

علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية ببعض المتغيرات البدنية

والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستك

أ.م.د عكله سليمان الحوري أ.م.د عبد الستار جاسم النعيمي

كلية التربية الاساسية كلية التربية الرياضية

جامعة الموصل جامعة ديالى

م.م.سنا ريا جبار السعدي

كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى

٢٠٠٩ م

١٤٣٠ هـ

ملخص البحث

تکمن أهمية البحث في:

- معرفة مستوى أداء اللاعبين عندما يكون الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية في القمة والقعر.

- توظيف الفروق الفردية للاعبين من خلال المعرفة المسبقة للوقت المناسب للمشاركة في السباقات المحلية والدولية لتحقيق أفضل النتائج.

ومشكلة البحث تجلت في الإجابة عن السؤال الآتي:

- ما علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية على جهاز المتوازي للبنات لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستك.

وهدف البحث:

- تحديد دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية لدى لاعبات المنتخب الوطني للناشئات في الجمناستك.

- التعرف على اختلاف مستوى الأداء في دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية في أعلى وادنى مستوى لها.

- التعرف على علاقة الارتباط بين دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستك.

فرضية البحث

وتمثلت فرضية البحث في وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين دورتي الأيقاع الحيوي البدنية والنفسية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستك.

عينة البحث

أما عينة البحث فتمثلت من لاعبات المنتخب الوطني لناشئات في الجمناستك وبلغ عددهن (٦) لاعبات.

أما الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثين:

١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مرحلتي القمة والقعر في دورة الإيقاع الحيوي النفسية في اختبارات المرونة ومستوى الأداء على المتوازي الواطئ والعالي ومستوى الاستجابة الانفعالية.

٢- أن مستوى الاستجابة الانفعالية للاعبات حقق أفضل نتيجة في قمة الدورة النفسية ثم في التقاطع الايجابي للدورتين ثم في قمة الدورة البدنية.

وفي ضوء النتائج أوصى الباحثين بما يأتي:

١- اعتماد تحديد دورتي الإيقاع الحيوي وتقاطعها للاعبات الجمناستك وإدامتها باستمرار ليتسنى للمدربين معرفة التموجات الحاصلة في قدراتهن على ضوء متغيرات الدورات.

٢- أن يتم تعليم وتدريب الحركات الصعبة والمركبة (المعقدة) خلال قمة الإيقاع الحيوي للدورة النفسية.

Abstract

The Relation of vital Rhythm in Its Both Phases (physical and psychological), with Some Physical, Skills and Psychological Variables for Female Youth in National Team of Gymnastics.

Assist. prof. Dr. Oglah. S. Al Hory		Assist. prof. Dr. Abdul Sattar. J. Al Noaimi
Ass. Lecturer Sanarya. J. Alsaadi		

M 2009

H 1430

The importance of the research:

- identifying of the female players' performance level when the vital rhythm in both phases physical and psychological in the top and bottom.**
- employing the individual differences for the female players through knowing in advance the suitable time of participation in local and international championships for the sake of achieving best results.**

The research problem is to answer the following question :

- What is the relation of vital rhythm in both phases physical and psychological with some physical, skills and psychological variables for female youth in national team of gymnastics ?**

The aim of the research:

- 1- determine the two phases of vital rhythm (physical and psychological) for the young female players national team of gymnastics.**
- 2- identifying the difference between the level of performance for the two vital rhythms (physical and psychological phases), and the difference between them in both the highest and lowest level.**
- 3. identifying the coefficient relation between the two phases (physical and psychological) with some variables (physical, psychological and skill) for young female players of gymnastics national team.**

The hypothesis of the study:

The hypothesis of the study is represented in the existence of a statistical relation between the two phases of vital rhythm (physical and psychological) with some variables (physical, psychological and skill) for young female players of gymnastics national team.

The sample of the study:

Six – players from the gymnastics national team players were chosen (6).

The researchers found the following conclusions:

- 1- There are significant differences between top and bottom stages in the psychological phase of the vital rhythm in the flexibility tests, and performance level on**

the high and low parallel bars and level emotional response.

2- The level of emotional response for the female players achieved best result in the psychological phase top then in the positive intersection to two phases then in the top physical phase.

The researcher suggested the following:

1- Using the vital rhythm phases determination and its intersection to the gymnastics female players continuously to enable the coaches knowing the curves in their capabilities in the shed of the vital rhythms.

2- To teach and train the hard and compound movements through the top vital rhythm of the psychological phase.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

لقد تناولت الدراسات والبحوث التغيرات البدنية والفسولوجية والنفسية بمفاهيمها العامة المجردة التي لها علاقة واضحة مباشرة بالإنجاز الرياضي بشيء من الإسهاب في حين نجد المتغيرات التي لم تأخذ نصيبها الوافر في هذا الاهتمام هي المتغيرات الحيوية المنتظمة غير المنظورة للرياضي مثل الإيقاع الحيوي الذي يؤثر على الإنجاز ايجابيا عندما يكون في قمة دورته ويؤثر سلبيا عندما تكون دورته في مرحلة الهبوط وعادة ما يرتبط ذلك بمؤثرات خارجية ومؤثرات داخلية (وراثية).

إذ أن الإيقاع الحيوي بالمفهوم العام يخضع للتأثيرات الطبيعية ومن هذه التأثيرات دوران الكرة الأرضية حول نفسها ودورانها حول الشمس والقمر وتعاقب الليل والنهار إذ تتأثر الكائنات الحية ومنها الإنسان بهذه المؤثرات وهذا ما يعرف

بالدورة الفلكية في الحياة هذا فضلا عن الإيقاع الحيوي الداخلي عند الإنسان إذ تحدث متغيرات عدة في الأجهزة الحسية واتفق الباحثون على تقسيمها إلى ثلاث دورات حيوية تؤثر في نشاطه العام هي:-

أ- دورة الإيقاع الحيوي البدنية.

ب- دورة الإيقاع الحيوي النفسية.

ج- دورة الإيقاع الحيوي الفسيولوجية.

