



علاقة الايقاع الحيوي بدورتيه العقلية والانفعالية بدقة التصويب في كرة اليد لدى
طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية
بحث تقدمت به
م.م رسل احمد شهاب
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية

مستخلص البحث

هدف البحث إلى التعرف على الايقاع الحيوي بدورتيه العقلية والانفعالية بدقة التصويب بكرة اليد ، واستخدامات الباحثة المنهج الوصفي لكونه اكثر ملائمة لطبيعة المشكلة المراد بحثها ، وتكونت عينة البحث من (20) طالب حيث تم اختيارهم بطريقة عمدية ، وتم الاستعانة بالوسائل الاحصائية المناسبة لأستخراج النتائج بأسلوب احصائي وعلمي سليمين .
وأستنتجت الباحثة هنالك علاقة ارتباط عالية بين القدرات الذهنية والانفعالية لدى عينة البحث وأن للقدرات العقلية او الذهنية في اهمية كبيرة في دقة التصويب ، وعملية التركيز واتخاذ القرار المناسب يميز اللاعبين الذين يتمتعون بقدرات عقلية عالية ، فيما أوصت على إجراء بحوث مشابهة بالدورات الحيوية الاخرى وهي البدنية والحسية والتاكيد على اجراء اختبارات دورية على لاعبي كرة اليد والالعاب الاخرى فيما يخص القدرات العقلية.



Relationship vital rhythm in turn, mental and emotional precision correction in handball at the second stage students of the Faculty of Physical Education and Sports Science - Mustansiriya University

MM Russell Ahmed Shehab

abstract

A search on the four-door broken down as follows

2.ensure that this section of research methodology and field procedures, as was the use of the descriptive approach for being more suited to the nature of the problem to be discussed, and consisted of the research sample of 20 students were selected deliberate way, as the thrust of this section of the means of information gathering, was to use statistical means appropriate to extract the statistical results in a scientific manner and be healthy.

3.This door eating present the results of tests for the research variables of the research sample in a table and analyzed and discussed in a scientific manner.

4.This section contains recommendations which recommends the researcher to conduct similar research other vital sessions, a physical and intuitive. As also confirmation to hold periodic tests on the handball players, games and other in terms of brainpower.



الفصل الأول

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان كل ما يحدث حولنا في الطبيعة يؤثر فينا فنحن نتأثر بتغير الفصول السنوية للأرض ويشكل القمر والنهار والليل ... الخ ان حياة الانسان متأثرة لهذه العوامل وتعمل بالتوافق مع هذه العوامل ولقد اكتشف العلماء الدورات وسميت بالايقاع الحيوي وان هذه الدورات يمكن ان تؤثر عوامل بدنية عديدة منها درجة المناعة ضد الامراض والقوة والثبات الذهني والانفعال والتفكير المنطقي والقدرة على التعلم والتذكر والفوائد والعديد من المكونات الاساسية للانسان , ان الايقاع الذي تخضع له الطبيعة مثل دوران القمر ودورانها حول الشمس ودوران القمر تؤثر في جميع الكائنات الحية على سطح البحر فهي تتكيف تبعاً لهذا الايقاع وبذلك يظهر لها الايقاع يساير الايقاع الفلكي ويمكن ان تصل الى تصنيف وهو ايقاع خارجي تتمثل بالدورة الفلكية في الحياة في الحياة وهنالك ايقاع داخلي عند الانسان حيث تستجيب الاجهزة الجسمية للكائنات الحية فسيولوجيا الى مثل هذه التغيرات ان الايقاع الداخلي في جسم الانسان هو ليس بالسهولة التي نعتقدها حين ان الاجهزة في جسم الانسان ان هذا المفهوم يضعنا امام تركيب معقد في الايقاعات مختلفة تكون بموجبها الانسان الحيوي . وان اصابة الهدف هي الفرض الاساسي لمباراة كرة اليد لهذا تعتبر مهارة التصويب من المهارات المهمة والاساسية وان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذ لم تنتهي باصابة الهدف واصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين الى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز وان دقة التهديف تتطلب كفاءة عالية في الجهازين العضلي والعصبي فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين كما تتطلب الى التركيز وهو احد القدرات العقلية فاذا كانت الدورة العقلية في طورها الايجابي يمكن اللاعب التركيز واتخاذ القرار بشكل صحيح بالاضافة الى الحالة المزاجية للاعب وهذا يرتبط بالدورة الانفعالية للايقاع الحيوي ومن هنا تكمن اهمية البحث في التعرف على الايقاع الحيوي بدورتيه العقلية والانفعالية بدقة التصويب بكرة اليد . ومن ارتات الباحثة بوضع مشكلة من خلالها ان دقة التهديف تتطلب من اللاعب التركيز وتهيئة الحواس في اصابة الهدف بالاضافة الى الحالة النفسية والانفعالية للاعب لارتباطها بالحالة المزاجية للاعب حيث ان تهيئة القدرات العقلية والانفعالات للاعب يؤثر بشكل ايجابي في الوصول للهدف وتكمن مشكلة البحث في اي من الدوريتين الانفعالية والعقلية لهما تأثيرا اكبر في دقة التصويب بكرة اليد.

