



تأثير نمط الإيقاع الحيوي اليومي علي الجهد البدني ومستوي الأداء والتحصيل المعرفي لدي ناشئات الكاتا للفريق القومي للكاراتيه بجمهورية مصر العربية

د. محمد عصام غازي

الملخص



يشهد العالم اليوم تقدماً في كافة مجالات الحياة المختلفة وتزداد الحياة صعبة يوماً بعد يوم ويزداد البحث في كافة المجالات التي تعمل على خدمة الإنسان، ولقد طال هذا التقدم النشاط الرياضي، فقد يكون لتطور التدريب الرياضي وتنوع أساليبه الدور الكبير في تحقيق انجاز رياضي معين، الا انه قد يخفق الكثير من ذوي الحالة التدريبية الجيدة وهذا يعود الى بعض الظواهر المختلفة والتي يبرز من بينها الإيقاع الحيوي. (خيون، ٢٠٠٢ م) لقد تقدمت معظم

الدول تقدماً هائلاً نتيجة لاستثمار كافة الإمكانيات العلمية المتاحة بحيث أصبحت الإجازات العلمية تستثمر في كافة مجالات الحياة ومن ضمن هذه المجالات المجال الرياضي الذي ليس له حدود، ولهذا عملت هذه الدول باستثمار البحوث والإجازات العلمية المتحققة لتطبيقها من اجل رفع مستوى رياضيتها للوصول الى أعلى المستويات. ان التدريبات الشاقة والمختلفة والتي تعطى لكافة اللاعبين يجب أن تعطى في الوقت والزمان المناسبين ويتطلب من ج اء 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 أن واحد إذ أن النتائج الجيدة هو نتيجة لحشد كافة الطاقات وقد ارت 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 (حسانين، 1997) ان معرفة المدرب واللاعب بأهمية الإيقاع الحيوي وكذلك مقدار التغيرات التي تحصل في تحديد حمل التدريب المعطى في منحنياته ووقت حدوث هذه التغيرات تساعد المدرب كثيراً 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. (علي، 1995) ويشير احمد محمود ابراهيم (2011)، هبة محمد علي (2016) الي ان استخدام منحنيات الإيقاع الحيوي و تنمية التصرفات الخطئية يعتبران من المداخل جديدة ومستحدثة للارتقاء بانتاجية اللاعب وزيادة فاعلية ادائه الخططي خلال مسابقة " الكوميته" ويحتاج تطبيق هذا الاسلوب داخل البرامج التدريبية الي التقنين الفردي الموجه سواء من خالل التقسيم المكاني فوق البساط او خلال التقسيم الزمني خلال زمن المباراة الفعلي بالمسابقة. (ابراهيم، 2016)

مشكلة البحث:

والتعليم، ومن خلال التطبيقات الميدانية ظهرت الكثير من الاساليب والوسائل المساعدة للاعبين ومنها تدوين النشاط اليومي لهم عن طريق الإيقاع الحيوي، ومن خلال اطلاع الباحثان على بعض الدراسات حول نظرية الإيقاع الحيوي التي تكمن

لغرض الوصول الى الاداء الجيد يتطلب دراسة شاملة لجميع الجوانب التي تتعلق برفع مستوى الاداء والاهتمام بجميع الاساليب والوسائل المتعلقة بعملية التدريب

2- هل توجد علاقة بين نمط الإيقاع الحيوي اليومي علي الجهد البدني ومستوي الأداء و التحصيل المعرفي لدي ناشئات الكاتا للفريق القومي للكاراتيه بجمهورية مصر العربية؟

مصطلحات الدراسة:

الإيقاع الحيوي:

يقصد بالإيقاع الحيوي التموجات التي تحدث في مستوى حالة أجهزة الجسم المختلفة ما بين الارتفاع والانخفاض، حيث لا يستطيع الجسم البشرى أن يظل يعمل بكامل طاقة أجهزته وبمستوى عالي من الكفاءة الفسيولوجية لفترات زمنية طويلة، حيث يتغير الحال ما بين الارتفاع والانخفاض في جميع وظائف الجسم على مدار حياة الفرد، فالقلب يتغير إيقاعه في غضون عدة ثوان أو حتى أجزاء من الثانية والتنفس يحتاج الى عدة ثوان، في حين ان افرازات المعدة تحتاج الى عدة ساعات لتغير إيقاعاتها، في حين ان تغير إيقاع النوم واليقظة يحتاج الى عدة أيام. (حسانين، 1997)

الدورة البدنية:

تعني الدورة البدنية " كل ظاهرة لها علاقة بالحالة البدنية للفرد من طاقة ومهارات حركية مختلفة، هذا بالإضافة الى العناصر البدنية، وهي أيضا أقصى طاقة يمكن ان يبذلها الفرد في الطور الايجابي لهذه الدورة أي عندما يكون الفرد في حالة بدنية جيدة فهذا يعد وقتاً مناسباً للقيام بالأعمال النشطة، السفر، الرياضة، التنافس، كما يمكن إجراء العمليات الجراحية خلال هذا الطور، وان المرحلة الايجابية هي مهمة جداً للاعبين الممتازين لإعداد الجيد والأفضل في التدريب لتحقيق إنجازاتهم وعند نزول المنحنى من الطور الايجابي الى الطور السلبي تمر بيوم يسمى (اليوم الحرج) وهي الأكثر صعوبة حيث ان هذا التحول من الطور

فلسفتها باستغلال قدرات الاجهزة الوظيفية للجسم من خلال عامل الزمن، لاحظوا قلة اعتماد المدربين على الإيقاع الحيوي في اثناء عملية التعليم والتدريب، وان الباحثان وفي مجال حل هذه المشكلة البحثية عززوها من خلال اعداد منهاج تعليمي على وفق الإيقاع الحيوي من خلال اهم دورة من دوراته التي تخص الرياضيين الا وهي الدورة البدنية بمرحلتها الموجبة والسالبة التي اصبحت شاغلا لكثير من العاملين في حقل التربية الرياضية، وتكمن غاية توظيف نظرية الإيقاع الحيوي من اجل الاستفادة من الدورة البدنية في تحديد حجم الوحدة التعليمية وذلك باعطاء التكرارات العالية عندما يرتفع النشاط البيولوجي اليومي للاعب وتخفيضها بانخفاض هذا النشاط ومدى دور ذلك في عملية تعليم المهارات الحركية.

أهداف البحث:

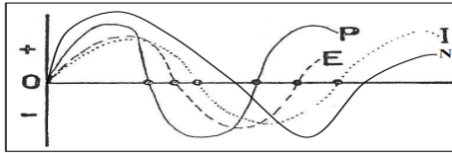
1- تأثير نمط الإيقاع الحيوي اليومي علي الجهد البدني ومستوي الأداء و التحصيل المعرفي لدي ناشئات الكاتا للفريق القومي للكاراتيه بجمهورية مصر العربية.

2- العلاقة بين نمط الإيقاع الحيوي اليومي علي الجهد البدني ومستوي الأداء و التحصيل المعرفي لدي ناشئات الكاتا للفريق القومي للكاراتيه بجمهورية مصر العربية.

تساؤلات الدراسة:

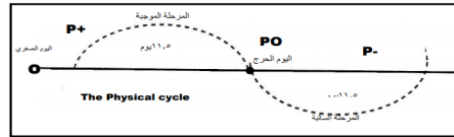
1- هل يؤثر نمط الإيقاع الحيوي اليومي علي الجهد البدني ومستوي الأداء و التحصيل المعرفي لدي ناشئات الكاتا للفريق القومي للكاراتيه بجمهورية مصر العربية؟

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 (23) والانفعالي (28) والعقلي (33) لدورات ثلاث " وهنالك دورة رابعة أضيفت للدورات الثلاث اكتشفت مؤخراً وهي الدورة الحدسية أو البديهية وطولها (٣٨) يوماً" وتختلف هذه الدورات من حيث مدتها وأيضاً من حيث نتائج تغيرها على الفرد وبالتالي فإن مجموع محصلة التغيرات لتلك الدورات هو الذي يوضح حالة الإيقاع الحيوي للفرد في يوم معين، وتبدأ هذه الدورات معاً لأول مرة من نقطة الصفر عند الميلاد ثم تزداد تدريجياً إلى القمة ثم تعود إلى اليوم الحرج موضح شكل (2).



