

كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة بغداد

الايقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية والانفعالية وعلاقتها بنتيجة
مباراة لاعبات التنس الارضي

بحث وصفي على لاعبات التنس العراقي

من قبل

م.م حسناء ستار جبار الزهيري

1426 هـ

2006 م

الايقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية والانفعالية وعلاقتها بنتيجة مباراة للاعبات التنس الارضي

م.م حسناء ستار جبار

2004

ملخص البحث

ان اهداف البحث هو التعرف على دورات متغيرات الايقاع الحيوي لدورته (البدنية والذهنية والانفعالية) للاعبات التنس الارضي والتعرف على علاقة الايقاع الحيوي في القمة الموجبة لدوراته الثلاثة ونتيجة المباراة .
وتضمن منهج البحث وعينة ووسائل جمع المعلومات وقد تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج وقد استنتجت الباحثة من ذلك :-

- ان نتيجة المباراة تتاثر بالدورة البدنية فكلما كانت الدورة البدنية في القمة كان الانجاز عاليا .
- ان نتيجة المباراة تتاثر بالدورة الذهنية فكلما كانت قيمة هذه الدورة عالية كلما كان الاداء بمستوى افضل أي ان الاداء يتاثر بالحالة الذهنية للاعبة .
- وقد اوصت الباحثة
- الاخذ بنظر الاعتبار الايقاع الحيوي للاعبات وعلاقته المباشرة بالاداء وبالتالي نتيجة المباراة .
- اجراء بحوث تخص الايقاع الحيوي للاعبات اثناء فترة التدريب واتباع مبدأ الفردية عند تصميم الوحدة التدريبية .

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته

لقد ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة بموضوع الإيقاع الحيوي نتيجة التقدم العلمي الذي يعيشه الإنسان حالياً، حيث يرتبط الإيقاع الحيوي بتطور الحياة المعاصرة. إن أول من استخدم الإيقاع هم اليونان حيث كان يعني لديهم في ذلك الوقت الانسياب المقنن حيث اخذ هذا المفهوم من الحركة المنتظمة والمستمرة لأمواج البحر. والإيقاع هو الحياة والحياة مملوءة بالإيقاعات وبذلك فالحياة ما هي إلا إيقاعات مختلفة متباينة. وقد اكتشف العلماء الدورات الفلكية وسميت بعد ذلك بالإيقاع الحيوي. إن هذه الدورات يمكن أن تؤثر في عوامل بدنية عديدة منها درجة المناعة ضد الأمراض والقوة والثبات الذهني والانفعالي والتفكير المنطقي والقدرة على التعلم والتذكر والغرائز.

ويعد الإيقاع التمرجات التي تحدث في مستوى حالة أجهزة الجسم المختلفة ما بين الارتفاع والانخفاض حيث إن الجسم البشري لا يعمل بكامل أجهزته وبمستوى عال من الكفاءة الفسيولوجية لفترات زمنية طويلة. ولا يقتصر الإيقاع الحيوي على مجرد تغيرات في مستوى كفاءة أجهزة الجسم على مدار اليوم الكامل بل يمتد ليشمل فترات زمنية قد تطول أو تقصر، فهناك الإيقاع الحيوي الأسبوعي والشهري وقد يمتد الإيقاع الحيوي لمدة عام كامل وقد يكون لعدة سنوات ولا يقتصر على التغيرات الحادثة في الوظائف الفسيولوجية للفرد بل يشمل النواحي الانفعالية أو النفسية.

إن استخدام الإيقاع الحيوي في برمجة البطولات الخاصة بالألعاب الفردية أصبح يلعب دوراً كبيراً في معرفة وفهم دورة الحياة هذه أي الارتفاعات والانخفاضات في الحالة الطبيعية للدورات الثلاثة البدنية والذهنية والانفعالية، فدورة الحياة هذه تبدأ من يوم الولادة وتنتهي بالوفاة لكل فرد. لذا فإن هذه الارتفاعات والانخفاضات في مستوى الجوانب الثلاث تعتمد على مسألة أساسية ألا وهي معرفة يوم الميلاد ثم تبدأ هذه الدورات على شكل إيقاعات شهرية أو قريبة من الشهرية لكل من نواحي النشاط البدني (23) يوماً والانفعالي (28) يوماً والعقلي (33) يوم حيث يكون الإيقاع الحيوي في النصف الأول من الدورة موجباً وفي النصف الثاني يكون سالباً ومن خلال ذلك نجد إن الإيقاع الحيوي له دور فعال في الإنجاز الرياضي، وهذا ما يصبوا إليه كل المدربين والباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي. إن المنافسات الرياضية مليئة

