



معلومات البحث

الاستلام : 2020 / 01 / 24

قبول النشر : 2020 / 02 / 06

النشر : 2020 / 04 / 01

"دراسة تحليلية حول تأثير دورات الإيقاع الحيوي الايجابية في تحقيق الإنجاز الرياضي العالي لرياضي دولة الإمارات المشاركين في بطولة الألعاب البارالمبية - ريودي جانيرو 2016" د. حسين علي كنبار المحمداوي

مدير قسم منح إجازة الاستثمار – الهيئة الوطنية للاستثمار – العراق

dkinbar@gmail.com

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على دورات الإيقاع الحيوي الاساسية الثلاثة (البدنية والنفسية والذهنية) لحصادي الالوسمة الرياضيين من دولة الإمارات المشاركين في بطولة الألعاب الصيفية البارالمبية في ريودي جانيرو 2016. حيث شارك (18) رياضي من دولة الامارات العربية المتحدة في بطولة الألعاب الصيفية البارالمبية في ريودي جانيرو 2016، وقد حصل (5) رياضيين على (7) ميداليات متنوعة في (3) فعاليات رياضية في تلك البطولة. وقد تم استخدام برنامج الإيقاع الحيوي بدوراته الثلاث بشكل مباشر (Online) من خلال إدخال أسماء وتاريخ ميلاد الرياضيين المشاركين في بطولة الألعاب الصيفية البارالمبية في ريودي جانيرو 2016 بصيغة (يوم- شهر- سنة) كما استخدم الباحث برنامج SPSS 24 في الجانب الاحصائي لغرض الوصول إلى نتائج البحث المرجوة حيث توصلت الدراسة الى ان هنالك (5) رياضيين حققوا الميداليات لدولة الامارات العربية المتحدة منهم ثلاثة رياضيين في العاب الساحة والميدان ورياضي واحد لكل من فعالية الرماية وفعالية رفع الاثقال. وقد بينت الدراسة بأن العينة البالغة (5) رياضيين من حاصدي الأوسمة قد وقعوا في الدورة النفسية (الانفعالية) الايجابية من منحنى الإيقاع الحيوي، إذ بلغ عدد ايام المنافسات الايجابية (6) من أصل (7) أيام حصاد الالوسمة ونسبة (86%)، كما ان دورة الإيقاع الحيوي الذهنية الايجابية وصلت الى نفس ما وصلت اليه الدورة النفسية بعدد (6) أيام ونسبة (86%) وهذا تكون الدورة النفسية والدورة الذهنية قد احتلتا المرتبة الاولى من دورات الإيقاع الحيوي الايجابية، اما المعدل العام لدورات الإيقاع الحيوي فقد احتل المرتبة الثانية إذ بلغت الايام الايجابية (5) أيام بنسبة (71%)، واخيرا دورة الإيقاع الحيوي البدنية فقد احتلت المرتبة الثالثة والتي بلغت (29%) بعدد (2) او يومين ايجابيين فقط من ايام حصاد الالوسمة ال (7).

وقد اوصت الدراسة الى الاعتماد على برنامج الإيقاع الحيوي في اختيار الرياضيين الذين يتمتعون بالحالات الايجابية (البدنية والنفسية والذهنية) وبحسب نوع الفعالية الرياضية لزيادة فاعلية الاداء الرياضي وزيادة كفاءة الرياضيين في تحقيق الانجاز العالي أيام البطولة كما توصي باستخدام برنامج الإيقاع الحيوي التنبؤي للحصول على أفضل انجاز رياضي مستقبلي.

الكلمات المفتاحية : الألعاب البارالمبية في ريودي جانيرو 2016 – دورات الإيقاع الحيوي-الإنجاز العالي. رياضيو دولة الامارات العربية المتحدة.

"Analytical Study in the Impact of the Positive Biorhythm Cycles for the Achievement of Higher Athletic Achievement of the UAE Players in the Paralympics Games - Rio de Janeiro 2016"

Dr. Hussain Ali Kinbar

Manager of Investment Issuing License Section National Investment Commission – Iraq

dkinbar@gmail.com

Abstract

The study aimed to identify the three basic biorhythms (Physical, Emotional and Intellectual) for the best athlete of the UAE team participating in the Paralympics Summer Games in Rio de Janeiro 2016.

Eighteen athletes from the United Arab Emirates participated in the Rio de Janeiro Summer Games in 2016. Five athletes took (7) different medals at (3) sports events.

The program was used directly by the Internet (online) by entering the names and date of birth of the athletes at the Rio de Janeiro 2016 Summer Games. The researcher also uses the SPSS 24 statistical program to reach the desired results. The study concluded that there were (5) athletes who won medals for the UAE including three athletes in Athletics and one athlete for both the sports events (shooting and Powerlifting).

The study showed that the sample of (5) athletes who won the decorations were in the positive emotional cycle of the biorhythm curve. The number of days of the positive competitions was (6) out of (7) days of the total competitions and 86% In addition, the positive Intellectual biorhythmic cycle reached the same level as the emotional cycle with (6) competitions and (86%). Thus, the psychological cycle and the mental cycle were ranked first of the positive biorhythm cycles. The second was positive days (5) days by (71%), and last the physical biorhythm cycle ranked third (29%) with only two positive days of the seven medals.

The study recommended relying on the program of biorhythm in the selection of athletes who enjoy positive situations (physical, Emotional and Intellectual) and according to the type of sports effectiveness to increase the effectiveness of sports performance and increase the efficiency of athletes in achieving high achievement days of the tournament and recommends the use of biometric forecasting program to get the best achievement athlete In the future.

Keywords: Paralympic Games in Rio de Janeiro 2016 – Biorhythms Cycles- High Achievement – UAE athletes.



المقدمة

الإيقاع الحيوي لفظة مركبة من كلمتين إغريقيتين (*Bio* ومعناها الحياة، *Rhythm* ومعناها التكرار الدوري) ، وهو العلم الذي يدرس الدورات الحيوية المميزة لطبيعة جميع الكائنات الحية، كما انه العلم الذي يتنبأ بسلوك الفرد وقد اثبت العلماء إن الإنسان يتأقلم لتأثيرات الإيقاع الحيوي اليومي والأسبوعي والشهري والسنوي للعوامل الطبيعية، ويعرف حمودات (2004) ⁽¹⁾ الإيقاع الحيوي على انه مقدار التغيرات الحاصلة في الجسم نتيجة لتأثير المحيط الخارجي كالضوء والظلام والخصائص الجغرافية من ضغط جوي ودرجات حرارة ورطوبة وارتفاع وانخفاض فوق مستوى سطح البحر وتأثيرات داخلية، كالاختلاف في عمل هرمونات الجسم والاختلاف في عمل بعض مصادر الطاقة وانعكاس ذلك على القدرات العامة للفرد.

فهناك حقيقة بدأت تظهر بقوة وهي أن أحد معوقات عملية الإرتقاء وتوجيه الاحمال التدريبية هو عدم فهم أهمية حساب وتحديد الإيقاع الحيوي للاعب أثناء عمليات التخطيط الرياضي ومعرفة قواعد التأثير المتبادل بين الإنسان والوسط المحيط به تعتبر من أهم احتياطات الإرتقاء بعملية التدريب الرياضي، ويذكر ابراهيم (1995) ⁽²⁾ بأن من المنتظر استخدام قواعد الإيقاعات الحيوية خلال العمل الوظيفي لنشاط الإنسان للوصول إلى التنبؤ بالحالة الحيوية في الظروف غير العادية. كما يؤكد البيك (1994) ⁽³⁾ بان معرفة قواعد التأثير المتبادل بين الإنسان والوسط المحيط به تعتبر من أهم احتياطات الإرتقاء بعملية التدريب الرياضي وعليه فإن من الأولى استخدام قواعد الإيقاعات الحيوية خلال العمل الوظيفي لنشاط الإنسان للوصول إلى التنبؤ بالحالة الحيوية في الظروف غير العادية.