وهذا يكون في اليوم (11.5) بالنسبة للدورة البدنية ، واليوم (١٤) للدورة الانفعالية، واليوم (16.5) للدورة العقلية ، ثم اليوم (١٩) لدورة الحدس، ثم تبدأ هذه الدورات في التناقص تدريجياً لتصل إلى أدنى مستوى لها، ثم بعد ذلك تبدأ المرحلة السالبة بالتناقص إلى أن تصل إلى نقطة الصفر، ثم تبدأ المرحلة الموجبة والتي تزيد فيها الطاقة مرة أخرى وهكذا، وهذه الدورات تشبه الموجة حيث تتكون من نصفين الأول منها يمثل المستوى الإيجابي وخلالها تصل إلى النقطة القصوى بينما النصف الثاني يمثل المستوى السلبي وخلالها تصل إلى النقطة الأدنى من نشاط الدورات.

الإيجابي إلى السلبي يمكن أن تكثر في هذا اليوم موضح شكل (1) الحوادث، أما في الطور السلبي فيكون هناك كسل وعدم الدقة وقليل من الطاقة ويكون الفرد معرض للتعب السريع وهبوط في المستوى لذلك لا بد من أجبار الفرد على الارتياح وعدم عمل مجهود كبير جداً (علي، 1995)



الإيقاع الحيوي الانفعالي:

وهي إحدى دورات الإيقاع الحيوي الكبرى التي يمر بها الفرد، وتعكس الحالة المزاجية والانفعالية عنده وتؤثر عليها ومدة هذه الدورة (28) يوم (دهب، 1995).

اليوم الحرج:

وهو اليوم الذي يتقاطع فيه منحنى الدورة مع خط المنتصف (الشروع)، وينتقل الفرد من خلاله إلى المرحلة السلبية من الإيجابية أو العكس (البيك وعمر، 1994).

الدراسات النظرية:

دورات الإيقاع الحيوي:

إن الإيقاعات الدورية هي صفة أساسية جداً للفسولوجيا 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 تساهم ملايين من هذه الإيقاعات في تشكيل الإيقاع الحيوي للفرد.

الدراسات العربية:

1- دراسة (جود 2002) "علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بالإنجاز الرياضي"

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 تتكون أفضل في اليوم الصفري من اليوم الحرج وكذلك كان هناك اختلاف في افراز هرمون (t4,t3) 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 الإيقاع الحيوي عند بناء المناهج التدريبية وعدم تعميم الجرعة التدريبية نفسها على كافة اللاعبين بسبب الفروق الفردية واخذ الحذر من الأيام الحرجة ، فضلاً عن برمجة السباقات بأوقات التدريب نفسها(جواد، ٢٠٠٢)

2- 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 واستخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، النسبة المئوية ، الدرجة التائية) ، ومن أهم **النتائج التي دللت عليها الدراسة ما يأتي:**

- وجود فروق معنوية بين مراحل الإيقاع الحيوي الثلاثة في القدرات البدنية (السرعة، القوة الانفجارية، مطولة القوة العضلية، مطولة 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 ماياتي:

- استخدام منحنيات الإيقاع الحيوي في تقويم الحالات البدنية والانفعالية والعقلية للاعبين عند اقرار المشاركة في المسابقات.

هرمونات البلازما تبعاً لشدة التدريب وفترات التعب كما أن المواسم التدريبية قد تؤدي إلى تحسن وظيفي هام للنظام الدوري التنفسي.