بالتحدي بين الأفراد وبين الجماعات وهي تنتج فرصة ممتازة لدراسة أهمية دور الإيقاع الحيوي. لأن الرياضي أثناء المنافسة يحب أن يكون في قمة أدائه من الناحية البدنية والانفعالية والعقلية لكي يقدم احسن ما لديه، لذا فان الإيقاع الحيوي يفرض مبدأ الفردية بالتدريب وذلك لعدم تطابق الإيقاعات الحيوية عند الرياضيين فيما بينهم وكذلك عدم تطابق الإيقاعات الحيوية الثلاثة للفرد والرياضي نفسه، وكلما زادت معرفة المدربين بالإيقاعات الحيوية للاعبين كلما زادت التوقعات دقة. وان مستوى الأداء في لعبة التنس الأرضي يمكن أن يتأثر بدوائر الإيقاع الحياتية ولا يتغير من حيث استخدام الإيقاع الحيوي في برمجة التدريب الخاص بلعبة التنس لذا اصبح يلعب دوراً كبيراً في التوصل إلى الإنجاز الرياضي.

1 - 2 مشكلة البحث

في السنوات الأخيرة اصبح الوصول إلى الإنجاز العالي في مجال رياضة المستويات العليا ومنها لعبة التنس يتطلب تضافر جميع الجهود واكتمال جميع مستلزمات الإعداد البشرية والمادية والأخذ بنظر الاعتبار جميع الوسائل التي تؤثر على سير العملية التدريبية وإعداد الأبطال مهما كانت بسيطة ومن خلال ذلك ظهرت الكثير من الأساليب والوسائل المساعدة والأفكار التي وجدت طريقها من خلال التطبيق في رفع المستوى للرياضيين من ناحية متابعة وتسجيل النشاط اليومي لهم عن طريق تحديد الإيقاع الحيوي.

وتكمن مشكلة البحث في إن البرامج التدريبية الموضوعة غالباً ما تهمل جانب الإيقاع الحيوي للرياضي مما ينتج عنه مفاجآت خلال التدريب أو خلال المنافسات وفي كثير من الأحيان يعزى المدرب أسباب انخفاض المستوى إلى أسباب نفسية أو أسباب أخرى لعدم معرفتهم بتأثيرات الإيقاعات الحيوية على الإنجاز.

1 - 3 أهداف البحث

1. التعرف على دورات متغيرات الإيقاع الحيوي لدوراته (البدنية والذهنية والانفعالية) للاعبات التنس الأرضي.
2. التعرف على علاقة الإيقاع الحيوي في القمة الموجبة للدورة البدنية ونتيجة المباراة.
3. التعرف على علاقة الإيقاع الحيوي في القمة الموجبة للدورة الذهنية ونتيجة المباراة.
4. التعرف على علاقة الإيقاع الحيوي في القمة الموجبة للدورة الانفعالية ونتيجة المباراة.

1 - 4 فروض البحث

1. هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الدورة البدنية والذهنية والانفعالية من جهة ومستوى الأداء من جهة أخرى.

1 - 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري : تضمنت عينة البحث من (6) لاعبات المنتخب العراقي للتنس الأرضي.

1 - 5 - 2 المجال المكاني : ملاعب التنس المفتوحة لمركز التنس العراقي.

1 - 5 - 3 المجال الزمني : 2004/2/ لغاية 2004/2/.

1 - 6 تحديد المصطلحات

الإيقاع الحيوي : المتغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد والتي يزداد خلالها أو يقل النشاط البدني والعقلي والانفعالي عند الإنسان وهذه التغيرات مرتبطة بلا شك بكل من البيئة الداخلية (الوراثة) والخارجية المحيطة به.⁽¹⁾

(1) علي البيك صبري: الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1994، ص15.

