ ، ٠,٨٤١ ، ٠,٥٩٣) .

وتشير دراسة جدول (١٢) إلي وجود فروق غير دالة احصائياً بين المستوي الرقمي للوثب العالي في القياسات الثلاثة (صباحي ، نهاري ، مساءلي) لمجموعة النمط غير المنتظم .

ومن جدول (٨) يتضح لنا وجود ارتباط دال احصائياً بين المستوي الرقمي للوثب في القياسات الثلاث لمجموعة النمط المسائي .

وبدراسة قيم معاملات الارتباط في جدول (١٠) نجد أن أعلى القيم كانت للقياس المسائي وأقل القيم كانت للقياس الصباحي (٠,٦٠٤ ، ٠,٥٨١ ، ٠,٥٥٤)

ويشير جدول (١٣) إلي وجود فروق غير دالة احصائياً بين المستوي الرقمي للوثب العالي والقياسات الثلاث للبحث (صباحي ، نهاري ، مسائي) لمجموعة النمط المسائي .

وترجع الباحثة وجود هذه الارتباطات لمجموعات البحث الثلاثة إلي التزامن بين نمط الإيقاع الحيوي لأفراد العينة حيث تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه سعد كمال طه (١٩٩٤) وما توصل إليه "هيل" Hill (١٩٨٩) في أن التزامن بين نمط الإيقاع الحيوي للفرد وزمن التعليم والتدريب يحقق نتائج أكثر إيجابية من تلك النتائج التي يحققها نفس الشخص من حالة عدم مراعاة هذا التزامن (٧ : ٢٤) (٣٠ : ١٠٩) .

كما يتفق ذلك ونتائج دراسات حنان علي حسانين (٦) ، ياسمين حسن علي البحار (٢٦) ، غادة محمد عبد الحميد (١٣) والذي تشير إلي وجود ارتباط بين الإيقاع الحيوي ومستوي الإنجاز وهذا يحقق الإجابة علي التساؤل الثالث والذي يهدف إلي التعرف علي العلاقة بين نمط الإيقاع الحيوي والمستوي الرقمي للوثب العالي . \*

كما يتفق ما يشير إليه هند فرحان (١٩٩٨م) ، سعد كمال طه (١٩٩٥) من أن أفضل نتائج تحقيق حين يتم اختيار التوقيت السليم لأداء الاختبارات والقياسات وزبما يتفق مع الإيقاع الحيوي للفرد (٢٣)(٧)

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### ١/٧ الاستنتاجات

- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين نمط الإيقاع الحيوي والثقة الرياضية كحالة لمجموعات البحث الثلاث .
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين نمط الإيقاع الحيوي وتركيز الانتباه لمجموعات البحث الثلاث .
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين نمط الإيقاع الحيوي والمستوي الرقمي لمجموعات البحث الثلاث .
- توجد فروق دالة احصائياً في الثقة الرياضية كحالة لصالح القياس الصباحي (المتزامن) لمجموعة النمط الصباحي . - ٢٩ -

- توجد فروق دالة احصائياً في الثقة الرياضية كحالة لصالح القياس المسائي (المتزامن) لمجموعة النمط المسائي .
- توجد فروق غير دالة احصائياً في الثقة الرياضية كحالة لمجموعة النمط غير المنتظم .
- توجد فروق غير دالة احصائياً في تركيز الانتباه لمجموعات البحث الثلاث .
- توجد فروق دالة احصائياً في المستوي الرقمي للوثب العالي لصالح القياس الصباحي ( المتزامن ) لمجموعة النمط الصباحي .
- توجد فروق غير دالة احصائياً في المستوي الرقمي للوثب العالي لمجموعة النمط غير المنتظم .
- توجد فروق غير دالة احصائياً في المستوي الرقمي للوثب العالي لمجموعة النمط المسائي .

#### ٣/٧ : التوصيات :

في حدود هذا البحث وانطلاقاً من نتائجه توصي الباحثة بما يلي :

- ١- ضرورة تحديد نمط الايقاع الحيوي للطالبات وذلك لتحديد الوقت الأمثل للقياسات الرقمية وتطبيق البرامج التعليمية لهم بما يحقق النتائج السريع للعملية التعليمية والتدريبية .
- ٢- إدراج اختبار نمط الايقاع الحيوي ضمن اختبارات القبول بالكلية حتي يتسني اختيار الطالبات ذات النمط المناسبة لطبيعة الدراسة بالكلية (٩ص وحتى ٤ مساءً) .
- ٣- الاهتمام بالبرامج التي تساعد علي تكيف طالبات نمط الايقاع الحيوي المسائي للعمل وفقاً لطبيعة الدراسة بالكلية .
- ٤- الاهتمام بتنمية الثقة الرياضية وتركيز الانتباه خلال برامج الكلية مما قد يقلل من تأثير تغيير توقيتات المحاضرات على الايقاع الحيوي
- ٥- إجراء أبحاث ودراسات جديدة تتناول الايقاع الحيوي حتي يتم التعمق والمعرفة الدقيقة بعلاقته بصعود وهبوط مستوي الطالبات .