أجرى أورتيجا (Ortega, 2009) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على مراحل الرتم البيولوجي وعلاقته ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدى السباحين، حيث تكونت العينة من (72) سباحاً من لاعبين المتميزين في رياضة السباحة حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث تم تدريب المجموعة التجريبية وفقاً لمنحنيات الإيقاع الحيوي للسباحين وتم استخدام المنهج التجريبي وتوصلت النتائج إلى أن أفضل الأرقام لدى المجموعتين تم تسجيلها في المرحلة الإيجابية تليها السلبية تليها الحرجة، عدم وجود فروق دالة بين المجموعتين من حيث التحسن في المستوى الرقمي. أما المتغيرات الفسيولوجية فقد تطابقت مع مراحل الرتم البيولوجي بنسب متفاوتة ما بين (59% - 68%). (Ortega, 2009) أجرى بريان (Bryan, 2005) دراسة هدفت للتعرف إلى حجم العلاقة بين الإيقاعات البيولوجية والقوة العضلية والتعرف على حجم الاختلاف في أداء القوة العضلية في أوقات مختلفة أثناء اليوم واشتملت عينة الدراسة على (19) لاعب تراوحت أعمارهم (12-23) سنة واستخدم المنهج الوصفي واشتملت القياسات والاختبارات على استمارة تحديد نمط الإيقاع الحيوي واختبار قوة الطرف العلوي وأيضاً الطرف السفلي في (3) اختبارات لكل منهم ودلت النتائج على وجود اختلاف في أداء القوة العضلية في مدى الفترات الأربعة لكل (6) ساعات كما سجل أفراد العينة أدنى الدرجات في الصباح وازداد الأداء أثناء النهار. (Bryan, 2005)

- مراعاة دوارت الإيقاع الحيوي في توزيع درجات حمل التدريب بحيث تكون الشدة عالية والحجم العالي خلال مرحلة القمة والشدة الواطئة خلال مرحلة خط الشروع. ولم تقع تحت يدي الباحث دراسات تحدد نمط الإيقاع الحيوي للاعبين أو الطلبة (حمودات، 2004م)

3- قام أبو عريضة وآخرون (2008)

بدراسة هدفت للتعرف إلى تأثير الإيقاع الحيوي البدني ومراحله على بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد وتكونت عينة الدراسة من 14 لاعباً من لاعبي كرة اليد من اندية الدرجة الأولى والمنتخب الوطني في الأردن واستخدم الباحثون لقياس الإيقاع الحيوي للاعبين برنامج (BIOWIN)) عن طريق الحاسب الآلي وكذلك الاختبارات البدنية لقياس القدرات البدنية مستخدماً المنهج الوصفي لإجراء دراسته وظهرت نتائج الدراسة وجود دلالة احصائية لتأثير الإيقاع الحيوي البدني على القوة والقدرة والمرونة والرشاقة وكانت أفضل القدرات في المرحلة الإيجابية ثم السلبية تليها اليوم الحرج.

(عريضة، 2008)

الدراسات الأجنبية:

قام أكيس (Akis, 2010) بدراسة هدفت لإيجاد العلاقة بين شدة حمل التدريب خلال الموسم الرياضي وانعكاسها على الإيقاع الحيوي، وتكونت العينة من (48) لاعباً من لاعبي المنافسات الرياضية المختلفة (كرة يد، سباحة، ألعاب قوى) واستخدم المنهج الوصفي لإجراء دراسته ودلت النتائج على حدوث تغيرات فسيولوجية وتغيرات في مستويات

التعليق علي الدراسات السابقة:

- 1- القدرة علي تطبيق البرنامج في العملية التعليمية والتدريبية
- 2- تحديد المنهج المستخدمة في الدراسة
- 3- القدرة علي استخدام التكنولوجيا في العملية التعليمية و التدريبية لبرامج الايقاع الحيوي
- 4- تحديد عينة البحث.
- 5-صالحه البرنامج لتقييم وتحديد مستويات الطلاب التعليمية والتدريبية.
- 6- الرجوع لقاعدة بيانات البرنامج لتقويم وتقييم مستويات الطلاب وتحديد البرنامج التعليمي.