ومن المتعارف عليه أن هذه الإيقاعات ترتفع في بعض ساعات اليوم وتنخفض في ساعات أخرى لذلك دخل الإيقاع الحيوي في ميدان التطبيق لاستثمار دخوله المرحلة الايجابية أو عندما يكون في قمته في مجالات عديدة منها المجال الرياضي الذي نحن بصدده كأحد المتغيرات المهمة التي بدأ الباحثون يسלטون الأضواء عليها في الدراسة والبحث والتقصي عن كل ما يدعم التدريب الرياضي وخاصة عندما يكون تأثير هذه العلاقة مباشر بالتدريب كما هو الحال في الألعاب الفردية وبما أن لعبة الجمناستك هي واحدة من الألعاب التي تتطور باستمرار بفعل الدراسات والبحوث.

لذا رأى الباحثين أن دراسة علاقة الإيقاع الحيوي بمستوى الأداء في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية ربما يسهل للقائمين على هذه اللعبة من اتحاد ومدربين ولاعبين مسالك جديدة تخدم عملية الإنجاز وتطوره. وتكمن أهمية البحث في:

١- الوقوف على المستوى الحقيقي (الواقعي) للاعبات خلال التدريب والمنافسة.

٢- معرفة مستوى اداء اللاعبات عندما يكون الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية في القمة والقعر.

٣- توظيف الفروق الفردية للاعبات من خلال المعرفة المسبقة للوقت المناسب للمشاركة في السباقات المحلية والدولية لتحقيق أفضل النتائج.

٢-١ مشكلة البحث:

أن ما توفر لدينا من دراسات حول موضوع الإيقاع الحيوي وكيفية استثماره في عملية التدريب والمنافسات قليلة نوعاً ما إلا أن متطلبات الإنجاز المعروفة هي الأعداد البدني بشقيه العام والخاص والإعداد النفسي والإدارة الناجحة والمدرّب الجيد وتوفر 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 لذا تبين أن مشكلة البحث تكمن في الإجابة عن السؤال الآتي:

ما علاقة الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والنفسية ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستيك.

إذ لاحظ الباحثين أن بعض اللاعبات يرتفع مستويتهن في بعض أيام المنافسات وتنخفض في أيام أخرى بالرغم من أن المتطلبات التي اشترنا إليها آنفاً ثابتة نسبياً إلا أن الوصول إلى تفسير موضوعي لتأثير ظاهرة الإيقاع الحيوي قد يسهم بعد تشخيصه في وضع الخطط السليمة للمدربين والتوجيه نحو استثمار الوحدات التدريبية بما يتناغم مع دروات الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية وصولاً إلى تحقيق أهداف التدريب في خططها القصيرة والمتوسطة والبعيدة.

٣-١ أهداف البحث:

١-٣-١ تحديد دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية لدى لاعبات المنتخب الوطني لناشئات في الجمناستيك.

٢-٣-١ التعرف على اختلاف مستوى الأداء في دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية في أعلى مستوى وأدنى مستوى لها.

٣-٣-١ التعرف على علاقة الارتباط بين دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستيك.

١- ٤ فرضية البحث:

هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين دورتي الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لناشئات المنتخب الوطني في الجمناستك.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة قوامها (٦) لاعبات من المنتخب الوطني للناشئات في الجمناستك.

١-٥-٢ المجال الزمني: المدة من ٢٣ \ ٩ \ ٢٠٠٨ ولغاية ١٧ \ ١٢ \ ٢٠٠٨،

١-٥-٣ المجال المكاني: المركز التدريبي التخصصي للجمناستك \ الإسكان \ بغداد.

١-٦ تحديد المصطلحات

الإيقاع الحيوي:

هو التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد والتي يزداد خلالها أو يقل النشاط البدني والعقلي والنفسي عند الإنسان وهذه التغيرات مرتبطة بكل من البيئة الداخلية والخارجية المحيطة به. (علي فهمي البيك وصبري عمر، ١٩٩٤، ١٥).

الإيقاع البدني (M) يرمز للإيقاع البدني (M) ويسمى أيضاً بالإيقاع الذكري حيث تستغرق دورته (٢٣) يوماً تقسم إلى مرحلتين مرحلة موجبة ذات عطاء جيد يرمز لها (M+) وتستغرق تلك المرحلة (١١) يوماً ومرحلة سالبة يرمز لها بالرمز (M-) عطاؤها قليل وتستغرق أيضاً (١١) يوماً هذا بالإضافة إلى مرحلة صفرية ويرمز لها بالرمز (M 0) وتوجد بين المرحلتين الموجبة والسالبة إذ

تستغرق يوماً واحداً وتسمى بمرحلة اليوم الحرج وتكون إما بالسالب أو الموجب في عطائها. (بسطويسي احمد، ١٩٩٩، ٤٦٥).

الإيقاع النفسي (W) ويرمز للإيقاع النفسي بالحرف (W) ويسمى أيضاً بالإيقاع الأنثوي حيث يستغرق (٢٨) يوماً بزيادة خمسة أيام عن الإيقاع البدني الذكري ويقسم أيضاً إلى مرحلتين كل منهما (١٤) يوم (W +), (W-) بالإضافة إلى اليوم الحرج بينهما إذ يمثل مرحلة تستغرق انتقالية بين المرحلة الموجبة والسالبة. (بسطويسي احمد، ١٩٩٩، ٤٦٦).

٢-١- الدراسات النظرية:

٢-١-١- مفهوم الإيقاع الحيوي:

كل شي في الطبيعة حولنا يحدث بصورة دورية فالأرض تدور حول نفسها وحول محورها وحول الشمس ، والقمر يدور حول الأرض ، وبتعاقب الليل والنهار ، وفصول السنة ، تتأثر جميع الكائنات الحية على سطح الأرض بهذه الدورات الطبيعية.

((والإنسان باعتباره كائن حي تتأثر حياته بهذه الدورات بالإضافة إلى أن الوظائف الحيوية والعضوية لجسم الإنسان بمختلف مستوياتها تخضع لنظام معين وإيقاع توقيتي ثابت يقاس بالثواني والدقائق والساعات إلى تعاقب الأيام والأسابيع والشهور والسنوات إذ يطلق على هذا النظام الإيقاع الحيوي)). (محمد عثمان ، ١٩٩٤ ، ٦٣٢).

