



دورة الإيقاع الحيوي البدنية وأثرها في تطور مهارتي المناولة والاحماد بكرة القدم للاعبين منتخب تربية ذي قار

م. د محمد شبرم علوان مديرة تربية ذي قار

م. كمال عبد نجم مديرة تربية ذي قار

م. د حيدر مطر جاسم مديرة تربية ذي قار

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٤/١٢/٤

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٤/١٢/٢٢

الكلمات المفتاحية: الإيقاع الحيوي ، تطور ، مهارة المناولة والاحماد ، كرة القدم
ملخص البحث :

كرة القدم واحدة من الألعاب الرياضية البارزة التي حظيت باهتمام متزايد من مختلف البلدان وعلى صعيد المستويات كافة ومثل هذا الاهتمام جعل الباحثين يسعون دوماً الى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من الناحية البدنية و المهارية و الخططية . وتكمن اهمية البحث في ان وصول المتعلم الى المستوى المهاري المطلوب من قبل المعلم والمتعلم يتطلب حشد قدراته جميعها لتحقيق الهدف المطلوب وهذا يعني تكييف اجهزة الجسم كافة للعمل بكفاءة عالية ويعتقد الباحثون ان عملها وفقاً للإيقاع الحيوي الذي يمكن ان يسهم بشكل فعال في الوصول الى اعلى مستوى ، ومشكلة البحث من خلال اطلاع الباحثون على بعض الدراسات حول موضوع الإيقاع الحيوي بدورته البدنية فقد لاحظوا وجود مشكلة تكمن في عدم اخذه بنظر الاعتبار عند تعليم المهارات المختلفة بشكل عام ولاسيما عند تعليم مهارتي المناولة والاحماد بكرة القدم بوجه خاص ، ولكون هذه المشكلة باعتقاد الباحثون احد الاسباب التي تؤدي الى عدم تطور او انخفاض مستوى تعلم اللاعبين ، لذا ارتى الباحثون دراسة دورة الإيقاع الحيوي البدنية في تطور مهارتي المناولة والاحماد بكرة القدم للنهوض بمستوى اللعبة وتطوير مهارات اللاعبين وكانت هدف البحث تأثير دورة الإيقاع الحيوي البدنية في تطور مستوى مهارتي المناولة والاحماد بكرة القدم للاعبين منتخب تربية ذي قار ، اما منهج البحث استخدم الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئتين الملائمة لطبيعة المشكلة المراد حلها ، و عينة البحث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبين منتخب تربية ذي قار للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) وبلغ عددهم (٢٥) لاعب وتم استبعاد (٥) لاعبين من العينة الأصلية لعدم



تجانسهن مع أفراد العينة في متغيرات الدراسة وبذلك أصبح العدد الكلي (٢٠) لاعب قسمن بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين متساويتين وعلى وفق الايقاع الحيوي ، الأولى تجريبية والآخرى ضابطة ولكل مجموعة (١٠) لاعبين ، ومن اهم الاستنتاجات تطور المهارات (المناولة والاختامد) بكرة القدم باستخدام التدريب على وفق برنامج الايقاع الحيوي البدني للمجموعة التجريبية .

The physical biorhythm cycle and its effect on the development of the skills of handling and suppression in football for the players of the Dhi Qar Education team

Abstract

Football is one of the prominent sports that has received increasing attention from different countries and at all levels. Such attention has made researchers always seek to develop the game by raising the players' levels in terms of physical, skill and tactics. The importance of the research lies in the fact that the learner's arrival at the skill level required by the teacher and the learner requires mobilizing all his abilities to achieve the desired goal. This means adapting all the body's systems to work efficiently. The researchers believe that their work according to the biological rhythm can contribute effectively to reaching the highest level. The problem of the research is that through the researchers' review of some studies on the subject of biological rhythm in its physical cycle, they noticed the existence of a problem that lies in not taking it into consideration when teaching different skills in general, especially when teaching the skills of handling and extinguishing in football in particular. Since this problem, in the researchers' belief, is one of the reasons that lead to the lack of development or a decrease in the level of learning for players, the researchers decided to study the physical biological rhythm cycle in the development of the skills of handling and extinguishing in football to raise the level of the game and develop the skills of the players. The aim of the research was the effect of the physical biological rhythm cycle in the development of the level of the skills of handling and extinguishing in football for the players of the Dhi Qar Education Team. As for the research methodology, the researchers used the experimental method and designed two equal groups appropriate to the nature of the problem to be solved, and the research sample The sample was selected intentionally, and they are the players of the Dhi Qar Education team for the academic year (2022-2023), and their number was (25) players, and (5) players were excluded from the original sample due to their lack of homogeneity with the sample members in the study



variables, so the total number became (20) players who were divided randomly into two equal groups according to the biorhythm, the first experimental and the other control, and each group had (10) players. One of the most important conclusions is the development of skills (handling and suppression) in football using training according to the physical biorhythm program for the experimental group.

