

العلاقة بين التوازن البدني(الثابت والحركي) والاتزان الانفعالي

م.د عدنان لطيف سعد السوداني

قسم التربية الرياضية – معهد إعداد المعلمين في البصرة

استلام البحث : ٢٠١٤/٤/١٥

قبول النشر : ٢٠١٤/٧/٢١

ملخص البحث

تضمن البحث المقدمة التي أوضح فيها الباحث أهمية التوازن البدني بنوعيه الثابت والحركي في مختلف مجالات الحياة وفي المجال الرياضي بصورة خاصة ، حيث إن أداء معظم الحركات والمهارات الرياضية يتطلب قدرًا من التوازن البدني ، كما أشار الباحث الى أهمية الاتزان الانفعالي ، لكونه أحد الأبعاد الأساسية في شخصية الفرد الرياضي ، ولذلك كان هدف البحث هو التعرف على علاقة الارتباط المتعدد بين التوازن البدني (الثابت والحركي) والاتزان الانفعالي ، أما بالنسبة لفرض البحث فقد خمن الباحث أن هنالك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التوازن البدني (الثابت والحركي) والاتزان الانفعالي .

لقد أتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمة ذلك لطبيعة البحث وقد تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في معهد إعداد المعلمين في البصرة للعام الدراسي ٢٠١٣ – ٢٠١٤م ، حيث أجريت عليهم اختبارات التوازن البدني (الثابت والحركي) فتم اختيار (٨٠) طالباً منهم كعينة للبحث ، وبعد تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي عليهم تمت معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية اللازمة وتحليل النتائج وقد توصل الباحث الى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية معنوية بين التوازن البدني (الثابت والحركي) والاتزان الانفعالي مما جعل الباحث أن يوصي بضرورة اهتمام المربين والمختصين في المجال الرياضي بتطوير قدرة التوازن البدني لدى طلبتهم لأنه قدرة هامة ورئيسية تؤدي الى رفع مستوى اتزانهم الانفعالي ، كما أوصى الباحث بضرورة إجراء دراسات أخرى مماثلة للمراحل الدراسية الأخرى ولكلا الجنسين لغرض المقارنة بينهما ، وكذلك القيام بدراسات أخرى لمعرفة العلاقة بين التوازن البدني بنوعيه الثابت والحركي ومتغيرات نفسية أو عقلية أو بدنية أخرى .

Abstract**The Relationship Among the Statical Balance , Dynamical BALANCE AND EMOTIONAL**

Lecturer Dr. Adnan Lateef Al-Sudani

The study included an introduction to show the importance of the statical balance , dynamical and emotional in all fields of life especially in physical educational , the aims of the study as follows:

1- Identifying the relationship between the statical balance, dynamical and emotional

The hypotheses of the study:

1- presenting of statistical relationship between the statical balance, dynamical and emotional.

The sample of study composed of (80) student of 4th class in the teachers training institute in Basrah, divided into two groups. The researcher used some of statistical methods and test, the results have been analyzed to revealed a significant relationship among the three varieties (statical balance , dynamical, and emotional) to so the researcher recommended by the importance of doing the similar researches to reveal the relationship of this varieties with another physical and psychological factors.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

إن للتوازن قدرة هامة تبرز أهميتها في ميدان التربية الرياضية بصورة خاصة وفي مجالات الحياة الأخرى بصورة عامة حيث " أن الفرد ومهما كان دوره في المجتمع لابد من أن يحتاج الى قدر من التوازن البدني والانفعالي أيضاً، والذي ينعكس على تصرفاته وأعماله ومسيرته في الحياة " (١٥:٢٣٦) .

وأن كثيراً من المهارات والحركات الرياضية تحتاج الى قدر من التوازن البدني أثناء الأداء ، كما إن الاتزان الانفعالي هو أيضاً يعد أحد الأبعاد الأساسية في شخصية الفرد الرياضي والذي يتمثل أحياناً في الثبات والتوافق وضبط الذات والسيطرة على الانفعالات والتحكم بها فضلاً عن أنه محوراً هاماً يحتاجه الرياضي لاسيما في أداء بعض المهارات التي يجري أدائها في حيز ضيق إذ يتطلب ذلك تركيزاً عالياً واستقراراً نفسياً لتحقيق أعلى أنجاز رياضي ممكن .

أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي والجانب النفسي لها دور كبير في أتران الجسم ، كما أن أي نوع من الانفعالات يرافقه تغيرات بدنية خارجية أو فسيولوجية داخلية تنعكس بصورة مباشرة على مستوى أداء الفرد ، ونظراً لأهمية ذلك في مجالنا الرياضي قام الباحث بأجراء هذه الدراسة لتوضيح علاقة الارتباط المهمة بين التوازن البدني (الثابت الحركي) والاتزان الانفعالي .

١-٢ مشكلة البحث :

يشير عدد من الباحثين والمختصين الى " أن التوازن بشكليته الثابت والمتحرك يعد أفضل مقياس لعمل الجهاز العصبي للفرد ، إذ أنه يعكس كفاءة الجهاز العضلي العصبي " (١٢:٧٢) ومن هنا يتساءل الباحث هل أن الأشخاص الذين يتميزون بتوازن بدني عال هم أعلى مستوى في اتزانهم الانفعالي من الأشخاص الذين يتصفون بضعف توازنهم البدني ، أم العكس؟ من أجل الإجابة عن هذا السؤال وبغية تحديد نوع العلاقة بين التوازن البدني بنوعيه الثابت والحركي والاتزان الانفعالي ارتأى الباحث القيام بأجراء هذه الدراسة .

١-٣ أهداف البحث :

١- التعرف على علاقة الارتباط المتعدد بين التوازن البدني (الثابت والحركي) والاتزان الانفعالي .

١-٤ فروض البحث :

١- هنالك علاقة ارتباطات دلالة إحصائية بين التوازن البدني (الثابت والحركي) والاتزان الانفعالي .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة أقسام التربية الرياضية والإسلامية واللغة العربية والعلوم / معهد أعداد المعلمين في البصرة للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ .

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢/١٠/٢٠١٣ ولغاية ١٤/١٢/٢٠١٣ .

١-٥-٣ المجال المكاني : معهد أعداد المعلمين في البصرة / منطقة العشار .

٢- الدراسات النظرية :

٢-١ الأتران الانفعالي :

وهو أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية ، وقد عرفه الكثير من العلماء والباحثين ومنهم (نوري العبيدي ، ١٩٩٠) الذي عرفه بأنه " قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة وصبر لا يستفز أو يثار من الأحداث التافهة ، وأنه يتسم بالهدوء والعقلانية في مواجهة الأمور والتحكم في انفعالاته وخاصة في الخوف والقلق " (٦:٢٧٨) ، أما (Cattl) فقد وصف الشخص المتزن انفعالياً بأنه " ذلك الشخص الهادي الذي يتسم بالثبات الانفعالي أذ تظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع من المعارضة والغضب ، كما أنه يكون واقعياً في الحياة ومتأبراً تتعادل عنده الدوافع العدوانية مع الدوافع الإحباطية " (١١:١٦٨)، ويضيف (العبيدي ١٩٩١) الى سمات الفرد المتزن انفعالياً بأنه يستجيب الاستجابة المناسبة في الموقف المناسب بالكف والكيف اللازمين ، ويمتلك القوة الكافية في السيطرة على نفسه وتوجيه سلوكه ودوافعه والتحكم بها متحرراً من الاضطرابات والأعراض العصابية " (٦:٣٩٩) .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

أتبع الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الأرتباطية وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

٣-٢ عينة البحث :

بعد تحديد مجتمع الأصل من قبل الباحث وهو طلاب المرحلة الرابعة في معهد أعداد المعلمين في البصرة ، أقسام

٣-٥-١ اختبار التوازن الثابت (الوقوف بمشط القدم على مكعب) :

- الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت .
- الأدوات : ساعة توقيت ، لوحة خشبية بعرض (٥٠ سم) وطول (٨٠ سم) ، مثبت في منتصفها مكعب خشبي بأبعاد (١٠×١٠×١٠ سم) .

- إجراء الاختبار : يقف المختبر فوق المكعب الخشبي بإحدى قدميه على أن يكون الوقوف بمشط القدم واضعاً قدمه الثانية على الأرض ، وعند الإشارة يقوم برفع قدمه عن الأرض بحيث يركز على مشط القدم التي على المكعب ويستمر في التوازن لأطول فترة ممكنة .