1-2 هدف البحث

1_ التعرف على الايقاع الحيوي بدورتيه العقلية والانفعالية بدقة التصويب بكرة اليد .



1-3 فرضية البحث

1_ ان الايقاع الحيوي بدورته العقلية اثر في دقة التصويب بكرة اليد .

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية .

2-4-1 المجال الزمني : للمدة من 3-1-2016 إلى 3-15-2016.

3-4-1 المجال المكاني :ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية .

الفصل الثاني

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح الملائمة لمشكله وأهداف الدراسة وترى الباحثة إن المنهج الوصفي هو انسب المناهج استخدام للدراسة .

2-2 عينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم 85 طالب وهم يمثلون مجتمع الاصل وقد تم اختيار 20 طالب بالطريقة العشوائية وهم يمثلون عينة التجربة الرئيسية وبنسبة 23,5% من مجتمع الاصل .

2-3 أدوات البحث

2-3-1 الأدوات المستخدمة

- *جهازحاسوب .
- * حاسبة يدوية .
- *صافرة عدد(1) .
- *كرات يد قانونية عدد (3)
- * ملعب كرة يد قانوني .
- * هدف كرة يد قانوني .

2-3-2 وسائل

جمع البيانات

*المصادر العربية والأجنبية



*الاختبارات والقياس

*استمارة تسجيل الدرجات

*مصادر العلمية العربية وشبكة المعلومات (interknit)

*برنامج الايقاع الحيوي لأستخراج الايقاع الحيوي لاستخراج الايقاع الحيوي للاعبين وحسب الميلاد لكل طالب باليوم والشهر والسنة لتحديد الايام الموجبة والسالبة لكل طالب .

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

2-4-1: اختبار دقة التصويب من القفز للامام . (526: 1)

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب القريب من القفز للامام .

الادوات : 10 كرات يد . مرمى كرة يد مرسوم على الجدار داخله خمس دوائر بقطر 60 سم واربع منها مرسومة في وسط اسفل العارضة .

وصف الاداء :

يقف المختبر ويبيده الكرة خلف رمية السبع امتار يقوم بالتصويب عشر كرات الى الدوائر المعلقة بالمرمى بعد اخذ ثلاث خطوات ثم القفز ثم الرمي , مبتدئا في الزاوية العليا اليمنى ثم اليسرى ثم الوسطى ثم الزاوية اليسرى ثم الزاوية السفلى اليمنى ثم الزاوية السفلى اليسرى .

القواعد : تعطى لكل مختبر عشر محاولات لادخال الكرات الى الداخل الدوائر وبواقع كرتين لكل دائرة علما ان كل دائرة لها قيمتها الاختبارية .

يكون التصويب بعد اخذ ثلاث خطوات ثم القفز ولا يسمح بلمس او تجاوز خط تنفيذ التصويب الذي يبعد 7 م قبل الرامي .

التسجيل :

1- يمنح المختبر درجتين لكل كرة تدخل الدوائر في الزاوية العليا اليمنى واليسرى ويمنح درجة واحدة لكل كرة تدخل الدائرة الوسطى ويمنح ثلاث درجات لكل كرة تدخل الدوائر السفلى اليمنى واليسرى .

2- المجموع الكلي لدرجات المحاولات العشر يمثل درجات الدقة الكلية للمختبر والتي تتراوح بين (صفر - 22) درجة .



