

العنوان:	الايقاع الحيوي و علاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي المبارزة
المصدر:	مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية
الناشر:	جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية
المؤلف الرئيسي:	فؤاد، أسامة صلاح
المجلد/العدد:	ع 21, ج 1
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2005
الشهر:	نوفمبر
الصفحات:	362 - 391
رقم MD:	74871
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الانجاز الرياضي، المبارزة، علم النفس الرياضي، الدافعية، الاداء المهاري، التدريب الرياضي، المهارات الحركية، فسيولوجيا الرياضة، السلوك، مصر، المنافسات الرياضية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/74871

الإيقاع الحيوي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي لاعبي المباراة

أ.م.د/ أسامة صلاح فؤاد

مقدمة البحث:

إن الوصول لمستوي البطولة والصعود على منصة التتويج يتطلب الكثير من الجهد والوقت والمال والتخطيط على أساس علمي وأصبح التدريب الرياضي حلقة الوصل بين مختلف العلوم المرتبطة بالرياضي والأداء والصعود إلي سلم البطولة بعيداً عن العشوائية والأداء الغير محسوب ولا يقتصر فقط على العوامل الخاصة بالأداء بل امتدت لتشمل جميع العوامل النفسية والظروف البيئية المحيطة التي قد تؤثر على أدائه بالسلب أو الإيجاب.

ويذكر "عويس الجبالي" (٢٠٠٠م) أن على المدرب أن يكون ملم بالأسس الهامة للعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية ولا يعتمد على الخبرة فقط في إنجاز عملية التدريب بل يسعى دائماً لاستكمال هذه الجوانب من خلال دراسته المستمرة المتزامنة مع عملية التدريب. (١٢ : ١٧)

ويري "علي البيك" (١٩٩٠م) أن علم الكرونولوجيا أو بيولوجيا الزمن من العلوم التي تهتم بدراسة علاقة جسم الإنسان بالوظائف الخارجية وتوقيتها الصحيح فالإنسان منذ بدء الخليقة مبرمج وفق برنامج زمني أو نورات زمنية قصيرة وطويلة أي مبرمج وفق إيقاع مستمر يغطي الليل والنهار وإيقاع آخر يخضع لتقلبات الجو والفصول. (١١ : ٤٢)

ويشير "يوسف ذهب ومحمد بريقع وأحمد إبراهيم" (١٩٩٣م) أن العلماء أثبتوا أن الإنسان يتأقلم لتأثيرات الإيقاع الحيوي اليومي والأسبوعي

* أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة

الزقازيق - فرع بنها

والشهري والسنوي ومتعدد السنوات للعوامل الطبيعية حيث تتغير استجابات حوالي (٥٠) وظيفة فسيولوجية لأجهزة جسم الإنسان وقد ظهرت الدورات الحيوية نتيجة تطور الحياة ويرتبط ظهورها بدوران الأرض حول محورها ودورانها حول الشمس ودوران القمر حول الأرض وظهور الدورات الحيوية اليومية على مستوى الأربع والعشرين ساعة كنتيجة للتزامن مع إيقاع دوران الأرض حول محورها دورة واحدة وقد أوجد ذلك ديناميكية خاصة للمقدرة على الإنجازات المختلفة خلال فترات ساعات النهار. (٢١ : ٢١٩)

ويؤكد "كوتداكيس Kouted akis" (١٩٩٥م) و"تيرن مورجان Trin Morgan" (١٩٩٥م) إلى أن معرفة التغيرات المنتظمة التي تحدث داخل الجسم وتشمل الحالات الانفعالية والعقلية والبدنية والتي تعرف بالإيقاع الحيوي والتي تساعد على التخطيط للأحمال التدريبية بما يتناسب مع أفضل الظروف لاستيعابها كما يساعد في إنجاز برامج التدريب بكفاءة. (٢٨ : ٣٢٩) (٣٣ : ٢٨٨)

ويذكر "أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين" (١٩٩٧م) أن التدريب الرياضي من وجهة النظر البيولوجية ما هو إلا وضع الأجهزة الحيوية تحت تأثير أحمال بدنية تؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية تنتج عنها زيادة كفاءة أجهزة الجسم وقدرته على التكيف ومواجهة المتطلبات الفسيولوجية والبنائية تبعاً لطبيعة نوع النشاط الرياضي ووفق الإيقاع الحيوي للاعب. (١ : ٥)

والإيقاع الحيوي هو تلك التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد والتي يزداد خلالها أو يقل النشاط البدني والانفعالي والعقلي عند الإنسان حيث تخضع الوظائف الحيوية لجسم الإنسان بكب مستوياتها لنظام معين توقيتي ثابت والذي يأخذ شكل تموجات تحدث في حالة أجهزة الجسم المختلفة ما بين الارتفاع والانخفاض. (٤٣ : ١٠٥)

ويشير "سعد طه" (١٩٩٤م) أن الإيقاع الحيوي هو تغيرات منتظمة تحدث داخل الجسم وتشمل الحالة البدنية والانفعالية والعقلية حيث يتغير هذا الإيقاع نتيجة للتغيرات التي تحدث داخل الجسم (تغيرات داخلية) والتي تتأثر بالمتغيرات الخارجية (الإيقاع الخارجي) المحيطة بالإنسان. (٨ : ١)

ويذكر "يوسف دهب وآخرون" (١٩٩٥م) على أن الإيقاع الحيوي هو تلك التغيرات الحادثة في الحالة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد والتي ترتبط بميكانيزمات تغيرات الوسط الداخلي والخارجي المحيط به. (٢٢ : ٢٣)

أي أن الإيقاع الحيوي والنظام الدوري للمتغيرات في النواحي الفسيولوجية أوفى نشاط الكائنات الحية يتزامن مع التغيرات البيئية والشهرية والسنوية والإيقاع الذي يتتبع طبقاً لوقت اليوم فالاستجابة للنهار والظلام تشمل تفتح أو إقفال الزهور وزيادة نشاط الحيوانات الليلية في الليل وتشمل الأنشطة التي تحدث غالباً خلال فترة الأربع والعشرين ساعة مثل تغيرات ضغط الدم وإنتاج البول والدورات السنوية تسمى بالإيقاعات الدورية السنوية تستجيب لتغيرات الطول النسبي لفترات النهار وتشمل مثل هذه الأنشطة الهجرة وتزاوج الحيوانات. (٣٦ : ١) (٤٠ : ٢)

وقد اتفق كل من سامح فوزي (١٩٩٩م) وبرنارد ج. Bernard.G (١٩٨٢م) وعلى البيك (١٩٩٠م) ويوسف دهب (١٩٩٣م) على تقسيم أنماط الإيقاع الحيوي إلى ثلاثة أنماط رئيسية هي :

١- النمط الصباحي.

٢- النمط المسائي.

٣- النمط غير المنتظم. (٧ : ٢٥)

بينما يقسمها "أبو العلا أحمد عبد الفتاح وصبحي حسانين" (١٩٩٧م)

إلى خمس أنماط رئيسية هي :

١- النمط الصباحي المطلق.

٢- أفراد يميلون للنمط الصباحي.

٣- النمط غير المنتظم.

٤- أفراد يميلون للنمط المسائي.