- التعليمات :

- ١- يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء .
- ٢- تكون اليدين (بوضع التخصر) عند الأداء .
- ٣- نزول القدم الحرة على الأرض معناه انتهاء الاختبار .

٣-٥-٢ اختبار التوازن الحركي :

- الغرض من الاختبار : قياس التوازن الحركي .
- الأدوات : ساعة توقيت ، مستوي أضلاع خشبي سداسي الشكل ، طول كل ضلع (٦٠ سم) وعرضه (٢ سم) وارتفاع عن الأرض (٧,٥ سم) .

- إجراء الاختبار: يقف المختبر على عارضة التوازن من خط البداية الذي تم تحديده بعلامة (X) وعند الإشارة يقوم بأداء دورتين كاملتين للأمام مع تسجيل الزمن الذي يستغرقه ، على أن يكون السير بخطوات متتابعة قدم بعد قدم والرجل ممدودة واليدين الى الجانب والنظر الى الأمام .

- التعليمات :-

- ١- إذا فقد المختبر توازنه ولمس الأرض ، عليه الرجوع ثانية من مكان سقوطه .
- ٢- لا يسمح للمختبر بالاستناد على أي شيء أو مسك أداة للمساعدة أثناء الأداء .

٣-٥-٣ مقياس الاتزان الانفعالي :

ويتكون من استمارة استبيان تتضمن (٥٠) عبارة تقيس مدى الاتزان الانفعالي للشخص ، وذلك من خلال أجابته على العبارات التي تنقسم الى سلبية وإيجابية ، يتم وضع الدرجة للمختبر وفقاً لمفتاح التصحيح الخاص بهذا المقياس (ملحق ١).

التربية الرياضية والإسلامية والعربية والعلوم أعمار (١٨ - ١٩) سنة والبالغ عددهم (١٣٧) طالباً، قام الباحث وبمساعدة فريق عمل* بأجراء اختبارات التوازن البدني عليهم ، وطبقاً للنتائج تم اختيار (٨٠) طالباً منهم يشكلون نسبة (٥٨,٣٩%) من مجتمع البحث ، وهم عبارة عن مجموعتين ، الأولى هم أعلى (٤٠) طالباً في نتائج اختبارات التوازن البدني ، والثانية هم أوطأ (٤٠) طالباً فيها ، تم فيما بعد تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي عليهم لمعرفة علاقة الارتباط بين التوازن البدني (الثابت والحركي) والاتزان الانفعالي لديهم.

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ١- جهاز قياس التوازن الثابت / عدد (١) .
- ٢- جهاز قياس التوازن الحركي / عدد (١) .
- ٣- ساعة توقيت / عدد (٢) .
- ٤- استمارات مقياس الاتزان الانفعالي / عدد (٨٠)

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجارب الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تواجهه أثناء تجاربه لمراعاتها مستقبلاً (٣:١٠٢) ، ولذلك قام الباحث وبمساعدة فريق العمل بأجراء تجربته الاستطلاعية يوم الأربعاء الموافق ٢٥/٩/٢٠١٣ إذ تم فيها تطبيق الاختبارات المستخدمة في البحث على أربعة طلاب جرى استبعادهم فيما بعد من التجربة الأساسية التي تم الشروع فيها اعتباراً من الأربعاء ٢/١٠/٢٠١٣ في مبنى معهد أعداد المعلمين / محافظة البصرة.

٣-٥ الاختبارات المستخدمة:

- ١- اختبار التوازن الثابت (٧:٢٠١) .
- ٢- اختبار التوازن الحركي (١:٤٢٨) .
- ٣- مقياس الاتزان الانفعالي (٣:٧٥) .

*فريق العمل هم السادة كل من :

- ١- جاسم حمد شندي /ماجستير تربية رياضية /معهد أعداد المعلمين في البصرة .
- ٢- شاكر محمود حسين /ماجستير تربية رياضية /معهد أعداد المعلمين في البصرة .
- ٣- عباس عبد الواحد عباس/ بكالوريوس تربية رياضية /معهد أعداد المعلمين في البصرة .