2-5 التجربة الاستطلاعية : قامت الباحثة باجراء تجربتها الاستطلاعية في يوم الاثنين المصادف (18-1-2016) في تمام الساعة العاشرة والنصف على مجموعة من اللاعبين يبلغ عددهم (5) لاعبين من مجتمع البحث وتم تطبيق الاختبارات عليهم وقد توصلت الباحثة الى :

- 1- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحثة عند تنفيذ التجربة الرئيسية .
- 2- التأكد من سلامة الادوات المستخدمة في البحث وصلاحيتها .
- 3- التأكد من مكان اجراء الاختبار ومدى ملائمته لتنفيذ التجربة الرئيسية .
- 4- معرفة حجم وامكانية فريق العمل , الكادر المساعد , في تنفيذ التجربة الرئيسية .
- 5- تجاوز الاخطاء التي يمكن ان ترافق التجربة الرئيسية .

2-6 التجربة الرئيسية :

اجرت الباحثة التجربة الرئيسية على عينة البحث في يوم الاثنين المصادف (1-2-2016) ولغاية (3-2-2016) في الساعة العاشرة والنصف صباحا في الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية وبعد انتهاء الاختبارات تم تسجيل البيانات في الاستمارة الخاصة وبعدها تم معالجتها احصائيا .

2-7 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS.

الفصل الثالث

3-1 عرض نتائج اختبار دقة التصويب للدورتين الانفعالية و الذهنية .

جدول (1)

يبين نتائج اختبار دقة التصويب للدورتين الانفعالية والذهنية

دقة الاختبار	س -	ع -	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية	مستوى الدلالة
دورات الايقاع					



					الحيوي
					الدورة
			1,623	13,35	الانفعالية
معنوي	0,330	8,642	2,580	18,48	الدورة الذهنية

2-3 عرض النتائج

يبين الجدول (1) الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة ومن خلال جدول (1) الذي يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة الارتباط المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة لاختيار دقة التصويب وخلال الدوريتين الانفعالية والذهنية للايقاع الحيوي للاعبين حيث ان الوسط الحسابي لاختيار دقة التصويب وخلال الايام الايجابية للدورة الانفعالية كان 13,35 والوسط الحسابي للدورة الذهنية 18,48 اما الانحراف المعياري كان 16,23 للدورة الانفعالية 2,580 للدورة الذهنية اما قيمة (ر) المحتسبة فكانت 8, 642 والجدولية 0,330 ومستوى الدلالة المعنوي.

3-3 مناقشة و تحليل النتائج

من خلال العلاقة الايجابية لمعامل الارتباط بين الدورة الانفعالية والدورة الذهنية وهذا يدل على ان الدورة الانفعالية تتأثر بشكل ايجابي مع ارتفاع الدورة الذهنية وخلال الطور الايجابي حيث ان الطالب او اللاعب خلال الطور الايجابي يستفاد من تكائه وامكاناته الذهنية . وهذا ظهر واضحا من خلال دقة التصويب لديه , اما في الطور الايجابي من الدورة الانفعالية تعني نشاطا زائد في المزاج في المزاج والاحساس والابداع ان سلامة العمليات العقلية والذاكرة والقدرة على التعلم هبي امكانيات الشخص الذي يمر بالايام الايجابية في الدورة الذهنية وهذه الامكانات اظهرت ان الدقة في الاداء والتصويب يتطلب ان يكون الرياضي في قمة الطور الايجابي للدورة الذهنية لكي يتمكن من تنفيذ الاختبار بشكل دقيق لذلك فان الدورة الذهنية تؤثر في دقة الاداء اكثر من الدورة الانفعال.

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1. هنالك علاقة ارتباط عالية بين القدرات الذهنية والانفعالية لدى عينة البحث .

2. ان للقدرات العقلية او الذهنية في اهمية كبيرة في دقة التصويب .
3. ان عملية التركيز واتخاذ القرار المناسب يميز اللاعبين الذين يتمتعون بقدرات عقلية عالية .

2-4 التوصيات

1. اجراء بحوث مشابهة بالدورات الحيوية الاخرى وهي البدنية والحسية .
2. التاكيد على اجراء اختبارات دورية على لاعبي كرة اليد والالعاب الاخرى فيما يخص القدرات العقلية .

المصادر

- أحمد عريبي عودة :كرة اليد وعناصرها الاساسية، الجامعة المستنصرية ، 2004.