المـــرفقـــــات

obeikandl.com

مرفق (1)

استمارة أوستبرج المعربة والمقننة بواسطة الأستاذ الدكتور/ يوسف دهب على ـ محمد جابر بريقع ـ أحمد محمود إبراهيم (1993) لتحديد نمط الإيقاع الحيوي

- الإسم ثلاثي : - القسم التابع له :
- تاريخ الميلاد : - عدد سنوات العمل :

ضع علامة (✓) أمام الإجابة التي تراها مناسبة

1- هل تجد صعوبة عند الاستيقاظ في الصباح ؟

في أغلب الأحيان ( ) أحياناً ( ) نادراً ( ) نادر جداً ( )

2- إذا كان في إمكانك الاختيار ففي أي وقت تذهب إلى النوم ؟

- بعد الساعة الواحدة صباحاً (بعد منتصف الليل) ( )
- من الساعة 11 مساءاً حتى الساعة الواحدة صباحاً ( )
- من الساعة 10 مساءاً حتى الساعة 11 مساءاً ( )
- قبل الساعة 10 مساءاً ( )

3- ما الإفطار الذي تحب تناوله عند الاستيقاظ صباحاً ؟

- كبير الكمية وكامل ( ) - متوسط الكمية ( )
- محدد مثلاً بيضه واحدة مسلوقه ( ) - تكتفي بفنجان شاي أو قهوة ( )

4- متي حدث لك أخر خلاف أو مشكلة أو مناقشة حادة ؟

- في النصف الأول من النهار ( ) - في الثاني من النهار ( )

5- أيهما تفضل رفضه بسهولة ؟

- فنجان شاي أو قهوة صباحاً ( ) - فنجان شاي مساءاً ( )

6- هل يمكنك تغيير عاداتك بالنسبة لأوقات تناول الطعام في أيام الأجازات أو السفر ؟

- بسهولة جداً ( ) - بسهولة ( ) - صعب ( ) - لا يمكن ( )

7- في حالة استيقاظك مبكراً لإنجاز أمور هامة فأي ساعة تنام قبل ساعة نومك العادي ؟

- أكثر من 2 ساعة( ) - من 1 – 2 ساعة ( ) - أقل من ساعة ( )
- في الوقت العادي للنوم ( )

8- احسب زمن دقيقة بالضبط مع إشارة البدء .

- أقل من دقيقة ( ) - أكثر من دقيقة ( )

obeikandl.com

مرفق (2)

استمارة تسجيل البيانات الخاصة بكل لاعب

ديناميكية مؤشرات الإيقاع الحيوي للقدرات البدنية الخاصة بلاعبي قذف القرص

المعاقين حركياً فئة (F 58) على مدار ساعات اليوم

الإســـــــــــم :

النشاط الممارس :

العمر الزمنـــــي : (سنه) العمر التدريبي : (سنه)

الطـــــــــول : (سم) الـــــــــوزن : (كجم)

م	ساعات اليوم / المتغير	10-8	16 -1 4	20 -18
1-	القدرة الانفجارية لذراع الرمي			
2-	القدرة الانفجارية لرجل الارتكاز			
3-	القوة القصوي لقبضة ذراع الرمي			
4-	القوة القصوي لعضلات الظهر			
5-	السرعة الحركية للذراعين			
6-	المرونة الديناميكية للعمود الفقري			
7-	التوافق الحركي العام للجسم			
8-	التوازن الثابت			
9-	مسافة الرمي			

obeikandi.com

مرفق رقم (3)

اختبارات القدرات البدنية الخاصة

obeikandl.com

الاختبار الأول

اسم الاختبار :

- اختبار رمي كرة السلة .

الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة الانفجارية لذراع الرمي.

الأدوات

- كرة السلة – قطاع رمي طوله مناسب ، دائرة للرمي قطرها (2 م)

شرح الاختبار :

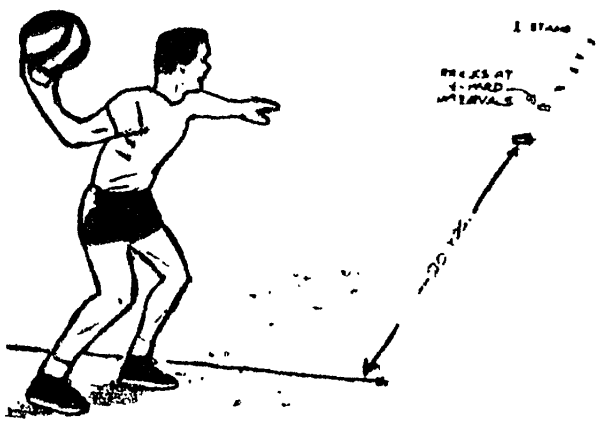
- من داخل الدائرة يقوم المختبر برمي كرة السلة إلى أبعد مسافة ممكنة وذلك باستخدام اليد المميزة .