الباب الثاني

2 - الدراسات النظرية والمشابهة

2 - 1 الدراسات النظرية

2 - 1 - 1 الإيقاع الحيوي

إن حدوث الليل والنهار وحركات الشمس والقمر والأجرام السماوية والفصول الأربعة. كل تلك الظواهر الطبيعية لم تكن عشوائية بل إن لكل ظاهرة شكلاً منتظماً ومتقناً، فظاهرة الليل والنهار وتعاقبهما ولكل منها وزنها فالليل للبرودة والنهار للسعي والعمل وكذلك دوران الأرض والشمس، وتلك الظواهر تحدث بإيقاعات مقننة وموزونة ولها أهدافها ومجالات الإيقاع كثيرة ومتعددة، فالطبيعة لها إيقاعاتها والحياة لها إيقاعاتها، فالإيقاع يلزم الإنسان والحيوان في حياتهما اليومية كالانتقال من حالة النوم إلى اليقظة وبالعكس وبصورة موزونة ومستمرة، فالإيقاع اخذ أبعاد جديدة عندما ارتبط بحركات الإنسان سواء حركات طبيعية يومية أو مهارات رياضية، ولم يقتصر الإيقاع الحيوي على الشكل الخارجي بل تعدى ذلك إلى عمل الأجهزة الوظيفية في الجسم والذي يظهر على شكل إيقاعات بيولوجية مستمرة ما بين الارتفاع والانخفاض وليس على مدار اليوم فقط بل هناك إيقاعات أسبوعية وشهرية وسنوية ومتعددة السنوات.

والإيقاع الحيوي لفظ مركب من كلمتين إغريقيتين Bio ومعناها الحياة Rhythm ومعناها التكرار الدوري. والإيقاع الحيوي ((هو العلم الذي يدرس الدورات الحيوية المميزة لطبيعة جميع الكائنات الحية))⁽¹⁾ ، وعرفه علي البيك وصبري عمر انه ((رد الفعل الحيوي المتكرر الذي يظهر لدى الكائن الحي نتيجة للمؤثرات البيئية المحيطة به ويأخذ الشكل التموجي الدوري المتصل))⁽²⁾ . وقد اتفق معه يوسف وهب ومحمد جابر بأنه ((تلك التغيرات الحادثة في الحالة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد والتي ترتبط بمرحلة النشاط الحيوي وتغيرات الوسط الداخلي والخارجي المحيط به))⁽³⁾ . ويعرف (سعد كمال) الإيقاع الحيوي بأنه ((التغيرات المنتظمة التي تحدث داخل الجسم وتشمل الحالة الانفعالية والحالة العقلية والحالة البدنية حيث يتغير هذا الإيقاع نتيجة للمتغيرات التي تحدث داخل الجسم (متغيرات داخلية) أو التي تحدث خارج الجسم (متغيرات خارجية)).⁽⁴⁾

(1) الهام إسماعيل محمد شلبي، أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، جامعة حلوان، القاهرة، 2000، ص182.

(2) علي البيك، صبري عمر، الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1994، ص24.

(3) يوسف وهب علي، محمد جابر، موسوعة الإيقاع الحيوي ج1، منشأة المعارف بالإسكندرية، الإسكندرية، 1995، ص23.

(4) سعد كمال طه، الرياضة ومبادئ البيولوجي، القاهرة، مكتبة الحرية، 1995، ص1.

ويمكن أن نتوصل إلى إن النشاط الحيوي لجسم الإنسان لا يمكن أن يستمر على وتيرة واحدة حيث تتغير حالته ما بين الارتفاع والانخفاض من خلال دوراته الأربع البدنية والانفعالية والذهنية والحدسية.

كما يمكن اعتبار الإيقاع الحيوي ((إحدى الفعاليات الفكرية | الجسمانية أو العاطفية المتكررة والتي تؤثر على السلوك)) (1) .

بينما يعرف (كاي سي Kacy) الإيقاع الحيوي بأنه ((رد الفعل الحيوي المتكرر للدورات الانفعالية والبدنية والعقلية والحدس الذي يظهر لدى الكائن الحي نتيجة للمؤثرات البيئية المحيطة به ويأخذ الشكل التموجي الدوري المتصل)) (2) .