٥- النمط المسائي المطلق. (١ : ٤٢٧)

ويميل الباحث إلي التصنيف الأول نظراً لإتفاق الكثير من العلماء وعليه بالإضافة لندرة اللاعبين الذين يستخدمون مبدأ الإيقاع الحيوي في التدريب ومما سبق يذكر برنارد ج. Bernard.G أنه يمكن تقسيم الأنماط إلي :

١- النمط الصباحي :

يتميز أفراد هذا النمط بالاستيقاظ المبكر والنشاط المبكر حيث نجد أن قمة الأداء البدني والعقلي والانفعالي لدي أفراد هذا النمط يكون في الفترة الصباحية ثم يقل نشاطهم تدريجياً مع حلول النصف الثاني من اليوم وأيضاً يتميزون بسرعة التكيف مع الظروف الخارجية ويكتشفون الأفكار الجديدة ومحبون للعمل وبذل الجهد ويواجهون الحالات بسرعة وقوة وسرعان مع ترتفع درجة حرارتهم ثم تنخفض بشكل سريع كما أنهم يستجيبون بصورة سريعة لكل المثيرات ولديهم سرعة استشفاء عالية وتحقيق أقصى إنتاجية لهم صباحاً وهم أكثر حساسية تجاه التغيرات الجوية ومن عاداتهم السلوكية النوم ليلاً والعمل نهاراً.

٢- النمط المسائي :

يتميز أفراد هذا النمط بالنوم متأخراً والاستيقاظ متأخراً بصعوبة وأن النشاط البدني والعقلي والانفعالي لديهم يزداد بالتدرج ويصل قمة الأداء في الفترة المسائية (أي النصف الثاني من اليوم) ويفضلون الأداء والعمل في الفترة المسائية.

٣- النمط الغير منتظم أو المتباين :

يتميز أفراد هذا النمط بزيادة الموجات النشطة على مدار اليوم دون التقيد بالنمط الصباحي والمساءلي ويتميزون أيضاً بالاستيقاظ مبكراً نسبياً قياساً بأفراد النمط الصباحي نجد أن قمة الأداء البدني والانفعالي والعقلي لديهم تكون في الفترة النهارية خلال الصباح أو المساء. (٧ : ٢٥) (٢٣ : ٩٨)

مما سبق يتضح أن الإيقاع الحيوي يؤثر على النواحي النفسية والانفعالية للاعب والتي إذا تم استخدامها بطريقة جيدة سوف تؤدي إلي زيادة دافعيته على إنجاز الكثير من البطولات.

حيث يشير "فاروق عبد الفتاح" (١٩٩١م) أن دافعية الإنجاز هي الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك. (١٤ : ٥)

وتعرف دافعية الإنجاز في الرياضة من خلال النظر إلي مواقف المنافسة الرياضية كمواقف إنجازيه وفي هذا المعني يعرفها مارتنز Martens (١٩٨٧م) بأنها استعداد للكفاح من أجل الرضا وذلك عند إجراء مقارنات لبعض معايير ومستويات التفوق في حضور تقييم الآخرين. (٣٠ : ٧٤)

ويراها "جيل Gill" (١٩٨٣م) بأنها التوجه الشخصي للكفاح من أجل النجاح والمثابرة في مواجهة الفشل وخبرة الزهو للإنجازات. (٢٥ : ٧٦)

وقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلي أن أهم مكونات الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي هما:

دافع إنجاز النجاح: وهذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق.

دافع تجنب الفشل: وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء والوعي

الشعوري بانفعالات غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز الرياضي. (٣٩ : ١٤٤ ، ١٤٥)

مشكلة البحث :

من المستحيل إغفال وجود الإيقاعات الحيوية ووجود أطوارها السلبية أو الإيجابية على الأداء الإنساني بوجه عام وعلى الأداء الرياضي بوجه خاص وليس هناك شك في أن كثير من الوظائف الحيوية تقوي وتضمحل في دورات تتكرر كل يوم وكل شهر وكل سنة والتي تعكس الإيقاعات الحيوية وتعكس القدرة على الاحتفاظ بمسار الوقت وتوجيه المتغيرات على شكل وظائف تبعاً لما يحدث. فالإيقاعات الحيوية هي صفة أساسية ومميزة لوظائف الجسم الإنسانية والسلوك الإنساني وأن هذه المتغيرات الفسيولوجية مثل درجة حرارة الجسم ومستوي إفراز الهرمونات وتنظيم النوم ليست هي الوظائف الداخلية الوحيدة التي تبدي إيقاعات دورية بل الأداء الإنساني يحتوي على عمليات نفسية ووجدانية وعقلية تؤثر على الأفراد وهي ضمن التقلبات الدورية المرتبطة بالإيقاعات الحيوية. (١٨ : ١٣) ويشير "يوسف ذهب" (١٩٩٤م) إلى أن المدرب يستطيع من خلال الملاحظة التربوية لناعبيه أن بعضهم يستيقظ مبكراً بسهولة وبنشاط ولديه رغبة التهيئة والتمرينات الصباحية، بينما البعض الآخر يجد صعوبة كبيرة في الاستيقاظ مبكراً وبنفس النشاط. (٢٠ : ١٥٦)

ويري "أحمد إبراهيم" (١٩٩٥م) أنه من الضروري تحديد الإيقاع الحيوي للأجهزة الوظيفية حيث يساعد على التخطيط العلمي لبرامج الإعداد البدني والذي يجب أن يتزامن مع توقيت أداء الرياضيين لتلك البرامج حتى تحقق أكبر قدر من الاستفادة لإخراج احتياطات اللاعب الكامنة. (١١ : ٩٧) وتوضح نتائج دراسة ونجت وآخرون Winget et al (١٩٨٥م) على أن الإيقاعات الحيوية خلال الأداء الصباحي أو المسائي تؤثر على كفاءة الأداء

الرياضي والتي تعتمد على الوقت من اليوم الذي يتم فيه النشاط الرياضي مما يمكن استغلاله خلال التخطيط للبرامج التدريبية. (٣٤: ٤٩٨ - ٥١٦) وتشير "غادة محمد" (١٩٩٦م) أن مستوى كل من القوة العضلية والسرعة يتغير خلال الفترات اليومية أو الأسبوعية أو الشهرية إما لأعلى أو لأسفل، وأن في خلال الفترات اليومية يرجع سبب اختلاف مستوى الأداء البدني والتأرجح في مستوى القوة العضلية إلى تغير يقظة الجهاز العصبي المركزي والعوامل الخاصة بحالته الوظيفية والتي ترتبط بشكل مباشر مع الأوقات اليومية المختلفة التي يتم فيها التدريب ومواصفات النظام اليومي للإنسان. (١٣ : ١٦٥)

ويوضح "جيتلسون Gittlelson" (١٩٩١م) بأنه يمكن استخلاص المزيد من المتغيرات التي لها علاقة بالأداء الرياضي من خلال التعرف على دور كل من الإيقاع الحيوي والبيئة على الأداء البدني، فالبيئة هي التي تلقي الضوء على الاستجابة للإيقاع الحيوي حيث يجب أن يتم اشتراك لاعب في بعض أنواع المباريات أو المنافسات أو الاختبارات البدنية وذلك إذا كان هناك رغبة في قياس أفعاله إزاء دوراته الإيقاعية وفي الغالب نجد أن إذا لم يكن هناك ضغط ما فلن يكون هناك شيء لقياس الإيقاعات الحيوية إزاءه حيث يمكن أن تختفي تحت الأداء اليومي العادي وهنا يجب أن نضع في الاعتبار كيف يمكن أن تكون البيئة (كل ما يحيك بالأداء) ذات تحدى من أجل أن تسمح بالإيقاعات الحيوية بالظهور وبذلك قد نكون قادرين على معرفة متى يجب إعطاء الإيقاعات الحيوية الاهتمام الكامل ومتى يجب أن يتم إغفالها دون ضرر وقد نكون أيضاً قادرين على المضي أبعد من مجرد تتبع القواعد العامة مثل تجنب التمرين العنيف في الأيام ذات الإيقاعات السلبية والمرحلة الحرجة واتخاذ القرارات الهامة في الأيام التي تكون فيها

