

إقرار المشرفين وترشيح لجنة الدراسات العليا

نشهد أن أعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (دراسة مقارنة بين أنماط الإيقاع

الحيوي اليومي لأهم القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية لدى
الرياضيين المتقدمين الخواص في بعض الالعب الفردية والفرقية "

المقدمة من قبل طالبة الماجستير (رفاه رشيد خليفة) جرى تحت اشرافنا في كلية التربية
الرياضية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية
الرياضية

التوقيع :
أ.د. منى عبد الستار هاشم

التوقيع :
أ.م.د. نصير صفاء محمد علي

كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية

كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى

التاريخ : 2012 / 7 / 30

التاريخ : 2012 / 7 / 30

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة .

التوقيع :
أ.د. عبد الرحمن ناصر

معاون العميد للدراسات العليا

2012 / 9 / 23

أبواب الأول

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة واهمية البحث

1 - 2 مشكلة البحث

1 - 3 اهداف البحث

1 - 4 فروض البحث

1 - 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري

1 - 5 - 2 المجال الزماني

1 - 5 - 3 المجال المكاني

1- التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

درس الإنسان جميع الظواهر وفي كافة المجالات من اجل تحقيق حياة افضل عن طريق التعرف على الطاقات العديدة التي وهبها الله لبني ادم ومن هذه الظواهر الإيقاع الحيوي الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالظواهر الطبيعية ، حيث لوحظ ان لكل كائن حي إيقاعاً خاصاً به تسير عليه حياته وبشكل منتظم فهناك إيقاعات متغيرة كثيرة. الرئيسية منها الإيقاع المتعدد السنوات والإيقاع السنوي والإيقاع الشهري والأسبوعي واليومي. ويرتبط كل إيقاع بظاهرة طبيعية معينة ، فمثلاً الإيقاع الحيوي اليومي يكون مرتبطاً بظاهرة دوران الأرض حول نفسها وهو المسيطر على عمل الأجهزة الوظيفية والتي يظهر من خلالها فترات إيقاعية للعمليات الفسيولوجية كعمل القلب والرئتين والجهاز العصبي والهرموني . وإن اختلال الدورة اليومية للإيقاع الحيوي يؤدي إلى اضطراب النشاط الحيوي للجسم اذ يظهر ذلك في انخفاض القدرة على العمل واضطراب النوم وزيادة الاضطرابات العصبية ⁽¹⁾ ويظهر تأثير الإيقاع الحيوي اليومي على القدرات البدنية اذ تختلف الكفاءة البدنية للإنسان على مدار اليوم الواحد وبهذا الخصوص يشير (يوسف عمر) " ان منحنى القدرة على العمل يزداد خلال ساعات الصباح ويبلغ اعلى مستوياته ما بين الساعة التاسعة صباحاً الى الساعة الواحدة ظهراً ، ثم يبدأ في الانخفاض ما بين الساعة الثانية الى الساعة الرابعة عصراً ، ثم يرتفع مرة اخرى من الساعة الرابعة الى الثامنة مساءً ، ثم يبدأ بالانخفاض مرة اخرى " .⁽²⁾ ولما كان المحور الرئيس في العملية التعليمية والتدريبية هو الفرد فقد تركز الاهتمام بالفرد المعاق كونه ينتمي الى فئة من الفئات التي لها خصوصيتها في المجتمع، اذ لم تعد مشكلة العوق مشكلة اسرية او مدرسية بل هي مشكلة اجتماعية تهتم المجتمع ككل. لذا فإن رياضة الخواص تعد خير وسيلة لعودة الفرد المعاق الى

(¹) يوسف دهب واخرون ؛ موسوعة الإيقاع الحيوي ، ج1 :الاسكندرية منشأة المعارف ، 1995 ص28 .

(²) يوسف دهب واخرون ؛ مصدر سبق ذكره : 1995 ص32.

مجتمعه من خلال تغلبه على اعاقته وإمكانية تكيفه وتألفه ونجاحه كفرد من افراد هذا المجتمع مندمجاً فيه ومتفاعلاً معه .

ولوضع خطط مستقبلية تعتمد الاسلوب العلمي في وصول الرياضيين الخواص الى مستوى الانجاز العالي لابد من مراعاة نمط الإيقاع الحيوي للخواص بحيث تتناسب فترات التدريب مع نمط الرياضي المعاق مما يساعد على تحقيق اكبر قدر من الاستفادة لإخراج احتياط اللاعب الكامنة .

وتكمن اهمية البحث في دراسة ومعرفة بعض المعلومات والحقائق العلمية عن اهمية ومفهوم نمط الإيقاع الحيوي اليومي للرياضيين الخواص اذ ان الرياضيين يختلفون فيما بينهم من حيث الإيقاع اليومي فمنهم من يكون اكثر نشاطاً خلال الساعات الاولى من النهار وآخرين يتميزون بزيادة النشاط ليلاً وهذا ما دفع الباحث الى إجراء هذه الدراسة لمعرفة الفروق بين انماط الإيقاع الحيوي اليومي ببعض القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية لدى الرياضيين الخواص للألعاب الفردية والفرقية وإمكانية استغلالهم عن طريق برمجة اوقات تدريبهم بشكل يتناسب مع انماطهم للوصول بالرياضيين الخواص الى اعلى المستويات .