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية :-

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٨) : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٧) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- احمد محمود محمد إبراهيم (١٩٩٥) : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية (رياضة الكاراتيه) منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤- أسامه كامل راتب (٢٠٠٠) : علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات ) الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- بسطويسي احمد (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦- حنان علي حسانين (١٩٩٩) : الايقاع الحيوي لناشئ السباحة وعلاقته بالإنجاز الرقمي لسباحي ١٠٠م ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٧- سعد كمال طه : (١٩٩٥) : الرياضة ومبادئ البيولوجي ، مطبعة المعادي ، القاهرة .
- ٨- سهير محمد محمد السيوني (١٩٩٨م) : تأثير برنامج مقترح على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى فى الكرة الطائرة وفقا لنمط الايقاع الحيوى ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى ، الرياضة وتنمية المجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٩- عادل عبد الله محمد (١٩٩٧) : مقياس الثقة بالنفس ، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة . -٣١-

- ١٠- علي البيك ، محمد صبري عمر (١٩٩٤) : الايقاع الحيوي والإنجاز الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١١- عويس الجبالي (٢٠٠٠) : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، دار *G.M.S* ، القاهرة .
- ١٢- \_\_\_\_\_ وآخرون (١٩٨٧) : ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق ، المكتب الاشتراكي للآلة الكاتبة والتصوير العلمي ، القاهرة .
- ١٣- غادة محمد عبد الحميد (١٩٩٦) : تخطيط برنامج التدريب الرياضي وفقاً لديناميكية الايقاع الحيوي وأثره علي زمن ١٠٠م عدد لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالإسكندرية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات جامعة طنطا
- ١٤- محمد العربي شمعون (١٩٩٩) : علم النفس الرياضي وطرق القياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٥- محمد حسن علاوي (١٩٩٨) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٦- \_\_\_\_\_ (١٩٩٨) : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٧- \_\_\_\_\_ (١٩٩٨) : سيكولوجية الجماعات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٨- محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٨) : الإحصاء اللابارومتري في بحوث التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٩- محمد يوسف حجاج (٢٠٠٠) : الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدي لاعبي المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية المختارة، رسالة دكتوراه ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .



- ٢٠- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٤) : سيكولوجية المنافسات الرياضية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، قطاع إعداد القادة ، القاهرة .
- ٢١- مصطفى باهي (١٩٩٩) : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب الجامعي للنشر ، القاهرة .
- ٢٢- نجلاء البدي نور الدين محمد (٢٠٠٢) : الثقة الرياضية كسمة وكحالة والدافعية للإنجاز وعلاقتها بالمستوي الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢٣- هناد محمد احمد ابراهيم (١٩٩٨م) : مستوى الاداء الرياضى وعلاقته بنمط الاتباع الحيوى للطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات الرياضية بالزقازيق ، المؤتمر العلمى ، الرياضة نحو افاق العالمية ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢٤- هويدا عبد الحميد إسماعيل (١٩٩٨) : تأثير مجهود بدني موجه وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي علي بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بمسبتي الكفاية البدنية في كرة اليد، رسالة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، جامعة الزقازيق
- ٢٥- وفاء محمود حسن محمد (٢٠٠١) : التعليم وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي وتأثيره علي مستوى الأداء المهاري وبعض المتغيرات المصاحبة في كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢٦- ياسمين حسن علي البحار (١٩٩٨) : علاقة الإيقاع الحيوي بمستوي الإنجاز الرياضي للاعبات الجميز الإيقاعي ذات المستوي العالمي ، مجلدات البحوث، المجلد الرابع لبحوث المؤتمر العلمي " الرياضة وتنمية المجتمع ومتطلبات القرن الحادي والعشرين " ٧:٩ أكتوبر ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢٧- يوسف ذهب وآخرون (١٩٩٣) : تعريب وتقنين مقياس *Ostbery* لتحديد نمط الإيقاع الحيوي ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية

الرياضية والرياضة في الوطن العربي ، كلية التربية

الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٢٨ - \_\_\_\_\_ : موسوعة الايقاع الحيوي ، الجزء الأول منشأة المعارف

الإسكندرية .

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Gill, D.L (1993) : competitiveness and competitive orientation in sport " TNR- Senger et al " (Eds) Hand Book of Research an sport Psychology ) Macmillan Publishing company, New York PP. 314-327.
- ١- Hill - D - Smith, D (1991) : Effect of time of day on the rultionship between mood state, anaerobic power and copactiy perceptual and mator skills 72 , 82 , 87 .
- 1- Jeanes, J.G, Swain , A.J cale, A : Antecedents of multidimensional competitive stat anxiety and self confidence in elite inter collegiate middle - distance runners , sport Psychologist, champaign TTT , June . 107-118,1990.
- 2- Koutedakis , Y., : General variation in fitness poramters in Competitive athletes sports, Kuchland, M.2., England , 1995.
- ١3- Martin , d.d., Gill, D.L : The relationships among competitive orientation, sport confidence, self - efficacs anxiety , and performance . Journal of sport and exercise Psychology champaign TTT, june , (49- 159.1991.
- 34- \_\_\_\_\_ : Competitive orientation self - efficacy and gool importance in Filipino Marathoners international, Journal of sport Psychology , 348-358,1995.

- 35- Quiqueley, B., : Biorhythmen and men's track and Fields world records , meical scined sports and exercise Vol, 14 part 4,U.S.A, 1982.
- 36- ZIZZI , SJ, : An examination of the effect of gender self – confidence and achievement orientstion an sport related at ributianal styles , The sin university of north Carolina at chapel Hill. L : 81 – 84 , 1997.

