

الإيقاع الحيوي البدني والنفسي لبعض المتغيرات البدنية
والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في
الجهنماتك

رسالة مقدمة

إلى

مجلس كلية التربية الرياضية جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قبل

سنا ربا جبار محمود السعدي

المشرف

أ.م.د. عبد الستار جاسم النعيمي

المشرف

أ.م.د. مكيه سليمان الخوري

الباب الأول

1- التعريف بالبحث .

1-1 المقدمة وأهمية البحث .

2-1 مشكلة البحث .

3-1 أهداف البحث .

4-1 فرضية البحث .

5-1 مجالات البحث .

6-1 تحديد المصطلحات .

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

لعلنا لا نأتي بجديد عندما نقول أن الوصول إلى المستويات الرياضية المتقدمة وتحقيق الفوز والتفوق في الرياضة وخاصة في مستوياتها العليا جاء بناءً على طرائق وأساليب بدنية ونفسية غير نمطية تناسب مع التطور المصاحب للنظريات العامة للتدريب الرياضي .

لقد تناولت الدراسات والبحوث التغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية بمفاهيمها العامة المجردة التي لها علاقة واضحة مباشرة بالإنجاز الرياضي بشيء من الإسهاب في حين نجد المتغيرات التي لم تأخذ نصيبها الوافر في هذا الاهتمام هي المتغيرات الحيوية المنتظمة غير المنظورة للرياضي مثل الإيقاع الحيوي الذي يؤثر على الإنجاز ايجابيا عندما يكون في قمة دورته ويؤثر سلبيا عندما تكون دورته في مرحلة الهبوط وعادة ما يرتبط ذلك بمؤثرات خارجية ومؤثرات داخلية (وراثية) .

إذ أن الإيقاع الحيوي بالمفهوم العام يخضع للتأثيرات الطبيعية ومن هذه التأثيرات دوران الكرة الأرضية حول نفسها ودورانها حول الشمس والقمر وتعاقب الليل والنهار إذ تتأثر الكائنات الحية ومنها الإنسان بهذه المؤثرات وهذا ما يعرف بالدورة الفلكية في الحياة هذا فضلا عن الإيقاع الداخلي عند الإنسان إذ تحدث متغيرات عدة في الأجهزة الحسية واتفق الباحثون على تقسيمها إلى ثلاث دورات حيوية تؤثر في نشاطه العام هي :-

أ- دورة الإيقاع الحيوي البدنية .

ب- دورة الإيقاع الحيوي النفسية .

ج- دورة الإيقاع الحيوي الفسيولوجية .

ومن المتعارف عليه أن هذه الإيقاعات ترتفع في بعض ساعات اليوم وتنخفض في ساعات أخرى لذلك دخل الإيقاع الحيوي في ميدان التطبيق لاستثمار دخوله المرحلة الايجابية أو عندما يكون في قمته في مجالات عديدة منها المجال الرياضي الذي نحن بصدد كأحد المتغيرات المهمة التي بدأ الباحثون يسلطون الأضواء عليها في الدراسة والبحث

والتقصي عن كل ما يدعم التدريب الرياضي وخاصة عندما يكون تأثير هذه العلاقة مباشر بالتدريب كما هو الحال في الألعاب الفردية وبما أن لعبة الجمناستك هي واحدة من الألعاب التي تتطور باستمرار بفعل الدراسات والبحوث .
تكمّن أهمية البحث في :-

توظيف الفروق الفردية للاعبات من خلال المعرفة المسبقة للوقت المناسب للمشاركة في السباقات المحلية والدولية لتحقيق أفضل النتائج .

2-1 مشكلة البحث :

أن ما توفر لدينا من دراسات حول موضوع الإيقاع الحيوي وكيفية استثماره في عملية التدريب والمنافسات قليلة نوعا ما ألا أن متطلبات الإنجاز المعروفة هي الأعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد النفسي والإدارة الناجحة والمدرّب الجيد وتوفر التجهيزات والأدوات متكامل جميعها لتشكل أركان البطولة إلا أن ذلك لا يمنع من البحث عن أركان أخرى معززة لم يتناولها المدربون عند وضع مفردات مناهجهم التدريبية لذا تبين أن مشكلة البحث تكمن في الإجابة عن السؤال الآتي :-

وجود تذبذب في مستوى الأداء للاعبات الناشئات في الجمناستك نراهم مرة يرتفع مستواهن ومرة أخرى ينخفض في فترة المنافسات لذا تم تحديد الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية لتحديد علاقته بمستوى أداء هؤلاء اللاعبات الناشئات بالجمناستك ؟