Keywords: Biorhythm, Development, Handling and Suppression Skill, Football

الفصل الاول : التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث واهميته

هنالك العديد من المتغيرات الطبيعية (الوراثية والمكتسبة) التي تؤثر في حياة الإنسان خلال مراحل العمرية التي يمر بها وهذه المتغيرات يظهر بعضها بشكل منتظم يومياً ، أسبوعياً ، شهرياً ، سنوياً ومنذ الخليقة الأولى، والملاحظ من ذلك إن بعضها مرتبط بالبيئة الداخلية الحيوية والبعض الآخر من خلال مؤثرات البيئة الخارجية المحيطة التي تؤثر فيه ويؤثر فيها . ويعد الايقاع الحيوي من المواضيع الفسيولوجية غير المألوفة لدى مدربيننا وهو من المواضيع القديمة الحديثة ، حيث ظهر منذ القرن الثامن عشر ولم يأخذ الحيز الذي يستحقه في التدريب والتعليم ، ولثبات تكرار هذه المؤشرات ونسبها اتجه العلماء والخبراء والمختصون للاستفادة من دورات الايقاع البدني في تنظيم اعمالهم التعليمية او التدريبية وحياتهم اليومية واستثمار الجهد والوقت في الحصول على نتائج متقدمة في التعليم والأداء ، وذلك من خلال تنظيم جدولة للتدريبات المطلوبة وزيادة او تقليل كثافتها على ضوء المراحل الايجابية والسلبية والحيادية (الصفرية) بين المرحلتين .وتعد لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم وتستقطب أكبر عدد من المجتمع لأنها لعبة مشوقة وتحتوي على خصائص عديدة في الدفاع والهجوم واللعبة الجماعي والعديد من المهارات الممتعة ... الخ . لذلك تسعى جميع دول العالم إلى تطور هذه اللعبة لتحقيق افضل الإنجازات على المستوى الدولي . ويعد العراق أحد البلدان التي تسعى للتطور العلمي في ميدان التربية الرياضية بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص وأن اتساع قاعدتها يعكس التطور الرياضي للبلاد ولذلك من الضروري بذل مجهود كبير لتحقيق افضل المستويات التي تضمن التقدم والازدهار للقطر . وكرة القدم واحدة من الالعاب الرياضية البارزة التي حظيت باهتمام متزايد من مختلف البلدان وعلى صعيد المستويات كافة ومثل هذا الاهتمام جعل الباحثين يسعون دوماً الى تطوير اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين من الناحية البدنية و المهارية و الخطئية . وتكمن اهمية البحث في



ان وصول المتعلم الى المستوى المهاري المطلوب من قبل المعلم والمتعلم يتطلب حشد قدراته جميعها لتحقيق الهدف المطلوب وهذا يعني تكيف اجهزة الجسم كافة للعمل بكفاءة عالية ويعتقد الباحثون ان عملها وفقاً للإيقاع الحيوي الذي يمكن ان يسهم بشكل فعال في الوصول الى اعلى مستوى .

٢-١ مشكلة البحث : إن نجاح العملية التعليمية ووصولها الى المستوى المطلوب يتطلب دراسة الجوانب جميعها التي تتعلق برفع المستوى التعليمي والأخذ بنظر الاعتبار الطرائق جميعها والوسائل المؤثرة والمتعلقة بذلك من اجل الوصول الى المستوى المطلوب.ومن المعروف ان الانسان لا يعمل على وتيرة واحدة طوال الوقت انما يتميز عمله بالتذبذب بين الارتفاع والانخفاض في حالته البدنية والنفسية والفسولوجية ،ويرى الباحثون ان على كل مدرس أن يأخذ بنظر الاعتبار الايقاع الحيوي ويعمل به من أجل تحقيق المطلوب في اقل زمن ممكن مستغلين بذلك تلك الارتفاعات والانخفاضات من خلال تكثيف العمل خلال الطور الايجابية وتقليله خلال الطور السلبي للدورة ومن خلال اطلاع الباحثون على بعض الدراسات حول موضوع الايقاع الحيوي بدورته البدنية فقد لاحظوا وجود مشكلة تكمن في عدم اخذه بنظر الاعتبار عند تعليم المهارات المختلفة بشكل عام ولاسيما عند تعليم مهارتي المناولة والاختامد بكرة القدم بوجه خاص ، ولكون هذه المشكلة باعتماد الباحثون احد الاسباب التي تؤدي الى عدم تطور او انخفاض مستوى تعلم اللاعبين لذا ارتى الباحثون دراسة دورة الايقاع الحيوي البدنية في تطور مهارتي المناولة والاختامد بكرة القدم للنهوض بمستوى اللعبة وتطوير مهارات اللاعبين .

٣-١ هدف البحث

يهدف البحث الى معرفة :

- تأثير دورة الايقاع الحيوي البدنية في تطور مستوى مهارتي المناولة والاختامد بكرة القدم اللاعبين منتخب تربية ذي قار .

