

تأثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة د. عبد الودود احمد خطاب¹

1- التعريف بالبحث :

1-1- المقدمة وأهمية البحث :

يعد علم النفس الرياضي احد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين ، وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية الرياضية . وتظهر أهميته من خلال ربطه بالعلوم الرياضية الأخرى لغرض دراسة الدوافع المحركة للسلوك الرياضي والتي تؤثر في الجانب المعرفي والإنساني الرياضي، وقد بدأ علماء النفس بتركيز طاقاتهم على القدرات العقلية والفكرية والنفسية في مجمل الألعاب الرياضية فانصب اهتمامهم على القدرات العقلية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تساهم في ارتفاع وانخفاض الأداء عند الرياضيين ، وفي الوقت نفسه تم دراسة أسباب الإجهاد النفسي الذي يحصل عند الرياضيين والذي يقود إلى مجموعة من الأخطاء المهمة في أثناء الأداء (خطاب وآخرون، 303، 2005).

وان الاهتمام بالقدرات والمهارات النفسية للرياضيين بغض النظر عن طبيعة الفعالية الرياضية الممارسة تمكن المدرب من أداء واجباته وإيصال تعليماته الخاصة بالمهمة التدريبية لضمان تحقيق الانجاز والفوز ، وهناك دورات للإيقاع الحيوي مختلفة تعتمد منها على الزمن ومنها على الانفعالات ومنها على الجهد البدني ولذلك قام بعض الباحثين بدراسة الإيقاع الحيوي بشكل عام ولم يتطرق احد إلى دراسة الإيقاع الحيوي النفسي ، وأهمية البحث الحالي تأتي منسجمة مع تحقيق فرص التدريب للاعبين كرة السلة من خلال تعريفهم على المهارات النفسية والأداء المهاري والإيقاع الحيوي النفسي ، ويمكن أن يقدم البحث الحالي إضافة علمية جديدة إلى مكتبة التربية الرياضية لتساهم في توفير الفرص المناسبة لإجراء بحوث علمية في هذا الميدان .

1-2- مشكلة البحث :

¹ استاذ مساعد - كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت

إن الإيقاع الحيوي وكيفية استثماره في عملية التدريب والمنافسات قليلة نوعاً ما ألا أن متطلبات الإنجاز المعروفة هي الأعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد النفسي والإدارة الناجحة والمدرّب الجيد وتوفّر التجهيزات والأدوات تتكامل جميعها لتشكّل أركان البطولة إلا أن ذلك لا يمنع من البحث عن أركان أخرى معززة لم يتناولها المدربون عند وضع مفردات مناهجهم التدريبية (السعدي ، 2007 ، 24) ، وإن التطور الحاصل في ميدان البحث العلمي فقد ظهرت الحاجة إلى الاهتمام بعناصر أخرى تعدّ مكملة وفعالة لمهمة المدرب على حد سواء ولعل من أهم هذه العناصر هي أساليب الإعداد النفسي باستخدام القدرات العقلية والتعامل معها بوصفها مهارات رياضية يجب أن يمتلكها الرياضي لكي يتمكن من تحسين مستواه وتطويره ومن خلال إيجاد علاقات لبعض المهارات النفسية عند الرياضيين ، والخوض في دراسة الإيقاع الحيوي النفسي للرياضي ، ومع قلة توفر دراسة عراقية في هذا الاتجاه تحددت مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الآتي هل إن للإيقاع الحيوي النفسي تأثير على المهارات النفسية من جهة والأداء المهاري بكرة السلة من جهة أخرى لدى لاعبي نادي الطوز الرياضي بكرة السلة؟ .

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

- 1-3-1- التعرف على العلاقة ما بين المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة لدى لاعبي نادي الطوز الرياضي في يوم قمة الإيقاع الحيوي النفسي .
- 1-3-2- التعرف على العلاقة ما بين المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة لدى لاعبي نادي الطوز الرياضي في يوم قعر الإيقاع الحيوي النفسي .
- 1-3-3- التعرف على الفروق في الاداء المهاري ما بين يوم القمة والقعر للإيقاع الحيوي النفسي

1-4 فروض البحث :

- 1-4-1- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ما بين المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة لدى لاعبي نادي الطوز الرياضي في يوم قمة الإيقاع الحيوي النفسي .
- 1-4-2- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية ما بين المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة لدى لاعبي نادي الطوز الرياضي في يوم القعر للإيقاع الحيوي النفسي .
- 1-4-3- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية ما بين يوم القمة ويوم القعر للإيقاع الحيوي النفسي .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي الطوز الرياضي بكرة السلة للدرجة الأولى للموسم الرياضي 2009-2008.

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 1/ 1/ 2009 ولغاية 1/ 3/ 2009 .

1-5-3 المجال المكاني :. نادي الطوز الرياضي .

1-6 تحديد المصطلحات:

الإيقاع الحيوي :

مقدار التغيرات الحاصلة في الجسم نتيجة لتأثير المحيط الخارجي كالضوء والظلام والخصائص الجغرافية من ضغط جوي ودرجات حرارة ورطوبة وارتفاع وانخفاض فوق مستوى سطح البحر وتأثيرات داخلية، كالاختلاف في عمل هورمونات الجسم والاختلاف في عمل بعض مصادر الطاقة وانعكاس ذلك على القدرات العامة للفرد (حمودات، 2004، 10) .

الإيقاع الحيوي النفسي :

عرفته السعدي 2007 : بأنه الإيقاع الحيوي الذي يختلف عن الإيقاع الحيوي البدني بزيادة خمسة أيام ويسمى بالإيقاع الأنثوي ويستغرق 28 يوماً ويقسم الى مرحلتين كل منهما تستغرق (14) يوماً (السعدي ، 28، 2007) .

المهارات النفسية :

وتعرفها (الخفاف ، 2002) :- مجموعة البرامج والقدرات النفسية التي تمكن الرياضي من تحقيق افضل الانجازات الرياضية وتساهم في تطوير مستوى الاداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية والتعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تتناسب مع الموقف الرياضي المطلوب (الخفاف ، 2002 ، 13) .

الاداء المهاري :-

وعرفه (امين ، 1997) بأنه :- اختبار لقياس الكفاءة الادائية للطالب في المهارات الحركية ومدى استقاداته من التعلم (امين، 1997، 13) .

وعرفه (خويلة ، 1999) بأنه :- ظاهرة تتسم بالبراعة والدقة في تنفيذ الاداء الحركي للفعالية الرياضية (خويلة، 1999، 14) .