ويعرف الإيقاع الحيوي بأنه ((تلك التغيرات الحادثة في الحالة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد والتي ترتبط بمرحلة النشاط الحيوي وتغيرات الوسط الداخلي والخارجي المحيط به)). (يوسف دهب علي ومحمد جابر، ١٩٩٥ ، ٢٣)

والإيقاع الحيوي يعني ((النظام والجهاز الذي يتنبأ بالسلوك البشري)).

(Eneternet \ 1992-2000, home, p.2.)

وتعرف الهام إسماعيل الإيقاع الحيوي ((هو العلم الذي يدرس الدورات
الحيوية المميزة لطبيعة جميع الكائنات الحية)).

(الهام إسماعيل محمد شلبي، ٢٠٠٠،

(١٨٢

٢-١-٣ أنواع دورات الإيقاع الحيوي:

٢-١-٣-١ دورات الإيقاع الحيوي الأولية (Primary rhythms)

(Neubaver , A-C , & Freubenthaler , 1995.P.11)

اسم الدورة	مدتها باليوم	علاقتها بالمتغيرات
Physical البدنية	٢٣	القوة البدنية و التوافق الحركي و مقاومة المرض والألم
Emotional الانفعالية	٢٨	الابتكار والاستقرار العقلي والمزاج العاطفي والحساسية العاطفية
Intellectual العقلية	٣٣	القابلية على التعلم والتفكير التحليلي الاستدعاء السريع للذاكرة واتخاذ القرار والعمليات العقلية العليا

٢-١-٣-٢ دورات الإيقاع الحيوي الثانوية (Secondary – Rhythms)

اسم الدورة	مدتها باليوم	علاقتها بالمتغيرات
Intuition الحدسية	٣٨	غريزة الإدراك غير الواعي والبداهة
Aesthetic الجمالية	٤٣	الإبداع الفني والشعري
Awareness الحسية	٤٨	كل ما يتعلق بكفاءة الحواس والإدراك الحسي
Spiritual الروحية	٥٣	مشاعر العلاقات مع الآخرين ومشاعر المعتقدات

٢-١-٣-٣ دورات الإيقاع الحيوي المركبة (Complex - Rhythms)

اسم الدورة	علاقتها بالمتغيرات
Mastery الاتقانية	دورة مركبة من الدورة العقلية والدورة البدنية (Physical + Intellectual)

دورة مركبة من الدورة الانفعالية والدورة العقلية (Emotional + Intellectual)	الحكمة Wisdom
دورة مركبة من الدورة الانفعالية والدورة البدنية (Emotional + Physical)	العاطفية Passion

٢-١-٣-٤ دورات الإيقاع الحيوي الزمنية:

- ١- دورة متعددة السنوات: تظهر متغيرات خلال السنوات المختلفة.
- ٢- دورة سنوية: تتغير بدوران الأرض دورة واحدة حول الشمس.
- ٣- دورة شهرية: مثل ارتباط دوران القمر حول الأرض دورة واحدة.
- ٤- دورة أسبوعية: تكيف ربع الدورة القمرية أو ربع الشهر القمري لا يوجد من يفسرها.

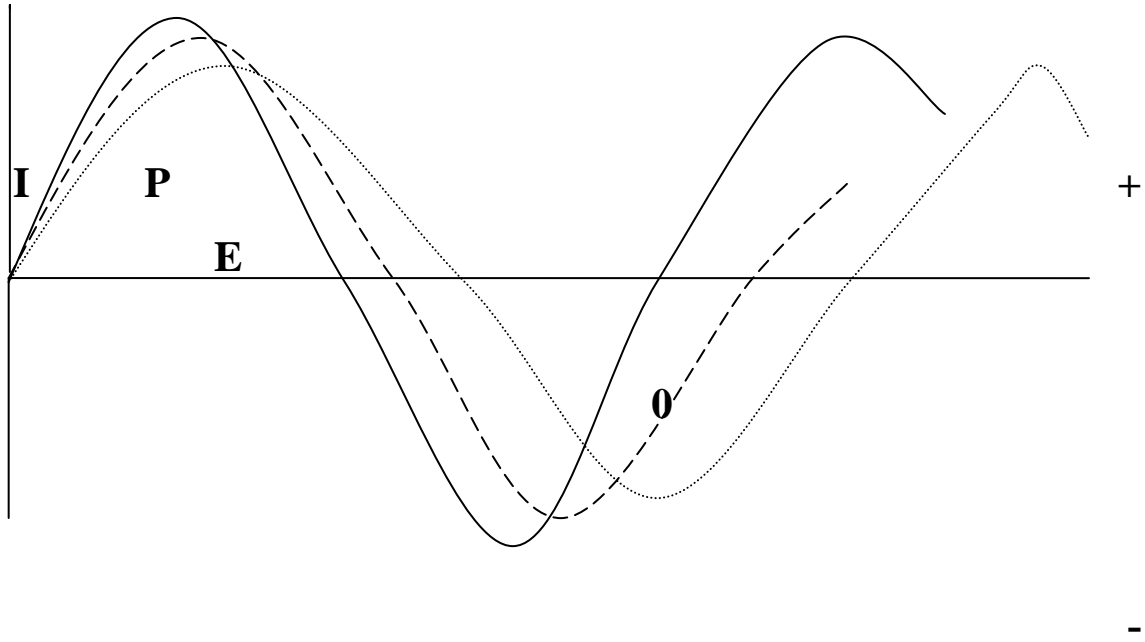
٥- دورة يومية: بدوران الأرض حول محورها دورة واحدة في اليوم.

(وديع ياسين التكريتي، ٢٠٠٥، ١٦)

٢-١-٥ مراحل الدورة الإيقاعية:

- ١- نقطة الشروع: وتبدأ من يوم الميلاد وتقع على الخط الوسطي.
 - ٢- المرحلة الايجابية (الطور الايجابي): وتبدأ من لحظة اتجاه المنحنى من نقطة الشروع إلى أعلى ارتفاع في المنحنى ثم الهبوط إلى خط نقطة الشروع وتمثل النصف الأول من زمن الدورة.
 - ٣- خط الشروع: هو الحد الفاصل بين المرحلتين الايجابية والسلبية ويسمى بأيام الخروج من المرحلة الايجابية إلى المرحلة السلبية وبالعكس.
 - ٤- اليوم الحرج أو الصفري: هو نقطة تقاطع الدورات مع الخط المستقيم الأفقي (خط الشروع).
- أو هي الأيام التي تتقاطع فيها المنحنيات مع خط الصفر أي الانتقال من الطور العالي إلى الطور الواطئ أو بالعكس.

