

## (تأثير برنامج تعليمي وفقا لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على مستوى أداء مهاتري

## المحاوره ونظر الكره في هوكي الميدان

\* د/ عمرو السيد التفاهنى

## المقدمة ومشكلة البحث:

يعتمد التقدم العلمي فى المجال الرياضى خاصة فى الآونة الأخيرة على إتباع النظريات والأسس العلمية وهى عادة ما تكون وليدة الدراسات والبحوث الجادة ، ومن خلالها تتحد العوامل التى شملهم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة فى رفع معدلات الأداء الرياضى للوصول به إلى مستوى الانجاز الأمثل.

ولقد خطت الأنشطة الرياضية المختلفة خطوات واسعة نحو التقدم والرقى، وأصبح التطور فى مستوى الأداء المهارى لأى نشاط رياضى يعتمد على الأسس العلمية فى تعلم المهارات الأساسية لكل نشاط ، حيث تمثل تلك المهارات الحركية الهادفة والاقتصادية التى يحتاجها الطالب ليؤديها فى جميع المواقف التى يتطلبها نوع النشاط ، حتى يتمكن من الوصول إلى أفضل النتائج . ويعتبر التكامل بين التعلم الحركى والعلوم الرياضية الأخرى من المجالات الحديثة التى تهدف إلى تطوير مستويات الأداء الحركى فى المهارات الرياضية المختلفة ، وتتناول كل من هذه العلوم العديد من خصائص الحركة من وجهه نظرة ومدى ارتباط هذه الخصائص بالأداء الحركى لأى مهارة.

والإيقاع الحيوي هو " نظام تعاقب وتكرار الحركة الوظيفية للإنسان "، ولا يقتصر مفهوم الإيقاع الحيوي على التغيرات الفسيولوجية فقط وإنما يشمل "التغيرات المنتظمة التى تحدث داخل الجسم وتشمل الحالة الانفعالية والحالة العقلية والحالة البدنية اذ يتغير هذا الإيقاع نتيجة للتغيرات التى تحدث داخل الجسم أو خارجه .(١:٤٦٤)،(٩:١)،(٣٥).

كما يهتم الإيقاع الحيوي بدراسة التغيرات التى تطرأ على الشخص حسب دوراته اليومية أو الأسبوعية أو السنوية ، إذ تتغير الإمكانيات الحركية للأشخاص ما بين الارتفاع والانخفاض لأن حالة

(تأثير برنامج تعليمي وفقا لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة في هوكي الميدان

الإنسان البدنية والذهنية والفسولوجية لا تبقى على وتيرة واحدة وإنما تتميز بالتذبذب ما بين الارتفاع والانخفاض ويحدث ذلك على مستوى اليوم الكامل، وعلى مستوى الشهر أو السنة." (١)، (٦)، (١٢).

ولا يقتصر الإيقاع الحيوي على مجرد 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 (١: ١٨٢)، (٣٦).

ويتفق كل من على فهمى البيك ومحمد صبرى عمر (١٩٩٤) ويوسف ذهب على وآخرون (١٩٩٥) على تقسيم الإيقاع الحيوي وفقا للزمن، فمنها ذو فترة زمنية لا تتعدى دقائق أو ساعات، ومنها ما يستمر على مدار اليوم الكامل ويسمى بالإيقاع الحيوي اليومي **Circadian Rhythm**، بينما هناك إيقاع حيوي أسبوعي، وإيقاع حيوي شهري، وآخر سنوي ومتعدد السنوات. (٣١)، (٤٩: ١٣).

ويقسم الإيقاع الحيوي اليومي إلى ثلاث أنواع النمط الصباحي، والمتسمون بهذا النمط لديهم في الساعات الصباحية قدرة عالية على العمل وارتفاع مستوى الحالة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي، والجهاز العصبي الحركي، وبالتالي فإن قمة الأداء العقلي والبدني والانفعالي لدى هؤلاء الأفراد يكون صباحا ويتناقص تدريجيا، والنمط الحيوي المسائي والذي يتميز إفراده بقدرة عالية على إظهار أعلى مستوى لكفاءة العمل في الفترة المسائية، ويظهر لديهم فالساعات الصباحية زيادة توتر واختصر نظام الوظائف المركزية واليات التنظيم، كما يتميزون بالاستيقاظ متأخرا ويزداد نشاطهم الانفعالي والعقلي والبدني بالتدريج حتى يصل إلى القمة في الفترة المسائية من الساعة الثانية مساء، أما النمط غير المنتظم فأفراده يتميزون بزيادة الموجات النشطة على مدار اليوم دون التقيد بالإيقاع الصباحي أو المسائي، ويكون مستوى الحالة الوظيفية للجهاز العصبي والأجهزة

الحيوية بالنسبة للنمط غير المنتظم يكون شبه متساوي ويستمر يعمل بنفس الكفاءة على مدار اليوم. (١٤٦:٣١).

ويؤكد فؤاد سليمان قلادة (٢٠٠٧) على أن تحديد النمط الإيقاع الحيوي يساعد في تحقيق متطلبات برامج التعليم بكفاءة عالية، كما يعطى أساسا لاختيار المجموعات المتجانسة لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية. (١٧).

نجد أن نمط الإيقاع الحيوي يؤثر بصورة كبيرة على القابلية للتعلم، فالعملية التعليمية بشكل متكامل تشمل جميع النواحي البدنية والخطوية والنفسية والفسولوجية في إطار واحد، وبالتالي فإنه يمكن الوصول بالطالب إلى أعلى مستويات الأداء من خلال تحديد نمط الإيقاع الحيوي لها.

ويعضد ذلك نتائج دراسات كل من صفوت أبو العينين (٢٠٠٤)، عبد الودود خطاب (٢٠٠٩)، محمد مسعد (٢٠١٢)، نصير صفاء وأحمد فرحان (٢٠١٢)، أحمد صبحي (٢٠١٣)، والتي أثبتت الأثر الايجابي لاستخدام نمط الإيقاع الحيوي في مجال التعليم والتدريب الرياضي لكل من الأنشطة الفردية والجماعية. (١٠)، (١٢)، (٢١)، (٢٨)، (٣).

ويعد هوكي الميدان إحدى الالعاب الجماعية المقرر دراستها في كليات التربية الرياضية، التي تتضمن العديد من المهارات الهجومية والدفاعية، ومن أهم مهاراتها الهجومية مهارة التصويب التي تعتبر خاتمة لفعاليات ونشاطات الهجوم في هوكي الميدان كما تعد نهاية السلسلة مهارية المكونة من المحاورة والتمرير والخداع وغيرها، والتصويب هو المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق.