إجراءات البحث:**أولاً: منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة.

ثانياً: عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة ناشئات منتخب مصر للكارا تييه وعددهم (7) لاعبات.

تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بإيجاد التجانس والتكافؤ على عينة البحث المكونة من (7) لاعبات

في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث وهذه المتغيرات في (الطول- الوزن- العمر التدريبي) وبعض دورات الايقاع الحيوي (الدورة البدنية، الدورة الانفعالية، و الدورة العقلية) للتأكد من اعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات وتم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ويوضح ذلك جدول رقم (1)

يتضح من جدول (1) أن معاملات الالتواء في جميع المتغيرات قيد البحث قد انحصرت بين (+3 ، -3) لعينة البحث الكلية، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث. وبعد التأكد من أن العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً في المتغيرات قيد البحث تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعة واحدة.

ثالثاً: إجراءات الدراسة:**منهج الدراسة:**

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

جدول (1): التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في جميع المتغيرات قيد البحث ن = (7)

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	الالتواء
الطول	سم	1.54	0.189	0.351
الوزن	كجم	55.14	6.30	1.78-
العمر التدريبي	سنة	3.71	0.755	0.595
الدورة البدنية	%	86.2	1.77	1.52-
الدورة الانفعالية	%	58.1	32.9	0.945-
الدورة العقلية	%	71.5	2.75	1.19-

الدراسة عن طريق استمارة خاصة لجمع البيانات، بعد ذلك قام الباحث بإدخال البيانات الشخصية للعينة على برنامج قياس الإيقاع الحيوي (www.biorhythm-calculator.net) عن طريق الحاسب الآلي، والبحث عن اليوم الذي يكون فيه الإيقاع الحيوي البدني أو الانفعالي أو العقلي يكون فيه الايجابية أو اليوم الحرج أو السلبية لسلامة إجراء الدراسة وهي:

1. الانتظام في التدريب مع الفريق أو المنتخب.
 2. الحضور في اليوم المحدد والساعة المحددة لإجراء الاختبارات وهي بداية التمرين وبعد الإحماء الجيد.
 3. عدم تعرض اللاعب لأي إصابة.
- الدراسة الأساسية:**

تم تقسم (عينه البحث) الي ثلاث مجموعات المجموعة الاولى (2) المجموعة الثانية (2) المجموعة الثالثة (2) تم استبعاد لاعبة لظروف السفر وبعد المسافة و الذهاب الي المعمل لقياس الجهد البدني، لقياس مستوى الاداء المهاري، و التحصيل المعرفي في التوقيات الثلاثة كما هو موضح في الجدول التالي

قد تم تنفيذ جميع قياسات الدراسة الأساسية في نهاية افترة اعداد الموسم الرياضي 2017/2018 بداية من يوم السبت الموافق 2018/6/23 إلي يوم الخميس الموافق 2018/8/28م وذلك تحت اشراف الباحثان ومساعدتهم علي ملاعب وصالة التدريب التابعة لهئية استاد القاهرة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من ناشئات الكاتا الدرجة الممتازة في مصر وعددهم (7) لاعبات.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (7) لاعبات من لاعبي اندية الدرجة الممتازة وبنسبة (10.5) من مجتمع الدراسة، وتراوحت أعمارهم من 12-13 سنة.

أدوات الدراسة:

- 1- جهاز حاسوب من أجل قياس الإيقاع الحيوي للاعبين عن طريق برنامج خاص لهذا الغرض يسمى ([https:// www. biorhythm- calculator. net](https://www.biorhythm-calculator.net)) والمعد خصيصاً لمعرفة الإيقاع الحيوي للاعبين.
- 2- استمارة تفرغ الدررات الخاصة بالايقاع الحيوي (البدنية، النفسية، العقلية)
- 3- اختبار قياس الجهد البدني (استخدام دراجة الجهد) (Cycle Ergometer) - اجمالي شدة الحمل و يقاس ب..... (وات) - الحمل الأقصى النسبي ويقاس ب..... (وات /كجم) - زمن أداء الحمل ويقاس ب.....(الدقيقة)
- 4- اختبار قياس الاداء المهاري (اختبار كزامي زوكي، أورمواشي جيرري) جهاز الكتروني (karate do)
- 5- اختبار قياس التحصيل المعرفي (اختبار برنامج بلكيرز) (Plckers)

