

# دراسة تحليلية لمستوى الإيقاع الحيوي لمدربي الأندية الرياضية في جمهورية العراق

م. محفوظ فالح حسن

م.د. فراس حسن عبد الحسين

كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

## الملخص العربي:

للتربية اهمية في حياة الأمم والشعوب إذ تهتم الكثير من الدول بها لأنها تعتبرها أساساً في تقدمها ورفيها فلإنسان لايمكن بلوغ مستويات عالية من النضوج العلمي والتربوي والتقدم الاجتماعي من دون ان تتوفر عناصر التربية الواعية ونظراً لما تقدم ، نجد ان دراسة مستويات الإيقاع الحيوي للمدربين من الأمور المهمة التي تجعل منا الوقوف على ماهية أنماط مدربي فرقنا الرياضية ليتسنى لنا الحصول على نتائج موضوعية لحالة التدريب القائمة ، وليس هذا فحسب بل التعرف الى مدى ارتباط الإيقاع الحيوي بمتغيرات عمر المدرب الرياضي والعمر التدريبي لهم والتي من شأنها ان توصلنا الى معرفة الحقيقة بكفاءة المدربين وهو هدف كل عامل في مجال التربية البدنية والرياضية .

وكانت مشكلة البحث: حتى الان يعتبر موضوع الإيقاع الخاص بالمدربين ( والذي يعرف ايضاً بالبيولوجي الإيقاعي) من الموضوعات الحديثة التي تطرق لها البحث العلمي ، ونتيجة لهذا وجد الباحث نفسه امام مشكلة وهي ماهي أنماط الإيقاع الحيوي لمدربينا وخصوصاً أنها تمثل احد النواحي الهامة في العلوم النفسية والتربوية

## ١-٣ أهداف البحث

التعرف على انماط الإيقاع الحيوي لمدربي الفعاليات الفردية والفرقية بشكل عام .

- ١- إيجاد الفرق بين مدربي الفعاليات الفردية والفرقية بنوع الإيقاع الحيوي .
- ٢- إيجاد العلاقة الارتباطية بين الإيقاع الحيوي ومتغيرات البحث (العمر، العمر التدريبي) .

## اهم الاستنتاجات الأستنتاجات

- ١- لاحظ الباحث ان اعلى النسب المئوية قد تحققت في نمط المتباين والصباحي الاعتيادي ويليها بنسب منخفضة نمط المسائي والصباحي المطلق ، في حين ادنى شي كانت من نصيب نمط المسائي المطلق
- ٢- عدم وجود علاقة ارتباط بين مدربي الألعاب الفردية والفرقية بنوع الإيقاع الحيوي .

## اهم التوصيات

- ١- يجب ان يتم توجيه المدربين بغض النظر عن نشاطهم (فردى او فرقى) الى تغيير واستغلال النمط المتباين والصباحي في اجراء تدريباتهم وهي فترة (٩-١١) صباحاً و(٣-٦) مساءً والسبب في ارتفاع الأجهزة الحيوية والنفسية والعقلية خلال هذه الفترات .

## الملخص الانكليزي:

**analytical study of the level of rhythm is vital for coaches, sports clubs in the Republic of Iraq**

**Search descriptive submitted by**

**MD Firas Hassan Abdul-Hussein**

**m. Faleh Hassan Mahfouz**

**The research involved five doors: -**

Educational importance in the life of nations and peoples as interested in a lot of countries out because it considers mainly in the progress and advancement, Vlansan can not reach the high levels of maturity of scientific, educational and social progress without the available elements of education-conscious, and the view of the foregoing, we find that the study of the levels of rhythm is vital for trainers of important things that make us stand on what patterns coaches teams sports in order for us to obtain objective results of the case-based training, and not only that, but get to know the extent to which the rhythm is vital variables Omar trainer, age, training them and that would take us to know the truth efficiently trained a the goal of every worker in the field of physical education and sports.

### **research problem**

So far, is the subject of rhythm private trainers (which is also known Balbaologi rhythmic) of modern subjects that touched her scientific research, and as a result of this researcher found himself in front of the problem which is what rhythm patterns is vital to our instructors and especially as it represents one of the important aspects in psychological science and education.

### **Research Objectives**

Identify patterns of rhythm is vital for coaches events and individual difference in general.

1 Find the difference between individual events coaches and the kind of rhythm vital difference.

2 to find the correlation between rhythm and vital research variables (age, life coaching).

### **Conclusions**

1 researcher noted that the highest percentages have been achieved in the pattern and contrasting the morning, followed by the usual low rates pattern evening and morning absolute, while Shi was one of the lowest per style evening absolute

2 the lack of correlation between individual games and the coaches kind of rhythm vital difference.

3 lack of correlation between bio-rhythm patterns for each sample with individuals (age, life coaching coach)

### **Recommendations**

1 must be routed coaches, regardless of their activity (individual or divisional) to change the pattern and exploiting the differential in the morning and hold their training, a period (9-11) and AM (3-6) pm and the reason for the high vital organs and mental during these periods .

2-test application to determine the type of rhythm on the vital areas of North, Central and South America as a whole (comprehensive study

## ١ - التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

للتربية أهمية في حياة الأمم والشعوب إذ تهتم الكثير من الدول بها لأنها تعتبرها أساساً في تقدمها ورفيها عندما كانت تلك الدول تسعى للحاق بركب العالم المتقدم بالإنجازات العلمية والتكنولوجية المتواصلة والذي يأتي متناسباً مع متطلبات الإنسان للعيش وفق التطور ، ولكي يتحقق ذلك كان لابد من الاهتمام بالتربية العامة لأنها تأخذ بيد المواطن الناشئ نحو تحقيق أعلى مستويات القدرة والاندفاع والتي تجعلهم ذو مسؤولية نحو التطور والازدهار المعرفي .