كما عرفته منى عبد الستار ((هو عبارة عن التفاعلات المتبادلة والحاصلة في حياة الإنسان من خلال اتصاله بالمحيط الخارجي والنتيجة عن الإيقاعات الفسيولوجية المتولدة داخل الجسم والمرتبطة بتنظيم إفراز الهرمونات)) (3) . حيث إن الكائن الحي لا يوجد في هذا الكون بصورة مفردة ولا يمكن أن تكون له حياة دون الوسط الخارجي حيث يحصل على كل احتياجاته الضرورية للحياة والبقاء لذا فالكائن الحي يرتبط ارتباطاً وثيقاً مع الوسط المحيط به لاستقرار حياته.

2 - 1 - 2 دورات الإيقاع الحيوي Biorhythm Cycles

لقد دعا العلماء والمختصين إلى رسم طبيعة الدورات الكبيرة للإنسان وهي التي يطلق عليها الإيقاعات الحيوية حيث إن هنالك العديد من الدورات البيولوجية في الكائنات الحية، بعضها بسيط جداً حتى انه من السهل إدراكه، وبعضها معقد جداً وكثير التفاصيل.

وان نظرية الإيقاع الحيوي ينص مضمونها على ((إن الإنسان يخضع في نشاطه البدني والانفعالي والعقلي لدورات ثلاث ترددها 28، 23، 33 يوماً على التوالي)) (4) . وهناك دورة رابعة أضيفت للدورات الثلاث اكتشفت مؤخراً وهي الدورة الحدسية أو البديهية وطولها 28 يوماً.

تختلف 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

(1) Microsoft Encarta Encyclopedia Deluxe, 2000.

(2) Kacy G., Biorhythms on the web <http://gulf.uvic.ca/gkacy/applet.html>, 1997, p5.

(3) منى عبد الستار هاشم، علاقة الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية بإيجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة ف بالعراق، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002، ص8.

(4) بسطويسي احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1999، ص466.

معين، وتبدأ هذه الدورات معاً لأول مرة من نقطة الصفر عند الميلاد ثم تزداد تدريجياً إلى القمة ثم تعود في اليوم الحرج ثم تبدأ بالتناقص 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 تسبب الموجة حيث تتكون من نصفين الأول منها يمثل المستوى الإيجابي وخلالها تصل إلى النقطة القصوى، بينما النصف الثاني يصل إلى المستوى السلبي وخلالها تصل إلى النقطة الأدنى من نشاط الدورات.

Physical Cycle 1 - 2 - 1 - 2 الدورة البدنية

هي كل ظاهرة لها علاقة بالحالة البدنية للفرد من طاقة ومهارات حركية مختلفة، هذا بالإضافة إلى العناصر البدنية وهي أيضا أقصى طاقة يمكن أن يبذلها الفرد.⁽¹⁾ ومن مميزات هذه الدورة ((زيادة ملحوظة في صفة التحمل، القوة، المناعة ضد الأمراض وتحمل الألم ومقاومته، جهد موجبة، والقدرة والشجاعة ، وفي الطور الإيجابي لهذه الدورة عندما يكون الفرد في حالة بدنية جيدة ومناسبة للتنافس. أما خلال الأيام الحرجة لهذه الدورة والتي تتميز بعدم الثبات البدني وترفع باعتدال الجسد والكسل البدني. وفي الطور السلبي الواطئ الذي يتميز بالخمول البدني ومستوى الطاقة منخفض يتعب بسرعة، لذا ينصح بالابتعاد عن العمل وتقليل شدة التدريب.⁽²⁾

لذا يعتبر الإيقاع البدني في غاية الأهمية في المجال الرياضي والذي يعمل على تنظيم أجهزة الجسم الحيوية والعضوية وخاصة عند ممارسة الأنشطة المختلفة.

The Emotional Cycle 2 - 2 - 1 - 2 الدورة الانفعالية

" ومدتها (28) يوماً وتختص بالحالة النفسية والعاطفية للفرد وتؤثر كذلك في الصحة العقلية كالمزاج، الإحساس، الشعور، العاطفة، الإبداع " ⁽³⁾ وفي الفترة الإيجابية تعني نشاطاً زائداً في المجالات والقدرات السابقة فيصبح فيها الإنسان متفائل ويتميز بحسن المزاج وخلاف ذلك يمثل النصف الثاني من الدورة. الفترة السلبية المتشائمة والمميزة بسرعة العصبية والنرفزة حيث

⁽¹⁾ بسطويسي احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1999، ص466.