لذا ارتأت الباحثة أن دراسة علاقة الإيقاع الحيوي بمستوى الأداء في بعض المهارات على جهاز المتوازي للبنات ربما يسهل للقائمين على هذه اللعبة من اتحاد ومدربين ولاعبين مسالك جديدة تخدم عملية الإنجاز وتطوره خاصة وان الباحثة سبق لها أن مارست التدريب على اللعبة على مستوى البراعم ولديها إحساس وشعور ميداني أن هذه الدراسة ستقدم إضافة جديدة لمسيرة تطور اللعبة خاصة عند الفتيات الممارسات لها

3-1 أهداف البحث :-

1-3-1 الكشف عن الفروق في المستوى البدني والمهاري والنفسي في قمة وقعر دورتي

الايقاع الحيوي البدني والنفسي وتقاطعهما .

2-3-1 ايجاد علاقة الارتباط بين المستوى البدني والمهاري والنفسي في قمة وقعر

دورتي الايقاع الحيوي البدني والنفسي وتقاطعهما .

4-1 فرضية البحث :-

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المستوى البدني والمهاري والنفسي خلال دورتي

الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية وتقاطعهما .

5-1 مجالات البحث : -

- 1-5-1 المجال البشري : عينة قوامها (6) لاعبات من المنتخب الوطني للناشئات في
الجمناستك بأعمار (6-8) .
- 2-5-1 المجال الزمني : المدة من 16 \ 3 \ 2006 ولغاية 25 \ 3 \ 2007 .
- 3-5-1 المجال المكاني : المركز التدريبي التخصصي للجمناستك \ الإسكان \ بغداد .

6-1 تحديد المصطلحات :

الإيقاع الحيوي : -

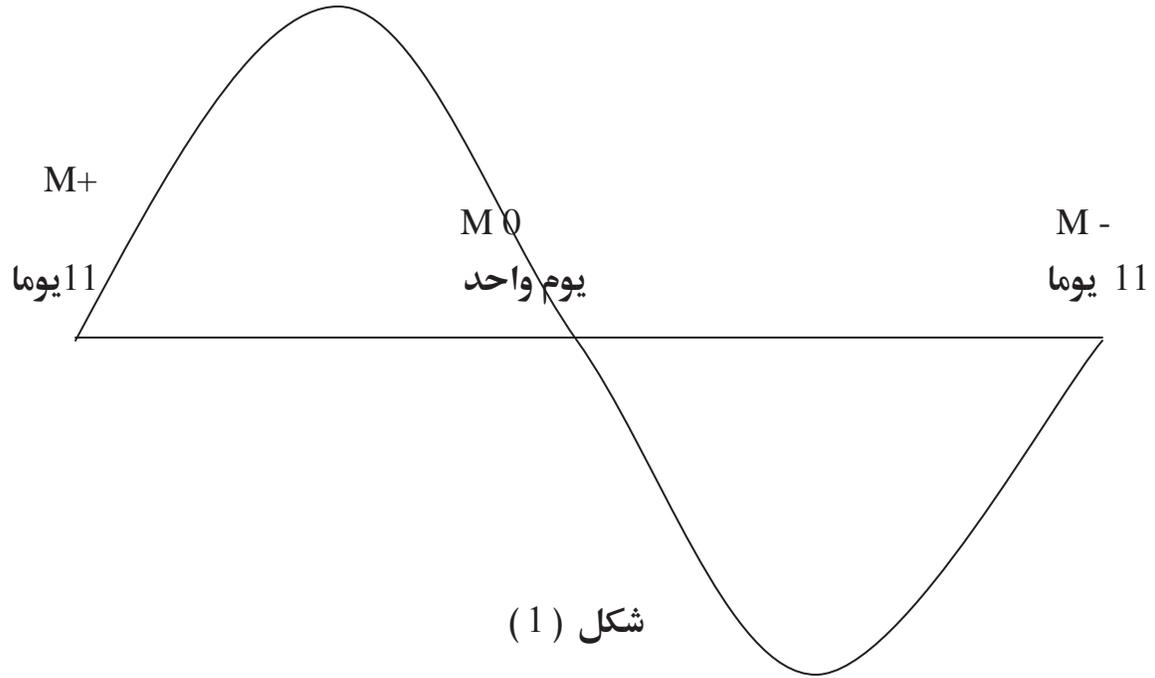
هو التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد والتي يزداد خلالها أو يقل النشاط البدني والعقلي والنفسي عند الإنسان وهذه التغيرات مرتبطة بكل من البيئة الداخلية والخارجية المحيطة به (1).