فلإنسان لا يمكن بلوغ مستويات عالية من النضوج العلمي والتربوي والتقدم الاجتماعي من دون ان تتوفر عناصر التربية الواعية والاهتمام بتنمية وعي وبناء الشخصية الصحيحة والنمو الجسدي المتكامل والذي يعطي للكائن الحي القدرة الحقيقية على ابراز طاقاته ومهاراته الكامنة والظاهرة والتي ستقوده في نهاية المطاف الى سلوك الطريق الصحيح الذي يصل به الى ما يصبوا اليه .

يعتبر موضوع الإيقاع الحيوي من الموضوعات الحساسة والمهمة للإنسان والسبب هو التقدم التكنولوجي والمعلومات والتقني الهائل الذي نعيش عصره الآن ، والذي اثر بشكل واضح على كفاءة الإنسان الحيوية (( أجهزة الجسم المختلفة)) وبمعنى ادق أصبح الإنسان اكثر سرعة وأدق انجازاً للمهام وبأوقات قصيرة وفترات للراحة قليلة . مما انعكس سلباً على استقرار حياته اليومية وانتقاله السريع بين الهدوء والحركة السريعة جعلته في سباق دائم مع الحياة من اجل تحقيق الانجاز الذي يسعى له (( مادياً ام معنوياً ام رياضياً .. الخ)) . وبهذا اصبح الإيقاع الحيوي أمراً حيوياً لإنسان منما جعل بالقائمين على دراسة حياة الناس الى الوقوف عند هذه الحالة ودراستها وتفهمها من خلال التحليل النفسي والتربوي والاجتماعي من اجل تحقيق الاتزان لحياة الإنسان ليكون اكثر اندفاعاً نحو مواكبة العصر الذي من سماته سرعة التغير والتطور .

ان مركز البحث العلمي والتطور التكنولوجي أقامت العديد من الندوات والمحاضرات حول موضوع الإيقاع الحيوي لإنسان ، وجميعها أثبتت ان الإيقاع الحيوي اليومي هو المهيمن على الأجهزة الحيوية للإنسان (عمل القلب والجهاز الدوري التنفسي والعصبي ) .

ان المدرب الرياضي ونتيجة لمهامه التدريبية المزاولة اثناء الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية ومشاركته وفريقه بالمنافسات ، يكون اكثر الناس عرضة لتغير إقاعاته الحيوية تبعاً لنوع وقت النشاط المزاولة (وحدات تدريبية ، منافسات) وهذه حالة طبيعية يستوجب منه تنظيم وقته وتقسيم نشاطه حسب ما يقتضيه الحال منه .

إن الإيقاعات الحيوية للمدرب عادة ماتكون في ارتفاع نسبي خلال فترة الصباح (١٠-١٢) والمساء (٤-٦) لتعود الى الهبوط في فترة الظهيرة (أي من الساعة الثانية عشر الى الساعة الثانية ظهراً ) وكذلك هو

الحال في المساء لذا يجب على المدرب ان يكون أكثر نشاطاً (خلال النصف الأول من اليوم) وهذه من ضرورات العمل التدريبي .

ونظراً لما تقدم ، نجد ان دراسة مستويات الإيقاع الحيوي للمدربين من الأمور المهمة التي تجعل منا الوقوف على ماهية أنماط تدريبي فرقنا الرياضية لیتسنی لنا الحصول على نتائج موضوعية لحالة التدريب القائمة ، وليس هذا فحسب بل التعرف الى مدى ارتباط الإيقاع الحيوي بمتغيرات عمر المدرب الرياضي والعمر التدريبي لهم والتي من شأنها ان توصلنا الى معرفة الحقيقة بكفاءة المدربين وهو هدف كل عامل في مجال التربية البدنية والرياضية .

### ٢-١ مشكلة البحث

يقصد بالإيقاع الحيوي هو مجموعة التغيرات الآتية الحاصلة في جسم الانسان البدنية والانفعالية والعقلية والتي ترتبط بمتغيرات الوسط الداخلي والخارجي الذي يحيط بالإنسان ، ومن هذا المفهوم يتضح لنا أهمية هذا الموضوع بالنسبة للمدرب الرياضي كونه عرضة لهذه المتغيرات والتي من الممكن ان تتعكس سلباً وإيجاباً على مستوى مايقدمه المدرب للاعبين والذي يقوده في نهاية الأمر الى تحقيق الانجاز او الانخفاض به .

وحتى الان يعتبر موضوع الإيقاع الخاص بالمدربين ( والذي يعرف ايضاً بالبيولوجي الإيقاعي) من الموضوعات الحديثة التي تطرق لها البحث العلمي ، ونتيجة لهذا وجد الباحث نفسه امام مشكلة وهي ماهي أنماط الإيقاع الحيوي لمدربينا وخصوصاً أنها تمثل احد النواحي الهامة في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية وذات التأثير على مستوى مايقدمه المدرب من معلومات لاعبيه وذات تأثر على القدرات الأنجازية له انطلاقاً نحو تحقيق النتائج المتقدمة .

### ٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث الى مايلي :

٣- التعرف على انماط الإيقاع الحيوي لمدربي بعض الفعاليات الفردية والفرقية بشكل عام .

٤- إيجاد الفرق بين تدريبي الفعاليات الفردية والفرقية بنوع الإيقاع الحيوي .

٥- إيجاد العلاقة الارتباطية بين الايقاع الحيوي ومتغيرات البحث (العمر ، العمر التدريبي) .

### ٤-١ فرضيات البحث

١- ظهور أنماط متعددة بين افراد عينة البحث بنوع الإيقاع الحيوي .

٢- عدم ظهور فروق معنوية بين تدريبي الألعاب الفردية والألعاب الفرعية بنوع الإيقاع الحيوي .

٣- متغيرات البحث الأخرى (العمر ، العمر التدريبي) ليس لها علاقة معنوية بنوع الإيقاع الحيوي

للمدربين .

## ١-٥ مجالات البحث

### ١-٥-١ المجال البشري

مدربي أندية ومؤسسات رياضية مختلفة في ( البصرة ، ميسان ، ذي قار ، الديوانية) والبالغ عددهم (١٩٠) مدرباً .