٤-١ فرض البحث



- أن هناك فروقاً احصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية في

مستوى تطور مستوى مهارتي المناولة والاختامد بكرة القدم للاعبين منتخب تربية ذي قار .

١ . ٥ . ١ مجالات البحث :

١ . ٥ . ١ المجال البشري : لاعبو منتخب تربية ذي قار المرحلة المتوسطة للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) .

١ . ٥ . ٢ المجال المكاني : ملعب المركز التخصصي لكرة القدم في ذي قار (ملعب الحي العسكري) .

١ . ٥ . ٣ المجال الزمني : للمدة من ١٤ / ٢ / ٢٠٢٣ ولغاية ٢٢ / ٤ / ٢٠٢٣ .

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢ - ١ منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئتين الملائمة لطبيعة المشكلة

المراد حلها، إذ " أن التجربة هي محاولة لإثبات فروض معينة ، وإن البحث التجريبي هو إثبات الفروض عن طريق

التجربة (محجوب ٢٠٠١ : ٣٠٣) .

٢ - ٢ عينة البحث :

إن اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي وضعها الباحثون لبحثهما لذا فإن " الأهداف

التي يضعها الباحث والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها (خريط ١٩٨٨ ؛ ٤٤) .

وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبين منتخب تربية ذي قار للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) وبلغ عددهم

(٢٥) لاعب وتم استبعاد (٥) لاعبين من العينة الأصلية لعدم تجانسهم مع أفراد العينة في متغيرات الدراسة وبذلك

أصبح العدد الكلي (٢٠) لاعب قسمن بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين متساويتين وعلى وفق الايقاع الحيوي ،

الأولى تجريبية والأخرى ضابطة ولكل مجموعة (١٠) لاعبين .وأدخل المتغير التجريبي المتمثل ببرنامج على وفق

الايقاع الحيوي على المجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة واستمرت بتطبيق المنهج المقرر في الكلية ، وقام

الباحثون بأجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير في نتائج البحث ، وهذه المتغيرات

اشتملت على (الطول و الوزن و العمر) وعن طريق استخدام قانون معامل الالتواء كما مبين في الجدول (١) .

الجدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث



ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر	20.450	19	1.468	0.987
٢	الطول	162.050	165	6.142	0.480
٣	الوزن	61.250	65	6.163	0.608

يتبين من الجدول (١) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين (٣ +) مما يدل على تجانس العينة .

٢-٣ وسائل جمع البيانات والأدوات والأجهزة المستخدمة :

تم استخدام أجهزة وأدوات مختلفة بدورها وسيلة من وسائل جمع البيانات التي تخدم عمل الباحثون وكما يأتي :
المصادر العربية والأجنبية - وشبكة المعلومات الدولية (*The Internet*) - المقابلات الشخصية - فريق العمل المساعد - استمارة لتسجيل البيانات - ملعب كرة قدم - كرات قدم (١٠) - شريط قياس بطول (١٠ م) - شريط لاصق ملون عرض (٢.٥٥ سم) - صافرة عدد (٢) - ساعة توقيت عدد (٢) نوع كاسيو - شريط معدني لقياس الطول الكلي - جهاز قياس الوزن - حاسبة الكترونية شخصية نوع (شارب)
٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ الاختبارات المهارية :

أولاً : اختبار مهارة المناولة (الخشاب ١٩٩٩ : ٢١٣) .

✓ اسم الاختبار : اختبار المناولة المتوسطة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض لمسافة (٢٠) م

✓ الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة المتوسطة .

✓ الأدوات اللازمة : منطقة محددة لإجراء الاختبار ، (٥) كرات ، شريط قياس ، بورك .

✓ الإجراءات : ترسم ثلاث دوائر متداخلة ، أقطارها على التوالي (٢م ، ٤م ، ٦م) وتعطى لها درجات على

التوالي (٦ ، ٤ ، ٢) درجة حيث يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاث والتي

تكون بمسافة (٢٠) م والشكل (٢) يوضح ذلك .



- ✓ التسجيل : - تعطى للاعب (٥) محاولات متتالية .
- يحسب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب من المحاولات الخمس .
- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي ٣٠ درجة .
- ✓ توجيهات عامة : - تعد المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر .
- في حالة وقوع الكرة على خط الدائرة تعطى الدرجة التالية وحسب تسلسل الدوائر (٣، ٥، ١) درجة .
- ثانيا : اختبار مهارة الاخمام :
- ✓ اسم الاختبار : إيقاف حركة الكرة (الاخمام) .
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها .
- ✓ الأدوات اللازمة : (٥) كرات قدم قانونية ، شريط قياس ، بورك .
- ✓ الإجراءات :
- تخطيط منطقة الاختبار كما هو في الشكل (٦) .
- يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة .
- يقف المدرب ومعه الكرة على خط رمي الكرات الذي يبعد مسافة (٦)م عن منطقة الاختبار والتي هي عبارة عن مربع قياسه (٢×٢)م وبعد إعطاء إشارة البدء يرمي الكرة (كرة عالية) للاعب الذي يتقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم ، ماعدا الذراعين ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانية
- يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار على أن تكون إحدى قدميه داخل منطقة الاختبار
- إذا أخطأ المدرب في رمي الكرة فتعاد المحاولة ولا تحتسب (رمي الكرة يتم بحركة اليدين من الأسفل للأعلى)
- ✓ التسجيل :
- يعطي للاعب خمس محاولات متتالية .
- يمنح (صفر) للمحاولة الفاشلة (غير الصحيحة) .
- تمنح (درجتان) لكل محاولة صحيحة .



- أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي ١٠ درجات .

✓ التوجيهات :

- لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية :

- إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة .

- إذا اجتاز أي خط في منطقة الاختبار بأكثر من قدم واحدة .

- إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

أهم ما يوصي به علماء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة إجراء التجربة الاستطلاعية التي تعرف بأنها "تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها التجريب للعمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية او لغرض تدريب بعض كوادر المساعدة على العمل (العبادي ٢٠١٥:١٢٨)

وقد أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء ٢٢ / ٢ / ٢٠٢٣ الساعة التاسعة صباحا في ملعب الحي العسكري على عينه من لاعبي منتخب تربية ذي قار بكرة القدم والبالغ عددهم (٥) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة لتطبيق الاختبارات وبعد فترة (٧) ايام يوم الاربعاء بتاريخ ١ / ٣ / ٢٠٢٣ اعيد الاختبار بنفس الاجراءات من حيث الزمان والمكان والغرض من هذه التجربة معرفة الجوانب السلبية والمتغيرات التي ستواجه العمل وكذلك للتأكد مما يأتي:

١- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات

٢- معرفة الادوات والاجهزة المناسبة لأجراء تلك الاختبارات.

٣- معرفة الوقت والمكان المناسب لأجرائها.

٤- التأكد من كفاية الكادر المساعد.

٥- تعريف الكادر المساعد في كيفية تطبيق تلك الاختبارات.

٦- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث الاختبارات .

٢-٦ الاسس العلمية للاختبارات :

اولا : الصدق:

يعد الصدق واحداً من المؤشرات التي يجب توافرها في الاختبار المعتمد في قياس أي من الصفات والظواهر الرياضية ، ويعرف الاختبار الصادق "هو الاختبار الذي يقيس بدقة الشيء المراد قياسه ولا يقيس شيئاً بدلاً منه أو بالإضافة إليه (عبد الستار ٢٠٠٢ : ٣٤). ولوقوف على صدق الاختبارات استخدم الباحثون الصدق الظاهري (صدق المحكمين) " وهو يعني أن الاختبار يبدو صادقاً في صورته الظاهرية لأن اسمه يتعلق بالوظيفة المراد قياسها" ، إذ عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء و المختصين وقد اتفقوا على صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه . ويعد هذا الأجراء صدقاً في الاختبارات إذ يشير (مصطفى محمود وآخرون . ١٩٩٠) " إلى أنه يمكن أن يعد الاختبار صادقاً إذا تم عرضه على عدد من المتخصصين وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة (عبد الرزاق ٢٠١٣ : ١٢٢).

ثانياً : الثبات : من أجل استخراج معامل الثبات للاختبارات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت" وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مره في ظروف متماثلة" (الزيود وآخرون ٢٠٠٥ : ١٤٥)، ويتم ذلك في ظروف

متشابهة وقد استخدم الباحثون لحساب معامل الثبات (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (٧) أيام حيث تم إجراء الاختبار الأول يوم الأربعاء ٢٢ / ٢ / ٢٠٢٣ الساعة التاسعة صباحاً وتم اعادته في يوم الأربعاء ١ / ٣ / ٢٠٢٣ الساعة التاسعة صباحاً، على (٥) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة. ويوضح إبراهيم سلامه " إن طريقة إعادة الاختبار من أكثر الطرق بساطة كما تتميز بالتحديد الفاصل للتماسك لأن الخطأ المرتبط بالقياس ولحسن الحظ يكون دائماً أكثر وضوحاً عندما تكون هناك فترة ما بين الاختبارين من يوم إلى أكثر (سلامة ١٩٨٠ : ٤٩) ، وقد قام الباحث من استخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول ونتائج الاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط وقد توصل الباحث إلى أن اختبارات تتمتع بمعنوية عالية وذلك لأن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والبالغ مقدارها (٠.٨٧٨) وبدرجة حرية (٣) بمستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل إن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما موضح بالجدول (٢).

ثالثاً : الموضوعية:-



إن الاختبار الموضوعي "هو الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكمين إذا ما قام بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم (الياسري ٢٠١٠ : ٧٧)، إذ قام الباحثون بإيجاد معامل الموضوعية لكل اختبار من الاختبارات المهارية عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المحكمين الاثنین^(*) في التطبيق الأول الذي أجري خلال التجربة الاستطلاعية ، وكانت معاملات الارتباط عالية مما يدل على موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث ، والجدول (٢) يبين ذلك .