وستتطرق للإيقاع البدني والنفسي لارتباطهما بموضوع الدراسة وعلى النحو الآتي :

الإيقاع البدني (M)

يرمز للإيقاع البدني بالحرف (M) ويسمى أيضا بالإيقاع الذكري حيث تستغرق دورته (23) يوما تقسم إلى مرحلتين مرحلة موجبة ذات عطاء جيد يرمز لها (M +) وتستغرق تلك المرحلة (11) يوما ومرحلة سالبة يرمز لها بالرمز (M -) عطاؤها قليل وتستغرق أيضا (11) يوما هذا بالإضافة إلى مرحلة صفرية ويرمز لها بالرمز (M 0) وتوجد بين المرحلتين الموجبة والسالبة إذ تستغرق يوما واحداً وتسمى بمرحلة اليوم الحرج وتكون أما بالسالب أو الموجب في عطائها وكما هو موضح بالشكل الآتي :

(1) علي فهمي البيك و صبري عمر, الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي, الإسكندرية منشأة المعارف , 1994, ص 15 .



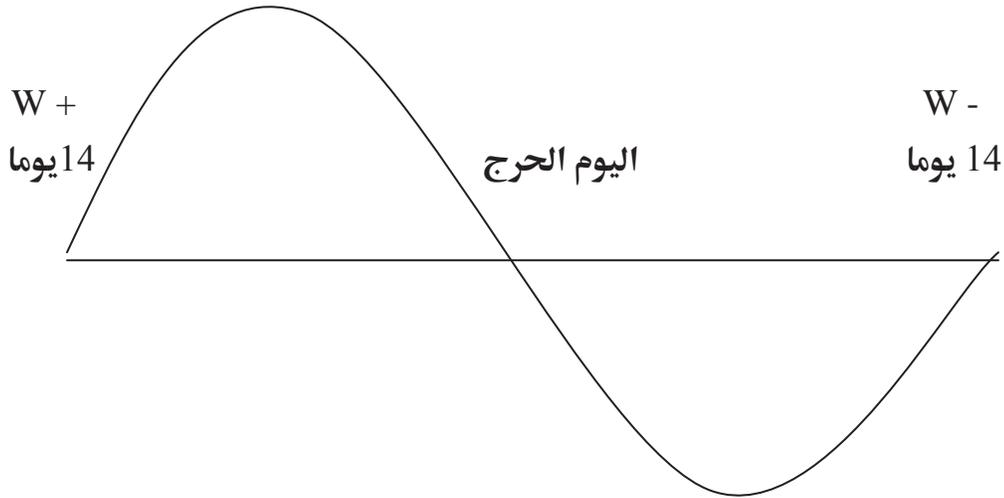
بوضوح الإيقاع البدني (عن شغوبودا وآخرون)

ويعني الإيقاع البدني كل ظاهرة لها علاقة بالحالة البدنية للفرد من طاقة ومهارات حركية مختلفة هذا بالإضافة إلى العناصر البدنية وعلى ذلك نقصد بالإيقاع البدني (M +) أقصى طاقة يمكن أن يبذلها الفرد هذا بالإضافة إلى زيادة ملحوظة في صفة التحمل والمناعة ضد المرض وإمكانية عالية ضد (التجرثم) أي مقاومة الجراثيم . أما الإيقاع البدني السالب (M -) فيمثل استعادة الشفاء وبذلك يكون عطاؤه أقل من المرحلة السابقة وبذلك نجد هبوطاً في النغمة العضلية وحالة من الاسترخاء الطبيعي للجسم ونقص في العطاء البدني . (1)

(1) بسطويسي احمد , أسس ونظريات التدريب الرياضي , مكتبة دار الفكر العربي , 1999 , ص 465 .¹

الإيقاع النفسي (W)

ويرمز للإيقاع النفسي بالحرف (W) ويسمى أيضا بالإيقاع الأنثوي حيث يستغرق (28) يوما بزيادة خمسة أيام عن الإيقاع البدني الذكري ويقسم أيضا إلى مرحلتين كل منهما تستغرق (14) يوم (W +) , (W -) بالإضافة إلى اليوم الحرج بينهما إذ يمثل مرحلة انتقالية بين المرحلة الموجبة والسالبة وكما هو موضح بالشكل الآتي .



