

دراسة مقارنة في انماط الايقاع الحيوي اليومي لمؤشر الضغط الدموي للاعبين المعاقين حركياً في كرة السلة والكرة الطائرة

طالبة الماجستير - رفاة رشيد خليفة

ملخص البحث

اشتمل البحث على خمسة ابواب تمثلت بالاتي :

الباب الاول: التعريف بالبحث تضمن المقدمة واهمية البحث اذ تم التطرق الى انماط الايقاع الحيوي اليومي وتأثيره على الضغط الدموي للرياضيين الخواص وتكمن اهمية البحث في معرفة الفروق بين انماط الإيقاع الحيوي اليومي في مؤشر ضغط الدم لبعض الألعاب الفرقية وإمكانية استغلالهم عن طريق برمجة اوقات تدريبهم بشكل يتناسب مع انماطهم للوصول بالرياضيين الخواص الى اعلى المستويات ، وكانت مشكلة البحث دراسة انماط الايقاع الحيوي اليومي المختلفة للضغط الدموي ومحاولة الافادة من ذلك لوضع الاوقات المناسبة للتدريب لغرض رفع مستوى الانجاز للمعاقين حركياً اثناء التدريب والمنافسة وقد هدف البحث الى :-

١ - التعرف على انماط الايقاع الحيوي اليومي للاعبين المعاقين حركياً في كرة السلة وكرة الطائرة

٢ - التعرف على الفروق بين انماط الايقاع الحيوي اليومي لمؤشر الضغط الدموي للاعبين المعاقين حركياً في كرة السلة والكرة الطائرة .

اما البابا لثاني فتضمن الدراسات النظرية والمشابهة ذات الصلة والعلاقة بموضع البحث . وكان الباب الثالث قد احتوى على منهجية البحث واجراءاته الميدانية اذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بسلوب العلاقات المتبادلة (المقارنة) لملامته و طبيعة المشكلة البحثية. وكانت العينة تتألف من عشرة لاعبين تمثل نسبة (٥٠%) من مجتمع البحث البالغ عددهم عشرون رياضي يمثلون الالعاب الفرقية في محافظة ديالى .

وبعد ان تم معالجة النتائج احصائياً، تم عرضها وتحليلها ومناقشتها في الباب الرابع
اما في الباب الخامس فقد توصل الباحث الى :

- ان نسبة اصحاب النمط الصباحي اعلى من نسبة اصحاب النمط الغير منتظم .
- ظهر ان اصحاب النمط الصباحي يتميزون بارتفاع مؤشر الضغط الدموي في
الوقتتين الاول والثالث والذي يمثل قمتي النشاط بالنسب للنمط الصباحي . وقد اوصى
الباحث بـ

- مراعاة تزامن الايقاع الحيوي اليومي مع اوقات التدريب لضمان المستوى التي
تصل فيه الكفاءة الفسيولوجية الى اعلى المستويات .

Studying comparing in the daily bio rhythm styles for the blood retarded athletes in basketball pressure indicator of the motive & volleyball

Researcher: Rafah Rasheed Khalefah

Research summery

This research includes five chapters, represented as following:

Chapter one : Identification of research include of introduction and research importance that it touch on to the daily biorhythm styles and its influence in to blood pressure of the retarded athlete ,the potential importance for the research was the identification of the different between the daily biorhythm styles via blood pressure indicator for some teams games , as well as its exploiting ability via programming the training times in to form which relating with them styles to reaching with the retarded athletes to high levels, the research problem was the shortage in the studies that involves the daily biorhythm styles and associated it to blood pressure of the retarded athletes . And the research aim to:-

1- Recognition of daily biorhythm style for the motive retarded athletes in basketball & volleyball.

2- Recognition the differences between the daily biorhythm style for the blood pressure indicator of the motive retarded athletes in basketball & volleyball.

Regarding chapter two, including of the two studies, theoretical and comparable, which they had relationship with the research subject.

Regarding chapter three, including of research methodic and field procedures, that the researcher used the descriptive procedure in form of exchanged relation (comparison) for its adequate and the nature of the research problem. And the sample consist of ten players represent a percent of (50%) from the research society which they were twenty athletes represent the teams games in diyala province . after executing the statistical treatment for the results , it's had been displayed , analyzed , and discussed ,in the chapter four.

Regarding the chapter five, the researcher reached to the following:

- The percent of the morning style athletes was highest from the irregular style athletes.
- It's appeared that the morning athlete's style, characterized as high blood pressure indicator, in the two times, the 1st and the 3rd, which were represent the two activity peaks as for the morning style.

The researcher recommends to considerate the daily biorhythm synchronizes, with the training periods to ensure the level that the physiology efficiency reached on to the highest levels.

الباب الاول

١ - التعريف بالبحث:

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث:

ان لكل كائن حي إيقاع خاص به تسير عليه حياته وبشكل منتظم فهناك إيقاعات متغيرة كثيرة الرئيسية منها الإيقاع المتعدد السنوات والإيقاع السنوي والإيقاع الشهري والأسبوعي واليومي، ويرتبط كل إيقاع بظاهرة طبيعية معينة، فمثلاً الإيقاع الحيوي اليومي يكون مرتبطاً بظاهرة دوران الأرض حول نفسها وهو المسيطر على عمل الأجهزة الوظيفية والتي يظهر من خلالها فترات إيقاعية للعمليات الفسيولوجية كعمل القلب والرئتين والجهاز العصبي والهرموني. كما إن اختلال الدورة اليومية للإيقاع الحيوي يؤدي إلى اضطراب النشاط الحيوي للجسم حيث يظهر ذلك في انخفاض القدرة على العمل واضطراب النوم وزيادة الاضطرابات العصبية. ولما كان المحور الرئيسي في العملية التعليمية والتدريبية هو الفرد فقد تركز الاهتمام بالفرد المعاق كونه ينتمي الى فئة من الفئات التي لها خصوصيتها في المجتمع، اذ لم تعد مشكلة العوق مشكلة اسرية او مدرسية بل هي مشكلة اجتماعية تهم المجتمع ككل. لذا فإن رياضة الخواص تعد خير وسيلة لعودة الفرد المعاق الى مجتمعه من خلال تغلبه على اعاقته وإمكانية تكيفه وتألفه ونجاحه كفرد من افراد هذا المجتمع مندمجاً فيه ومتفاعلاً معه. وتكمن أهمية البحث في دراسة ومعرفة بعض المعلومات والحقائق العلمية عن أهمية ومفهوم نمط الإيقاع الحيوي اليومي للرياضيين الخواص حيث ان الرياضيين يختلفون فيما بينهم من حيث الإيقاع اليومي فمنهم من يكون اكثر نشاطاً خلال الساعات الاولى من النهار وآخرين يتميزون بزيادة النشاط ليلاً ولذلك تم إجراء هذه الدراسة لمعرفة الفروق بين انماط الإيقاع الحيوي اليومي في مؤشر ضغط الدم للاعب الفرقة وإمكانية استغلالهم عن طريق برمجة اوقات تدريبهم بشكل يتناسب مع انماطهم للوصول بالرياضيين الخواص الى اعلى المستويات.