⁽²⁾ File//Labout biorythms.html/copyright2000-2001 by zlatko krzon/home-domov webmaster infoheyoka kola webprodicion.p.1.

⁽³⁾ Bernard Gittlelson: biorhythm a personal science, Sixth Edition, Futura Publications, London, 1990, p.20.

يحتاج فيها الجسم إلى الراحة النفسية والاستجمام حتى لا يصاب بالإحباط وهبوط المستوى مما يؤثر على مستوى أداء اللاعب وبالتالي نتائج مبارياته.

2 - 1 - 2 - 3 الدورة الذهنية أو العقلية Intellectual Cycle

تؤثر هذه الدورة في الذاكرة، اليقظة، القدرة على التعلم. سلامة العمليات العقلية ومدتها (33) يوماً. خلال الفترة الإيجابية يمكن الإنسان من الاستفادة من ذكائه وإمكاناته الذهنية في حين يحدث هبوط في استيعاب الإنسان وذكائه في الفترة السلبية. وكذلك تؤثر هذه الفترة في قابلية اتخاذ القرار للإنسان.⁽¹⁾

2 - 1 - 2 - 4 الدورة الحدسية أو البديهية Intuition Cycle

تؤثر هذه الدورة في الدوافع والإدراك والاشعور واللاوعي. إن هذه الدورة تسيطر على ما يدرك وراء الوعي ((الحسي الباطني، الموهبة والحاسة السادسة))، ولقد وصف (كارل جانك) الذي يعد من أفضل السيكولوجيين الوظائف الأربعة على إنها الإحساس، التفكير، الشعور والحدس، وهذه الوظائف الأربعة لها علاقة بالدورات الإيقاعية الحياتية الأربع، وهي البدنية العاطفية، العقلية والحدسية وتعمل جميعها سوياً لتنظيم القابلية البدنية والعاطفية والذهنية للعيش بسعادة.⁽²⁾

2 - 2 - 1 الدراسات المشابهة

- دراسة ياسمين حسن البحار / جامعة الإسكندرية 1998 : حول علاقة الإيقاع الحيوي بمستوى الإنجاز الرياضي للاعبات الجمباز الإيقاعي ((وكان الهدف من الدراسة التعرف على الإيقاع الحيوي بمستوى الإنجاز للاعبات الإنجاز ذات المستوى العالمي. وقد كانت الاستفادة كالتالي: بعد معالجة النتائج إحصائياً إلى وجود ارتباط معنوي لباقي مكونات الإيقاع الحيوي (الانفعالي، العقلي، الحدس) ومستوى الإنجاز.
- دراسة منى عبد الستار هاشم / جامعة بغداد 2002 : حول ((علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بإنجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة في العراق)) وكان

(1) علي جلال الدين، الصحة والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الرقازيق، القاهرة، 1989، ص 64-65.

(3) <http://www.bioching.com/bioching/book/chap.1.html/about.biorhythms/p3.of> 10/2002.

الهدف من الدراسة التعرف على علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بالإنجاز الرياضي وبمتغيرات تحليل لهرمون الغدة الدرقية والمحفز للغدة الدرقية. وقد تضمنت النتائج وجود تطابق بين الإيقاع الحيوي المستخرج عن طريق الاختبارات البدنية والذهنية والإيقاع الحقيقي للاعبين ووجود فروق ذات دلالة معنوية بين اليوم الصفري واليوم الحرج. ووجود اختلاف في إفراز هرمون الغدة الدرقية بين القمة والقعر للدورة البدنية لكل لاعب واخيراً إن الإنجاز الرياضي يتأثر بالدورة البدنية فكما كانت هذه الدورة في القمة كان الإنجاز عالياً.

الباب الثالث

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي لأنه انسب منهج لتحقيق فروض البحث.

3 - 2 عينة البحث

تضمنت العينة لاعبات المنتخب الوطني العراقي للتنس الأرضي والبالغ عددهن (6) لاعبات، وتم اختيار هذه العينة وفق البطولة التي أقيمت بتاريخ 17 / 2 / 2004 للمصنفات، وتم اعتماد نتائج هذه البطولة لاستخراج نتائج البحث.