٥- المرحلة السلبية: وتبدأ من لحظة اجتياز المنحنى خط الشروع باتجاه الأسفل أي اجتياز اليوم الحرج أو الصفري وصولاً إلى أدنى نقطة في المنحنى والعودة للارتفاع حتى خط الشروع وتمثل النصف الثاني من زمن الدورة.



شكل (١)

يوضح الدورات الثلاثة البدنية (P) والذهنية (I) والانفعالية (E)

والتي تبدأ منذ يوم الولادة. (يوسف ذهب وآخرون، ١٩٩٥، ٢١)

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة

مشكلة البحث واعتباره أفضل وسيلة لحل مشكلة البحث.

٣-٢ عينة البحث:

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبات المنتخب الوطني للجمناستك للناشئات وعددهن (٦) لاعبات وهنَّ يمثلن (٧٥ %) من مجتمع البحث وتعد هذه النسبة ممثلة لمجتمع البحث تمثيلاً صادقاً.

فالعينة هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. (وجيه محجوب، ٢٠٠٣، ١٦٤)

وقد تم التأكد من تجانس أفراد العينة من حيث (الطول، العمر الزمني، العمر التدريبي، الوزن) والتي أظهرت تجانسا من خلال قيم معامل الالتواء المحصورة بين (-٣، +٣) مما يدل على تجانس العينة وحسن توزيعها تحت منحنى التوزيع الاعتمالي.

٣-٣ وسائل وأدوات وأجهزة البحث:

- ١- المصادر والمراجع العربية الأجنبية.
- ٢- شبكة المعلومات الانترنيت.
- ٣- استمارة استبيان لتحديد دورات الإيقاع الحيوي.
- ٤- استمارة تقويم الأداء الفني.
- ٥- استمارة استبيان الاستجابة الانفعالية.

٣-٤ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

- ١- جهاز متوازي عدد (١).
- ٢- حبل تعلق.
- ٣- شريط قياس.
- ٤- مصاطب عدد (٢).
- ٥- ساعة توقيت الكترونية.
- ٦- فريق عمل مساعد*.

* ضم فريق العمل كل من:

- ١- عامر سكران محمد / مدرب المنتخب الوطني للرجال / جمناستك / بغداد.
- ٢- احمد سكران محمد / مدرب المنتخب الوطني للشباب / جمناستك / بغداد.

٣-٥- تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٥-١ الاختبارات المهارية:

عرض الباحثين المهارات الخمسة كما في الملحق (أ) على جهاز العارضتين المختلفتين في الارتفاع على مجموعة من الخبراء الملحق (ب) لأخذ آرائهم حول ترشيح المهارات الملانمة التي وضع من اجلها الاختبار وتم جمع الاستمارات وتفريغ البيانات وإيجاد النسبة المئوية لكل اختبار من الاختبارات وتم قبول المهارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥ %) فأكثر وكانت مهارتان ورفضت المهارات التي لا تحقق ذلك.

٣-٥-١-١ الاختبار الأول:

تقويم مهارة الكب بالطلوع الأمامي على العارضة السفلى.
الهدف من الاختبار تقويم أداء.

٣-٥-١-٢ الاختبار الثاني:

تقويم الأداء الكب بالطلوع الأمامي للارتكاز الخلفي.
الهدف من الاختبار تقويم أداء.
تم التقويم من هيئة تحكيم*

على ضوء القانون الدولي للجمناستك وكان التقويم من ١٠ درجة وذلك من خلال شطب أعلى درجة وأوطأ درجة وتجمع الدرجتان وتقسم على اثنين لاستخراج درجة التقويم النهائية.

٣-٥-٢ الاختبارات البدنية:

-
- ٣- ايمان عبد حسين / مدرب المنتخب الوطني للناشئات / جمناستك / فني / بغداد.
 - ٤- ايمان حسين عبد الكريم / مدرب المنتخب الوطني للناشئات / جمناستك / أبقاعي / بغداد.
 - ٥- علي وداعة داخل / حكم دولي / جمناستك / بغداد.
 - ٦- مثال محمد حسن / حكم دولي / جمناستك / بغداد.
 - ٧- هدى شهاب / حكم اتحادي / جمناستك / بغداد.
 - ٨- ايناس علي / حكم اتحادي / جمناستك / بغداد.
- * مثال محمد وأيمان حسين ود.بشرى كاظم ود.هدى شهاب.

عرض الباحثين ثمانية عشر اختبارا الملحق (ج) مثلت الصفات البدنية الرئيسية على مجموعة الخبراء الملحق (ب) لأخذ آرائهم حول ترشيحهم الاختبارات البدنية الملائمة وبعد جمع الاستثمارات وتفرغ بياناتها وإيجاد نسبة اتفاق الخبراء تم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥ %) فأكثر وكانت أربعة اختبارات ورفضت الاختبارات التي لم تحقق هذه النسبة.

٣-٥-٢-١ اختبار السرعة الانتقالية / ركض ٢٠م.

٣-٥-٢-٢ اختبار مطاولة القوة لعضلات البطن/ التعلق بالعقلة بزواوية قائمة.

٣-٥-٢-٣ اختبار المرونة بثني الجذع للإمام من الوقوف.

٣-٥-٢-٤ اختبار مطاولة القوة للذراعين والكتفين / تسلق الحبل بارتفاع ٥م.

(الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك، ٢٠٠٥، ٢٠-٢١)

٣-٥-٣ الاختبار النفسي:

عرض الباحثين مقياسين على مجموعة من الخبراء كما في الملحق (د) الأول مثل الطلاقة النفسية للرياضي التي تعني (أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي يستطيع خلالها إعطاء أفضل أداء أثناء المنافسة). (اسامة راتب وآخرون، ٢٠٠٤، ٤٥)

وتتكون من (٧٢) فقرة مثلت ست سمات مختلفة والثانية مثلت الاستجابة الانفعالية والتي تعني الحالة الانفعالية للرياضي خلال المنافسات الرياضية. (محمد حسن علاوي ومحمد فخري الدين، ١٩٨٧، ٤٨٢)

وتكون من (٤٢) فقرة للتعبير عن اتجاه الرياضي في سبع سمات منفصلة وقد حصل المقياس الثاني وهو مقياس الاستجابة الانفعالية على (٨٠ %) من ترشيحات الخبراء وفيما حصل المقياس الأول على (٢٠ %) من الأصوات فقط لذا اختارت الباحثين مقياس الاستجابة الانفعالية كما في الملحق (هـ).

٣-٦ التجربة الاستطلاعية:

ومن أجل الوقوف السليم على تنفيذ مفردات الاختبار وللحصول على نتائج صحيحة ودقيقة تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم (١٨ / ٩ / ٢٠٠٨) الساعة الخامسة عصرا في المركز التدريبي التخصصي في الاسكان (قاعة الجمناستيك) على عينة عشوائية من لاعبات المنتخب الوطني للناشئات تكونت من لاعبتين.

٧-٣ التجربة الرئيسة:

تم البدء بالتجربة الرئيسة في ٢٣/٩/٢٠٠٨ ولغاية ١٧/١٢/٢٠٠٨ يوم إقام الباحثين بتحديد تاريخ القمة والقمر للدورتين البدنية والنفسية والتقاطع الايجابي والسلبي لكل لاعبة قبل إجراء تجربتها الاستطلاعية وعلى ضوء هذا التحديد انتخبت الوقت المناسب لبدء الاختبارات بالتشاور مع المشرفين والملاك التدريبي للمنتخب الوطني للناشئات وفريق العمل المساعد ووفق التوقيتات المناسبة.

٣- ٨ الوسائل الإحصائية:

للتعرف على نتائج الدراسة أستخدم الباحثين الحاسب الالكتروني في استخراج نتائج الاختبارات إذ استخدمت نظام (SPSS).

لاستخراج مايلي:

- (١) النسبة المئوية. (صالح ارشد العقيلي وسامر محمد الشايب، ١٩٨٨، ١٧٧)
- (٢) الوسط الحسابي. (وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي، ١٩٩٩، ١٠٢)
- (٣) الانحراف المعياري. (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، ٢٠٠٠، ٢٥٥)

(٤) معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

(محمد بلال الزعبي وعباس الطلاقمة، ٢٠٠٠، ١٩١)

(٥) اختبار (ت) لمعنوية الفرق بين وسطين حسابيين مرتبطين.

(وديع ياسين التكريتي، ٢٠٠٥، ١٠٤)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات خلال دورة الإيقاع الحيوي البدنية ومناقشتها:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية في القمة والقعر لدورة الإيقاع الحيوي البدنية:

جدول (١)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات البدنية في القمة والقعر للدورة البدنية

الدالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	القعر		القمة		الاختبارات	ت
			ع + -	س -	ع + -	س -		
غير معنوي	٢,٥٧	٠,٩١٧	٠,٣٨٤	٤,٢٨٨	٠,٤٦٢	٤,٠٦٣	السرعة الانتقالية	١
معنوي		*٢,٦٤٨	١,٥٤١	١٥,٢٥٠	١,٨٣٤	١٦,٦٦٦	المرونة	٢
غير معنوي		١,٢٠٣	١١,٧٤٣	٦٢,٥٠٠	١١,٢٩١	٧٠,٥٠٠	مطاولة قوة لعضلات البطن	٣
غير معنوي		٠,٣٢٦	٣,٥٧١	١٧,١٣٥	٣,٤١٨	١٦,٤٧٦	مطاولة القوة لعضلات الذراعين والكفين	٤

* معنوي عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في القمة والقعر لدورة الإيقاع الحيوي البدنية:

جدول (٢)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارية في قمة وقعر الدورة البدنية.

الدالة	ت الجدولية	ت المحتسبة	القعر		القمة		الاختبارات	ت
			ع + -	س -	ع + -	س -		
غير معنوي	٢,٥٧	١,٨٦٦	٠,٦٤٧	٨,٦٨٣	٠,٥٣٩	٩,٣٢٥	متوازي واطئ	١
غير معنوي		١,٩٦٠	٠,٧١٩	٨,٥١٦	٠,٦٤٨	٩,٢٩١	متوازي عالي	٢

عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبار النفسي في القمة والقعر لدورة الإيقاع الحيوي البدنية:

جدول (٣)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبار النفسي في قمة وقعر الدورة البدنية.

الدالة	ت الجدولية	ت المحتسبة	القعر		القمة		الاختبار	ت
			ع + -	س -	ع + -	س -		

غير معنوي	٢,٥٧	٢,١٣٥	١٢,٥٤٤	١٤١,٨٣٣	٩,١٣٧	١٥٦,٥٠٠	الاستجابة الانفعالية	١
--------------	------	-------	--------	---------	-------	---------	-------------------------	---

عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

٤-١-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية للدورة البدنية:

يلاحظ من خلال النتائج في الجدول (١) أن القيم المحسوبة في الاختبارات البدنية المتمثلة في السرعة الانتقالية ومطاولة القوة لعضلات البطن واختبار مطاولة القوة لعضلات الذراعين والكتفين كانت ذات دلالة غير معنوية ويرى الباحثين أن الفروقات النسبية بين الأوساط الحسابية بين قمة الإيقاع الحيوي في الدورة البدنية وقعرها لا يتغير كثيرا في مستوى الأداء البدني في الصفات البدنية وهذا يتفق مع النتائج التي توصل إليها الباحثان (مكي محمد، ٢٠٠٤) و (أغاريد سالم، ٢٠٠٤) إذ أظهرت نتائج دراساتهم عشوائية الفروق في الصفات البدنية، أما معنوية الفروق في صفة المرونة فيعزوها الباحثين إلى زيادة ((كفاءة ومرونة مفاصل الطرف السفلي من الجسم)).

ويتفق مع هذا رأي (حمودات، ٢٠٠٤) إذ توصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في صفة المرونة بين ((يوم القمة ويوم الهبوط إلى خط الشروع ولمصلحة يوم القمة)). (حمودات، ٢٠٠٤، ١٦٠)

وفي الجدول (٢) للاختبارات المهارية ظهر أن القيم المحسوبة في اختباري المتوازي الواطئ والمتوازي العالي كانت ذات دلالة غير معنوية.