١ - ٢ مشكلة البحث:

تتجسد مشكلة البحث في دراسة انماط الايقاع الحيوي اليومي المختلفة للضغط الدموي للافادة من ذلك لوضع الاوقات المناسبة للتدريب لغرض رفع مستوى الانجاز للاعبين المعاقين حركياً اثناء التدريب والمنافسة .

١ - ٣ اهداف البحث:

١ - التعرف على انماط الايقاع الحيوي اليومي للاعبين المعاقين حركياً في كرة السلة والكرة الطائرة

٢ - التعرف على الفروق بين انماط الايقاع الحيوي اليومي لمؤشر الضغط الدموي للاعبين المعاقين حركياً في كرة السلة والكرة الطائرة .

١ - ٤ فرض البحث

١- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين انماط الايقاع الحيوي اليومي لمؤشر الضغط الدموي للاعبين المعاقين حركياً في كرة السلة والكرة الطائرة .

١ - ٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من الرياضيين المعاقين حركياً المتقدمين في لعبتي كرة السلة والكرة الطائرة في محافظة ديالى وعددهم عشرة لاعبين .

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من ٢٠١٢/٤/١٢ ولغاية ٢٣/٤/٢٠١٢ .

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب نادي اشنونا في بعقوبة .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

٢ - ١ الدراسات النظرية:

٢- ١- ١ الإيقاع الحيوي :

أن الإيقاع الحيوي لفظة مركبة من كلمتين إغريقيتين بايو Bio ومعناها الحياة، ورنم Rhythm ومعناها التكرار الدوري .

فالإيقاع الحيوي : هو العلم الذي يدرس الدورات الحيوية المميزة لطبيعة جميع الكائنات الحية، وقد اثبت العلماء إن الإنسان يتأقلم لتأثيرات الإيقاع الحيوي اليومي والأسبوعي والشهري والسنوي ومتعدد السنوات للعوامل الطبيعية إذ تتغير استجابات حوالي (١٠٠) وظيفة فسيولوجية لأجهزة جسم الإنسان 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)

ويعرفه (العالم كاسي Kacy) بأنه "رد الفعل الحيوي المتكرر للدورات الانفعالية والبدنية والعقلية والحدسية والتي تظهر لدى الكائن الحي نتيجة للمؤثرات البيئية المحيطة به ويأخذ شكلاً موجياً مستمراً متصلاً"^(٥)

كما ويعرفه البيك بأنه "التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد والتي يزداد خلالها او يقل النشاط البدني والعقلي والانفعالي عند الانسان"^(٢).

(١) الهام اسماعيل محمد شلبي ؛ اساسيا عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضي : القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ ، ص ١٨٢ .

(5) Kacy G ; Biorhythms on WEB . http : / gulf . Vice . Ca / gkacy / apple Html . 1997 . P . 5 .

(٢) علي البيك وصديري عمر ؛ الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي : لإسكندرية ، منشأة المعارف ، ص ١٥ .

وقد اتفق معه في تعريف الايقاع الحيوي يوسف ذهب

"بأنه تلك التغيرات الحادثة في الحالة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد والتي ترتبط بمرحلة النشاط الحيوي وتغيرات الوسط الداخلي والخارجي المحيط به"^(١)

٢ - ١ - ٢ الايقاع الحيوي اليومي :

كل المخلوقات بدأ بأصغر مخلوق وحتى اكبر مخلوق تتبع نظام يومي من العمل والراحة ، والنوم والنشاط ، فبعض المخلوقات تنام بالليل وتعمل بالنهار مثل البلابل ، والبعض الاخر ينام بالنهار ويعمل بالليل مثل البوم ، وهناك بعض المخلوقات تتميز بنشاط مستمر مثل الحمام. حيث ان للإيقاع الحيوي دور كبير في عمل اجهزتنا الداخلية الحيوية والذي يعكس تأثير الظواهر الطبيعية مثل دوران الارض حول محورها ودورانها حول الشمس ودوران القمر حول الارض وكذلك يتأثر الايقاع الحيوي بفترات تغير نشاط الشمس، ان هذه الظواهر الطبيعية(الفلكية) تؤثر على جميع الكائنات الحية الموجودة على سطح الارض وان التغيرات في درجة الحرارة ودرجة الضوء والاشعاع وعملية المد والجزر ، كل هذه العمليات لها ايقاع خاص بها وبدورها تؤثر على جميع الكائنات الحية وبالتالي يكون لاجهزتنا الداخلية رد فعل مناسب وتسمى هذه التأثيرات الطبيعية الخارجية (بالايقاع الخارجي) ونتيجة لذلك نرى ان الكائنات الحية تكتسب هذا الايقاع وتتأقلم معه واثبت العلماء ان الايقاع اليومي يغير حوالي (٥٠) وظيفة فسيولوجية لأجهزة جسم الانسان وان لكل وظيفة ايقاع خاص بها وهو ما يطلق عليه(بالإيقاع الداخلي).ولا بد من الاشارة هنا الى ان تأثير الايقاع الخارجي يقتصر فقط على مدة ومدى نشاط الايقاع الداخلي للاجهزة الحيوية وليس على طبيعتها وخصائصها :^(٢)

(١) علي البيك، صبري عمر؛ نفس المصدر السابق : ١٩٩٤، ص ٢٤.

(٢) يوسف ذهب واخرون؛ موسوعة الايقاع الحيوي، ج ١: الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥، ص ١٩.

ويقسم الايقاع الحيوي اليومي الي: (١)

أ- **النمط الليلي:** إن الأفراد أصحاب هذا النمط أكثر بطأً وهو الأضعف في الاستجابة للاستشارة، ويتميزون بالهدوء بطبيعتهم، وترتفع درجة الحرارة لدى هؤلاء الأفراد تدريجياً في حالة المرض، وان شفاءهم من المرض يأخذ وقتاً طويلاً.