٤-٦ الوسائل الإحصائية :

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط . (١٧٥:٢)

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج اختبارات التوازن الثابت والتوازن الحركي والاتزان الانفعالي وتحليلها :

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات التوازن الثابت والتوازن الحركي والاتزان الانفعالي لمجموعتي البحث

المجموعات	اختبار التوازن الثابت		اختبار التوازن الحركي		اختبار الاتزان الانفعالي	
	ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س
الأولى	٤,٨٧	٣٢,٣٥	٢,٤٧	١٥,٣٤	١٠,٦٨	١٥٠,٦
الثانية	٤,٠٩	١٠,٢	٤,١٥	٢٢,٩٥	٧,٣٨	١٠٩,٢٥

١٩٧٩) الذي يرى بـ " أن توازن الجسم سواء أكان توازناً ثابتاً أم متحركاً ، كلاهما يعكس كفاءة الجهاز العضلي العصبي للفرد " (١٢:٧٢) أما فيما يخص الاتزان الانفعالي فقد تفوق فيه أيضاً طلاب المجموعة الأولى على طلاب المجموعة الثانية حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الأولى في هذا الاختبار (١٥٠,٦) بانحراف معياري (١٠,٦٨) بينما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الثانية في الاختبار نفسه (١٠٩,٢٥) وبانحراف معياري (٧,٣٨) مما يدل على أن هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الثلاثة قيد البحث (التوازن الثابت ، التوازن الحركي ، والاتزان الانفعالي) ، ولتوضيح نوعية هذه العلاقة قام الباحث بتطبيق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) على المتغيرات وكما يلي :

٤-٢ عرض نتائج اختبارات التوازن الثابت والاتزان

الانفعالي وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٢)

يبين قيمة (ر) للعلاقة الخاصة بين التوازن الثابت والاتزان

الانفعالي

المتغيرات	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية*	دلالة الارتباط
العلاقة بين التوازن الثابت والاتزان الانفعالي	٠,٥١	٠,٣٢	معنوي

* قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١) بأن أفراد المجموعة الأولى من الطلاب الذين يتميزون بارتفاع مستوى توازنهم البدني الثابت البالغ وسطهم الحسابي (٣٢,٣٥) بانحراف معياري (٤,٨٧) قد تفوقوا في اختبار التوازن الحركي على طلاب المجموعة الثانية الذين يمتلكون مستوى واطئ في التوازن الثابت ، حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الأولى في اختبار التوازن الحركي (١٥,٣٤) بانحراف معياري (٢,٤٧) فيما بلغ الوسط الحسابي لطلاب المجموعة الثانية في هذا الاختبار (٢٢,٩٥) وبانحراف معياري (٤,١٥) وهذا يوضح بأن هنالك علاقة ارتباط بين التوازن الثابت والتوازن الحركي وأن هذه العلاقة هي علاقة ارتباط عكسية إذ كلما زاد زمن بقاء الطالب في اختبار التوازن الثابت ، كلما قصر زمن أدائه لدورتين كاملتين في اختبار التوازن الحركي .

أن الطالب كلما كانت لديه القدرة على الاحتفاظ بجسمه ثابتاً بوضع الارتكاز أو الوقوف بمشط إحدى قدميه على قاعدة صغيرة لأطول فترة ممكنة ، كلما كان قادراً على أداء الحركات الرياضية الأخرى التي تتطلب توازناً حركياً كالمشي على عارضة خشبية أو الجري على خطوط ضيقة بأقصر وقت ممكن حيث تتطلب تلك الحركات من الفرد أن يكون قادراً على التحكم بعمل عضلاته والسيطرة على جهازه العضلي العصبي دون أن يفقد توازنه وهذا ما جعل الباحث أن يتفق مع (Cratty

يوضح الجدول (٣) العلاقة الخاصة بين التوازن الحركي والاتزان الانفعالي وقد بلغت قيمة (ر) المحتسبة (٠,٦٤) وهي أكبر من الجدولية البالغة (٠,٣٢) عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين المتغيرين حيث كلما قل زمن أداء الطالب لدورتين كاملتين على مستوى الأضلاع الخشبي الخاص باختبار التوازن الحركي كلما أرتفع مستوى اتزانه الانفعالي والعكس بالعكس ،

ولذلك فأن طلاب المجموعة الأولى المتفوقين في اختبار التوازن الحركي سجلوا نتائج على مقياس الاتزان الانفعالي أعلى مما سجله أقرانهم في المجموعة الثانية .