3 - 3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

استخدمت الباحثة الأدوات الآتية التي تستطيع من خلالها جمع البيانات والتوصل إلى

حل مشكلة البحث وهي:

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2. المقابلات الشخصية.
3. شبكة المعلومات الدولية (Internet) الإنترنت.
4. استمارة لجمع البيانات.

3 - 4 طريقة استخراج الإيقاع الحيوي

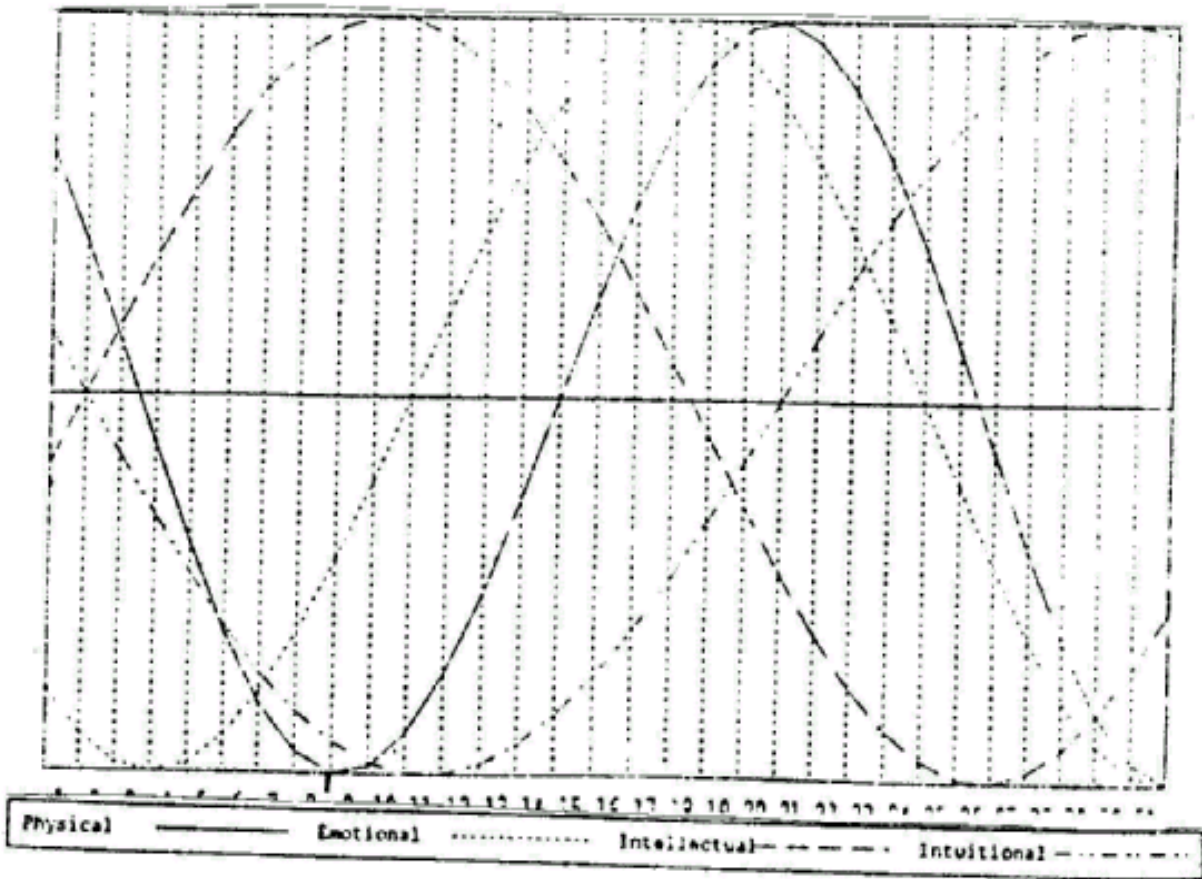
لقد تم استخدام الكمبيوتر في تحديد الإيقاع الحيوي للاعبات بناء على نظرية تحديد الدورات الحيوية المختلفة ابتداء من تاريخ الميلاد والى ما لا نهاية باعتبار إن هذه الدورات تتكرر خلال فترة زمنية لا تزيد عن الشهر الواحد وان لكل فرد إيقاعه الخاص. وهذا البرنامج تم سحبه من شبكة الإنترنت على الموقع (شبكة ZD) وعلى العنوان www.hotfiles.com مع إدخال البيانات التالية.