### ١-٥-٢ المجال المكاني

ساحات وقاعات أندية السادة المدربين كلاً حسب محافظته .

### ١-٥-٣ المجال الزمني

الفترة من ٢٠٠٨ /٣/٨ - ٢٠٠٨ /٥/٨ .

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية

#### ١-٢ التعريف بالإيقاع الحيوي

يقصد بالإيقاع الحيوي المتموجات التي تحدث في مستوى اجهزة الجسم المختلفة ما بين الارتفاع والنخفاض في مستوى الحالة الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية للإنسان ، حيث لا يستطيع الجسم البشري ان يعمل بكامل طاقة أجهزته وبمستوى عال من الكفاءة لفترات زمنية طويلة ، حيث يتغير الحال ما بين الارتفاع والانخفاض في جميع وظائف الجسم على مدار حياة الفرد ، فالقلب مثلاً يتغير إيقاعه في غضون عدة ثوان أو حتى أجزاء من الثانية ، والتنفس يحتاج الى ثوان ، في حين ان إفرازات المعدة والأمعاء تحتاج الى عدة ساعات لتغيير إيقاعاتها ، في حين ان تغير إيقاع النوم واليقظة يحتاج الى عدة أيام وهذا يسري على حالة الفرد النفسية والتوافقية الأخرى . ( ١ : ٣٨٩٨ ) .

مما تقدم يمكن ان نصف الإيقاع الوصفي البدني والنفسي والاجتماعي للفرد وفقاً لنشاطه وحركته خلال وحدة الزمن .

#### ٢-٢ مكونات الإيقاع الحيوي

إن لكل منا منذ ولادته وحتى وفاته تؤثر فيه ثلاثة دورات داخلية هي : (٥ : ٢٠٠)

١- الدورة البدنية .

٢- الدورة النفسية والانفعالية .

٣- الدورة العقلية .

فالدورة البدنية تحتاج الى (٢٣) يوماً لتتكمّل ، وهذه تؤثر على القوة والتوافق والسرعة ومقاومة الأمراض ووظائف الأعضاء .

اما الدورة الانفعالية فتستغرق (٢٨) يوماً وتتحكم في الصحة العقلية والمزاج والحالة النفسية والاجتماعية والإحساس والشعور والإبداع الفني واسقبال الكلام .

بينما تستغرق الدورة العقلية (٣٣) يوماً وتتحكم في الذاكرة واليقظة والقدرة على تلقي المعلومات (الحفظ) والتوظيف المنطقي للمخ ( سلامة العمليات العقلية العليا) .

تبدأ الدورات الثلاثة من خط البدء يوم الميلاد ثم تأخذ بالارتفاع التدريجي لتبلغ أعلى قيمة لها ثم تعود للانخفاض مرة أخرى لتتقاطع مع خط البدء في منتصف الدورة ثم تواصل الانخفاض لتبلغ أقل قيمة لها ثم تبدأ في الارتفاع لتعود وتتقاطع مرة أخرى مع خط البدء في نهاية الدورة وبذلك قد تكون اكتملت مدتها بالعودة الى نقطة البدء ثم تواصل مسارها التموجي بين الارتفاع والانخفاض مروراً بخط البدء وتستمر في ذلك طوال حياة الفرد ومع اختلاف مدة كل دورة من الدورات الثلاثة فأخذ شكلاً مختلفاً من يوم لآخر . (٢ : ١٥٥)

## ٢-٣ أنماط الإيقاع الحيوي

يمكن تقسيم الإيقاع الحيوي الى : (١ : ٤٠٣)

١- النمط الليلي : الأفراد أصحاب النمط الليلي أكثر بطئاً وهم الأضعف في الاستجابة للأستشارة ويتميزون بالهدوء النفسي بطبيعتهم ، وترتفع درجة الحرارة لدى هؤلاء تدريجياً في حالة المرض ، كما إن شفاءهم من المرض يأخذ وقتاً طويلاً .

٢- النمط النهاري : الأفراد أصحاب النمط النهاري يتميزون بسرعة وقوة التكيف مع الظروف الخارجية المحيطة بهم ، وهم يواجهون الحالات المرضية بسرعة وقوة ، وسرعان ما ترتفع درجة حرارتهم ثم تنخفض بشكل سريع أيضاً ، كما انهم يستجيبون بصورة سريعة لكل المؤثرات البيئية ، ولديهم سرعة استشفاء عالية ، ويمكن تحقيق أقصى انتاجية لهم صباحاً ، وهم اكثر حساسية للتغيرات الجوية ، وأكثر عرضة لإصابته بأمراض الجهاز الدوري والروماتزم .

٣- النمط المتباين : هناك مجموعة أخرى من الافراد ليس لديهم نمط معين من الإيقاع الحيوي ، وهم يتميزون بزيادة الموجات النشطة على مدار اليوم دون التقيد بالإيقاع الصباحي والمسائي .

## الباب الثالث

### ٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

نظراً لحاجة الباحث لمنهجية تتوافق مع مشكلة البحث ، لجئ الى استخدام المنهج الوصفي من خلال المسح المياني الملائم للبحث الحالي وأهدافه .