أما في الجدول (٣) ظهر أن قيم الاستجابة الانفعالية كانت ذات دلالة غير معنوية أيضا وهذا يؤكد ما ذهبنا اليه في وصف عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاختبارات البدنية.

ولكن لدينا ملاحظة عامة في هذا الصدد هي قيم الأوساط الحسابية حققت تفوق نسبي بسيط في جميع الاختبارات البدنية والمهارية والانفعالية ولصالح يوم القمة عند مقارنة ذلك بيوم قعر الإيقاع الحيوي.

٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات خلال دورة الإيقاع الحيوي النفسية ومناقشتها
١-٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية في القمة والقعر لدورة الإيقاع الحيوي النفسية:

جدول (٤)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية في القمة والقعر للدورة النفسية

الدلالة	ت الجدولية	ت المحتسبة	القعر		القمة		الاختبارات	ت
			ع + -	س -	ع + -	س -		
غير معنوية	٢,٥٧	١,٢٥٥	٠,٤٢٣	٤,٣٢١	٠,٤١٣	٤,٠١٨	السرعة الانتقالية	١
معنوية		*٢,٩٣	١,٢٠٠	١٤,٩١٦	٢,١١٣	١٦,٨٣٣	المرونة	٢
غير معنوية		١,٢٥٤	١١,٠٣٩	٦٢,٣٣٣	١١,٩٦١	٧٠,٦٦٦	مطاولة القوة لعضلات البطن	٣

غير معنوية		٠,٥٦١	٣,٣٥٠	١٧,٢٧٨	٣,٣٠٨	١٦,٢٠٠	مطالبة القوة للذراعين والكتفين	٤
---------------	--	-------	-------	--------	-------	--------	---	---

* معنوية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٤-٢-٢ عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارة في القمة والقعر لدورة الإيقاع الحيوي النفسية:

جدول (٥)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارة في قمة وقعر الدورة النفسية.

الدلالة	ت الجدولية	ت المحتسبة	القعر		القمة		الاختبار	ت
			ع + -	س -	ع + -	س -		
معنوية	٢,٥٧	*٢,٦٣٠	٠,٦٤٣	٨,٥١٦	٠,٥١٢	٩,٤٠٠	متوازي واطئ	١
معنوية		*٣,١٩٠	٠,٦٥٩	٨,٢٩٨	٠,٥٩٦	٩,٣٦٦	متوازي عالي	٢

معنوية عند درجة حرية (٥) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

٤-٢-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبار النفسي في القمة والقعر لدورة الإيقاع الحيوي النفسية:

جدول (٦)

يمثل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبار النفسي في القمة والقعر للدورة النفسية.

الدلالة	ت الجدولية	ت المحتسبة	القعر		القمة		الاختبارات	ت
			ع + -	س -	ع + -	س -		
معنوية	٢,٥٧	*٣,٧٨٢	٧,٧٣٧	١٤٠,٣٣٣	٨,٢٨٠	١٥٧,٨٣٣	الاستجابة الانفعالية	١

*معنوية عند درجة حرية (٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

٤-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية للدورة النفسية:

يلاحظ من خلال النتائج في الجدول (٤) أن القيم المحتسبة في الاختبارات البدنية المتمثلة في السرعة الانتقالية ومطاولة القوة لعضلات البطن واختبار مطاولة القوة لعضلات الذراعين والكتفين كانت ذات دلالة غير معنوية ويذهب الباحثين إلى ذات التفسير في مناقشة نتائج الاختبارات البدنية للدورة البدنية إذ عزت عدم وجود الفروق إلى أن نتائج الاختبارات البدنية ذات تأثير نسبي في متغيرات (القمة والقعر) سواء كانت الدورة بدنية أو نفسية وفي هذا الصدد اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (سالم، ٢٠٠٥، ٧٩)

أما معنوية الفروق في صفة المرونة فيعزوها الباحثين إلى أنها صفة حركية أكثر مما هي صفة بدنية فهي أكثر تأثيرا بمتغيرات دورات الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية وذهب إلى ذلك (حمودات، ٢٠٠٤) بالقول أن المرونة والتوازن من الصفات الحركية التي تتأثر نتائجها بين يوم قمة الدورة ويوم هبوطها إلى القعر. (حمودات، ٢٠٠٤، ١٦٩)

وفي جدول (٥) يلاحظ الباحثين أن الأداء المهاري على المتوازي الواطئ والمتوازي العالي قد حقق نتائج معنوية بين الاختبارين ويعزو الباحثين ذلك إلى أن الجمناستك من الألعاب التي تزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي

تتميز بقوتها وتؤثر بشكل واضح على سلوك اللاعب فالانفعال يرتبط بالجهاز العصبي السمبثاوي والباراسمبثاوي فكلما زادت إثارة الفرد ينشط عمل الجهاز السمبثاوي وهذا يؤدي إلى تغيرات في عموم الجسم ومنها إفراز هرمون الأدرينالين الذي يزيد من طاقة اللاعب. (ناصر، ٢٠٠٣، ٤٧)

ومتى ما قلت استثارة الجهاز العصبي السمبثاوي زاد عمل الجهاز الباراسمبثاوي الذي يعيد الإفرازات والتغيرات التي أحدثها الجهاز العصبي السمبثاوي إلى حالتها الطبيعية، فالجهازين يعملان على شكل قطبين إذا تمت استثارة الأول تراجع استثارة الثاني وبالعكس. (الدباغ، ١٩٨٢)

وهذا يعني أن لاعبات الجمناستك يحتجنَ إلى حالة انفعالية موجبة أكثر من حاجتهنَ إلى بذل جهد بدني عال.

ومن هنا نستنتج أن تغير الحالة الانفعالية للفرد نتيجة دورة الإيقاع الحيوي النفسية تؤثر على هذين الجهازين وبالتالي تزداد حالة الاستعداد لبذل الجهد عند قمة الدورة وتراجع هذه الحالة عند قعر الدورة.