وتعتبر محمد (2006) ⁽⁴⁾ المجال الرياضي من أهم المجالات التي طبقت فيه نظريات الإيقاع الحيوي حيث أصبح الآن على المدرب أن يعرف موعد إقامة البطولات ويقوم بتنظيم الحياة اليومية للرياضي بحيث يكون إيقاعه الحيوي في أعلى مستوى له في الوقت المحدد للمنافسة.

مسارات دورات الإيقاع الحيوي

المرحلة الايجابية:

وهي المرحلة التي تتجه فيها الدورة للارتفاع للوصول إلى القمة العليا وفيها تزداد القوة البدنية للفرد وتزداد الثقة

والقدرة على المقاومة عاطفيا وعقليا مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى قدرة الفرد على أداء الاحمال الصعبة بسهولة نسبياً وبالتالي نتوقع تحقيق نتائج ايجابية.

المرحلة السلبية:

وهي المرحلة التي تتجه فيها أي دورة من الدورات

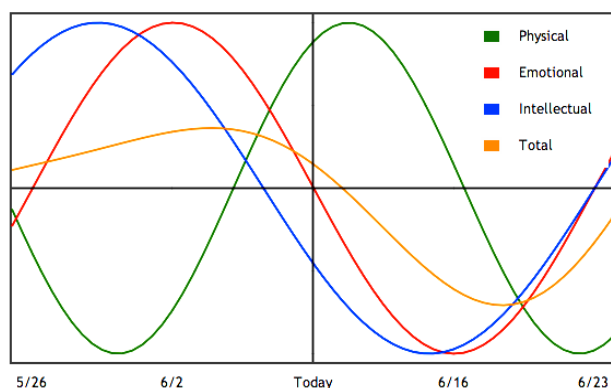
للانخفاض للوصول إلى القمة السفلى أو حولها أسفل خط البدء وفيها تقل القدرة والطاقة المنتجة كما تقل قدرة الفرد على التحمل ويفضل في هذه الفترة عدم محاولة كسر أرقام مع الاهتمام بالتعب ومراقبة حدوثه.

المرحلة الحرجة:

وهي الفترة التي تحول فيها المسار من أعلى قيم الاتجاه السلبي لأي بداية الاتجاه الموجب التي تشملها منطقة القمة

السفلى في مسار أي دورة من الدورات المكونة للإيقاع الحيوي وهي تمثل اخطر مراحل مسارات هذه المنحنيات وخصوصا إذا اشترك في تلك الأيام مسار دورتين من هذه الدورات ، وتزداد الخطورة بتلاقي أو تقارب الدورات الثلاثة ففي القمة السفلية تكون هناك مخاطر كبيرة في حدوث الإصابات للاعب خصوصا في الألعاب التي تحتاج إلى تركيز عقلي مثل الجمناستك والموانع

شكل (1)



وذلك لان تفاصيل التكنيك مرتبطة ومصاحبه بقدرة الفرد على الفهم والتركيز ولأنه خلال هذه الفترة تزداد النزعة للخطأ وقد تحدث الحوادث بسبب الفشل في أداء العمل بأقصى درجه من التركيز المطلوب.

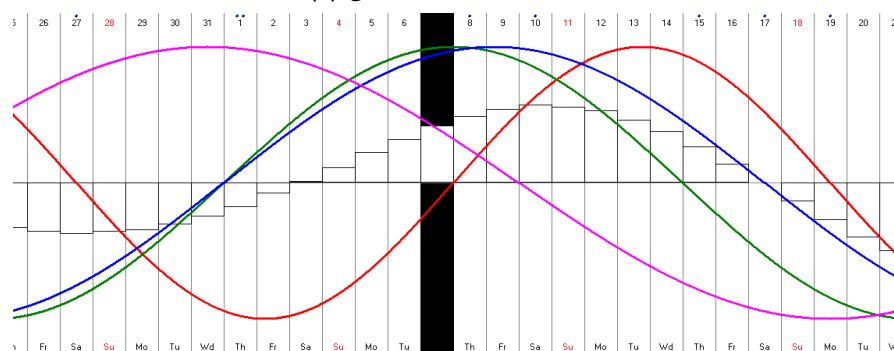
دورات الإيقاع الحيوي:

إن رواد نظرية الإيقاع الحيوي الذين بدأوا بترسيخ هذه النظرية ووضع أساسيات لها والتوصل إلى الدقة والوقوف على النتائج التي طبقت على دراستها كانوا دائماً يميلون إلى النتائج نفسها ، ومن هنا نشأت نظرية الإيقاع الحيوي والتي ينص مضمونها أن الإنسان يخضع نشاطه البدني والانفعالي والعقلي لدورات ثلاث ترددها (23 ، 28 ، 33) يوماً على التوالي، بعد ذلك بفترة تم اكتشاف دورة أخرى وهناك دورة رابعة أضيفت للدورات الثلاث اكتشفت مؤخراً هي الدورة الحدسية وطولها (38) يوماً، إن هذه الدورات تبدأ مجتمعه عند يوم الميلاد وتنطلق جميعها من نقطة الصفر أو من خط الشروع، حيث تأخذ بالزيادة تدريجياً وتصل إلى القمة في النشاط والحيوية وبعدها تعود مرة أخرى إلى الهبوط وترجع إلى خط الشروع من حيث بدأت ولكن كل دورة على حدة عند الهبوط إذ تبدأ الدورات بالتباين فيما بينها حسب كل دورة ومدتها.

أولاً: الدورة البدنية: *Physical Cycle*

هذه الدورة مسؤولة عن الحالة البدنية للإنسان ومدتها (23) يوم وتكون الحالة البدنية للإنسان منقسمة إلى قسمين حيث تقسم مدة هذه الدورة إلى مرحلتين مرحلة ايجابية ومرحلة سلبية وطول كل مرحلة هو (11.5) يوم ، ففي المرحلة الايجابية يكون الإنسان في أحسن حالاته البدنية ، اذ نلاحظ هنالك زيادة واضحة في صفة التحمل والقوة والمقاومة ضد المرض ، وتحمل الألم وهو انسب وقت للممارسة الرياضية والتدريب والمنافسة ، أما في المرحلة الأخرى وهي السلبية ومدتها أيضاً (11.5) يوم فنرى الإنسان على العكس من المرحلة الأولى الايجابية إذ نرى انخفاض في مستواه البدني وظهور التعب عليه بسرعة ، وخاصة في اليوم الحرج حيث نراه ميل إلى الكسل البدني والخمول التام

شكل (2)



ثانياً: الدورة الانفعالية: *Emotional Cycle*

وتشير الدورة الانفعالية إلى الحالة الانفعالية والعاطفية والنفسية للفرد وتؤثر كذلك في الصحة العقلية كالمزاج والإحساس والشعور والعاطفة والإبداع ومدتها (28) يوم.

وتنقسم هذه الدورة أيضاً إلى (14) يوم للمرحلة الايجابية ويكون فيها الفرد ميالاً إلى البهجة والتفاؤل والإبداع والحب والتعاون والأحاسيس وكل ما يتعلق بالجهاز العصبي حيث تكون هناك سيطرة عليه وإنها مرحلة للانسجام مع أنفسنا ومع الآخرين إما 14 يوم الأخرى وهي المرحلة السلبية حيث تعد هذه المرحلة كمرحلة شحن أو تعويض لما قمنا به في المرحلة الايجابية وفي هذه الفترة يسود الهم والقلق وهي فترة لا تصلح للتعاون وتكوين فريق عمل وغالباً ما تحصل الحوادث في هذه الفترة ، إن الإيقاعات الانفعالية والأيام الحرجة من الممكن السيطرة عليها ومراقبتها ومتابعتها على العكس من الإيقاعات الأخرى البدنية أو العقلية من خلال تقويم شعورنا او حالتنا المزاجية وحالة جسمنا أو ذهننا.