#### ٣-٢ عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (١٩٠) مدرباً بواقع (١٠٠) مدرباً لفرق فردية هي : الجمناستك ، رفع الاثقال ، المبارزة ، ساحة وميدان ، ملاكمة المصارعة ، التي شكلت نسبتهم ( ٦٣ , ٥٢ ) من عينة البحث و(٩٠) مدرباً لفرق فرقية هي : كرة القدم ، كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة اليد ، وشكلت نسبتهم (٣٦%) من المجموع الكلي

للمدربين حسب التصنيف ، الدرجة الاولى والثانية والممتاز والمنتخبات الاتحادية المركزية والالعاب ، وبنسبة (٣٦, ٤٧) من عينة البحث وحسب ما موضح بالجدول التالي :

### جدول (١)

#### يوضح توزيع المدربين للألعاب الفردية والفرقية

المحافظات	اللعبة مدرب	جمناستك رفع انتقال	المبارزة	ساحة وميدان	درجات	ملاكمة	مصارعة	كرة القدم	كرة السلة	كرة الطائرة	كرة اليد	المجموع
البصرة		٣	٢	١٠	٦	٥	٦	٥	٩	١٠	٧	٦٩
ذي قار		١	٢	٣	-	-	١	٤	٧	٣	-	٢٤
ميسان		٢	١	٤	٣	٣	-	٢	٣	٢	-	٢٠
النجف		-	٣	٣	-	-	-	٢	٤	٨	-	٢١
الديوانية		١	٢	٤	-	٤	-	٣	١	-	٥	٢٢
واسط		١	٣	-	٤	-	-	٥	١	-	٣	١٨
كربلاء		٣	-	١	٣	١	-	٣	٢	-	١	١٦
المجموع		١١	١٣	٢٥	١٦	١٣	٧	٢٤	٢٧	٢٣	١٦	١٩٠

### ٣-٣ أداة البحث

من اجل تحقيق أهداف البحث استخدم الباحث اختبار تحديد نوع الإيقاع الحيوي (١: ٣٩٨) لدى الافراد وهو من إعداد Oostburg وهو مقياس مكون من (٢١) سؤالاً تتضمن مجموعة من الإجابات يقوم المدرب الملحق رقم (١) وكما في التفصيل التالي:

- ١- تتراوح درجات الاستمارة بين (١٠٣) اعلى درجة و(٢٢) اقل درجة .
- ٢- العبارات التي تمنح الدرجات التالية (١-٤) هي (٥) (٦) (٧) (٨) (٩) (١١) .
- ٣- العبارات التي تمنح الدرجات التالية (٤-١) هي (٣) (٤) (١٢) .
- ٤- العبارات التي تمنح الدرجات التالية (٥-١) هي (١) (٢) (٣) (١٣) (١٨) .
- ٥- العبارات التي تمنح الدرجات التالية (١) (٥) (٤) (٣) (١٢) هي (١٩) (٢٠) .
- ٦- العبارات التي تمنح الدرجات التالية (٤-٢) هي العبارة رقم (١٠) .
- ٧- العبارات التي تمنح الدرجات التالية (٦) (٤) (٢) (٠) هي العبارة رقم (١٤) .
- ٨- العبارات التي تمنح الدرجات التالية (٥) (٣) (٢) (٠) هي العبارة رقم (١٥) .
- ٩- العبارات التي تمنح الدرجات التالية (٦) (٤) (٢) (١) هي العبارة رقم (٢١) .
- ١٠- العبارات التي تمنح الدرجات التالية (٢) (٤-٦) (٨) هي العبارة رقم (١٧) .
- ١١- العبارات التي تمنح الدرجات التالية (٨-٦-٤-٢) هي العبارة رقم (١٦) .

### ٣-٣-١ احتساب درجة المقياس

يقوم الباحث بعد تطبيق المقياس بأستخراج درجة المدرب وتحديد نوع إيقاعه الحيوي بجمع استجاباتهم كلاً حسب ما وضع عليه بأستمارة التطبيق ، وبالتالي يتم تحديد نمط المدرب الحيوي من خلال المفتاح الموضوع لتغيير هذا المقياس وهو على النحو التالي :

#### الجدول (٢)

يوضح تقسيم الإيقاع الحيوي وحسب الدرجات

نوع النمط	الدرجة
نمط صباحي مطلق	٩٢ - ١٠٣
نمط صباحي ضعيف	٧٧ - ٩١
نمط متباين	٥٨ - ٧٦
نمط مسائي اعتيادي	٤٢ - ٥٧
نمط مسائي مطلق	٤١ - فما دون

### ٣-٤ وسائل جمع البيانات

- ١- استمارة اختبار تحديد نوع الإيقاع الحيوي
- ٢- المقابلات الشخصية (\*) .

### ٣-٥ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية ( ٤ : ١٢٣ )

- ١- الوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- اختبار (T) للعينات المستقلة .
- ٤- معامل الارتباط البسيط لبيرون .

## الباب الرابع

\* (١) د.م.أ. عبد الرحمن ، اختبارات وقياس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .

(٢) د.م.أ. فلاح مهدي عبود ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .



٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل نتائج توزيع المدربين على نمط الإيقاع الحيوي

جدول (٣)

يوضح توزيع عينة البحث (المدربين) على أنواع الإيقاع الحيوي ونسبهم المئوية

ت	الألعاب	النمط	النسبة المئوية	العدد	العدد الكلي
١	الألعاب الفردية	صباحي مطلق	٤%	٤	١٠٠
		صباحي اعتيادي	٣٥%	٣٥	
		متباين	٤٨%	٤٨	
		المسائي	١٢%	١٢	
		المسائي المطلق	١٠%	١	
٢	الألعاب الفرقية	صباحي مطلق	٢,٢%	٢	٩٠
		صباحي اعتيادي	٤٦,٧%	٤٢	
		متباين	٣٢,٢٢%	٢٩	
		مسائي	٢٠%	١٨	
		المسائي المطلق	صفر%	صفر	
المجموع					١٩٠

يتضح من الجدول (٣) ان عدد المدربين قد توزعوا على عينتين هي تدري الألعاب الفردية ولمدربي الالعب الفرقية بواقع (١٠٠) مدرب للألعاب الفردية و(٩٠) مدرب للألعاب الفردية و(٩٠) للألعاب الفرقية ، وقد توزع افراد المجموعة الأولى الى (٥) انماط هي :

أولاً : الألعاب الفردية

- ١- الصباحي المطلق : وعددهم (٤) وشكلت نسبتهم (٤%) من مجموعة العينة الأولى .
- ٢- صباحي اعتيادي : وعددهم (٣٥) وشكلت نسبتهم (٣٥%) من مجموع العينة الأولى .
- ٣- المتباين : وعددهم (٤٨) وشكلت نسبتهم (٤٨%) من مجموع العينة الأولى .
- ٤- المسائي : وعددهم (١٢) وشكلت نسبتهم (١٢%) من مجموع العينة الأولى .
- ٥- المسائي المطلق : وعددهم (١) وشكلت نسبتهم (١%) من مجموع العينة الأولى .