### ▪ مهارة التقدم بالمحاورة : Indian Dribble

تعرف مهارة المحاورة بأنها ( التحرك بالكرة تحت ضغط الخصم ) وتعتبر من المهارات الأساسية وهي تستخدم بواسطة أفراد الهجوم لكسب أكبر مساحة ممكنة

من أرض الملعب في اتجاه مرمى المنافس مع الاحتفاظ بالكرة ، وكذلك تستخدم كعملية تمويه وخداع للمروق من المنافس ، مهارة المحاورة هي من المهارات التي تكسب اللاعب السرعة في الأداء وحسن التصرف والتحكم في الكرة ، وتكمن أهمية المحاورة في سيطرة اللاعب على الكرة طوال فترة تقدمه لاكتساب أكبر مسافة ممكنة من أرض الملعب كما أنها من الحركات التي تتبع بحركات أخرى لا تعطى مدلول عنها للمنافسين.

والغرض الأساسي من المحاورة بالكرة هو التقدم اتجاه المنافس مع ضرب الكرة بالوجه المسطح والمعكوس للعصا يساراً ويميناً بطريقة معينة ، بحيث لا يستطيع اللاعب المنافس التنبؤ بما ينوي اللاعب القيام به أو الطريق الذي سيسلكه ، ويجب أن نضع في الاعتبار أنه لا بد أن يكون الغرض واضح في أداء المحاورة بالكرة وهو تمكين اللاعب من القيام بالتصويب على المرمى ، أو التميرير أو الخروج من مأزق.

#### ▪ مهارة نظر الكرة : Flick

إن مهارة النظر هي اتحاد ضربتين فهي تتطلب دقة الدفع وفاعلية الغرف، ويعتبر النظر من أصعب التميريرات اعتراضاً من قبل الخصم ، وخاصة عندما ترتفع الكرة عدة بوصات عن الأرض أو عالياً فوق الخصم ولذلك فهي تمريره خطيرة وفعالة في نفس الوقت ، وبالرغم من الشبه بين مهاتري النظر والدفع ، فإن النظر يختلف عن الدفع ففيه ترتفع الكرة إلى أعلى باستخدام الساعد الأيمن ، وهي من المهارات الفنية التي تتطلب عناية خاصة عند تعلمها ، كما يقتضى التدريب عليها بصفة مستمرة حتى يتحسن أدائها.

وتعتبر من أهم المهارات التي تستخدم في التصويب على المرمى نظراً لصعوبة إعاقتها من حارس المرمى ، و لسرعتها وكذلك عدم توقع اتجاهها بسهولة ، كما أنها تعتبر المهارة الأكثر استخداماً بل يمكن القول بأنها المهارة الوحيدة في أداء ضربة الجزاء وذلك لعدم وجود مرجحة خلفية للعصا بالإضافة إلى ملاصقة الكرة للعصا. ( ١٩ : ٢٤٣ ، ٢٥٠ )

وقد لاحظ الباحث من خلال قيامه بتدريس مقرر هوكي الميدان للفرقة الثانية أن مهاتري المحاورة Dribble ونظر الكرة (flick) يخصص لهما حوالي ٢٠% من درجات الاختبار التطبيقي

آخر العام، كما لاحظ انه بالرغم من المجهود المبذول من قبل أعضاء هيئة التدريس في عملية التعليم ومناسبة الوقت المخصص للجزء التعليمي لهاتين المهاترين طبقاً للخطة الزمنية للمحاضرة إلا أن هناك ضعفاً في مستوى أداء الطلاب لهاتين المهاترين، واتضح ذلك من نتائج المتقدمين لاختبار مقرر هوكي الميدان (الاختبار التطبيقي).

انطلاقاً مما سبق الإشارة إليه من ضعف نتائج الطلاب في الاختبار التطبيقي لهوكي الميدان، وفي ضوء أهمية استخدام نمط الإيقاع الحيوي في العملية التعليمية، وكون التقسيم الإداري لمجموعات الطلاب بالكلية يتم وفقاً للترتيب الهجائي ولا يراعى أنماط الإيقاع الحيوي للطلاب مما يترتب عليه إمكانية وجود أنماط إيقاع حيوي مختلفة للطلاب داخل المجموعة الواحدة مما يؤدي إلى تعلم الطلاب مهارات هوكي الميدان في توقيتات مختلفة عن نمط إيقاعهم الحيوي والذي قد يؤثر سلباً على مستوى الأداء المهاري، ومن هنا تبلورت لدى الباحث فكرة هذا البحث لدراسة علاقة التدريس وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي بمستوي الأداء في مهاتري المحاورة ونظر الكرة لطلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين - البنات جامعة بورسعيد .

#### أهداف البحث:

١- التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة في هوكي الميدان لأفراد المجموعتين التجريبيتين الأولى (النمط الصباحي)، والثانية (النمط المسائي) .

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين ( النمط الصباحي - النمط المسائي) في مستوى أداء مهاتري المحاوره ونظر الكرة لصالح المجموعة التجريبية (النمط الصباحي) المتفق مع وقت تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح.

### مصطلحات البحث :

#### الإيقاع الحيوي : Bio rhythm

التموجات التي تحدث في مستوى حالة أجهزة الجسم المختلفة ما بين الارتفاع والانخفاض.

#### أنماط الإيقاع الحيوي :

##### ١- النمط الصباحي : The mutational pattern

يتميز أفراد هذا النمط بالاستيقاظ المبكر، حيث أن قمة الأداء البدني والعقلي والانفعالي لديهم يزداد بالتدرج ويصل قمة الأداء في الفترة الصباحية.

##### ٢- النمط المسائي : The evening pattern

يتميز أفراد هذا النمط بالنوم متأخرا والاستيقاظ بصعوبة، وأن الأداء البدني والعقلي والانفعالي لديهم يزداد بالتدرج ويصل قمة الأداء في الفترة المسائية.

##### ٣- النمط غير المنتظم : The irregular pattern

حيث يتميز أفراد هذا النمط بزيادة الموجات النشطة على مدار اليوم دون التقيد بالنمط الصباحي أو المسائي ونجد أن قمة الأداء البدني والعقلي والانفعالي لديهم تكون في الفترة النهارية خلال الصباح. (١:٣٤٤)

### خطة البحث:

#### أولاً: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبتين باستخدام القياسين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة البحث.

#### ثانياً: مجالات البحث

##### أ- المجال البشري : طلاب الفرقة الثانية

ب- المجال الجغرافي : كلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد .

ج- المجال الزمني : الفصل الدراسي الثاني للعام (٢٠١٧/٢٠١٨)

ثالثا: مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (١٨٦) طالباً تم توزيعهم إلى خمس مجموعات وفقاً للتقسيم الإداري للكلية. وقد تم اختيار طلاب الفرقة الثانية لأسباب الآتية :

١. ليس لديهم خبرة سابقة في هوكي الميدان.

٢. يقوم الباحث بتدريس مقرر هوكي الميدان النظري والتطبيقي لهم مما يتيح الفرصة لتطبيق تجربة البحث.