ثالثاً: الدورة الذهنية: Intellectual Cycle

وتهتم هذه الدورة بالذاكرة ، اليقظة ، القدرة على التعلم ، سلامة العمليات العقلية العليا ومدة هذه الدورة 33 يوم وتنقسم هذه المدة إلى قسمين نصفها ايجابي ونصفها الآخر سلبي أي كل نصف مدته 16.5 يوم ، ففي المرحلة الايجابية يكون الفرد في أحسن حالاته العقلية إذ يكون أكثر استعداداً لاستيعاب المعلومات وتخزينها وتفسيرها وسرعة في رد الفعل ، وتعتبر هذه المرحلة هي انسب وقت للدراسة والتفكير المنطقي والإبداعي والقدرة على استيعاب المعلومات الجديدة ، أما ما يتعلق بالنصف الآخر وهو السلبي الذي مدته أيضاً (16.5) يوم يكون فيها الفرد بحالة مشابهة لحالة إعادة الاستشفاء أو إعادة الشحن لخلايا المخ إذ يكون هنالك صعوبة في اتخاذ القرار والتركيز وهنالك الكثير يرون بأن هذه الفترة من الصعب التعلم فيها ، والأفضل في هذه المرحلة استغلالها في تكرار ما تم تعلمه من مهارة سابقة .

مشكلة الدراسة

ان عملية تحليل الأداء والإنجاز العالي يعتمد عادة على عدة معايير واهمها الحالة الخططية والمهارية والفنية والنفسية والذهنية فضلاً عن الحالة البدنية للرياضيين ويرى الباحث بأن من أهم طرائق التحليل الرياضي غير المشهورة في المجال الرياضي لاسيما في تحليل الأداء الأفضل هو التحليل وفقاً للإيقاع الحيوي للرياضيين في يوم المباراة، كما يرى الباحث بأن معرفة الحالة الحيوية للاعبين عند المنافسة ضروري جداً نظراً لتأثر الرياضيين بالدورات الحيوية الأساسية وقتها، إذ ان عملية تحقيق الأداء العالي أو الإنجاز الرياضي في المنافسات الدولية والقارية تتعلق بالكثير من المعطيات اثناء الاداء لارتباطها بالحالة الذهنية والبدنية والحالة المعنوية للرياضي، لذا فعملية قياس أو تحديد أهم متغيرات الأداء الرياضي وصولاً إلى أعلى انجاز يحتاج إلى الكثير من عمليات التحليل النفسي والفني والبايوميكانيكي وغيره فضلاً عن التحليل الحيوي.

كما ان هنالك بعض المشاكل التي تجعل الرياضيين غير قادرين على تحقيق الأداء الأفضل والوصول إلى الإنجاز العالي في مختلف البطولات من ابرز هذه المشاكل هي المشاكل الإدارية والخططية والبدنية والنفسية وغيرها إلا أن الباحث ومن خلال ملاحظاته ومتابعاته لمختلف البطولات الدولية والقارية ولمختلف اللاعبين، وجد أن هناك تذبذب كبير وواضح للرياضيين في النواحي البدنية والانفعالية والذهنية، كما وجد الباحث أن إتباع أسلوب إضافي تنبؤي في مجال تحليل أوضاع الرياضيين المختلفة قد يساهم بشكل أو آخر ولو بنسبة معينة في إدراك المدرب أو اللاعب نفسه لإدارة وضعه اثناء البطولة بشكل عام ويوم المنافسة بشكل خاص، ذلك لان برنامج الإيقاع الحيوي يوفر العديد من المؤشرات الحيوية للرياضيين لتكون بين أيديهم. ومن هنا ظهرت وبرزت المشكلة الباحث في دراسة وتحليل أوضاع رياضي دولة الامارات العربية المتحدة في بطولة الألعاب الصيفية البارالمبية في ريو دي جانيرو 2016، والعوامل الحيوية التي ساعدتهم في تحقيق الفوز وحصاد الميداليات المتنوعة في أيام البطولة ومقارنتها ببعضها والتي من الممكن مقارنتها بالإيقاعات الحيوية لرياضي الفرق المتنافسة والتوصل إلى الفريق الأفضل أو الرياضي الأفضل حيوياً.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دورات الإيقاع الحيوية الأساسية لأفضل رياضي دولة الامارات العربية المتحدة الفائزين بمدايات متنوعة في بطولة الألعاب الصيفية البارالمبية في ريو دي جانيرو 2016.

معرفة اهم الدورات تأثيراً على الرياضيين عينة البحث عند تحقيق الإنجاز العالي في بطولة الألعاب الصيفية البارالمبية في ريو دي جانيرو 2016.

اما فرضيات الدراسة فكانت :

إن لدورات الإيقاع الحيوي الأساسية تأثيراً في تحقيق الإنجاز العالي في بطولة الألعاب الصيفية البارالمبية في ريو دي جانيرو 2016.

وجود تباين في أداء الرياضيين تبعاً لدورات الإيقاع الحيوي الأساسية (البدنية والنفسية والذهنية) في الألعاب الصيفية البارالمبية في ريو دي جانيرو 2016.



وأما أهمية الدراسة فقد تعددت وسائل التحليل في المجال الرياضي وعادة ما تحصل عملية التحليل أثناء أو بعد المباريات باعتبار أن الموضوع يتحدث عن نفسه وفي وقته إلا أن هنالك بعض التحليلات التي تكون قبل المباراة والبطولة وهي تحليلات عملية استباقية تنبؤية للمدربين تظهر ما سوف يكون عليه اللاعبين بدنياً وانفعالياً وذهنياً أثناء المباريات القادمة ويتجسد ذلك التحليل بالإيقاع الحيوي للاعبين، إذ يمكن التوقع لما سيحصل في المنافسة وفقاً للمعطيات البدنية والانفعالية والذهنية.

ومن المعروف إن الإيقاع الحيوي هو تغييرات منتظمة تحدث داخل الجسم وتشمل الحالة البدنية والانفعالية والذهنية حيث يتغير هذا الإيقاع نتيجة للتغيرات التي تحدث داخل الجسم (تغيرات داخلية) والتي تتأثر بالمتغيرات الخارجية (الإيقاع الخارجي) المحيط بالإنسان. ويؤكد كنيار (2016)⁽⁵⁾ إن اختلاف وتذبذب مستوى لاعبي كرة القدم سواء بالانخفاض أو الارتفاع عن مستوى أدائهم في المنافسة ظاهرة أصبحت مألوفة في المجال الرياضي، مما جعل متغير الإيقاع الحيوي له دوراً كبيراً على تغيرات الأداء وتباين واختلاف المستوى من أن إلى آخر لذلك فإن الاهتمام بدراسة نظرية الإيقاع الحيوي يساعد المدرب على التوقع والتنبؤ بأوقات الحالة الحيوية للجسم واستغلال هذه الظاهرة في زيادة نتائج التدريب وكذلك تقليل التباين والتذبذب في مستوى أداء اللاعبين.

ومن هنا ظهرت أهمية دراسة دورات الإيقاع الحيوي للاعبين لغرض تسخيرها بشكل ايجابي أيام التدريب والمنافسة للرياضي والتعامل بشكل حذر في الأيام السلبية أو الحرجة التي قد يمر بها لاسيما اثناء المنافسات. وتبرز أهمية الدراسة في: - معرفة مستوى الرياضيين عندما يكون الإيقاع الحيوي الأساسي في دوراته الثلاثة (البدنية والانفعالية والذهنية) في القمة أو القعر.