1. الاسم
 2. تاريخ الميلاد
 3. تاريخ اليوم أو الفترة المطلوب تحديد الإيقاع الحيوي لها.
- وعند ذلك يظهر جدول يشمل بيانات بأيام الأسبوع من الأحد إلى السبت يضم كل يوم رقماً يمثل تاريخ اليوم من الشهر ثم رمز الدورات ودرجات كل منها حيث:

P تعني الدورة البدنية

E تعني الدورة الانفعالية أو النفسية

I تعني الدورة العقلية أو الذهنية



بدأت التجربة الميدانية مع بدأ البطولة، فقد تم اخذ نتيجة كل لاعبة وتاريخ ميلادها وتاريخ يوم اللعبة وذلك لإيجاد واتباعها الحيوي لذلك اليوم وبدوراته الحيوية (البدنية، النفسية، العقلية). ومن ثم تم اخذ نتائج بقية اللاعبات وبقية الأيام وتوزيعها على إيقاعات اللاعبات وقد تم إجراء عملية الارتباط بين هذه النتائج وقيمة كل دورة حيوية من دورات الإيقاع الحيوي.

3 - 6 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية من خلال برنامج (SPSS) الإحصائي على جهاز الحاسوب لاستخراج:

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

الباب الرابع

4 - عرض النتائج ومناقشتها

4 - 1 عرض ومناقشة العلاقة بين الدورة البدنية ونتيجة المباراة
جدول (1) يوضح العلاقة بين الدورة البدنية ونتيجة المباراة وقيمة معمل الارتباط المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة (0.05) بدرجة حرية (4).

جدول (1)

يوضح نتائج معاملات الارتباط بين الدورة البدنية والدورة الذهنية والدورة الانفعالية ونتيجة المباراة

العلاقات	المحتسبة	الجدولية	معنوية الارتباط
الدورة البدنية ونتيجة المباراة	0.917**	0.811	معنوي
الدورة الذهنية ونتيجة المباراة	0.897		معنوي
الدورة الانفعالية ونتيجة المباراة	0.801		غير معنوي

** ارتباط عال

- في الجدول أعلاه ظهرت علاقة ارتباط معنوية موجبة بين كل من الدورة البدنية (0.917) والدورة الذهنية (0.897) من جهة ونتيجة المباراة من جهة أخرى وهي اكبر من قيمتها الجدولية (0.811) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4).

وهذا يثبت إن ارتفاع مستوى الإعداد البدني للرياضي يساعد على تحسين مستوى الإنجاز والذي يظهر في نتيجة المباراة. وهذا يعتمد على الحالة البدنية للاعب أثناء المسابقة وهذا مرتبط بالقيمة الموجبة للدورة البدنية في الإيقاع الحيوي للرياضي وفي هذه الحالة تكون الفعاليات الوظيفية في احسن حالاتها ولهذا من الممكن في هذه المرحلة من الإيقاع الحيوي للرياضي الحصول على إنجاز جيد لأن الإنجاز يتأثر بالحالة البدنية والوظيفية.

كذلك الحال بالنسبة للدورة الذهنية في الفترة الإيجابية يكون الفرد اكثر قدرة على الاحتفاظ بالمعلومات واستيعاب وتكيف أسرع وهو وقت يفضل فيه الدراسة والتفكير والإبداع واستيعاب أشياء جديدة مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى قدرة الفرد وبالتالي توقع تحقيق نتائج إيجابية. إذ إن دورة الإيقاع الذهني ((تؤثر على الذكاء واليقظة الذهنية وسرعة رد الفعل والطموح⁽¹⁾)).

ومن الجدول ظهرت علاقة ارتباط غير معنوية بين الدورة الانفعالية (0.801) ونتيجة المباراة وهي اصغر من قيمتها الجدولية (0.811) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4).