ب- **النمط النهاري:** ويتميزون بسرعة وقوة التكيف مع الظروف الخارجية، وهم دائماً يكتشفون الأفكار الجديدة، ومحبون للعمل وبذل الجهد ويواجهون الحالات المرضية بسرعة وقوه وترتفع وتنخفض درجة حرارتهم بسرعة، ويستجيبون كذلك بصورة سريعة لكل المثيرات، ولديهم سرعة استشفاء عالية ويمكن تحقيق أقصى إنتاجية لهم صباحاً، وهم أكثر حساسية للتغيرات الجوية وأكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز الدوري والروماتزم.

ج- **النمط المتباين:** وهؤلاء الأفراد ليس لديهم نمط معين للإيقاع الحيوي وهم يتميزون بزيادة الموجات النشطة على مدار اليوم دون التقيد بالإيقاع الصباحي والمسائي.

٢ - ١ - ٣ المعاقين:

الاعاقة هي ظاهرة موجودة في كل المجتمعات ويمكن رؤية الاشخاص المعاقين في مختلف البلدان ولكن نسبة تواجدهم وانتشارهم وانواع العوق وموقف المجتمع منها تختلف باختلاف الظروف الاقتصادية والاجتماعية والثقافية .

وتطلق كلمة المعاقين على "اولئك الافراد الذين لديهم عجز او نقص في الناحية الفسيولوجية" (٢)

كما عرفها محمد كمال السنودي إلى أن "المعوقين هم الأفراد الذين لا يستطيعون المشاركة في نشاطات الحياة اليومية بطريقة طبيعية" (١).

(١) ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانيين ؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٤٠٣ - ٤٠٤ .
(٢) احمد السيد يونس وعبد الحميد ؛ رعاية الطفل المعاق طبيياً ونفسياً واجتماعياً : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ١٩ .

يصنف العلماء انواع الاعاقة الى ثلاث انواع : (٢)

الإعاقه الحسية والإعاقه العقلية والإعاقه الجسمية .

٢ - ١ - ٤- ضغط الدم :

يعد الضغط الدموي من المؤشرات الفسلجية سواء في عالم الرياضة او كونه مؤشراً له علاقة وطيدة بمهام القلب والدورة الدموية ، فمن المعروف ان عملية اوصول الدم الى الانسجة والخلايا البعيدة عن القلب وحركة الدم في داخل الاوعية لا يمكن ان تتم بدون ضغط كافي . فالضغط الدموي هو الضغط الواقع على جدار الاوعية الدموية والذي يعتمد بالدرجة الاولى على مقاومة الاوعية لسريان الدم وعلى مقدار حجم الدفعة القلبية ، كما يعد عاكس هام لحالة الجهاز الدوري ، ويوضح عمل القلب وحيوية الاوعية (٢) . فمن المعروف ان ضغط الدم داخل .

ويمكن قياس الضغط الدموي بعدة طرائق منها (٣):

١ - الطريقة المباشرة Direct Method:

وتعتمد هذه الطريقة على عمل جرح وإدخال أنبوبة دقيقة تشبه القطارة في الشريان مباشرة بواسطة أجهزة خاصة.

٢ - الطرائق غير المباشرة Indirect Method:

باستخدام جهاز قياس ضغط الدم Sphygmomanometer وهو جهاز سهل الاستخدام والمستعمل بشكل واسع من قبل الأطباء.

(١) كمال السنودي ؛ الترويح و اوقات الفراغ ، المنصورة ، مطبعة الفرسان ، ٢٠٠١ ، ص ١٤٧ .
(٢) - مرزوق يوسف وبهيجه إسماعيل ؛ الثقافة الصحية، ط١ : الكويت ، مطبعة الفجر الكويتية ، ١٩٩٧ ، ص ٢٦٥ - ٢٦٩ .
(٣) قاسم حسن حسين ؛ الفسيلوجيا ميادينها وتطبيقاتها في المجال الرياضي : دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ ، ص ١١٠ .
(٤) يوسف محمد عرب واخرون ؛ فسيلوجيا الحيوان : بيت الحكمة ، جامعة بغداد ، ١٩٨٩ ، ص ٥٠ .

٢ - ٢ الدراسات المشابهة :

١-٢-٢ دراسة هند محمد احمد ابراهيم فرحان ١٩٩٨^(١) (مستوى الاداء الرياضي وعلاقته بنمط الايقاع الحيوي للطالبات المتدمات لاختبار القدرات الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق) وقد تم اختيار عينة قوامها (٣٠٠) طالبة بالطريقة العشوائية وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتوصلت الباحثة الى

١- يوجد تباين بين انماط الايقاع الحيوي فكان اكثرها شيوعاً النمط الصباحي ثم الغير منتظم ثم المسائي .

الباب الثالث

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣- ١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقات المتبادلة (دراسات المقارنة) وتتم عن طريق " اجراء مقارنات بين الظواهر المختلفة لاكتشاف العوامل التي تصاحب حدثاً معيناً " ^(٢) لملائمة هذه الدراسة وطبيعة مشكلة البحث .

٣ - ٢ مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بالرياضيين المعاقين في محافظة ديالى فئة المتقدمين والذين يمثلون بعض الالعاب الفرقية وهي الكرة الطائرة وكرة السلة والبالغ عددهم عشرون رياضي حيث تم اختيار عينة البحث من مجتمع الاصل بالطريقة العمدية والبالغ عددهم عشرة لاعبين معاقين حركياً (بتر الاطراف السفلى وشلل الاطراف السفلى) وهي تمثل نسبة (٥٠%) من مجتمع الاصل .

(١) هند محمد احمد ابراهيم فرحان ؛ مستوى الاداء الرياضي وعلاقته بنمط الايقاع الحيوي للطالبات المتدمات لاختبار القدرات الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق .(في المؤتمر العلمي الدولي "الرياضة المصرية العربية نحو افاق العالمية" جامعة حلوان ٣-١ ابريل ١٩٩٨ .القاهرة :مطابع جامعة حلوان ،١٩٩٨)

(٢) نوري ابراهيم الشوك ،رافع صالح فتحي الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية :المطبعة المركزية ،جامعة ديالى ،٢٠٠٤ ،ص٥٧ .

٣ - ٣ - ٣ الاجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

٣ - ٣ - ١ الاجهزة المستخدمة في البحث .

استخدم الباحث مجموعة من الاجهزة تضمنت :-

- جهاز قياس الضغط الدموي نوع Ristar صنع الماني عدد اثنان .

- سماعة نوع MDF صنع امريكي عدد اثنان.

٤ - ٣ - ٢ الادوات المستخدمة في البحث :

- ملعب نادي اشنونا .

- ساعة توقيت نوع (PC261) .