شروط الاختبار :

- يسمح لكل مختبر بخمس محاولات .

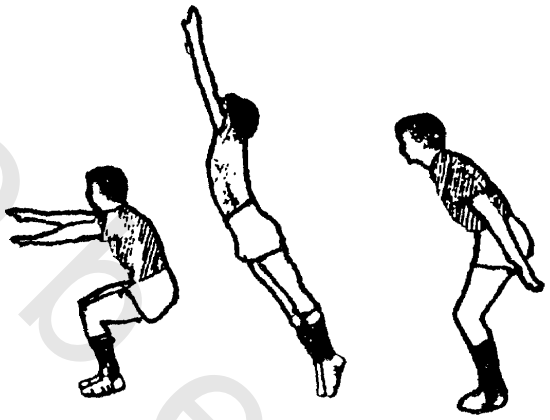
التسجيل :

- يسجل للمختبر أفضل المسافات المسجلة من حافة قطاع الرمي حتى نقطة سقوط الكرة على الأرض . (61: 50) (16 : 80)



obeikandl.com

الاختبار الثاني



اسم الاختبار :

- اختبار الوثب العريض برجل الارتكاز .

الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة الانفجارية لرجل الارتكاز .

الأدوات :

- مكان مناسب للوثب بعرض (0.5 متر) على الأقل وبطول (3.5 متر) على الأقل ويراعي أن يكون المكان مستوي وخال من العوائق وغير أملس .
- شريط قياس .
- قطع ملونة من الطباشير .

الاختبار :

- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل منها على المسافة بينه وبين خط الارتقاء .
- يقف المختبر على قدم رجل الارتكاز خلف خط الارتقاء بحيث يلامس مشطها خط الارتقاء مع وضع قدم الرجل الأخرى خلفاً .
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين أماماً عالياً ثم أسفل خلفاً مع ثني ركبة رجل الارتكاز وميل الجذع قليلاً للأمام ثم يقوم بالوثب أماماً لا بعد مسافة ممكنة .

شوط الاختبار :

- يجب التأكد من أن مشط قدم رجل الإرتكاز يلامس خط الإرتقاء .
- يجب أن يتم الدفع برجل الارتكاز فقط .
- يجب تجنب السقوط للخلف .
- لكل مختبر ثلاث محاولات .
- خط الإرتقاء يكون بعرض (5 سم) ، ويدخل في القياس .

التسجيل :

- تحتسب للمختبر درجة أحسن محاولة .
- يكون القياس من خط البداية إلى أقرب أثر للمختبر من خط الإرتقاء .

(3: 62)

obeikandl.com

الاختبار الثالث

اسم الاختبار :

- قوة القبضة

الغرض من الاختبار :

- قياس القوة القصوي لقبضة ذراع الرمي.

الأدوات :

- جهاز ديناموميتر القبضة – مسحوق مانيزيا

شرح الاختبار :

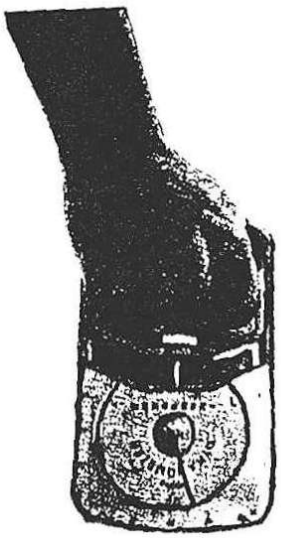
- يمسك المختبر بالجهاز بيدة المفضلة بعد دهانها بالمانيزيا ، بحيث تمتد الذراع بجانب الفخذ دون ملامسته
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالضغط باليد (في حركة عصر) على الجهاز بشدة لإخراج أقصي قوة .