ذات إيقاع عقلي مرتفع وزيادة شدة الحمل إلى الحد الأقصى في مرحلة إيقاع بدني إيجابي. (٢٦ : ٥٥ ، ٥٦)

ويشير "أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين" (١٩٩٧م) أنه أصبح من المفيد تغيير مواعيد التدريب اليومي لتصبح في نفس توقيت المنافسة حتى يتعود إيقاع جسم اللاعب على هذه التوقيات كما اتضح أن تنظيم الإيقاع الحيوي اليومي للرياضي يساعد على النمو بانتظام وإخراج النشاط المطلوب في الوقت المناسب وهذا التنظيم يحقق للرياضي أفضل مستويات في التدريب والنتائج للمنافسة. (١ : ٤١٤ - ٤١٩)

وقد لاحظ "كويكلي.ب. Quiquley.B" (١٩٨٢م) أنه عند تحليل ٧٠٠ رقم دولي لمسابقات الميدان والمضمار بهدف دراسة العلاقة بين الإيقاع الحيوي والأرقام الدولية، اتضح له أن الأرقام المميزة كانت تتحقق عندما يتوافق زمنها مع الفترة المثلى للإيقاع الحيوي الخاص باللاعب خلال يوم تحقيقها. (٢٨ : ٣٠٣ - ٣٠٧).

ويضيف "أحمد إبراهيم" (١٩٩٢م) أنه يجب على المدرب عند توجيه الأحمال التدريبية المكثفة أن يقوم أولاً بتحديد النمط الحيوي للاعب ثم يقوم بعد تقنين الأحمال التدريبية بتوزيع الوحدات التدريبية وفقاً لنمط اللاعب الحيوي حيث تنفذ الوحدات ذات الفترتين في اليوم وفقاً للتسلسل الآتي الجرعة التدريبية الأساسية تنفذ مع التوقيت المتفق مع نمط اللاعب الإيقاع الحيوي بينما الجرعة التكميلية تنفذ مع التوقيت غير المتفق مع نمط الإيقاع الحيوي للاعب مع مراعاة أيام الراحة المقننة ويوضح محتوى جدول توزيع الأحمال التدريبية اليومية خلال أسبوع تدريبي للاعب ذو نمط حيوي صباحي. (٣ : ٩٩)

ومن خلال الدراسة التي قام بها كويكلي.ب (Quiquley.B) (١٩٨٢م) نجد أن هناك علاقة وثيقة بين الإيقاع الحيوي وأنماطه ودوراته المختلفة ودافعية اللاعبين لإنجاز الأرقام المميزة.

حيث يتضح أهمية دافعية الإنجاز والمنافسة للرياضي بثلاث جوانب:

١- اختيار السلوك Choice :

ويقصد به المقدرة على الاختيار من بين بدائل والاتجاه نحو سلوك معين بمعنى أن اختيار اللاعب لممارسة نشاط ما يتحدد عن طريق توقع اللاعب للنجاح والقيمة العائدة من ممارسة هذا النشاط.

٢- شدة السلوك Intensity :

ويقصد بشدة السلوك مستوي ودرجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد ومزاولة التدريب الذي يتميز بشدة عالية وحجم مرتفع.

٣- المثابرة على السلوك Persistence :

ويقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك بينما اللاعب الذي يفتقر إلى المثابرة يتسحب من ممارسة النشاط وإذا استمر فلا يستطيع تحقيق إنجازات رياضية. (٤: ١٧٥) (١٦: ٢٥٣، ٢٥٤)

مما سبق نجد أن الإيقاع الحيوي له دور فعال على تقبل اللاعبين لنوعية التدريب وكذلك الاستجابات المتوقعة منهم تبعاً لمبدأ الفروق الفردية في التدريب وكذلك توقيتات المنافسة والبطولة لذلك يجب تدريب اللاعبين في الأوقات الحيوية التي تتناسب معهم مما يؤهلهم من الحصول على أكبر قدر من الاستفادة من هذا التدريب من هنا تكمن مشكلة البحث في أن الباحث قد لاحظ أن هناك بعض اللاعبين الذين تم تدريبهم على أعلى مستوي إلا أن ذلك لم يمنع مفاجأة المدربين في أصعب وأهم مراحل المنافسة من الهبوط والانخفاض أو الارتفاع الكبير في مستوي الأداء الرياضي لذا فإن الباحث

يحاول إيجاد علاقة بين الإيقاع الحيوي وتأثيره على دافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة عينة البحث.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- ١- تباين الأنماط الحيوية بين لاعبي المبارزة.
- ٢- علاقة الإيقاع الحيوي بدافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة.
- ٣- الفروق بين الأنماط الثلاثة ودافعية الإنجاز.

تساؤلات البحث :

- ما هي أكثر الأنماط شيوعاً بين لاعبي المبارزة.
- هل هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين الإيقاع الحيوي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة ؟
- ما هي الفروق بين الأنماط الثلاثة ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة عينة البحث.

تعريف البحث :

- الإيقاع الحيوي :

هي تلك التغيرات الحيوية المنتظمة التي تحدث في مستوي حالة أجهزة الجسم ذات المدى البعيد والمدى القريب والتي تزداد خلالها أو يقل النشاط البدني والانفعالي والعقلي عند الكائن الحي. (٢٠ : ٢٣)

- مستوي الإنجاز :

استعداد اللاعب للاقتراب من موقف المنافسة إيجابياً ويتمثل في الرغبة في التفوق والسعي الجاد المخطط واقعياً لإنجاز النجاح في المنافسة الرياضية وبناء الأهداف الدافعية من خلال مستويات الطموح الإيجابية. (١٧ : ١٢٣)

الدراسات السابقة :

دراسات الإيقاع الحيوي :

- قام "بريان ف. Bryan .F" (١٩٩٥م) بدراسة عن الإيقاع الحيوي بعنوان "الإيقاع الحيوي وأداء القوة العضلية" وهدفت الدراسة على التعرف على حجم الاختلاف في أداء القوة العضلية في أوقات مختلفة من اليوم أي قياس القوة العضلية أثناء فترات النهار والظهيرة والمساء لمعرفة هل اختلاف التوقيت يؤثر على مستوى القوة العضلية بالسلب أو بالإيجاب وكانت الدراسة تتبع المنهج الوصفي وتمت على (١٩) لاعب تتراوح أعمارهم بين (٢١ - ٢٢) سنة وجاءت النتائج أن هناك اختلاف في أداء القوة العضلية في مدي الفترات الأربعة كما سجلت أفراد العينة أدني الدرجات أثناء الفترة المسائية وسجلت أعلى النتائج أثناء النهار. (٢٤)

- قام كل من "ترين م.م.ر ومورجان Trine.M.R, Morgan,W" (١٩٩٥م) بعنوان "انعكاس فترات زمنية معينة من اليوم الكامل على الاستجابات الفسيولوجية والسيكولوجية للرياضيين" وكانت الدراسة تهدف إلي قياس بعض المتغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية خلال فترة أداء التمرين وخلال الراحة وعلاقته بالإيقاع الحيوي متبعاً المنهج الوصفي وكانت العينة على مجموعة من الرياضيين لم يحدد عددهم أو تخصصاتهم وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع درجة حرارة الجسم في المساء وانخفاضها في الصباح الباكر وأن أداء النشاط البدني تحسن بوجه عام في فترة الظهيرة والفترة المسائية بالمقارنة بالفترة الصباحية. (٣٢)