ثانياً : الألعاب الفرقية

- اما تدري الألعاب الفرقية فهم توزعوا على (٤) أنماط هي على النحو التالي :
- ١- صباحي مطلق: وعددهم (٢) مدرب وشكلت نسبتهم (٢٥%) من مجموع العينة الثانية .
  - ٢- صباحي اعتيادي: وعددهم (٤٢) وشكلت نسبتهم (٤٦,٧%) من مجموع العينة الثانية.

٣- متباين: وعددهم (٢٩) مدرباً لاوشكلت نسبتهم (٢٢, ٣٢%) من مجموع العينة الثانية .

٤- مسائي اعتيادي: وعددهم (١٨) مدرب وشكلت نسبتهم (٢٠%) من مجموع العينة الثانية.

في حين لم يحدد نمط المسائي المطلق أي مدرباً من افراد عينة البحث .

من خلال ملاحظة الجدول (٣) ايضاً يتضح لنا من افراد المجموعتين (مدربي الالعاب الفردية ومدربي الالعاب الفرقية) النسب العليا قد تحققت في النمط المتباين والصباحي الاعتيادي ، حيث شكلت كلاً منها (٨٣%) من مدربي الألعاب الفردية و(٨٠%) من مدربي الألعاب الفرقية بالنسبة لعينة البحث ، في حين تحققت اوطاً النسب عند انماط المسائي والصباحي المطلق ، حيث شكلت كلاً منها (٢٤%) من مدربي الألعاب الفردية (٢٢%) من مجموع الألعاب الفرقية ولنفس العينة ، وأدنى مستوى كان عند نمط المسائي المطلق ، حيث شكلت نسبة (١%) من مجموع مدربي الألعاب الفردية و(صفر%) من مجموع مدربي الألعاب الفرقية .

### مناقشة النتائج

من الجدول (٣) اتضح للباحث ان اعلى النسب كانت ضمن نمطي المتباين والصباحي، ويعزو الباحث حصوله على هذه النسبة هو ان الطبيعة التي تفرضها مهمة التدريب كمهنة تجعل من المدرب على انسجام تام وتوافق مهني مع ماتمليه عليه هذه المهنة حيث ان البدء بالوحدات الاعتيادية عادة ماتكون ضمن حدود أوقات هذه الانماط ، لذا فإن المدرب قد كَيّف نفسه على هذه المهنة من حيث الاستيقاظ مبكراً والاطلاع على مناهجه التدريبية وحل بعض المشكلات العالقة بأفراد الفريق وكذلك الاطلاع وبأستمرار على كل مايستجد في مجال تخصصه وقوانين النشاط الرياضي الذي يشرف على تدريبيه وكذلك الاطلاع ومتابعة النتائج المختلفة للدورات التي تقام حتى ولو لم يكن مشتركاً بها ... الخ من المهام التي تتناسب وتتوافق مع مهنة التدريب : (٣: ١٧) .

اما نتائج نمطي المسائي والصباحي المطلق فيعزوها الباحث الى ان القيام بمهام التدريب ضمن الوحدات اليومية لاتتطلب من المدرب النوم في ساعات متأخرة من الليل أو الاستيقاظ مبكراً جداً ، هذا ماأملته على مهنة التدريب فعادة الوحدات التدريبية ماتكون الصباحية منها (٩: ١١) صباحاً والمسائية منها (٣: ٦) مساءً وبتأكيد هذه الأوقات توافق معها المدرب للنشاط الرياضي من حيث الاستيقاظ عند الساعة (٨) صباحاً وإتمام الأمور الحياتية الصباحية اليومية وبالتالي التوجه الى ساحة التدريب في المؤسسة او النادي الرياضي ليبدأ يومه بوحدة تدريبية يومية جديدة ، وكذلك هو الحال بالنسبة للمساء ، ليس من المعقول ان ينام المدرب الساعة (٢) صباحاً حتى ينهض مبكراً ففي هذه الحالة سوف لا يأخذ المدرب قسطاً وافراً من الراحة بعد التعب التي حصل له من إجراء الوحدات التدريبية والتعامل النفسي والاجتماعي مع افراد فريقه، وفي هذا الخصوص يشير ( العلاء ومحمد صبحي حسانين ، ١٩٩٧ ) ان ايقاع النوم هو ايقاع رئيسي ومهم للإنسان لأنه يمثل مفتاحاً مهماً لجميع ايقاعات وكفاءة أجهزة واعضاء الجسم المختلفة : (١: ٣٨٨) .

اما النمط الأخير وهو نمط المسائي المطلق ، فحصل فيه الباحث على نسبة متدنية جداً بلغت (١%) من مجموع افراد المدربين للألعاب الفردية والفرقية وهي حالة طبيعية بالنسبة لعمل المدربين وأوقات تدريبهم والسبب انه ليس من المنطق والمعقول ان يستيقظ المدرب طوال الليل لينهض مبكراً والتوجه للتدريب ( وهذا مانفسره بطبيعة مهنة التدريب) ، فلو قارنا مثلاً المدربين بعمال صيانة تاملعاب مثلاً او القائمين على حراسة الأندية والساحات ومخازن المؤسسة الرياضية ، فالأخير ستكون منه نتيجة طبيعية اذا أجرينا له اختبار تحديد نوع النمط وظهرت لمثا هذه المهام .