وفي جدول (٦) لاحظ الباحثين أن مستوى الاستجابة قد حقق فروقات معنوية بين الاختبارين وتعزو ذلك إلى أن الرياضي في قمة الدورة النفسية يتميز ((بحسن المزاج والتفاؤل والإبداع)). (Gittelsom, 1990, 20)

في حين كانت النتائج في قعر الدورة النفسية اقل منها عن القمة وذلك لان الرياضية هنا غير قادرة على تقدير الأمور بمستوى تقديرها وهو في القمة النفسية لان الفهم والتركيز يتراجعان هنا وتحدث الإصابات والحوادث عند الأداء العملي. (البيك وعمر، ١٩٩٤، ١٧١)

٥- الاستنتاجات و التوصيات.

٥-١ الاستنتاجات.

في ضوء أهداف البحث وفي إطار المنهج العلمي المستخدم، ومن خلال عرض وتحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحثين إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١ - عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مرحلتي القمة والقعر في دورة الإيقاع الحيوي البدنية في اختبارات السرعة الانتقالية ومطاولة القوة لعضلات البطن ومطاولة القوة للذراعين والكتفين واختبارات الأداء على المتوازي الواطئ والمتوازي العالي ومستوى الاستجابة.
 - ٢ - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مرحلتي القمة والقعر في دورة الإيقاع الحيوي البدنية في اختبار المرونة.
 - ٣ - عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مرحلتي القمة والقعر في دورة الإيقاع الحيوي النفسية في اختبارات السرعة الانتقالية ومطاولة القوة لعضلات البطن ومطاولة القوة للذراعين والكتفين.
 - ٤ - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مرحلتي القمة والقعر في دورة الإيقاع الحيوي النفسية في اختبارات المرونة ومستوى الأداء على المتوازي الواطئ والمتوازي العالي ومستوى الاستجابة.
 - ٥ - أن مستوى أداء اللاعبين في الاختبارات البدنية متقارب بين قمة وقعر الدورتين البدنية والنفسية.
 - ٦ - أن مستوى أداء اللاعبين في الاختبارات المهارية في المتوازي الواطئ والمتوازي العالي حققت أفضل أداء في قمة الدورة النفسية ثم في قمة الدورة البدنية.
 - ٧ - أن مستوى اللاعبين في اختبار الاستجابة الانفعالية حقق أفضل نتيجة في قمة الدورة النفسية ثم في قمة الدورة البدنية.
 - ٨ - عدم تطابق نتائج الاختبارات عند القمة أو القعر لدورات الإيقاع الحيوي البدنية والنفسية.
- ٢-٥ التوصيات.

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي الباحثين بما يأتي:

١- اعتماد تحديد دورتي الإيقاع الحيوي وتقاطعها للاعبات الجمناستك وأدامتها باستمرار ليتسنى للمدربين معرفة التموجات الحاصلة في قدراتهم على ضوء متغيرات الدورات.

٢- يفضل تصميم المناهج التدريبية من ناحية توزيع درجات الحمل للتدريب بحيث تكون الشدة العالية والحجم العالي خلال القمة والشدة الواطنة خلال القعر لكل لاعبة لغرض تفادي التعب والإصابات في القعر واستثمارها في الإنجاز بالقمة.

٣- أن يتم تعليم وتدريب الحركات الصعبة والمركبة (المعقدة) خلال قمة الإيقاع الحيوي للدورة النفسية ومحاولة تثبيت تلك الحركات أو إعطاء الحركات غير المعقدة في قعر الدورة النفسية.

٤- إجراء دراسات مشابهة على لاعبات الجمناستك للتعرف على الفروق في مستوى الأداء في اليوم الحرج (خط الشروع) بين مرحلة الصعود نحو القمة ومرحلة الهبوط نحو القعر للدورتين البدنية والنفسية.

٥- إدخال موضوع الإيقاع الحيوي ضمن مفردات مادة علم النفس الرياضي للدراسة الأولية وكمادة مستقلة ضمن مفردات مناهج التدريس في الدراسات العليا في كليات التربية الرياضية للاستفادة منها في التعلم والتدريب والتقويم.

٦- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث فيما يتعلق بدورات الإيقاع الحيوي الأخرى كالدورة الذهنية أو الحدسية.

٧- إجراء بحوث مشابهة على الألعاب الرياضية الفردية والجماعية التي لم يتناولها الباحثون في العراق وبإجراءات مشابهة لإجراءات دراستنا.

المصادر

أولاً- المصادر العربية:

١- أسامة كامل راتب وآخرون، تدريب المهارات النفسية، ط٢، القاهرة، مصر،

٢٠٠٤.

- ٢- الهام اسما عيل محمد شلبي، أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠٠٠.
- ٣- الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك، نشرة ملحق بالمنهاج التدريبي للمنتخب الوطني للناشئات، بغداد، ٢٠٠٥.
- ٤- بسطويسي احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، مكتبة دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- ٥- صالح أرشد الصقلي وسامر محمد الشايب، التحليل الإحصائي باستخدام البرنامج SPSS، ط١، عمان، الأردن، دار الشرق للنشر والتوزيع، ١٩٨٨.
- ٦- عكلة سليمان أحموري، اللياقة البدنية وطرق تنميتها، ط١، بغداد، مديرية المطابع العسكرية، ٢٠٠٠.
- ٧- علي فهمي البيك وصبري عمر، الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٤.
- ٨- فخري الدباغ، مقدمة في علم النفس، ط١، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٢.
- ٩- كمال جلال ناصر، ديناميكية الإيقاع الحيوي وعلاقته بنتائج الملاكمين، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٣.
- ١٠- محمد بلال الزعبي وعباس الطلاقمة، النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية، ط١، عمان الأردن، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠٠.
- ١١- محمد حسن علاوي ومحمد فخر الدين، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧.
- ١٢- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.