٣ - ٣ - ٣ وسائل جمع المعلومات :

٣ - ٣ - ١ استمارة مقياس (Ostberg) لتحديد نمط الايقاع الحيوي اليومي.

٣ - ٣ - ٢ اختبار الضغط الدموي .

٣ - ٣ - ٣ استمارة جمع وتفريغ البيانات .

٣ - ٣ - ٤ فريق عمل مساعد. (*)

٣ - ٣ - ٥ المصادر العربية والاجنبية .

٣ - ٣ - ٦ شبكة المعلومات الدولية .

٣ - ٣ - ١ استمارة مقياس (Ostberg) لتحديد نمط الايقاع الحيوي اليومي.

" اعد هذا الاختبار ostberg وقام بتعديله stipanov، ويستخدم هذا المقياس من اجل تحديد انماط الافراد وهو اختبار يستهدف تحديد نوعية الايقاع الحيوي لدى

الافراد"^(١)، وذلك من اجل تحديد انماط الرياضيين الخواص، وقد تم تطبيق هذا المقياس على البيئة العراقية^(*). ويتكون المقياس من ثلاثة وعشرون سؤال ولكل سؤال عدة بدائل تتراوح من اربع الى خمس . ولكل بديل درجة خاصة به وعن طريق جمع هذه الدرجات يمكن تحديد نمط الرياضي .

مواصفات المقياس:

- ❖ **الهدف من المقياس:** تحديد نوعية (نمط) الإيقاع الحيوي لدى الفرد.
- ❖ **وصف المقياس:** يتكون من ثلاث وعشرين سؤالاً، وفي كل سؤال (٤ - ٥) بدائل،

❖ **التسجيل:** يتم حساب القيمة النهائية (المجموع) على ضوء مجموع الإجابات ويصنف على ضوء المعايير التي تصف نمط إيقاع الفرد. كما هو موضح في الجدول (١)

الجدول (١)

يبين مستويات درجات المقياس ونوعية نمط الإيقاع الحيوي اليومي

نوعية نمط الإيقاع الحيوي اليومي	مستويات درجات المقياس
يتميز بالنمط الصباحي المطلق	أكثر من ٩٢ درجة
يتميز بالنمط الصباحي بدرجة ضعيف	من ٧٧ - ٩١ درجة
نمط غير منتظم	من ٥٨ - ٧٦ درجة
يميل إلى المسائي	من ٤٢ - ٥٧ درجة
يتميز بالنمط المسائي المطلق	اقل من ٤١ درجة

(١) ابو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسنين : **مصدر سبق ذكره**، ١٩٩٧، ص ٤٢٦ .
 (*) تم استخدام المقياس من قبل الباحث (منى عبد الستار هاشم) دراسة نمط الإيقاع الحيوي اليومي لرياضي بعض الالعاب الفردية والفرقية) ٢٠٠٥ والباحث ياسين عمر محمد القصاب (تأثير التدريب الذهني وفق نمط الإيقاع الصباحي والمسائي المتفق وغير المتفق في بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة السلة لناشئي أندية السلبيمانية بأعمار ١٥ - ١٦ سنة [٢٠٠٧].

٢-٣-٣-٣ اختبار الضغط الدموي

تم اختيار هذا المؤشر على اعتباره انه احد العمليات التي تتأثر بالنمط اذ ان " هناك اكثر من اربعة عمليات فسيولوجية ذات علاقة وثيقة باختلاف التوقيت على مدار اليوم ، حيث ليلاً تنخفض . . . العمل الوظيفي للجهاز الدوري " ^(١) . تم قياس هذه المؤشرات خلال الفترات:

- الوقت الاول (التاسعة صباحا - الواحدة ظهراً) .
- الوقت الثاني (الثانية بعد الظهر - الرابعة عصرا) .
- الوقت الثالث (الرابعة عصرا - الثامنة مساء) .

حيث تزداد تلك المؤشرات للعمل الوظيفي نهاراً وتستمر في التذبذب خلال فترة تقترب من اليوم الكامل ولذلك نلاحظ " ان منحنى القدرة على العمل يزداد خلال ساعات الصباح ويبلغ اعلى مستوياته ما بين التاسعة صباحا الى الساعة الواحدة ظهرا، ثم يبدأ بالانخفاض ما بين الساعة الثانية الى الرابعة عصرا، ثم يرتفع مرة اخرى من الساعة الرابعة الى الثامنة مساء . " ^(٢) ومن خلال ذلك تم اعتماد هذه التوقيتات لاجراء اختبار الضغط الدموي على عينة البحث وكما يلي :

- قياس الضغط الدموي

الغرض من القياس: هو التعرف على ضغط الرياضي العالي والواطي .

الادوات المستخدمة: جهاز قياس الضغط نوع Ristar صنع الماني سماعة طبية.
وصف الاختبار: يكون القياس من وضع الجلوس عن طريق وضع الرباط المطاطي حول منطقة العضد وينفخ في الرباط بحيث يصل من ١٦٠ الى ٢٠٠ ملليمتر من الزئبق يخفض من الهواء تدريجياً بواسطة فتح الصمام ببطيء ^(٣) .

(١) يوسف دهب واخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٥، ص٣٢-٣٣ .

(٢) يوسف دهب واخرون ؛ المصدر نفسه ، ص ٣٣ .

(٣) كاظم جابر امير ؛ الاختبارات والقياس في المجال الرياضي ، ط٢ : الكويت ، ذات السلاسل ، ١٩٩٩، ص٢٦٣ .

٣ - ٤ التجربة الاستطلاعية

- قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية للمقياس بتاريخ (٧/ ٤/ ٢٠١٢) الموافق السبت على عينة قوامها ثلاثة رياضيين معاق حركياً من فئة الشباب وذلك للتأكد من عدم تسرب المعلومات الخاصة بالمقياس وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو :-

١ - التأكد من فهم العينة لتعليمات المقياس و مدى وضوحها و اسلوب صياغتها

٢ - التعرف على الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس من قبل الرياضيين المعاقين حركياً.

- تم اجراء تجربة استطلاعية ثانية على العينة نفسها وبتاريخ (١٠/٤/٢٠١٢) الموافق الثلاثاء لقياس الضغط الدموي وكان الهدف من اجراء التجربة هو :-

١ - التأكد من مدى صلاحية الاجهزة الطبية ومدى كفاية الكادر الطبي لأجراء الفحوصات الطبية

٢- التعرف على الوقت اللازم لأجراء الفحوصات الطبية .

٣- التعرف على مدى استعداد فريق العمل وكفايته لاجراء الاختبارات .