2- الاطار النظري والدراسات السابقة :

2-1 الإطار النظري

2-1-1 مفهوم الإيقاع الحيوي :

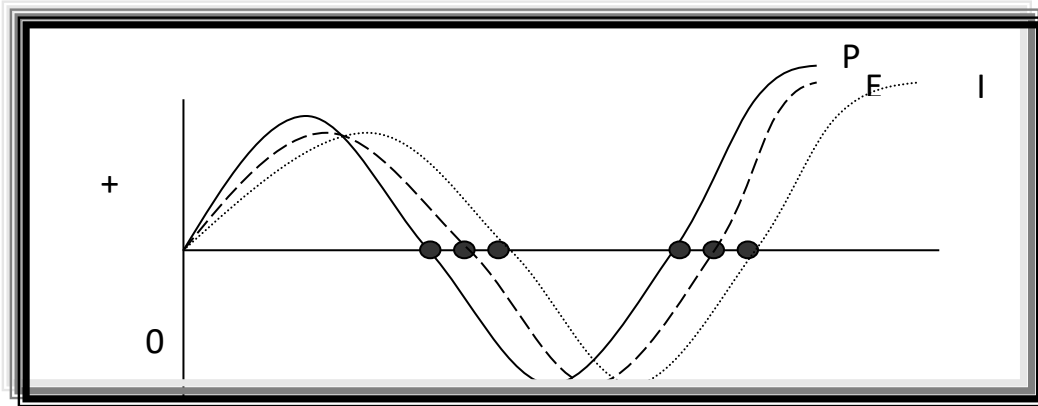
(الإيقاع الحيوي لفظة مركبة من كلمتين إغريقيتين (Bio ومعناها الحياة، Rhythm ومعناها التكرار الدوري) وهو العلم الذي يدرس الدورات الحيوية المميزة لطبيعة جميع الكائنات الحية، وقد اثبت العلماء إن الإنسان يتأقلم لتأثيرات الإيقاع الحيوي اليومي والأسبوعي والشهري والسنوي للعوامل الطبيعية، إذ تتغير استجابات حوالي (100) وظيفة فسيولوجية لأجهزة جسم الإنسان، ولا يقتصر الإيقاع الحيوي على تغيرات في مستوى كفاءة أجهزة الجسم على مدار اليوم الكامل بل يمتد ليشمل فترات زمنية قد تطول أو تقصر، ويشمل الإيقاع الحيوي كافة تكوينات الإنسان البيولوجية والنفسية والاجتماعية) (شليبي، 2000، 182).

2-1-1-2 دورات الإيقاع الحيوي :

إن الإيقاعات الدورية هي صفة أساسية جدا للفسيولوجيا الإنسانية والسلوك الإنساني فهناك الدورات البيولوجية في الكائنات الحية إذ أن بعضها بسيط جدا ومن السهل إدراكه وهناك المعقد جدا كثير التفاصيل وهذا التعقيد دعا العلماء والمفكرين والباحثين إلى محاولة رسم طبيعة الدورات الطبيعية للإنسان. "إن رواد الإيقاع الحيوي الذين بدأوا بترسيخ هذه النظرية ووضع أساسيات لها، والتوصل إلى الدقة، والوقوف على النتائج التي طبقت على دراستها كانوا دائماً يميلون للنتائج نفسها، ومن هنا نشأت نظرية الإيقاع الحيوي والتي ينص مضمونها (إن الإنسان يخضع نشاطه البدني والانفعالي والعقلي لدورات ثلاث ترددها (23، 28، 33) يوماً على التوالي"

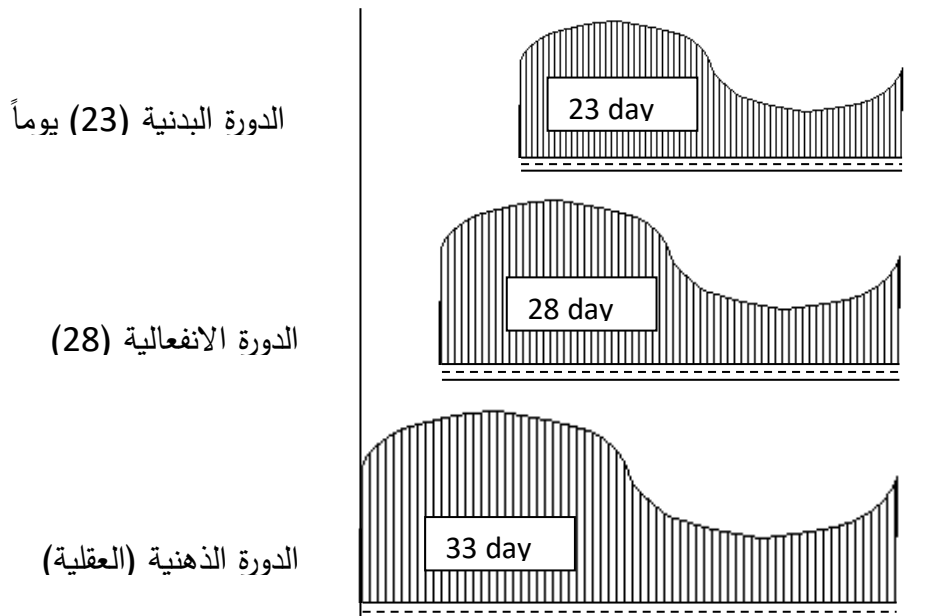
(Neutaver & Frevbenthaler, 1995, p 11)

إن دورات الإيقاع الحيوي تبدأ في يوم الميلاد وتبدأ هذه الدورات من نقطة الصفر أو من خط الشروع، إذ ترتفع تدريجياً إلى أن تصل إلى القمة في نشاط هذه الدورات وبعدها تعود هذه الإيقاعات مرة ثانية إلى خط الشروع وتنخفض حتى تصل إلى الحد الأدنى من النشاط عندما تصل هذه الدورة إلى القعر، وتختلف هذه الإيقاعات في إرتفاعاتها وانخفاضاتها من شخص إلى آخر وتكرر هذه الدورات جميعاً ولدى جميع الأشخاص، وكما موضح في الشكلين (1) و (2).



الشكل (1)

يوضح الدورات البدنية (P) والانفعالية (E) والعقلية (I) والتي تبدأ منذ يوم الولادة (مكى ،
2004 ، 21)



الشكل (2)

يوضح الدورات الثلاث وعدد أيام كل دورة (Http:// WWW. gecties. com, 2002, p. 2).

ويعد المجال الرياضي من أهم المجالات التي طبقت فيها نظريات الإيقاع الحيوي وأصبح على المدرب الآن أن يعرف موعد إقامة المباراة أو البطولة ويقوم بتنظيم الحياة اليومية للرياضي بحيث

يكون إيقاعه الحيوي في أعلى مستوى له في الوقت المحدد للمنافسة، وأصبح من المفيد جداً تغيير مواعيد التدريب لتصبح في توقيت المنافسة نفسها حتى يتعود إيقاع الجسم على هذه التوقيتات، كما أتضح أن تنظيم الإيقاع الحيوي اليومي الرياضي يساعده على النوم بانتظام وإخراج النشاط المطلوب في الوقت المناسب، ويساعد على أن يقود الجهاز الهضمي على العمل في أوقات معينة خلال مواعيد تناول الطعام، هذا التنظيم وحده يحقق للرياضي أفضل الظروف لتنظيم حالته التدريبية". (عبد الفتاح، حسانين، 1997، 418 - 419)

2-1-1-2 دورة الإيقاع البدني لمدة (23) يوماً:-

تعرف "بأنها كل ظاهرة لها علاقة بالحالة البدنية للفرد من طاقة ومهارات حركية مختلفة، وفضلاً عن العناصر البدنية وهي أقصى طاقة يمكن أن يبذلها الفرد" (بسطويس، 1990، 466). وهذا الإيقاع يشتمل على القوة البدنية وقوة الاحتمال والطاقة والمقاومة للمرض، وفي أثناء الفصل الأول من الدورة (11.5) يوم الأولى يمكن تشبيه الأمر ببطارية تعمل على إعطاء الطاقة، وكل الأنظمة تكون في حالتها القصوى، إذ أن هناك تنسيق أفضل ومقاومة أكبر للمرض، وبشكل عام ظروف بدنية أفضل تميز النصف الأول من الدورة، ويكون الفرد على استعداد للعمل الشاق لفترات زمنية أطول، وفي أثناء (11.5) يوم الثانية من هذه الدورة فإن الأمر يبدو وكأن البطارية في حالة شحن، ويكون شعور الفرد في معظم الحالات يتناقص في الحيوية، والرياضيون على سبيل المثال يكونون عرضة لانخفاض المستوى في هذا الوقت، فإنهم لا يكونون على المستوى نفسه من الفاعلية كما هم في النصف الأول والذي يمثل الأيام الإيجابية في الدورة. إن الأفراد الذين هم في ظروف جيدة يجب أن يتوقعوا حدوث مشاكل في أثناء أيامهم السلبية ولكنهم سوف يتعرضون ببساطة لهبوط في الإمكانيات البدنية وذلك يساعد على رؤية نصف الدورة الذي يحدث فيه إعادة شحن للدورة البدنية على أنها فكرة سلبية على النقيض من النصف الأول من الدورة الذي يكون نشطاً جداً (شليبي، 2000، 188).