1 - 2 مشكلة البحث

نتيجة التقدم العلمي الذي طرأ على كافة مجالات التربية الرياضية ومنها التعلم الحركي والتدريب الرياضي اصبح من الضروري اتباع اساليب حديثة للوصول الى المحافل الدولية وتحقيق النتائج المرموقة، ومن تلك الاساليب الحديثة دراسة الإيقاع الحيوي اليومي للفرد بين العمل والراحة، فحالة الرياضي تختلف خلال اليوم تبعاً لشكل وأسلوب الحياة التي يحييها. ان تنظيم حياة الرياضي المعاق ومعرفة نمط ايقاعه الحيوي اليومي والذي يساعد على معرفة مدة نشاطه واستغلالها خلال التدريب والمنافسات وهذا ما يساعد المدرب من الاستفادة من هذه الظاهرة وتجنيداً بشكل ايجابي لتحقيق اعلى أنجاز، ومن خلال اطلاع الباحث على ظروف تدريب الرياضيين الخواص لاحظ ان عملية التدريب تكون في وقت واحد لجميع الالعاب الفرقية والفردية دون معرفة انماطهم اليومية وهل ان هذه المدة هي مدة نشاط او خمول لديهم ومما عزز مشكلة البحث قلة الدراسات

التي تناولت انماط الايقاع الحيوي اليومي وربطها بالقدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية للرياضيين الخواص وهذا مادفع الباحث الى دراسة هذه الظاهرة لرياضي بعض الالعاب الفرقية والفردية لرياضة الخواص للتوصل الى بعض الحقائق العلمية ووضعها في متناول يد المدربين لاستثمار اوقات التدريب بالشكل الامثل .

1 - 3 اهداف البحث

- 1 - التعرف على انماط الايقاع الحيوي اليومي للرياضيين الخواص .
- 2 - التعرف على الفروق بين انماط الايقاع الحيوي اليومي ببعض القدرات البدنية للالعاب الفردية والفرقية.
- 3 - التعرف على الفروق بين انماط الايقاع الحيوي اليومي ببعض المؤشرات الوظيفية للالعاب الفردية والفرقية .

1 - 4 فروض البحث

- 1- هنالك فروق دالة بين انماط الايقاع الحيوي اليومي ببعض القدرات البدنية للالعاب الفردية .
- 2 - هنالك فروق دالة بين انماط الايقاع الحيوي اليومي ببعض القدرات البدنية للالعاب الفرقية .
- 3 - هنالك فروق دالة بين انماط الايقاع الحيوي اليومي ببعض المؤشرات الوظيفية للالعاب الفردية والفرقية .
- 4 - هنالك فروق دالة بين انماط الايقاع الحيوي اليومي ببعض المؤشرات الوظيفية للالعاب الفردية والفرقية .

1 - 5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : شملت عينة البحث الرياضيين الخواص فئة المتقدمين في محافظة ديالى .

1 - 5 - 2 المجال الزمني : المدة الممتدة من 2012/3/6 ولغاية 7/3 / 2012.

1 - 5 - 3 المجال المكاني : ملعب نادي اشنونا(*) في بعقوبة .

ملخص الرسالة باللغة العربية

" دراسة مقارنة بين أنماط الإيقاع الحيوي اليومي لأهم القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية لدى الرياضيين المتقدمين الخواص في بعض الألعاب الفردية والفرقية "

رسالة مقدمة من
رفاه رشيد خليفة
بإشراف

أ.د. منى عبد الستار هاشم
2012 م

أ.م.د. نصير صفاء محمد علي
1433 هـ

لقد شمل التقدم العلم الهائل كافة اوجه الحياة المعاصرة ومنها المجال الرياضي اذ اصبح الاهتمام منصباً لإيجاد منافذ جديدة تمكنا من استغلال الطاقات البشرية ، ومن هذه المنافذ نمط الايقاع الحيوي اليومي الذي يعد من المواضيع القديمة الحديثة غير المألوفة لدى مدربينا وذلك بهدف تطوير وتحسين العملية التعليمية والتدريبية ، اذ ينقسم الرياضيين الى ثلاثة انماط (النمط الصباحي ، والنمط المسائي ، والنمط الغير منتظم). اذ ان كفاءة الاجهزة الوظيفية والقدرات البدنية ترتفع وتنخفض خلال اليوم الواحد متأثرة بالنمط اليومي للفرد. وبما ان الفرد الرياضي هو المحور الاساسي في العملية التعليمية والتدريبية لذا كان الاهتمام بالرياضيين الخواص باعتبارهم شريحة مهمة من شرائح المجتمع . وتكمن اهمية البحث في دراسة ومعرفة انماط الايقاع الحيوي اليومي للرياضيين الخواص في بعض الالعاب الفردية والفرقية وإمكانية استغلالها عن طريق برمجة اوقات تدريبهم بشكل يتناسب مع انماطهم الحيوية للوصول بالرياضيين الخواص الى اعلى المستويات .