٣ - ٦ التجربة الرئيسية :

- تم تطبيق المقياس على عينة البحث في يوم الخميس المصادف (١٢/٤/٢٠١٢) الساعة الرابعة عصرا وعلى ملعب نادي اشنونا في بعقوبة حيث تم جمع اللاعبين وتوزيع استمارات المقياس على عينة البحث بمساعدة فريق العمل، وبعد شرح فقرات المقياس تم الطلب من العينة الاجابة على فقراته بكل صدق، وبعد ذلك تم جمع الاستمارات وتحديد الاجابات بما يقابلها من الدرجة ثم تحديد الانماط لكل رياضي معاق وكما موضح بالجدول (٢)

جدول (٢)

يبين عدد لاعبين والدرجات التي حصلوا عليها في مقياس (Ostbirg)

اسم اللعبة	عدد اللاعبين	درجة المقياس	نوعية نمط الايقاع الحيوي اليومي
الكرة الطائرة	سبعة لاعبين	٨٧ - ٧٣	نمط صباحي
كرة السلة	ثلاث لاعبين	٨٥ - ٧٥	نمط غير منتظم

- تم اجراء اختبار الضغط الدموي من قبل كادر طبي متخصص (*) بتاريخ ٢٠١٢/٤/١٩ المصادف الخميس في الساعة الرابعة عصرا وتم اجراء الاختبار الثاني يوم السبت المصادف (٢٠١٢/٤/٢١) الساعة الثانية ظهراً وعلى ملعب نادي اشنونا تم اجراء الاختبار الثالث يوم الاثنين المصادف (٢٠١٢/٤/٢٣) الساعة التاسعة صباحا وعلى ملعب نادي اشنونا .

٣ - ٧ الأساليب الإحصائية Statistical Analysis:

- لقد تم استخدام و تطبيق الأساليب الإحصائية المناسبة وكما يأتي :
- اختبار (كولموجرف - سمير نوف) لاختبار جودة توفيق الأنموذج الطبيعي (المعتدل).
 - اختبار تحليل التباين لتساوي المتوسطات.
 - اختبار الفرق المعنوي الأصغر بعد تحليل التباين لاختبار تساوي أزواج المتوسطات.

(*) - مها فالح شبحان / ممرض جامعي أقدام / دائرة صحة ديالى/ مستشفى بعقوبة التعليمي / قسم الانعاش القلبي .
- عروبة خلف علي/ معاون طبي أقدام / دائرة صحة ديالى/ مستشفى بعقوبة التعليمي /قسم جراحة نساء .
- عبد الرزاق وهيب ظاهر/ معاون طبي أقدام/ دائرة صحة ديالى/العبارة/المستوصف الطبي /السادة .

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج اختبار جودة توفيق النموذج الطبيعي المفترض لنتائج الاستجابات الملاحظة لضغط الدم لمجموعة للألعاب الفرقية موزعة بحسب أنماط الإيقاع الحيوي اليومي :

جدول (٣)

اختبار جودة توفيق النموذج الطبيعي المفترض لنتائج الاستجابات الملاحظة لضغط الدم لمجموعة للألعاب الفرقية موزعة بحسب أنماط الإيقاع الحيوي اليومي

الالعب الفرقية		المجموعة	النمط
ضغط الدم الواطئ	ضغط الدم العالي		
21	21	العدد	الصباحي
1.229	1.352	إحصاءه الاختبار	
0.098	0.052	مستوى الدلالة	
متحقق	متحقق	التوزيع الطبيعي المفترض	
9	9	العدد	غير المنتظم
0.826	0.852	إحصاءه الاختبار	
0.502	0.463	مستوى الدلالة	
متحقق	متحقق	التوزيع الطبيعي المفترض	

يتضح وبما لا يقبل الشك من خلال مراجعة نتائج الجدول (٣) تحقق صحة افتراض التوزيع الطبيعي لنتائج الاستجابات الملاحظة لمؤشر ضغط الدم للألعاب الفرقية موزعة بحسب أنماط الإيقاع الحيوي اليومي الامر الذي يتأكد بموجبه صحة تطبيق التقديرات النقطية لتقدير معالم النموذج الطبيعي المفترض المتمثلة بمتوسط

القياس والانحراف المعياري والخطأ المعياري وتقدير ٩٥% فترة ثقة لمتوسط المجتمع بالإضافة الى صحة اختبار فرضية تساوي التباينين بموجب اختبار (ليفين - ف) وصحة اختبار فرضية تساوي الأوساط الحسابية بموجب اختبار (تحليل التباين ANOVA) الذي يتعين من اهم افتراضاته هو التوزيع الطبيعي للبيانات المبحوثة وهو ما تم التحقق منه في ضوء نتائج الاختبار المذكور .

٢-٤ عرض نتائج تحليل التباين لنتائج اختبار ضغط الدم لنمطي الإيقاع الحيوي اليومي للالعاب الفرقية وتحليلها :

جدول (٤)

تحليل التباين لاختبارات تساوي الأوساط الحسابية لنتائج الدرجات المسجلة في اختبار الضغط الدموي لنمطي الإيقاع الحيوي اليومي للنماذج المبحوثة للالعاب الفرقية

ANOVA جدول تحليل التباين -							
النمط اليومي	المؤشر الوظيفي	مصادر الاختلاف	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	إحصاءه - ف	مستوى الدلالة
النمط الصباحي	ضغط الدم الانقباضي	بين المجموعات	5.429	2	2.714	7.125	0.005
		داخل المجموعة	6.857	18	0.381		
		الكلي	12.286	20	-		
النمط غير منتظم	ضغط الدم الانقباضي	بين المجموعات	0.286	2	0.143	0.173	0.842
		داخل المجموعة	14.857	18	0.825		
		الكلي	15.143	20	-		
النمط غير منتظم	ضغط الدم الانقباضي	بين المجموعات	8.000	2	4.000	12	0.008
		داخل المجموعة	2.000	6	0.333		
		الكلي	10.000	8	-		
النمط غير منتظم	ضغط الدم الانقباضي	بين المجموعات	1.556	2	0.778	0.875	0.464
		داخل المجموعة	5.333	6	0.889		
		الكلي	6.889	8	-		

يبين الجدول (٤) تحليل التباين لاختبارات تساوي الأوساط الحسابية لنتائج الدرجات المسجلة في اختبارات مؤشرات القوى لنمطي الإيقاع الحيوي اليومي للنماذج