عينة البحث: اختيرت مجموعة البحث التجريبية عمدياً من بين المجموعات الدراسية الخمسة (١) حتى (٥) لطلبة الفرقة الثانية وتمثلت في المجموعة (١)، وبعد استبعاد الطلاب الباقين أصبح قوام عينة البحث الأساسية (٤٨) طالباً، تم استبعاد عدد (٨) طلاب من عينة البحث الذين يتصفوا بنمط الإيقاع الحيوي الغير منتظم ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٤٠) طالباً ، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي الخاص بهم كما يلي:

المجموعة التجريبية الأولى : ذات نمط الإيقاع الحيوي الصباحي وعددهم (٢٥) طالب.

المجموعة التجريبية الثانية : ذات نمط الإيقاع الحيوي المسائي وعددهم (١٥) طالب.

تم الاستعانة بالطلاب ذوي الإيقاع الحيوي الغير منتظم والبالغ عددهم (٨) كعينة استطلاعية لتقنين الاختبارات قيد البحث.

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

تم حساب اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي : معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء ) وبعض الصفات البدنية ومستوى أداء مهارتي المحاوره ونظر الكرة في هوكي الميدان، وجدول (١) و (٢) و (٣) يوضح ذلك .

## جدول (١)

اعتدالية توزيع مجتمع البحث في معدلات النمو ودرجة الذكاء ومستوى بعض الصفات البدنية وأداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة قيد البحث

ن = (٤٨)

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠.٤٦	٠.١٩٠	٢٠.٤٦	٠.٠٥٠ -
الطول	سم	١٧٥.٤٤	٤.١٣٦	١٧٥.٠٠	٠.٠٤١
الوزن	كجم	٧٦.٨١	٥.١٩٣	٧٦.٠٠	٠.٠٧١
الذكاء	درجة	٢٣.٦٠	٤.٩٦٧	٢٤.٠٠	٠.٣٨٤
القوة العضلية	متر	١٢.٤٦	٢.١٨٣	١٢.٠٠	٠.٠٩٧
المرونة	سم	٢.٦٨	١.٣٣٢	٢.٥٣	٠.٦٢٨
الرشاقة	درجة	١٤.٣٠	١.٧٠٤	١٤.٣٠	٠.١١٨ -
السرعة	درجة	٥.٩٤	٠.٩٤٣	٥.٨٦	٠.٢٣١
التوافق	درجة	١١.٧٥	١.٩٩٥	١٢.٠٠	٠.٥٢٩
الدقة	درجة	٦.٧٥	٢.١٧٨	٧.٠٠	٠.٢٥٨ -
المحاورة	ثانية	٤١.٩٥	٤.٣٢٨	٤٢.٢٤	٠.٠٠٥ -
نظر الكرة	متر	٥.٩٢	١.٢٥٧	٥.٥٣	٠.٦١٢

يوضح الجدول (١) أن قيمة معامل الالتواء لمعدلات النمو (طول، سن، الوزن) ودرجة الذكاء ومستوى بعض الصفات البدنية وأداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة للعينة الكلية، قد تراوحت بين (-٠.١١٨، ٠.٦٢٨) وجميع هذه القيم انحصرت بين  $(\pm 3)$  وبخطأ معياري (٠.٣٤٣)، مما يدل على تجانس أفراد مجتمع البحث في تلك المتغيرات.



(تأثير برنامج تعليمي وفقا لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة في هوكي الميدان)

## جدول (٢)

اعتدالية توزيع المجموعة التجريبية الاولى في معدلات النمو ودرجة الذكاء ومستوى بعض الصفات البدنية وأداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة قيد البحث

ن = (٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	- س	ع±	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠.٤٣	٠.١٩٠	٢٠.٤٢	٠.١٢٨
الطول	سم	١٧٥.٣٢	٢.٩٦٨	١٧٥.٠٠	٠.٠٤٥
الوزن	كجم	٧٦.٨٨	٥.٠٦٩	٧٦.٠٠	٠.٠٢٢ -
الذكاء	درجة	٢٣.٧٦	٥.٢٧٨	٢٥.٠٠	٠.٥٢٩
القوة العضلية	متر	١٢.٣٦	٢.٣٦١	١٢.٠٠	٠.٢٣٢
المرونة	سم	٢.٦٤	١.٤٩٠	٢.٥٠	٠.٦٨٧
الرشاقة	درجة	١٤.٦٤	١.٨٥٧	١٥.١٠	٠.٥٣٥ -
السرعة	درجة	٥.٨٦	٠.٩٦١	٥.٦٠	٠.٠٠٠
التوافق	درجة	١٢.١٦	١.٨١٨	١٢.٠٠	٠.٦٩١
الدقة	درجة	٦.٤٤	٢.٢٣٨	٧.٠٠	٠.١٤٤ -
المحاورة	ثانية	٤٢.٢٥	٤.٠٦٢	٤٢.٣٠	٠.٢١٢ -
نظر الكرة	متر	٥.٩١	١.٢١٠	٥.٧٠	٠.٥٦٠

يوضح الجدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء لمعدلات النمو (طول، سن، الوزن) ودرجة الذكاء ومستوى بعض الصفات البدنية وأداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة للمجموعة التجريبية الاولى، قد تراوحت بين (- ٠.٥٣٥، ٠.٦٨٧) وجميع هذه القيم انحصرت بين (٣±) وبخطأ معياري (٠.٤٦٤)، مما يدل على تجانس المجموعة التجريبية الاولى في تلك المتغيرات.

## جدول (٣)

اعتدالية توزيع المجموعة التجريبية الثانية في معدلات النمو ودرجة الذكاء ومستوى بعض الصفات البدنية وأداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة قيد البحث

ن = (١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	- س	ع±	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٢٠.٥٠	٠.٢٠٠	٢٠.٥٠	٠.٣١٥ -
الطول	سم	١٧٧.١٣	٥.٠٢٧	١٧٩.٠٠	٠.٧١٤ -
الوزن	كجم	٧٨.١٣	٥.٢٣٥	٧٩.٠٠	٠.١٣٤
الذكاء	درجة	٢٣.١٣	٤.٦٢٧	٢٣.٠٠	٠.٤٩٦
القوة العضلية	متر	١٢.٢٧	٢.١٢٠	١٢.٠٠	٠.٣٥١ -
المرونة	سم	٢.٤٩	١.١١٨	٢.٤٠	٠.٥٥١
الرشاقة	درجة	١٣.٧٣	١.٥٩٦	١٣.٤٠	٠.٥٣٩
السرعة	درجة	٥.٩٨	١.٠٥٩	٥.٦٠	٠.٦٧٠
التوافق	درجة	١١.٤٧	٢.٣٨٦	١٢.٠٠	٠.٦٦٦
الدقة	درجة	٧.٢٠	٢.١٧٨	٧.٠٠	٠.٢٤٧ -
المحاورة	ثانية	٤١.٤٤	٤.١١٦	٤٠.١٨	٠.٣٩٥
نظر الكرة	متر	٥.٦٠	١.٢١٠	٥.٢٠	١.٠٦٩

يوضح الجدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء لمعدلات النمو (طول، سن، الوزن) ودرجة الذكاء ومستوى بعض الصفات البدنية وأداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة للمجموعة التجريبية الثانية، قد تراوحت بين (- ٠.٣٥١، ١.٠٦٩) وجميع هذه القيم انحصرت بين (±٣) وبخطاً معياري (٠.٧٥٢)، مما يدل على تجانس المجموعة التجريبية الثانية في تلك المتغيرات.