- ١٣ - محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط٢، دار القلم الكويت، ١٩٩٤.
- ١٤ - مكي محمد حمودات، تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب التربية الرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، ٢٠٠٤.
- ١٥ - وديع ياسين التكريتي، الإيقاع الحيوي، مفهومه، توقيتاته، علاقاته، محاضرة الافتتاح للمؤتمر العلمي الرابع، جامعة القادسية، العراق، ٢٠٠٥.
- ١٦ - وديع ياسين التكريتي و حسن محمد العبيدي، التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، ١٩٩٩.
- ١٧ - وجيه محجوب، البحث العلمي ومناهجه، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، ٢٠٠٣.
- ١٨ - يوسف ذهب علي ومحمد جابر، موسوعة الإيقاع الحيوي، ج ١، منشأة المعارف بالاسكندرية، الإسكندرية، ١٩٩٥.

- 19- Bernard Gittelson: biorhythm a personal science. sixth edition future publications , London || 1990 ||.
- 20- Eneternet || home , blurbs , biorthy thm , copyright , 1992 – 2000, the association for rations , thought.
- 21- Neubaver , A – C & Freubenthaler , II , ultradian rhythms in cognitive performance: no evidence for A, 1.5. Hrhythm. biological psychology || 1995 ||.

ملحق (أ)

قائمة بأسماء خبراء المجال البدني والمهاري:

١. أ.د. صائب عطية العبيدي: بايوميكانيك/ جمناستك/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

٢. أ.د. نوري إبراهيم الشوك: بحث علمي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

٣. أ.د. حمدان رحيم الكبيسي: تدريب الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

٤. أ.د. احمد توفيق الجنابي: بايوميكانيك/ جمناستك/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

٥. أ.د. يعرب خيون: تعلم حركي/ جمناستك/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

٦. أ.د. عبد الوهاب غازي: تدريب رياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

٧. أ.د. عامر محمد سعودي: تعلم حركي/ جمناستك/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.

٨. أ.د. ناظم كاظم جواد: اختبار وقياس/ كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.

٩. أ.م.د. عبد الرحمن راشد ناصر: اختبار وقياس/ كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.

١٠. أ.م.د. عباس فاضل جابر: فسلجة التدريب الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.

١١. السيد عامر سكران محمد: مدرب المنتخب الوطني للرجال بالجمناستك/ التربية الرياضية/ بغداد.

١٢. السيدة أيمن حسين عبدالكريم: مدربة المنتخب الوطني بالجمناستك للنشآت/ كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد.

١٣. السيد علي وداعة داخل: مدرب المنتخب الوطني السابق للرجال.

ملحق (ب)

قائمة بأسماء خبراء المجال النفسي:

- ١- أ.د. كامل الويس: علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- ٢- أ.د. محمد جسام عرب: علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- ٣- أ.د. علي يوسف: علم النفس الرياضي/ وحدة الرياضة الجامعية/ بغداد.
- ٤- أ.م.د. احمد رمضان: علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.
- ٥- أ.م.د. حامد سليمان الدليمي: علم النفس الرياضي/ وحدة الرياضة الجامعية/ جامعة الأنبار.
- ٦- أ.م.د. منى عبد الستار: علم النفس الرياضي/ وحدة الرياضة الجامعية/ الجامعة المستنصرية.
- ٧- أ.م.د. ناظم شاكر الوتار: علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- ٨- أ.م.د. كمال جلال ناصر: علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- ٩- م.د. زينب حسن فليح: علم النفس الرياضي/ كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.
- ١٠- م.د. مها صبري احمد: علم النفس الرياضي/ كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى.

ملحق (ج)

اسم اللاعبه.....

عزيزتي اللاعبه، أمامك مقياس مؤلف من (١٤) عبارة، يرجى منك الاستماع إلى الفقرة جيدا ولاجابة على التقدير المناسب لرأيك بوضع علامة () أمام الحقل المؤشر مع الشكر والامتنان.

ت	العبارات	دائمان	غالبا	أحيا نا	نادرا	أبدا
١	لا اعتبر لعبي ذا قيمة مالم يقترب من أحسن مستوى لي					
٢	يمتلكني الخوف من المنافس العدوانى					
٣	المضايفات البسيطة يمكن أن تشتت تركيزي أثناء المباراة					
٤	أستطيع الاحتفاظ بتفكيرى هادئا أثناء المباراة					
٥	أنا واثق كل الثقة من قدرتي على الأداء					
٦	اعتذر عندما أخطأ أو حينما أكون غير موفق في اللعب					
٧	أفكر في خطة اللعب قبل المباراة					
٨	أمارس اللعب أساس بقصد الترويح					
٩	أبدى رأي بصراحة إذ كان لي بعض الملاحظات عن المباراة					
١٠	تكون أعصابى قوية (من حديد) أثناء المباراة					
١١	تكثر أخطائي أثناء الوقت الحرج فى المباراة					
١٢	أفتقر إلى الثقة فى أدائي أثناء المباراة					
١٣	لا أهتم بما ارتكبه من أخطاء					
١٤	اللعب ارتجالا دون أن يكون فى ذهني خطة للعب					

					أريد أن أكون أحسن لاعب في اللعبة	١٥
					أفضل الابتسام في مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم تماديهم في ذلك	١٦
					اتأثر بأداء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي	١٧
					أتوقع الفوز في المباراة	١٨
					أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام	١٩
					التزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباراة	٢٠
					أفضل اللعب مع اللاعبين الذين يجعلون من المباراة صراعا	٢١
					أتحمل المسؤولية كاملة في اللعب	٢٢

ت	العبارات	دائمان	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
٢٣	يملكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة					
٢٤	عصبيتي (نرفزتي) تؤثر على أدائي في المباراة					
٢٥	أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة					
٢٦	أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب					
٢٧	أتعجل الانتقال من طريقة إلى أخرى محاولا تحسين مستواي					
٢٨	لا أشعر بالميل للعب الا في حالة وجود التحدي					
٢٩	عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية تزايد غضبهم					
٣٠	أي تعليق خارج يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة					
٣١	استمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه					

					أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء	٣٢
					أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح	٣٣
					أحاول البحث عن طرائق متعددة لكي أكون أكثر كفاءةً في لعبي	٣٤
					أستمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء	٣٥
					أتصف بالإصرار في اللعب	٣٦
					أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلياً عما يدور حولي	٣٧
					أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها بوقت طويل	٣٨
					يضايقني أن المنافس سوف يهزمني	٣٩
					أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء	٤٠
					لا أعرف ما ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة	٤١