جدول (٢)

يبين معامل الثبات والموضوعية لاختبارات

ت	الاختبار	معامل الثبات قيمة (ر)	معامل الموضوعية قيمة (ر)
١	اختبار المناولة	٠.٩١	٠.٩٢
٢	اختبار الاخمد	٠.٩٣	٠.٩٥

معامل الارتباط معنوي عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وامام درجة حرية (٣) اذ ان قيمة (ر)

الجدولية (٠.٨٧٨)

٧-٢ الاختبارات القبلية لعينة البحث:

دكتوراه تربية بدنية وعلوم رياضة .

دكتوراه تربية بدنية وعلوم رياضة .

(*) المحكمين : ١- م.د حسين محيبس طعمة

٢- م.د حسين قاسم



قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتنفيذ برنامج الايقاع الحيوي المطبق يوم الثلاثاء المصادف ٢٠٢٣/ ٣/ ٧ الساعة التاسعة صباحا (في ملعب الحي العسكري) وقد حضر جميع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٢٠) لاعبا، ثم قام الباحثون وفريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات على المجموعة التجريبية والضابطة

٢ - ٨ برنامج الايقاع الحيوي المطبق :

بدأ الباحثون بتطبيق المنهج على المجموعة التجريبية على وفق دورة الايقاع الحيوي البدنية معتمدة بذلك على استخراج الايقاع الحيوي لكل لاعب في المجموعة التجريبية باستخراجه بالطريقة الالكترونية . إذ طبق المنهج على المجموعة التجريبية إذ كان عمل الباحثون زيادة عدد التكرارات الخاصة بكل تمرين والتي تعطى لتعلم المهارات وذلك وفق الايقاع الحيوي بدورته البدنية والخاص بكل لاعب وهذا العمل يكون عندما يكون اللاعب في المستوى الايجابي لدورة الايقاع . فخلال ارتفاع منحنى دورة الايقاع الحيوي البدنية (المرحلة الايجابية) قاموا الباحثون بزيادة حجم التمرين المعطى من خلال زيادة عدد التكرارات الى أقصى حد بما يلائم مدة دوام المثير (مدة التمرين) . وعلى العكس عندما تكون دورة الايقاع الحيوي البدنية منخفضة يقوم الباحثون بتقليل عدد التكرارات المعطاة خلال هذه المدة الى أقل عدد من التكرارات التي توافق هذه المرحلة ، ويستخدم اللاعبون الذين في المرحلة السلبية كمساعدات أو يتم أداء المهارة المطلوبة من اللاعبين الذين في الايجابية ويكون الاخرين مساعدين وذلك لانخفاض المستوى البدني خلال المدة السلبية . وتم حساب التكرارات في التجربة الاستطلاعية كنموذج لكل مهارة إذ يمكن للأداء أن يستمر بدون توقف كذلك حساب التكرارات في حال وجود توقفات أو عمل معين وعلى هذا الاساس وزع العمل على اللاعبين ذو الايقاع الحيوي البدني العالي والمنخفض . وأن تعليم المهارات كانت قد قسمت كالتالي أما المجموعة الضابطة فأنها تعمل مع المدرب على وفق المنهج التدريبي المتبع و المعد ولا يوجد أي اختلاف عن المجموعة التجريبية إلا أن هذه المجموعة لا يراعى فيها الايقاع الحيوي البدني في عدد التكرارات .

وأستمر تطبيق المنهج من يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٣/٣/١٣ لغاية يوم الاثنين المصادف ٢٠٢٣/٥/٨ وبمعدل (٤) ساعات أسبوعياً .

٢-٩ الاختبارات البعدية لعينة البحث :



تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاحد المصادف ٢٠٢٣/٥/١٤ (في ملعب الحي العسكري) بعد الانتهاء من مدة تطبيق التمرينات المركبة والذي استغرق (٨) أسابيع . وقد حرص الباحث على توفير نفس ظروف الاختبارات القبلية .
١٠-٢ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التي ساعدت في معالجة نتائج واختبار فرضيات البحث من خلال استعمال الحقيبة الاحصائية (IBM SPSS Statistics 24) وهي :
• النسبة المئوية . الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . معامل الاختلاف . معامل الارتباط بيرسون . اختبار (T) للعينات المترابطة . اختبار (T) للعينات المستقلة.

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٣-١ عرض وتحليل نتائج مهارتي المناولة والاحماد للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

جدول (٣) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة وقيمة sig لمهارتي المناولة والاحماد للمجموعة الضابطة

المهارات	(قبلي- ضابطة)	(بعدي- ضابطة)	T المحسوبة	Sig	النتيجة
----------	-----------------	-----------------	------------	-----	---------

			ع	س	ع	س	وحدة القياس	
غير معنوي	٠,٣٢	١,٢٢	٣,٣٦	١٥,٣٠	٢,٧٢	١٣,٤٠	درجة	المناوله
غير معنوي	٠,٢٦	١,١٥	٢,٤٢	٦,١٠	١,٢٨	٥,١٢	درجة	الاخماد

تم استخراج قيم بعض المهارات الاساسية وقد ظهرت النتائج للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة كما مبين بالجدول (٣) نرى أنه عدم وجود فروق معنوية لان قيمة sig اكبر من (٠.٠٥).