## رابعاً: أدوات جمع البيانات

وفقاً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه تم استخدام الأدوات الآتية:

١. استمارة أوستبيرج (Ostberg) لتحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي. (مرفق ١)(١)

٢. اختبار الذكاء العالى (السيد محمد خيرى). (مرفق ٢) (٥)

٣. اختبارات قياس القدرات البدنية. ( مرفق ٣ ) (٢٠)

٤- اختبارات مهارتي المحاورة ونظر الكرة في هوكي الميدان . ( مرفق ٤ ) (١٩)

ولتنفيذ تجربة البحث استخدم الباحث الأدوات الآتية:

١. جهاز الريستامتر لقياس الطول لأقرب (سم).

٢. ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم.

٣. كرات هوكي، أقماع، أطواق، كرات طبية، مقاعد سويدي، مرمى.

٤. ساعات إيقاف الكترونية لحساب الزمن الأقرب ١ / ١٠٠ من الثانية.

٥. شريط القياس.

خامسا: تحديد متغيرات البحث:

استمارة أوستبيرج ( Ostberg ) لتحديد نمط الإيقاع الحيوي اليوم)

أعد هذا الاختبار Ostberg وقام بتعديله، Stipanov ويستخدم هذا المقياس بهدف تحديد نمط الإيقاع الحيوي لدي الرياضيين (١:٢٧٤) ويتكون المقياس من ثلاثة وعشرون سؤال ولكل سؤال عدة بدائل تتراوح من أربع إلى ست ولكل بديل درجة خاصة به وعن طريق جمع هذه الدرجات يمكن تحديد نمط الإيقاع الحيوي للرياضي. ( مرفق ١ )

اختبارات القدرات البدنية العامة و الاختبارات المهارية

تم تحليل ودراسة المراجع العلمية وحصر الدراسات المرتبطة المتعلقة، بموضوع الدراسة من خلال القراءات النظرية ، حيث تم تحديد العناصر البدنية العامة برياضة الهوكي ( وتمثلت في القوة العضلية -المرونة- الرشاقة - السرعة - التوافق- الدقة ) كما وقع الاختيار على الاختبارات الخاصة بقياس هذه القدرات البدنية ومرفق(٣) يوضح شروط ومواصفات هذه الاختبارات والقياس وكذلك الاختبارات الخاصة بقياس مستوى الأداء المهارى لمهارتى المحاورة ونظر الكرة مرفق (٤).

(١٨)، (١٩)، (٢٠)، (٢١)، (٢٢)، (٢٣).

## الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراؤها على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٨) طلاب من خارج عينة الدراسة الأساسية في الفترة من ( ٢٠١٨ / ٢ / ١٨ ) حتى ( ٢٠١٨ / ٢ / ٢٢ ) بهدف إجراء المعاملات العملية لأدوات جمع البيانات.

التحقق من المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات قيد البحث :-

## أولاً : معامل الصدق :

للتحقق من صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث استخدم الباحث صدق التمايز ، وذلك بمقارنة نتائج مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وعددهم (٨) طلبية من الممارسين للهوكي بالكلية ، والأخرى مجموعة غير مميزة وعددهم (٨) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، حيث تم إيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين في هذه القياسات وجدول (٥) يوضح ذلك .

## جدول (٦)

معاملات صدق التمايز لاختبارات الذكاء والصفات البدنية والمهارية

$$ن١ = ن٢ = (٨)$$

الاختبارات	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	ايتا ٢	معامل صدق التمايز
		±ع	س-	±ع	س-				
الذكاء	درجة	٢٥.٨٨	٢.١٦٧	١٩.٢٥	١.٤٨٨	٦.٦٢٥	٧.١٢٨	٠.٨٨٥	٠.٩٤١
القوة العضلية	عدد	١٨.٨٨	١.٢٤٦	١٣.١٣	١.٨٠٨	٥.٧٥٠	٧.٤٠٧	٠.٨٩٣	٠.٩٤٥
المرونة	سم	٨.٣٨	٢.٢٠٠	٥.٦٦	٠.٥٢٤	٢.٧١١	٣.٣٩١	٠.٦٧٢	٠.٨١٩
الرشاقة	ثانية	١٣.٥٦	١.٣٥٢	١٥.٤٩	٠.٦٦٨	١.٩٣١	٣.٦٢٢	٠.٦٩٥	٠.٨٣٤
السرعة	ثانية	٦.١٠	٠.٧١٢	٧.٤٤	٠.٦٩٧	١.٣٤٠	٣.٨٠٣	٠.٧١٣	٠.٨٤٥
التوافق	درجة	١٣.١٣	١.٨٨٥	١١.٠٠	١.٦٠٤	٢.١٢٥	٢.٤٢٩	٠.٥٤٤	٠.٧٣٨
الدقة	درجة	١٣.٠٠	٠.٩٢٦	٦.٨٨	٢.١٠٠	٦.١٢٥	٧.٥٤٨	٠.٨٩٦	٠.٩٤٧
المحاورة	ثانية	٢٠.٢٩	١.٥٣٦	٤١.٩٩	٥.٨٦٨	٢١.٦٩٥	١٠.١١٦	٠.٨٨٠	٠.٩٣٨
نظر الكرة	متر	١٩.٤٤	١.٧٧٥	٦.٥٤	١.٤١٢	١٢.٨٩٧	١٦.٠٧٧	٠.٩٧٤	٠.٩٨٧

(تأثير برنامج تعليمي وفقا لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على مستوى أداء مهاتري المحاوره ونظر الكرة في هوكي الميدان)

يوضح الجدول (٦) أن قيم معامل صدق التمايز بين تطبيق اختبارات الذكاء والصفات البدنية والمحاوره ونظر الكرة قيد البحث على مجموعة غير مميزة ومجموعة المميزة، قد تراوحت ما بين (٠.٩٨٧، ٠.٨١٩)، مما يدل على صدق تلك الاختبارات.

ثانيا : معامل الثبات :

لحساب معامل الثبات تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق على نفس العينة وبفاصل زمني قدره اسبوع من التطبيق الأول ، ويتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيق الأول والثاني ، وجدول (٦) يوضح ذلك .