المعرفة المسبقة لوقت البطولة والمنافسات ومدى استعداد الرياضيين البدنية والانفعالية والذهنية لتحقيق أفضل النتائج.

زيادة احتمالية نوعية اللاعبين الايجابيين القادرين على تحقيق الإنجاز العالي يوم المنافسة.

توجيه المعنيين نحو استخدام الإيقاع الحيوي التنبؤي عند التخطيط للبرامج الرياضية الأمر الذي قد يعمل على فعالية البرامج التدريبية.

فكانت مجالات الدراسة على النحو الآتي:

المجال البشري: (5) رياضيون من دولة الامارات العربية المتحدة أصحاب الإنجاز العالي والميداليات في بطولة الألعاب الصيفية البارالمبية في ريو دي جانيرو 2016.

المجال الزمني: للفترة من 2019/2/10 – 2019/5/20.

المجال المكاني: البرازيل حيث أقيمت بطولة الألعاب الصيفية البارالمبية ريو دي جانيرو 2016.

الدارسات المشابهة:

دراسة البحار (1998)⁽⁶⁾ بعنوان (علاقة الإيقاع الحيوي بمستوى الانجاز الرياضي للاعبات الجمباز الإيقاعي ذات المستوى العالمي) بهدف التعرف الى الإيقاع الحيوي وعلاقته بمستوى الانجاز الرياضي واستخدام المنهج الوصفي واشتملت العينة على (18) عينة من المشتركات في بطولات العالم الخمس الأخيرة ودلت النتائج على وجود ارتباط معنوي بين الإيقاع الحيوي العام ومستوى الانجاز الرياضي كما دلت النتائج إلى أن الإيقاع الحيوي كان له القدرة على التنبؤ بمستوى الإنجاز.

أجرى حمودات (2004)⁽¹⁾ دراسة بعنوان (تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب التربية الرياضية للأعمار من 18-22 سنة) هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى الفروق في القدرات البدنية والانفعالية والعقلية وفقاً للأيام منحنيات الإيقاع الحيوي المختلفة، مقارنة القدرات البدنية والانفعالية والعقلية ليوم الميلاد مع هذه القدرات في مراحل الإيقاع الحيوي المختلفة واستخدام المنهج الوصفي ودلت النتائج على عدم تطابق الإيقاعات الحيوية البدنية والانفعالية والعقلية مع نتائج الاختبارات بشكل مطلق إلا أن هناك اتفاق في بعض المراحل في كل من الإيقاع البدني

والانفعالي والعقلي إذ تحقق أفضل انجاز فيها في مرحلة القمة وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مراحل الإيقاع الحيوي في القدرات البدنية السرعة والتحمل العضلي والتحمل الدوري والرشاقة والدقة ووجود علاقة مع المرونة والقوة الانفجارية.

قامت الزهيري (2006) ⁽⁷⁾ "داسة الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية والانفعالية وعلاقتها بنتيجة مباراة لاعبات التنس الأرضي" وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على دورات الإيقاع الحيوي للاعبات التنس الأرضي والتعرف على علاقة الإيقاع الحيوي في القمة الموجبة لدوراتها الثلاثة ونتيجة المباراة وقد كان البحث وصفي على لاعبات التنس العراقي لعام 2006م وقد توصلت إلى:

- إن نتيجة المباراة تتأثر بالدورة البدنية فكلما كانت الدورة البدنية في القمة كان الانجاز عاليا .
 - إن نتيجة المباراة تتأثر بالدورة الذهنية فكلما كانت الدورة الذهنية في القمة كان الأداء بمستوى أفضل.
- قام خطاب (2009) ⁽⁸⁾ بدراسة " تأثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة" وقد هدف البحث في التعرف على العلاقة ما بين المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة للاعبين نادي الطوز (2009) في يوم القمة ويوم القعر للإيقاع الحيوي النفسي بالإضافة إلى التعرف على الفروق في الأداء المهاري في يوم القمة والقعر للإيقاع الحيوي النفسي. وقد استنتج الباحث ان مستوى اللاعبين في الاختبارات المهارية أفضل من المهارات النفسية في يوم القمة للإيقاع الحيوي النفسي وان مستوى اللاعبين أفضل في الاختبارات المهارية يوم القمة منه في يوم القعر للإيقاع الحيوي النفسي وقد أوصى بضرورة تدريب المدربين للاعبين على المهارات المركبة أيام القمة للإيقاع الحيوي النفسي وأبعاد اللاعبين عن التدريبات عالية الشدة أيام القعر للإيقاع الحيوي النفسي.

منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.

عينة الدراسة

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (5) رياضيين من دولة الامارات العربية المتحدة والذين حصدوا الميداليات في بطولة الألعاب الصيفية البارالمبية ريو دي جانيرو 2016.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة:

استخدم الباحث في دراسته مجموعة من الوسائل والأدوات التي استعان بها لاستكمال دراسته وهي:

الملاحظات العلمية من مشاهدة نتائج بطولة الألعاب البارالمبية ريو دي جانيرو 2016.

معلومات البطولة والرياضيين من موقع الباراولمبية الدولية (<https://www.paralympic.org/rio-2016>)

المصادر العربية والأجنبية.

البرمجيات والتطبيقات المستخدمة بالحاسوب

برنامج قياس الإيقاع الحيوي على الشبكة العنكبوتية (online).

برنامج الإيقاع الحيوي (Biorhythm)

وجد الباحث من خلال دراسته لأكثر من برنامج مختص بالإيقاع الحيوي ان الموقع الإلكتروني (online) (<http://www.procato.com/biorhythm>) من المواقع الجيدة وأكثر دقة حيث يطلب البرنامج أسم اللاعب وتاريخ ولادته (يوم، شهر، سنة) كما يطلب البرنامج التاريخ المستهدف او المطلوب (Target Day) بعدها يقوم بحساب دورات الإيقاع الحيوي المتنوعة بحسب التاريخ المستهدف (المطلوب) ولذا يستطيع كل فرد من معرفة إيقاعه الحيوي في الماضي او الحاضر او حتى في المستقبل.

الوسائل الإحصائية

استعمل الباحث برنامج الإكسل (Excel) والبرنامج الإحصائي SPSS.

عرض وتحليل النتائج

عرض وتحليل نتائج الفائزين بالميداليات في الألعاب البارالمبية ريو دي جانيرو 2016

تم إعداد جدولاً بالرياضيين الفائزين بميداليات متنوعة من دولة الامارات في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016 ومن كلا الجنسين لمختلف الفعاليات الرياضية فضلاً عن مرتبة كل فائز (نوع الميدالية لكل فائز) وأيام منافساتهم كما موضح في الجدول (1).

جدول (1) يوضح عدد الرياضيين أصحاب الميداليات في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016.