تطبيق الدراسة:

بعد تحديد عينة الدراسة قام الباحثان بجمع بيانات (الاسم والجنس وتاريخ الميلاد) لـ 7 لاعبات من مجمل مجتمع

جدول رقم (2): الخطة الزمنية وتوقيتات تطبيق قياسات الدراسة الأساسية

اليوم و التاريخ		نوع القياس	توقيتات تطبيق قياسات الدراسة الأساسية	
			(11-9) صباحاً	(4-2) ظهراً
السبت 2018/6/23	اختبار الجهد البدني	المجموعة (1)		
	اختبار ات مهارية	المجموعة (2)		
	اختبار التحصيل المعرفي	المجموعة (3)		
الأحد 2018/6/24	اختبار الجهد البدني	المجموعة (2)		
	اختبار ات مهارية	المجموعة (3)		
	اختبار التحصيل المعرفي	المجموعة (1)		
الاثنين 2018/6/25	اختبار الجهد البدني	المجموعة (3)		
	اختبار ات مهارية	المجموعة (1)		
	اختبار التحصيل المعرفي	المجموعة (2)		
الثلاثاء 2018/6/26	اختبار الجهد البدني	المجموعة (2)		
	اختبار ات مهارية	المجموعة (3)		
	اختبار التحصيل المعرفي	المجموعة (1)		
الاربعاء 2018/6/27	اختبار الجهد البدني	المجموعة (3)		
	اختبار ات مهارية	المجموعة (1)		
	اختبار التحصيل المعرفي	المجموعة (2)		
الخميس 2018/6/28	اختبار الجهد البدني	المجموعة (1)		
	اختبار ات مهارية	المجموعة (2)		
	اختبار التحصيل المعرفي	المجموعة (3)		

جدول رقم (3)

متغيرات اختبار الجهد البدني		(11-9) صباحاً		(4-2) ظهراً		(6:8) مساءً	
		ع	س	ع	س	ع	س
شدة الحمل		34.0	453.4	31.23	267.3	36.8	415.6
الحمل الأقصى النسبي		0.54	5.96	0.47	4.62	0.56	5.38
زمن أداء الحمل		1.07	9.93	1.15	7.78	1.32	4.96

جدول رقم (4)

متغيرات اختبار المهاري		(11-9) صباحاً		(4-2) ظهراً		(6:8) مساءً	
ع	س	ع	س	ع	س	ع	س
كزامي زوكي	36.05	6.44	38025	8.21	33.98	5.84	
ارومواشي جيري	33.08	6.92	3402	6.74	29.1	4.85	

جدول رقم (5)

متغيرات اختبار المهاري		(11-9) صباحاً		(4-2) ظهراً		(6:8) مساءً	
ع	س	ع	س	ع	س	ع	س
الاختبار المعرفي	16,5	13,1	1,5	0,1	22,9	3,8	

المعالجة الإحصائية:

تم الاستعانة بالحاسب الآلي، وباستخدام الحزم الإحصائية (SPSS) لمعرفة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الالتواء و معامل الارتباط المتعدد وقد أرتضى الباحث مستوي الدلالة الإحصائية عند معنوية (0.05)

عرض ومناقشة النتائج:

1- توصيف قياسات عينة البحث في متغيرات اختبار الجهد البدني (لعينة البحث)

يتضح من الجدول التالي (3) أن عينة البحث حققت أفضل النتائج في قياسات متغيرات اختبار الجهد البدني (قيد البحث) خلال الفترة الصباحية مقرنة فترتي المساء والظهرية علي التوالي.

2- توصيف قياسات عينة البحث في متغيرات اختبارات المهاري (لعينة البحث).