ليس هذا فحسب بل لاحظ الباحث أيضاً ان نسب أنماط الإيقاع الحيوي بين مدربي الألعاب الفردية والفرقية كانت تقريباً ضمن نفس الأنماط وبتقارب النسب ايضاً والسبب هو ان الجميع هم مدربين لهم تقريباً نفس الواجبات وعليهم أداء نفس المهام بغض النظر عن كون هذا المدرب يدرب فريقاً فردياً ام فرقياً ، هذه المهنة هي التي فرضت على المدرب اظهار نفس التكييفات البيولوجية والبدنية والفسولوجية والنفسية والاجتماعية أمام لاعبيه .

#### ٤-٢ عرض وتحليل نتائج المقارنة بين مدربي العينة (فردية - فرقية ) بنوع الأيقاع الحيوي

##### الجدول(٤)

يوضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(T) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة لنوع

##### الأيقاع الحيوي بين مدربي الألعاب الفردية والفرقية

معنوية الارتباط	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحتسبة	مدربي الألعاب الفرقية		مدربي الألعاب الفردية		مستوى الإيقاع الحيوي للمدربين
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
غير معنوي	١,٩٨	١,٠٠٢	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	

يتضح من الجدول (٤) ان قيمة الوسط الحسابي لمدربي الألعاب الفردية بنوع الإيقاع الحيوي كان (٨, ٧٣) وبأنحراف معياري (٩, ٠٩) ، اما قيمة الوسط الحسابي لمدربي الألعاب الفرقية بنوع الإيقاع الحيوي فكان (١٢, ٧٢) وبأنحراف معياري قدره(٩٥, ١٠) عند معالجة البيانات بأستخدام قانون اختبار (T) للعينات المستقلة اتضحت ان قيمة (T) كانت تساوي (٠.٠٠٢) وعند مقارنتها بقيمة (T) الجدولية البالغة (١, ٩٨) وتحت مستوى احتمالي (٠, ٠٥) وجد الباحث ان الفروق غير معنوية .

##### الجدول (٥)

يوضح قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث المستقلة

(العمر - العمر التدريبي)

ت	متغيرات البحث	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	عمر المدرب	٣٥ , ٢٣	٧ , ٥٥
٢	العمر التدريبي للمدرب	٨ , ٧٨	٩ , ٩

يتضح من الجدول (٥) ان قيمة الوسط الحسابي لمتغير البحث (العمر - العمر التدريبي) كان ( ٣٥ - ٢٣ ، ٧٨ ، ٨ ) على التوالي ، وبأنحراف معياري قدره ( ٧ , ٥٥ ، ٩ , ٩ ) حيث ان الباحث هياً هذه البيانات تمهيداً لأحتساب قيمة معامل الارتباط البسيط بين هذه القيم وقيمة الوسط الحسابي لنوع الإيقاع الحيوي وانحرافه المعياري باستخدام قانون الارتباط البسيط لبيرون وكما موضح بالجدول (٦) .

جدول (٦)

يوضح قيم (ر) المحتسبة الجدولية لمتغيرات البحث

قيمة الإيقاع الحيوي	متغيرات البحث	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	معنوية الارتباط
	عمر المدرب	٠ , ١١٨	٠ , ١٥	غير معنوي
	العمر التدريبي للمدرب	٠ , ١٣٤		

يتضح من الجدول (٦) ان قيمة (ر) المحتسبة بين قيم الإيقاع الحيوي للمدربين وعمرهم كانت (٠ , ١١٨) اما قيمة (ر) المحتسبة بين قيم الإيقاع الحيوي وعمرهم التدريبي قد كانت (٠ , ١٣٤) وعند مقارنة هذه الدرجات بقيمة (ر) الجدولية عند مستوى احتمال (٠ , ٠٥) نلاحظ عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بينهم .

مناقشة النتائج

اتضح للباحث من الجدول (٤ - ٦) إن عدم وجود علاقة ارتباط بين نوع الإيقاع الحيوي لمدربي الألعاب الفردية والفرقية إضافة الى عدم وجود ارتباط معنوي بين متغيرات البحث (عمر المدرب وعمره التدريبي) مع نوع الإيقاع الحيوي ، هو دلالة واضحة على ان مهمة المدرب باعتبارها (مهنة) كان لها الدور الأساس في اخفاء علاقات الارتباط السابقة ، حيث ان كل مهنة من المهن الإنسانية والعلمية وغيرها ، طبيعتها هي التي تميز اصحابها عن غيرهم ، حيث يتكيف أصحاب هذه المهن (كمهنة التدريس ، التدريب ، الطب ، الأمور الهندسية والعلمية .. الخ من المهن) مع طبيعة التغيرات الوقتية التي تتطلبها وبالتالي يقوم صاحب المهنة بالتكيف بديناً ونفسياً وانفعالياً واجتماعياً واخلاقياً معها ، وهذا مانراه في تدريبي انديتها ، حيث وجد ان مهنة التدريب تتطلب هذه التكيفات وبالتالي فإنه سيحقق اعلى درجات الطاقة التدريبية والتي تتطلبها مهمة تدريب النادي او المنتخب ، ومن هذه التكيفات هي توقيتات التدريب والتي يتفق عليها كل المدربين بغض النظر عن كونه يدرب فريقاً لفعالية فردية ام فرقية او ان عمره صغير ام كبير او كان له باع طويل في التدريب ام قصير

، فهذه التوقيتات عادة ماتكون بين (٩-١١ ذ) ومساءً بين (٣-٦) وهي حالة عامة يتفق عليها كل القائمين على عملية التدريب وكذلك المتخصصين في مجال التدريب ، وهذا يتفق مع الدراسة التي اجراها العالم الألماني كافين Kevin ، على عينة قوامها (٤٠٠) شخص ، حيث طبق اختبار تحديد نوع الإيقاع الحيوي عليهم بغض النظر على مهنتهم المتنوعة ، فوجد ان طبيعة العمل الذي يقوم به الفرد كان له دور اساسي في إظهار درجات متفاوتة بين العمال وأصحاب الأعمال الذهنية وذلك بسبب اختلافهم المهني . ( ١ : ٤٠٣ )