أن أي نوع من أنواع الانفعالات يرافقه عادة تغيرات بدنية خارجية ،وأخرى داخلية فسيولوجية كالانفعالات الخاصة بالراحة والتوتر أو القلق والاضطرابات وغير ذلك مما ينعكس مباشرة على قدرة التحكم بعمل العضلات والأعصاب ، حيث تنتقل تلك الانطباعات الخاصة بالاتزان من الدماغ وتوزع الى العضلات والمفاصل والأعصاب لتبناها للقيام بالعمل ، و يرى الباحث بأن هذه العلاقة بين المتغيرين أعلاه هي نتيجة طبيعية ، حيث أن التوازن الحركي الجيد يمثل عملاً عضلياً وعصبياً ايجابياً يدل على قدرة صاحبه على التركيز والسيطرة على الانفعالات

والثقة بالنفس وعدم القلق والتوتر ، وهذه هي سمات الشخص المتزن انفعالياً على عكس الشخص العصابي أو ذو الاتزان الانفعالي الواطئ الذي يتسم بالتوتر وضعف القدرة على ضبط النفس وزيادة التنفس وسرعة ضربات القلب والاضطراب مما يجعل توازنه عشوائياً وغير مستقر ويتفق الباحث بهذه النتيجة التي توصل اليها مع ما ذكره كلاً من (أحمد خاطر ، وعلي بيك ١٩٧٨) بأن "المستوى المتوفر للفرد من التوازن البدني يوضح قدرته من الناحية النفسية على سرعة إتقان التمرينات والحركات المعقدة وتأديتها بسهولة ويسر وبمستوى يحقق النجاح الرياضي" (٤٢٠:١)

نلاحظ في الجدول (٢) الذي يوضح العلاقة بين التوازن الثابت والاتزان الانفعالي بأن قيمة (ر) المحتسبة قد بلغت (٠,٥١) وهي أكبر من الجدولية البالغة (٠,٣٢) عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على أن العلاقة بين المتغيرين ذات دلالة معنوية وهي علاقة طردية أذ كلما زاد زمن بقاء الطالب باختبار التوازن الثابت ، كلما كانت درجة اتزانه الانفعالي عالية .

يفسر الباحث ذلك بأن قابلية الطالب في المحافظة على توازن جسمه في وضع ثابت واحد ولمدة طويلة نسبياً مقارنة بأقرانه ، يعني بأن هذا الطالب لديه القدرة على التركيز والإحساس الحركي والصبر والتحكم بانفعالات هو ابتعاده عن الاضطرابات التي تؤدي الى انخفاض توازنه وفقدان السيطرة وضبط النفس أي أن كل فرد يتمتع بمستوى عال من التركيز والتوازن والسيطرة على أجزاء الجسم والتحكم بها عند أداء الحركات والمهارات لاشك بأنه يتمتع بمستوى عال من الاتزان الانفعالي الذي يمكنه من التحكم بانفعالاته عند تعرضه لمواقف حركية حرجة أو مفاجئة ، أن ما توصل اليه الباحث يتفق مع ما أشار له (رشدي ، ١٩٨٢) بقوله " أن من العوامل التي تؤدي الى فقدان التوازن هو حدوث الاضطرابات في المراكز العليا للمخ والناجمة من الاضطرابات النفسية " (٢٠:١٠) وكذلك ما ذكره (الصميدعي ١٩٨٧) " بأن هناك عدة عوامل نفسية تؤثر في التوازن البدني ومنها الخوف فمثلاً كلما أرتفع الشخص عن سطح الأرض كلما قلت قدرته على التوازن لظهور عامل الخوف لديه " (١١٦:٤) وبهذا يخلص الباحث بالقول بأن العلاقة بين التوازن الثابت والاتزان الانفعالي هي علاقة طردية أي كلما كان الفرد ذو مستوى عال من التوازن الثابت ، كلما كان اتزانه الانفعالي مرتفع .

٤-٤ عرض نتائج اختباري التوازن الحركي والاتزان الانفعالي وتحليلها ومناقشتها :

جدول (٣) يبين قيمة (ر) للعلاقة الخاصة بين التوازن

الحركي والاتزان الانفعالي

المتغيرات	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) الجدولية*	دلالة الارتباط
العلاقة بين التوازن الحركي والاتزان الانفعالي	٠,٦٤	٠,٣٢	معنوي

* قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث المتقدمة الذكر ومعالجتها إحصائياً ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

١- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية معنوية بين التوازن الثابت والتوازن الحركي وهي علاقة عكسية إذ كلما زاد زمن أداء الطلاب في اختبار التوازن الثابت كلما كان زمن أدائهم لاختبار التوازن الحركي قصيراً.