2-1-1-3 دورة الإيقاع النفسي (الانفعالي) لمدة (28) يوماً :

"ومدتها 28 يوماً وتختص بالحالة الانفعالية والعاطفية للفرد وتؤثر كذلك في الصحة العقلية مثل المزاج والإحساس والشعور والإبداع وهي ما تسمى بالدورة النفسية" (Bernard, 1990, 20).
ففي الأربعة عشر يوماً الأولى التي هي أيام الدورة يكون الفرد فيها ميالاً إلى البهجة والتفاؤل مثل القدرات الإبداعية والحب والتعاون والأحاسيس، وكل أمور التنسيق المتصلة بالجهاز العصبي تكون هناك سيطرة عليها، انه وقت الانسجام مع أنفسنا ومع الآخرين. أما الأربعة عشر يوماً الثانية فأنها تعد فترة تعويضية فهي فترة إعادة الشحن تماماً مثل البطارية، وفي هذه الفترة يسود الاحتياج والقلق وهذه الأيام تكون غير ملائمة للتعاون ولتكوين فريق عمل وتحدث الحوادث الصناعية وحوادث النقل في الفترة الانفعالية السلبية. "إن الإيقاع الانفعالي هو إيقاع ملئ بالقوة، وهو في أوقات كثيرة يمكن أن يكون له اثر على المكونات البدنية والعقلية للفرد، وفي الرياضات الذهنية مثل الكولف يمكن أن يظل المرء على ما يبدو بمستوى مرتفع على الرغم من انخفاض مستواه البدني إذا كان في حالة انفعالية مرتفعة، إن الأيام الحرجة للدورة الانفعالية هي تلك الأيام التي تحتاج إلى الحذر وهي تستطيع أن تتركنا معرضين لأذى ذاتي أو لحالات عنف أو حالة مزاجية تبدو مستقرة (غير معقولة) تماماً للآخرين. إن الإيقاعات الانفعالية والأيام الحرجة من السهل التحكم فيها مقارنة بالإيقاعات البدنية أو العقلية ، إذ أننا في معظم الحالات نكون أفضل قدرة على تقويم شعورنا أو حالتنا المزاجية من قدرتنا على تقويم حالة جسمنا أو أذهاننا" (حمودات، 2004، 28).

2-1-1-4 دورة الإيقاع العقلي لمدة (33) يوماً :

"يؤثر الإيقاع العقلي على الذكاء والذاكرة واليقظة الذهنية والقوة المنطقية وسرعة رد الفعل والطموح، وهو ينقسم إلى مرحلة إيجابية لمدة (16.5) يوم ومرحلة سلبية بعدد الأيام نفسها وفي المرحلة الإيجابية يكون الأفراد ذوي أذهان أكثر تفتحاً وذاكرات أكثر قدرة على الاحتفاظ بالمعلومات واستيعاب وتكيف أسرع، وهذا هو الوقت الأفضل للدراسة والتفكير الإبداعي ولاستيعاب أشياء جديدة وأيام الذروة هذه (16.5) يوماً قد ينظر إليها على أنها الوقت المناسب للفنانين والمفكرين والكتاب، أما النصف الثاني من الدورة العقلية فانه يتميز بقدرة تفكير اقل وصعوبة في التركيز، ومعظم الأفراد يجدون انه وقت صعب لتعلم الأشياء الجديدة ويرى معظم الباحثين إن هناك إغواء للتعامل بعقل مطلق في أثناء هذه الفترة لكي يعاد شحن خلايا المخ وهذه الأيام الهابطة ربما يمكن الانتفاع بها كأفضل ما يمكن إذا تم قضاؤها في تكرار التمرين على أشياء سبق تعلمها" (شليبي، 2000، 191) .

2-1-1-5 المبادئ الأساسية لتنظيم الإيقاع الحيوي الرياضي :

من المعروف إن الإيقاع الحيوي يؤدي دورا هاما في التأثير على كفاءة أجهزة الجسم، وحتى ينتظم الإيقاع الحيوي يلزم إتباع نمط المبادئ الأساسية وبخاصة إيقاع النوم واليقظة، وتتلخص هذه المبادئ الأساسية بما يأتي:-

1-إتباع نظام ثابت لتوقيتات أنشطة اليوم الواحد: ويعني هذا المبدأ أن يلتزم الفرد الرياضي بتوقيتات محددة الطاقة لكافة أنشطة حياته اليومية مثل النوم في توقيت معين والاستيقاظ في وقت معين، وكذلك تحديد مواعيد ثابتة للغذاء والراحة والتدريب.

2-عدم تغيير نظام العمل والراحة والنوم واليقظة: إذ يؤدي أي تغير لنظام العمل والراحة والنوم واليقظة إلى حدوث خلل في الإيقاع الحيوي فإذا ما تعود الرياضي على النوم في موعد معين ثم حاول النوم مبكرا استعدادا للمشاركة في بطولة في اليوم التالي، فإن ذلك سوف يؤثر عكسيا ويؤدي إلى اختلاف إيقاع النوم واليقظة، وقد تؤدي إلى حدوث الأرق لدى الرياضي وكذلك الحال إذا ما تأخر عن مواعيد التدريب وتغييرها، كل هذه التغيرات تؤثر تأثيراً مباشراً على حالة الإيقاع الحيوي، وكلما التزم الرياضي بمواعيد ثابتة ومحددة للتدريب والراحة والنوم واليقظة فإن لذلك تأثيره الإيجابي على نشاط وحيوية الرياضي والاستفادة الكاملة في فترات اليوم سواء في حالة الراحة أو العمل أو النوم أو اليقظة.

3-عدم تغيير السلوك المعتاد قبل النوم: إذا ما تعود الرياضي على بعض العادات قبل النوم فعليه الالتزام بها ومن هذه العادات المشي قليلا قبل النوم، أو اخذ حمام دافئ قبل النوم أو العشاء المبكر قبل النوم، وإن تغير مثل هذه العادات أو السلوكيات التي تعود عليها الشخص قبل النوم يمكن أن يؤثر على الإيقاع الحيوي للنوم واليقظة ويصيب الرياضي بالأرق.

والجدير بالذكر إن الإمكانات الحركية للأشخاص تتغير ما بين الارتفاع والانخفاض على مدى الأربع والعشرين ساعة، ويرتبط هذا التغير بالإيقاع الحيوي، فنلاحظ مثلا خلال الساعة الأولى من اليوم انخفاض كفاءة اللاعبين، ويؤدي التدريب دورا هاما في التغيرات الوقتية للكفاءة إذ تزداد درجة كفاءة فترة التدريب وتقل فترة الغذاء.