المبحوثة للألعاب الفرعية ان قيمة(ف) المحتسبة لمؤشر ضغط الدم الانقباضي للنمط الصباحي قد بلغ (٧,١٢٥) وبمستوى دلالة(٠,٠٠٥) وهي اصغر من مستوى الدلالة المعتمد مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في هذا المؤشر عند هذه المجموعة كما ونلاحظ ان قيمة(ف) المحتسبة لمؤشر ضغط الدم الانقباضي للنمط الغير منتظم قد بلغ (١٢) وبمستوى دلالة(٠,٠٠٨) وهي اصغر من مستوى الدلالة المعتمد وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في هذا المؤشر لهذه المجموعة . نلاحظ ان قيمة(ف) المحتسبة لمؤشر ضغط الدم الانبساطي للنمط الصباحي قد بلغ (٠,١٧٣) وبمستوى دلالة(٠,٨٤٢) وهي اكبر من مستوى الدلالة المعتمد مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في هذا المؤشر عند هذه المجموعة، كما ونلاحظ ان قيمة(ف) المحتسبة لمؤشر ضغط الدم الانبساطي للنمط الغير منتظم قد بلغ (٠,٨٧٥) وبمستوى دلالة(٠,٤٦٤) وهي اكبر من مستوى الدلالة المعتمد وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في هذا المؤشر لهذه المجموعة .

٣-٤ عرض نتائج اختبار ال(L-S-D) لمعرفة اقل قيمة فرق معنوي بين الاوقات الثلاثة في اختبار ضغط الدم الانقباضي للنمط الصباحي للالعاب الفرعية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٥)

اختبارات المعنوية المتعددة بطريقة الفرق المعنوي الأصغر لنتائج الدرجات المسجلة في مؤشر الضغط الانقباضي لنمط الإيقاع الحيوي اليومي الصباحي للنماذج المبحوثة للاعب الفرقية

النمط	المؤشر الوظيفي	(س) الوقت	(ص) الوقت	مستوى الدلالة	مستوى الثقة %	المقارنات المعنوية
النمط الصباحي	ضغط الدم الانقباضي	الوقت الأول	الوقت الثاني	0.003	99.7	معنوي
			الوقت الثالث	0.670	33.0	غير معنوي
		الوقت الثاني	الوقت الثالث	0.007	99.3	معنوي

يبين الجدول (٥) عن وجود فروق معنوية في مؤشر ضغط الدم الانقباضي للنمط الصباحي للاعب الفرقية بين الوقت الاول والثاني ولصالح الاول حيث بلغ مستوى الدلالة (٠,٠٠٣) وبين الوقت الثاني والثالث ولصالح الثالث حيث بلغ مستوى الدلالة المحسوب (٠,٠٠٧) وهو اصغر من مستوى الدلالة المعتمد كما نلاحظ عدم معنوية الفروق بين الوقتين الاول والثالث حيث بلغ مستوى الدلالة (٣٣,٠) وهو اكبر من مستوى الدلالة المعتمد ويعزو الباحث ذلك الى ان ضغط الدم يسجل ادنى مستوى له في الساعات الصباحية المبكرة وفي الساعة الثانية عشر ويكون في مستوى عالي فيما بين هذه الاوقات وكذلك يظهر مستوى عالي في النصف الثاني من النهار " وبالنسبة لضغط الدم فيظهر اعلى مستوى له من الساعة الرابعة الى الثامنة مساءً، بينما يسجل ادنى مستوى له في الساعات الصباحية المبكرة، وايضا حوالي الساعة الثانية عشر ليلاً" (١).

(١) يوسف دهب وآخرون؛ مصدر سيق ذكره، ١٩٩٥، ص ٣٤.

٤-٤ عرض نتائج اختبار ال (L-S-D) لمعرفة اقل قيمة فرق معنوي بين الاوقات الثلاثة في اختبار ضغط الدم الانقباضي للنمط والغير منتظم للالعاب الفرقية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٦)

اختبارات المعنوية المتعددة بطريقة الفرق المعنوي الأصغر لنتائج الدرجات المسجلة في مؤشر الضغط الانقباضي لنمط الإيقاع الحيوي اليومي الغير منتظم للنماذج المبحوثة للالعاب الفرقية

النمط	المؤشر الوظيفي	الوقت (س)	الوقت (ص)	مستوى الدلالة	مستوى الثقة %	المقارنات المعنوية
النمط غير منتظم	ضغط الدم الانقباضي	الوقت الأول	الوقت الثاني	1.000	0.00	غير معنوي
			الوقت الثالث	0.005	99.5	معنوي
		الوقت الثاني	الوقت الثالث	0.005	99.5	معنوي

يبين الجدول (٦) عدم وجود فروق معنوية في مؤشر ضغط الدم الانقباضي للنمط الغير منتظم للالعاب الفرقية بين الوقت الاول والثاني حيث بلغ مستوى الدلالة (٠,٠٠٠) وهناك فرق معنوي بين الوقتين الاول والثالث ولصالح الوقت الثالث حيث بلغ مستوى الدلالة المحتسب (٠,٠٠٥) وبين الوقت الثاني والثالث ولصالح الثالث حيث بلغ مستوى الدلالة (٠,٠٠٥) وهو اصغر من مستوى الدلالة المعتمد ويعزو الباحث ذلك الى ان وقت تدريب العينة كان في مثل هذا الوقت من اليوم وما له من تأثير على تكيفات الاجهزة الفسيولوجية نتيجة التدريب المنتظم وهذا يتفق مع ما اشار اليه (علي البيك وصبري عمر) من ان "الرياضيين الذين يتدربون في اوقات من اليوم يظهرون اعلى مقدرة من كفاءة العمل خلال التوقيتات اليومية في تلك الساعات التي يتدربون فيها" (١).

(١) علي البيك وصبري عمر ؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٩٤، ص٥٧ .

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

٥ - ١ الاستنتاجات:

في اطار النتائج التي اظهرتها هذه الدراسة توصلت الباحثة الى الستنتاجات الاتية :

- ١ - ان عدد اصحاب النمط الصباحي اكثر من عدد اصحاب النمط الغير منتظم .
- ٢ - ظهر ان اصحاب النمط الصباحي يتميزون بارتفاع مؤشر الضغط الدموي في الوقتين الاول والثالث والذي يمثل قمتي النشاط بالنسب للنمط الصباحي .
- ٣ - ظهر ان اصحاب النمط الغير منتظم يتميزون بارتفاع ضغط الدموي في الوقت الثالث والذي يمثل الوقت التدريبي للعينة
- ٤- ان اصحاب النمط الصباحي يتميزون بانخفاض الضغط الدموي في الوقت الثاني والذي يمثل فترة هبوط المستوى لدى النمط الصباحي .
- ٥- ان اصحاب النمط الغير منتظم لم يظهر عندهم هبوط في مؤشر الضغط الدموي في الوقت الثاني.