No.	Winners	Medals	Gender	Date Match	Sports	Events
1	ALARYANI Abdulla Sultan	Silver	Men	08/09/2016	Shooting	R1 - Men's 10m Air Rifle Standing SH1
2	ALARYANI Abdulla Sultan	Silver	Men	12/09/2016	Shooting	R7 - Men's 50m Rifle 3 Positions SH1
3	KHALAF Mohammed	Gold	Men	13/09/2016	Powerlifting	Men's -88 kg
4	Mohamed Al-Hammadi	Gold	Men	14/09/2016	Athletics	Men's 800m - T34
5	ALARYANI Abdulla Sultan	Silver	Men	14/09/2016	Shooting	R6 - Mixed 50m Rifle Prone SH1
6	ALSENAANI Sara	Bronze	Women	16/09/2016	Athletics	Women's Shot Put - F33
7	ALKTEBI Noura	Silver	Women	17/09/2016	Athletics	Women's Shot Put - F32

من خلال ملاحظة الجدول (1) نجد أن عدد حاصدي الميداليات المتنوعة من دولة الامارات في الألعاب البارالمبية ريو 2016 قد بلغ (5) رياضيين حصلوا على (7) ميداليات من (3) رياضات باراولمبية والتي هي (الساحة والميدان والرماية ورفع الاثقال)

كما يلاحظ من الجدول (1) ان عدد الميداليات الذهب التي حصل عليه رياضيو دولة الامارات العربية المتحدة في الألعاب البارالمبية ريو دي جانيرو 2016 قد بلغ (2) ميدالية بنسبة (28.6%)، في حين أن عدد الميداليات الفضية بلغ (4) ميداليات بلغت نسبتها (57.1%) اما الميدالية البرونزية فكانت واحدة بلغت نسبتها (14.3%) من المجموع الكلي للميداليات وعددها (7) ميداليات كما في الجدول (2)

جدول (2) يوضح عدد ونسبة الميداليات والرياضات في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016.

Medals	Frequency	Percent	Sports	Frequency	Percent
Silver	4	57.1	Athletics	3	42.9
Gold	2	28.6	Shooting	3	42.9
Bronze	1	14.3	Powerlifting	1	14.3
Total	7	100.0	Total	7	100

كما نجد ان رياضي واحد (عبد الله سلطان الارياني) قد حصل على (3) ميداليات في رياضة الرماية، كما إن هنالك من السيدات الحاصلات على ميداليات في هذه البطولة وعددهن اثنان في العاب الساحة والميدان حيث بلغت نسبتهن من المجموع الكلي للفائزين من دولة الامارات (28.6%) في حين بلغت نسبة الرجال (71.4%) كما في الجدول (3):



جدول (3) يوضح عدد ونسبة المشاركين بحسب الجنس في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016.

Winners	Frequency	Percent	Gender	Frequency	Percent
ALARYANI Abdulla Sultan	3	42.9	Men	5	71.4
ALKTEBI Noura	1	14.3	Women	2	28.6
ALSENAANI Sara	1	14.3	Total	7	100
KHALAF Mohammed	1	14.3			
Mohamed Al-Hammadi	1	14.3			
Total	7	100			

الجدول (3) يوضح نسبة الاناث الى الذكور المشاركين في دورة الألعاب البارالمبية في ريو 2016 من دولة الامارات العربية المتحدة وكذلك عدد وحصة كل رياضي من هذه الميداليات.

كما ان عدد المشاركين الكلي من دولة الامارات في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016 قد بلغ (18) رياضي منهم (12) من الذكور و(6) من الاناث وحسب الجدول (4)

الجدول (4) نسبة وعدد الفائزين من المشاركين في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016

Sport	Men	Women	Total
Athletics	6	5	11
Powerlifting	2	1	3
Shooting	4	0	4
Sum. All	12	6	18

ويوضح الجدول (4) فان نسبة 39% تقريبا هم من الفائزين في هذه الدورة البالغ عددهم (7) رياضيين من بين العدد الكلي المشارك البالغ (18) والذي لم يحرز أي ميدالية بلغ نسبتهم (61%).

عرض وتحليل نتائج دورات الإيقاع الحيوي للفائزين في الألعاب البارالمبية ريو دي جانيرو 2016.

تم إعداد جدولاً بالإيقاعات الحيوية للرياضيين الحائزين على ميداليات متنوعة من دولة الامارات في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016 ومن كلا الجنسين لمختلف الفعاليات الرياضية كما موضح في الجدول (5).

جدول (5) يوضح تفاصيل دورات الإيقاع الحيوي للفائزين في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016.

No.	Winners	Gender	Sports	Physical	Emotional	Intellectual	Overall
1	Mohamed Al-Hammadi	Men	Athletics	27%	-78%	19%	-11%
2	ALSENAANI Sara	Women	Athletics	-52%	100%	54%	34%
3	ALKTEBI Noura	Women	Athletics	-98%	90%	95%	29%
4	KHALAF Mohammed	Men	Powerlifting	89%	90%	87%	89%
5	ALARYANI Abdulla Sultan	Men	Shooting	-94%	22%	-19%	-30%
6	ALARYANI Abdulla Sultan	Men	Shooting	-73%	90%	54%	24%
7	ALARYANI Abdulla Sultan	Men	Shooting	-27%	100%	81%	51%

يوضح الجدول (5) إن أفضل انجاز رياضي بأفضل إيقاع حيوي من العينة البحثية في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016 حصل عليه الرياضي محمد خلف (KHALAF Mohammed) عندما حصل على الذهبية في فعالية رفع الاثقال حيث سجل معدل حيوي عام بلغ (89%) كما سجل نسبة حيوية ذهنية بلغت (87%) ونسبة حيوية نفسية (90%) ونسبة حيوية بدنية (89%)، وبهذا يكون الرياضي محمد خلف الرياضي الأول حيويًا من بين رياضيو دولة الامارات في تلك البطولة، علما

ان فعالية رفع الأثقال تحتاج الى قوة بدنية ابتداءً بالإضافة الى بقية النواحي الحيوية العليا التي وصلها الرياضي، وهذه من بين الأسباب التي مكّنت الرياضي محمد خلف (KHALAF Mohammed) للحصول على ذهبية منافسات رفع الأثقال للرجال في ريو 2016.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة أبو عريضة وآخرون (2008) ⁽⁹⁾ التي أظهرت نتائجها بوجود دلالة احصائية لتأثير الإيقاع الحيوي البدني على القوة والقدرة والمرونة والرشاقة وكانت أفضل القدرات في المرحلة الايجابية ثم السلبية تليها اليوم الحرج.

كما يلاحظ من الجدول (5) إن أفضل انجاز رياضي قد تحقق مع أسوء إيقاع حيوي من العينة البحثية في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016 حصل عليه الرياضي عبد الله سلطان الارياني (ALARYANI Abdulla Sultan) بحصوله على الميدالية الفضية في فعالية الرماية بتاريخ 2016/9/8 حيث سجل معدل حيوي عام سلبي بلغ (-30%) كما سجل نسبة حيوية ذهنية سلبية بلغت (-19%) ونسبة حيوية انفعالية إيجابية (22%) ونسبة حيوية بدنية سلبية (-94%)، علما ان الرياضي عبد الله سلطان الارياني (ALARYANI Abdulla Sultan) قد حصل على ثلاثة ميداليات فضية في مختلف فعاليات الرماية، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة شلي (2000) ⁽¹⁰⁾ التي بينت بأن الإيقاع الانفعالي هو إيقاع مليء بالقوة ويمكن أن يبقى المرء على ما يبدو وبمستوى مرتفع على الرغم من انخفاض مستواه البدني إذا كان في حالة انفعالية جيدة وأن وجود القدرة العالية دون الرغبة في العطاء قد لا تعطي أفضل النتائج أثناء فترة القياس.