يتضح من الجدول التالي (4) أن عينة البحث حققت أفضل النتائج في قياسات متغيرات الاختبارات المهاري (قيد البحث) خلال فترة الظهرية مقرنة فترتي المساء والصباحية علي التوالي.

3- توصيف قياسات عينة البحث في متغيرات اختبار قياس التحصيل المعرفي (لعينة البحث)

يتضح من الجدول التالي (5) أن عينة البحث حققت أفضل النتائج في قياسات متغيرات الاختبارات المهاري (قيد البحث) خلال فترة المساء مقرنة فترتي الظهرية والصباحية علي التوالي.

من خلال الجدول الثلاثة رقم (3)، (4)، (5) يتضح ان هناك علاقة ارتباطية بين نمط الايقاع الحيوي والمتغيرات الثلاثة من الجهد البدني واختبارات المهاري والتحصيل المعرفي في الجدول التالي يوضح ذلك جدول رقم (6)

جدول رقم (6)

توقيتات تطبيق قياسات الدراسة الأساسية			نوع القياس	اليوم و التاريخ
(6:8) مساءً	(4-2) ظهراً	(11-9) صباحاً		
		المجموعة (1)	اختبار الجهد البدني	السبت 2018/6/23
		المجموعة (2)	اختبارات مهارية	
		المجموعة (3)	اختبار التحصيل المعرفي	
	المجموعة (2)		اختبار الجهد البدني	الأحد 2018/6/24
	المجموعة (3)		اختبارات مهارية	
	المجموعة (1)		اختبار التحصيل المعرفي	
المجموعة (3)			اختبار الجهد البدني	الاثنين 2018/6/25
المجموعة (1)			اختبارات مهارية	
المجموعة (2)			اختبار التحصيل المعرفي	
		المجموعة (2)	اختبار الجهد البدني	الثلاثاء 2018/6/26
		المجموعة (3)	اختبارات مهارية	
		المجموعة (1)	اختبار التحصيل المعرفي	
	المجموعة (3)		اختبار الجهد البدني	الاربعاء 2018/6/27
	المجموعة (1)		اختبارات مهارية	
	المجموعة (2)		اختبار التحصيل المعرفي	
المجموعة (1)			اختبار الجهد البدني	الخميس 2018/6/28
المجموعة (2)			اختبارات مهارية	
المجموعة (3)			اختبار التحصيل المعرفي	

جدول رقم (7)

معامل الارتباط		الأحرف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات			
الوصف	القيمة			الدورة الذهنية	الدورة النفسية	الدورة البدنية	الجهد البدني
عكسية قوية	-0.394-	1.73	3.70	2.3	46.6	3.70	شدة الحمل
عكسية قوية	0.342-	22.0	46.6	1.6	2.2	1.20	الحمل الأقصى النسبي
عكسية قوية	0.354-	1.6	2.3	3.3	46.6	4.70	زمن أداء الحمل
معامل الارتباط		الأحرف المعياري	الوسط الحسابي	الدورة الذهنية	الدورة النفسية	الدورة البدنية	اختبارات مهارية
الوصف	القيمة						
طردية متوسطة	0.251	6.83	85.6	8.5	4.5	6.8	كزامي زوكي
طردية متوسطة	0.247	6.17	32012	8.5	9.6	5.8	أروماشي جيري
معامل الارتباط		الأحرف المعياري	الوسط الحسابي	الدورة الذهنية	الدورة النفسية	الدورة البدنية	الاختبار المعرفي
الوصف	القيمة						
طردية متوسطة	0.235	5.6	13.6	9.6	6.5	5.2	اختبار التحصيل المعرفي

في الجدول رقم (7) يتضح التالي:

البحث، و بالنسبة لمستوي التحصيل المعرفي جاءت العلاقة طردية وكانت النسبة (0.235) وجاءت النسبة نتجية ارتفاع معدلات الدورة الذهنية والمسؤولة عن العمليات المعرفية.