## الباب الخامس

### ٥- الأستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الأستنتاجات

- بعد اجراء التحليلات المنطقية والاحصائية لقيم افراد عينة البحث المختلفة استنتج الباحث مايلي :
- ٣- بعد تطبيق اختبار نوع الإيقاع الحيوي لمدربي الألعاب الفردية والفرقية ، لاحظ الباحث ان اعلى النسب المئوية قد تحققت في نمط المتباين والصباحي الاعتيادي ويليهما بنسب منخفضة نمط المسائي والصباحي المطلق ، في حين ادنى المستويات كانت من نصيب نمط المسائي المطلق .
  - ٤- عدم وجود علاقة ارتباط بين مدربي الألعاب الفردية والفرقية بنوع الإيقاع الحيوي .
  - ٥- عدم وجود علاقة معنوية بين أنماط الإيقاع الحيوي لكل افراد العينة مع متغيرات البحث المستقلة (العمر ، العمر التدريبي للمدرب) .
  - ٦- ان طبيعة المهنة (مهنة التدريب) قد اوجبت المدرب على اتباع نمط المتباين والصباحي المطلق ، ليحقق اعلى طاقات تدريبية نحو فريقه الذي يدرجه بغض النظر كون الفريق فردياً ام فرقياً .

#### ٥-٢ التوصيات

- استناداً للنتائج التي حصل عليها الباحث يوصي بما يلي :
- ٢- يجب ان يتم توجيه المدربين بغض النظر عن نشاطهم (فردى او فرقى) الى تغيير واستغلال النمط المتباين والصباحي في اجراء تدريباتهم وهي فترة (٩-١١) صباحاً و(٣-٦) مساءً والسبب في ارتفاع الأجهزة الحيوية والنفسية والعقلية خلال هذه الفترات .
  - ٣- تطبيق اختبار تحديد نوع الإيقاع الحيوي على المناطق الشمالية والوسطى والجنوبية ككل (دراسة شاملة) .
  - ٤- اجراء دراسات مقارنة بين مدربي لمناطق الوسطى والشمالية والجنوبية والتعرف على اثر الطقس والأجواء على حالة التدريب .
  - ٥- مراعاة الاتحادات المركزية والفرعية في تحديد وتوجيه المدربين للقيام بالأختبارات المستمرة على لاعبيهم بدنياً ونفسياً واجتماعياً .

## المصادر العربية المستخدمة

- ١- ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ٢- علي النيك وصبري عمر : الإيقاع الحيوي والانجاز الرياضي ، الاسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٩٤ .
- ٣- ناهدة رسن سكر : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار العالمية الأولى ، عمان ، ٢٠٠٢ .
- ٤- وديع ياسين التكريتي : تطبيقات إحصائية واستخدام الحاسوب في مجال التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٥ .
- ٥- يوسف علي ذهب وآخرون ، موسوعة الإيقاع الحيوي ، ١ ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٥ .

### الملحق (١)

#### مقياس الإيقاع الحيوي

اختبار تحديد نوعية الإيقاع الحيوي (المعدل)

النادي :

فردية

نوع الفعالية :

العمر

عدد سنوات التدريب

تعليمات عامة :

- قبل الإجابة على أي سؤال يجب قراءته جيداً وبانتباه .
  - رجاء الإجابة على جميع الأسئلة .
  - يجب الإجابة على كل الأسئلة لايجب التأثر بالإجابة على الأسئلة الأخرى.
  - يوجد عدة اجابات مقترحة على كل سؤال يجب اختيار احدى الإجابات المقترحة فقط .
  - يجب ان تكون الإجابات بمنتهى الصدق .
  - كافة البيانات سوف تكون لغرض البحث العلمي حصراً .
- الجزء الأساسي :

١- متى تستيقظ من النوم اذا كان ليس لديك عمل (مثل أيام الإجازة) ؟

٠٠ ، ٤ - ٤٥ ، ٥

٤٦ ، ٥ - ١٥ ، ٧

١٦ ، ٧ - ٤٥ ، ٩

٤٦ ، ٩ - ٠٠ ، ١١

- ١١,٠١ - ١٢,٠٠

٢- متى تذهب الى النوم في حالة إذا لم يكن لديك أي عمل يشغلك؟

- ٨,٠٠ - ٨,٤٥ مساءً

- ٨,٤٦ - ٩,٣٠ مساءً

- ٩,٣١ - ١٢,١٥ صباحاً

- ١٢,١٦ - ١,٣٠ صباحاً

- ١,٣١ - ٣,٠٠ صباحاً

٣- مامدى استخدامك للمنبه (ساعة الأستيقاظ ) إذا كان يجب ان تستيقظ صباحاً في موعد محدد؟

- لاأستخدم المنبه مطلقاً

- استخدمه في بعض الأحيان

- احتاج الى استخدامه بدرجة قوية

- احتاج اليه بشكل ضروري جداً

٤- إذا كان لديك امتحان تستعد له ...، فهل تستعد له ليلاً خلال الفترة الزمنية من الساعة ١١ مساءً حتى الثانية صباحاً ؟

- لأستطيع العمل في هذا الوقت مطلقاً

- يمكن العمل قليلاً لتحقيق بعض الأستفادة

- يمكن ان يكون العمل في هذا الوقت كافياً

- العمل في هذا الوقت كاف بدرجة عالية

٥- هل تستيقظ مبكراً بسهولة في الظروف العادية ؟

- صعب جداً

- صعب لحد ما

- سهل لحد ما

- سهل جداً

٦- هل تشعر بالأستيقاظ التام خلال اول نصف ساعة عقب استيقاظك من النوم ؟

- اشعر بنعاس شديد جداً

- اشعر بنعاس غير شديد

- اشعر بدرجة مرضية من الاستيقاظ

- اشعر بدرجة كاملة من الأستيقاظ

٧- ما حالة شهيتك للطعام خلال النصف الأول من اليوم ؟

- لاتوجد شهية نهائياً

- شهية منخفضة

- شهية جيدة الى حد ما

- شهية رائعة

٨- في حالة استعدادك لأداء امتحان ..، هل تستخدم الفترة الصباحية من الساعة ٤-٧ صباحاً للقراءة ؟

- القراءة خلال هذه الفترة غير مفيد اطلاقاً ولاستطيع ان اقرأ فيها .