- قام "كوتدakis.ي Kouted Akis,Y" (١٩٩٥م) بعنوان "التغيرات الموسمية في أشكال اللياقة البدنية في المنافسات الرياضية" وكانت الدراسة تهدف إلي دراسة العلاقة بين شدة حمل التدريب خلال المواسم

الرياضية وانعكاساتها على الإيقاع الحيوي مستخدماً المنهج الوصفي وطبقت الدراسة على مجموعة من اللاعبين المتنافسين وكانت نتائج الدراسة تشير إلي حدوث تغيرات في التمثيل الغذائي والقوة العضلية وفي مستويات هرمونات البلازما تبعاً لشدة التدريب وفترات التعب الطويلة كما أن الموسم التدريبي قد يؤدي إلي تحسن وظيفي هرموني للنظام القلبي الدوري التنفسي. (٢٨)

- قام "ويليك .س.ن Wilik.S.N" (١٩٩٥م) بدراسة بعنوان "انعكاسات الإيقاع الحيوي اليومي والمنبهات المحتملة للموت القلبي المفاجئ" وهدفت الدراسة إلي محاولة إيجاد العلاقة بين الإيقاع الحيوي اليومي والمنبهات واحتمالات الموت القلبي المفاجئ وكانت الدراسة تتبع المنهج الوصفي على عينة ٥ لاعبين متطوعين وأسفرت نتائج هذا البحث إلي تغير في الإيقاع الحيوي للقلب قد يشير كمنبه لحدوث الموت القلبي المفاجئ. (٣٤)

- قام "كارم متولي مصطفى" (١٩٩٧م) بدراسة بعنوان "تأثير الإيقاع الحيوي على تحسين مستوى الأداء الحركي لدي متسابقى الغطس" "دراسة نظرية" وتهدف الدراسة إلي التعرف على تأثير الإيقاع الحيوي على مستوى الأداء الحركي لمتسابقى الغطس واتبعت في ذلك المنهج الوصفي على عينة قدرها لاعبتان غطس على المستوى الدولي وأسفرت نتائج البحث إلي أنه من خلال الأبحاث يمكن توفير عدة معلومات يمكن الاستفادة منها في تحديد مواعيد التدريب وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي للاعبين ومراعاته في مراحل الخطط السنوية من حيث الإعداد العام والخاص وفترات المنافسة والفترات التنافسية والانتقالية وكذلك نوعية فترات الراحة سلبية أو إيجابية. (١٥)

- قام "ريلى وجاريت Reilly, Garret" (١٩٩٨م) بدراسة بعنوان "الاستقصاء والبحث عن التباين والتفاوت أثناء النهار في أداء

تمرينات التحمل" بهدف التعرف على أسباب اختلاف وتباين مستوى الأداء البدني لتمرينات التحمل مع الارتباط بدرجة حرارة الجسم وقد اتبعت المنهج الوصفي على عينة مكونة من ٧ لاعبين من (١٩-٢٢) سنة مستخدماً الارتباط البسيط والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبارات للفروق كمعالجات إحصائية وأسفرت نتائج الدراسة إلي أن معدل ضربات القلب أقل في فترات الصباح عن المساء وذلك بنسبة ٠,٦ درجة مئوية و٧ ضربات في الدقيقة وأن درجة حرارة الجسم أقل في الصباح في كل التمارين عنها في فترة المساء وقد حدث العرق أسرع في الصباح والتعب من ٤٨-٧٢ دقيقة ولم يختلف باختلاف توقيت اليوم. (٣١)

- قام كل من "كرامير وبوش ودوكي وآخرون Kramer, Bush, Doughty., et al" (١٩٩٨م) بدراسة بعنوان "مؤثرات الإيقاعات الحيوية والدورية على القدرة الوظيفية للعضلات والاستجابات الفسيولوجية" بهدف التعرف على ما إذا كان الأداء العضلي والاستجابات الفسيولوجية المختارة قد تأثرت على نحو هام بالمؤثرات المتعلقة بالتوقيت خلال اليوم واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي على عينة قدرها ١٠ رجال غير مدربين وأسفرت النتائج عن تباين مستوى القوة العضلية لكل من الأداء الفردي الكلي في قمة الأداء والعزم الأقصى مرتبط بسرعة الأداء وكذلك اختلاف درجة حرارة الجسم في كل من فترة الثامنة صباحاً والثانية مساءً. (٢٩)

- قامت "ياسمين على النجار" (١٩٩٨م) بدراسة بعنوان "علاقة الإيقاع الحيوية بمستوي الإنجاز الرياضي للاعبات الجمباز الإيقاعي ذات المستوي العالمي" بهدف التعرف على علاقة الإيقاع الحيوي بمستوي الإنجاز الرياضي للاعبات الجمباز الإيقاعي ذات المستوي العالمي واستخدمت في ذلك المنهج الوصفي على عينة قدرها ١٨ لاعبة من

المشتركات فى بطولات العالم الخمس الأخيرة مستخدمة التحليل المنطقي للانحدار كمعالج إحصائي وقد أسفرت النتائج عن وجود ارتباط معنوي بين الإيقاع الحيوي العام ومستوي الإنجاز الرياضي كما دلت النتائج إلي أن الإيقاع الحيوي كان له القدرة على التنبؤ بمستوي الإنجاز. (١٩)

دراسات دافعية الإنجاز :

- قام "رشاد عبد العزيز موسى" (١٩٩٤م) بدراسة بعنوان "بعض العوامل النفسية المرتبطة بدافعية الإنجاز" هدف الدراسة التعرف على الفروق بين الأفراد مرتفعي الدافعية للإنجاز والأفراد منخفضي الدافعية للإنجاز فى القلق والخوف والعصابية بين الأفراد مرتفعي الدافعية والأفراد منخفضي الإنجاز فى الانطواء وقوة الأنا استخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة على ٢٤٠ طالب تتراوح أعمارهم من ١٥ - ١٩ سنة واستخدم الباحث مقياس الدافعية للإنجاز للأطفال المراهقين - مقياس الأنا للأطفال المراهقين وأشارت أهم النتائج إلي أن الأفراد مرتفعي الدافعية للإنجاز أقل قلقاً وخوفاً وعصابية كما أنهم يميلون للانطواء ويتميزون بقوة أنا مرتفعة عن الأفراد منخفضي الإنجاز. (٦)
- قام كل من "جودلاند Good Land وديون Dion" (١٩٩٦م) بدراسة بعنوان "دافع الإنجاز لدي الرياضيين طبيعية المهمة" وكان الهدف مقارنة القدرة على المشاركة الذاتية لقد قام خمسة وعشرون (١٤ من الذكور و ١١ من الإناث) من طلال المنافسات الجامعية ومجالات الرياضيين و٣٨ (٢٧ من الذكور و ١١ من الإناث) من الرياضيين على مستوي الكلية بالانتهاء من عدد من الاستبيانات ذات التوجه التنافسي (SOQ) وكذلك اختبار القدرات ذو التوجه الرياضي (COI) لقياس الفروق فى مستوي أدائهم للمهمة المنوطة بهم للمهمة المنوطة بهم وكان