شروط الاختبار :

- يجب مسك الديناموميتر في راحة اليد بحيث يملأ اليد .
- يجب عدم ملامسة الجهاز أو اليد للجسم أو أي جسم آخر ، فإذا حدث ذلك تلغي المحاولة .
- لا يجوز مرجحة الذراع بعنف أو نطر الذراع أثناء الأداء .
- يجب التأكد من أن الجهاز على صفر التدريج قبل البدء في كل محاولة .

التسجيل :

- يعطي للمختبر محاولتان تحتسب أفضلها . (58: 28- 29)



obeikandi.com

الاختبار الرابع

اسم الاختبار :

- اختبار قوة عضلات الظهر .

الغرض من الاختبار :

- قياس القوة القصوى لعضلات الظهر .

الأدوات :

- جهاز ديناموميتر الرجلين .

شرح الاختبار :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الجهاز ، ثم يقوم بثني الجذع أماماً ليقبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية ، وذراعاه مفرودتان تماماً .
- يعدل طول السلسة الحديدية بحيث يتمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع الوقوف . ميل الجذع إماماً .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الجذع وشد البار الحديدي ببطء لإخراج أقصي قوه ممكنة بالجذع .

شروط الاختبار :

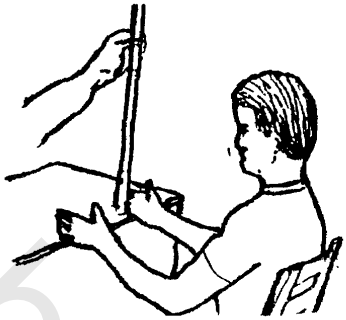
- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، والقدمين على قاعدة الديناموميتر .
- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية ، أي يكون ظهر إحدى اليدين للخارج .
- يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة .

التسجيل :

يعطي للمختبر محاولتين ، تحتسب له درجة أفضلها . (58: 26-27)

obeikandi.com

الاختبار الخامس



اسم الاختبار :

- اختبار نيلسون للسرعة الحركية .

الغرض من الاختبار :

- قياس السرعة الحركية للذراعين .

الأدوات :

- مسطرة مدرجة ، منضدة ، كرسي ، طباشير ، شريط قياس
- استمارة تسجيل .

شرح الاختبار :

- يجلس المختبر على الكرسي مواجهاً المنضدة وواضعاً الكفين مواجهين على حافتها .
- توضع اليدان على خطين يحددان بالطباشير على حافة المنضدة والمسافة بينهما (30 سم) .
- يمسك الحكم بمسطرة مدرجة من طرفها العلوي ، بحيث تصبح معلقة في وضع عمودي وبحيث تكون في منتصف المسافة بين راحتي يد المختبر .
- يقوم الحكم بتحديد الخط القاعدي للمسطرة المدرجة أو نقطة البدء في الاختبار ، وهذه النقطة تكون في مستوي الحدود العليا لدي المختبر .
- بعد أن يعطي الحكم إشارة الاستعداد (استعد) يقوم بترك المسطرة تسقط لأسفل خارج حافة المنضدة ، حينئذ يحاول المختبر إيقافها عن طريق تحريك اليدين معاً بأقصى سرعة ممكنة .

شروط الاختبار :

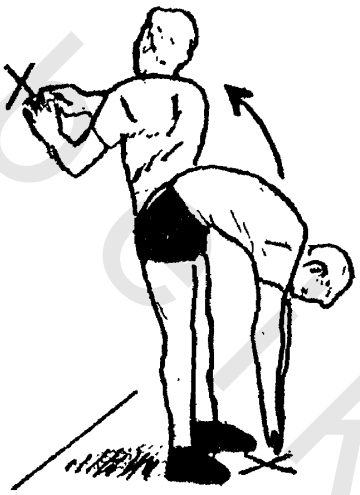
- يجب التأكد من كل محاولة أن المسافة بين اليدين (30 سم)
- يجب وضع علامة صغيرة على المنضدة تكون في منتصف المسافة بين الخطين ، وذلك لتحديد مكان المسطرة قبل تركها .
- يجب على المختبر عدم تحريك اليدين لأعلى أو لأسفل وهو يحاول إيقاف هبوط المسطرة .
- يعطي لكل مختبر (20) محاولة متتالية .