- يمكن الحصول على بعض الفائدة

- القراءة تكون ذات فاعلية كافية

- القراءة تكون ذات فاعلية كبيرة

٩- عقب استيقاظك .. هل تشعر بتعب بدني خلال النصف الأول من اليوم ؟

- أشعر بتعب شديد جداً

- أشعر بتعب غير شديد

- أشعر بنشاط غير كبير

- أشعر بنشاط كبير

١٠- متى تمام إذا كان اليوم التالي اجازة من العمل .

- ليس متأخراً عن الموعد المعتاد عليه

- متأخراً لمدة ساعة أو أقل

- متأخراً للمدة من ساعة الى ساعتين

١١- هل من السهل عليك النوم في الظروف العادية ؟

- صعب جداً

- صعب بدرجة ما

- سهل لدرجة ما

- سهل جداً

١٢- قررت تحسين حالتك الصحية بواسطة الرياضة ، اقترح عليك صديق المشاركة معه والتدريب من ساعة

الى ساعتين في الأسبوع ، يعتبر الوقت المناسب لصديقك من لساعة ٧-٨ صباحاً . هل يعتبر هذا الموعد هو

الأنسب بالنسبة لك ؟

- في هذا لوقت اكون في افضل حالاتي

- اكون في حالة جيدة الى حد ما

- يصعب عليّ التدريب في هذا الوقت

- من الصعب جداً التدريب في هذا الوقت

١٣- متى تشعر بالتعب والرغبة في النوم ليلاً ؟

- ٨,٠٠ - ٩,٠٠ مساءً

- ٩,٠١ - ١٠,١٥ مساءً

- ١٠,١٦ - ١٢,٤٥ صباحاً

- ١٢,٤٦ - ٢,٠٠ صباحاً

- ٢,٠١ - ٣,٠٠ صباحاً



١٤- عند لعمل لمدة ساعتين في عمل يتطلب تعبئة كاملة لقواك العقلية .. أي فترة من الفترات التالية تختارها لإنجاز هذا العمل ؟

- ٨ ,٠٠ - ١٠ ,٠٠ صباحاً

- ١١ ,٠٠ - ١ ,٠٠ ظهراً

- ٣ ,٠٠ - ٥ ,٠٠ مساءً

- ٧ ,٠٠ - ٩ ,٠٠ مساءً

١٥ - مامدى إحساسك بالتعب حتى الساعة الحادية عشرة مساءً ؟

- أشعر بتعب شديد جداً

- أشعر ببعض التعب

- أشعر بتعب خفيف

- لأشعر بتعب إطلاقاً

١٦- إذا كان يجب عليك خلال ساعتين القيام بعمل بدني مجهد . فأى الأوقات تختارها للقيام بهذا العمل إذا

كنت لا ترتبط بأي شئ طوال اليوم ؟

- ٨ ,٠٠ - ١٠ ,٠٠ صباحاً

- ١١ ,٠٠ - ١ ,٠٠ ظهراً

- ٣ ,٠٠ - ٥ ,٠٠ مساءً

- ٧ ,٠٠ - ٩ ,٠٠ مساءً

١٧- إذا قررت بجدية ممارسة الرياضة ، واقترح عليك صديق التدريب مرتين اسبوعياً لمدة ساعة ، وآن أفضل وقت بالنسبة له من الساعة العاشرة مساءً حتى الساعة الحادية عشرة مساءً ..، فما هو مدى شعورك نحو اختيار هذا الموعد :

- نعم سأكون في احسن حالاتي في هذا الوقت

- أتمنى ان اكون في حالة جيدة في هذا الوقت

- أكون في حالة غير جيدة في هذا الوقت

- لأستطيع التدريب في هذا الوقت

١٨- في أي ساعة كنت تستيقظ خلال العطلة الصيفية حيث كنت تختار بنفسك ساعة الأستيقاظ ؟

- ٥ ,٠٠ - ٦ ,٤٥ صباحاً

- ٦ ,٤٦ - ٧ ,٤٥ صباحاً

- ٧ ,٤٦ - ٩ ,٤٥ صباحاً

- ٩ ,٤٦ - ١٠ ,٤٥ صباحاً

- ١٠ ,٤٦ - ١٢ ,٠٠ صباحاً

١٩- تخيل انك تستطيع تحديد مواعيد العمل بالنسبة لك ، وعليك ان تحدد ساعات العمل اليومي بما فيها فترات الراحة البيئية ، اختار فترة زمنية تستطيع خلالها ان تؤدي عملك بكفاءة.

- ١٢ ,٠١ - ٥ ,٠٠ صباحاً

- ٥,٠١ - ٨,٠٠ صباحاً

- ٨,٠١ - ١٠,٠٠ صباحاً

- ١٠,٠١ - ٤,٠٠ ظهراً

- ٤,٠١ - ٩,٠٠ مساءً

- ٩,٠١ - ١٢,٠٠ مساءً

٢٠- في أي وقت من اليوم تصل الى قمة النشاط في العمل؟

- ٤ - ١٢,٠١ صباحاً

- ٤,٠١ - ٨,٠٠ صباحاً

- ٨,٠١ - ٩,٠٠ صباحاً

- ٩,٠١ - ٢,٠٠ ظهراً

- ٢,٠١ - ٥,٠٠ مساءً

- ٥,٠١ - ١٢,٠٠ مساءً

٢١- تسمع احياناً عن بعض أنواع من الأفراد يطلق عليهم صباحيين او مسائين .. الى أي نوع تنتسب انت؟

- انتسب الى الصباحيين بشكل مطلق

- أميل الى الصباحيين اكثر من المسائين

- أميل الى المسائين اكثر من الصباحيين

- أنتسب الى المسائين بشكل مطلق