من المتوقع وجود اختلاف بين الرياضيين على المستوي الجامعي وبين الطلاب على مستوي الكلية من ناحية المستوي العام لدافع الإنجاز لديهم ومستوي اشتراكهم فى المهمة وأشارت النتائج أن كلا المجموعتين قد اختلفت فى المستوي العام لدوافعهم الانجازية ولم يختلفوا فى مستوي اشتراكهم فى المهمة أو مستوي اشتراكهم الذاتي. (٢٧)

- قام "أحمد عبد الحميد عمارة" (١٩٩٩م) بدراسة بعنوان "مفهوم الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي رياضة المصارعة" وهدفت الدراسة إلي التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات ودافعية الإنجاز والذات الجسمية لدى لاعبي رياضة المصارعة الرومانية والحره والفروق بينهم واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على ١٦٨ لاعب من مصارعي الاتحاد المصري للمصارعة واستخدم الباحث مقياس تنس لمفهوم الذات ومقياس مفهوم الذات الجسمية واستبيان التوجه الرياضي لقياس دافعية الإنجاز وأشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين كل من الذات الأسرية والاجتماعية والإدراكية وبين أبعاد دافعية الإنجاز المنافسة وكذلك بين كل من الذات الشخصية وتوجه المنافسة وتوجه الهدف وكذلك الذات الأخلاقية والذات الدافعية. (٢)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة.

عينة البحث :

قام الباحث بتطبيق البحث على عينة قوامها ١٦ لاعب من لاعبي المبارزة تحت ٢٠ سنة وهم اللاعبون الذين حصلوا على المراكز من ١-١٦ فى بطولة الجمهورية شيش رجال والتي أقيمت بالمركز الأولمبي يوم

الخميس الموافق ١٠/٢/٢٠٠٥م. ويوضح الجدول التالي عدد اللاعبين وتوزيعهم على الأندية والنسبة المئوية.

جدول (١)

يوضح توزيع اللاعبين على الأندية

م	النادي	العدد	النسبة المئوية
١	الشرطة	٦	٣٧,٥%
٢	السلاح المصري	٢	١٢,٥%
٣	السلاح السكندري	٤	٢٥%
٤	الجزيرة	٢	١٢,٥%
٥	الشمس	٢	١٢,٥%
	المجموع	١٦	١٠٠%

وسائل جمع البيانات :

- استمارة أوستبرج Ostbirg لتحديد نمط الإيقاع الحيوي

وهي استمارة تتكون من ٢٣ سؤال يجيب عنها اللاعب بنفسه في أسئلة مباشرة وعن طريق تحليل استجابات اللاعب إلي درجات عن طريق تقييم الاستمارة يمكن تحديد نمط الإيقاع الحيوي الخاص به وهذه الاستمارة صممت من قبل العالم الروسي أوستبرج Ostbirg وتم تعديلها وتعريبها لتتوافق مع طبيعة المجتمع المصري بواسطة أبو العلا أحمد عبد الفتاح وصبحي حسانين ويتم احتساب الدرجات عن طريق الإجابة الصحيحة تأخذ على الدرجات والخاطئة صفر ويتم التدرج بالدرجات تبعاً لعدد الاختيارات المتاحة للاعب فهناك العديد من الأسئلة التي تحتوي على خمس اختيارات فيكون الحد الأعلى ٥ درجات والأدنى واحد بينما الأسئلة التي تحتوي على أقل من ذلك يكون الحد الأعلى هو عدد الاختيارات والحد الأدنى للدرجة هو صفر. مرفق (١)

- مقياس دافعية الإنجاز :

أعدته "ليلي زهران وأسامة كامل راتب ومني مختار" (١٩٩٩م) ويضم المقياس (٩) محاور و٢٧ عبارة وهي العبارات الثلاثة التي تشبعت

بتشبعات عالية للمحاور التسعة التي بني عليها المقياس من خلال البناء النظري لمفهوم دافعية الإنجاز. مرفق (٢)

مجموعة المحاور (التسعة) (العوامل النظرية لدافعية الإنجاز) هي :

- الرغبة فى التفوق الرياضى.
- الثقة فى النفس.
- الالتزام نحو إنجاز الهدف.
- التنافس بكفاية.
- التقدير الاجتماعى.
- المثابرة فى الأداء.
- الاستقلالية فى اتخاذ القرار.
- مستوى الطموح وواقعية الأهداف.
- الدافع الذاتى للإنجاز.

مجموعة عبارات المقياس ٢٧ عبارة يتم الإجابة عليها من خلال ميزان تقدير ثلاثى (أوافق بدرجة كبيرة- أوافق بدرجة متوسطة- أوافق بدرجة منخفضة) بما يتلاءم مع درجة المقياس ويضع المختبر علامة (٧) أمام الاختيار الذى يتلاءم مع حالته النفسية للتعبير عن مستوى دافعية الإنجاز

التصحيح :

يتم إعطاء ٣ درجات للاختيار الأول (أوافق بدرجة كبيرة) ودرجتان للاختيار الثانى (أوافق بدرجة متوسطة) ودرجة واحدة للاختيار الثالث (أوافق بدرجة منخفضة) هذا للعبارات الإيجابية أما العبارات السلبية (٦ ، ١١ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٢) يكون العكس ١-٢-٣ حسب الإجابات السابقة.

الدراسات الاستطلاعية :

-الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى على ٥ لاعبين من لاعبي السلاح فى إستاد المنوفية من لاعبي تحت ٢٠ سنة وذلك يوم (٢٣/١٢/٢٠٠٤) و (٢٤/١٢/٢٠٠٤م) وذلك للتأكد من النقاط التالية :

- فهم أفراد العينة للعبارات.
- عدم وجود صعوبات أثناء تطبيق الاختبار.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٨/٢٠٠٤م) إلى (٣١/١٢/٢٠٠٤م) بهدف التعرف على المعاملات العلمية لاستمارة دافعية الإنجاز وهي :

- صدق الاستبيان :

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على مجموعتين تتكون المجموعة الأولى من (٥) لاعبين من لاعبي إستاذ المنوفية الرياضي في المباراة بسلاح الشيش تحت ٢٠ سنة (أفراد الدراسة الاستطلاعية الأولى) والمجموعة الثانية من (٥) طلاب من تخصص المباراة بالكلية بالفرقة الثالثة وذلك للحصول على المتوسطات والانحرافات وكذلك اختبار "ت" للتأكد من قدرة الاستبيان على التمييز بين المجموعتين كما يوضحه جدول (٢)

جدول (٢)

يوضح صدق التمايز لمقياس دافعية الإنجاز ن=١٠

م	المعاور	المجموعة المميزة	المجموعة غير المميزة	ت
١	الرغبة في التفوق	٨,٤٤	٠,٩٦	٧,٢٥
٢	الثقة بالنفس	٦,٩٣	١,١٢	٨,٠٦
٣	الالتزام نحو الهدف	٨,١٨	٠,٦٥	٧,٢٥
٤	التنافس بالكفاية	٦,٧٥	١	٧,٢٥
٥	التقدير الاجتماعي	٨,١٨	٠,٩١	٦,٩٣
٦	المثابرة في الأداء	٧,٣١	١,١٤	٧
٧	الاستقلالية في اتخاذ القرار	٧	٠,٨٩	٨,٠٦
٨	مستوى الطموح	٨,٠٦	٠,٧٧	٧,٦٢
٩	الدافع الذاتي	٨,٥٦	٠,٥١	٨
	دافعية الإنجاز	٦٩,٤١	٠,٨٥	٦٧,٤٢

قيمة ت الجدولة ١,٨٣ عند مستوي ٠,٠٥

- ثبات الاستبيان :

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على نفس أفراد العينة الاستطلاعية الأولى والتي تتكون من ٥ لاعبين مستخدماً نظام تطبيق الاستبيان وإعادة تطبيقه (Test Retest) للتعرف على مدى قدرة الاستبيان على ثبات البيانات المتاحة منه كما يوضحه جدول (٣).