ويؤدي تغير نظام التدريب الرياضي في البداية إلى بعض الاختلال لبضعة أيام ثم يتم التكيف مع النظام الرياضي الجديد للتدريب بعد ذلك، وقد يتطلب الأمر فترة زمنية تصل إلى ثلاثة أسابيع تقريبا، ويمكن تقليل هذه الفترة إلى أسبوعين بزيادة الحمل من حيث الشدة والحجم، وتتغير كفاءة الرياضي من شهر إلى آخر، ومن موسم إلى آخر أي أنها ذات إيقاع لفترة طويلة، وتطبيقا لذلك يجب أن يراعي المدرب مواعيد التدريب وإن تكون متناسبة خلال اليوم مع مواعيد إقامة المنافسات نفسها(عبد الفتاح وحسانين، 1997، 401).

2-1-1-6 خصائص الإيقاع الحيوي :

تعاذل فترة الإيقاع الحيوي فترة دوران الأرض حول محورها تقريبا، وتتمر بالدورة اليومية للإيقاع الحيوي جميع أجسام الكائنات الحية وتكون خصائصها الوراثية، وتختلف مستويات الإيقاع الحيوي لأجسام الكائنات الحية ذات الخلايا المتعددة (بحيث تكون على مستوى الخلية والعضو والجسم ككل) ويمكن أن تتغير فترات الإيقاع الحيوي في حالة تغير العوامل الخارجية، ويرتبط إيقاع خلايا وأعضاء وأجهزة الجسم بإيقاع مراكزها العصبية في المخ، ويعد إيقاع النوم واليقظة الإيقاع الرئيس الذي يمثل مفتاحا لجميع إيقاعات الجسم المختلفة (حمودات ، 2004 ، 35) .

2-1-1-7 الإيقاع الحيوي والفروق الفردية :

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة للإيقاع الحيوي اليومي، فمنهم من يكون أكثر نشاطاً خلال ساعات النهار، ولكنه في ساعات الليل يكون أقل نشاطاً ويخلد إلى النوم مبكراً وكذلك يستيقظ مبكراً، وهناك مجموعة أخرى من الأفراد على العكس من ذلك، إذ يتميزون بزيادة النشاط الحيوي ليلاً، ويكونون أقل نشاطاً خلال ساعات النهار، كما إن هناك مجموعة أخرى من الأفراد الذين يتميزون بارتفاع غير منتظم، إذ ينشطون خلال ساعات معينة من اليوم وينخفض نشاطهم خلال ساعات أخرى، وهناك عدة اختبارات لتحديد نمط الشخص، هل هو نمط ينشط نهاراً أم ينشط ليلاً أم متنوع النشاط خلال اليوم الواحد؟ (عبد الفتاح وحسانين، 1997، 399) .

2-1-1-8 الإيقاع الحيوي والتدريب الرياضي

"إن إعداد الرياضي ذي المستوى العالي يستغرق سنوات عدة، وهو يحدث في الظروف الطبيعية الخاصة بالبيئة التي يعيش فيها وكذلك الظروف الخاصة بالبيئة التي تكيف عليها، وإذا تعرض الرياضي إلى ظروف بيئية مختلفة عن تلك التي تدرب عليها فإنه سوف يكون تحت تأثيرات وظيفية مختلفة تتأثر بالتغيرات المناخية، وهنا سوف تظهر الفروق الفردية بين الرياضيين ومن خلال ذلك تظهر "الفروق في التدريب ومراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين حتى لو كانت أعمارهم ونتائجهم متساوية فكل رياضي له خصائصه التي تميزه عن غيره" (البساطي، 1998، 69).

ولهذا وجب أن يكون لكل رياضي منهجه التدريبي الخاص بشدد أحماله المختلفة والتي تتفق مع امكاناته الفردية ومع منحنيات إيقاعاته الأربعة (البدني، الانفعالي، العقلي). ولقد أجرى العديد من العلماء أبحاثاً تتصل بدراسة الأرقام الرياضية وعلاقتها بشهور السنة، "وفي عام 1959 وجه ما تكيف نظر المتخصصين في ألعاب القوى إلى الوضع غير المتساوي لنتائج الرياضيين بالنسبة للشهور المختلفة، وقد أضح أن مستوى النتائج الرياضية صفة تعتمد إلى حد كبير على العوامل الطبيعية الخارجية". فوجب أن يكون هناك تطويراً في طرائق التدريب الرياضي والتخطيط للأحمال ليسمح بالارتقاء بمستوى الرياضي من سنة إلى أخرى. عند معرفتنا للإيقاع الحيوي للرياضي فإننا نستطيع أن نحدد مقدار شدة الحمل وفترات الراحة التي يجب على الرياضي أن يلتزم بها في أثناء التدريب

ونستطيع الاقتراب من تحديد أدق للناتج المحتملة التي سيحققها الرياضي، وإن معرفة الرياضي بأيام حياته الرياضية عن طريق معرفته بمنحنياته الثلاثة وكيفية أدائه سواء كانت بالاتجاه الإيجابي بتحقيق مستويات عالية أو في اتجاه سلبي عندما لا يتمكن من الوصول إلى مستوياته الحقيقية، فمن غير المعقول أن يوعز سبب الإخفاق إلى عوامل مثل التعب أو الإجهاد أو التغيرات البيئية لأن "الإيقاع الحيوي كنظرية مستقرة حتى الآن قد تكون هي الأكثر دقة في تفسير مثل هذه الحالات والخبرات التي مر بها أكثر الرياضيين بطريقة علمية قابلة للدراسة". (أليك و عمر، 1994، 169)

"إن المجال الرياضي يعد من المجالات المهمة لتطبيق نظريات الإيقاع الحيوي وإن على كل مدرب رياضي أن يكون ملماً وعارفاً بالإيقاع الحيوي كي يتمكن من تنظيم الحياة اليومية للرياضي، بحيث يكون إيقاعه الحيوي في أعلى مستوى له في الوقت المحدد للمنافسة، ووجب كذلك تغيير مواعيد التدريب اليومية لتتزامن مع توقيات المنافسات حتى يتعود إيقاع الجسم على هذه التوقيات، إن تنظيم الإيقاع الحيوي اليومي للرياضي يساعد على النوم بانتظام وإخراج النشاط المطلوب في الوقت المناسب، وتعويد الجهاز الهضمي على العمل في أوقات معينة خلال تناول الطعام، وهذا التنظيم يحقق للرياضي أفضل الظروف لتطوير حالته التدريبية" (عبد الفتاح وحسانين، 1997، 419).