٢-٣ عرض وتحليل نتائج مهارتي المناولة والاخماد للاختبارات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية:

جدول (٤) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة وقيمة sig لمهارتي المناولة والاخماد للمجموعة التجريبية

النتيجة	Sig	T المحسوبة	(بعدي- تجريبية)		(قبلي- تجريبية)		وحدة القياس	المهارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	٠,٠٠٠	٣,٦	٦,٥٨	٢١,٧٠	٣,٣٢	١٣,٢٠	درجة	المناوله
معنوي	٠,٠٠٢	٣,٥٢	١,٣٣	٧,٧٠	١,٩١	٥,٢٠	درجة	الاخماد

تم استخراج قيم بعض المهارات الاساسية وقد ظهرت النتائج للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كما مبين بالجدول (٤) نرى أنه هناك فروق معنوية لان قيمة sig اصغر من (٠.٠٥).

٣-٣ عرض وتحليل نتائج مهارتي المناولة والاخماد للاختبارات البعديه للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (٥) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة وقيمة sig مهارتي المناولة والاحماد للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المهارات	وحدة القياس	(بعدي- ضابطة)		(بعدي- تجريبية)		T المحسوبة	Sig	النتيجة
		ع	س	ع	س			
المناولة	درجة	٣,٣٦	٢١,٧٠	٦,٥٨	٢,٦٦	٠,٠٠٠	معنوي	
الاحماد	درجة	٢,٤٢	٧,٧٠	١,٣٣	١,٨٢	٠,٠٠١	معنوي	

تم استخراج قيم بعض المهارات الاساسية وقد ظهرت النتائج للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية كما مبين بالجدول (٥) نرى أنه هناك فروقٌ معنوية لان قيمة sig اصغر من (٠.٠٥) .

٣-٤ مناقشة النتائج :

أظهرت المجموعة التجريبية التي استخدمت المنهج على وفق الايقاع الحيوي البدني تقوفاً واضحاً على المجموعة الضابطة في الاختبارات ، ويرى الباحثون أن هذه النتيجة تعد منطوقة إذ أن التقدم في مستوى الاعداد البدني للرياضي عندما يكون الايقاع الحيوي له في قمته الموجبة يؤدي إلى تحسن مستوى الاداء المهاري وهذا يعتمد بشكل مباشر على الحالة البدنية للمتدرب الذي يرتبط مع القمة الموجبة للدورة البدنية في الايقاع الحيوي للرياضي وفي هذه الحالة تكون الفعاليات الوظيفية في أحسن حالاتها لهذا بالإمكان في هذه المرحلة من الايقاع الحيوي للرياضي الحصول على أعلى إنجاز جيد لأن الانجاز يتأثر بالحالة البدنية والوظيفية ، إن النتيجة التي توصلت إليها الباحثون تتفق مع ما توصلت إليه (منى عبد الستار ٢٠٠٢) من أن " الدورة البدنية في الايقاع الحيوي لها أهمية كبيرة في العملية التدريبية ومن خلالها يجب أن يعرف الرياضي خصائص الدورة التي يشعر بها بأن يكون مستعداً لتحقيق أفضل إنجاز في المنافسة شعلان (١٩٩٥ : ١٧)

ويعزو الباحثون التطور في المهارات (المناولة والاحماد) الى كون العينة التجريبية خضعت إلى تكثيف التدريب بزيادة عدد التكرارات في المرحلة التي تكون فيها دورة الايقاع الحيوي البدنية في المستوى الايجابي وفقاً لمنحنيات الدورة البدنية في الايقاع الحيوي لكل لاعب التي كانت نتيجة عامة لتطور المستوى البدني والمهاري الذي أدى إلى تحسن مستوى الاداء .

وهذا ما كان يهدف له الباحثون في استغلال المدة التي يكون فيها اللاعب في المستوى الايجابي لدورة الايقاع الحيوي البدنية ذلك بزيادة التكرارات للتمرين بما يخدم تطور نوع المهارة الخاصة باللعبة على أساس تطوير المستوى البدني والوظيفي للاعبين .

وحتى تتم الاستفادة من ظاهرة الايقاع الحيوي فإن الباحثون يرو إن وضع التدريب او درس التربية البدنية العملية في بداية اليوم يعمل على زيادة نشاط اللاعبين والارتفاع بمستوى الذبذبات العالية للايقاع الحيوي وبما يحقق تأثيراً إيجابياً في قدرة اللاعب او التلميذ الذهنية والبدنية إذ أن وصول الايقاع الحيوي إلى أقل نقطة له وفي اللحظات الحرجة يصبح الفرد في حالة غير عادية ويتعرض خلال الدورة العقلية إلى الخطأ في الحكم على الأشياء وصعوبة التعبير بوضوح كما يتغلب عليه عدم الاقبال على التعلم للأشياء الجديدة .