### جدول (٧)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

$$N_1 = N_2 = ٢٠ (٨)$$

مستوى الدلالة الاحصائية	(ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
٠.٠٣٦	*٠.٧٤٥	١.٣٠٢	٢٥.٦٣	٢.١٦٧	٢٥.٨٨	درجة	الذكاء
٠.٠٠٥	**٠.٨٧٣	١.٧٧٣	١٨.٥٠	١.٢٤٦	١٨.٨٨	عدد	القوة العضلية
٠.٠٠٧	**٠.٨٥٤	٢.٦٠٥	٧.٢٥	٢.٢٠٠	٨.٣٨	سم	المرونة
٠.٠٣٥	*٠.٧٤١	١.٤١٤	١١.٨١٨	١٣٥٢	١٣.٥٦	ثانية	الرشاقة
٠.٠٠٣	**٠.٨٨٦	٠.٨٥٠	٦.٠٨	٠.٧١٢	٦.١٠	ثانية	السرعة
٠.٠٢٣	*٠.٧٧٧	١.٥٩٨	١٢.٦٣	١.٨٨٥	١٣.١٣	درجة	التوافق
٠.٠٤٣	*٠.٧٢٢	١.٠٦٩	١٢.٠٠	٠.٩٢٦	١٣.٠٠	درجة	الدقة
٠.٠٠٧	**٠.٨٥٢	٠.٨٦٥	٢٠.١٦	١.٥٣٦	٢٠.٢٩	ثانية	المحاوره
٠.٠٠٣	**٠.٨٩٣	١.٦٧٩	١٨.٩٤	١.٧٧٥	١٩.٤٤	متر	نظر الكرة

يوضح الجدول (٧) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات الذكاء وبعض الصفات البدنية والأداء المهاري قيد البحث، قد تراوحت ما بين (٠.٧٢٢، ٠.٨٩٣)، وبمستوى دلالة احصائية تراوح ما بين (٠.٠٠٣، ٠.٠٤٣) وجميعها > (٠.٠٠٥)، مما يدل على ثبات تلك الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

## البرنامج التعليمي المقترح:

### أهداف البرنامج التعليمي :

يهدف البرنامج التعليمي الى تعلم وإتقان مهاتري المحاوره ونظر الكره في هوكي الميدان في ضوء نمط الإيقاع الحيوي للعينة .

### خطوات البرنامج التعليمي :-

- ١- تقسيم الطلاب حسب الفروق الفردية في مجموعات .
- ٢- التدرج من السهل إلى الصعب .
- ٣- تقديم التوجيهات الضرورية للطلاب أثناء وبعد التطبيق .
- ٤- استخدام القياس لمعرفة مدى نجاح المهارة .

### التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي :-

تم توزيع الأزمنة على محتويات الوحدة التعليمية كالاتى :-

- عدد أسابيع البرنامج التعليمي (٤) أسابيع .
- عدد الوحدات التعليمية (٤) وحدات بواقع وحدة أسبوعيا .
- زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة موزعة كالاتى :-

- ١- الإحماء (٥) دقيقة .
- ٢- الإعداد البدني (١٠) .
- ٣- الجزء الرئيسي (٧٠) دقيقة .
- ٤- الختام (٥) دقائق .

مكونات الوحدة التعليمية اليومية ( مرفق ٥)

الإحماء والإعداد البدني : (١٥) ق.

(تأثير برنامج تعليمي وفقا لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على مستوى أداء مهارتي المحاورة ونظر الكرة في هوكي الميدان)

والهدف منه الوصول بأفراد المجموعتين التجريبتين إلى التهيئة الكاملة لأداء الجزء التعليمي والتطبيقي ، وقد راعى الباحث فى هذا الجزء أن يعمل على تهيئة أربطة ومفاصل الجسم وإطالة العضلات العاملة ، وكذلك تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي.

الجزء الرئيسي : (٧٠) ق.

ويتضمن هذا الجزء مجموعة من الواجبات الحركية والتدريبات المهارية المتدرجة من البسيط إلى المركب لتعلم وإتقان مهارتي المحاورة ونظر الكرة فى هوكي الميدان لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد .

الجزء الختامي : (٥) ق.

ويهدف إلى تهدئة الجسم والعودة به إلى الحالة الطبيعية لأجهزة الجسم .

القياسات قبلية :

قام الباحث بإجراء قياسات قبلية لأفراد مجموعتي البحث ( مجموعة النمط الصباحي - مجموعة النمط المسائي ) فى مستوى مهارتي المحاورة ونظر الكرة فى هوكي الميدان حيث تم اقياس للمجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي ) فى الفترة من الساعة ( ٩ - ١١ ) صباحا ، والمجموعة التجريبية الثانية ( النمط المسائي ) فى الفترة من الساعة ( ٣ - ٥ ) مساء ، وذلك فى الفترة من ٢٥/٢/٢٠١٨ م حتى ٢٧/٢/٢٠١٨ م

## جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين (الاولى - الثانية) في معدلات النمو ودرجة الذكاء ومستوى بعض الصفات البدنية وأداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة قبل إجراء التجربة الاساسية  
 $n = 25$  ،  $n = 20$  (١٥)

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	التجريبية الثانية		التجريبية الاولى		وحدة القياس	المتغيرات
			ع±	س-	ع±	س-		
٠.٢٩٧	١.٠٥٨	٠.٠٦٧	٠.١٢٠	٢٠.٥٠	٠.١٨٩	٢٠.٤٣	متر	السن
٠.١٥٨	١.٤٤٠	١.٨١٣	٢.٩٦٨	١٧٧.١٣	٢.٩٦٨	١٧٥.٣٢	سم	الطول
٠.٤٥٩	٠.٧٤٨	١.٢٥٣	٥.٢٣٥	٧٨.١٣	٥.٠٦٩	٧٦.٨٨	درجة	الوزن
٠.٧٠٦	٠.٣٨٠	٠.٦٢٧	٤.٦٢٧	٢٣.١٣	٥.٢٧٨	٢٣.٧٦	درجة	الذكاء
٠.٩٠١	٠.١٢٦	٠.٠٩٣	٢.١٢٠	١٢.٢٧	٢.٣٦١	١٢.٣٦	عدد	القوة العضلية
٠.٧٤١	٠.٣٣٤	٠.١٤٩	١.١١٨	٢.٤٩	١.٤٩٠	٢.٦٤	سم	المرونة
٠.١٢١	١.٥٨٧	٠.٩١٥	١.٥٩٦	١٣.٧٣	١.٨٥٧	١٤.٦٤	ثانية	الرشاقة
٠.٧١٢	٠.٣٧٣	٠.١٢١	١.٠٥٩	٥.٩٨	٠.٩٦١	٥.٨٦	ثانية	السرعة
٠.٣٠٦	١.٠٣٨	٠.٦٩٣	٢.٣٨٦	١١.٤٧	١.٨١٨	١٢.١٦	درجة	التوافق
٠.٣٠٠	١.٠٥٠	٠.٦٧٠	٢.١٧٨	٧.٢٠	٢.٢٣٨	٦.٤٤	درجة	الدقة
٠.٦٤١	٠.٦١٣	٠.٨١٧	٤.١١٦	٤١.٤٤	٤.٠٦٢	٤٢.٢٥	ثانية	المحاورة
٠.٨٩٣	٠.٧٨٥	٠.٣١٠	١.٢١٠	٥.٦٠	١.٢٠٠	٥.٩١	متر	نظر الكرة