٢- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية معنوية بين التوازن الثابت والاتزان الانفعالي وهي علاقة طردية إذ أن الطلاب ذوي المستوى العالي في التوازن الثابت كانت درجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي أعلى من الطلاب الذين يتصفون بانخفاض مستوى توازنهم البدني الثابت .

٣- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية معنوية بين التوازن الحركي والاتزان الانفعالي إذ كلما كان زمن أداء الطلاب في اختبار التوازن الحركي قصيراً كلما كان مستوى اتزانهم الانفعالي عالٍ .

٥-٢ التوصيات:

وبناءً على الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث فإنه يوصي بما يلي :

١- ضرورة اهتمام المختصين في المجال الرياضي ولاسيما مدرسي التربية الرياضية وفي جميع المراحل الدراسية بتطوير قدرة التوازن البدني بنوعيه الثابت والحركي لدى طلبتهم وذلك لأنه قدرة رئيسية هامة تؤدي الى رفع مستوى الاتزان الانفعالي للطلبة نظراً لوجود علاقة الارتباط الواضحة بينهما .

٢- إجراء دراسات وبحوث مماثلة على مراحل دراسية أخرى ولكلا الجنسين لغرض المقارنة بينهما .

٣- إجراء بحوث ودراسات مشابهة للتعرف على علاقة الارتباط بين التوازن البدني بنوعيه الثابت والحركي ومتغيرات نفسية وعقلية وبدنية أخرى .

٤- إعتناء الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة ولاسيما مقياس الاتزان الانفعالي .

المصادر

١- أحمد خاطر ، علي البيك ، القياس في المجال الرياضي ، ط ٢ ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .

٢- وديع ياسين محمد ، حسن محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

٣- مها صبري حسن، العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء على عارضة التوازن ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٠ .

٤- لؤي غانم العبيدي : البايوميكانيك الرياضي، وزارة التعليم العالي ، الموصل ، ١٩٨٧ .

٥- محمد إبراهيم العبيدي : قياس الاتزان الانفعالي عند الأبناء الذين يعيشون مع والديهم لدى طلبة الدراسة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ .

٦- نوري جودي العبيدي : دافع الانجاز الدراسي في مرحلة الدراسة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ .

٧- ريسان خريبط مجيد ، موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج ١، كلية التربية الرياضية جامعة البصرة ، ١٩٨٩ .

٨- عايده السيد محمد حسين : دراسة تجريبية للمتغيرات البدنية والحركية والفسولوجية والنفسية المهمة في التوازن ، رسالة ماجستير ، الإسكندرية ، ١٩٧٩ .

٩- قاسم حسن حسين : موسوعة الرياضة البدنية الشاملة ، ط ١، مطبعة دار الفكر ، ١٩٨٨ .

١٠- محمد عادل رشدي، أسس التدريب الرياضي، ط ٢، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، ١٩٨٢ .

11- Cattle ,and others , the meaning and Measurment of Neuroticism and Anxiety

,NewYork,Ronald press company,1961.

12- Cratty , perceptual and Mototr

development infant childrsn , prentice-Hall , INC ,New Jersey , 1979.

13- Jensen ,Hirst ,e.c. Measurment in physical education and athletics,Macmilan publishing co,INC,New York,1980.

14-New Tonice ,Loken, Gymnastics, Second Ed,1967.

15- Roy, J. Shephard, Physical activity and Growth , London,Year Book medical publishers, INC, 1982.