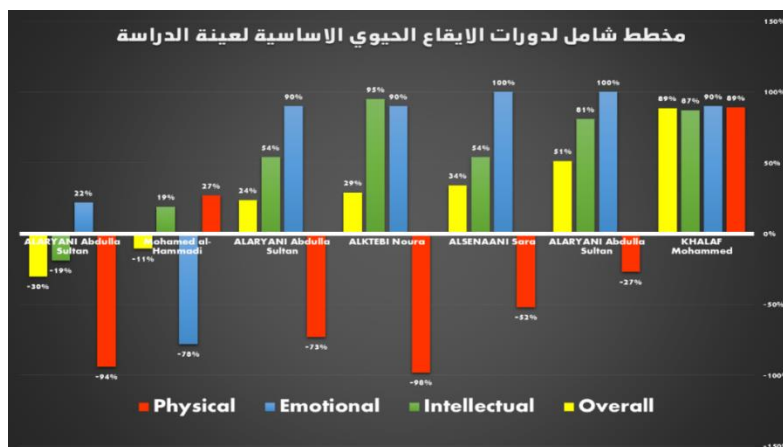
كما ويرينا الجدول (5) بأن رياضيو دولة الامارات العربية المتحدة الفائزين في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016 قد توزعوا على الفعاليات الثلاثة وكالاتي:

(3) رياضيون في فعالية العاب الساحة والميدان منهم سيدتان ورجل وقد كانت أفضل ايقاعات حيوية إيجابية للرياضية السيدة سارة السناني (ALSENAANI Sara) اذ حققت معدل حيوي إيجابي عام بلغ (34%) ونسبة حيوية ذهنية بلغت (54%) ونسبة حيوية نفسية إيجابية عالية بلغت (100%) بالرغم من النسبة السلبية البدنية التي وصلت الى (-52%) الا انها كانت في المرتبة الثالثة حيويًا في يوم منافستها من بين 7 منافسات.

(1) رياضي واحد في فعالية رفع الأثقال والذي حقق أفضل انجاز بأفضل إيقاع حيوي وهو الرياضي محمد خلف (KHALAF Mohammed) من بين كل المشاركين والفائزين من الفريق الاماراتي في فعاليات دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016.

(1) رياضي واحد في فعالية الرماية وهو الرياضي عبد الله سلطان الارياني (ALARYANI Abdulla Sultan) الذي أحرز (3) ميداليات فضية للفريق الاماراتي في الرماية وهو الأكثر عددا للميداليات، وهنا يكون ترتيب الرياضي عبد الله سلطان الارياني عند حصوله على الميدالية الفضية بتاريخ 2016/9/14 ثانيا على بقية زملائه.

مخطط (1) عرض وتحليل عدد ونسبة مشاركة الدورات الإيقاع الحيوي الإيجابية للفائزين في الألعاب البارالمبية ريو دي جانيرو 2016.



تم إعداد جدولاً بعدد الخلايا الإيجابية ونسبتها لكل دورات الإيقاع الحيوي الخاص بالرياضيين الحاصلين على ميداليات في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016، وكما موضح في الجدول (6).
جدول (6) يوضح عدد الخلايا الإيقاع الحيوي الإيجابية ونسبتها في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016.

Cycles	Physical	%	Emotional	%	Intellectual	%	Overall	%
+ Positive Cycles	2	29%	6	86%	6	86%	5	71%
- Negative Cycles	5	71%	1	14%	1	14%	2	29%
= Sum.	7	100%	7	100%	7	100%	7	100%

من خلال الجدول (6) نجد أن دورة الإيقاع الحيوي النفسية (*Emotional Cycle*) ودورة الإيقاع الحيوي الذهنية (*Intellectual Cycle*) كانتا الدوران الأكثر إيجابية لدى اللاعبين كلا بحسب أيام منافساته، إذ بلغ عدد الخلايا الإيجابية (6) خلية من أصل (7) خلايا الكلية الخاصة بدورة الإيقاع الحيوي النفسية (الانفعالية) ودورة الإيقاع الحيوي الذهنية أيضاً ونسبة بلغت (86%) لكل دورة منهما وقد احتلتا المرتبة الأولى من بين بقية دورات الإيقاع الحيوي الأساسية، أما معدل الدوران الحيوي الثلاثة (*Overall*) فقد احتلت المرتبة الثانية بعدد خلال إيجابية بلغ (5) خلايا ونسبة (71%)، وأما المرتبة الأخيرة والثالثة فقد احتلتها دورة الإيقاع الحيوي البدنية (*Physical Cycle*) في منافسات دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016 إذ بلغت عدد الخلايا الإيجابية فيها (2) خلية و (5) خلايا في المنحنى السلبي من دورة الإيقاع الحيوي البدنية.
عرض وتحليل نتائج الفائزين في ألعاب الساحة والميدان في الألعاب البارالمبية ريو 2016.

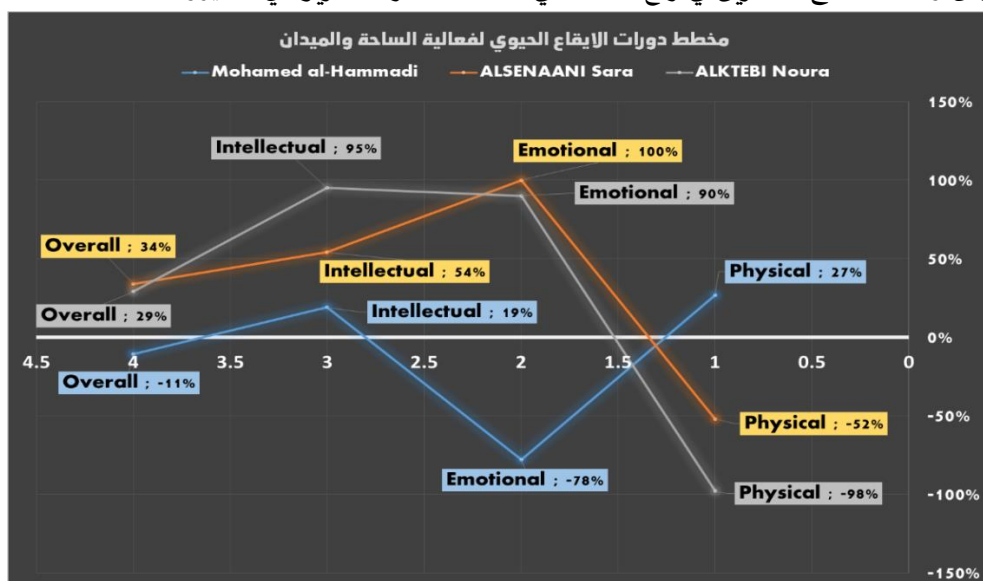
ولغرض معرفة كل تفاصيل كل فعالية رياضية تم إعداد جدولاً بعدد الخلايا الإيجابية ونسبتها لكل دورات الإيقاع الحيوي الخاص بالرياضيين العاب الساحة والميدان الحاصلين على ميداليات في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016، وكما موضح في الجدول (7).

جدول (7) يوضح عدد الرياضيين والميداليات لفعالية الساحة والميدان لدورة الألعاب البارالمبية ريو 2016.