2-1-1-9- طرائق حساب الإيقاع الحيوي :

لقد اهتم عدد كبير من العلماء بإيجاد الإيقاع الحيوي وحسابه وذلك من خلال المفاهيم الأساسية للنظرية الخاصة بالإيقاع الحيوي وذلك حتى يمكن إخضاعه للدراسة والبحث العلمي، فمن المؤكد أنه دون حساب الإيقاع الحيوي للفرد وإيجاده بطريقة دقيقة لا يمكننا إخضاعه للدراسة والبحث العلمي الذي يمكننا من قبول النظرية أو رفضها، وهناك عدة أساليب لعملية حساب الإيقاع الحيوي من خلال التعرف على حالة الدورات الثلاث ومن أهم هذه الطرائق ما يأتي:-

2-1-1-9- الطريقة اليدوية:

"وهي طريقة مبسطة تتم من خلالها الحسابات بطريقة يدوية، وتعد أساساً لجميع الطرائق الأخرى، إذ تتم عمليات حسابية لكل دورة من خلال ذلك يمكن التعرف على وضع كل دورة من الدورات الثلاث بمعلومية كل من بداية الدورات الثلاث عند الميلاد وعدد الأيام الواقعة بين نقطة البدء واليوم المطلوب إيجاد الإيقاع الحيوي له ومن خلال معرفة زمن كل دورة يمكننا تحديد وضع كل دورة بالنسبة لمدتها وبالتالي نتعرف على الإيقاع الحيوي للفرد في اليوم المحدد، وتتم هذه الطريقة بتدوين تاريخ الميلاد لأحد الأفراد وتحويل عدد سنوات العمر إلى أيام ثم تبدأ عملية حساب الإيقاع الحيوي على وفق الخطوات الآتية:-

أ- نوجد عدد الأيام التي عاشها الفرد من تاريخ ميلاده وحتى التاريخ المطلوب إيجاد الإيقاع الحيوي فيه بالأيام مع مراعاة أنه في السنة الكبيسة يكون شباط (29) يوماً وتتكرر كل أربع سنوات ويبلغ عدد

أيام السنة (366) يوما خلافا للسنة العادية والتي يبلغ عدد أيامها (365) يوما، ويتم حساب ذلك أما بالطريقة المباشرة أو بالقياس لسنة أساس سابق لتاريخ الميلاد.

ب- تقسيم الأيام إلى عدد أيام دورة الجانب البدني (مثلا) وهي (23) يوما.

ج- تحويل النتائج إلى رسم بياني للدورة من خلال تطبيق معادلة تسمى معادلة المنحني (S) لكل دورة من الدورات الثلاث إذا أردنا الحصول على رسم توضيحي للدورات.

د- مما سبق يمكننا التوصل إلى شكل الدورات الأربع للفرد خلال اليوم المحدد والتي تعبر كل منها عن جانب من جوانب الإيقاع الحيوي ومحصلتها حول الإيقاع الحيوي العام للفرد (ألبيك وعمر، 1994، 153-161).

2-1-1-2- طريقة الجدولة:

وهي طريقة مبنية على الطريقة اليدوية إذ يتم عمل الحسابات الأساسية لكل دورة من الدورات الأربع ثم توضع في جداول معينة ومن خلال الجداول يتم تحديد حالة كل دورة من الدورات الأربع وبالتالي حالة الإيقاع الحيوي للفرد كمحصلة لهذه الدورات الثلاث وذلك بمعرفة الفترة الزمنية الواقعة بين نقطة بداية الدورة واليوم المطلوب إيجاد الإيقاع الحيوي له، وهذه الطريقة أكثر بساطة وسهولة نسبيا عن الطريقة اليدوية (ألبيك وعمر، 1994، 153).

2-1-1-3- الطريقة الإلكترونية:

وهي من الأساليب الحديثة نسبيا والأكثر سهولة في التعبير عن مواقع الدورات الثلاث بمعلومية نقطة بداية الدورات واليوم المطلوب إيجاد الإيقاع الحيوي خلاله وتعتمد على أجهزة الحساب الآلي من خلال إعداد برنامج معين يتم من خلاله إجراء الحسابات عن طريق إدخال المعلومات عن يوم الميلاد الحقيقي والشهر والسنة لذلك الشخص ثم تمثيل كل دورة بانيا أو رقما ومنها يمكن التعرف على الإيقاع الحيوي العام للفرد ولكل دورة من مكوناته بطريقة مبسطة وسهلة الاستخدام. (ألبيك وعمر، 1994، 153-154)

وقد تطورت هذه الطريقة كثيرا بعد الانتشار الواسع لشبكة المعلوماتية (الانترنت) وأصبح هناك العديد من البرامج التي تعطي نماذجاً وطرائقاً عديدة وممتعة لاتباعه يوميا من خلال معرفة الحالة الشخصية للفرد، إذ يستطيع التكهّن بدوراته الإيقاعية، ويتمكن من معرفة أيامه الحرجة ومعرفة الأيام السيئة والأيام الجيدة قبل قدومها ومن هذه البرامج:

برنامج الإيقاع الحيوي الذي يمكن استلامه بوساطة شبكة (2D) وعلى العنوان الآتي (www.hotfiles.com) ويعد من أفضل البرامج المتوفرة على شبكة المعلومات، وهناك العديد من البرامج المعدة لأجهزة الحاسوب بنظمها المختلفة ومنها على شبكة الانترنت.

(webmaster@1997-1998)، وهناك برنامج آخر للإيقاع الحيوي يرينا السمة الحقيقية (السلبية والايجابية) بموضوعات الإيقاع الحيوي خلال الشهر، إذ اثبت هذا البرنامج وجود أربع دوائر للإيقاع الحيوي وليست ثلاث. (<http://www.astral-on-linecom>,2002) وكما موضح في الشكل الآتي :

الدورة	مدة الدورة	علاقتها بالمتغيرات
البدنية	23 يوما	القوة البدنية، التوافق الحركي، مقاومة المرض والألم.
النفسية (الانفعالية)	28 يوما	الابتكار، الاستقرار العقلي، المزاج العاطفي، الحساسية العاطفية.
العقلية	33 يوما	القابلية على التعلم، التفكير التحليلي، الاستدعاء السريع للذاكرة واتخاذ القرار
الحدسية	38 يوما	غريزة الإدراك بغير الواعي.

الشكل (1)

يوضح دورات الإيقاع الحيوي وعلاقتها بعدد من المتغيرات

وهناك برنامج آخر نستطيع من خلاله فحص الإيقاع الحيوي، ومن خلال هذا البرنامج يمكن أن نختار أحد الإيقاعات أو جميعها فقط بعد ملئ الفراغات التي تظهر على الشاشة وهي سنة الولادة، الشهر، اليوم وسوف يظهر كل إيقاع بلونه وعلى شكل موجة
(File // c:/windows/desktop, 2002) .

2-1-2- مفهوم المهارات النفسية :-

يسعى مدرسو التربية الرياضية فيما يهدفون من برامجهم التعليمية الى اكتساب المهارات النفسية لطلبتهم أو إتقان ما اكتسبوه من مهارة ، ولعله من الطبيعي القول بأن التعلم هو الطريقة التي يتم بها اكتساب المعارف والقدرات نتيجة الخبرة أو الممارسة أو التدريب . " وقد زود الخالق سبحانه وتعالى العنصر البشري بقدرات هائلة لاكتساب تلك المعارف والمهارات التي توفرها البيئة ، وكما هو الحال في مجالات التدريب والمنافسة فان التدريس بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف الى الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية والخططية وتطويرها ويتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكتمل بذلك جوانب الإعداد البدني والمهاري والنفسي الرياضي " (عنان ، 1995 ، 375) .

2-1-2-1- تصنيف المهارات النفسية الى ما يأتي :-

1- مهارات القدرة على التصور الذهني .

2- مهارات القدرة على تركيز الانتباه .

- 3- مهارات القدرة على الثقة بالنفس .
- 4- مهارات القدرة على دافعية الانجاز .
- 5- مهارات القدرة على الاسترخاء .
- 6- مهارات القدرة على مواجهة القلق.(راتب أ ، 2000 ، 90) (علاوي ، 1998 ، 120) .