إذ إن هذه الدورة تؤثر في ((الدوافع والغرائز والإدراك واللاشعور واللاوعي))⁽²⁾، وان هذه الدورة تسيطر على ما يدرك وراء الوعي. وان للإحساس والتفكير والشعور والحدس علاقة

(1) الهام إسماعيل شلي، أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، جامعة حلوان، القاهرة، 2000، ص191.

(2) Robert E.Smith, The complete book of biorhythm life cycles, 1976, (Internet).

بالدورات الإيقاعية الحياتية الأربعة وهي البدنية، العاطفية العقلية، الحدسية وتعمل جميعها سوية لتنظيم القابلية البدنية والعاطفية والذهنية لعيش بسعادة.

إن وجود الإيقاع الحيوي يمكننا من التعرف على مجريات الحياة حولنا وتوقع الأحداث الجيدة والسيئة وتجنب بعضها في الأيام الحرجة كما ويمكن التوصل بسهولة إلى المستويات العليا باستخدام منحنيات الإيقاع الحيوي بين الارتفاع والانخفاض ورسم الدورات التدريبية الخاصة بكل المراحل وصولاً إلى مرحلة المنافسات لكي يتسنى لنا تحقيق أعلى النتائج الرياضية.

الباب الخامس

الاستنتاجات

- إن نتيجة المباراة تتأثر بالدورة البدنية فكلما كانت الدورة البدنية في القمة كان الإنجاز عالياً.
- إن نتيجة المباراة تتأثر بالدورة الذهنية فكلما كانت نتيجة هذه الدورة عالية كلما كان أداء اللاعب أفضل أي إن أداءه يتأثر بحالته الذهنية.

التوصيات

- على المدربين الأخذ بنظر الاعتبار الإيقاع الحيوي للاعبين وعلاقته المباشرة بأداء اللاعب وبالتالي نتيجة مباراته.
- إجراء بحوث تخص الإيقاع الحيوي للاعبين أثناء فترة التدريب وعدم تعميم الوحدة التدريبية نفسها على كافة اللاعبين بسبب الفروق الفردية.

المصادر العربية

1. الهام اسماعيل محمد شلبي، اساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، جامعة حلوان، القاهرة، 1999، 2000.
2. بسطويسي احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
3. سعد كمال طه، الرياضة ومبادئ البيولوجي، القاهرة، مكتبة الحرية، 1995.
4. علي البيك صبري عمر، الايقاع الحيوي والانجاز الرياضي، منشأة المعارف بالاسكندرية، 1994.
5. علي جلال الدين، الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، القاهرة، 1989.
6. يوسف ذهب علي (وآخرون)، موسوعة الايقاع الحيوي ج1، منشأة المعارف بالاسكندرية، الاسكندرية، 1995.
7. مثنى عبد الستار هاشم، علاقى الايقاع الحيوي بدورتيه البدنية والذهنية بانجاز ركض المسافات القصيرة والمتوسطة في العراق، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002.

المصادر الاجنبية

2. Bernard Gittleston: Biorhythm, a personal science, SixthEdition, Future Publications, London, 1990.
2. <http://www.bioching.com/bioching/book/chap-1html/about.Biorhythms.html/p.3.of.10/2002t>
3. file//Labout biorhythms.html/copyright 2000-2001, by Zlatzo Krzan/home-domov webmaster info-heyoka kola webprodicion.p.1

4. Kacy,G: Biorhythms on the web.<http://gulf.Uvic.ca/gkacy/applet.html>.1997, p.5.
5. Microsoft Encarta Encyclopedia Deluxe, 2000.
6. Robert E. Smith, The complete Book of Biorhythm Life Cycles, 1976.

Extract

The relationship between biorhythm cycles physical, Intellectual and emotional and sport achievement for tennis player

**Asst. Instructor
Hasnaa Satter Kalf
2004**

The aim of the research is identify the

- Understanding the relationship biorhythm cycles physical, Intellectual and emotional with game.

The procedures of the researchers tackled the subjects and tests.

The results were displayed, analyzed and discussed. The research concluded:

-The chivment sinfulness by biorhythm cycles physical, Intellectual and emotional. When these cycles big the chivments very good.

The research recommended. It is important that coach should have a biorhythm for players and relationships with achievements and plan properly in training plans for players.