جدول (٣)

يوضح ثبات مقياس دافعية الإنجاز ن=٥

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		م	ع	م	ع
١	الرغبة في التفوق	٨,٤٤	٠,٩٦	٨,٠٦	٠,٨٥
٢	الثقة بالنفس	٦,٩٣	١,١٢	٦,٧٥	١,٣١
٣	الالتزام نحو الهدف	٨,١٨	٠,٦٥	٧,٧٥	٠,٧٧
٤	التنافس بالكفاية	٦,٧٥	١	٦,٩٣	٠,٩٢
٥	التقدير الاجتماعي	٨,١٨	٠,٩١	٨,٠٦	٠,٩٩
٦	المثابرة في الأداء	٧,٣١	١,١٤	٧,٢٥	٠,٧٧
٧	الاستقلالية في اتخاذ القرار	٧	٠,٨٩	٧,٢٥	٠,٥٧
٨	مستوى الطموح	٨,٠٦	٠,٧٧	٨	١,٣١
٩	الدافع الذاتي	٨,٥٦	٠,٥١	٧,٦٢	٠,٦١
	دافعية الإنجاز	٦٩,٤١	٠,٨٥	٦٧,٦٧	٠,٧٣

قيمة $r = ٠,٦٠$ عند مستوي $٠,٠٥$

يتضح من جدول (٣) أن معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية تراوحت بين $٠,٧٩$ ، $٠,٩٤$ وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية.

- التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق استمارة الإيقاع الحيوي ومقياس دافعية الإنجاز على ١٦ لاعب من لاعبي المباراة تحت ٢٠ سنة وذلك بعد انتهاء بطولة

الجمهورية شيش رجال تحت ٢٠ سنة يوم الخميس ٢٠٠٥/٢/١٠ بالمركز الأولمبي الساعة الخامسة مساءً.

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً- عرض النتائج :

جدول (٤)

مراكز اللاعبين في البطولة والنمط الخاص لكل لاعب

م	النمط الخاص به	م	النمط الخاص به
الأول	مساءني	التاسع	غير منتظم
الثاني	مساءني	العاشر	مساءني
الثالث	صباحي	الحادي عشر	صباحي
الرابع	مساءني	الثاني عشر	مساءني
الخامس	صباحي	الثالث عشر	صباحي
السادس	مساءني	الرابع عشر	مساءني
السابع	صباحي	الخامس عشر	غير منتظم
الثامن	غير منتظم	السادس عشر	غير منتظم

جدول (٥)

توزيع عينة البحث وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي

م	النمط	العدد	النسبة المئوية
١	النمط المسائي	٧	%٤٣,٧٥
٢	النمط الصباحي	٥	%٣١,٢٥
٣	النمط غير المنتظم	٤	%٢٥
	المجموع	١٦	%١٠٠

يبين جدول (٥) عدد اللاعبين في كل نمط حيث جاء النمط المسائي

كأعلى الأنماط بنسبة %٤٣,٧٥ يليه النمط الصباحي بنسبة %٣١,٢٥ يليه

النمط غير المنتظم بنسبة %٢٥.

جدول (٦)

الترتيب و النسبة المئوية لأبعاد ومقاييس دافعية الإنجاز تبعاً لنمط الإقلاع الحوري

المحاور	النمط غير المنتظم				النمط المسائي				النمط الصباحي			
	نسبة مئوية	ع	س	ت	نسبة مئوية	ع	س	ت	نسبة مئوية	ع	س	ت
١ الرغبة في التفوق	٩,٢٥	١,٢٩	٧,٥	١	١١,١١	صفر	٩	١	١١,١١	صفر	٩	١
٢ الثقة بالنفس	٧,٧١	٠,٩٥	٦,٢٥	٣	١٠,١٨	٠,٥	٨,٢٥	٩	٨,٣٢	٠,٥	٦,٧٥	٢
٣ الالتزام نحو الهدف	٩,٥٦	٠,٥	٧,٧٥	٣	١٠,١٨	٠,٩٥	٨,٢٥	٢	١٠,٤٩	٠,٥٧	٨,٥	٣
٤ التنافس بالكفافية	٦,٧٩	٠,٥٧	٥,٥	٨	٩,٢٥	٠,٥٧	٧,٥	٨	٨,٦٤	٠,٨١	٧	٤
٥ التقدير الاجتماعي	٩,٨٧	٠,٨١	٨	٣	١٠,١٨	٠,٥	٨,٢٥	٥	٩,٥٦	١,٥	٧,٧٥	٥
٦ المشاركة في الأداء	٨,٠٢	١,٢٩	٦,٥	٧	٩,٥٦	٠,٥	٧,٧٥	٦	٩,٢٥	١,٢٩	٧,٥	٦
٧ الاستقلالية في اتخاذ القرار	٧,٧١	٠,٥	٦,٢٥	٨	٩,٢٥	١	٧,٥	٧	٨,٩٥	٠,٩٥	٧,٢٥	٧
٨ مستوى الطموح	٩,٥٦	١,٢٥	٧,٧٥	٣	١٠,١٨	٠,٥	٨,٢٥	٤	١٠,١٨	٠,٥	٨,٢٥	٨
٩ الدافع الذاتي	١٠,١٨	٠,٥	٨,٢٥	٢	١٠,٨٠	صفر	٨,٧٥	٢	١٠,٤٩	٠,٥	٨,٥	٩
المجموع	٧٨,٧٠	٢,٧٥	٦٣,٧٥	١	٩٠,٧٤	٠,٥٧	٧٣,٥	٢	٨٧,٠٣	١,٢٩	٧٠,٥	

يوضح من جدول (٦) حصول النمط المسائي على نسبة ٩٠,٧٤% في دافعية الإنجاز بين يديه النمط الصباحي بنسبة ٨٧,٠٣% ثم النمط غير المنتظم بنسبة ٧٨,٧٠%.

جدول (٧)

الفرق بين النمط الصباحي والنمط المسائي في دافعية الإنجاز ن=١٢

م	المصادر	النمط الصباحي		النمط المسائي		الفرق بين المتوسطين	ت
		م	س	م	س		
١	الرغبة في التفوق	٩	٩	٩	٩	صفر	صفر
٢	الثقة بالنفس	٦,٧٥	٠,٥	٨,٢٥	٠,٥	١,٥	*٦,٦١
٣	الالتزام نحو الهدف	٨,٥	٠,٥٧	٨,٢٥	٠,٩٥	٠,٢٥	٠,٥٢
٤	التنافس بالكفاية	٧	٠,٨١	٧,٥	٠,٥٧	٠,٥	١,٢٦
٥	التقدير الاجتماعي	٧,٧٥	١,٥	٨,٢٥	٠,٥	٠,٥	٠,٨٣
٦	المثابرة في الأداء	٧,٥	١,٢٩	٧,٧٥	٠,٥	٠,٢٥	٠,٤٧
٧	الاستقلالية في اتخاذ القرار	٧,٢٥	٠,٩٥	٧,٥	١	٠,٢٥	٠,٤٣
٨	مستوى الطموح	٨,٢٥	٠,٥	٨,٢٥	٠,٥	صفر	صفر
٩	الدافع الذاتي	٨,٥	٠,٥	٨,٧٥	صفر	٠,٢٥	صفر
	المجموع	٧٠,٥	١,٢٩	٧٣,٥	٠,٥٧	٣	*٥,٥٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين النمط الصباحي والنمط المسائي في دافعية الإنجاز في محوري الثقة في النفس والمجموع وذلك لصالح النمط المسائي. جدول (٨)