2-1-3- الأداء المهاري وتقويمه

أن متطلبات المرحلة الحالية تلقي عبئاً كبيراً على عاتق المدربين والباحثين والرياضيين ، وذلك بالكشف عن الأساليب والطرق التي تساعد وبشكل واضح ودقيق وعلمي على معرفة وتحديد الإمكانيات المطلوبة في لعبة كرة السلة وتحديد السلبيات التي تحد من تقدم مستوى الأداء الفني والخططي اثناء المباراة" (الديوه جي ، حمودات ، 1999 ، 168) .

إن تقويم الأداء المهاري كمؤشر للإنجاز بكرة السلة يعدّ وصفاً نوعياً لحالة اللاعب والفريق اثناء المنافسة (المباراة) ، وهو بذلك يمثل تقريراً متكاملأ عن مستوى اللاعبين وفقاً للضغوط الكاملة التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب ، وهذا يساعد القائمين على أمر الفريق في اكتشاف نقاط الضعف والقوة وبالتالي وضع خطط العلاج والتطوير لاجل الوصول إلى أفضل المستويات ، وعلى ذلك "فقد كانت الملاحظة العلمية من خلال كونها ملاحظة منظمة ، مضبوطة ، ومنضبطة ، ليست عشوائية ولا فوضوية ، ولا تقوم إلا على أساس من سؤال أو مشكلة تشغل تفكير الملاحظ بحيث توجهه نحو ترتيب خطوات الملاحظة وضبط مجرياتها والإحاطة بنواحيها المختلفة ، تمثل أسلوباً لتقويم الأداء" (ملحم ، 2000 ، 227-228) .

2-2 الدراسات المشابهة :

2-2-1 : دراسة حمودات 2004 :

"تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب كلية التربية الرياضية للأعمار 18-22 سنة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في القدرات البدنية والانفعالية والعقلية بقياسات متتالية وفقاً لأيام منحنيات الإيقاع الحيوي المختلفة (يوم الميلاد ، يوم القمة ، يوم الهبوط إلى خط الشروع ، يوم الهبوط إلى القعر ، يوم العودة إلى خط الشروع) ، واشتملت عينة الدراسة على (24) طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية وقد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية

(الوسط الحسابي و المتوسط الحسابي المرجح و الانحراف المعياري و معامل الارتباط البسيط ومعامل الارتباط المتعدد واختبار (ت) للعينات المرتبطة عن طريق برنامج (Spss) الذي يعالج جميع هذه البيانات واستنتج الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مراحل الإيقاع الحيوي في القدرات البدنية (السرعة، القوة الانفجارية، التحمل العضلي المميز بالسرعة، مطاولة الجهاز الدوري التنفسي) واوصى الباحث بضرورة مراعاة دورات الإيقاع الحيوي في توزيع درجات الحمل للتدريب بحيث تكون الشدة عالية والحجم العالي خلال مرحلة القمة والشدة الواطئة خلال مرحلة خط الشروع) حمودات ، 2004 ، هـ - و) .

2-2-2 دراسة السعدي ، 2007 :

((علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية بمستوى الأداء على جهاز المتوازي للبنات)) هدفت الدراسة الى تحديد دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية لدى لاعبات المنتخب الوطني للناشئات في الجمناستك والتعرف على اختلاف مستوى الأداء في دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية في أعلى وأدنى مستوى لها وشملت عينة الدراسة على ناشئات المنتخب الوطني العراقي بالجمناستك وبلغ عددهن ((6)) لاعبات واستخدمت الباحثة اختبار ((ت)) للعينات المرتبطة ومعامل الارتباط لبيرسون ونظام الإحصائي كوسائل إحصائية للبحث (SPSS) واستنتجت الباحثة الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مرحلتَي القمة والقعر في دورة الإيقاع الحيوي النفسية في اختبارات المرونة ومستوى الأداء على المتوازي الواطئ والعالي ومستوى الاستجابة الانفعالية وأوصت الباحثة باعتماد تحديد دورتي الإيقاع الحيوي وتقاطعها للاعبات الجمناستك وإدامتها باستمرار ليتسنى للمدربين معرفة التمرجات الحاصلة في قدراتهن على ضوء متغيرات الدورات (السعدي ، 2007 ، 8-10) .

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة الأسلوب السببي المقارن لملائمته لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبي نادي الطوز الرياضي بكرة السلة للموسم الرياضي 2008-2009 والبالغ عددهم (16) لاعبا تم استبعاد (6) لاعبين لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية وبذلك يكون عدد عينة البحث (10) .

3-3 أدوات البحث :

يتطلب البحث الحالي استخدام الأدوات الآتية :

- برنامج الايقاع الحيوي على الحاسوب الالكتروني .
- مقياس المهارات النفسية (علاوي ، 1998) الملحق (2) .
- اختبار الأداء المهاري بكرة السلة (خطاب ، 2009 ، 105) الملحق (3) .
- المقابلة الشخصية .

3-3-1 مقياس المهارات النفسية :

قام بتصميم هذا المقياس كل من ستيفان بل Bull ، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك Shambrook عام (1996) ، وقام بتعديله الى العربية (علاوي 1998) ، ويشمل المقياس (6) ابعاد هي (القدرة على التصور - القدرة على تركيز الانتباه - الثقة بالنفس - القدرة على الاسترخاء - القدرة على مواجهة القلق - دافعية الانجاز الرياضي) ويتضمن (24) عبارة ، اذ ان كل بعد من الابعاد الستة تمثله (4) عبارات ، وقد تم عرضه على الخبراء الملحق (1) وقد تم الاتفاق من قبلهم على الإجابة على فقرات المقياس باختيار احد البديلين (نعم - لا) ، ويتم تصحيح المقياس عند منح الدرجات لاجابات اللاعبين وهي (2) لاجابة بكلمة نعم و(1) درجة لاجابة ب لا ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما اقتربت درجة الرياضي من الدرجة العظمى وقدرها (12) درجة في كل بعد دل على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت درجات الرياضي دل ذلك على حاجته الى اكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد الملحق (2) وبذلك تكون درجة اللاعب على مقياس المهارات النفسية ما بين (24 - 48) درجة .

3-3-2 الاختبارات المهارية :

استخدم الباحث الاختبارات المهارية المبينة في الملحق (3) (خطاب ، 2009 ،) .

3-3-3- المقابلة الشخصية :

تمت المقابلة مع الاستاذ الدكتور وديع ياسين محمد والذي يعمل في كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل بتاريخ 2009/1/25 للاستفادة منه عن كيفية تنفيذ التجربة والاختبارات وقد كان لتوجيهاته الاثر الكبير في التوصل الى نتائج البحث من عينة البحث .

3-4- التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (6) لاعبا من لاعبي نادي الطوز الرياضي وفد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الهدف من هذه التجربة هو ما يأتي :-
التعرف على ملائمة الاختبارات المعدة لهذا الغرض .
مدى وضوح الاختبارات للمستجوب ودرجة استجابته لها .
احتساب زمن الاختبارات والوقت الذي يستغرقه للجاجة على فقرات المقياس .
التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس .
معرفة فريق العمل المساعد لاداء الاختبارات ²

3-5 طريقة تنفيذ الاختبارات :

² - مصطفى خورشيد احمد - مدرب العاب رياضية - جامعة تكريت .

- عدي محمود زهمر - مدرب العاب رياضية - جامعة تكريت .