يوضح الجدول رقم (٥) أن قيم (ت) عند مستوى (٠.٠٥) قد تراوحت ما بين (٠.١٢٦، ١.٤٤٠) في معدلات النمو ودرجة الذكاء ومستوى بعض الصفات البدنية وأداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة قبل إجراء التجربة الاساسية، وبمستوى دلالة احصائية تراوح ما بين (٠.١٢١، ٠.٩٠١) و هي  $< (٠.٠٥)$ ، مما يؤكد أن هذه الفروق بين المجموعتين التجريبتين (الاولى، الثانية) غير حقيقية، وتكافؤ مجموعتي البحث في معدلات النمو ودرجة الذكاء ومستوى بعض الصفات البدنية وأداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة قبل إجراء التجربة الاساسية.

تطبيق البرنامج التعليمي المقترح :-

تم تطبيق محتوى البرنامج المقترح (ملحق ٥) على أفراد المجموعة التجريبية الأولى ( النمط الصباحي ) في الفترة الصباحية من الساعة ٩ صباحا إلى الساعة ١٠:٣٠ صباحا ، وعلى أفراد



(تأثير برنامج تعليمي وفقا لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على مستوى أداء مهاتري المحاوره ونظر الكرة في هوكي الميدان)

المجموعة التجريبية الثانية ( النمط المسائي في الفترة الصباحية من الساعة ١٠:٤٥ إلى الساعة ١٢:١٥ أي في فترة مخالفة لنمط الإيقاع الحيوي لديهم ، بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع ، وذلك لمدة (٤) أسابيع في الفترة من الاحد الموافق ٢٠١٨/٣/١٨ حتى الاحد الموافق ٢٠١٨/٤/٨ .

#### القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث بنفس الترتيب والأسلوب الذي أجريت به القياسات في مستوى أداء مهاتري المحاوره ونظر الكرة في هوكي الميدان، وذلك في الفترة من الاحد الموافق ٢٠١٨/٤/١٥ حتى الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٤/١٧ .

#### أساليب التحليل الإحصائي :

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام أساليب التحليل الإحصائي التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط .
- اختبار " ت " .
- حجم التأثير— ( كوهين) .

#### عرض ومناقشة النتائج :

٤- أولا : عرض ومناقشة نتائج فرض البحث الأول والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى (النمط الصباحي) في مستوى أداء مهاتري المحاوره ونظر الكرة لصالح القياس البعدى.

## جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى (النمط الصباحي)  
فى مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة فى هوكى الميدان

$$ن = (٢٥)$$

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
			ع±	- س	ع±	- س		
٠.٠٠٠	*١٠.٤٠٩	٥.٤٠٨	٢.٧٠٠	٣٦.٨٤	٤.٠٦٢	٤٢.٢٥٢	ثانية	المحاورة
٠.٠٠٠	*٩.١٢٤	٣.٥٠٢	١.٥٢٧	٩.٤١	١.٢١٠	٥.٩١٠	متر	نظر الكرة

يوضح الجدول رقم (٨) وجود دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى (النمط الصباحي) فى مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة فى هوكى الميدان لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيم (ت) للمحاورة (١٠.٤٠٩)، و لنظر الكرة (٩.١٢٤)، وبمستوى دلالة احصائية (٠.٠٠٠) وجميعها  $> (٠.٠٥)$ ، مما يؤكد أن هذه الفروق حقيقية ولصالح القياس البعدى.

ثانيا :عرض ومناقشة نتائج فرض البحث الثانى والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائى) فى مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة لصالح القياس البعدى.

## جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائى)  
فى مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة فى هوكى الميدان

ن = (١٥)

مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	التجريبية الثانية		التجريبية الاولى		وحدة القياس	المتغيرات
			ع±	س-	ع±	س-		
٠.٠٠٠	*٦.٢٧١	١.٨١٦	٤.١٩٩	٣٩.٦٢	٤.١١٦	٤١.٤٤	ثانية	المحاورة
٠.٠٠٣	*٣.٥٧٦	١.٩٥٣	٢.٠٩٥	٧.٥٥	١.٢١٠	٥.٦٠	متر	نظر الكرة

يوضح الجدول (٩) وجود دلالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائى) فى مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة فى هوكى الميدان لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيم (ت) للمحاورة (٦.٢٧١)، و لنظر الكرة (٣.٥٧٦)، وبمستوى دلالة احصائية على التوالى (٠.٠٠٠٣ ، ٠.٠٠٠٠) وجميعها > (٠.٠٠٥)، مما يؤكد أن هذه الفروق حقيقية ولصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث التحسن فى مستوى مهاتري المحاورة ونظر الكرة فى هوكى الميدان إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح ، والذى روعي فيه وضع مجموعة من التدريبات المهارية المتدرجة من البسيط إلى المركب لمعالجة الأخطاء الفنية ( عدم دروان المضرب لفة كاملة فى المحاورة - اليد اليمنى حلقة على المضرب - سحب المضرب وعمل طعن على القدم الخلفية ) الأمر الذى ينعكس إيجابيا على مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين المجموعة الأولى ( النمط الصباحي ) والمجموعة الثانية ( النمط المسائى ) .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من " هوجيندومرن وإليسا Hoogendoorn & Elisa (٢٠٠٤) (٢٩) ، أحمد السيد الحبشى (٢٠١٣) (٢) على فاعلية البرامج التعليمية الموضوعية بناء على تشخيص الأخطاء الفنية فى الأداء المهاري لها تأثير إيجابي فى تحسين مستوى الأداء الحركي لدى المتعلمين وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى.

(تأثير برنامج تعليمي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة في هوكي الميدان)

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج فرض البحث الثالث والذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين ( النمط الصباحي - النمط المسائي) في مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة لصالح المجموعة التجريبية (النمط الصباحي) المتفق مع وقت تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح.

### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة في هوكي الميدان.

$$ن١ = (٢٥) ، ن٢ = (١٥)$$

مقدار حجم التأثير (d)	مستوى الدلالة الاحصائية	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	التجريبية الثانية		التجريبية الاولى		وحدة القياس	المتغيرات
				ع±	س-	ع±	س-		
٠.٦٦٢	٠.٠١٥	*٢.٥٥٠	٢.٧٧٥	٤.١٩٩	٣٩.٦٢	٢.٧٠٠	٣٦.٨٤	ثانية	المحاورة
٠.٨٨٨	٠.٠٠٣	*٣.٢٣٨	١.٨٥٩	٢.٠٩٥	٧.٥٥	١.٥٢٧	٩.٤١	متر	نظر الكرة

- يوضح الجدول (١٠) وجود دلالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبتين (الاولى- الثانية) في مستوى أداء مهاتري المحاورة ونظر الكرة في هوكي الميدان لصالح المجموعة التجريبية الاولى حيث جاءت قيم (ت) للمحاورة (٢.٥٥٠)، و لنظر الكرة (٣.٢٣٨)، وبمستوى دلالة احصائية على التوالي (٠.٠١٥ ، ٠.٠٠٣) وجميعها  $> (٠.٠٠٥)$ ، مما يؤكد أن هذه الفروق حقيقية، ولصالح القياس البعدي التجريبية الاولى (النمط الصباحي).

- كما يوضح أن قيم حجم التأثير "d" - باستخدام معادلة "كوهين" (ن١ ≠ ن٢) ، على التوالي : المحاورة (٠.٦٦٢) و هي  $< (٠.٥٠)$ ، ونظر الكرة (٠.٨٨٨)، وهي  $< (٠.٨٠)$ ، مما أن يؤكد مقدار حجم التأثير للبرنامج التجريبي (متوسطاً) في مستوى أداء المحاورة، و(مرتفعاً) في مستوى أداء نظر الكرة ولصالح المجموعة التجريبية الاولى (النمط الصباحي) - ذات المتوسطات الحسابية الأفضل.

ويعزي الباحث التحسن في مستوى أداء مهارتي المحاوره ونظر الكرة في هوكي الميدان الى حدوث توافق وملائمة لتأثير الوسط المحيط بالمتعلم ( ظروف وتوقيت وخصائص العملية التعليمية مع خصائص نمط الايقاع الحيوي اليومي ) مما جعل مردود العملية التعليمية إيجابيا لدى الأفراد ذات نمط الايقاع الحيوي الصباحي حيث تم تنفيذ جميع الوحدات التعليمية للبرنامج التعليمي المقترح في الفترة من الساعة ( ٩ - ١٠:٣٠ صباحا ) ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه على البيك وصبري عمر ( ١٩٩٤ ) ، أن فاعلية البرامج التعليمية والتدريبية تزداد كلما كان هناك تزامن أكبر بين نمط الإيقاع الحيوي وتوقيت تنفيذ البرامج التعليمية والتدريبية للاعبين الأنشطة الرياضية المختلفة ( ٤٢:١١ )

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : مها العطار محمد ( ٢٠٠٠ ) ، مدحت يونس عبد الرازق ( ٢٠٠٤ ) ، طارق مهدي عطية ( ٢٠٠٦ ) ، معتز هلال هلال ( ٢٠١٤ ) ، مصطفى جاسم الشمري ( ٢٠١٥ ) على تفوق وتميز أفراد المجموعات ذات نمط الإيقاع الحيوي اليومي المتفق مع توقيت تنفيذ البرامج التعليمية والتدريبية المقترحة عن المجموعات ذات نمط الإيقاع الحيوي اليومي غير المتفق مع توقيت تنفيذ البرامج التعليمية والتدريبية . ( ٢٢ ) ، ( ١٩ ) ، ( ٩ ) ، ( ٢١ ) ، ( ٢٠ ) .

وفي هذا الصدد يشير يوسف ذهب ( ١٩٩٣ ) أنه عند توافق وملائمة عمليات التدريب والتعليم مع الايقاع الحيوي نجد أن هناك مردود إيجابي نحو عملية التطوير في الأداء الحركي ، بينما في حالة عدم ملائمتها مع الإيقاع الحيوي فإن تأثيراتها تكون سلبية ، ( ٢٥ : ٣٤١ ) .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : على البيك ( ١٩٩٠ ) ، أحمد إبراهيم ( ١٩٩٥ ) ، فاضل سلطان وفريدة الخالدي ( ٢٠٠٠ ) أنه يجب على المشتغلين في المجال الرياضي ( تعليم - تدريب ) الأخذ في الاعتبار الخصائص العامة والفردية للإيقاع الحيوي أثناء التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ، ذلك أن تحديد نمط الإيقاع الحيوي للفرد يساعد على استيعاب الجمل الحركية بما يتناسب مع أفضل الظروف ، وكذا إخراج طاقات الفرد الكامنة لتحقيق أفضل الانجازات ( ١٢ : ١٠٧ ) ، ( ٣ : ١٦٨ ) ، ( ١٤ : ٢٦٢ ) وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني .

## الاستخلاصات :

في ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائي تم التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- يؤثر البرنامج التعليمي المقترح وفقا لنمط الإيقاع الحيوي اليومي تأثيرا إيجابيا على مستوى أداء مهاتري المحاوره ونظر الكره في هوكي الميدان.
- ٢- تميز المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوي المتفق مع توقيت تنفيذ البرنامج التعليمي المقترح عن المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوي غير المتفق مع زمن تنفيذ محتوى البرنامج التعليمي .

## التوصيات :-

- بناء على ما أسفرت عنه نتائج البحث وما ترتب عليه من استخلاصات يوصي الباحث ما يلي :-
- ١- استخدام البرنامج التعليمي المقترح وفقا لنمط الإيقاع الحيوي اليومي لتحسين مستوى أداء مهاتري المحاوره ونظر الكره في هوكي الميدان بكلية التربية الرياضية ببورسعيد .
  - ٢- ضرورة الأخذ في الاعتبار نظرية الإيقاع الحيوي عند القيام بالتدريس للطلاب وذلك للحصول على نتائج دقيقة
  - ٣- اهتمام المسؤولين عن العملية التعليمية بضرورة تحقيق التزامن بين نمط الإيقاع الحيوي للطلاب بكلية وتوقيت تنفيذ الخطة التعليمية لضمان زيادة فعاليتها .
  - ٤- إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول ترشيد نظرية الإيقاع الحيوي في تعليم مهاتري هوكي الميدان الأخرى بما يتيح الفرصة لتحقيق أفضل النتائج .