حساب الدرجات :

- درجة الاستجابة الحركية لكل محاولة تقرأ على المسطرة ، وتحددها النقطة الموازية بمستوي حدود اليدين من أعلى .
- ترتب درجات المحاولات العشرين تنازلياً أو تصاعدياً ، ثم يستبعد الربيع الأدنى والربيع الأعلى كقيم متطرفة ، ثم نوجد متوسط العشر محاولات التي تقع بين الربيعين . (58: 221 - 223)

openkanon.com

الاختبار السادس



اسم الاختبار :

- اختبار اللمس السفلي الجانبي .

الغرض من الاختبار :

- قياس المرونة الديناميكية للعمود الفقرى .

الأدوات :

- ساعة إيقاف – حائط .

شرح الاختبار :

- ترسم علامة (×) على نقطتين الأولي على الأرض بين قدمي المختبر والثانية على الحائط خلف ظهر المختبر وفي المنتصف .
- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني جذعه أماماً أسفل للمس العلامة التي على الأرض ، ثم يقوم بمد الجذع عالياً مع الدوران جهة اليسار للمس العلامة على الحائط خلفة بأطراف أصابعة ، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه لأسفل للمس العلامة التي على الأرض ثم الجذع مع الدوران جهة اليمين للمس العلامة التي على الحائط خلفة .
- يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات في (30 ثانية)

شروط الاختبار :

- يجب عدم تحريك القدمين نهائياً أثناء الأداء .
- يجب عدم ثني الركبتين نهائياً أثناء الأداء .
- يجب اتباع التسلسل المحدد في مواصفات الأداء .

التسجيل :

- يسجل المختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين.

(60: 335 – 336)

obeikandl.com

الاختبار السابع

اسم الاختبار :

اختبار الحبو على شكل (8) .

الغرض من الاختبار :

- قياس التوافق الحركي العام للجسم .

الأدوات :

- كرسيان المسافة بينهما (70 بوصة) ، ساعة إيقاف .

شرح الاختبار :

- يتخذ المختبر وضع الحبو بجانب احد الكرسيان ، وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالحبو على القدمين واليدين ، على ان تكون الحركة على شكل (8) ، ويستمر المختبر في الأداء إلى أن يتم (4) دورات كاملة (الدورة تنتهي من المكان الذي بدء منه المختبر الاختبار) .

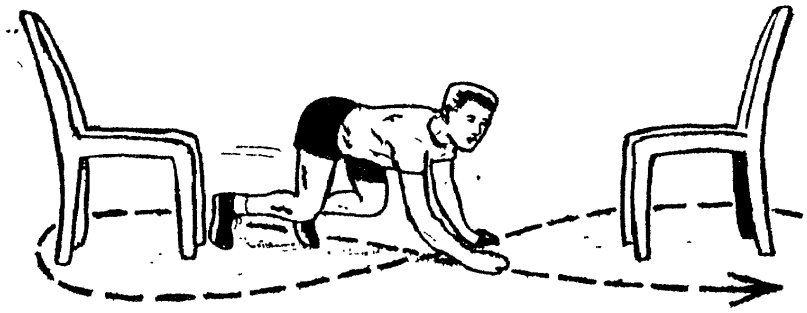
شروط الاختبار :

- يجب إتباع خط السير المحدد .
- يجب ان يكون الحبو على القدمين واليدين .
- يجب عدم لمس الكرسيان أثناء الحبو .

التسجيل :

- يحسب للمختبر الزمن الذي يقطع فيه أربع دورات كاملة .

(60 : 417 – 418).



oberikandi.com

الاختبار الثامن

اسم الاختبار :

- اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة .

الغرض :

- قياس التوازن الثابت .

الأدوات :

- ساعة إيقاف ، لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاع (10 سم) وطولها (80 سم) وسمكها (3 سم)

شرح الاختبار :

- يقف المختبر فوق حافة العارضة بقدم الإرتكاز على أن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة ، هذا ويضع المختبر القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو على الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة ، ويستمر في الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن .

شروط الاختبار :

- يؤدي الاختبار بدون حذاء .
- تكون اليدان ثبات الوسط أثناء أداء الاختبار .
- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار .

التسجيل :

- يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة ، وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم . (58 :316 -317)

obeikandi.com

الاختبار التاسع

اسم الاختبار :

- اختبار قذف القرص زنة (1 كجم) من وضع الرمي .

الغرض من الاختبار :

- قياس مسافة الرمي .

الأدوات :

- قرص قانوني زنة (1 كجم) ، شريط قياس ، كرسي الرمي .