٥ - ٢ التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها وضع الباحث عدة توصيات وكما ياتي :

- ١ - مراعاة تزامن الايقاع الحيوي اليومي مع اوقات التدريب لضمان المستوى التي تصل فيه الكفاءة الفسيولوجية الى اعلى المستويات .
- ٣ - تنظيم حياة الرياضي المعاق من ناحية مواعيد النوم والاكل والعادات الاخرى لضمان تنظيم نمط الايقاع الحيوي اليومي للرياضي .

المصادر

- ✚ ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانيين ؛ ؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس ، ط ١ . القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ✚ احمد السيد يونس وعبد الحميد ؛ رعاية الطفل المعاق طبياً ونفسياً واجتماعياً : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- ✚ الهام اسماعيل محمد شلبي ؛ اساسيا عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضي : القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ .
- ✚ علي البيك و صبري عمر ؛ الايقاع الحيوي والانجاز الرياضي : الاسكندرية ، منشأة المعارف بالاسكندرية ، ١٩٩٤ .
- ✚ قاسم حسن حسين ؛ الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي : دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة بغداد .
- ✚ كمال السنودي ؛ الترويح واوقات الفراغ ، المنصورة ، مطبعة الفرسان ، ٢٠٠١ .
- ✚ مرزوق يوسف وبهيجة إسماعيل ؛ الثقافة الصحية، ط ١ : الكويت ، مطبعة الفجر الكويتية ، ١٩٩٧ .
- ✚ نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح فتحى الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية : المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٤ .
- ✚ هند محمد احمد ابراهيم فرحان ؛ مستوى الاداء الرياضي وعلاقته بنمط الايقاع الحيوي للطالبات المتدمات لاختبار القدرات الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق .(في المؤتمر العلمي الدولي "الرياضة المصرية العربية نحو افاق العالمية" جامعة حلوان ١-٣ ابريل ١٩٩٨ . القاهرة : مطابع جامعة حلوان ، ١٩٩٨)
- ✚ يوسف ذهب واخرون ؛ موسوعة الايقاع الحيوي ، ج ١ ، الاسكندرية ، منشأة المعارف : ١٩٩٥ .

✚ يوسف محمد عرب واخرون ؛ فسيولوجيا الحيوان :بيت الحكمة ،جامعة بغداد
١٩٨٩، .

✚ Kacy G ; Biorhythms on WEB . http : / gulf . Vice . Ca /
gkacy / apple Html . 1997 .

ملحق رقم (١)

مقياس (OSTBERG) لتحديد نمط الإيقاع الحيوي اليومي

١- متى تستيقظ من النوم اذا كان ليس لديك عمل (مثل ايام الاجازة) ؟

صيفاً	شتاءً
٥،٤٥ - ٤،٠٠	٦،٤٥ - ٥،٠٠
٧،١٥ - ٥،٤٦	٨،١٥ - ٦،٤٦
٩،٤٥ - ٧،١٦	١٠،٤٥ - ٨،١٦
١١،٠٠ - ٩،٤٦	١٢،٠٠ - ١٠،٤٦
١٢،٠٠ - ١١،٠١	١٣،٠٠ - ١٢،٠١

٢- متى تذهب الى النوم في حالة لم يكن لديك اي عمل يشغلك ؟

صيفاً	شتاءً
٩،٤٥ - ٩،٠٠ مساءً	٨،٠٠ ت ٨،٤٥ مساءً
١٠،٣٠ - ٩،٤٦ مساءً	٩،٣٠ - ٨،٤٦ مساءً
١٠،٣١ - ١٠،١٥ صباحاً	١٢،١٥ - ٩،٣١ صباحاً
١،١٦ - ٢،٣٠ صباحاً	١٢،١٦ - ١،٣٠ صباحاً
٢،٣١ - ٤،٠٠ صباحاً	١،٣١ - ٣،٠٠ صباحاً

٣- ما مدى استخدامك للمنبه (ساعة الاستيقاظ اذا كان يجب ان تستيقظ صباحاً في موعد محدد) ؟

ا- لا استخدم المنبه مطلقاً

ب- احتاج الى استخدامه بدرجة قوية

ج- استخدمه في بعض الاحيان

د- احتاج له بشكل قوي جداً

٤- اذا كان لديك امتحان تستعد له ، فهل تستعد له ليلاً خلال الفترة الزمنية من ١١ مساءً وحتى الساعة الثانية صباحاً ؟

أ - لا استطيع العمل في هذا الوقت مطلقاً ب - يمكن العمل قليلاً لتحقيق بعض الاستفادة

ج - يمكن ان يكون العمل في هذا الوقت كافياً د - العمل في هذا الوقت كافي بدرجة عالية

٥- هل تستيقظ مبكراً بسهولة في الظروف العادية ؟

أ - صعب جداً ب - صعب لحد ما

ج - سهل لحد ما د - سهل جداً

٦- هل تشعر بالاستيقاظ التام خلال اول نصف ساعة عند استيقاظك من النوم ؟

أ - اشعر بنعاس شديد جداً ب - اشعر بنعاس غير شديد

ج - اشعر بدرجة مرضية من الاستيقاظ د - اشعر بدرجة كاملة من الاستيقاظ

٧- ما حالة شهيتك للطعام خلال النصف الاول من اليوم ؟

أ - لا توجد شهية نهائياً ب - شهية منخفضة

ج - شهية جيدة لحداً ما د - شهية رائعة

٨- في حالة استعدادك الى الامتحان هل تستخدم الفترة الصباحية من ٤-٧ صباحاً للعمل ؟

أ - العمل في هذه الفترة غير مفيد اطلاقاً ولا استطيع ان اعمل فيها ب - يمكن الحصول

على بعض الفائدة ج - العمل يكون ذا فاعلية كافية د - العمل يكون ذا فاعلية كبيرة

٩- عقب استيقاظك ، هل تشعر بتعب بدني خلال النصف الاول من اليوم ؟

أ - اشعر بتعب شديد جداً ب - اشعر بتعب غير شديد

ج - اشعر بنشاط غير كبير د - اشعر بنشاط كبير

١٠- متى تنام اذا كان اليوم التالي اجازة من العمل ؟

أ - ليس متأخراً عن الموعد المعتاد عليه ب - متأخر لمدة ساعة او اقل

ج - متأخر لمدة ساعة الى ساعتين

١١- هل من السهل عليك النوم في الظروف العادية

أ - صعب جداً ب - صعب بدرجة ما

ج - سهل لدرجة ما د - سهل جداً

١٢- قررت تحسين حالتك الصحية بواسطة الرياضة ، اقترح عليك صديق المشاركة معه والتدريب من ساعة الى ساعتين في الاسبوع ، يعتبر الوقت المناسب لصديقك من الساعة ٧ - ٨ صباحاً .