بعد اخذ المعلومات من أفراد العينة والخاصة بتاريخ الميلاد (اليوم ، الشهر، السنة) تم إدخال المعلومات هذه إلى البرنامج الخاص بالإيقاع الحيوي إلى الحاسب الآلي ، والذي بإمكانه تزويدنا بجميع المؤشرات التي تحدث لكل منحنى من المنحنيات الثلاثة (البدني، النفسي، العقلي). وقد تم إهمال المنحنيان (البدني والعقلي) إذ نحصل على القيم النسبية للمنحنى النفسي للأيام التي اعتمدها الباحث وهي:-

- يوم الميلاد.
- يوم القمة.
- يوم الهبوط إلى القعر.

إذ يتم اختبار العينة بالمتغيرات المطلوبة لمنحنى الإيقاع النفسي (الانفعالي) وهذا يعني بأن كل لاعب سوف يتم اختباره ليومين ، بدأت التجربة الرئيسة في 2009/2/4 بحسب الشروط العلمية الخاصة بالاختبارات، إذ تم إجراء الاختبارات أولاً بقياس المهارات النفسية ومن ثم الاختبارات المهارية وكل لاعب حسب أيام القمة والقعر والمحددة في برنامج الإيقاع الحيوي على الحاسوب الآلي ، وقد قام الباحث بتحديد وقت القياس اليومي في الساعة الرابعة مساءً واستمرت الاختبارات حتى آخر فرد من أفراد العينة بتاريخ 2009/2/25 وقد قام بإجراء الاختبارات المذكورة من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث .

3-6 الوسائل الإحصائية :

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) للعينة الواحدة .

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض ومناقشة النتائج :

سيتم عرض النتائج في ضوء البيانات التي تم الحصول عليها من عينة البحث والجدول (1-3) توضح تفاصيل اختبار (ت) مابين المهارات النفسية والاختبارات المهارية بكرة السلة في يومي القمة والقعر للإيقاع الحيوي النفسي للاعب كرة السلة في نادي الطوز الرياضي :

الجدول (1)

اختبار (ت) مابين المهارات النفسية والاختبارات المهارية في يوم القمة للدورة النفسية

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	النتيجة
1	المهارات النفسية	40.3	3.27	- 21.35	معنوي *
2	الاختبارات المهارية	83.0	5.42		

* معنوي عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) .

وبعد استخراج قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوية (0.05) نجد إنها تساوي (2.26) وبما إن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (- 21.35) اعلى من قيمة (ت) الجدولية فان ذلك يدل على انه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية والاختبارات المهارية ولصالح الاختبارات المهارية في يوم القمة من الإيقاع الحيوي النفسي ، وذلك ما جعلنا نقبل الفرضية التي وضعها الباحث ويعزو الباحث بان النتائج التي ظهرت لصالح الاختبارات المهارية لكون نفسية اللاعب في يوم القمة هي حالة ايجابية للاعب اثناء ادائه المهاري ووصوله الى قمة العطاء في الاداء ، وهذا ما يتفق مع دراسة (حمودات ، 2004) ودراسة

(السعدي ، 2007) ، " إن العمليات البيولوجية سواء كانت على مستوى الخلية أو الأنسجة أو الأعضاء أو الأجهزة الحيوية أو حتى الكائن الحي ككل تحدث بشكل تموجي يظهر في تتابع الشدة (الارتفاع) والضعف (الانخفاض) للنشاطات الخاصة في إيقاع مستمر " (البك، عمر، 1994، 23).

الجدول (2)

اختبار (ت) مابين المهارات النفسية والاختبارات المهارية في يوم القعر للدورة النفسية

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	النتيجة
1	المهارات النفسية	40.3	3.27	- 1.78	غير معنوي
2	الاختبارات المهارية	46.4	10.4		

* معنوي عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) .

وبعد استخراج قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوية (0.05) نجد إنها تساوي (2.26) وبما إن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (- 1.78) اقل من قيمة (ت) الجدولية فان ذلك يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المهارات النفسية والاختبارات المهارية في يوم القعر من الإيقاع الحيوي النفسي ، وذلك ما جعلنا نرفض الفرضية الصفرية ويعزو الباحث ذلك الى ان اللاعب لا يملك القدرة على الوصول الى مستوى الاداء المثالي في الاختبارات المهارية بكرة السلة بسبب حالته النفسية في يوم القعر للإيقاع الحيوي النفسي وهو في ادنى مستوى من الحالة النفسية . وذلك بسبب الاختلاف في الفترة المثبتة لكل دورة من دورات الإيقاع الحيوي النفسي وبالتالي فان هذه الدورة تبدأ بيوم الميلاد معاً ثم تقترق بسبب الاختلاف في الفترة الزمنية للوصول إلى القمة أو القعر وحتى في المنطقتين الايجابية والسلبية وعليه فان تركيب هذه الدورات يأخذ أشكالاً واحتمالات متباينة من الارتفاع والانخفاض لدورة أو دورتين أو للدورات الثلاث معا (ألبيك، عمر، 1994، 151) .

الجدول (3)

اختبار (ت) ما بين يوم القمة ويوم القعر للاختبارات المهارية في الدورة النفسية

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحتسبة	النتيجة
1	يوم القمة	83.0	5.42	9.363	معنوي *
2	يوم القعر	46.4	10.4		

* معنوي عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) .

وبعد استخراج قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وأمام مستوى معنوية

(0.05) نجد إنها تساوي (2.26) وبما إن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (9.363) اعلى من قيمة (ت) الجدولية فان ذلك يدل على انه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات المهارية في يوم القمة ويوم القعر للإيقاع الحيوي النفسي ولصالح الاختبارات المهارية في يوم القمة ، وذلك ما يجعلنا نقبل الفرضية التي وضعها الباحث ، ويعزو الباحث ذلك الى ان النتائج التي حصل عليها اللاعبون في يوم القمة هي افضل من يوم القعر لكون الحالة الانفعالية للاعب هي في قمة العطاء ليوم القمة ، جاءت مطابقة مع دراسة

(حمودات ، 2004) "إذ أن الإيقاع الانفعالي هو إيقاع مليء بالقوة ويمكن أن يبقى المرء على ما يبدو وبمستوى مرتفع على الرغم من انخفاض مستواه البدني إذا كان في حالة انفعالية جيّدة وأن وجود القدرة العالية دون الرغبة في العطاء قد لا تعطي أفضل النتائج أثناء فترة القياس" (شليبي، 2000، 190) .

5-1 الاستنتاجات :

- استنتج الباحث من خلال النتائج التي حصل عليها من عينة البحث ما يلي :
- مستوى اللاعبين في الاختبارات المهارية أفضل من المهارات النفسية في يوم القمة للإيقاع الحيوي النفسي .
 - لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية مابين الاختبارات المهارية والمهارات النفسية في يوم القعر للإيقاع الحيوي النفسي .
 - مستوى اللاعبين في الاختبارات المهارية أفضل في يوم القمة للإيقاع الحيوي النفسي منه في يوم القعر .

5-2 التوصيات :

- وقد اوصى الباحث بما يلي :
- ضرورة قيام المدربون بتدريب لاعبيهم على المهارات المركبة وذات الصعوبة العالية في أيام القمة للإيقاع الحيوي النفسي .
 - توعية اللاعبين على فهم الايقاع الحيوي النفسي وتأثيره على مسيرتهم الرياضية وما له من دور كبير في تحسين ادائهم .
 - ابعاد اللاعبين عن اجراء تدريبات عالية الشدة في ايام القعر للإيقاع الحيوي النفسي .
 - اجراء دراسات مشابهة في معرفة تأثير الايقاع الحيوي في دورته العقلية والحدسية على مستوى اللاعبين بكرة السلة .