شرح الاختبار :

- يرسم خط بداية طوله (1متر) ، ثم يرسم على منتصفه خط عمودى طوله (50 سم).
- يوضع الكرسى بحيث يكون على حدود خط البداية والخط العمودى عليه .
- يجلس المختبر على الكرسي مواجها مقطع الرمي ، ويحمل القرص فى يده

- يقوم المختبر بعمل المرجحات لذراع الرمي للامام والخلف ثم قذف القرص لأقصي مسافة ممكنة .

شروط الاختبار :

- تعطى ثلاث محاولات للاعب .
- لا يخرج القرص عن مقطع الرمي .
- تقاس مسافة الرمي من خط البداية وحتى أقرب أثر للقرص .

التسجيل :

- يسجل للمختبر أفضل مسافة من المحاولات الثلاثة . (69 :1)

obeikandl.com

مستخلص البحث باللغة العربية

" الإيقاع الحيوي وعلاقته بالقدرات البدنية الخاصة ومسافة الرمي للاعبي قذف القرص المعاقين حركيا "

اسم الباحثة
صفوت أبو العنين شلبي

إشراف
أ. د/ يوسف دهب علي
د / فوقية السعيد برغوث
د / غادة محمد عبد الحميد

- المقدمة ومشكلة البحث :-

إن كثير من الدراسات الحديثة في مجال الفوز والهزيمة تشير إلى أنه بالرغم من توافر عوامل تحقيق المكسب والفوز فيما يتعلق بعملية الإعداد البدني والنفسي وتوافر الدوافع العاطفية والحوافز المادية والإمكانات البشرية المتطورة إلا أن ذلك لا يفسر بشكل واضح المستوي المرتفع والمستوي المنخفض للاعبين والفرق الرياضية .

ومتغيرات الأداء كانت كثيراً ما تخضع للبحث والاهتمام بالنسبة للمدربين والباحثين في كل قطاع رياضي ويرجع كثير منهم ذلك التباين والاختلاف في الأداء والمستوي إلى عده عوامل منها التعب والإجهاد والراحة والعوامل البيئية وذلك بالرغم من تأكدهم في نفس الوقت من توافر كل شروط ثبات واستقرار المستوي ، ونظرية الإيقاع الحيوي نظرية مستقره حتى الآن قد تكون هي الأكثر دقة في تفسير ذلك التباين والاختلاف في مستوي أداء وإنجاز الفرد حيث أشارت بعض الدراسات الحديثة إلى أن الإنجاز الرياضي يعتمد على العلاقة التوافقية بين توقيت وشدة الأداء من جهة وبين الخصائص الفردية لنمط الإيقاع الحيوي للفرد من جهة أخري .

وقد أسترعي انتباه الباحثة من خلال اهتمامها وعملها كمدرب سابق لرياضة قذف القرص للمعاقين حركياً فئة (F 58) اختلاف وتذبذب مستوي أداء اللاعبين على مدار اليوم .

مما دعا الباحثة لمحاولة التعرف على العلاقة بين هذا الاختلاف والتذبذب في المستوي والأداء على مدار اليوم بنمط الإيقاع الحيوي للاعبين (صباحي – غير منتظم – مسائي) وذلك عن طريق إيجاد العلاقة بين نمط الإيقاع الحيوي وكل من القدرات البدنية الخاصة ومسافة الرمي للاعبي قذف القرص المعاقين حركياً (F 58)

لذا تأمل الباحثة أن تسهم هذه الدراسة في مساعده المتخصصين في مجال التدريب الرياضي في سباقات الرمي والأنشطة الرياضية الأخرى للوصول إلى أساليب أكثر فعالية لتحسين المستويات الرياضية .

obeikandi.com

- هدف البحث :-

التعرف على نمط الإيقاع الحيوي وعلاقته بالقدرات البدنية الخاصة ومسافة الرمي للاعبي قذف القرص المعاقين حركيا فئة (F58) .

- تساؤلات البحث :-

- هل هناك اختلاف في نمط الإيقاع الحيوي بالنسبة لأفراد عينه البحث ؟
- ما هي القدرات البدنية الخاصة للاعبي قذف القرص المعاقين حركياً فئة(F58) ؟
- هل توجد ديناميكية للإيقاع الحيوي اليومي للقدرات البدنية الخاصة على مدار اليوم؟
- هل توجد علاقة بين الإيقاع الحيوي اليومي ومسافة الرمي للاعبي قذف القرص المعاقين حركياً فئة (F58) ؟

- إجراء البحث :-

- منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمتة لطبيعة البحث قيد الدراسة .

- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي قذف القرص المعاقين حركياً فئة (F58) والمسجلين بنادي الإرادة والتحدي بكفر الشيخ ومركز شباب فوه ونادى المستقبل للشباب المعوقين بالإسكندرية ونادى السلام بطنطا بالإضافة إلى للاعب مؤسسة الأهرام والمسجلين بالأندية الرياضية لعام 2003 / 2004 .

- أدوات البحث :-

1- تحديد القدرات البدنية الخاصة بلاعبي قذف القرص المعاقين حركيا فئة (F58) وتحديد اختبارات الاداء الحركي المناسبة لقياسها .
2- استمارة أوستبرج *Ostberg* المعربة والمقننة .
3- أجهزة وأدوات .
4- الاختبارات (الطول- الوزن - اختبار نيلسون للسرعة الحركية – اختبار الوثب العريض برجل الارتكاز – اختبار رمي كرة السلة – اختبار قوة عضلات الظهر – اختبار قوة القبضة - اختبار اللمس السفلي والجانبي – الوقوف بالقدم طولية على عارضة – الحبو على شكل (8)- اختبار قذف قرص زنه (1 كجم) من الجلوس مواجه المقطع .

obeikandl.com

ـ االدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على (7) لاعبين من غير افراد العينة لتحديد الصعوبات التى تواجه تنفيذ القياسات والتأكد من صلاحية الادوات المستخدمة والطرق الصحيحة لإجراء القياسات والزمن الذي تستغرقه الإجابة على مفردات استمارة اوستبرج .

ـ وقد أسفرت الدراسة عن تحقيق هدفها .

ـ المعالجة الإحصائية :ـ

المتوسط الحسابي – النسبة المئوية – تحليل التباين – معامل الالتواء ـ اختبار شيفية ـ اختبار (ت) الفروق ـ الانحراف المعيارى .

ـ الاستنتاجات

من واقع البيانات والمعلومات التي توصلت إليها الباحثة وفي ضوء الدراسات النظرية والبحوث المشابهة وفي حدود عينة وطبيعة وأهداف البحث وفي ضوء المعالجات الإحصائية للبيانات ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :ـ

ـ بالنسبة لمجموعة النمط الصباحي .

هناك تأرجح بمستوى القدرات البدنية الخاصة بلاعبى قذف القرص المعاقين حركيا فئة (F85) على مدار اليوم حيث تعتبر أفضل فترات اليوم لقياس عناصر (القدرة الانفجارية لذراع الرمى ـ القدرة الانفجارية لرجل الارتكاز ـ القوة القصوى لقبضة ذراع الرمي ـ القوة القصوى لعضلات الظهر ـ السرعة الحركية للذراعين ـ المرونة الديناميكية للعمود الفقري ـ التوافق الحركي العام للجسم ـ التوازن الثابت) هي الفترة الصباحية من (8 ـ 10) وكانت اقل معدلات القياس خلال اليوم لقياس تلك العناصر هي الفترة النهارية من (14 ـ 16) والفترة المسائية من (18 ـ 20) .

وكانت أفضل معدلات القياس خلال فترات اليوم لقياس مسافة الرمي هي الفترة من (8 ـ 10) في حين كان اقل معدل لها هي الفترة من الساعة (14 ـ 16) ومن الساعة (18 ـ 20)

بالنسبة لمجموعة النمط غير المنتظم

هناك تأرجح بمستوى القدرات البدنية الخاصة بلاعبى قذف القرص المعاقين حركيا فئة (F85) على مدار اليوم حيث تعتبر أفضل فترات اليوم لقياس عناصر (القدرة الانفجارية لذراع الرمي ـ القدرة الانفجارية لرجل الارتكاز ـ القوة القصوى لقبضة ذراع الرمي ـ القوة القصوى لعضلات الظهر ـ السرعة الحركية للذراعين ـ المرونة الديناميكية للعمود الفقري ـ التوافق

الحركى العام للجسم - التوازن الثابت) هي الفترة الصباحية من (14 - 16) وكانت اقل معدلات القياس خلال اليوم لقياس تلك العناصر هي الفترة النهارية من (8 - 10) والفترة المسائية من (18 - 20) .

وكانت أفضل معدلات القياس خلال فترات اليوم لقياس مسافة الرمي هي الفترة من (14 - 16) في حين كان اقل معدل لها في الفترة من الساعة(8 - 10) ومن الساعة(18 - 20) .

على الرغم من أن الدراسات والبحوث العلمية قد أثبتت أن اقل معدلات القياس تكون من الساعة (14 - 16) ظهرا إلا أن مجموعة النمط غير المنتظم قد سجلت أفضل قياساتها خلال تلك الفترة من اليوم وذلك لأن تلك الفترة هي فترة التدريب الأساسية لتلك المجموعة من أفراد عينة البحث حيث أثبتت البحوث والدراسات العلمية أن اكبر قدر من التزامن بين نمط الإيقاع الحيوى وتوقيت تنفيذ الجرعات التدريبية يحقق اكبر فعالية للبرامج التدريبية وعمليات القياس .

- التوصيات

انطلاقا مما أسفر عنه البحث من استنتاجات توصي الباحثة بما يلي :-

1- مخاطبة الاتحادات الرياضية والقائمين على المشروعات القومية بضرورة الاستفادة من استمارة أوستبرج المقننة لتحديد النمط الحيوي للاعبي الألعاب الفردية والجماعية والاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية .

2- - مراعاة تحديد البطولات في الأوقات الخاصة للإيقاع الحيوي للاعبين حتى يتمكنوا من تحقيق أفضل النتائج .

3- يجب على المدربين والقائمين على العمل الرياضي مراعاة تقنين الأحمال التدريبية وتحديد شدتها وإعطائها في الوقت المناسب للإيقاع الحيوي للاعبين .

4- مراعاة تزامن الإيقاع الحيوي للاعب مع توقيت تنفيذ محتوى البرامج التدريبية لضمان المستوى الذي تصل فيه الكفاءة البدنية الي أعلى مقدرة لها يوم المسابقة وساعتها.

5- استغلال تحديد نمط الإيقاع الحيوي في عملية الانتقاء واختيار المجموعات المتجانسة .

6- - ضرورة الاهتمام ببناء وتقنين اختبارات جديدة تتناسب مع درجة الإعاقة وتتمشى مع طبيعة الأداء الفني وذلك لمختلف رياضات المعاقين.

هذا وتأمل الباحثة في إدراج رياضة المعاقين ضمن المواد الدراسية بكليات التربية الرياضية وإنشاء شعبة رياضية للمعاقين بها كنواه أولى لإنشاء كلية التربية الرياضية للمعاقين في المستقبل لما لهذه الفئة من قدرات وطموحات رياضية تتمنى أن تحققها بطريقة علمية صحيحة ومباشرة من خلال متخصصين في هذا المجال .

TANTA UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
OF PHYSICAL TRAINING
DEPARTMENT

The biorhythm and its relation with the special physical abilities and distance of throwing to Motor hand capped discobolus players .

A study presented By

Safwat Abou Elenen Ahmad shalapy

Athletic social in Tanta University Submitted
in partial fulfillment of the Requirements
For MSc in physical Education

Supervisors

Dr. Youssefe Dahab Aly

Prof . of sport physiology and head of
Biological and Health sports Science Department Faculty of
Physical Education for men
Alexandria University

Dr . Fawkia Al Sayed Barghowth

Assis . prof , in physical training
Department faculty of physical Education
Tanta , University

Dr. Ghada Mohamed Abd El hamied

Assis . Prof . in physical Training
Department Faculty of physical Education
Tanta university

1425 – 2004

obeikandl.com

Summary

The biorhythm and it's Relation with the special physical abilities and distance of throwing to Motor handicapped discobolus players .

Introduction and the problem

Many of the studies about the winning and defeat indicate that in spite the existence of the elements needed for the realization of profit and using Regarding the proves of physical and psychological training besides the existence of Moral and Material Motivation , The evoled human captures , but this is not to explain the higher and lower level of players and sportive teams .

The variables of performance had been always subject of Researchers in every sportive suitor who consider that the warty of performance and levels is due to several factors such as the fatigue , the train , the rest and the environmental factors in sortie that they believe in the existence of the conditions for the Rhythm may be accurate in explaining this variation in the levels and the individual achievement , as some of the modern studies had should that sportive achievement depends on the Matching between training and intensity of performance on one hand and between the individual characteristics of the partner of Biological partner of the individual on the other hand .