الفرق بين النمط الصباحي والنمط غير المنتظم في دافعية الإنجاز ن=٩

م	المصادر	النمط الصباحي		النمط غير المنتظم		الفرق بين المتوسطين	ت
		م	س	م	س		
١	الرغبة في التفوق	٩	٩	٧,٥	١,٢٩	١,٥	*٢,٦٤
٢	الثقة بالنفس	٦,٧٥	٠,٥	٦,٢٥	٠,٩٥	٠,٥	١,٠٢
٣	الالتزام نحو الهدف	٨,٥	٠,٥٧	٧,٧٥	٠,٥	٠,٧٥	٠,٧٨١
٤	التنافس بالكفاية	٧	٠,٨١	٥,٥	٠,٥٧	١,٥	*٣,١١
٥	التقدير الاجتماعي	٧,٧٥	١,٥	٨	٠,٨١	٠,٢٥	٠,٢٩
٦	المثابرة في الأداء	٧,٥	١,٢٩	٦,٥	١,٢٩	١	١,١٥
٧	الاستقلالية في اتخاذ القرار	٧,٢٥	٠,٩٥	٦,٢٥	٠,٥	١	١,٨٩
٨	مستوى الطموح	٨,٢٥	٠,٥	٧,٧٥	١,٢٥	٠,٥	٠,٨٢
٩	الدافع الذاتي	٨,٥	٠,٥	٨,٢٥	٠,٥	٠,٥	١,٤٩
	المجموع	٧٠,٥	١,٢٩	٦٣,٧٥	٢,٧٥	٧	*٥,١٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين النمط الصباحي والنمط غير المنتظم في دافعية الإنجاز في محور الرغبة في التفوق ومحور التنافس بكفاية والمجموع وذلك لصالح النمط الصباحي.

جدول (٩)

الفرق بين النمط المسائي غير المنتظم في دافعية الإنجاز ن=١١

م	المعايير	النمط المسائي		النمط غير المنتظم		الفرق بين المتوسطين	ت
		م	س	م	س		
١	الرغبة في التفوق	٩	صفر	٧,٥	١,٢٩	١,٥	*٣,٢١
٢	الثقة بالنفس	٨,٢٥	٠,٥	٦,٢٥	٠,٩٥	٢	*٤,٦٧
٣	الالتزام نحو الهدف	٨,٢٥	٠,٩٥	٧,٧٥	٠,٥	٠,٥	٠,٩٦
٤	التنافس بالكفاية	٧,٥	٠,٥٧	٥,٥	٠,٥٧	٢	*٥,٥٨
٥	التقدير الاجتماعي	٨,٢٥	٠,٥	٨	٠,٨١	٠,٢٥	٠,٦٤
٦	المثابرة في الأداء	٧,٧٥	٠,٥	٦,٥	١,٢٩	١,٢٥	*٢,٣٥
٧	الاستقلالية في اتخاذ القرار	٧,٥	١	٦,٢٥	٠,٥	١,٢٥	*٢,٣٠
٨	مستوي الطموح	٨,٢٥	٠,٥	٧,٧٥	١,٢٥	٠,٥	٠,٩٦
٩	الدافع الذاتي	٨,٧٥	صفر	٨,٢٥	٠,٥	٠,٥	*٢,٧٦
	المجموع	٧٣,٥	٠,٥٧	٦٣,٧٥	٢,٧٥	٩,٧٥	*٩,٤١

قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ١,٨١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين النمط المسائي والنمط غير المنتظم لصالح النمط المسائي فيما عدا الالتزام نحو الهدف والتقدير الاجتماعي ومستوي الطموح.

ثانياً- مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٤)، (٥) حصول النمط المسائي على نسبة ٤٣,٧٥% يليه النمط الصباحي بنسبة ٣١,٢٥% ثم النمط المنتظم بنسبة ٢٥% ويعزي الباحث ذلك إلي أن معظم فترات التدريب تتم في الفترة المسائية نظراً لانشغال اللاعبين في الفترة الصباحية بالمدارس والجامعات كما أن

معظم المدربين مرتبطين بعمل في الصباح بخلاف التدريب الذي يعمل غالبيتهم على أدائه في الفترة المسائية الأمر الذي كان له الأثر في تكيف أجهزة اللاعبين وتأقلمها على الأداء في الفترة المسائية وهذا يتفق مع ما ذكره يوسف ذهب وآخرون (١٩٩٥م) على أن الإيقاع الحيوي هو كل التغيرات الحادثة في الحالة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد والتي ترتبط بميكانيزمات تغيرات الوسط الداخلي والخارجي المحيط به.

كما أنه لوحظ أن معظم بطولات المبارزة تقام في المساء الأمر الذي يجعل اللاعبين ذوي النمط المسائي أن يؤديوا بشكل أفضل وذلك لتطابق فترة أداء البطولة مع الإيقاع الحيوي الخاص بهم وهذا يتفق مع ما أشار إليه "أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين" (١٩٩٧م) حيث أشار إلي أن تنظيم الإيقاع الحيوي اليومي للرياضي يساعد على النمو بانتظام وإخراج النشاط المطلوب في الوقت المناسب وهذا التنظيم يحقق للرياضي أفضل مستويات في التدريب والنتائج للمنافسة، كما يتفق مع نتائج دراسة كويكلي **Quiquley** (١٩٨٢م) والتي أثبتت أن الأرقام المميزة لمسابقات الميدان والمضمار كانت تتحقق عندما يتوافق زمنها مع الفترة المثلي للإيقاع الحيوي الخاص باللاعب خلال يوم تحقيقها وهذا تحقق في حصول معظم المراكز الأولى على النمط المسائي كما يتضح من جدول (٤).

يتضح من جدول (٦) أن اللاعبين الذين ينتمون إلي النمط الصباحي كانت دافعيتهم للإنجاز بنسبة ٨٧,٠٣% بينما اللاعبين الذين ينتمون إلي النمط المسائي جاءت دافعيتهم للإنجاز بنسبة ٩٠,٧٤% واللاعبين الذين ينتمون للنمط غير المنتظم جاءت دافعيتهم للإنجاز بنسبة ٧٨,٧٠% ويرجع الباحث ذلك إلي أن اللاعبين ذوي النمط المسائي تهيأت لهم الظروف لأداء أفضل وذلك لإقامة البطولة في الفترة المسائية وبالتالي كان مستوي إنجازهم أكبر من النمط الصباحي والنمط غير المنتظم ومن هنا يتضح أنه عندما

يلعب اللاعبين البطولات في نفس التوقيت الذي يتناسب مع النمط الخاص بهم فإن دافعيتهم للإنجاز تكون أعلى إذاً هناك علاقة بين النمط الخاص للاعبين ومستوي إنجازهم فمستوي الإنجاز يزيد إذا تهيأت الظروف للاعبين للأداء في الوقت الخاص بإيقاعهم الحيوي.

يتضح من جدول (٧) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين النمط الصباحي والنمط المسائي في المحاور الخاصة بدافعية الإنجاز فيما عدا محور الثقة بالنفس كانت هناك فروق وجاءت لصالح النمط المسائي كذلك في المجموع العام للمحور.