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات:

١. تطور المهارات (المناولة والاحماد) بكرة القدم باستخدام التدريب على وفق برنامج الايقاع الحيوي البدني للمجموعة التجريبية.

٢. إن أفضل المجموعتين كانت التجريبية لاعتمادها في التدريب وتكرار المهارات (المناولة والاحماد) بكرة القدم على وفق الايقاع الحيوي البدني الذي طور المهارات بطريقة أفضل .

٤-٢ التوصيات :

١. ضرورة تأكيد استخدام الايقاع الحيوي بدورته البدنية في تطوير القدرات مهارية بكرة القدم .
٢. الاستفادة من ظاهرة الايقاع الحيوي بترتيب التدريب و الدروس العملية في بداية اليوم الدراسي (صباحاً) لزيادة نشاط الطلاب واللاعبين بما يحقق تأثيراً ايجابياً في قدرة الطالبة واللاعبين الذهنية والبدنية .
٣. إجراء دراسات مشابهة باستخدام الايقاع الحيوي بدورته البدنية على مهارات أخرى بكرة القدم لم يتم تناولها من الباحثون ولكلا الجنسين .
٤. ضرورة إجراء دراسات مشابهة باستخدام الايقاع الحيوي بدوراته البدنية والانفعالية والذهنية على الفعاليات الفردية والجماعية .

المصادر:

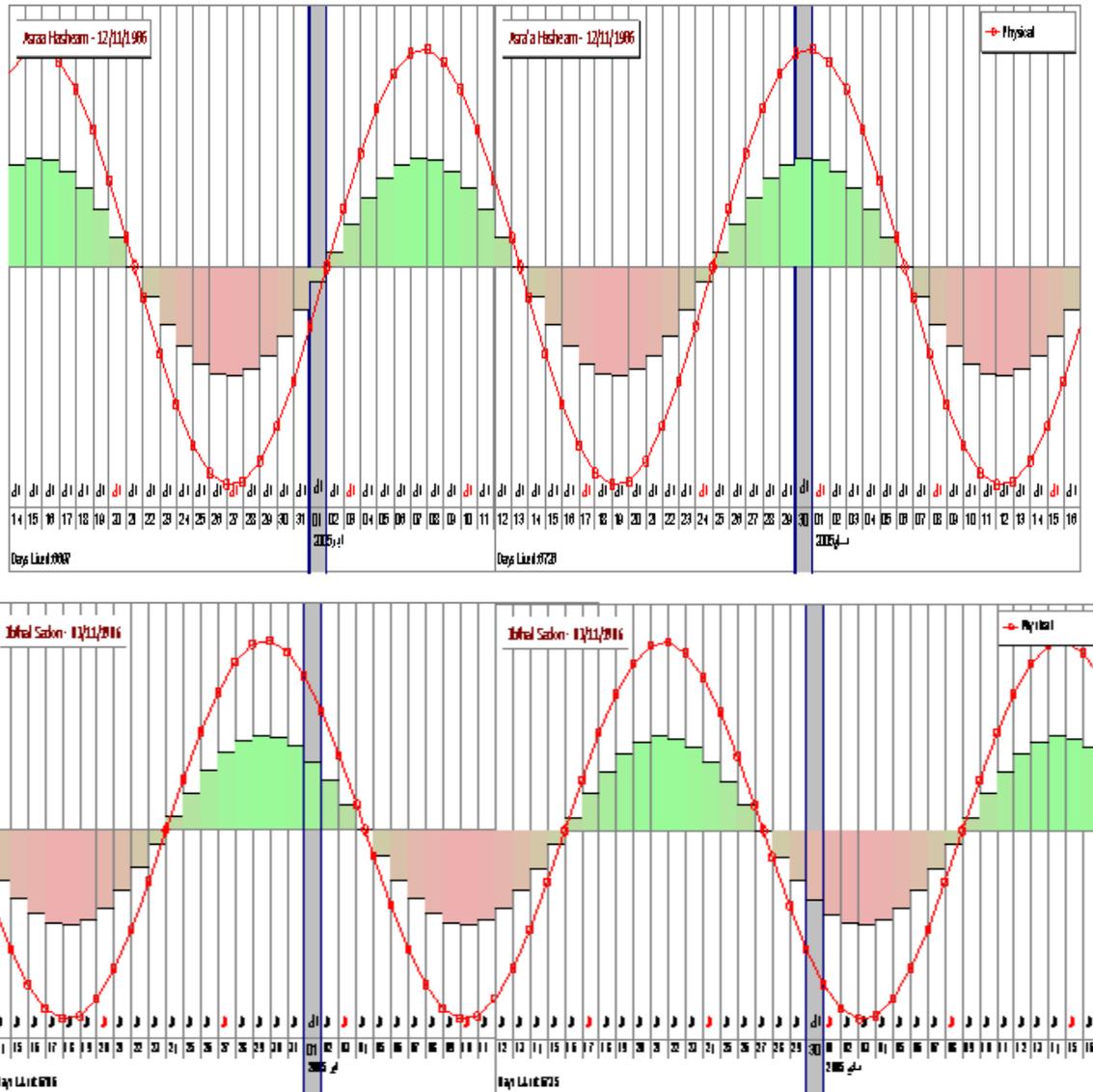
- ابراهيم احمد سلامه: مناهج البحث في التربية البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ .

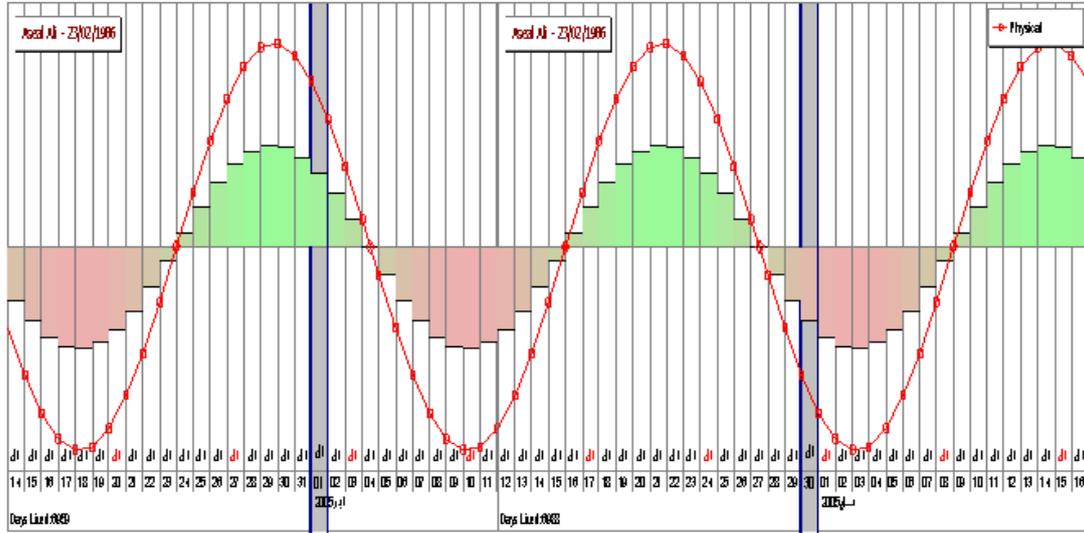


- أبراهيم حنفي شعلان ؛ تأثير درس التربية الرياضية على بعض مظاهر الايقاع الحيوي (لانتباه وقوة التركيز والقدرة على التحصيل الدراسي) ، المجلة العلمية لكلية التربية البدنية والرياضية - جامعة حلوان ، العدد الثاني والعشرون ، ١٩٩٥ .
- حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي : اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة : ط١ ، شركة الغدير للطباعة والنشر ، البصرة ، ٢٠١٥ .
- ريسان خريبط ؛ مناهج البحث في التربية البدنية ، (الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط٢ ، دار الكتاب للطباعة ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩ ، ص٢١٣
- محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠ .
- مصطفى محمود وآخرون : التقويم والقياس ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ .
- منى عبد الستار ؛ علاقة الايقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية بإنجاز ركض المسافات القصير والمتوسطة في العراق، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٢ .
- نادر مهدي الزيود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربيته ، ط٣ ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٥ .
- وجيه محجوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط١ : (عمان ، دار المناهج ، ٢٠٠١) .

الملاحق :

ملحق (١) نموذج لدورة الايقاع الحيوي البدني لبعض اللاعبين





ملحق (٢) نموذج للمنهج المتبع

الاول	الأسبوع	تحسين مهارة المناولة والاحماد				الهدف
٧٦د	زمن القسم الرئيسي	الاولى	الوحدة التدريبية	٦٠ %		الشدة
الزمن الكلي للتمرين	زمن الأداء	الراحات		الحجم		رمز التمرين
		بين المجاميع	بين التكرارات	المجاميع	التكرار	
٦٨١ثا	١١,٠٥ثا	٣-٢د	٢٠ثا	٤	٥	الوثب العميق الى الامام والدحرجة الامامية بالجسم والاحماد ثم المناولة
٦٧٥ثا	٢٥,٥٠ثا		٦٠ثا	٤	٥	الحجل بالقدم اليمنى واداء تمرير قصيرة ثم الحجل بالقدم الاخرى واداء تمرير
١٣٦٠ثا	١٧,٠٣ثا		٣٥ثا	٤	٥	تمرير الكرة والتردد السريع على السلم الارضي ثم المناولة
٨٧٢ثا	١٨,١٣ثا		٤٠ثا	٤	٥	السيطرة بالكرة ووضع الاستناد الامامي