ملحق (١)

مقياس الاتزان الانفعالي

ت	العبارات	تطبيق علي بدرجة كبيرة جداً	تطبيق علي بدرجة متوسطة	تطبيق علي بدرجة قليلة	تطبيق علي بدرجة قليلة جداً
١	أتمكن أن أسيطر على مخاوفي في الأماكن المظلمة				
٢	أشعر بالحزن عندما أفقد شخصاً عزيزاً				
٣	أساعد الناس وأهتم بهم وأتعاطف معهم				
٤	أغضب بسرعة عندما أتعرض الى موقف شجار				
٥	أبكي عند سماعي لخبر مفرح				
٦	أحافظ على اتزاني في المواقف الحرجة				
٧	أصاب بالذعر عندما يواجهني حيوان مؤذي				
٨	أتأثر عندما أحلم أحلاماً مزعجة				
٩	أشعر بالتفاؤل وأحب المشاركة والاهتمام بالناس				
١٠	تؤلمني صعوبة تحقيق هدف ما				
١١	أضطرب وأتوتر عندما يتأخر زميلي عن موعد مسبق معي				
١٢	أتمكن أن أسيطر على أعصابي عند سماعي لدوي انفجار				
١٣	أشعر بالقلق عندما أصاب بمرض معين				
١٤	أنهار وأتوتر عند سماعي لخبر سيء				
١٥	أستعيد هدوئي بسرعة عندما أتعرض لموقف مفاجئ				
١٦	أقلق عندما يخبرني أحد ما بأن أستاذي قد طلبني				
١٧	أثر عندما أسمع أن أحداً انتقدني				
١٨	أستطيع أن أواجه مشكلاتي بكل هدوء				
١٩	أصاب بالقلق والتوتر عندما تتأخر نتيجة الامتحان				
٢٠	أشعر بالتوتر عندما أريد شيئاً ولا أملك ثمنه				
٢١	أتمكن أن أكون هادئاً ومنتزناً عندما يواجه لي نقداً				
٢٢	أشعراني متقلب المزاج وكل ساعة على حال				
٢٣	أسيطر على انفعالاتي بعد لحظات عندما أغضب				
٢٤	أفقد أعصابي عندما أريد شيئاً ولم أجده				
٢٥	أحرج عندما يعاتبني أحد الأصدقاء على أمر ما				
٢٦	إذا ما رأيت أحد أحسن مني أو تم تفضيله علي أشعر بالألم والغيرة				
٢٧	عندما يستفزني شخص ما أحاول مواجهة الموقف بهدوء				
٢٨	أشعر أن دقائق قلبي تزداد قبل موعد الامتحان				
٢٩	أرتبك في مواقف الفشل				
٣٠	أميل الى الاعتدال والوسط في حل مشكلاتي				
٣١	أشعر بالارتباك عندما أرى الدم يسيل من أحد الأشخاص				
٣٢	عندما أتعرض لمشكلة فأني أميل الى حلها في أحلام اليقظة				
٣٣	أحاول أن أكون منطقياً في المواقف الصعبة				
٣٤	أستفز عند اتخاذ قرار جائر ضدي				
٣٥	أفقد الأمل في الفوز منذ البداية				
٣٦	أضع أهدافاً تتناسب مع قدراتي وطاقتي				

٣٧	أقلق بسرعة لأنفه الأسباب
٣٨	أشعر بالتوتر العصبي عندما لا تستجاب طلباتي في الأسرة
٣٩	لا تبدو علي مظاهر السلوك المتطرف
٤٠	أمزق ملابسي أو أضرب نفسي عندما توجه لي كلمات مؤلمه
٤١	أبكي عندما لا أحصل على الشيء الذي أريده
٤٢	أسيطر على نفسي عندما توجه الأهانة لي
٤٣	أشعر بالعزلة عندما يبتعد عني أصدقائي
٤٤	تظهر مظاهر الكآبة والحزن علي عند الخسارة
٤٥	أشعر باستمرار أنني لازلت لا أستطيع الاعتماد على نفسي
٤٦	يتعذر علي تركيز ذهني في المهمات الصعبة
٤٧	عندما يتكلم معي شخص لديه عيوب كلامية أستطيع الإصغاء اليه صابراً
٤٨	أميل الى التطرف في أظهار فرحي عند الفوز
٤٩	عندما أتعرض لانفعال شديد فأني أرتبك وتتأثر أعضاء جسمي
٥٠	أعتمد على مساعدة الآخرين في حل مشكلاتي الصعبة

مفتاح تصحيح المقياس

الدرجات	تتطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة قليلة	تتطبق علي بدرجة قليلة جداً
العبارات الايجابية	٥	٤	٣	٢	١
العبارات السلبية	١	٢	٣	٤	٥