## المراجع :

## أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح، ومحمد صبحي حسانين ( ١٩٩٧ ) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أحمد السيد الحبشى (٢٠١٣): "تأثير استخدام أسلوب التدريس العلاجي على تعلم السباحة لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ٣- أحمد صبحي أحمد حمد الله ( ٢٠١٣ ) : "أثر استخدام نمط الإيقاع الحيوي اليومي خلال تطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري للجمله الحركية (كانكوا- شوا. كاتا) للاعبين رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٥- السيد محمد خيرى (د.ت): اختبار الذكاء العالى تعليمات وتطبيقات ،دار النهضة العربية،القاهرة.
- ٦- إلهام إسماعيل محمد شلبي ( ٢٠٠٠ ) : أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضي ، جامعة حلوان، القاهرة
- ٧- خميس محمد عبد الرحمن (٢٠٠٤): "برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفقا لنمط الإيقاع الحيوي لناشئي التنس"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٨- دعاء السيد إبراهيم الجمل (٢٠٠٨): "تأثير برنامج تدريبي وفقا لمنحني الإيقاع الحيوي البدني في بعض المتغيرات البيولوجية وزمن ٢٥ متر سباحة حرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٩- سعد كمال طه ( ١٩٩٥ ) : الرياضة ومبادئ البيولوجي، مكتبة الحرية ،القاهرة.
- ١٠- صفوت أبو العينين أحمد شلبي ( ٢٠٠٤ ) : "الإيقاع الحيوي وعلاقته بالقدرات البدنية الخاصة ومسافة الرمي للاعبين قذف القرص المعاقين حركياً"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

- ١١- طارق مهدي عطية (٢٠٠٦): "تأثير برنامج تدريبي مقترح وفقا لنمط الايقاع الحيوي اليومي على الكفاءة البدنية والمستوى الرقمي لـ ١٠٠ متر حرة"، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد ٢٥ ، العدد الاول ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
- ١٢- عبد الودود أحمد خطاب (٢٠٠٩): "تأثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة"، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الثاني، العدد الرابع، جامعة بابل،العراق.
- ١٣- علي فهمي البيك ومحمد صبري عمر (١٩٩٤): الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي، منشأة المعارف،الإسكندرية.
- ١٤- علي فهمي البيك (١٩٩٠): "الريتم البيولوجي والانجاز الرياضى" ، المؤتمر العلمى الاول ، ندوة عن دور التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٥- علي محمد جلال الدين (٢٠٠٦): الصحة الرياضية، دار الكتاب للنشر، ط ٢، القاهرة.
- ١٦- فاضل سلطان ، فريدة الخالدي (٢٠٠٠) : الإيقاع البيولوجي وأثره على الانجاز الرياضي ، الاتحاد العربي للطب الرياضى ، الرياض ،المملكة العربية السعودية .
- ١٧- فؤاد سليمان فلادة (٢٠٠٧): الإيقاع الحيوي والعملية التربوية والنفسية ، مكتبة بستان المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٨- محمد أحمد عبد الله إبراهيم (١٩٩٦ م) : " تحليل الأداء الفني وعلاقته بتاريخ المباريات في الهوكي " ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ١٩- محمد أحمد عبد الله إبراهيم (٢٠٠٦):الإعداد الشامل للاعبى الهوكي، مركز آيات للطبعة والكمبيوتر، الزقازيق.
- ٢٠- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج١، الطبعة ٤ ، دارالفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- محمد مسعد حامد عوض (٢٠١٢): "مسار ديناميكية الإيقاع الحيوي لبعض المتطلبات الوظيفية والبدنية - مهارة الخاصة للاعبى الجملة الحركية (الكاتا) كمؤشر لفترات الانتقاء والتدريب لرياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.



- ٢٢- محمد محمد الشحات ( ١٩٩٤ م ) : النظرية والتطبيق في هوكي الميدان ، دار الفرقان ، المنصورة.
- ٢٣- محمد محمد الشحات ، أيمن احمد الباسطي ( ١٩٩٧ م ) : الأسس العلمية في هوكي الميدان، مركز آيات للطبعة والكمبيوتر، الزقازيق.
- ٢٤- مدحت يونس عبد الرازق ( ٢٠٠٤ ) : "تأثير برنامج لدني مقترح على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة وفقا لنمط الإيقاع الحيوي اليومي لديهم" ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد (٢١) ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.
- ٢٥- مصطفى جاسم الشمري ( ٢٠١٥ ) : " تأثير برنامج تدريبي وفقا لنمط الايقاع الحيوي البدني في تطوير بعض القدرات البدنية الأساسية للاعبى كرة القدم للصالات المغلقة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.
- ٢٦- معتز هلال هلال ( ٢٠١٤ ) : " تأثير تقنين متغيرات حمل التدريب بدلالة مؤشرات الايقاع الحيوي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية للاعبى الكومتية فى رياضة الكاراتيه " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٢٧- مها العطار محمد ( ٢٠٠٠ ) : " تأثير التعليم وفقا لنمط الإيقاع الحيوي على توافق وظائف الجهاز العصبي وبعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء فى التعبير الحركي " ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، بحث منشور ، المجلد ( ٢٤ ) ، العدد (٥) ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.
- ٢٨- نصير صفاء وأحمد فرحان ( ٢٠١٢ ) : " الإيقاع الحيوي بدورتيه البدنية والانفعالية وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية والإنجاز لدى سباحي ٥٠ م حرة " ، مجلة الرياضة المعاصرة ، بحث منشور ، المجلد (١١) ، العدد (٦).
- ٢٩- وديع ياسين التكريتي، وآوات أحمد فقي ( ٢٠١٢ ) : " تأثير التمرينات المتغيرات وفق الإيقاع الحيوي اليومي في دقة وفن أداء التهديف بالقفز أماماً وعاليا بكرة اليد للناشئين " ، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق.

٣٠- يوسف دهب ، محمد جابر ، أحمد محمود (١٩٩٣) : " تعريب وتقنين مقياس اوستبرج لتحديد نمط الايقاع الحيوي "،المؤتمر العلمي " رؤية مستقبلية للتربية الرياضية والرياضة فى الوطن العربي " ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان،القاهرة .

٣١- يوسف دهب علي، محمد جابر بريقع، غادة محمد عبد الحميد (١٩٩٥) : موسوعة الإيقاع الحيوي ، جزء أول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

**32-Brown, F. M., Neft, E. E., & LA Jambe, C. M. (2008):** Collegiate rowing crew. performance varies by morning esseveningness Journal of Strength and Conditioning Research, 22(6), 1894-1900

**33-Edwards, B. J., Lindsay, K., & Waterhouse, J. (2005):** Effect of time of day on the accuracy and consistency of the badminton serve. Ergonomics, 48(11-14), 1488-1498 doi 10.1080/00140130500100975-

**34-Hoogendoorn-Elisa (2004):** children with movement difficulties perceive teaches to treat students in physical education differently according to skill level, Dissertation abstracts international.

**35-Foster, R. G., & Kreitzman, L. (2005):** Rhythms of life, the biological clocks that, control the daily lives of every living thing, New Haven, CT, Yale University Press

rhythms A primer - **36-Koukkari, W. L., & Sothern, R. B. (2006):** Introducing biological on the temporal organization of life with implications for health, society, reproduction, and the natural environment