شكل (2)

يوضح الإيقاع النفسي (عن شفوبودا وآخرون)

ويختص الإيقاع النفسي بالحالة العاطفية للفرد، التفاؤل، روح الجماعة، التعاون، الحس الفني والجمالي، المرح ارتفاع القابلية الجنسية في المرحلة الموجبة (W +) الحدس القدرة على الإبداع والخلق والابتكار .
وعلى ذلك نجد أن المرحلة الموجبة من الإيقاع الحيوي (W +) تعني نشاطاً زائداً في المجالات والقدرات السابقة، بعكس المرحلة السالبة المرحلة (W -) إذ أن احتياج الجسم إلى المرحلة النفسية والاستجمام حتى لا يصاب بالإحباط وهبوط المستوى . (1)

(1) بسطويسي احمد، مصدر سبق ذكره، ص 466 .¹

ملخص الرسالة باللغة العربية

مخوان الرسالة

((علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية بمستوى الأداء على جهاز المتوازي للبنات))

المشرف

المشرف

الطالبة

سنا ربا جبار محمود أ.م. د عكله سليمان الحوري أ.م. د عبد الستار جاسم النعيمي

تكمن أهمية البحث في

- معرفة مستوى أداء اللاعبات عندما يكون الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية في القمة والقرع .

- توظيف الفروق الفردية للاعبات من خلال المعرفة المسبقة للوقت المناسب للمشاركة في السباقات المحلية والدولية لتحقيق أفضل النتائج .

ومشكلة البحث تجلت في الإجابة عن السؤال الآتي :

- ما علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية بمستوى الأداء على جهاز المتوازي للبنات ؟

وهدف البحث

- تحديد دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية لدى لاعبات المنتخب الوطني للناشئات في الجمناستك .

- التعرف على اختلاف مستوى الأداء في دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية في أعلى وادنى مستوى لها .

- التعرف على علاقة الارتباط بين دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية ومستوى الأداء لبعض المهارات على جهاز المتوازي للبنات .

وتم اختيار عينة البحث من المنتخب الوطني للناشئات في الجمناستيك وبلغ عددهن ((6)) لاعبات وقد خضعن للاختبارات الآتية :-

1 - اختبار السرعة الانتقالية .

2 - اختبار المرونة .

3- اختبار مطاولة القوة لعضلات البطن .

4- اختبار مطاولة القوة للذراعين والكتفين .

5- اختبار مستوى الأداء على المتوازي الواطئ .

6- اختبار مستوى الأداء على المتوازي العالي .

7- اختبار مستوى الاستجابة الانفعالية .

وقد تم تنفيذ التجربة الرئيسة للفترة من 2006 / 4 / 23 ولغاية 2006 / 7 / 17 ونفذت الاختبارات بطريقة تتبعه للعينة حسب القمة والقعر للدورتين وتقاطعهما .

استخدمت الباحثة اختبار ((ت)) للعينات المرتبطة ومعامل الارتباط لبيرسون ونظام (SPSS) الإحصائي كوسائل إحصائية للبحث .

أما النتائج التي توصلت إليها الباحثة :-

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مرحلتي القمة والقعر في دورة الإيقاع الحيوي النفسية في اختبارات المرونة ومستوى الأداء على المتوازي الواطئ والعالي ومستوى الاستجابة الانفعالية.

2- أن مستوى الاستجابة الانفعالية للاعبات حقق أفضل نتيجة في قمة الدورة النفسية ثم في التقاطع الايجابي للدورتين ثم في قمة الدورة البدنية .

3- وجود علاقة ارتباط معنوية في قمة وقعر الدورة البدنية بين أغلب الاختبارات البدنية والمهارية.

وفي ضوء النتائج أوصت الباحثة بما يأتي :

- 1- اعتماد تحديد دورتي الإيقاع الحيوي وتقاطعها للاعبات الجمناستك وإدامتها باستمرار ليتسنى للمدربين معرفة التموجات الحاصلة في قدراتهن على ضوء متغيرات الدورات .
- 2- أن يتم تعليم وتدريب الحركات الصعبة والمركبة ((المعقدة)) خلال قمة الإيقاع الحيوي للدورة النفسية وتقاطع الدورتين الايجابي .
- 3- إجراء بحوث مشابهة على الألعاب الرياضية الفردية والجماعية التي لم يتناولها الباحثون في العراق .