هل يعتبر هذا الموعد هو الانسب بالنسبة لك ؟

أ - في هذا الوقت اكون في افضل حالاتي ب - اكون في حالة جيدة الى حد ما

ج - يصعب علي التدريب في هذا الوقت د - من الصعب جداً التدريب في هذا الوقت

١٣- متى تشعر بالتعب والرغبة في النوم ليلاً ؟

أ - (٨ - ٩) مساءً ب - (٩,١٠ - ١٠,١٥) مساءً ج - (١٠,١٦ - ١٢,٤٥) صباحاً

د - (١٢,٤٦ - ٢,٠٠) صباحاً هـ - (٢,٠١ - ٣,٠٠) صباحاً

١٤- عند العمل لمدة ساعتين في عمل يتطلب تعبئة كاملة لقوى العقلية ، اي فترة من

الفترات الاربع التالية تختارها لانجاز هذا العمل ؟

أ - (٨,٠٠ - ١٠,٠٠) صباحاً ب - (١١,٠٠ - ١,٠٠) مساءً

ج - (٣,٠٠ - ٥,٠٠) مساءً د - (٧,٠٠ - ٩,٠٠) مساءً

١٥- مامدى احساسك بالتعب حتى الساعة الحادية عشر مساءً ؟

أ - اشعر بتعب شديد جداً ب - اشعر ببعض التعب

ج - اشعر بتعب خفيف د - لا اشعر بتعب اطلاقاً

١٦- اي الاسباب التالية تدعوك الى النوم متأخراً عن موعدك المعتاد بعدة ساعات ؟

أ - استلقي للنوم في الموعد المعتاد غير اني استمر فترة كبيرة

ب - استلقي للنوم في الموعد المعتاد غير اني افكر

ج - استلقي للنوم في الموعد المعتاد ومرة اخرى اقلق

د - استلقي للنوم متأخراً عن العادة

١٧- اذا كان لديك وردية عمل من الساعة الرابعة الى الساعة السادسة صباحاً واليوم

التالي اجازة ، فأي من الخيارات التالية تفضل ؟

أ - لا انام الا بعد الانتهاء من الوردية

ب - قبل الوردية استلقي مستريحاً (اغفو) وبعد الوردية انام

ج - قبل الوردية انام جيداً وبعدها استلقي مستريحاً (اغفو) مرة اخرى

د - قبل الوردية استلقي مستريحاً (اغفو) وبعد الوردية انام

١٨- اذا كان يجب عليك خلال ساعتين القيام بعمل بدني مجهد ،فأي الاوقات تختارها

للقيام بهذا العمل اذا كنت لا ترتبط باي شيء طوال اليوم ؟

أ - (٨,٠٠٠ - ١٠,٠٠٠) صباحاً

ب - (١١,٠٠٠ - ١٠,٠٠٠)

ظهراً

د - (٧,٠٠٠ - ٩,٠٠٠) مساءً

ج - (٣,٠٠٠ - ٥,٠٠٠) مساءً

١٩- اذا قررت بجدية ممارسة الرياضة ،واقترح عليك صديق التدريب مرتين اسبوعياً

لمدة ساعة ،وان افضل وقت له من الساعة العاشرة مساءً حتى الحادية عشر مساءً ،فما

هو مدى شعورك نحو اختيار هذا الموعد :

أ - نعم سأكون في احسن حالاتي في هذا الوقت ب - اتمنى ان اكون في حالة جيدة في

هذا الوقت ج - اكون في حالة غير جيدة د - لا استطيع التدريب مطلقاً في هذا الوقت

٢٠- في اي ساعة كنت تستيقظ في فترة الطفولة خلال العطلة الصيفية حيث كنت

تختار بنفسك ساعة الاستيقاظ ؟

- أ - (٥,٠٠ - ٦,٤٥) صباحاً
ب - (٦,٤٦ - ٧,٤٥) صباحاً
ج - (٧,٤٦ - ٩,٤٥) صباحاً
د - (٩,٤٦ - ١٠,٤٥) صباحاً
هـ - (١٠,٤٦ - ١٢,٠٠) صباحاً

٢١- تخيل انك تستطيع تحديد مواعيد العمل بالنسبة لك ،اختر افضل فترة زمنية تستطيع خلالها ان تؤدي عملك بكفاءة ؟

- أ - (١٢,٠١ - ٥,٠٠) صباحاً
ب - (٥,٠١ - ٨,٠٠) صباحاً
ج - (٨,٠١ - ١٠,٠٠) صباحاً
د - (١٠,٠١ - ٤,٠٠) ظهراً
هـ - (٤,٠١ - ٩,٠٠) مساءً
و - (٩,٠١ - ١٢,٠٠) مساءً

٢٢- في اي وقت من اليوم تصل الى قمة نشاطك في العمل ؟

- أ - (١٢,٠١ - ٤,٠٠) صباحاً
ب - (٤,٠١ - ٨,٠٠) صباحاً
ج - (٨,٠١ - ٩,٠٠) صباحاً
د - (٩,٠١ - ٢,٠٠) ظهراً
هـ - (٢,٠١ - ٥,٠٠) مساءً
و - (٥,٠١ - ١٢,٠٠) مساءً

٢٣- تسمع احياناً عن بعض الافراد يطلق عليهم صباحيين او مسائين ، الى اي نوع تنتسب انت

انتسب الى الصباحيين بشكل مطلق

اميل الى الصباحيين اكثر من المسائين

اميل الى المسائين اكثر من الصباحيين

انتسب الى المسائين بشكل مطلق

ملحق (٢)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التحصيل العلمي	مكان العمل
١.	زينب صباح	طالبة ماجستير	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
٢.	عمران علي عباس	بكالوريوس /مدرّب العّاب	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
٣.	علي احمد علوان	بكالوريوس هندسة/ميكانيك	اعمال حرة
٤.	وليد عطى الله	طالب ماجستير	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
٥.	علاء ابراهيم	طالب ماجستير	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
٦.	اثير قاسم	طالب ماجستير	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
٧.	مقداد غازي	طالب ماجستير	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
٨.	اوراس عدنان	طالب ماجستير	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى