

العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء المهاري في بعض مسابقات الميدان والمضمار

* د. / سميرة احمد الدردوي

مقدمة ومشكلة البحث وأهميتها :

تعتبر مسابقات الميدان والمضمار من المسابقات التي يحتاج فيها اللاعب الى التوازن بدرجة خاصة تناسب المهارة المؤداء ، فقدررة اللاعب على تحديد وضعه في الهواء وعلاقته بالسرعة والدقة في أداء المهارات الحركية الصعبة في ظروف غير عادية يتوقف على نمو وتطور الاجهزة الجسمية التي لها دور هام في عملية التوازن الحركي ، ويقع العبء الاكبر بالنسبة لتلك الحركات على أعضاء حفظ التوازن والاحساس الحركي (١ : ٢٨٨) .

ويتناول البحث الحالي عنصرا هاما من عناصر الاداء البدني والذي يؤثر على ربح مستوى الاداء المهاري للطلبات في مجال العمل في مسابقات الميدان والمضمار وهو الاتزان الحركي والذي عرفه كل من جونسون ونيلسون Johnson & Nelson (١٩ : ١٩٧) بأنه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة . فهناك علاقة كبيرة بين عنصر التوازن ووضع الجسم في كل حركة وكل مهارة تؤديها الطالبة ما يؤثر بالتبعية على مستوى أدائها ، حيث يذكر كل من أحمد خاطر وعلى البيك (١ : ٤٢٠) أن المستوى المتوفر من نمو التوازن يتيح للفرد امكانية سرعة اتقان النواحي الفنية المعقدة لانواع التمرينات الرياضية وتأديتها بسهولة ويسر وعلى أعلى مستوى ، ولا يمكن تحقيق اي نجاح في الرياضة دون نمو هذه الناحية الوظيفية للتوازن لدى الفرد ، والاتزان الحركي مكون رئيس في معظم الحركات التي تؤدي في مسابقات الميدان والمضمار فقد اشار جنسن وهيرست Jensen & Hirst (١٨ : ٦٦) الى أن الاتزان هام وضروري وخاصة للانشطة

* أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات بالظهرة - جامعة حلوان .

التي تتطلب الحركة في حيز ضيق مع تغير مفاجئ في الحركات التي يقعد اللاعب فيها توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة .

والإتزان الانفعالي يعتبر من الجوانب النفسية الهامة التي لا يمكن إغفالها حيث أن الانفعالات تلعب دورا بالغ الأثر في حياة الفرد وذلك لارتباطها بدوافعه وحاجاته وأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها فلا يوجد على الإطلاق أنواع من التعلم أو العمل أو النشاط المبدع الخلاق دون أن تصطبغ باللون الانفعالي المميز لها - أي أن الانفعالات هامة جدا لكل من الصحة النفسية والبدنية ، ويذكر كل من سعد جلال ومحمد علاوي (٥ : ٢٢٥) ، عزت راجح (٣ : ١٦١) ، عبد العزيز القوصي (٨ : ١٦٦) أن الانفعالات الحادة المستمرة تغسل من توازن الفرد ولها أضرارها الضار جساما وأجتماعيا ، فقد يؤدي الخوف الشديد في بعض المواقف الى عجز الفرد عن التصرف . كما يؤدي الغضب الحاد الى فقدان الفرد لسيطرته على الطريقة التي يتم بها التعبير عن هذا الغضب ، لذلك فالإتزان الانفعالي مطلوب وهام جدا وخاصة في المجال الرياضي ، حيث يذكر محمد علاوي (١٢ : ٦٩) أن الفرد الذي يتميز بالإتزان الانفعالي يمكن أن يتفوق في النشاط الرياضي الذي يمارسه .

هذا وقد شهد مجال الإتزان الانفعالي كسبه هامة من سمات الشخصية محاولات متعددة من الباحثين للتعرف على أهيئته بالنسبة لمستوى الاداء المهارى عند ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية ومن هذه المحاولات على سبيل المثال الدراسة التي قام بها أوجيلفي وتوتكو Ogilvi & Tutko (٢٣ : ١٤) وتوصلا الى أن السباحين المتفوقين أكثر إتزاناً انفعالياً من السباحين الأقل تفوقاً . كما أكد سيست Seist (٢٣ : ٢٠) نتيجة للدراسة التي اجراها على المتفوقين في النشاطات المختلفة الفردية والجماعية أن الإتزان الانفعالي والقدرة على العمل تحت الضغوط من العوامل الهامة واللازمة للتفوق في المجال الرياضي ، وأيضا توصل كل من كين وكساب Kane & Knapp (٢٠ : ١٧٢) الى أن اللاعبين واللاعبين المتفوقين في لعبة التنس يتميزون بالإتزان الانفعالي . وفي دراستين مصريتين قام بها كل من محي الدين عبدالجليل (١١) وهدى الخضري (١٤) على طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية وجدوا ان الطالبات المتفوقات أكثر إتزاناً انفعالياً من غير المتفوقات ، كذلك دراسة بول هونسكر Paul Hunsieker (٢٢) والخاصة بتحليل القدرات الحركية عامليا (قوة - مرونة - سرعة - توافق - رشاقة - توازن -

نمط جسمي) للتعرف على أثر ذلك على مستوى الاداء لمجموعة كبيرة من الانشطة الرياضية الفردية والجماعية توصل الى أن الجباز والعب القوي قد تشبع بعامل التوازن بدرجة عالية . وأيضا دراسة صفية أحمد (٧) وعنوانها العلاقة بين الاداء الحركي والتوازن لكل مواد التمرينات للطالبات فقد توصلت الى وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين الاتزان الحركي ومستوى الاداء في مادة الجباز ، ودراسة ماجدة اسماعيل (١٠) وموضوعها اثر برنامج للتوازن الحركي على مستوى الاداء على عارضة التوازن للطالبات وقد توصلت الى أن الطالبات اللاتي يتميزن بدرجة عالية من الاتزان الحركي مستوى ادائهن على عارضة التوازن أعلى من الطالبات الاقل اتزانا حركيا .

كذلك دراسة سميرة الدرديري (٦) وموضوعها تأثير برنامج مقترح لتحسين التوازن والاحساس الحركي على المستوى الرقمي في الوثب العالي بطريقة فلوب حيث توصلت الى أن عنصر الاتزان الحركي مهم في مسابقة الوثب العالي حيث أنه يسهم بدرجة كبيرة في رفع مستوى الاداء وكذلك تقدم المستوى الرقمي .

ونظرا لان الباحثة لم تتوصل لاي دراسة تناولت العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الاداء في مسابقات الميدان والمضمار . لذا فقد قامت الباحثة بهذه الدراسة للوقوف على نوعية هذه العلاقة كخطوة قد تسهم في تحسين مستوى الاداء في بعض مسابقات الميدان والمضمار .

اهداف البحث : يهدف هذا البحث الى :

- ١ - التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي وبين مستوى الاداء المهاري في بعض مسابقات الميدان والمضمار (١٠٠م حواجز ، الوثب العالي ، دفع الجلة) .
- ٢ - التعرف على الفروق في مستوى الاداء المهاري لمسابقات الميدان والمضمار (١٠٠م حواجز ، الوثب العالي ، دفع الجلة) بين الطالبات اللاتي يتميزن بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي والحركي والاقل اتزانا انفعاليا وحركيا .
- ٣ - التقدير الكمي لاحتياجات المسابقات الثلاثة من الاتزان الانفعالي والحركي والتوصل الى معدلات تنبؤية .

فروض البحث :

- توجد علاقة طردية بين الاتزان الانفعالي والحركى وبين درجة الاداء للمسابقات الثلاثة .
- توجد فروق في مستوى الاداء المهارى للمسابقات الثلاثة بين للطالبات اللاتى يتميزن بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي والحركى والطالبات الاقل اتزاناً انفعالياً وحركياً لصالح المجموعة الاولى .

- تتفاوت درجة احتياج المسابقات الثلاثة من الاتزان الانفعالي والحركى .

اجراءات البحث :

- المنهج المستخدم : استخدم المنهج الوصفى التحليلى حيث انه مناسب لهذه الدراسة .
- عينة البحث : تم اختيار عينة عشوائية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة من الصفين الثالث والرابع بواقع (٢٠٠) طالبة من كل صف دراسى للعام الجامعى ٨٦/٨٧ (حيث يمثلن العينة التى تعرضت للخبرات ومواقف تعليمية ومتصلة بأنشطة التوازن التى تمارس داخل كليات التربية الرياضية ، وبلغ حجم عينة البحث (٤٠٠) طالبة ، وكان متوسط طول أفراد العينة ١٦٤ر٤ سم بأنحراف معيارى ١ر٨١٠ ومتوسط الوزن ٥٨ر٢ كجم بأنحراف معيارى ١٥ر٢٠ ، وبذلك نجد أن هناك تجانساً أفراد عينة البحث فى كل من الطول والوزن حيث يذكر كمال من مورهاوس وميللر Morehouse & Miller (٢١ : ٤٢) وجينسن وفيشر Jensen & Fisher (١٩ : ١١٢) أن وزن الجسم وكذا طوله من العوامل التى تؤثر على مستوى أداء المهارة الرياضية .

أدوات البحث :أولاً : الاختبارات النفسية :

- مقياس ديلوس للميل العصائى أعداد احمد عبدالخالق (٤) وتتكون القائمة من (٢٥) سؤالاً ويتم الاجابة على كل سؤال فى حدود مقياس من (٥) درجات بحيث تكون درجة الصفو سلبية تشير الى عدم وجود العصابية بينما الدرجات من (١ - ٤) ايجابية على شكل درجات متزايدة من الاقل عصابية الى الاعلى عصابية . وتتبع القائمة بدرجة عالية من الثبات والصدق فقد بلغ معامل ثبات القائمة ٨٢ر٠ أما معامل الصدق فكان ٨١ر٠ ملحق رقم (١) .

ثبات صدق القائمة :

قامت الباحثة بإيجاد معامل ثبات صدق القائمة على (٢٥) طالبة من طالبات الكلية خارج عينة البحث للتأكد من صلاحية هذه القائمة للتطبيق على مجتمع البحث - وقد تم إيجاد معامل الثبات بطريقة أعاد تطبيق القائمة على عينة التقنين بطرق زمني حوالى اسبوعين وبلغ معامل ثبات القائمة ٠.٨٤ .

أما معامل الصدق فقد تم التوصل اليه عن طريق تطبيق مقياس العصابية لايزنك أعداد جابر عبد الحميد ، محمد فخر الاسلام (٤) ويكون هذا البعد نصف مقياس أيزنك للشخصية (E.P.I) وقد استخدمت الباحثة الصورة (أ) نظرا لتكافؤ الصورتين (أ ، ب) وكان معامل الارتباط بين درجات الطالبات (عينة التقنين) في قائمة الميل العصابي ودرجاتهن في مقياس العصابية ٠.٨٣ . وبذلك يتضح أن القائمة صالحة للتطبيق على عينة البحث .

ثانيا : اختبارات التوازن الحركي :

- اختبار " باس " المعدل للتوازن الحركي .

Modified Bass Test of Dynamic Balance

- اختبار " نيلسون " المشى على عارضة التوازن : Rail Walking Test .

- اختبار توازن الاوضاع : Positional Balance Test (ملحق رقم ٢)

وقد وقع اختيار الباحثة على هذه الاختبارات من بين العديد لانها اختبارات مقننه ويتوافر فيها المعاملات العلمية (الصدق - الثبات - الموضوعية) ولها تعليمات محددة وواضحة لتطبيقها وتسجيلها - كما سبق تطبيقها على عينة مماثلة لعينة البحث في العديد من الدراسات السابقة .

ثبات صدق الاختبارات :

تأكدت الباحثة من ثبات الاختبارات بطريقة اعاد الاختبار على عينة التقنين (٢٠) طالبة وبعد مرور ستة أيام من تطبيق الاختبارات في الصورة الاولى ثم حساب معامل الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبارات في المرة الاولى ونتائجها في المرة الثانية ويعبر هذا الارتباط عن معامل الثبات والذي بلغ على التوالي ٠.٩٤ ، ٠.٩٥ ، ٠.٩٨ .

الاختبارات المختارة سبق تطبيقها في دراسة كل من سميرة الدرديري (٦) ، عزيزه عبدالغنى (٩) ، على عينة مماثلة لعينة البحث الحالي بالكلية كما ارتبط بعضها بمستوى الاداء المهارى فى مسابقات الميدان والمضمار وكذلك فى الجباز واجهزته المختلفة مما يدل على صدق محتواها لما وضعت من أجله وقد أنحصر الصدق او الصدق العاملى للاختبارات فى الدراسات السابقة مايبين (٢٩٠ ، ١٩٩٠) .

ثالثا : الدرجة التى حصلت عليها الطالبة فى الاختبارات العملية لهذه المسابقات فى نهاية العام الدراسى بالنسبة لكل مسابقة على حده ، التى تعبر عن مستوى أدائها المهارى بنفرض النظر عن المستوى الرقى للمسابقة .

— هذا وقد تم تسجيل القياسات لعينة البحث فى الفترة من ١٩٨٧/٤/١ الى ٨٧/٤/٣٠

الاسلوب الاحصائى المستخدم :

— المتوسط الحسابى — الانحراف المعياري — معامل الارتباط البسيط (ر)
— معادلة الانحدار المتعدد بأستخدام الكمبيوتر طرار TIGGO بالمركز القومى للبحوث الجنائية .

$$ص^٦ = ١ + ب١ ص + ١ ب٢ ص + ٢ ب٣ ص + ٣ ب٤ ص + ٣ ب٥ ص + ٣ ب٦ ص + ٣ ب٧ ص + ٣ ب٨ ص + ٣ ب٩ ص + ٣ ب١٠ ص + ٣ ب١١ ص + ٣ ب١٢ ص + ٣ ب١٣ ص + ٣ ب١٤ ص + ٣ ب١٥ ص + ٣ ب١٦ ص + ٣ ب١٧ ص + ٣ ب١٨ ص + ٣ ب١٩ ص + ٣ ب٢٠ ص$$

حيث أنه ص^٦ = القيمة المقدرة .

١ = الجزء المقطوع من المحور الصادى .

ب١ ب٢ ب٣ ب٤ ب٥ ب٦ ب٧ ب٨ ب٩ ب١٠ ب١١ ب١٢ ب١٣ ب١٤ ب١٥ ب١٦ ب١٧ ب١٨ ب١٩ ب٢٠ = قيم معاملات الانحدار الجزئى للمتغيرات ١ - ٢٠

ص١ ص٢ ص٣ ص٤ ص٥ ص٦ ص٧ ص٨ ص٩ ص١٠ ص١١ ص١٢ ص١٣ ص١٤ ص١٥ ص١٦ ص١٧ ص١٨ ص١٩ ص٢٠ = قيم قياس المتغيرات من ١ - ٢٠ .

عرض النتائج ومناقشتها :

تناولت الباحثة فيما يلى عرض للنتائج الخاصة بتغيرات البحث موضوع الدراسة ثم مناقشة هذه

• النتائج

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات افراد عينة البحث
في المتغيرات العقيمة

ن = ٤٠٠ طالبة

| ع | س | المتغيرات |
|-------|-------|-----------------------------------|
| ١١ر٤٤ | ٢٩ر٩٢ | الاتزان الانفعالي |
| ٢ر٩٦ | ٥٠ر٦١ | الاتزان الحركي |
| ١ر٢٦ | ٣ر٥٦ | درجة الاداء في مسابقة ١٠٠م حواجز |
| ١ر٢٤ | ٤ر١٠ | درجة الاداء في مسابقة الوب العالي |
| ١ر٣١ | ٤ر٠٣ | درجة الاداء في مسابقة دفع الجلدة |

يتضح من الجدول السابق (١) أن هناك تشتمتا واضحاً بين افراد عينة البحث في كل من الاتزان الانفعالي والحركي وهذا يعطى مؤشراً أن هناك طالبات يتصفن بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي والحركي واخرى اتزانهن الانفعالي والحركي منخفض .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين الاتزان الانفعالي والحركي - وبين درجة
الاداء المهارى فى المسابقات الثلاثة

| المتغيرات | الاتزان الحركى | ١٠٠م حواجز | الوثب العالى | دفع الجلة |
|-------------------|----------------|------------|--------------|-----------|
| الاتزان الانفعالى | **٠٣٨٣ | **٠٤١٩ | **٠٤٧٤ | **٠٢٧٢ |
| الاتزان الحركى | | **٠٤٦٠ | **٠٥١٧ | **٠٣٧٧ |

** دال عند مستوى ٠١

يتضح من الجدول السابق (٢) أن هناك علاقة طردية دالة احصائيا عند مستوى ٠١
بين الاتزان الانفعالى والحركى وبينها وبين درجة الاداء المهارى للطالبات للمسابقات الثلاثة .

جدول (٣)

دلالة الفروق فى درجة الاداء المهارى للمسابقات الثلاثة بين الربيع الاعلى
والادنى للاتزان الانفعالى

| قيمة ت | الاتزان الانفعالى | | | | المتغيرات |
|-----------|-----------------------|-----|-----------------------|-----|----------------------------------|
| | الربيع الاعلى ن = ١١٣ | | الربيع الادنى ن = ١٠٤ | | |
| | ع | س | ع | س | |
| **٠٨٨٥ | ٤٠٥ | ١٧١ | ٢١١ | ١٣٤ | درجة الاداء فى مسابقة ١٠٠م حواجز |
| **٠٩٨٢ | ٤٦٠ | ١١١ | ٣١٦ | ١٠٩ | درجة الاداء فى الوثب العالى |
| **٠٦٢٠ | ٣٣٣ | ١٢٩ | ٣٣٦ | ٠٩٦ | درجة الاداء فى دفع الجلة |

** دال عند مستوى ٠١

يتضح من بيانات جدول (٣) أن هناك فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠١ بين درجات
الربيع الاعلى والادنى للاتزان الانفعالى بالنسبة للمسابقات الثلاثة لصالح الربيع الاعلى .

جدول (٤)

دلالة الفروق في درجة الاداء المهارى للمسابقات الثلاثة بين الربيع
الاعلى والادنى للاتزان الحركى

| قيمة "ت" | الاتزان الحركى | | | | المتغيرات |
|----------|-----------------------|------|-----------------------|------|-----------------------------|
| | الربيع الادنى ن = ١٠٢ | | الربيع الاعلى ن = ١٠٤ | | |
| | ع | س | ع | س | |
| ** ١٢ر٠٢ | ١ر٤٨ | ٢ر٤٢ | ١ر٣١ | ٤ر٨٥ | درجة الاداء في ١٠٠م حواجز |
| ** ١٠ر٢٠ | ١ر٩١ | ٣ر٣٠ | ١ر٠٨ | ٤ر٩٥ | درجة الاداء في الوثب العالى |
| ** ٧ر٢٥ | ١ر١٣ | ٣ر٤٨ | ١ر٢٢ | ٤ر٧٦ | درجة الاداء في دفع الجلة |

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (٤) أن هناك فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠١ بين درجات الاداء
للمسابقات الثلاثة لصالح الربيع الاعلى للاتزان الحركى .

جدول (٥)

معاملات الانحدار الجزئية ومعنوياتها للمسابقات الثلاثة
بالنسبة للاتزان الانفعالى

| قيمة "ت" | الانحدار الجزئى (ب) | المسابقات (س) |
|----------|---------------------|---------------------|
| ** ٣ر٩٥ | ١ر٤٤ | مسابقة ١٠٠م حواجز |
| ** ٥ر٩٥ | ٣ر٨٤ | مسابقة الوثب العالى |
| * ١ر٥٠ | ٠ر٨٠ | مسابقة دفع الجلة |

* دال عند مستوى ٠.٠٥

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول (٥) أن معاملات الانحدار الجزئية للمسابقات الثلاثة امتدت ما بين
١.٥٠ لمسابقة دفع الجلة ، ٥.٩٥ لمسابقة الوثب العالى ، كما كانت اكبر قيمة لـ "ت" هى
الخاصة بمسابقة بالوثب العالى حيث بلغت ٥.٩٥ يليها مسابقة ١٠٠م حواجز حيث بلغت

٣٩٥ وهي دالة عند مستوى ٠.٠١

وبذلك يمكن ترتيب هذه المسابقات وفقا لاحتياجاتها من الاتزان الانفعالي على النحو

التالى : الوثب العالى - الحواجز - دفع الجلة .

ومعادلة الانحدار المتعدد لطالبات الكلية بالنسبة للاتزان الانفعالي هي :

$$ص^٦ = ٤٦٦٥٤٦ ر١ + ١٤٤ ر٢ + ٣٨٤ ر٣ + ٢٨٠ ر٤ + ٣٨٠ ر٥$$

جدول (٦)

معاملات الانحدار الجزئية ومعنوياتها للمسابقات الثلاثة بالنسبة

للاتزان الحركي

| المسابقات (س) | الانحدار الجزئي (ب) | قيمة ت* |
|---------------------|---------------------|---------|
| مسابقة ١٠٠م حواجز | ٠.٩٢ | **٣٩٦ |
| مسابقة الوثب العالى | ٢.١١ | **٤٨٥ |
| مسابقة دفع الجلة | ٠.٠٥ | ٠.١٥ |

يتضح من الجدول (٦) أن معاملات الانحدار الجزئية للمسابقات الثلاثة أمتدت ما بين ٠.١٥ لمسابقة دفع الجلة ، ٤.٨٥ لمسابقة الوثب العالى ، كما كانت اكبر قيمة ل ت* هي الخاصة بمسابقة الوثب العالى حيث بلغت ٤.٨٥ يليها مسابقة ١٠٠م حواجز حيث بلغت ٣.٩٦ وهي دالة عند مستوى ٠.٠١ وذلك يمكن ترتيب المسابقات وفقا لاحتياجاتها من الاتزان الحركي كما يلي :

الوثب العالى - ١٠٠م حواجز - دفع الجلة .

ومعادلة الانحدار المتعددة لطالبات الكلية بالنسبة للاتزان الحركي هي :

$$ص^٦ = ٣٦٤٥ ر١ + ٠.٩٢ ر٢ + ٢.١١ ر٣ + ٠.٠٥ ر٤ + ٣٨٠ ر٥$$

مناقشة النتائج :

أكدت نتائج الدراسة الحالية صحة الفروض التي وضعت لهذه الدراسة حيث اتضح من الجدول (٢) وجود ارتباط موجب قوى بين الاتزان الانفعالي والحركي ، بينهما وبين درجة الاداء المهارى للمسابقات الثلاثة (١٠٠م حواجز ، الوثب العالى ، دفع الجلة) وكان هذا الارتباط دال عند مستوى ٠.٠١

ويمكن القول في ضوء هذه النتائج أن الاتزان الانفعالي بعد سمة من سمات الشخصية تميز الطالب التي تتصف بدرجة عالية من الاتزان الحركي ، كما تؤكد نتائج نفس الجدول ان مسابقات الميدان والضمار من الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى المزيد من القدرة على تحمل التوتر الانفعالي قبل بدء الاداء لا مكان القدرة على التحكم في الاداء الحركي بدرجة كبيرة من التوافق . ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد علاوى (١٣ : ٢٠٥) من أن التأثير الانفعالي الزائد أثناء الاداء ينتج عنه بعض النتائج السلبية التي تؤثر على مستوى الفرد الرياضى وسلوكه ، وأيضاً اشارت نتائج نفس الجدول أن ارتباط الاتزان الحركي بدرجة الاداء المهارى للمسابقات الثلاثة أى أن الاتزان الحركي من القدرات البدنية الهامة ومكون رئيسى في معظم مسابقات الميدان والضمار وخاصة التي تؤدى على اجهزة مثل الوثب العالى حيث أنها تتطلب أن يكون لدى الطالب القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الحركة دون التعرض للسقوط على الارض وهذا يتفق مع نتائج دراسة سميرة الدرديري وعنوانها برنامج مقترح لتنمية التوازن والاحساس الحركي (٦) . ويحقق صحة الفرض الاول من فروض الدراسة .

وبدراسة الجدول (٣) نجد أن هناك فروقا دالة احصائيا بين الطالبات اللاتي يتميزن بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي والطالبات الاقل اتزاناً انفعالياً في درجتى الاداء المهارى للمسابقات الثلاثة وكانت هذه الفروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠١ وذلك لصالح الطالبات الاكثر اتزاناً انفعالياً ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من كتاب Knapp (٢٠ : ١٢٩) ، محى الدين عبد الجليل (١١) ، وهدى الخضرى (١٤) حيث أكدوا أن الاتزان الانفعالي من العوامل الهامة للتفوق في النشاط الرياضى الممارس ، وقد ذكر كاتل Cattel (١٦ : ٤٨٢) في هذا الصدد أن الشخص ذو الاتزان الانفعالي المنخفض تكثر اخطاؤه في الاختبارات الحركية والاختبارات التي تتطلب العناية والدقة كما أن ايظاعه الشخص بطى ، ويفقد القدرة على التحكم في جسمه .

كما تشير نتائج جدول (٤) والخاص بالاتزان الحركي أن الطالبات اللاتي يتميزن بدرجة عالية من الاتزان الحركي درجة ادائهن للمسابقات الثلاثة أعلى من الطالبات الاقل اتزاناً حركياً ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من بول هونسكر Paul Hunsiker (٢٢) ، وصفية احمد (٧) وسميرة الدرديري (٦) حيث توصلوا الى أهمية الاتزان الحركي لرفع مستوى الاداء المهارى في مسابقات الميدان والضمار والجمباز .

ويحقق صحة الفرض الثانى من فروض الدراسة .
وتوضع نتائج جدول (٥) معاملات الانحدار الجزئى للمسابقات الثلاثة وقيم " ت " لها

بالنسبة للاتزان الانفعالي ونجد أن مسابقة الوب العالي من أكثر المسابقات تأثيرا بالاتزان الانفعالي للطالبة يليها مسابقة الحواجز حيث أن قيمة "ت" داله عند مستوى معنوي ١٠٠٠ ، وترجع الباحثة ذلك نتيجة لطبيعة الاداء للوب العالي والتي من أهم خصائصه الاحساس بالتوازن والقدرة الجيدة على التفكير مع توفر قدر كبير من الشجاعة والثقة بالنفس وذلك سوف يتأثر بصورة ايجابية بدرجة الاتزان الانفعالي للطالبة .

كذلك يوضح جدول (٦) والخاص بمعاملات الانحدار الجزئي للمسابقات الثلاثة وقيم "ت" لها بالنسبة للاتزان الحركي أن مسابقة الوب العالي أكثر تأثيرا بهذا المنصر يليها مسابقة الحواجز . وتتفق هذه النتائج مع دراسة سميرة الدرديري (٦) عن برنامج مقترح لتحسين التوازن والاحساس الحركي في الوب العالي والتي توصلت فيها الى أن الطالبات اللاتي يتميزن بدرجة عالية من الاتزان الحركي مستوى ادائهن في الوب العالي مرتفع . وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية حيث أن الوب العالي من المسابقات التي تؤدي على عارضة مرتفعة عن الارض وتحتاج من اللاعب تغيير الاتجاهات واللف والدوران واستخدام خطوات مقننه تتطلب الانسجام والاستمرار ولا شك أن ذلك سوف يتطلب من الطالبة قدرة عالية على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أدائها للحركة .

وبذلك نستطيع أن نقول أن الاتزان الانفعالي والحركي من المتغيرات الهامة التي تؤثر على مستوى اداء الطالبة في المسابقات الثلاثة ، كما أنهما يساعدانها على مواصلة الجهد ، وكما تحسن مستوى أدائها كلما كانت اقرب الى الاتزان الانفعالي والحركي ، ويحقق هذا صحة الفرض الثالث من فروض البحث .

الاستخلاصات :

- يعد الاتزان الانفعالي سمة من سمات الشخصية تميز الطالبة التي تتصف بدرجة عالية من الاتزان الحركي .
- توجد علاقة طردية بين كل من الاتزان الانفعالي والحركي والتفوق في المسابقات الثلاثة (عالي - جلة - حواجز) .
- يعتبر الوب العالي من أكثر المسابقات تأثيرا بالاتزان الانفعالي يليه سباق ١٠٠م حواجز ثم مسابقة دفع الجلة .

- يعتبر الوثب العالي من أكثر المسابقات تأثرا بالاتزان الحركي يليه سباق ١٠٠م حواجز ثم مسابقة دفع الجلة .

التوصيات :

- الاهتمام بزيادة جرعات التدريب من الاتزان الحركي مما يؤدي الى رفع مستوى الاداء في مسابقات الميدان والمضمار حيث أن نمو الاتزان الحركي يتوقف بدرجة كبيرة على الخبرة السابقة والتدريب والممارسة .
- يجب أن تشمل اختبارات القبول على اختبارات التوازن الحركي نظرا لاهمية هذا العنصر في رفع مستوى الاداء في مسابقات الميدان والمضمار وأرتباطه بالاتزان الانفعالي كما أثبتت نتائج هذه الدراسة .
- يجب الاهتمام بالاختبارات النفسية في اختبارات القبول والذي يمثل الاتزان الانفعالي احداها وأعطائها نفس أهمية اختبارات اللياقة البدنية .
- استخدام اختبارات الاتزان الانفعالي والحركي في مجال تدريس مسابقات الميدان والمضمار للوقوف على مستوى الطالبات حيث تعطى أفضل تنبؤ لمستوى الاداء في مسابقات الميدان والمضمار

المراجع :

- ١ - أحمد خاطر ، على البيك : القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٨ م .
- ٢ - أحمد عبد الخالق : قائمة ديوبس للميل العصبي ، كراسة التعليمات ، ١٩٧٢ م .
- ٣ - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، الطبعة الحادية عشر ، دار المعارف ، ١٩٧٢ م .
- ٤ - جابر عبد الحميد ، محمد فخر الاسلام : قائمة ايزنك للشخصية ، دار النهضة العربية ، بدون .
- ٥ - سعد جلال ، محمد علاوى : علم النفس التربوى الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٥ م .
- ٦ - سميرة احمد الدرديرى : تأثير برنامج مقترح لتحسين التوازن والاحساس الحركى على المستوى الرقمى فى الونب العالى بطريقة فلوب ، مؤتمر المنيا ١٩٨٢ م .
- ٧ - صفية أحمد محيى الدين : " العلاقة بين الاداء الحركى والتوازن لكل مواد التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٨ م .
- ٨ - عبد العزيز القوصى : علم النفس (أسسه وتطبيقاته التربوية) - النهضة المصرية ، ١٩٧٨ م .
- ٩ - عزيزة عبد الغنى : أثر تنمية التوازن والاحساس الحركى على الاداء المهارى فى الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ١٩٨٦ م .
- ١٠ - ماجدة محمد اسماعيل : " أثر برنامج للتوازن الحركى على مستوى الاداء على عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية " ، دراسات وبحوث ، مجلة خاصة بجامعة حلوان ، المجلد السادس ، العدد الاول ، أبريل ، ١٩٨٣ م .
- ١١ - محيى الدين عبد الجليل : " دراسة بعض سمات الشخصية وال ميول المرتبطة بالتفوق لطلاب المعاهد العالية للتربية الرياضية " ، رسالة ماجستير ، فى التربية من قسم علم النفس التعليمى ، كلية التربية ، جامعة الازهر ، ١٩٧٤ م .
- ١٢ - محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، ١٩٧٧ م .

- ١٣ - محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان : أختيارات الاداء الحركى ، الطبعة الاولى ،
دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ م .
- ١٤ - هدى محمد الخضرى : " أثر ممارسة الالعاب الفردية والجماعية على بعض سمات الشخصية "
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، ١٩٧٩ م .
- 15 - Andrews, J.C., Personality Sporting Interest and Achievement Educational Review, Vol.23, No.2.1971.
- 16 - Cattell, R.B., Personality, A Systematical Theoretical and Factual Study, New York, McGraw-Hill, 1950
- 17 - Jensen, C.R. and Fisher, A.G., Scientific Basis of Athletic Conditioning, Lea and Philadelphia, 1975,
- 18 - Jensen P.C.R. and Hirst C.C., Measurement in Physical Education and Athletics, Macmillan Publishing Co., Inc., New York, 1980,
- 19 - Johnson, B.L. and Nelson, J.K., Practical Measurements for Evaluation Physical Education, 2nd ed., Burgess. Publishing Company, 1974,
- 20 - Kane, J., Psychological Aspects of Physical Education and Sports, Beston, Deuted & Koga, 1975, P.172.
- 21 - Morehouse, L.E., Physical Exercise, 6th ed., C.V. Mosby Miller, Co., Saint Louis, 1973,
- 22 - Paul Hunsicker, Human Performance Factors Edited in Fitness, Health and Work Capacity, International Standards for Assessment, By Larson A. Leonard, Collier Macmillan, Publishers, London, 1974.
- 23 - Vank and Cratty, Psychology of Superior Athlete, Toronto Macmillan Co., 1970.

(7)

ABSTRACT

THE RELATION BETWEEN THE EMOTIONAL BALANCE
AND DYNAMIC BALANCE AND EXECUTION'S
LEVEL OF SOME TRACK EVENTS

✱ Assis. Prof. Dr. Samira Ahmed El Darderry.

The Study aims at specifying a relation between the emotional balance and the Dynamic balance and execution's level of some track events (High Jump-Hurdles-Shot put) of faculty of physical education for girls, in Gezirah.

Arbitrarily, it tested both, the third and the fourth grades for every grade (200) female students, and the sample amounted (400) female students. Dillupi's table for Neurotic Tendency was used to measure the emotional balance. The modified Bass test was used, Nilson test for balance beam walking and positional balance test for measuring the Dynamic balance.

Research's results proved the following : -

There is a consecutive relation between Both, the emotional balance and Dynamic balance and superiority in the triple of track events (100m Hurdles - High Jump - shot put).

High jump was considered as the most effective race of both the emotional balance and the Dynamic balance followed by 100m Hurdles and shot put race.

✱ Assis.Prof. at Physical Education for girls in Cairo
Helwan University.

حساب الدرجات :

- يمنح المختبر (٥) نقاط لكل علامة في حالة الهبوط الصحيح .
- يمنح المختبر نقطة واحدة لكل ثانية يحتفظ فيها بتوازنه فوق العلامة بحد أقصى (٥) ثوانٍ وذلك تصحيح الدرجة القصوى للاختبار ١٠٠ درجة .
- لا يمنح المختبر الخمس نقاط الخاصة بالهبوط الصحيح للعلامة الواحدة في حالة فشله في التوقف أثناء الهبوط بعد الوثب على العلامة أو إذا لمس كعبه أو أى جزء من جسمه سطح الأرض فيما عدا مشط القدم التى عليها الدور ، أو فشله في تغطية العلامة بمشط القدم في حالة حدوث أى خطأ من أخطاء الهبوط Landing errors السابقة يسمح للمختبر بإعادة اتخاذ وضع التوازن على مشط القدم التى عليها الدور فوق العلامة ومحاولة الاحتفاظ بتوازنه بحد أقصى ٥ ثوانٍ .
- إذا ارتكب المختبر أى خطأ من أخطاء التوازن Balance errors التالية قبل انتهاء فترة الخمس ثوانٍ فإنه يفقد نقطة واحدة لكل ثانية :
 - (أ) إذا لمس الأرض أى جزء من جسمه غير مشط القدم التى عليها الدور .
 - (ب) تحريك القدم أثناء وضع التوازن .
- وعندما يفقد اللاعب توازنه فيجب عليه العودة للعلامة التى عليها الدور ثم يقوم بمحاولة القفز على العلامة الأخرى بالقدم التى عليها الدور .

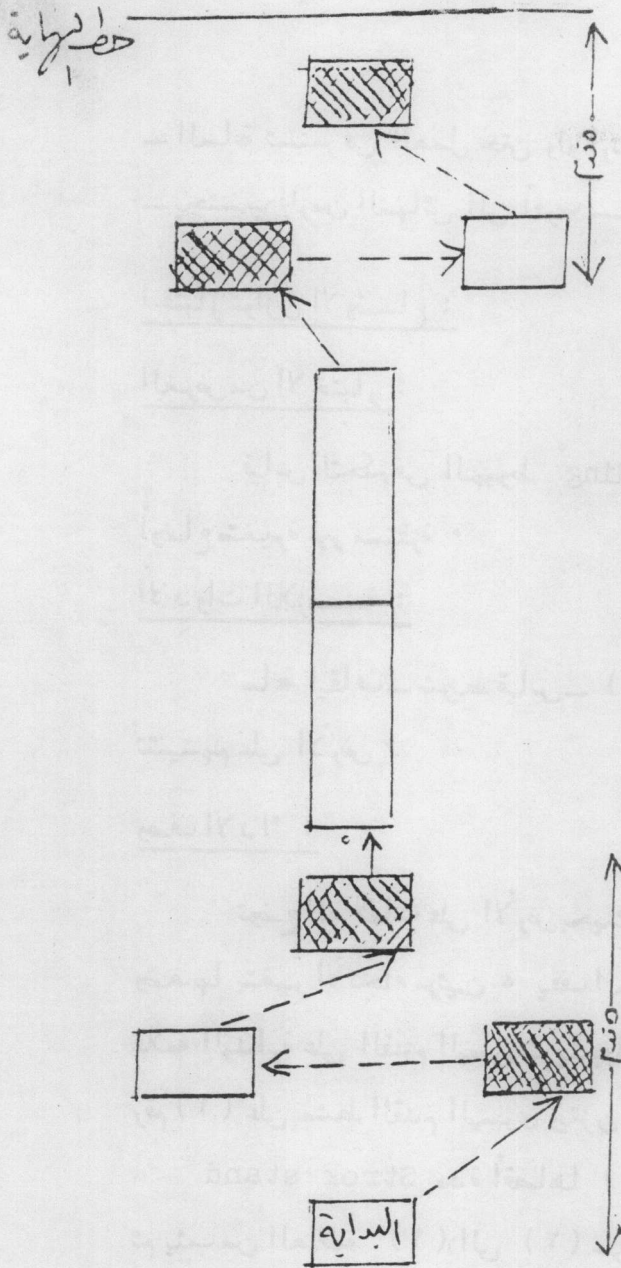
اختبار " نيلسون " المشى على عارضة التوازن : Rail walking test

غرض الاختبار :

قياس التوازن الحركى تحت ظروف ضيق قاعدة التوازن وارتفاعها عن سطح الأرض من خلال حركات متنوعة ما بين الوثب وانواع المشى المتبادل وتغيير الاتجاه فى أقل زمن ممكن .

الأدوات اللازمة :

- عارضة خشبية طولها ١٠ قدم وعرضها ٢ بوصة وارتفاعها ٥ بوصة .
- قوالب خشبية أبعادها ٢ x ٤ x ٦ بوصة تثبت على الأرض ، تدهن ٤ قوالب باللون الاحمر وثلاث باللون الابيض - ساعة إيقاف - شريط قياس .



وصف الاختبار :

يقف المختبر مواجِه عارضة التوازن وعندما تعطى له اشارة البدء يخطو من قالب خشبي لآخر مبتدءً بالقدم اليسرى ، وذلك على مشط القدم بالنسبة للقوالب البيضاء أما القوالب الحمراء فيجب على المختبر أن يتزن عليها على مشط القدم لمدة أقصاها ٥ ثوان . يخطو المختبر فوق العارضة ويؤدي المشي بحيث يلمس العقب الامامي مشط القدم الخلفي وذلك حتى منتصف العارضة ، ثم يؤدي المشي الجانبى المتقاطع حتى نهاية العارضة ، ثم يخطو المختبر من قالب خشبي لآخر على مشط القدم ، وعليه أن يتزن لمدة أقصاها ٥ ثوان على القوالب الخشبية الحمراء ، بعد أن ينتهى بلمس الأرض ويقف .

قواعد الاختبار :

- ممنوع التوقف اثناء الاداء .
- ممنوع لمس قدم المختبر للأرض واذا حدث اثناء توازنه على القالب الخشبى الاحمر فانه لا بد ان يعدل من وضعه ليتزن (٥) ثوان .
- اذا وقف المختبر او اختلف توازنه ولمس الارض من فوق العارضة الخشبية عليه أن يصعد من نفس المكان مستمر .
- ضرورة الاتزان على القوالب الخشبية الحمراء على المشط خمس ثوان .

التسجيل :

- يحتسب الزمن بصوت مسموع للمختبر .
- يبدأ احتساب الزمن من اللحظة التى يخطو فيها المختبر القالب الخشبى الأول وحتى القالب السابع والنزول على الأرض .

- الساعة تستمر في العمل حتى ولو ارتكب المختبر أى خطأ .
- يحتسب الزمن النهائي الى أقرب $\frac{1}{10}$ ثانية .

Positional Balance Test

اختبار توازن الاوضاع :

الغرض من الاختبار :

قياس التحكم في الهبوط Control of landing بدقة القدرة على التوازن فى

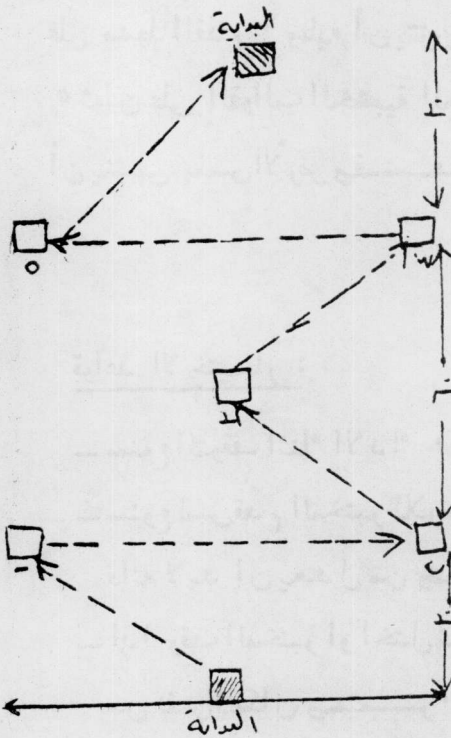
- أوضاع متغيرة غير مستقرة .

الأدوات اللازمة :

ساعة إيقاف - شريط قياس - (٧) علامات مقاسها (١) بوصة $\times \frac{3}{4}$ بوصة مربع

- تثبيتهم على الأرض .

وصف الاداة :



توضع العلامات على الأرض بحيث يسمح وضعها بتغيير الاتجاه مرتين ، يقف المختبر عند علامة الهداية على القدم اليمنى ثم يثب على العلامة رقم (١) على مشط القدم اليسرى وتزن فى الوضع Strok stand مدة أقصاها (٥) ثوان ثم يثب من العلامة (١) الى (٢) على مشط القدم اليمنى فى وضع التوازن الامامى Front scale ومعمل المختبر على مد الذراعين للجانب بينما ترتفع الرجل الخلفية الى أعلى والجذع افقياً وتزن لمدة أقصاها (٥) ثوان ، يثب المختبر من العلامة (٢) الى العلامة (٣) على القدم اليسرى لعمل توازن جانبي Side scale بان ينحني للجانب الايسر وفى نفس الوقت ترفع الرجل اليمنى حتى تصبح موازية للأرض والذراع الايمن ملاصق للرجل اليمنى بينما الذراع الايسر

ممتد اماما وتوازن في هذا الوضع لمدة أقصاها (٥) ثوان ، ثم يثب من العلامة (٣) الى العلامة (٤) على مشط القدم اليمنى والجسم عموديا على الأرض أى بتغييره من فقى الى رأس وتوازن في هذا الوضع لمدة أقصاها (٥) ثوان ، ثم يثب من العلامة (٤) الى العلامة (٥) وضع ركبته اليسرى على الأرض وتوازن في وضع ميزان الركبة Knee scale بحيث يكون الجذع افقيا من الأرض بينما ترتفع الرجل للخلف مع رفع الذراعين جانبها وثبت في هذا الوضع لمدة أقصاها (٥) ثوان ثم يتزن على الركبة اليمنى بنفس الشروط الآدائية ولمدة أقصاها (٥) ثوان .

قواعد الاختبار :

- ممنوع التوقف اثناء الاداء .
- اخطا الهبوط تؤدي الى فقد المختبر (٥) درجات وهي على النحو التالي :
 - (أ) الفشل في التوقف عند الهبوط من الوثب .
 - (ب) لمس العقب أو أى جزء آخر من الجسم للأرض .
 - (ج) الفشل في تغطية العلامة بمشط القدم .
- يسمح للمختبر أن يصحح وضعه لكن يتزن (٥) ثوان على مشط القدم في حالة اذا ما فشل في الهبوط .
- اذا ارتكب المختبر أى خطأ من أخطا التوازن التالية قبل انتهاء فترة الاختبار فإنه يفقد نقطة واحدة لكل ثانية :
 - (أ) لمس أى جزء من الجسم للأرض غير مشط القدم .
 - (ب) تحريك القدم وهي في حالة التوازن .
- اذا فقد المختبر توازنه فإنه يجب ان يرجع للعلامة التي فقد فيها توازنه ثم يثب الى العلامة التي تليها .

ادارة الاختبار :

- محكمان لكل مختبر احدهما لتسجيل الثوان الحائز عليها في كل علامة بينما الآخر لاحتساب الأخطا .
- ميقاتي يعد بصوت عالٍ .

التسجيل :

- يحتسب الزمن بصوت مسموع للمختبر .
- يحتسب كل هبوط ناجح من (٥) درجات .
- يحتسب الزمن الأفضل لمحاولتين متتاليتين .
- يحتسب كل ثانية يتزن فيها المختبر بدرجة واحد أقصى (٥) ثوان ل (٥) درجات .
- تقدر الدرجة الكلية على اساس ان كل علامة ب (١٠) درجات ، ٥ درجات للهبوط السليم ، ٥ درجات للتوازن خمس ثوان ، عدا العلامة (٥) فالمختبر لا يؤدي هنا هبوط فيوجد انها تقدر ب (٥) درجات لليمين و (٥) درجات للرجل الشمال .
- وبذلك تصبح الدرجة الكلية للاختبار (٥٠) درجة .
- يعطى للمختبر محاولتين وسجل احسنهما .