المصادر العربية والاجنبية :

1. أحمد ، بسطويس (1999) : أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
2. أمين ، لؤي جلال محمد (1997) : " اثر استخدام الاسلوب التدريبي في وقت التعلم الاكاديمي ومستوى التحصيل لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
3. ألبساطي ، أمر الله (1998): أسس وقواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته ، دار المعارف ، الإسكندرية.
4. ألبيك ، علي فهمي وصبري ، عمر (1994) : الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
5. التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد عبد (1999) : التطبيقات الإحصائية واستخدام في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل.
6. حمودات: مكي محمد (2004) ، تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب التربية الرياضية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
7. خطاب وآخران (2005) : تركيز الانتباه وعلاقته بالتحصيل المهاري والمعري بكرة السلة لطلاب قسم التربية الرياضية ، مجلة جامعة تكريت المجلد 12 العدد 9 .
8. خطاب ، عبدالودود احمد (2009) : احلام اليقظة وعلاقتها بتركيز الانتباه والاداء المهاري والتحصيل المعرفي لدى طلاب جامعة تكريت الممارسين لكرة السلة ، مجلة الثقافة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت المجلد 1 العدد 1 .
9. الخفاف ، نغم خالد نجيب (2002) : المهارات النفسية وعلاقتها بالتحصيل المهاري والمعرفي في بعض مهارات الكرة الطائرة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
10. خويلة ، قاسم محمد علي (1999) : " دراسة انتقال اثر التعلم على مستوى التحصيل في بعض فعاليات الرمي بالعاب القوى " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
11. الديوه جي ، مؤيد عبدالله وحمودات ، فائز بشير (1999): كرة السلة ، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
12. راتب ، اسامة كامل (2000) : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، مصر .
13. السعدي ، سنا ريا جبار محمود (2007) : الإيقاع الحيوي البدني والنفسي لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستك ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى .

14. شلبي: الهام اسما عيل محمد (2000) ، أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين ، جامعة حلوان ، القاهرة.
15. عبد الفتاح ، أبو العلا و حسانين ، محمد صبحي (1997): فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي وطرق القياس و التقويم ، ط1 ، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، القاهرة.
16. علاوي ، محمد حسن (1998) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
17. عنان ، محمود عبد الفتاح (1995) : " سيكلوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب " ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
18. ملحم ، سامي محمد (2000) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان.
- 19 - Bernard Gittelson : biorhythm apersonal science . sixth edition future publications , London \ 1990 \ p . 20 .
- 20 - Neubaver , A – C & Freubenthaler , Il , ultradian rhythms in cognitive performance : no cvidence for A, 1.5 . Hrrhythm . biological psychology \ 1995 \ p . 11 .

الملحق (1)

أسماء الخبراء الذين عرض عليهم مقياس المهارات النفسية

ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	محل العمل
1-	أ. د	وديع ياسين محمد	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
2-	أ. د	كامل طه الويس	جامعة تكريت - كلية التربية الرياضية
3-	أ. د	واثق عمر موسى	جامعة تكريت - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
4-	أ. د	حسام طه حمد	جامعة تكريت - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
5-	أ.م.د.	ناظم شاكر الوتار	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
6-	أ.م.د.	كاظم علي احمد	جامعة تكريت - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
7-	أ.م.د.	صباح مرشود	جامعة تكريت - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
8-	أ.م.د.	حميد سالم خلف	جامعة تكريت - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية
9-	م.د.	نبراس يونس محمد	جامعة الموصل - كلية التربية للبنات

الملحق (2)

مقياس المهارات النفسية

ت	العبارات	نعم	لا
---	----------	-----	----

1	استطيع ان اقوم بتصوير أية مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	
2	اعرف جيدا كيف اقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في اثناء التدريب	
3	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباريات وتدخل في تركيز انتباهي	
4	اشعر غالبا باحتمال عدم قدرتي على الاداء بصورة جيدة	
5	اشترك في كل التدريبات وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسي	
6	قبل اشتراكي في المباريات اكون معدا نفسيا لبذل اقصى جهد	
7	استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بادائها فعلا	
8	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في التدريب	
9	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات المختلفة في المباريات	
10	اخشى من عدم الاجادة في الاداء اثناء التدريب	
11	عندما لا تكون نتيجة الاداء لمصلحتي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	
12	افضل دائما الاشتراك في التدريب	
13	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم به من اداء حركي	
14	من السهولة بالنسبة اليّ قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي بالتدريب	
15	مشكلتي هي فقداني للمقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات التدريب	
16	عندما اشترك في المباريات فانني اشعر بالمزيد من القلق	
17	طوال مدة التدريب استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي	
18	استطيع دائما استثارة حماسي بنفسي في اثناء المباريات	
19	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في التدريب	
20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة نفسي واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في المباريات	
21	الاحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في التدريب	
22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المباراة	
23	اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في التدريب	
24	اشعر دائما بانني اقوم ببذل اقصى جهدي طوال مدة التدريب	

الملحق (3)

الاختبارات المهارية بكرة السلة

اختبار 30 ثانية تصويب من تحت السلة :

الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف المتواصل .

الادوات المساعدة : ملعب كرة السلة ، كرات سلة عدد (2) .

وصف الاداء : يقوم كل لاعب التهديف على السلة من اسفلها ولمدة (30) ثانية ولمحاولة واحدة فقط .

حساب الدرجات : تعطى (2) درجة لكل تهديف بدون ملامسة الحلقة ، تعطى (1) درجة لكل تهديف يلامس الحلقة ، لا تعطى أي درجة في حالة عدم التهديف ، وتحسب الدرجة النهائية لكل لاعب .

اختبار التهديف من الرمية الحرة :

الهدف من الاختبار : قياس دقة الرمية الحرة .

الادوات المساعدة : ملعب كرة السلة ، كرات سلة عدد (2) .

وصف الاداء : يحق لكل لاعب اداء (10) رميات ولمرة واحدة فقط .

حساب الدرجات : تعطى (2) درجة لكل تهديف بدون ملامسة الحلقة ، تعطى (1) درجة لكل تهديف يلامس الحلقة ، لا تعطى أي درجة في حالة عدم التهديف ، وتحسب الدرجة النهائية لكل لاعب .

اختبار المناولة الصدرية :

الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة الصدرية .

الادوات المساعدة : حائط مستوي ، صبغ ابيض ، كرات سلة عدد (2) .

وصف الاداء : يحق لكل لاعب اداء (10) رميات ولمرة واحدة فقط على المربعات المتداخلة مع بعضها البعض ، يكون ضلع المربع الاول (1.20 م) ، وضلع المربع الثاني (1 م) ، وضلع المربع الثالث (0.80 م) مرسومة على الحائط المستوي ، ويرسم خط يبعد عن الحائط بمسافة (10م) وبطول (2م) .

حساب الدرجات : تعطى (3) درجة لكل مناولة صحيحة نحو المربع الصغير ، تعطى (2) درجة لكل مناولة صحيحة نحو المربع المتوسط ، تعطى (1) درجة لكل مناولة صحيحة نحو المربع الكبير ، لا تعطى أي درجة في حالة المناولة خارج المربعات ، وتحسب الدرجة النهائية لكل لاعب .