وتتجسد مشكلة البحث في قلة الدراسات التي تناولت انماط الايقاع الحيوي اليومي وربطها بالقدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية للرياضيين الخواص مما دفع الباحثة الى دراسة هذه الظاهرة لرياضي بعض الالعب الفردية والفرقية من الخواص للتوصل الى اسباب اختلال المستوى الرياضي والوقوف على بعض الحقائق العلمية ووضعها في متناول يد المدربين لاستثمار اوقات التدريب بالشكل الامثل .

وقد هدفت الدراسة الى :-

- 1 - التعرف على انماط الايقاع الحيوي اليومي لرياضي بعض الالعب الفردية والفرقية الخواص .
 - 2 - التعرف على الفروق بين انماط الايقاع الحيوي اليومي لاهم القدرات البدنية للألعاب الفردية والفرقية للرياضيين الخواص.
 - 3 - التعرف على الفروق بين انماط الايقاع الحيوي اليومي ببعض المؤشرات الوظيفية للألعاب الفردية والفرقية للرياضيين الخواص .
واقترض الباحث ماياتي :-
 - 1- هنالك فروق دالة بين انماط الايقاع الحيوي اليومي ببعض القدرات البدنية للألعاب الفردية .
 - 2 - هنالك فروق دالة بين انماط الايقاع الحيوي اليومي ببعض القدرات البدنية للألعاب الفرقية .
 - 3- هنالك فروق دالة بين انماط الايقاع الحيوي اليومي ببعض المؤشرات الوظيفية للألعاب الفردية .
 - 4 - هنالك فروق دالة بين انماط الايقاع الحيوي اليومي ببعض المؤشرات الوظيفية للألعاب الفرقية .
- اما مجالات البحث فاشتملت على:-

المجال البشري عينة من الرياضيين الخواص فئة المتقدمين في محافظة ديالى ،
والمجال الزماني اذ امتد من 2012/3/6 ولغاية 2012 /7 /31 ،
والمجال المكاني : ملعب نادي اشنونا في بعقوبة .

اما فيما يخص الدراسات النظرية فقد تطرق اليها الباحث في الباب الثاني والذي تضمن عدة مباحث تتعلق بالإيقاع الحيوي والنمط اليومي للإيقاع الحيوي والإعاقة ورياضة الخواص (المعاقين) والقدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية وتم عرض الدراسات المشابهة والسابقة لموضوع البحث ،

وقد اتبع الباحث الخطوات الاتية في اجراءات الدراسة :-

— تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المتبادلة (دراسات المقارنة).

— اجري البحث على عينة من الرياضيين المعاقين حركياً فئة الجلوس من المتقدمين في محافظة ديالى والبالغ عددهم عشرون رياضياً يمثلون بعض الالعاب الفردية والفرقية .

— تم تطبيق مقياس (Ostberg) المعدل لتحديد انماط الرياضيين اذ تبين انهم ينقسمون الى نمطين فقط الصباحي وغير المنتظم .

— تم اجراء اختبارات القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية . وبعد تحليل البيانات باستخدام الوسائل الاحصائية الملائمة تم التوصل الى العديد من الاستنتاجات وكان من اهمها :-

1— ان الفروق بين انماط الايقاع الحيوي كانت اكثر وضوحاً في المؤشرات الوظيفية منها في القدرات البدنية وكما ظهر واضحاً في الرسوم البيانية لأنماط الايقاع الحيوي اليومي.

2— ظهر ان اغلب اصحاب النمط الصباحي يتميزون بانخفاض مستوى القدرات البدنية والمؤشرات الوظيفية خلال الوقت الثاني الممتد من الساعة (الثانية بعد الظهر الى الرابعة عصراً) والذي يمثل فترة القيلولة .

3— ظهر ان اغلب اصحاب النمط غير المنتظم يتميزون باستمرار نشاطهم خلال النهار وبانخفاضه خلال او بعد الوقت الثالث والذي يمتد من الساعة الرابعة عصراً الى السادسة مساءً .

واوصى الباحث بما يأتي:-

1— تعميم نتائج هذا البحث على مدربي جميع الالعاب الفردية والفرقية لمعرفة اهمية الايقاع الحيوي للرياضيين الخواص .

- 2 – مراعاة تزامن الايقاع الحيوي اليومي مع اوقات التدريب لضمان المستوى الذي تصل فيه الكفاءة البدنية والفسولوجية الى اعلى مستوى لها .
- 3 – الاهتمام بالحالة النفسية والصحية والاجتماعية للمعاق وتوفير الراحة الممكنة لهم والاهتمام بالتجهيزات الرياضية والملاعب المعدة لتدريبهم مع تهيئة المستلزمات المناسب للمعاقين .