No.	Winners	Medals	Date Match	Physical	Emotional	Intellectual	Overall
1	Mohamed Al-Hammadi	Gold	14/09/2016	27%	-78%	19%	-11%
2	ALSENAANI Sara	Bronze	16/09/2016	-52%	100%	54%	34%
3	ALKTEBI Noura	Silver	17/09/2016	-98%	90%	95%	29%

من خلال ملاحظة الجدول (7) نجد أن عدد حاصدي الميداليات الخاصة بفعاليات الساحة والميدان من دولة الامارات في الألعاب البارالمبية ريو 2016 قد بلغ عددهم (3) رياضيين حصوا على (3) ميداليات واحدة منها للرجال واثنان للسيدات. وبالرغم من وقوع المتسابق محمد الحمادي (*Mohamed Al-Hammadi*) في الدورة السلبية للمعدل العام من دورات الإيقاع الحيوي بنسبة بلغت (-11%) وكذلك وقوعه في المنحنى السلبي من دورات الإيقاع الحيوي الانفعالي إلا أنه كان في الجانب الإيجابي لدورة الإيقاع الحيوي البدنية وكذلك الدورة الذهنية، وبالرغم من أن الرياضي يحتاج إلى الجانب البدني الجيد للوصول إلى الأداء الأفضل وهذا ما حققه المتسابق محمد الحمادي يوم السباق والفوز بالذهبية إذ بلغت النسبة البدنية (27%) وهذا ما اتفقت عليه دراسة الزهيري (2006) ⁽⁷⁾ التي توصلت إلى (أن نتيجة المباراة تتأثر بالدورة البدنية فكلما كانت الدورة البدنية في القمة كان الانجاز عالياً وإن نتيجة المباراة تتأثر بالدورة الذهنية فكلما كانت الدورة الذهنية في القمة كان الأداء بمستوى أفضل) وهنا تحقق الفرض الأول من فرضيات هذه الدراسة بأن الدوران الإيقاع الحيوي الإيجابية دوراً في تحقيق الإنجاز العالي كذلك تحقق الفرض الثاني بأن هنالك تباين واختلاف بين الرياضيين في نوع وحجم الإنجاز تبعاً لدورات الإيقاع الحيوية لكل رياضي.

مخطط (2) عرض وتحليل نتائج الفائزين في رفع الاثقال في الألعاب البارالمبية ريو دي جانيرو 2016.



لغرض معرفة كل تفاصيل كل فعالية رياضية تم إعداد جدولاً بعدد الخلايا الإيجابية ونسبتها لكل دورات الإيقاع الحيوي الخاص بالرياضي فعالية رفع الاثقال الحاصل على ميدالية ذهبية في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016، وكما موضح في الجدول (8).

جدول (8) يوضح الإيقاع الحيوي للحاصلين على الميدالية الذهبية في رفع الاثقال لدورة الألعاب البارالمبية ريو 2016.

No.	Winner	Medals	Date Match	Events	Physical	Emotional	Intellectual	Overall
1	KHALAF Mohammed	Gold	13/09/2016	Men's -88 kg	89%	90%	87%	89%

من خلال ملاحظة الجدول (8) نجد أن الرياضي محمد خلف (KHALAF Mohammed) قد حصل على الميدالية الذهبية الثانية لدولة الامارات العربية المتحدة في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016 بجدارة حيوية كما هو واضح في الجدول أعلاه، إذ ان جميع دورات الإيقاع الحيوي في المستوى الإيجابي العالي الممتاز وهذا من الأدلة المؤكدة على ان دورات الإيقاع الحيوي الاساسية لها دور كبير في تحقيق الإنجاز العالي وهنا تحقق الفرض الأول من فرضيات هذه الدراسة بأن الدورات الإيقاع الحيوي الإيجابية دوراً في تحقيق الإنجاز العالي والأداء الأفضل.

عرض وتحليل نتائج الفائزين في الرماية في الألعاب البارالمبية ريو دي جانيرو 2016.

لغرض معرفة كل تفاصيل كل فعالية رياضية تم إعداد جدولاً بعدد الخلايا الإيجابية ونسبتها لكل دورات الإيقاع الحيوي الخاص بفعالية الرماية في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016، وكما موضح في الجدول (8).

جدول (9) يوضح الإيقاع الحيوي للرياضي الحاصل على الميداليات الفضية الثلاثة في فعالية الرماية في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016.

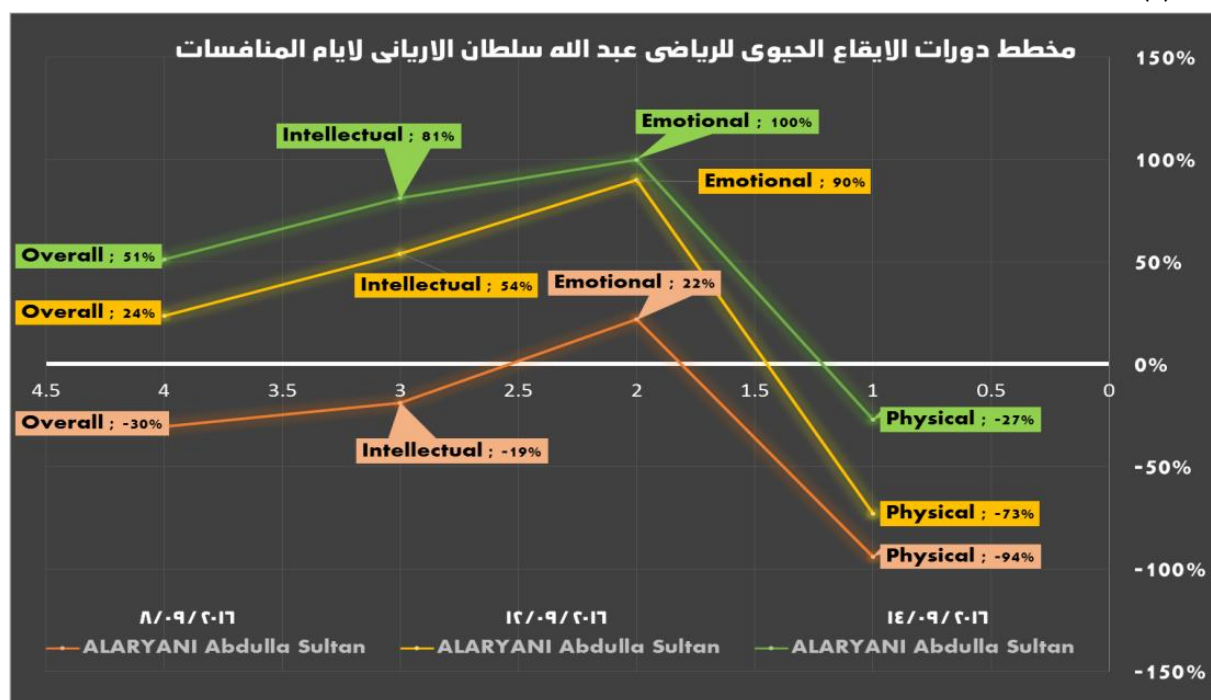
No.	Winners	Medals	Date Match	Events	Physical	Emotional	Intellectual	Overall
1	ALARYANI Abdulla Sultan	3 Silver	08/09/2016	R1 - Men's 10m Air Rifle Standing SH1	-94%	22%	-19%	-30%
2			12/09/2016	R7 - Men's 50m Rifle 3 Positions SH1	-73%	90%	54%	24%
3			14/09/2016	R6 - Mixed 50m Rifle Prone SH1	-27%	100%	81%	51%



من خلال ملاحظة الجدول (9) نجد أن الرياضي عبد الله سلطان الارياني (ALARYANI Abdulla Sultan) هو أفضل الفائزين من الفريق الاماراتي المشارك في دورة -الألعاب البارالمبية ريو 2016 لحصوله على ثلاثة اوسمة فضية في فعالية الرماية، ونجد ان هنالك ثلاثة أيام للمنافسات كان أفضلها يوم 2016/9/14 للمتسابق عبد الله سلطان الارياني حيث وصل المعدل العام لدورات الإيقاع الحيوي الى (51%) بالرغم من ان الدورة البدنية كانت في المنحنى السلي من منحنيات الإيقاع الحيوي والتي بلغت (-27%) الا ان الدورة الذهنية البالغة (81%) والدورة الانفعالية او النفسية البالغة (100%) هما في أعلى منحنيات دورات الإيقاع الحيوي الإيجابية وبالتالي فإن الرماية تحتاج الى تركيز ذهني عال وتركيز بصري مع حالة نفسية مستقرة وعالية لكي يصل الرياضي الى تحقيق الإنجاز الأعلى وتقديم افضل ما لديه من مهارة وهذا ما اتفقت عليه عبد الرضا (2005) ⁽¹¹⁾ بدراستها حول علاقة العزو السببي (للفوز والخسارة) بالإيقاع الحيوي بدوراته الثلاثة الأساسية لدى لاعبي الرماية، التي توصلت إلى أن أفضل أنجاز للاعبين خلال دورات الإيقاع الحيوي هو عندما يكون اللاعب في قمة الحالة الانفعالية ، ومن ثم عندما يكون في قمة الدورة الذهنية.