The researcher had been unchained Rhythm here interest and afarms trainer, of discuses throwing sport for handicapped, class (f 58) the variation fluctuation in level and performance of players in the some day .

This led the Researcher to try to however about the Relation between this variation and the fluctuation in the level and performance with the measurement of rat of physical rhythm of the players (morning – irregular – evening) by means of an attempt to find the relation between the rate of physical rhythm and special . physical abilities and distance . of throwing to motor hand capped discobolus players class (F 58)

The researcher is expecting that this empirical study would help the specialist in the athletic training in the throwing races and other athletic activities to reach to further effective methods to improve athletic levels .

The objective :

-To know about the rate of Biological pattern and the relation special physical abilities and the distance throwing for handicapped players in discus – throwing class (F58).

The research questions :-

-Is there any difference in the rate of Biological pattern of the sample ?
- What is the coefficient al simple construction of physical abilities of handicapped players in discus . throwing class (f 58) .
- Is there any dynamic for the biological pattern to . Special physical abilities during the day ?
- Is there any relation between the rate of biological pattern and the distance throwing for handicapped players in discus throwing class (F58)

The procedures :

The method :

The researcher used the descriptive method

Research sample :-

It was chosen vertically of discus- throwing handicapped recess- class (f58) enrolled in Erada and Tahady club in khafer-Elsheak and fowa – Alexandria Elmoustakbal club – Elslam tanta club and Ahram player and enrolled in sport clubs 2003 – 2004.

- Materials :

- Specifying coefficient all simples construction of physical abilities of handicapped competitors in discus-throwing class (F58)
- Ostberg from in Arabic and standardized .
- Device and equipments .
- Tests (height-weight-Nilson test of motional speed – Horizontal jumping from apoint – A test of basket ball throwing – A test of back mussels – A test rist strength - A test of side and bottom touch – A test of standing on blank vertically – A test of crawling on (8) shape A test of throwing (1 kg) discus while sitting facing the particle).

openkandil.com

- the pilot studies:

A pilots study was administered to (7) players other than the sample to define the difficulties in executing the measurements , to make sure of the tools used , the proper methods to Apply the measurements , and the time needed to answer the ostberg form items . the study achieved it's objectives .

The statistical treatment:

The mathematical mean – the percentage – the analysis of variation – the coefficient of distortion –Scheffe test –different (T) test – the standard deviation .

The findings :-

From the date the similar theatrical studies about the same scope , nature and objective of this research , and on light of the statistical approaches of data . the researcher had managed to reach the following findings.

- for the group of the morning pattern : there was an oscillation in the special physical abilities for handicapped players in discus- throwing class (F58) during the day however the time from (8-10) is the best time to measures (Nilson test of motional speed – Horizontal jumping from apoint – A test of basket ball throwing – A test of back mussels – A test rist strength - A test of side and bottom touch – A test of standing on blank vertically – A test of crawling on (8) shape) and the worse time to measures it from (14-16) and (18-20) .

- for the discus – throwing it consider the time from (8-10) is the best time to measures it and worse time to measures it from (14-16) and (18-20) .

- for the group of un regular pattern: there was an oscillation in the special physical abilities for handicapped players in discus- throwing class (F58) during the day however the time from (14-16) is the best time to measures (Nilson test of motional speed – Horizontal jumping from apoint – A test of basket ball throwing – A test of back mussels – A test rist strength - A test of side and bottom touch – A test of standing on blank vertically – A test of crawling on (8) shape) and the worse time to measures it from (8-10) and (18-20) .
- for the discus – throwing it consider the time from (14-16) is the best time to measures it and worse time to measures it from (8-10) and (18-20) .

Recommendations :-

1- talk to the standing sport unions and national projects to benefited from the biorhythm in the training program contents .

2- the competition must be in the suitable time for the physical to of players achievement the best result.

3- The specialists in training must take consideration the general and individual characteristics of the biorhythm when planning the training program .

4- Coincidence the player biorhythm with the time of executing the training program contents should be consider to achieve the best physical efficiency in the day and hour of the competition .

5- Use the pattern of philological pattern in the selection of homogenous group .

6- Paying attention for building and enacting the new test that suit the degree of the disabled person and match the nature of the technical performance and this for the different kinds of sports the disabled persons .

obeikandl.com