من الواضح ان دراسة نمط الايقاع الحيوي يختلف من فرد ألي آخر طبقاً للنسب و الاحصاءات وتختلف من فرد الي آخر في الدورات الثلاثة سواء (البدنية، العقلية، الانفعالية) و بالتالي يتأثر الفرد أو اللاعب بتغيرات النمط الايقاعي للفرد وهذا يتفق مع كل من (ابراهيم، 2016) (1) (حمودات، 2004م) (عريضة، 2008) (علي، 1995) (Ortega, 2009)

أن متغير الجهد البدني الذي يحتوي علي (شدة الحمل، الحمل الأقصى النسبي، زمن أداء الحمل) وجد ان معامل الارتباط يتراوح ما بين (-0.354 - 0.394) وهذا تعطي علاقة عكسية قوية طبقاً للمعالجات لمعامل الارتباط و بالنسبة لمعامل الارتباط لمتغير الاداء المهاري لمهاتري (كياجي زوكي، أروماشي) وجود العلاقة طردية حيث تتراوح النسب ما بين (0.251-0.274) وتعطي علاقة طردية و هذا يرجع للارتفاع نسب الدورة البدنية و النفسية و العقلية و طبقاً لمعدلات الايقاع الحيوي لعنية

الاستنتاجات و التوصيات :**الاستنتاجات :**

في ضوء عرض ومناقشة النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- تختلف المنحنيات الإيقاعية من لاعب إلى آخر، ويؤثر الإيقاع الحيوي البدني، الانفعالي، العقلي.
- 2- يؤثر نمط الإيقاع الحيوي علي الجهد البدني ومستوي الاداء المعاري و التحصيل المعرفي لدي لعبات الكاراتيه.
- 3- حققت أفضل النتائج من خلال الدورة الخاصة بالمتغير الدورة البدنية مع الجهد البدني.
- 4- حققت أفضل النتائج من خلال الدورة الخاصة بالمتغير الدورة البدنية و الانفعالية و العقلية مع مستوي الاداء المهاري.
- 5- حققت أفضل النتائج من خلال الدورة الخاصة بالمتغير الدورة الذهنية مع الاختبار المعرفي.

التوصيات :

في ضوء ما تقدم من نتائج واستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي:

- 1- ضرورة الأخذ بعين الاعتبار علم الإيقاع الحيوي في تخطيط التدريب والمنافسات للاعبين، ووضع البرامج التدريبية لهم بشكل مقنن وذلك بما يتوافق مع إيقاعهم الحيوي.
- 2- إجراء دراسات مشابهة تتعلق بتأثير الدورات الإيقاعية المختلفة على بعضها.

المراجع العربية:

أحمد محمود ابراهيم (2016): اثر استخدام منحنيات الإيقاع الحيوي لتوجيه الاحمال

التدريبية الخاصة بالرنكاز المعاكس كاسلوب تكتيكي ضد المنافس علي مستوي بعض محددات التصرف الهجومي، الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات الجيزة.

أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنانين (1997): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، القاهرة، دار المعارف.

فائزة ابو مساعد عريضة (2008): تأثير الإيقاع الحيوي البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد. الكويت: حث منشور، المؤتمر الدولي الاول للتربية البدنية والرياضية والصحة، الكويت.

محمد عاصم (2017): الكاراتيه ومنظومة التخطيط و التطبيق العملي، الاسكندرية، دار ماهي للنشر و التوزيع.

محمد مكي حمودات (2004م): تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدائية و الانفعالية و العقلية لطلاب كلية التربية الرياضية للأعمار (18-22) سنة، بغداد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

يعرب خيون (٢٠٠٢ م): التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة.

يوسف ذهب علي (1995): موسوعة الإيقاع الحيوي، الاسكندرية، منشأة المعارف، ج1.

المراجع الأجنبية:

Bryan (2005): Circadian Rhythms and Muscle Strength Performance, Harding university.

Ortega, S. (2009): Ultradian rhythms in the EEG and task performance, Chronobiologia.