ويرجع الباحث ذلك إلي أن اللاعبين ذوي النمط المسائي قد تهيأت الظروف لهم حيث أن ميعاد إقامة البطولة في الخامسة مساءً أتاح لهم الفرصة في أن يؤديوا البطولة وفقاً للنمط الإيقاعي الخاص بهم الأمر الذي ولد لديهم ثقة أكبر في النفس وهذا يتفق مع دراسة كويكلي **Quiquley** (١٩٨٢م) حيث اتضح منها أن الأرقام المميزة كانت تتحقق عندما يتوافق زمنها مع الفترة المصلي للإيقاع الحيوي الخاص باللاعب خلال يوم تحقيقها. كما يتفق أيضاً مع دراسة أحمد إبراهيم (١٩٩٢م) حيث أثبتت أن معدل ضربات القلب والتنفس وضغط الدم الشرياني وديناميكية ضغط الدم تكون في أقصى كفاءة خلال الفترة من ٤-٧ مساءً الأمر الذي أتاح للاعب النمط المسائي أن يكونوا في أحسن حالتهم، كما يتفق أيضاً مع دراسة ترين م.م.ر. ومورجان **Trine. M. R & Morgan** (١٩٩٥م) حيث أثبتت أن أداء النشاط البدني تحسن بوجه عام في فترة الظهيرة والفترة المسائية بالمقارنة بالفترة الصباحية.

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين النمط الصباحي والنمط غير المنتظم في محوري الرغبة في التفوق والتنافس بكفاية وكذلك المجموع لصالح النمط الصباحي ويرجع الباحث ذلك إلي أن أفراد النمط

الصباحي كما حددهم سامح فوزي (١٩٩٩م) نقلاً عن برنارد ج. Bernard.G (١٩٨٢م) يتميزون بسرعة التكيف مع الظروف الخارجية كما أنهم يستجيبون بصورة سريعة لكل المثيرات ولديهم سرعة استشفاء عالية. يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين النمط المسائي والنمط غير المنتظم في جميع محاور مقياس دافعية الإنجاز لصالح النمط المسائي فيما عدا محوري الالتزام نحو الهدف ومستوي الطموح ويرجع الباحث ذلك أن اللاعبين ذوي النمط المسائي قد تهيأت لهم الظروف حيث أن ميعاد البطولة يتناسب مع إيقاعهم الحيوي أما لاعبي النمط غير المنتظم فهم يتميزون بنمط متباين دون التقيد بالنمط الصباحي أو المسائي.

الاستخلاصات والتوصيات :

- الاستخلاصات :

- حصول النمط المسائي على أعلى نسبة بين اللاعبين يليه النمط الصباحي ثم النمط غير المنتظم.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين النمط الصباحي والنمط غير المنتظم في متوري الثقة في النفس وكذل المجموع العام لصالح النمط المسائي.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين النمط الصباحي والنمط غير المنتظم في بعض محاور مقياس دافعية الإنجاز لصالح النمط الصباحي.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين النمط المسائي والنمط غير المنتظم في جميع محاور مقياس دافعية الإنجاز لصالح النمط المسائي فيما عدا محوري الالتزام نحو الهدف ومستوي الطموح.

- التوصيات :

- ضرورة إمام المدرب بالأسس الهامة للعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية ولا يعتمد على الخبرة فقط.
- ضرورة تدريب اللاعبين في نفس توقيت إقامة المباريات.

- إجراء المزيد من الدراسات التي تناولت الأسلحة المختلفة مع اختلاف الجنس، السن.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧م.

٢- أحمد عبد الحميد عمارة: مفهوم الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي لاعبي المصارعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان ١٩٩٩م.

٣- أحمد محمود إبراهيم: العلاقة بين الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وخصائص الانتباه كمحددات لانتقاء لاعبي الكاراتيه، المجلة العلمية، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ١٩٩٢م.

٤- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ، المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربية ط٢ ، القاهرة ١٩٩٧م.

٥- حنان على حسنين محمد: الإيقاع الحيوي لناشئ السباحة وعلاقته بالإنجاز الرقمي لسباحة ١٠٠م صدر، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ١٩٩٩م.

٦- رشاد عبد العزيز موسى: دراسات وبحوث علم النفس الدافعي، دار النهضة العربية ١٩٩٤م.

٧- سامح فوزي عبد الفتاح: مستوى الأداء لبعض مسابقات الميدان والمضمار وعلاقته ببعض المتغيرات الوظيفية والبدنية

- والإيقاع الحيوي لدى طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة الأزهر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية قسم التربية الرياضية، جامعة الأزهر ١٩٩٩م.
- ٨- سعد كمال طه: الرياضة ومبادئ البيولوجي، مقالة عن الإيقاع الحيوي في النشاط الرياضي، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر ١٩٩٩م.
- ٩- سليمان على حسن وآخرون: مسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، الإسكندرية ١٩٩٧م.
- ١٠- على جلال الدين: الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ١٩٨٩م.
- ١١- عنى فهمي النبكي: الريتم الحيوي والإنجاز الرياضي، المؤتمر العلمي الأول، تقرير عن المؤتمر دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ١٩٩٠م.
- ١٢- عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار G.M.S، ط١، القاهرة ٢٠٠٠م.
- ١٣- غادة عبد الحميد: تخطيط برنامج التدريب الرياضية وفقاً لديناميكية الإيقاع الحيوي وأثره على زمن ١٠٠م عدو لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية بالإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ١٩٩٦م.
- ١٤- فاروق عبد الفتاح: كراسة تعليمات اختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ١٩٩٠م.

- ١٥- كارم متولي مصطفى: تأثير الإيقاع الحيوي على تحسين مستوي الأداء الحركي لدي متسابقى الغطس، مقالة علمية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- ١٦- محمد حسن علاوي: مدخل فى علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة ١٩٩٨م.
- ١٧- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب، ط ، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٥م.
- ١٨- نصار سيد محمد: العلاقة بين الإيقاع الحيوي والقوة العضلية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ١٩٩٩م.
- ١٩- ياسمين على النجار: علاقة الإيقاع الحيوي بمستوي الإنجاز الرياضي للاعبات الجمباز الإيقاعي ذات المستوي العالمي، مؤتمر الرياضية وتنمية المجتمع العربي ومتطلبات القرن الحادي والعشرين، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ١٩٩٨م.
- ٢٠- يوسف ذهب: الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة، مكتبة الحرية، الإسكندرية ١٩٩٤م.
- ٢١- يوسف ذهب وآخرون: تعريب وتقنين مقياس Ostbirg لتحديد نمط الإيقاع الحيوي، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية والرياضة فى الوطن العربي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ١٩٩٣م.
- ٢٢- _____ : موسوعة الإيقاع الحيوي، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية ١٩٩٥م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 22- **Bernard,G:** Biorhythm a personal smee future publications co., Australia 1982.
- 23- **Bryan Philip:** Circadian rhythms and muscle strength performance, Harding University 1995.
- 24- **Gill, D.L., Cross, J.B., Huddleston :** Participation motivation in youth sports international Journal of sport psychology, pp. 1-14,1983.
- 25- **Gittelsohn,B., :** Biorhythm sport. Forecasting arlo publishing co , Inc ., New York, 1991.
- 26- **Good land-Dion :** Achievement motivation in athletes, task versusego : involvement University of Windsor, Canada , 1996.
- 27- **Kouted Akis, Y.:** seasonal variation in fitness parameters in competitive Athletes sports medicine "Kakland, N.Z., England, 1995.