كما بين الجدول (9) إن اقل نسبة للإيقاعات الحيوية الأساسية لدى الرياضي عبد الله سلطان الارياني كان بتاريخ 2016/9/8 الا انه حقق الفوز بميدالية فضية في هذا اليوم بالرغم من وقوعه في الدورة البدنية السلبية والتي بلغت (-94%) وكذلك وقوعه بالدورة السلبية الذهنية بنسبة بلغت (-19%) مع معدل حيوي عام سلبى بلغ (-30%) الا انه كان في المنحنى الإيجابي من الدورة الانفعالية او النفسية بنسبة بلغت (22%) ويرى الباحث بان هذه السلبية التي كان يعاني منها المتسابق برغم فوزه بميدالية فضية تحتاج الى وقفة تحليلية في بقية المتغيرات المحيطة بالرياضي واهمها معرفة دورات الإيقاع الحيوي للمنافسين يوم المنافسة ومقارنتها مع دورات الإيقاع الحيوي التي وصل اليه الرياضي عبد الله سلطان الارياني للوقوف على حقيقة فوزه واخفاق منافسيه هل هو فني ام ميكانيكي ام مهاري ام حيوي؟! وهذا ما أكدته دراسة البحار (1998) ⁽⁶⁾ التي توصلت في نتائجها الى ان الإيقاع الحيوي بدوراته الثلاث يؤثر في الأداء الرياضي وقدراته في ضوء عدة عوامل ترتبط بنوع المسابقة أو النشاط وخصائصه ونوعية البطولة ومدى حساسية اللاعب من ناحية أخرى، وكذلك فان دراسة ناصر (2003) ⁽¹²⁾ اتفقت جزئياً مع هذه النتيجة حيث توصلت إلى أن أنجاز الملاكم يكون فعالا عندما يكون في أحد القمم البدنية أو الانفعالية أو الذهنية.

مخطط (3)



ولما تقدم من تحليل حيوي لدورات الإيقاع الحيوي الأساسية لحاصدي الميداليات من رياضيي الامارات المشاركين في دورة الألعاب البارالمبية ريو 2016 فإن النتيجة النهائية للحالات الحيوية كانت في المنحنى الإيجابي لأغلب الدورات يقارب الـ 90% في بعض الدورات وهذا يؤكد صحة فرضيات الدراسة بأن لدورات الإيقاع الحيوي الإيجابية التأثير الواضح في تحقيق الإنجاز العالي وحصد الأوسمة المتنوعة كما ان هنالك تباين في دورات الإيقاع الحيوية للرياضيين في أيام المنافسات المختلفة وبالتالي حصد الميداليات المتنوعة.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

توصلت الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات: -

- عدم إلتفات المدربين والرياضيين بأهمية دورات الإيقاع الحيوية عند التدريب والمنافسة.
- عدم استخدام تحليل الاداء وفقاً للإيقاع الحيوي القبلي او التنبؤي من قبل المختصين والمعنيين بالمجال الرياضي.
- وقوع مجمل الرياضيين الحاصلين على ميداليات من دولة الامارات في دورة الالعاب البارالمبية ريو 2016 في المنحنيات الإيجابية لمنحنى دورات الإيقاع الحيوي الأساسية (البدنية والانفعالية والذهنية).
- مساهمة دورات الإيقاع الحيوي الأساسية في تحقيق الانجاز العالي والاداء الافضل لرياضي دولة الامارات العربية المتحدة الفائزون في دورة الالعاب البارالمبية ريو 2016.

التوصيات

لما توصل إليه الباحث من استنتاجات فقد أوصى بعدة توصيات:

- ضرورة اهتمام الكادر التدريبي بدورات الإيقاع الحيوي للرياضيين ومعرفة أيام القمة وأيام القعر والأيام الحرجة لهم.
- التعرف على قيم دورات الإيقاع الحيوي للرياضيين سلفاً لتجنب الخسارة ولزيادة ضمان الوصول الى الإنجاز العالي.
- إشراك الرياضيين الذين يقعون في المستويات الإيجابية لمنحنى الإيقاع الحيوي الأساسي في المنافسات الحاسمة جهد الامكان.
- ضرورة العمل على التحليل الإستباقي والاني وفق برامج الإيقاع الحيوي في كافة الألعاب الرياضية قبل وخلال البطولات.
- إيجاد متخصص في برنامج الإيقاع الحيوي لمراقبة المنتخبات والفرق الرياضية عند التدريب وتنظيم أوقات تدريباتهم المتنوعة ومرافقة الفرق والرياضيين عند المنافسة لوضع خارطة حيوية طريق واضحة لكل رياضي.
- إجراء دراسات مشابهة للإيقاع الحيوي تخص البطولات والفعاليات الدولية ولمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية والاستفادة من نتائجها.



المراجع:

1. حمودات، مكي محمد (2004): تأثير الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البدنية والانفعالية والعقلية لطلاب التربية الرياضية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
2. إبراهيم، أحمد محمود محمد (1995): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية، رياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
3. البيك ، على فهدى و عمر ، صبري (1994): الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي . منشأة المعارف الإسكندرية.
4. محمد، نجلاء إبراهيم (2006): علاقة الإيقاع الحيوي بالمستوى الرقمي لمتسابقى العشاري في بطولة الدرجة الأولى عام 2006م بحث منشور، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
5. كنبار، حسين علي (2016): دراسة تحليلية مقارنة لمستوى أداء المنتخب الوطني العراقي في خليجي (22) وفقاً للإيقاع الحيوي للاعبين) بحث رقم (1988) منشور في مجلة العلوم التربوية والنفسية في جامعة البحرين – مملكة البحرين.
6. البحار، ياسمين حسن (1998) "علاقة الإيقاع الحيوي بمستوى الانجاز الرياضي للاعبات الجمناز الإيقاعي ذات المستوى العالمي". المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، مصر.
7. الزهيرى، حسناء ستار (2004): دراسة الإيقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية والانفعالية وعلاقتها بنتيجة مباراة لاعبات التنس الأرضي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات.
8. خطاب (2009): "تأثير الإيقاع الحيوي النفسي على بعض المهارات النفسية والأداء المهاري بكرة السلة" بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية المجلد الثاني العدد الرابع جامعة بغداد العراق.
9. أبو عريضة وآخرون (2008) "تأثير الإيقاع الحيوي البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد" بحث منشور، المؤتمر الدولي الاول للتربية البدنية والرياضية والصحة، الكويت.
10. شلبي، إلهام إسماعيل محمد (2000): أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين، جامعة حلوان، القاهرة.
11. عبد الرضا، أغاريد سالم (2005): "علاقة العزو السببي لـ (الفوز والخسارة) بالإيقاع الحيوي لدى لاعبي الرماية" أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2005.
12. ناصر، كمال جلال (2003) "ديناميكية الإيقاع الحيوي وعلاقته بنتائج الملاكمين"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
13. كنبار، حسين علي وعاصم، محمد (2016) " الإيقاع الحيوي وتحليل الأداء الحركي في ظل منظومة العصر الرقمي " بحث منشور في موقع رابطة الأكاديميين العرب للعلوم الرياضية بتاريخ 2016/10/4.

