

نموذج رقم (أ)

## إجازة أطروحة علمية في صيغتها النهائية بعد إجراء التعديلات المطلوبة

الاسم ( رباعي ) : سعد معتوق عواض الثبتي      الكلية : التربية      القسم : علم النفس

الأطروحة مقدمة لنيل درجة : الماجستير      التخصص : إرشاد نفسي  
عنوان الأطروحة : (( القابلية للإستشارة وممارسة النشاط الرياضي وعلاقتها بدرجة التوازن لدى طلاب كلية المعلمين بالطائف ))

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين .. وبعد ..  
فبناء على توصية اللجنة المكونة لمناقشة الأطروحة المذكورة عاليه والتي تمت مناقشتها  
بتاريخ ١٤١٧/٢/٩ هـ بقبول الأطروحة بعد إجراء التعديلات المطلوبة عليها وحيث قد تم عمل اللازم ..  
فإن اللجنة توصي بإجازة الأطروحة في صيغتها النهائية المرفقة كمتطلب تكميلي للدرجة العلمية  
المذكورة أعلاه .

والله الموفق

### أعضاء اللجنة

مناقش من خارج القسم

د. زامل أحمد عاشور

التوقيع :

مناقش من داخل القسم

د. زايد عجير الحارثي

التوقيع :

المشرف

الإسم : د. جمال أسعد قزاز

التوقيع :

يعتمد رئيس قسم علم النفس

د. جمال أسعد قزاز

١٠١٠١٥  
٠٠٠٢٨٩

بسم الله الرحمن الرحيم



٣٠١٠٢٠٠٠٠٠٢٦٣٢

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم العالي  
جامعة أم القرى  
كلية التربية - مكة المكرمة  
قسم علم النفس

## القابلية للاستشارة وممارسة النشاط الرياضى وعلاقتهما بدرجة التوازن لدى طلاب كلية المعلمين بالطائف

إعداد الطالب  
سعد معتوق عواض الشبيتي

إشراف الدكتور  
جمال أسعد قزاز

بحث تكميلي مقدم لقسم علم النفس تخصص ( إرشاد نفسي )  
بكلية التربية بجامعة أم القرى لنيل درجة الماجستير

١٤١٧ هـ - ١٩٩٦ م

## ملخص الدراسة

**الموضوع:** القابلية للإستشارة وممارسة النشاط الرياضي وعلاقتها بدرجة التوازن لدى طلاب كلية المعلمين بالطائف .  
**الأهداف:** تهدف هذه الدراسة إلى معرفة علاقة القابلية للإستشارة وممارسة النشاط الرياضي بدرجة التوازن . ويمكن التحقق من ذلك من خلال إفتراضات الدراسة التالية :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس القابلية للإستشارة بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .
- ٣- لا توجد علاقة بين القابلية للإستشارة وبين درجة التوازن لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين مجموعات الدراسة حسب مستوى قابليتهم للإستشارة ( أدنى - متوسط - مرتفع ) - بين مجموعات الممارسين للنشاط الرياضي - بين مجموعات غير الممارسين للنشاط الرياضي - بين مجموعات الدراسة ككل ممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضي ( ١٨٠ طالب ) من كلية المعلمين بالطائف ( ٩٠ ) طالب منهم من طلاب قسم التربية الرياضية ( ممارسين للنشاط الرياضي ) و ( ٩٠ ) طالب من الأقسام الأخرى ( غير ممارسين للنشاط الرياضي ) .

## العينة

- الأدوات :**
- ١- جهاز قاعدة التوازن تصميم لافاييت .
  - ٢- مقياس القابلية للإستشارة من إعداد / عباس محمود عوض

**الأسلوب الإحصائي:** المتوسطات الحسابية / والانحراف المعياري / إختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات / الارتباط / تحليل التباين أحادي الإتجاه .

## نتائج الدراسة

- ١- توصلت الدراسة للنتائج التالية :
- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القابلية للإستشارة بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .
- ٣- توجد علاقة سالبة بين القابلية للإستشارة وبين التوازن لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين مجموعات الطلاب من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي وكانت لصالح مجموعة ذوي المستوى المتوسط من القابلية للإستشارة من الممارسين للنشاط الرياضي .

## التوصيات :

- ١- الإختيار الأنسب للأشخاص الذين يتقدمون للأعمال التى تتطلب في من يقومون بها دقة في الأداء الحركي .
- ٢- تهيئة الظروف الملائمة والمناسبة أثناء أداء الأعمال التى تعتمد على أداء نفسي حركي متقن .
- ٣- إجراء الدراسات على أفضل الطرق والوسائل - التدريبية - التى تؤدي إلى تنمية قدرة التوازن .
- ٤- إجراء دراسات يكون الهدف منها حصر الأعمال التى يعتمد التميز في أدائها على الدقة في الحركة والتوافق الحركي العام .
- ٥- إجراء دراسات حول أثر بعض المتغيرات ذات العلاقة بالتكوين البدني مثل ( الطول ، والوزن ، والسن ... إلخ ) على قدرة التوازن .

عميد كلية التربية

د. عبدالعزيز عبدالله خياط

المشرف على الرسالة

د. جمال أسعد قرأز

إعداد الطالب

سعد معنوق النبيص

# إهداء

- ❖ إلي أمي وأبي أمد الله في عمرهما بالصحة والعافية ، وجزاها الله عني خير الجزاء .
- ❖ إلي كل من أدين له بتعليمي ولو حرفاً .. إلي أساتذتي .
- ❖ إلي زوجتي التي لم تألوا جهداً في مساعدتي وتقديم العون لي .
- ❖ إلى أبنائي الذين أخذت من وقتهم الكثير وضحوا ببعض حقوقهم من أجلي
- ❖ إلي إخواني وأخواتي وجميع زملائي وأصدقائي إليهم جميعها أهدى هذا الجهد المتواضع

الباحث

# شكر ونقابة

الحمد لله رب العالمين القائل في كتابه العزيز ﴿ واللّٰه أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون ﴾ ( النحل : ٧٨ ) .

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .. وبعد :

لا يسعني هنا إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل لسعادة الدكتور / جمال أسعد قزاز رئيس قسم علم النفس والمشرق على هذه الرسالة الذي كان له الفضل الكبير في إخراج هذه الرسالة بشكلها النهائي بما أمدني به من توجيهات ورعاية وتشجيع والتي كانت عوناً لي بعد توفيق الله في إنجاز هذا العمل المتواضع .

كما أتقدم بالشكر والتقدير لسعادة الدكتور / زايد الحارثي ولسعادة الدكتور / زامل أحمد عاشور لتكرمهما بقبول مناقشة هذه الرسالة رغم كثرة مشاغلهم ، ولما قدماه لي من توجيهات أثرت هذه الرسالة وكانت مسك الختام لها .

كما أتقدم بالشكر والتقدير لسعادة الدكتور / علي عسيري ولسعادة الأستاذ الدكتور / محمد حمزة السليمانى الذين تفضلاً بمناقشة الخطة وإقرارها بصورتها النهائية.

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر الجزيل لجميع منسوبي كلية المعلمين بالطائف من إداريين وهيئة تدريس وطلاب وعلى رأسهم سعادة عميد الكلية الدكتور / سالم خلف الله القرشي ووكيل الكلية سعادة الدكتور / على الحارثي ورئيس قسم القبول والتسجيل بالكلية الأستاذ أحمد جميل الثمالي وإلى جميع رؤساء الأقسام بالكلية وأعضاء هيئة التدريس وجميع طلاب الكلية وخصوصاً الذين طبقت عليهم الدراسة .

وفي الختام أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى كل من قدم لي عوناً ولم يتسع المجال لذكر إسمه . وجزا الله الجميع خير الجزاء .

الباحث

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

### الفصل الأول

٢	..... المقدمة	*
٤	..... مشكلة الدراسة	*
٥	..... تساؤلات الدراسة	*
٦	..... أهمية الدراسة	*
٩	..... أهداف الدراسة	*
١٠	..... مصطلحات الدراسة	*
١٢	..... حدود الدراسة	*

### الفصل الثاني

١٤	أولا : الاطار النظرى للدراسة	
١٥	أ. النشاط الحركي	
١٥	١- تطور النمو الحركي للانسان	
١٦	٢- تطور متطلبات النشاط الحركي	
١٧	ب. الفروق الفردية فى القدرة والاستعداد الحركي	
١٨	* القدرات النفسية الحركية	
١٩	ج.. التوازن	
١٩	- ماهيته	
٢٠	- أهميته	
٢٤	- تعريفه	
٢٤	- تصنيفات التوازن	*
٢٤	١. التوازن الثابت	
٢٥	٢. التوازن الديناميكي ( الحركي )	

٢٥	..... مناطق التوازن فى الجسم	-
٢٦	..... متغيران ذات علاقة بالتوازن	-
٢٨	..... القابلية للاستثارة	د.
٢٩	..... <u>المثير والاستجابة فى السلوك الحركى</u>	-
٣٠	..... تعريف القابلية للاستثارة	-
٣٣	..... الاستعداد والقابلية للاستثارة	-
٣٣	..... مفهوم الذات	١.
٣٤	..... القلق	٢.
٣٥	..... الغضب	٣.
٣٦	..... تقبل الذات وتقبل الآخرين	٤.
٣٦	..... الاتزان الانفعالى فى مقابل القابلية للاستثارة	هـ.
٣٨	..... الاستثارة الانفعالية والأداء الحركى	و.
٤١	..... ممارسة النشاط الرياضى	ز.
٤٢	..... <u>ثانياً : الدراسات السابقة</u>	
٥١	..... <u>ثالثاً : فروض الدراسة</u>	

### الفصل الثالث

٥٣	..... إجراءات الدراسة	*
٥٣	..... منهج الدراسة	-
٥٣	..... مجتمع الدراسة	-

٥٣	وصف عينة الدراسة	—
٥٣	أ. إختيار العينة	—
٥٤	ب. حجم العينة	—
٥٦	أدوات الدراسة	—
٥٦	أ. جهاز قاعدة الدراسة	—
٥٧	ب. مقياس القابلية للإستثارة	—
٥٩	* الدراسة الإستطلاعية	—
٦١	الأسلوب الإحصائي المستخدم	—
٦١	إجراءات الدراسة	—
٦١	أولاً : إجراءات تطبيق أدوات الدراسة	—
٦٤	ثانياً : إجراءات جمع المعلومات	—

## الفصل الرابع

٦٩	عرض نتائج الدراسة وتحليلها	—
----	----------------------------	---

## الفصل الخامس

٨٦	ملخص نتائج الدراسة	—
٨٧	التوصيات والمقترحات	—
٨٨	الخاتمة	—
٨٩	المراجع	—



## فهرس الجداول

رقم الصفحة	موضوع الجدول	رقم الجدول
٢١	يوضح مكانة التوازن في اللياقة البدنية واللياقة الحركية	١
٢٣	يوضح قدرات اللياقة البدنية	٢
٥٤	يوضح حجم عينة غير الممارسين للنشاط الرياضي	٣
٥٥	يوضح حجم عينة الممارسين	٤
٥٨	يوضح الطرق الثلاث التي حسب بها ثبات المقياس	٥
٥٩	يوضح ثبات مقياس القابلية للإستثارة بطريقة التجزئة النصفية	٦
٦٠	يوضح الارتباط بين مقياس القابلية للإستثارة وقائمة حالة القلق .	٧
٦٦	يوضح مجموعات أفراد عينة الدراسة من الممارسين للنشاط الرياضي	٨
٦٦	يوضح مجموعات أفراد عينة الدراسة من غير الممارسين للنشاط الرياضي	٩
٦٧	يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مجموعات الدراسة على مقياس القابلية للإستثارة ودلالة الفروق بينها	١٠
٧٠	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى دلالتها الإحصائية للفروق في درجة التوازن بين المجموعات ( الأقل قابلية للإستثارة - ذووا المستوى المتوسط من الإستثارة - الأكثر قابلية للإستثارة) من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ، ثم مجموعة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي	١١
٧٤	يوضح المتوسط والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى دلالتها لدرجات القابلية للإستثارة لدى أفراد عينة الدراسة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي	١٢
٧٦	يوضح الارتباط بين القابلية للإستثارة ودرجة التوازن لدى أفراد عينة الدراسة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي	١٣
٨٠	يوضح الفروق في درجة التوازن بين الطلاب في مجموعات الممارسين للنشاط الرياضي ، وبين الطلاب في مجموعات غير الممارسين للنشاط الرياضي وبين الطلاب في مجموعات الدراسة ككل من الممارسين وغير الممارسين .	١٤

# الفصل الأول

- المقدمة
- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة

## المقدمة

يقول الحق سبحانه وتعالى ﴿لقد خلقنا الإنسان في كبد﴾ (سورة البلد ٤٠) .  
خلق الله سبحانه وتعالى الانسان وزوده بالإمكانات اللازمة من قدرات واستعدادات  
تميزه عن بقية مخلوقاته الأخرى وذلك لأن ظروف الحياة البشرية تتطلب الكثير من الأعمال  
والنشاطات المختلفة والضرورية لبقاء الفرد ولكي يحيا حياة مريحة ومستقرة .

وهذا يستدعى منه تطويع كل ما حباه الله لكي يساعده على التكيف مع الظروف  
المحيطة به . والتي لا يخلو أن يتعرض خلالها لبعض المعوقات والاحباطات التي قد  
تتسبب له في بعض الضغوط النفسية التي قد تعترضه في مسار حياته والتي لا مجال  
لتفاديها ، وحتى نتعايش مع هذه الضغوط والمطالب ونتغلب عليها يجب علينا أن نواجهها  
بحكمة وروية وإتزان وبالتالي فلا ينبغي أن نعتبرها حالات سيئة ووضعيات رهيبة يجب أن  
نتحاشاها . بل يجب أن نجد الطرق والسوائل التي تخفف من وطأتها على نفوسنا بحيث  
يمكن الاستجابة لها باستجابات مناسبة وملائمة .

وإذا ما فشل الإنسان في ذلك فعليه أن يتوقع النتائج السيئة للضغط النفسى المستمر ،  
فكلما تكررت حالات هذا الضغط واشتدت وطأته على نفوسنا تصبح استجباتنا النفسية  
والجسدية أكثر قابلية للاستثارة مما يعوق تحقيقها لأهدافها وبالتالي تكون غير مناسبة ولا  
تؤدي الى تخفيف التوتر النفسى بالشكل الصحيح والمطلوب .

والسلوك الإنسانى - السوى والشاذ - بشكل عام والحركى بشكل خاص احتل أهمية  
كبيرة فى بحوث العديد من الباحثين فى علم النفس بمختلف ميادينهِ وبعض العلوم الأخرى  
ذات العلاقة مثل التربية البدنية وغيرها .

يقول ( راتب ، ١٤١١هـ : ٢٩ ) : ( أصبح الكثير من رواد دراسة النمو الحركى  
متخصصين فى التربية البدنية كما تبوأ النمو الحركى مكانته كاحدى المواد الدراسية الهامة  
فى بعض أقسام وكليات التربية البدنية وخاصة فى أمريكا وبعض دول أوروبا ) .

ومن بين ميادين علم النفس التى تهتم بهذا الجانب علم نفس النمو الذى يهتم بدراسة تطور وتغير السلوك الحركى خلال حياة الانسان منذ تلقيح البويضة الأنثوية بالحيوان المنوى ، أى منذ التكوين حتى الممات . وعلم نفس التعلم الذى اهتم بالنمو الادراكى الحركى ، حيث فطن المهتمون بعلم النفس الى أهمية النمو البدنى والحركى السوى للطفل فى العملية التعليمية . واهتم علم النفس الصناعى بهذا الجانب . كذلك حيث أن أهم قوانين هذا الفرع ترمى الى تنظيم الحركة واقتصاد المجهود ، كما يدرس علم النفس الإكلينيكي الاختلال فى الوظائف النفسية الحركية كأحد المؤشرات الهامة فى الاضطرابات النفسية .

ومما هو مسلم به فإن السلوك الإنسانى بشكل عام والسلوك الحركى بشكل خاص يتأثر باستعدادات الانسان وبالحالة النفسية وقت حدوث هذا السلوك . وهذا ما سوف نحاول التعرف عليه فى إطار موضوع دراستنا هذه .

## مشكلة الدراسة :

قدرة التوازن تعتبر من القدرات الأساسية والهامة في الأداء الحركي ، ونظراً لندرة الدراسات في وطننا العربي وفي المملكة العربية السعودية حول هذا الجانب - الأداء الحركي - بشكل عام والتوازن كأحد مكوناته بشكل خاص يرى الباحث مدى الحاجة الماسة لدراسة مثل هذه القدرة ( التوازن ) لدى الإنسان والتي نعتمد عليها في الكثير من أنشطتنا الحركية في حياتنا بشكل عام . وفي أعمالنا وخاصة الأعمال المهنية التي تتطلب ممن يقوم بها أداء حركي يعتمد على درجة كبيرة من الدقة والإتقان والحذر . فدراسة هذه القدرة من خلال بعض المتغيرات التي قد يكون لها علاقة سواء كانت هذه العلاقة إيجابية تؤدي إلى رفع مستوى هذه القدرة لدى الفرد أو علاقة سلبية تؤدي إلى خفض مستوى قدرته على التوازن ضرورية . وسوف نحاول في هذه الدراسة الكشف عن العلاقة بين متغيراتها المتمثلة في القابلية للإستثارة وممارسة النشاط الرياضي كمتغيرين مستقلين وعلاقتهما بالتوازن كمتغير تابع .  
لذلك يمكننا تحديد سببين وراء حاجتنا لمعرفة هذه العلاقة :

### السبب الأول :

يمكننا تحديد العلاقات الإيجابية التي تؤدي إلى رفع مستوى قدرة التوازن لدى الفرد وبالتالي نستطيع تدعيم هذه العلاقة بالوسائل والطرق المناسبة . بالإضافة إلى تحديد العلاقة السلبية وبالتالي يمكننا وضع الحلول المناسبة لتخفيف أو الحد من تأثير هذه العلاقة .

### السبب الثاني :

بالإضافة إلى السبب الأول يمكننا الاستفادة من هذه الدراسة في الاختيار أو التوجيه المهني والتي يجب أن تقوم على الموائمة بين قدرات الفرد ومتطلبات العمل . وبهذا يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

## تساؤلات الدراسة :

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين أفراد العينة من الممارسين

للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي بشكل عام ؟

ويمكن أن يتفرع من هذا التساؤل عدة تساؤلات هي :

أ. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الطلاب الأقل قابلية

للإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في

درجة التوازن ؟

ب. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الطلاب من ذوي المستوى

المتوسط من الإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط

الرياضي في درجة التوازن ؟

ج. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الطلاب الأكثر قابلية

للإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي

في درجة التوازن ؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس القابلية للإستثارة بين الممارسين

للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي ؟

٣- هل توجد علاقة بين القابلية للإستثارة وبين درجة التوازن ؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين مجموعات الدراسة على

حسب مستوى قابليتهم للإستثارة ؟

أ. هل توجد فروق في درجة التوازن بين مجموعات الممارسين للنشاط الرياضي ؟

ب. هل توجد فروق في درجة التوازن بين مجموعات غير الممارسين

للنشاط الرياضي ؟

ج. هل توجد فروق في درجة التوازن بين مجموعات الدراسة بشكل عام من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ؟

- وفي حالة وجود هذه الفروق ففي صالح أى المجموعات تكون ؟

### أهمية الدراسة :

إن الانسان السليم عندما يسير لا يجد صعوبة فى أن يظل منتصب القامة ولكن عندما تصطدم قدميه أو إحدهما فى أى عائق على الأرض ويبدأ فى الترنح فإنه يحاول الإحتفاظ بالتوازن .

والتوازن ضرورى للاحتفاظ بثبات الجسم ، وعلى سبيل المثال هناك العديد من الأنشطة الرياضية التى تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس والتمرينات الفنية .

كما أن التوازن يعتبر من الأهمية بمكان فى الألعاب الرياضية التى تتميز بالاحتكاك الجسمانى مثل المصارعة والجودو وكذلك فى الأنواع التى يفترض فيها عدم الاحتكاك الجسمانى مثل كرة القدم .

وعندما يكون اللاعب فى وضع بعيداً عن التوازن ، أو ما يمكن أن نطلق عليه وضع ( اللاتوازن ) فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة فى ضوء استجابات منافسة ، كما أن هذا الوضع ( وضع اللاتوازن ) لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها فى أى اتجاه سوى اتجاه واحد فقط .

ومن ناحية أخرى فإن تميز الفرد الرياضى بالتوازن الجيد يسهم فى قدرته على تحسين وتنمية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع فى معظم الأنشطة الرياضية .

والتوازن لا تقتصر أهميته على الأنشطة الرياضية فحسب بل يعتبر مطلب أساسى فى بعض الأعمال وخصوصا المهنية منها والتي سنذكر منها على سبيل المثال لا الحصر ، أعمال النجارة ، والحدادة ، والنسيج ، وإطفاء الحرائق ، وعمل الطبيب الجراح ، وأعمال البناء ، وجميع الأعمال التى تتطلب العمل على الآلات الميكانيكية وخصوصا المعقدة منها والتي تعتمد على المهارة الحركية والعضلية .

يقول ( الشافعى ، بدون : ٣٧ ) (( إن العامل الذى يقوم بحركة معينة ينسب التعب إلى العضو الذى يقوم بهذه الحركة . فيعتقد الحداد مثلا أن التعب يأتيه من المجهود الذى يبذله بذراعية فى رفع المطرقة وإنزالها وينسى المجهود الذى يبذله فى مقاومة إضطراب التوازن برجليه وركبتيه إذ أنه يحتاج الى وضع خاص حتى ينزل المطرقة على الهدف )) .

إذاً التوازن فى الأداء الحركى له أهميته ويعتبر أحد مكوناته الأساسية .

وصفة التوازن خاضعة للفروق الفردية فمن المؤكد أن هذه الصفة توجد بدرجات ومستويات مختلفة لدى الأفراد ، كما أنها قد توجد بدرجات ومستويات مختلفة لدى الفرد الواحد فى مواقف مختلفة على حسب حالته النفسية فى الموقف . إذاً الحالة النفسية للإنسان لها تأثيرها أيضا . ومما هو مسلم به فإن الإنسان يستجيب للمثيرات المحيطة به ككيان واحد لا يمكن تجزئته فليس هناك نشاط نفسى مستقل ونشاط جسمى ، وإنما هناك سلوك للجمع بين النوعين من النشاط .

وفى هذا الخصوص يذكر ( الشافعى ، بدون : ٦٠ ) (( أنه قد يسرى أثر التعب فى الذاكرة - نشاط نفسى - إلى أثر فى العادة الحركية - نشاط جسمى - وأهم ما نلاحظه فى هذه الناحية هو أثر التعب فى التوازن وفى تآزر الحركات فى أبسط الأفعال مثل المشى أو التحديق الذى يتطلب حركة معينة للمقلتين )) .



وبذلك يمكن أن نحصر الأهمية لهذه الدراسة فى جانبين :

## **الأول : الجانب النظرى :**

تعتبر الدراسات العلمية التى إهتمت بالأداء الحركى بشكل عام والتوازن بشكل خاص فى وطننا العربى قليلة جداً بل نادرة ( على حد علم الباحث ) وخصوصاً فيما يتعلق بدراسة الفروق بين الأفراد فى هذه الناحية من السلوك ودراسة العوامل التى تؤثر على الأداء الحركى سواء بالسلب أو الإيجاب .

لذلك فنحن بحاجة ماسة إلى مثل هذه الدراسات فى مجتمعنا لكى تساعدنا فى عملية التوجيه والإختيار المهنى على أسس علمية مدروسة .

## **الثانى : الجانب التطبيقي :**

إن التوازن الحركى ضرورى وهام للكثير من الأنشطة الرياضية . وبعض الأعمال المهنية التى تعتمد على أن يتميز من يقوم بها بهذه القدرة ( التوازن ) . وفى هذه الدراسة نحاول التعرف على القابلية للاستثارة وممارسة النشاط الرياضى وعلاقتها بدرجة التوازن ، لذلك تكمن الأهمية لهذا الجانب فيما يلى :

١- الاختيار الأنسب للأشخاص الذين يراد تكليفهم بأعمال تتطلب قدرة التوازن بحيث يكون هناك مواءمة بين قدرات الفرد وسماته الشخصية وبين صفات العمل ومتطلباته .

٢- الإهتمام بالحالة النفسية ( وهى فى دراستنا هذه القابلية للاستثارة ) - والإعداد النفسى اللازم وتهيئة الظروف الملائمة والمريحة سواء للاعبين أو العاملين التى تتطلب منهم أعمالهم أو نشاطاتهم الرياضية أداء حركى متقن يعتمد على قدرة التوازن لديهم .

٣- التعرف على علاقة مستوى القابلية للاستثارة ( أدنى - متوسط - مرتفع ) بالأداء على جهاز قاعدة التوازن . وبالتالي يمكن التعرف من خلال ذلك على المستوى

المطلوب والأمثل من الاثارة من أجل تحسين الأداء فى حالة إذا ما كشفت الدراسة عن علاقة إيجابية فى هذا الصدد .

٤- الأخذ فى الحسبان عند وضع البرامج التدريبية لتطوير الأداء الحركى إختيار الأشخاص الأكثر قدرة واستعدادًا للاستفادة من هذه البرامج بأقصى قدر ممكن سواءً كان ذلك للرياضيين أو المهنيين أو غيرهم .

### أهداف الدراسة :

إن الهدف العام لهذه الدراسة هو محاولة التعرف على علاقة القابلية للإستثارة وممارسة النشاط الرياضى بدرجة الأداء على جهاز قاعدة التوازن .

ويمكن أن يتفرع من هذا الهدف العام الأهداف الفرعية التالية :

١- تحديد الفروق فى درجة التوازن بين أفراد العينة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى . ويكون ذلك على النحو التالى :

أ. مقارنة بين درجات التوازن لدى مجموعتى الأفراد الأكثر قابلية للإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضى وغير الممارسين للنشاط الرياضى .

ب. المقارنة بين درجات التوازن لدى مجموعتى الأفراد من ذوي المستوى المتوسط من الإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضى وغير الممارسين للنشاط الرياضى .

ج. المقارنة بين درجات التوازن لدى مجموعتى الأفراد الأقل قابلية للإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضى وغير الممارسين للنشاط الرياضى .

د. المقارنة بين درجات التوازن بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى بشكل عام .

٢- معرفة الفروق فى القابلية للإستثارة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضى .

٣- الكشف عن العلاقة بين القابلية للإستثارة وبين درجة التوازن ، لدى أفراد العينة من الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي كلاً منهما على حده .

٤- إجراء مقارنه بين درجات التوازن بين مجموعات الممارسين للنشاط الرياضي ثم بين مجموعات غير الممارسين للنشاط الرياضي حسب مستوى القابلية للإستثارة لديهم ومن ثم المقارنة بين المجموعات ككل من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .

### مصطلحات الدراسة :

#### التوازن Balance :

المفهوم العام للتوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع كما فى وضع الوقوف على قدم واحدة مثلاً . أو عند أداء حركات كما فى حركة المشى على عارضة مرتفعة . ويمكن تصنيف التوازن إلى نوعين رئيسيين هما :

#### ١- التوازن الثابت Static Balance :

يقصد بالتوازن الثابت القدرة التى تسمح للفرد بالبقاء فى وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو إهتزاز عند إتخاذ أوضاع معينة ، كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو إتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين .

#### ٢- التوازن الديناميكي ( الحركي ) Dyynamic Balance :

يقصد بالتوازن الديناميكي ( الحركي ) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركى كما فى معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية . أو عند المشى على عارضة مرتفعة ( علاوى ورضوان ١٩٨٢م : ٣٦٣ ) .



### ٣- القابلية للاستثارة Irritability Receptivty :

هي حالة مزاجية تتحدد بعدم الصبر ، وعدم تحمل الغضب ، وضعف السيطرة عليه ، ويمكن التعبير عنها خارجيا ضد الناس ( استثارة خارجية ) أو داخليا ضد الذات ( استثارة داخلية ) ، ( عوض ١٩٩٠م : ٢٥٣ ) .  
وتقاس في هذه الدراسة بالمقياس الأكلينيكي الذاتي لتقييم القابلية للاستثارة .

### التعريفات الإجرائية :

#### \* الممارسين للنشاط الرياضي :

يعرفهم الباحث بالتعريف التالي :

(( المقصود بالممارسين للنشاط الرياضي مجموعة الطلاب من أفراد عينة الدراسة الملتحقين بقسم التربية الرياضية بكلية المعلمين والذين يكتسبون خبراتهم التعليمية من خلال المواد النظرية والعملية المرتبطة بالتخصص ولا بد أن يجتازها الطالب بنجاح )) .

#### \* غير الممارسين للنشاط الرياضي .

(( يقصد بغير الممارسين للنشاط الرياضي مجموعة الطلاب من أفراد عينة الدراسة من التخصصات الأخرى بكلية المعلمين غير التربية الرياضية والذين لا يمارسون أي نشاط رياضي بشكل منتظم )) .

#### \* الفرد الأكثر قابلية للإستثارة :

(( هو الفرد الذي يحصل على أعلى الدرجات على مقياس القابلية للإستثارة . وتتكون من هؤلاء الأفراد مجموعة الأفراد الأكثر قابلية للإستثارة من أفراد العينة سواء كانوا من الممارسين للنشاط الرياضي أو من غير الممارسين للنشاط الرياضي )) .

### \* الفرد متوسط الإستثارة :

(( هو الفرد الذى يحصل على الدرجة المتوسطة على مقياس القابلية للإستثارة . وتتكون من هؤلاء الأفراد مجموعة الأفراد ذوا المستوى المتوسط من الإستثارة من أفراد العينة سواء كانوا من الممارسين للنشاط الرياضي أو من غير الممارسين للنشاط الرياضي )) .

### \* الفرد الأقل قابلية للإستثارة :

(( الفرد الذي يحصل على درجة منخفضة على مقياس القابلية للإستثارة . وتتكون من هؤلاء الأفراد مجموعة الأفراد ذوا المستوى المنخفض من الإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي أو من غير الممارسين للنشاط الرياضي ) .

### حدود الدراسة :

تتحدد الدراسة بموضوعها وهو (( القابلية للاستثارة وممارسة النشاط الرياضى وعلاقتها بدرجة التوازن لدى طلاب كلية المعلمين بالطائف )) . ويتحدد مجتمع الدراسة بجميع الطلاب المسجلين في كلية المعلمين بالطائف للفصل الدراسي الثاني من العام ١٤١٥هـ وبهذا الفصل يتحدد زمانها أيضاً ، وبالكلية يتحدد مكانها .

وتتحدد الدراسة بالعينة المختارة بالطريقة العمدية لطلاب التربية الرياضية والطبقية العشوائية من طلاب التخصصات الأخرى بالكلية .

كما تتحدد بالأدوات المستخدمة :

١- مقياس القابلية للإستثارة من إعداد / عباس محمود عوض .

٢- جهاز قاعدة التوازن تصميم / لافابيت .

وتتحدد الدراسة بالأساليب الإحصائية المستخدمة ( المتوسطات ، الانحراف المعياري ، اختبار (T. Test) ، تحليل التباين أحادي الإتجاه ، اختبار شيفي ، الارتباطات) .

# الفصل الثاني

- أولاً : الإطار النظري
- ثانياً : الدراسات السابقة
- ثالثاً : فروض الدراسة

## أولاً : الإطار النظري للدراسة :

يقسم المهتمون بدراسة السلوك الإنساني العوامل المؤثرة في هذا السلوك إلى عوامل نفسية ، وعوامل جسمية . وقد يكون هذا التقسيم من أجل التوضيح أو بغرض الدراسة. وفي الحقيقة أن السلوك الذى يصدر عن الإنسان فى أى موقف هو نتاج تفاعل هذه العوامل ( النفسية - الجسمية ) فى تشكيله .

ولو استعرضنا تعريف ألبورت Allport للشخصية باعتبارها المفهوم الشامل الذى تندرج تحته هذه العوامل لوجدنا أنه يعرفها بقوله (( الشخصية هى التنظيم الدينامى داخل الفرد للأجهزة النفس - جسمية التى تقرر الطابع الفريد للشخص فى السلوك والتفكير )) .  
( علاوى ، ١٩٩٢ : ٤١ )

ويشير علاوى ( المرجع السابق ) أن من مزايا هذا التعريف (( أنه يؤكد أن العوامل النفسية والعوامل الجسمية لا توجد فى الشخصية بصورة مستقلة عن بعضها ، أى لا تؤثر فى السلوك بصورة منفردة بل تنتظم تنظيماً دينامياً تبدو فيه كوحدة . أى تبدو ككل متحد تؤثر وتتأثر بالمجال الذى توجد فيه .

والمقصود بالمجال الذى توجد فيه فى تعليق علاوى على التعريف هو المجال الاجتماعى . أى يضاف إلى العاملين السابقين ( النفسى - الجسمى ) عاملاً ثالثاً هو العامل الاجتماعى الذى يتحد معها فى التأثير على السلوك الإنسانى .

وفي أحد جوانب دراستنا هذه سوف نحاول التعرف على العلاقة المتبادلة بين عامل نفسى ( ممثل فى القابلية للإستثارة ) وعامل جسمى ( ممثل فى قدرة الفرد على التوازن وهو أحد القدرات الأساسية فى الأداء الحركى ) . وفي الجانب الثانى نحاول التعرف على الفروق فى درجة التوازن بين الممارسين للنشاط الرياضى وغير الممارسين .

## أ. : النشاط الحركي :

فى البداية نتعرف على ما هو المقصود بكلمة حركى أو حركة والتى يعرفها ( الشيخ

١٩٨١م : ٢ ) بما يلى :

(( يمكن أن نطلق كلمة حركة على كل إنتقال أو دوران للجسم أو لأحد أجزائه سواء كان بغرض أو بدونه . ولا بد للحركة سواء كانت إنتقالية أو دائرية أن يكون لها سرعة ثابتة أو متغيرة )) .

وهذا يعنى أنه بالرغم من إختلاف حركة الإنسان فى خصائصها وتنوع أشكالها وتباين أغراضها إلا أنها تتحدد كلها فى التعريف بها ، فهى ككل حركات الأجسام الأخرى ، هذا فيما يخص التعريف بمصطلح حركى أو حركة .

وسوف نتناول النشاط الحركى من خلال الموضوعين التاليين :

### الأول : تطور النمو الحركى للإنسان :

وهذا الجانب إهتمت بدراسته الكثير من الميادين العلمية المتخصصة لعل من أهمها وأبرزها علم نفس النمو الذى يعتبر النمو الحركى من الموضوعات الرئيسة لهذا العلم بالإضافة إلى جوانب النمو الأخرى فى جميع مراحل حياة الإنسان .

والإنسان خلال نموه الحركى يمر بعدة مراحل يكون فى بدايتها السلوك الحركى له عبارة عن حركات عشوائية . تلقائية متنوعة وسريعة وغير منتظمة ويستثيرها أى مثير ثم يبدأ تدريجيا فى ضبط حركة الجسم خاصة العضلات الإرادية ثم يلى ذلك الحبو ثم المشى حتى يصل النمو الحركى الى أوجهه ويزداد إتقان المهارات الحركية وتصبح الحركات فى أوج توافقها وإنسجامها ، ثم يبدأ العد التنازلى فى الإتقان للمهارات الحركية كلما تقدم الإنسان فى السن وصدق الحق إذ يقول :

(( الله الذى خلقكم من ضعفٍ ثم جعل من بعد ضعفٍ قوةً ثم جعل من بعد قوةً ضعفاً وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير )) ، ( الروم : ٥٤ ) .



## الثانى : تطور متطلبات النشاط الحركى :

منذ أوجد الخالق سبحانه وتعالى الإنسان على وجه الأرض وهو مطالب بأن يعمل معظم وقته محاولاً إشباع حاجاته وخصوصاً الأساسية منها وهذا يتطلب نشاط حركى يقوم به الإنسان لإنجاز أعماله التى كانت فى البداية تعتمد على المجهود العضلى بشكل أساسى ثم بدأت تتطور شيئاً فشيئاً وأصبح من المحتم على الإنسان الاستفادة من خبراته فى تطوير مهاراته الحركية والاستعانة بكل الوسائل التى تعينه على ذلك ، وهذه السلسلة من التطور استمرت عبر العصور حتى وصلت إلى عصرنا الحاضر والذى يحلو للبعض تسميته بعصر الآلة ووجود الآلة بالرغم من أنه قلل من النشاط الحركى للإنسان أثناء العمل ولكنه لا يعنى ذلك الاستغناء عنه ويقول ( نصيف ، ١٤٠٠ : ١٤ ) فى هذا الصدد (( إن تطور القوى المنتجة لا تؤدى إلى انتهاء العمل الجسمى وإحلال العقلى محله بشكل كلى . وإنما تؤدى إلى تغيرات فى البناء الحركى لنشاط العمل إن هذه التغيرات تنصب فى زيادة متطلبات الجانب الحركى على الإنسان بواسطة حركات متعبة لكنها ذات مجال صغير وأداؤها يكون دقيقاً للغاية )) .

إذا يجب على الإنسان الاستفادة مما وهبه الله من قدرات واستعدادات فى تطوير مهاراته الحركية حتى تتساير مع التطورات والمتطلبات المستجدة فى الأعمال التى يريد القيام بها مما يجعله أكثر توافقاً فى مجاله المهنى . ولعل هذا يدعونا إلى مناقشة موضوع هام فى هذا الجانب وهو الفروق الفردية فى القدرة والاستعداد الحركى .

## ب. الفروق الفردية فى القدرة والاستعداد الحركى :

يخضع السلوك الحركى للإنسان كبقية الجوانب الأخرى للسلوك إلى الفروق الفردية بين الناس .

وقبل الاستطرداد فى الموضوع سوف نقوم بتعريف كل من القدرة **Ability** والاستعداد **Aptitude** .

القدرة **Ability** يعرفها ( عيسوى ١٩٧٤م : ٣٥٧ ) بأنها (( تعنى القدرة على أداء عمل معين سواء أكان عملاً حركياً أم عقلياً وتشير إلى ما يستطيع أن ينجزه بالفعل من الأعمال وتشمل أيضاً السرعة والدقة فى الأداء وليس هناك فرق فى هذا الاستعمال بين القدرات المكتسبة والقدرات النظرية ، كما تعنى قدرة الفرد قيامه بأداء عمل ما دون الحاجة إلى التدريب أو التعلم كالقدرة على الكتابة أو القدرة على الرسم )) .

ويعرف ( راجح ، بدون : ٣٦٠ ) القدرة **Abilty** بأنها (( كل ما يستطيع الفرد أدائه فى اللحظة الحاضرة من أعمال عقلية أو حركية سواء كان ذلك نتيجة تدريب أو من دون تدريب كالقدرة على ركوب الدراجة أو القدرة على تذكر قصيدة من الشعر أو الكلام بلغة أجنبية أو إجراء الحساب العقلى . وقد تكون القدرة بسيطة أو مركبة ، فطرية أو مكتسبة )) .

كما يعرف الاستعداد **Aptitude** بأنه (( قدرة الفرد الكامنة على أن يتعلم فى سرعة وسهولة وعلى أن يصل إلى مستوى عال من المهارة فى مجال معين كالرياضيات أو الطيران أو الموسيقى أو الزعامة أو الدراسات الجامعية ، إن توافر له التدريب اللازم . فأحسن إثنين إستعداداً من أستطاع أن يصل إلى مستوى أعلى من الكفاية بمجهود أقل ، وفى وقت أقصر . أى كان إنتاجه أعلى وتعمله أيسر وأسرع من ذى الاستعداد الخفيض )) ( المرجع السابق : ٣٥٩ ) .

ويعرف ( معوض ١٩٨٠ : ٢٠٥ ) الاستعداد **Aptitude** بأنه (( قدرة الفرد الكامنة ومهاراته في مجال معين أو أكثر من المجالات عن طريقه يصل إلى مستوى معين من الكفاية )) .

من خلال إستعراض التعريفات لكل من القدرة والاستعداد يتضح إرتباطهما مع بعضهما . كما تتأكد لنا الفروق الفردية بين الأشخاص فإذا توفر الاستعداد لدى شخص معين لتعلم مهارة معينة فإنه من خلال التدريب سوف يصل إلى أعلى كفاية بمجهود أقل ووقت أقصر من الوقت الذى يستغرقه شخص لا يوجد عنده هذا الاستعداد لتعلم هذه المهارة نتيجة لتدنى قدرته وعدم وجود الاستعداد .

من هنا تبرز لنا أهمية الاختيار والتوجيه المهني المبني على طرق علمية ويمكن التعرف على وجود كل من القدرة والاستعداد من خلال الاختبارات والمقاييس الخاصة بذلك .

### القدرات النفسية الحركية

يعتبر التوازن من القدرات النفسية الحركية نظرا لأنه يخضع للعوامل التى تخضع لها القدرات النفسية الحركية ، والتي هى عبارة عن مفهوم يتكون من عاملين رئيسيين هما :

١- قدرة نفسية **Psycho Ability** :

وهى تتمثل بالأداء المركزى ويتحكم بها الجهاز العصبى المركزى .

٢- فعل حركى **Motor** :

وهو يتمثل فى أداء الأطراف وأعضاء الجسم وعضلاته .

ويعنى ذلك أن استجابة الفرد محكومة وموجهة من خلال الأداء المركزى متمثلا بالجهاز العصبى المركزى . وما الفعل الحركى ذاته إلا أدائه ميكانيكية تفعل الأوامر الصادرة لها من الجهاز العصبى المركزى ( العقل ، ١٤١٣هـ : ٣٦ ) .

وبمقارنة القدرة النفسية الحركية Psychomotor بالاداء الحركى بوصفه سلوكاً حركياً فإن مكوناته أوسع نطاقاً من مفهوم القدرة النفسية الحركية وهذا ما يشير إليه نشوانى ١٩٨٠م فى تحديد أربعة مكونات أساسية للمهارات الحركية ( المرجع السابق : ٣٦ ) .

١- مكون إدراكى : وهو القدرة على توجيه الانتباه نحو المثيرات الحسية المدخلة المختلفة الخاصة بالمهارة المرغوب فى تعلمها وإدراكها وتمييزها .

٢- مكون معرفى : ويتعلق بالقدرات العقلية التى تمكن الشخص من فهم المهارة وما تطلبه من تخطيط واتخاذ القرارات المناسبة .

٣- مكون تنسيقى : ويعنى التنسيق بين المدخلات المثيرية الحسية والاستجابات الحركية .

٤- مكون شخصى : وهو تأثر المهارات الحركية ببعض الخصائص المزاجية وغير المعرفية مثل القدرة على الاحتفاظ بالهدوء أو الاندفاع أو سرعة الإستثارة ومستوى المخاطرة والثقة بالقدرات الذاتية .

وهذه النقطة الأخيرة هى التى لها علاقة مباشرة بموضوع دراستنا الحالية حيث نحاول منها التعرف على العلاقة بين خاصية مزاجية هى القابلية للإستثارة ومهارة حركة تتمثل فى درجة التوازن لدى أفراد عينة الدراسة .

### ج. التوازن Balance :

#### ماهيته :

إن مقدرة الانسان على الاحتفاظ بوضعه العمودى فى مجال الجاذبية الأرضية له أهمية

كبرى فى حياتنا ، حيث أن الوضع الابتدائى لأغلب أنواع الحركات يعتبر من الوضع العمودى على الأرض ، غير أن جزء الحركة الواحد يتضمن بداخله أجزاء من التوازن وعليه فإن الأداء الصحيح والدقيق ولو نسبياً للحركات البسيطة لا يمكن أن يتطور ويتحسن دون أن يتوافر مستوى معين لنمو أجهزة التوازن (خاطر. وآخرون، ١٩٨٤م: ٤٥٠) وبهذا يعنى التوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم فى الثبات أو الحركة . وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضوية والعصبية .

### الأهمية :

التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها فى الحياة عامة ، فهو مكون هام فى أداء المهارات الحركية الأساسية . فجميع أنشطة الإنسان الذى يقوم بها وخصوصاً ما يعتمد منها على الأداء الحركى تتطلب أن يتمتع الفرد بشيء من هذه القدرة . ويعتبر التوازن مكون رئيسى فى الأنشطة الرياضية كذلك فى الأعمال المهنية التى تعتمد على الأداء الحركى بشكل أساسى مثل أعمال البناء والمهام العسكرية سواء ما كان منها عمل على آلات عسكرية أو تدريب ميدانى . وأعمال الإنتاج الصناعى التى تتطلب العمل على الآلات بكل دقة وحذر . هذه الأمثلة التى أوردناها هى من أجل توضيح أهمية التوازن على سبيل المثال لا الحصر .

مما سبق يتضح لنا أهمية التوازن فى الكثير من الأنشطة الحركية للإنسان ، وفى هذا الصدد يقول ( حسنين ، ١٩٨٧م : ٤١٩ ) (( نظراً لتعدد الأنشطة التى يتوقف استخدامها على درجة ما يتمتع به الفرد من صفة التوازن ، فإن العلماء قد وضعوا فى تقسيمهم للمهارات الحركية قسماً كاملاً لمهارات التوازن أطلقوا عليه مهارات الاحتفاظ بالتوازن )) .

والجدول التالي يوضح مكانة التوازن فى اللياقة البدنية واللياقة الحركية طبقا لآراء بعض الخبراء :

جدول رقم (١)			
مكانة التوازن فى اللياقة البدنية واللياقة الحركية			
م	أسماء العلماء	اللياقة البدنية	اللياقة الحركية
١	لارسون Larson	x	x
٢	يوكم Yocom	x	x
٣	بيوتشر bucher	x	x
٤	كلارك Clarke		x
٥	بافرد Bovard		x
٦	كارنز Cozens	x	x
٧	ماكلوى Mocloy		
٨	كيورتن Cureton	x	x
٩	هاره Harre	x	x
١٠	مارتيوز Mathews		x
١١	ولجووس Willgoose		
١٢	بارو Barrow	x	x
١٣	فليشمان Fleishman	x	

( نقلا عن حسانين وصبحى ، ١٩٨٧م : ٣١٩ ) .

وفي دراسة عاملية قام بها ( حسانين ، ١٩٨٥م : ٧٥-١٢٩ ) على اللياقة البدنية كان هدفها التعرف على مكونات اللياقة البدنية التى يرى أن أهميتها تكمن فى إرتباطها الإيجابي بعدد من المجالات الحيوية للإنسان خاصة فى ظروف العصر الحديث الذى

سيطرت عليه الآلة ، فالإنتاج نوعاً وكماً مرتبط باللياقة البدنية ، والصحة مرتبطة باللياقة البدنية ، والتقبل النفسي والنجاح الاجتماعي مرتبط باللياقة البدنية . فالفرد اللائق بدنياً أكثر قدرة على التكيف النفسي ومقاومة الضغوط الإنفعالية ، ويرى أن الملاحظات الأمبريقية ، ومناهج تحليل العمل أو الأداء والبحوث الفلسفية والوصفية والتجريبية . كل هذه المناهج والأدوات أشارت نتائجها التطبيقية إلى أهمية اللياقة البدنية ، والتي يعرفها لويس (Lewis B. Hershey) بقوله (( إن لياقة الرجل والمرأة هي تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعله أو تجعلها قادراً على العمل لأقصى حدود قوته أو قوتها الجسمية وبذل أقصى إمكاناته وقدراته أو إمكانياتها وقدراتها العقلية بروح معنوية عالية وأن يؤمن أو تؤمن إيماناً كاملاً بواجباته نحو الأسرة والجار وأهل الحي والمحافظة والوطن كله ) (حسانين ، ١٩٨٥م : ٧٠) .

ومن خلال إستعراضه لآراء العلماء حول اللياقة البدنية اتضح أنها تمثل (٣٠ نموذجاً) مختلفة التكوين للياقة البدنية وضعها (٤٩ عالماً) من المتخصصين في هذا المجال . وبدارسة حسنين لهذه الآراء اتضح أن هناك قدراً كبيراً من الإتفاق بين العلماء حول عدد من العوامل ، كما يلاحظ أيضاً أن هناك بعض القدرات ذُكرت في بعض النماذج دون الأخرى .

وقد حصلت قدرة التوازن على نسبة (٤٦٩٪) .

والجدول التالي رقم (٢) يوضح الـ (٥٤ قدرة) مرتبة وفقاً للنسب المئوية لتكرار ورود القدرة في الأداء ( أي النسبة المئوية محسوبة إلى العدد الكلي للعلماء وهو ٤٩ عالم ) .

## جدول رقم (٢) قدرات اللياقة البدنية

م	القدرات	التكرارات	النسب المئوية	م	القدرات	التكرارات	النسب المئوية
١	الجلد الدوري التنفسي	٤٨	%٩٨	٢٨	تحمل القوة	٣	%٦١
٢	القوة العضلية	٤٨	%٩١٫٨	٢٩	القوة السريعة ( القوة المميزة بالسرعة )	٢	%٤١
٣	المرونة	٣٧	%٧٥٫٥	٣٠	المهارة	٢	%٤١
٤	السرعة	٣١	%٦٢٫٢	٣١	التحمل	١	%٢
٥	الجلد العضلي	٢٧	%٥٥٫١	٣٢	مرونة المد	١	%٢
٦	الرشاقة	٢٤	%٤٩	٣٣	سرعة تغير الاتجاه	١	%٢
٧	التوازن	٢٣	%٤٦٫٩	٣٤	سرعة الجري	١	%٢
٨	القدرة العقلية	٢٠	%٤٠٫٨	٣٥	سرعة حركة الأطراف	١	%٢
٩	التوافق	١٨	%٣٦٫٧	٣٦	موازنة الأشياء	١	%٢
١٠	سرعة رد الفعل	٨	%١٦٫٣	٣٧	المرونة - السرعة	١	%٢
١١	الدقة	٦	%١٢٫٢	٣٨	القوة العظمى	١	%٢
١٢	تحمل السرعة	٦	%١٢٫٢	٣٩	التحمل العام	١	%٢
١٣	القوة الحركية	٥	%١٠٫٢	٤٠	التحمل الخاص	١	%٢
١٤	القوة الثابتة	٥	%١٠٫٢	٤١	تحمل العمل أو الاداء	١	%٢
١٥	القوة العضلية	٤	%٨٫٢	٤٢	السرعة الانتقالية	١	%٢
١٦	القوة المتفجرة	٤	%٨٫٢	٤٣	المرونة العامة	١	%٢
١٧	المرونة الحركية	٤	%٨٫٢	٤٤	المرونة الخاصة	١	%٢
١٨	التوازن الثابت	٤٨	%٨٢٫٢	٤٥	المرونة الايجابية	١	%٢
١٩	التوازن الحركي	٤٨	%٨٢٫٢	٤٦	المرونة السلبية	١	%٢
٢٠	السرعة الحركية	٣٧	%٨٢٫٢	٤٧	القدرة على رد الفعل الحركي	١	%٢
٢١	التوافق المتعدد الأطراف	٣١	%٨٢٫٢	٤٨	القدرة على التوجيه الحركي	١	%٢
٢٢	التوافق الكلي للجسم	٤	%٨٫٢	٤٩	القدرة على التوازن الحركي	١	%٢
٢٣	مقاومة المرض	٣	%٦١	٥٠	القدرة على التوافق أو التناسق الحركي	١	%٢
٢٤	الاطالة ( المطاطية )	٣	%٦١	٥١	القدرة على الاستعداد الحركي	١	%٢
٢٥	القدرة الرياضية	٣	%٦١	٥٢	القدرة على الربط الحركي	١	%٢
٢٦	التوافق البسيط	٣	%٦١	٥٣	الاسترخاء العضلي	١	%٢
٢٧	دقة الثبات	٣	%٦١	٥٤	الإحساس بالمسافة	١	%٢

( نقلاً عن حسانين ، ١٩٨٥م : ١١٣ - ١١٤ ) .



ومن نفس الجدول السابق يقسم حسانين القدرات إلى (١٦ مستوى) تقع قدرة التوازن في المستوى السابع بنسبة (٤٦٩٪) .

### تعريف التوازن :

يعرفه لارسون Larson ويوكم Yocom بكونه (( قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية ، ويعرفه كيورتن Cureton بكونه (( إمكانية الفرد للتحكم فى القدرات الفسيولوجية والتشريحية التى تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الأحاسيس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا )) . ويعرفه آخرون بكونه (( قابلية الفرد فى التحكم فى الجهاز العصبى المركزى مع الجهاز العضلى ) ، ويعرفه روث Ruth بكونه (( القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة )) ، ( حسانين ١٩٨٧م : ٤١٧ ) .

وفى رأى آخر ربما يكون أكثر شمولية وأيضاح (( يعتبر التوازن هو مقدرة الانسان على الاحتفاظ بجسمه أو أجزاؤه المختلفة فى وضع معين نتيجة للنشاط التوافقى المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية )) ( خاطر وآخرون ، ١٩٨٤م : ٤٥١ ) .

### تصنيفات التوازن :

يمكن تصنيف التوازن إلى نوعين رئيسيين هما التوازن الثابت والتوازن الديناميكى ( الحركى ) ( علاوى وآخرون ، ١٤٠٢هـ : ٣٦٤ ) .

#### ١- التوازن الثابت Static Balance:

يقصد بالتوازن الثابت القدرة التى تسمح للفرد بالبقاء فى وضع ثابت ، أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة ، كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين . ( المرجع السابق ) .

ويعرفه آخرون بكونه (( المحافظة على الاتزان فى وضع واحد للجسم )) .

( حسانين ، ١٩٨٧م : ٤١٦ )

## ٢- التوازن الديناميكي ( الحركي ) Dyynamic Balance :

يقصد بالتوازن الديناميكي ( الحركي ) القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة . ويعرفه آخرون (( بالمحافظة على وضع الجسم عند أداء الحركات ) .  
( حسانين ، ١٩٨٧ م : ٤١٧ )

### مناطق التوازن في الجسم :

ذكر ( حسانين ١٩٨٧ م : ٤٢٠ ) أربع مناطق في الجسم ويرى أن مسؤولية الاحتفاظ بتوازن جسم الفرد يتوقف عليها وهي :

أولاً : القدمان : تمثل قاعدة اتزان الجسم ، وحدوث أى إصابات فيهما أو إصابتهما بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يضعف من توازن الفرد .

ثانياً : حاسة النظر : أثبتت البحوث أنه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة . وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد عشرين قدماً يساعد الفرد على تحقيق التوازن بدرجة أفضل .

ثالثاً : النهايات العصبية الحاسة والأوتار الموجودة في نهايات العضلات .

رابعاً : الأذن الداخلية : يقول كارل بيرنهاردت Karl Bernhardt (( تقع حاسة التوازن في القنوات شبه الدائرية للأذن الداخلية وتنبه هذه الأعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس ، كما أنها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته )) .

## متغيرات ذات علاقة بالتوازن :

يتأثر التوازن بعدة متغيرات منها ما هو متعلق بتكوين بنية الانسان ومنها ما هو خارج عنها ويتعلق بالبيئة الخارجية والعوامل المحيطة بالإنسان .

إذاً هناك عوامل تتحكم فى توازن جسم الإنسان سواء كانت هذه العوامل فى الإنسان نفسه أو كانت خارجة عنه . وفى هذا الصدد يحدد ( حسانين، ١٩٨٧م : ٤٢١- ٤٢٤ ) . عدد من العوامل التى تتحكم فى التوازن نذكرها فيما يلى :

### أولاً : مركز الثقل :

وهو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء الجسم المعين ، ويعرفه البعض بكونه النقطة التى إذا ارتكز عليها الجسم يتزن . ويرى آخرون أنه النقطة الوهمية التى يتوازن أو تتعادل حولها جميع قوى الجاذبية الأرضية . ويرى البعض أن مركز ثقل الفرد فى حالة الوقوف عبارة عن نقطة وهمية تقع داخل الحوض وخلف السرة وأمام الفقرة العجزية الثانية .

ويمكن تحديد مكان مركز ثقل الجسم باستخدام الأسطح ، حيث أن نقطة التقاء الأسطح الثلاثة فى الجسم تحتل مركز الثقل والأسطح هى :

- ١- السطح الأفقى أو العرضى ، الذى يقسم الجسم الى نصفين علوى وسفلى ، وهو السطح الذى يحدد نسبة ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض .
- ٢- السطح السهمى أو الجانبي : الذى يقسم الجسم الى نصفين يمين ويسار ، وهذا السطح يحدد نسبة النقطة فى المنتصف تماماً وليس لليمين أو لليسار .
- ٣- السطح الجبهى أو الأمامى ، الذى يقسم الجسم الى نصفين أمامى وخلفى ، وهذا السطح يحدد مكان مركز الثقل ونقطة تلاقى الأسطح الثلاثة تمثل مركز ثقل الجسم ،

علما بأن مركز الثقل عند الإنسان غير ثابت ، فهو يتحرك بناء على حركة الفرد وفى إتجاه هذه الحركة حيث وجد .

### ثانيا : خط الجاذبية :

هو خط وهمى يمر بمركز الثقل عمودياً على الأرض وهو عبارة عن تقابل المستوى الجبهى مع المستوى السهمى ، حيث أن التقائهما يمثل خطأ عمودياً هو خط الثقل . وهذا الخط يمر بمركز الثقل ولكنه لا يحدد مكانه . وفى وضع الوقوف العادى فإن خط الثقل يقع داخل قاعدة التوازن .

### ثالثا : قاعدة الارتكاز :

هى عبارة عن مساحة السطح الذى يرتكز عليها الجسم ، وفى حالة الوقوف تكون قاعدة الارتكاز هى القدمين .

كما أن هناك بعض العلاقات بين هذه العوامل تتحكم فى التوازن والتى حددها حسانين ( المرجع السابق ) كما يلى :

١- نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز . كلما قرب مركز ثقل الجسم من قاعدة الاتزان كلما كان التوازن أفضل . والعكس صحيح ويمكن أن نستنتج من ذلك أن الشخص القصير أكثر اتزاناً من الطويل ) .

٢- مساحة قاعدة الارتكاز : كلما كانت المساحة كبيرة كلما كان الاتزان أكثر

٣- العلاقة بين خط الجاذبية وقاعدة الارتكاز : كلما كان خط الجاذبية قريباً من مركز قاعدة الارتكاز أو عليه مباشرة كلما كان الارتكاز أفضل ، والعكس صحيح ، فإنه كلما بعد خط الجاذبية عن مركز قاعدة الارتكاز كلما قل الاتزان الى أن يصل الى حد تجاوز حدود قاعدة الاتزان فيفقد الشخص توازنه .

- ٤- ثقل الجسم : كلما كان وزن الجسم أكبر كلما كان الاتزان أفضل .
- ٥- الاحتكاك بالسطح : كلما كانت كمية الاحتكاك أكثر كلما كان الاتزان أفضل والعكس صحيح ، فالأرض الملساء يصبح الشخص فوقها أقل قدرة على التحكم فى توازنه من الأرض الخشنة .
- ٦- الانقسام إلى أجزاء : الجسم مركب من أجزاء ، وكلما وقعت مراكز ثقل هذه الأجزاء عمودية فوق بعضها كلما كان هذا الجسم أثبت وتصبح قدرته على التوازن أفضل .
- ٧- العوامل النفسية : الخوف من العوامل النفسية التى تؤثر على الاتزان فمثلا يلاحظ أن قدرة الفرد على حفظ توازنه تقل كلما ارتفع عن سطح الأرض حيث يدخل هنا عامل الخوف ويزداد هذا الخوف وبالتالي تقل القدرة على التوازن كلما نظر الشخص إلى أسفل .
- ٨- العوامل الفسيولوجية :
- التوازن من العناصر التى تطلب سلامة الجهاز العصبى للفرد وأيضا الجهاز العضلى، لذلك فحدوث أى خلل فى أجهزة الجسم يؤثر بصورة مباشرة على قدرة الشخص على التوازن .

#### د. القابلية للاستشارة :

قبل البدء فى استعراض موضوع الاستشارة يرى الباحث أن هناك عنوان يمكن إدراجه تحت هذا الموضوع وهو المثير والاستجابة فى السلوك الحركى أو الأداء الحركى وذلك لعلاقته بموضوعنا ( الاستشارة الإنفعالية ) وللبدء به كتمهيد فى موضوعنا الأساسى :

## المثير والاستجابة فى السلوك الحركى :

لا يختلف السلوك الحركى للإنسان عن أنواع السلوك الأخرى من حيث خضوعه للمبادئ والقوانين التى تحكم بقية الأنواع الأخرى من السلوك .

وبذلك يمكن القول بأنه لا تحدث حركة أو استجابة حركية دون أن تكون مسبقة بتنبيهه . إذا حركة الجسم هى إستجابة عضو أو عدة أعضاء من الجسم لمثير أو لعدة مثيرات .

ويعرف ( مطاوع ، ١٩٧٣م : ٥٠ ) سلوك الحركة Movement Behaviour نقلاً عن ( كراتى Cratty ١٩٧٣م ) بأنه : (( حركة الجسم التى يمكن ملاحظتها باستثناء بعض الوظائف الداخلية مثل التغيرات المعوية ، توصيل النبضات العصبية ، ودورة سوائل الجسم ، وبصورة عامة يرى ( أن مصطلح سلوك الحركة يشير إلى حركة العضلات اللاإرادية )) .

كما يعرف مطاوع ( المرجع السابق : ٤٩ ) المثيرات Irritants بأنها (( هى تلك المنبهات التى تؤثر فى الحواس المستقبلية للتنبيهات المختلفة )) ، ويرى أن الفرد مزود بأعضاءه ( الجهاز العصبى ) ، مهياً لاستقبال المثيرات المختلفة التى تقع عليه .

ويعرف مطاوع ( المرجع السابق : ٥١ ) الاستجابة والمراحل التى تمر بها نقلاً عن ( علاوى ، ١٩٦٦م ) بأنها ( القدرة على الاستجابة الحركية لمثير يعمل فى أقصر زمن ممكن )) ويرى علاوى أن الاستجابة لا تتم بصورة مباشرة فور حدوث المثير ، بل تمر فترة وجيزة من الزمن بين استقبال المثير والاستجابة له ( زمن رد الفعل ) ، ويرى أنه كلما قصرت هذه الفترة كانت الاستجابة أفضل ، ويحدد المراحل التى تمر بها الاستجابة بثلاث مراحل متصلة هى :

## الأولى : المرحلة الإعدادية :

وهى الفترة التى تقع قبل حدوث المثير مباشرة حتى ظهوره .

## الثانية : المرحلة الرئيسية :

وهى الفترة الزمنية من إدراك المثير حتى بداية الاستجابة الحركية وأهم مراحلها .

١- اللحظة الحسية الكامنة لمرحلة الاستجابة وتتكون من ادراك المثير .

٢- اللحظة الارتباطية للاستجابة وتتكون من استيعاب المثير .

٣- اللحظة الحركية الكامنة لمرحلة الاستجابة .

## الثالثة : المرحلة النهائية :

وتبدأ من لحظة بداية الاستجابة الحركية حتى إكمالها .

إذاً يمكننا الملاحظة من خلال ما سبق أن السلوك الحركى خاضع لقانون المثير والاستجابة الذى يحكم مختلف الأنواع من السلوك سواء كان هذا السلوك حركى أم غير حركى . صادر عن إنسان أو عن حيوان . ولعل تركيزنا فى هذا الجانب أيضا على السلوك الحركى للإنسان والسبب الكامن وراء ذلك هو أن دراستنا هذه تتناول التوازن بصفته أحد المكونات أو العوامل الرئيسية فى السلوك الحركى .

## تعريف القابلية للإستثارة Irritability :

يعرفها جوتسنشوك Gesttaschalk ورفاقه وهم الذين وضعوا المقياس لها بأنها (( حالة مزاجية تتحدد بعدم الصبر ، وعدم تحمل الغضب ، وضعف السيطرة عليه ، كذلك فإن مفهوم القابلية للإستثارة Irritability يتضمن أنه يمكن التعبير عنها خارجيا ضد الناس Outwardly toward others او داخليا ضد الذات Inwardly toward oneself .

( عوض ، بدون : ٤ )

وتتعدد المفاهيم الدالة على مصطلح القابلية للاستثارة ، فالبعض يطلق عليها اضطرابات انفعالية أو عدم نضج انفعالى ، بينما يطلق عليها البعض الآخر الطاقة .

وسوف نستعرض فيما يلي بعض هذه التعاريف فى هذا الجانب .

فنجذ ( زهران ، ١٩٧٧م : ٥٠٥ ) يطلق عليها الاضطراب الانفعالى ، ويعرفه بقوله ( حالة تكون فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لمثيرها بالزيادة أو بالنقصان ) .

ويطلق عليها ( عبدالخالق ، ١٩٩٣م : ١٥١ ) عدم النضج الانفعالى ويعرفه بقوله ( هو عدم القدرة على ضبط النفس فى المواقف المثيرة للانفعال ، تذبذب الحياة الانفعالية بين الفرح والحزن والضحك والبكاء ، القلق والهدوء ، ويكون ذلك لأسباب تافهة ) .

ويذكر ( راتب ، ١٤١٠هـ : ٩٣ ) ( أن الاستثارة الانفعالية والطاقة Energy هما مصطلحان يستخدمان على نحو مترادف . ويورد تعريف ( وليام وارن ) للاستثارة الانفعالية الذى يقول فيه بأنها عبارة عن ( كمية الانفعال التى يمتلكها الرياضى للمنافسة ) ) .

ولو استعرضنا التعاريف السابقة للاحظنا أن الاختلاف بينها يعود الى اهتمامات كل من عرف القابلية للاستثارة . فلو قمنا بمقارنة كلا من مفهومى عدم النضج الانفعالى والاضطراب الانفعالى مع مفهوم الطاقة لوجدنا أن المفهومين الأولين ( عدم النضج الانفعالى والاضطراب الانفعالى ) هما من المفاهيم ذات العلاقة بالصحة النفسية . وعندما عرفا هذين المصطلحين كان تعريفهما من خلال الجانب أو الحقل العلمى الذى يهتم به من عرفها . فالشخص الذى تكون ردود فعله غير مناسبة لمثيره سواء كانت بالزيادة أو النقصان أو الذى يتصف بتذبذب حياته الانفعالية بين الفرح والحزن لأسباب تافهة كل هذه مؤشرات تدل على أن هذا الشخص شاذ أو غير متميز بالصحة النفسية فى مقابل الشخص الذى يتصف بالاتزان الانفعالى أو النضج الانفعالى .

بينما يدل مفهوم الطاقة على الجانب أو الحقل العلمى الذى يهتم به من أطلق هذا المفهوم وهو النشاط الرياضى والذى يعتمد فى أدائه على الحركة التى هى بدورها تحتاج الى الطاقة سواء كانت هذه الطاقة عضوية أو طاقة نفسية . ونجد أن هذه الطاقة النفسية تظهر لدى الرياضى فى مواقف المنافسة .



من خلال هذه المقارنة نجد أن الاختلاف بين هذه المفاهيم يكمن فى اختلاف اهتمامات من أطلقوها .

ويعرف الباحث القابلية للإستثارة فى ضوء الدراسة الحالية (( بأنها صفة مزاجية غالبية على مجموعة من الأفراد وتحدد بانخفاض قدرتهم فى السيطرة على إنفعالاتهم فى مواقف الحياة . وهذه الطبيعة الانفعالية تميز هؤلاء الأفراد عن غيرهم من الأفراد الآخرين الذين يتميزون بأنهم أكثر قدرة على السيطرة على انفعالاتهم )) .

وبناء على ذلك يمكننا القول بأن هناك صفات مزاجية تميز انفعالات الفرد عن غيره من هذه الصفات ما ذكره ( راجح ، بدون : ١٣٩ ) وهى :

١- درجة تأثر الفرد بالمواقف التى تثير الانفعال . هل هو متأثر سطحى أو عميق سريع أم بطيء ؟

٢- نوع الاستجابة الانفعالية : هل هى قوية أم ضعيفة ، سريعة أم بطيئة ، تتسم بالحيوية أو بالخمول والفتور ؟

٣- ثبات حالاته المزاجية أو تقبلها من المرح إلى الاكتئاب مثلا .

٤- الحالة المزاجية الغالبة على الفرد : المرح أو الاكتئاب السعادة أم الحزن ، الهياج أم الهدوء .

ونورد هذا الحديث الذى ذكره ( نجاتى ، ١٤١٣هـ : ٢٥٩ ) فى الفروق الفردية بين الناس فى الغضب والذي يعتبر حالة من حالات الإستثارة الإنفعالية .

عن أبى سعيد الخدرى أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال :

(( ألا وأن منهم ( بنى آدم ) البطيء الغضب سريع الفئ ، ومنهم سريع الغضب ، سريع الفئ ، فتلك بتلك . ألا وأن منهم سريع الغضب بطيء الفئ ألا وخيرهم بطيء الغضب سريع الفئ ، ألا وشرهم سريع الغضب بطيء الفئ )) .

ويشير نجاتي ( المرجع السابق ) أن الحديث عن الفروق بين الأفراد في استثارة انفعال الغضب صنف الأفراد الى ثلاثة أصناف كالاتي :

الأول : فمنهم من هو بطيء الغضب لا يغضب إلا نادرا ، وإذا غضب فانه يرجع عن غضبه ويعود الى هدوئه سريعا ، وهذا هو أفضل الناس .

الثاني : ومنهم من يكون سريع الغضب يغضب لاتفه الأسباب ويكون سريع الرجوع عن الغضب وسريع العودة الى هدوئه .

الثالث : ومنهم من يكون سريع الغضب ، وإذا غضب يستمر في غضبه ولا يرجع عنه بسهولة . ولا يعود إلى هدوئه إلا بعد فترة طويلة وهذا هو أسوأ الناس .

إذا من خلال ما سبق يمكننا القول أن هناك فروق بين الناس في الاستثارة الانفعالية وهذه الفروق ناتجة عن الصفات المزاجية التي يتصف بها الفرد .

### الاستعداد والقابلية للاستثارة : ( مصادرة الاستثارة الانفعالية ) :

كما أن هناك صفات مزاجية ينتج عنها فروق فردية في الاستثارة الانفعالية ، كذلك يمكننا القول بأن هذه الصفات جعلت هؤلاء الأشخاص أكثر استعدادا من غيرهم للاستثارة الانفعالية وسوف نستعرض هذا الموضوع من خلال النقاط التالية :

### ١- مفهوم الذات :

ويعرفها ( فهمي ، ١٤٠٧هـ : ٤٨ ) بقوله (( هي فكرة الشخص عن نفسه ، هي نظرة الشخص إلى نفسه باعتبار أنه مصدر الفعل ) .

ويحدد ثلاثة أبعاد تميز الصورة الذهنية التي يكونها الفرد عن نفسه .

## البعد الأول :

يختص بالفكرة التي يأخذها الفرد عن قدراته وامكانياته ، فقد تكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان ذى قدرة على التعلم وقوة جسمية وبإيجاز فإنه شخص كفء للنجاح . وعلى العكس من ذلك قد يكون لدى الفرد صورة بأنه عاجز أو فاشل أو أنه قليل الأهمية ، ضعيف القدرات ، وبأن فرص النجاح أمامه ضئيلة .

## البعد الثانى :

يتعلق بفكرته عن نفسه فى علاقاته بالآخرين ، فقد يرى فى نفسه شخصا مرغوباً فيه ، أو أنه منبوذ من الآخرين . ومما يؤثر فى نظرة الفرد الى نفسه الطريقة التى ينظر بها الناس إليه لأن صورة كل فرد عن ذاته تتكون من خلال نظرة الآخرين إليه .

## البعد الثالث :

هو نظرة الفرد إلى ذاته كما يجب أن يكون . وتعنى الطريقة الفعلية التى ينظر بها الفرد إلى نفسه ، والنظرة المثالية التى يتمناها . وكلما صغر الاختلاف بين هاتين الصورتين إزداد فى النضج .

إذاً يمكننا الاستنتاج مما سبق أنه كلما تفهم الفرد ذاته كلما زادت ثقته بنفسه وأصبح أكثر اعتدال وإتزان فى سلوكه فى مواقف الحياة المختلفة والعكس صحيح أى كلما قل تفهم الفرد لذاته انخفضت ثقته بنفسه وأصبح أكثر عرضة للفشل فى إيجاد الحلول المناسبة والسريعة لما قد يعترضه فى مواقف الحياة المختلفة مما يجعله أكثر عرضة من غيره للاستثارة الانفعالية .

## ٢-القلق :

يشير ( عبدالخالق ، ١٤١٣هـ : ١٤ ) إلى معنى كلمة القلق فى اللغة كما ورد فى المعجم الوسيط (( قَلِقَ قَلْقًا ، لم يستقر فى مكان واحد . وَقَلِقَ لم يستقر على حال ، وَقَلِقَ اضطرب وانزعج فهو قلق . وأقلق الهم فلانا أزعجه . وقد أقر المجمع استخدام

القلق بوصفه حالة إنفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث . والمقلاق الشديد القلق )) .  
والقلق شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تهديدا غير معلوم  
المصدر ، مع شعور بالتوتر والشدة وخوف لا مسوغ له من الناحية الوضعية ، كما  
يتضمن القلق استجابة مفرطة مبالغاً فيها لمواقف لا تمثل خطراً حقيقياً . وقد لا تخرج  
فى الواقع عن إطار الحياة العادية . لكن الفرد القلق يستجيب لها غالباً كما لو كانت  
تمثل خطراً ملماً أو مواقف تصعب مواجهتها . والقلق نوعان . القلق السوى والقلق  
المرضى ، فهناك فرق كبير بين أن تقلق الأم لمرض عضال أصاب وحيدها ، وأن تقلق  
هذه الأم نفسها قلقاً شديداً لتأخر صديقتها عن موعد ضربته لها (المرجع السابق: ١٥) .  
وكما أن القلق فى مستواه المتوسط الطبيعى قد يسهل السلوك بشكل عام والأداء  
الحركى بشكل خاص فإن انخفاض مستوى القلق أو ارتفاعه يرتبطان بالأداء  
السئ .

### ٣- الغضب :

الغضب حالة نفسية يشعر بها كل إنسان ، الصغير والكبير ، ولكن هناك فروق  
واضحة بين الأفراد فى ذلك . فهناك من الناس من يتصفون بأنهم سريعى الغضب ،  
وفى هذا الصدد يقول ( الحاج ، بدون : ٨١ ) (( الغضوب أو السريع الغضب ينفعل  
بقوة إذا صدمته الحوادث ، وإنك لتجد فى مزاجه كل أعراض الانفعالية وعواقبها من  
عدم استقرار وتقلب سريع واندفاع يقرب من التهور )) .

والشخص الذى يتصف بأنه سريع الغضب وإذا غضب كان غضبه شديداً مثل هذا  
الشخص يكون أكثر استعداداً وقابلية للاستثارة الانفعالية . فأتفه الأسباب قد تستثير  
غضبه ولا يستطيع ضبط نفسه أو التحكم فى انفعالاته . ويطلق العنان لنفسه فى التعبير  
عن غضبه .

#### ٤. تقبل الذات وتقبل الآخرين :

يرتبط تقبل الآخرين أشد الارتباط بتقبل الذات ، فالشخص الذى لديه ثقة بنفسه ، فإن ذلك ينعكس على تعامله مع الآخرين فيثق فيهم ويكون أكثر قدرة على التفاعل الإيجابى البناء مع الآخرين . والعكس صحيح فالشخص الذى لا يتقبل ذاته ولا يتفهمها فإنه يواجه صعوبة فى تقبل الآخرين وذلك بسبب أن تقبل الآخرين يرتبط بتقبل الفرد لذاته أولاً والذى يعتبر من العوامل الأساسية فى قدرته على التكيف الصحيح أثناء تعامله مع الآخرين ( فهمى ، ١٤٠٧ هـ : ٤٩ ) .

من خلال استعراضنا للنقاط السابقة يتضح لنا أن هناك أفرادا لديهم استعداد فى هذا الجانب أكثر من غيرهم وبذلك يكونون أكثر قابلية للاستشارة .

#### هـ. الإتزان الانفعالى : فى مقابل القابلية للاستشارة :

فى الصفحات السابقة تناولنا موضوع القابلية للاستشارة الانفعالية وكنا نقصد التوضيح بأن هناك أشخاص هم أكثر قابلية للاستشارة الانفعالية من غيرهم وذلك بسبب إتصافهم بصفات معينة تجعل منهم أكثر استعداداً لأن تكون استجاباتهم الانفعالية أكثر تطرفاً من غيرهم وبالتالي فقدرتهم أقل فى التحكم والسيطرة على انفعالاتهم .

بينما هناك أشخاص هم أكثر قدرة على التحكم فى انفعالاتهم وفى سيطرتهم عليها . وذلك لما يتميزون به من صفات أو سمات معينة تجعلهم أكثر إتزاناً فى انفعالاتهم من سابقهم . ويشير ( راجح ، بدون : ١٤١ ) فى هذا الجانب إلى ما يلى :

- ١- ألا تثير الفرد مثيرات الانفعال الطفلية أو مثيرات تافهة .
- ٢- تعبير الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفلية للانفعال .
- ٣- القدرة على ضبط النفس فى المواقف التى تثير الانفعال ، أى البعد عن التهور والاندفاع وتأجيل التعبير المباشر عن الانفعال بما يتيح للفرد التفكير واختيار أنسب الاستجابات .

٤- الثبات المزاجى ويقصد به أن تكون الحياة الانفعالية رزينة لا تتذبذب لأسباب تافهة .

ويود الباحث هنا الإشارة إلى أن المحور بهذه الصورة يمتد بين طرفين أحدهما يمثل أعلى قدرة على الاتزان الانفعالى والآخر يشير إلى أقل قدرة على الاتزان الانفعالى . ولو أننا وزعنا الأشخاص بناء على قدرتهم فى التحكم والسيطرة على إنفعالاتهم لتبين لنا انهم يحتلون مواضع تتفاوت قربا من أحد الطرفين وابتعاداً عن الطرف الآخر . ويندر أن نجد شخصا يمثل الاتزان الانفعالى فى أكمل صورة . ويندر أن نجد شخصا يمثل الاستثارة الانفعالية بما تعنيه الكلمة .

من خلال ما سبق يمكننا أن نستنج أن مدى قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على الانفعالات ينعكس بالتالى على سلوكه فى المواقف التى يتعرض لها خلال حياته . وسنورد فيما يلى بعض الدراسات المؤيدة لهذا الاستنتاج .

ذكر ( السيف ، وآخرون ، ١٤١١ هـ : ٢٨ ) نقلا عن ( هرس ) (( أن العوامل الانفعالية لها تأثيرها على الحوادث المرورية وبخاصة سهولة الاستثارة ، كما أن الاتجاهات النفسية السلبية نحو العمل ونقصان الإحساس بالأمن يؤديان إلى حالة نفسية هابطة لها علاقة بوقوع الحوادث المرورية )) .

وفى الجانب الآخر نورد هذه الدراسة التى تهدف إلى التعرف على السمات الشخصية المميزة للسباحين الذين حققوا مراكز متقدمة على مستوى أبطال الدورات الأولمبية فى السباحة . عن زملائهم الذين لم يفوزوا بأى مراكز فى هذه الدورات (حسانين، ١٩٨٧م : ١٦٩) .

حيث ثبت أن المجموعة المتفوقة تميزوا بالآتى :

١- اتزان انفعالى .

٢- أقل عصابية .

٣- أكثر قدرة على ضبط النفس .

وإذا كان هناك من تعقيب على هاتين الدراستين التى أوردناها فى هذا السياق فسوف يكون التأكيد على أهمية أن يكون الشخص أكثر توافقاً مع المواقف الانفعالية ويشير ( نجاتى ، ١٤١٤هـ : ١٢٣ ) (( إن المقصود بالتوافق للموقف الانفعالى الاستجابة التى يقوم بها الفرد لمجابهة الموقف الانفعالى والتى من شأنها أن تعيد الفرد إلى اعتداله وإتزانه فتزول التغيرات الفسيولوجية ويتلاشى التوتر البدنى ، ويعود الفرد مرة أخرى إلى هدوئه ويصبح قادراً على مزاوله نشاطه العادى )) .

#### و. الاستئارة الانفعالية والإداء الحركى :

لا يشك أحد منا فى أن الدوافع باختلاف أنواعها تدفع الانسان إلى القيام بعمل معين ويستمر فى أدائه حتى يشبع دافعه . ولو تناولنا أحد التعاريف التى تناولها المهتمين بالدوافع لأمكننا استنتاج ذلك فنجد من عرف الدوافع بأنها (( حالة داخلية ، جسمية ، أو نفسية ، تثير السلوك فى ظروف معينة ، وتوصله حتى ينتهى إلى غاية معينة )) .

أما بالنسبة للإنفعال فهناك اختلافات كبيرة حول هذا الموضوع بين العلماء ، فلو أخذنا القلق بوصفه إنفعال كمثال على ذلك لبرز لنا الخلاف بين العلماء حول العلاقة بين القلق والأداء والتفاعل بينهما .

ويشير ( عبد الخالق ، ١٤١٤ هـ : ٢٥ ) (( بأن كاتل ذكر الاختلافات بين أصحاب نظرية التعلم الذين يعدون القلق المصدر الأساسى للدافعية البشرية والاكليينيكين الذين يعدون القلق على النقيض من ذلك . هو ما يفكك تلك الدافعية )) .

ويشير عبد الخالق ( المرجع السابق : ٢٥ ) (( إلى أن التناقض الظاهرى بين هذه النتائج راجع إلى عدم التفرقة بين القلق السوى والعصابى )) .

وذكر عبدالخالق ( المرجع السابق : ٢٥ ) (( أن جرنكر نتيجة لملاحظات تمت فى الحرب العالمية الثانية . قال إن القلق ينتج نشاطاً فعالاً وينبئ أداء جيد إذا كان معتدلاً ولكن الدرجة المرتفعة عن القلق تنتج إضطراباً فى الأداء )) .

كما يذكر ( موراي ، ١٤٠٨ هـ : ١٣٠ ) (( أن روبرت ليبر Robert Leeper . كان ممن عارضوا بشدة الفكرة القائلة بأن الانفعالات تؤدي بالضرورة إلى الاضطراب . ويرى أن الانفعالات إنما تنظم السلوك وتوجهه كما تفعل الدوافع تماماً ) .

ناقشنا فيما سبق آراء العلماء حول الانفعالات وهل هى تؤدي إلى الإضطراب فى السلوك أم أنها تنظم السلوك وتوجهه .

وفيما يلى نستعرض علاقة الاستثارة الانفعالية فى علاقتها بالأداء . وحتى يسهل علينا التوضيح بأكبر قدر ممكن سوف نتناول العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والأداء الرياضى وسنورد بعض الدراسات حول هذا الموضوع . وسوف نناقش هذه العلاقة من خلال نظرية المنحنى المقلوب .

والأساس الذى تقوم عليه نظرية المنحنى المقلوب أن مستوى الأداء الرياضى للاعب يتحسن مع زيادة درجة الاستثارة للاعب إلى مستوى معين ، ثم يحدث إن زادت درجة الاستثارة عن هذا المستوى الملائم تؤثر سلباً على مستوى الأداء . ( راتب ، ١٤١٠ هـ : ٩٤ ) .

ويذكر راتب ( المرجع السابق : ٩٥ ) الدراسة التى قام بها كلافور Klavora عام ١٩٧٩م (( لمعرفة العلاقة بين درجة الاستثارة قبل المسابقة للاعبى كرة السلة ونتائج المباريات . حيث يتضح أن اللاعبين الذين تميز أداؤهم بدرجة متوسطة أو ضعيفة ، وفقاً لنتائج المباريات هم أنفسهم الذين سجلوا درجات منخفضة أو درجات مرتفعة فى الاستثارة الانفعالية . أما اللاعبون الذين كان أداؤهم ممتاز فهم الذين تميزوا بدرجة معتدلة من الاستثارة )) .

ويشير كذلك راتب ( المرجع السابق : ٩٩ ) (( إلى نتائج بعض المحاولات



الحديثة والسجادة لتفسير العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضى والتى قدمها كل من (( أوكسدين Oxedine ١٩٨٠ )) . و (( لوريتا Loretta ١٩٨٢ م ) ويلخص كل منهما طبيعة العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضى فيما بينهم من خلال الافتراضات التالية :

أولاً : يعتبر ارتفاع درجة الاستثارة ضروريا لأداء الأنشطة الحركية التى تتطلب القوة العضلية والتحمل والسرعة .

ثانياً : يعتبر ارتفاع درجة الاستثارة معوقا لأداء الأنشطة الحركية التى تتطلب مهارات حركية معقدة ، التوافق الحركى العام ، الحركات الدقيقة التركيز .

ثالثاً : يعتبر ارتفاع درجة الاستثارة بمقدار متوسط ، أو يزيد أو يقل قليلا عن المتوسط ملائماً لأغلب الواجبات الحركية .

إذا يمكننا القول أن الاداء الحركى بحاجة إلى استثارة أنفعالية بقدر معين حتى تحسن من الأداء الحركى للفرد ، فانخفاض مستوى الاثارة وعدم المبالاة من قبل الشخص لا تؤدى إلى الأداء الحركى المطلوب ، ويشير (( علاوى ، ١٩٩١م : ٢٦٣ )) إلى أن من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة عدم المبالاة ، انخفاض فى درجة الاستثارة والاضطراب لدرجة الخمول )) .

كما أن الاستثارة الزائدة عن القدر المطلوب قد تعيق الأداء الحركى والعقلى للشخص وهذا ما أشار إليه ( زيدان ، ١٤٠٤ هـ : ٩٧ ) بقوله (( الانفعال الهائج ، علامة الفشل أو الخيبة فى إيجاد حل سريع ، إخفاق فى التكيف أو التوافق . والانفعال الثائر لا يعطل قوانا العقلية فحسب بل يبدد طاقاتنا ، ويؤدى إلى التهور والاندفاع والخروج عن الاعتدال والاتزان فى سلوكنا وتعاملنا مع الآخرين مما يفسد العلاقات الانسانية ويؤدى الى سوء التوافق الاجتماعى وبالتالى يؤدى الى عجز الشخص من حيث كفاءته الانتاجية ومستوى الأداء )) .

## ز. ممارسة النشاط الرياضي :

فى البداية سوف نتطرق للتفريق بين الشخص الرياضى والشخص غير الرياضى من خلال تناول كل منهما بالتعريف .

يعرف ( علاوى ، ١٩٩٢م : ٤١ ) مصطلح الرياضى بأنه يشير بصفة عامة إلى (( أى فرد يمارس التدريب الرياضى تحت إشراف مدرب رياضى بهدف الاشتراك فى منافسات رياضية منظمة ، وهذا يعنى أن شرطى الانتظام فى ممارسة التدريب الرياضى والاشتراك فى المنافسات الرياضية المنظمة أساسيان لتعريف الرياضى )) .

أما مصطلح غير الرياضى فيعرفه علاوى ( المرجع السابق : ٤١ ) بأنه (( يشير إلى الشخص الذى لم يمارس النشاط الرياضى أو الشخص الذى لم ينتظم فى التدريب الرياضى بهدف الاشتراك فى منافسات رياضية منظمة )) .

من خلال استعراض المصطلحين السابقين ( الرياضى ، وغير الرياضى ) سوف نتناول المقصود (( بممارسة النشاط الرياضى )) فى دراستنا هذه والذى يعرفه الباحث بمايلى :  
نقصد بالشخص الممارس للنشاط الرياضى : (( هو ذلك الشخص الذى يمارس النشاط الرياضى من خلال دراسته للمواد النظرية والعملية فى قسم التربية الرياضية والتى يتوجب عليه إجتيازها بنجاح للحصول على درجة البكالوريوس فى هذا التخصص )) .  
وكما هو معروف فإن الطلاب المتخصصين فى التربية البدنية يتلقون دراستهم لبعض مواد هذا التخصص من جانبين :

الجانب النظرى : الدراسة فى قاعات المحاضرات ( المواد النظرية ) .

الجانب التطبيقي : ممارسة ألوان من النشاط البدني ( المواد العملية ) .

بعد التفريق بين مصطلح (( الرياضى )) و (( غير الرياضى )) و (( الممارس للنشاط الرياضى )) ، سوف نتطرق فيما يلى إلى تعريف التربية البدنية والذى يعرفها ( الشافعى ، بدون : ١٥ ) بأنها (( جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبى هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض )) .

## ثانيا : الدراسات السابقة :

إن الدراسات التي اهتمت بالنشاط الحركي للإنسان بشكل عام وبالتوازن بشكل خاص في وطننا العربي نادرة جدا ( على حد علم الباحث ) فأثناء قيام الباحث بالتفتيش عن دراسات عن التوازن لم يعثر على أى دراسة عربية درست هذه القدرة لدى الإنسان العربي . وجميع الدراسات التي تناولت هذه القدرة بالدراسة والتحليل جميعها دراسات غير عربية ( أجنبية ) ورغم أن الباحث لم يحصل على معظم هذه الدراسات من مصادرها الأصلية وكانت الطريقة التي حصل بها على هذه الدراسات أن بعض المؤلفين العرب ضمنوها في مؤلفاتهم والبعض الآخر اكتفى بالإشارة فقط لما توصلت إليه هذه الدراسات من نتائج .

وسوف نستعرض فيما يلي هذه الدراسات محاولين قدر الامكان عرضها ومناقشتها في ضوء دراستنا الحالية .

السلوك الحركي للإنسان والتوازن بوصفه أحد مكونات هذا السلوك الهامة يتأثر بعدة عوامل ( متغيرات ) فالبعض من هذه العوامل يكون أثرها إيجابيا يؤدي إلى تنمية هذه القدرة لدى الإنسان ، والبعض من هذه العوامل يؤثر بشكل سلبي على هذه القدرة فيؤدي إلى إنخفاض قدرة الإنسان على التوازن . كذلك فبعض هذه العوامل له علاقة كبيرة بالتكوين الجسدي والنفسي للإنسان ، بينما هناك عوامل أخرى خارجية يمكن للإنسان الاستفادة منها في تنمية هذه القدرة وتطويرها .

وبما أن السلوك الحركي يخضع لعملية النمو لدى الإنسان فإن قدرة التوازن بوصفها إحدى العوامل الأساسية في هذا السلوك خاضعة لهذه العملية ، وسوف نتناول فيما يلي الدراسات التي اهتمت بدراسة نمو وتطور هذه القدرة .

من هذه الدراسات التي اهتمت بدراسة نمو وتطور القدرة على التوازن الدراسة التي قام بها كراتي عام ١٩٦٩م والتي ذكرها ( راتب ، ١٤١١هـ : ١٩٨ ) أثناء دراسته للنمو

الحركى وكان الهدف من هذه الدراسة تتبع تطور نمو التوازن الحركى لمرحلة الطفولة المبكرة . وكانت الأداة التى استخدمها لهذا الغرض عبارة عن عارضة توازن طولها سبع أمتار ونصف وعرضها ستة سنتيمترات ، وارتفاعها عن الأرض عشرة سنتيمترات . وطلب من الطفل المشى على هذه العارضة .

وأظهرت نتائج هذه الدراسة ما يلى :

- ١- أن الطفل فى عمر سنتين يحاول الوقوف على العارضة فقط .
- ٢- يتمكن طفل الثالثة المشى لجزء من العارضة .
- ٣- عندما يبلغ الطفل أربع سنوات ونصف فإنه يتمكن من اجتياز طول العارضة ولكن بخطوات تبادلية بطيئة نسبيا .
- ٤- ثم يشهد تطور نمو العمر تزايد السرعة بحيث يستطيع الطفل الذى يبلغ من العمر خمس سنوات ونصف اجتياز مسافة العارضة فى زمن حوالى ( ٤ ثوان ) .

وفى دراسة أخرى ( المرجع السابق : ١٩٩ ) قام بها موريك Morric وآخرين عام ١٩٨٢م عن التوازن لدى الأطفال . وكان هدفها دراسة الفروق بين الأولاد والبنات عمر ( ٣ - ٦ سنوات ) بالإضافة إلى تتبع نمو التوازن لدى هؤلاء الأطفال فى هذه السن والتى توصل فيها إلى النتائج التالية :

- ١- إن معدل النمو يكون محدودا فيما بين أطفال عمر ( ٣ و ٤ ) سنوات .
- ٢- يزداد معدل النمو بين أعمار ( ٤ ، ٥ ، ٦ ) سنوات على التوالى وخاصة بالنسبة للبنات .
- ٣- وبشكل عام فإن هنالك تباينا واضحا لدرجات التوازن يزداد مع زيادة العمر ويكون أكثر وضوحا لدى الأولاد مقارنة بالبنات .

وفيما يلى سوف نحاول استعراض هاتين الدراستين ونحاول مناقشتهما فى ضوء دراستنا الحالية ، فمن حيث العينة نجد أن عينة هاتين الدراستين التى أجريت عليهما الدراسة

هم من الأطفال بينما سوف تكون العينة فى دراستنا الحالية من الشباب ( طلاب فى المرحلة الجامعية ) . كذلك المتغيرات فى الدراستين السابقة كانت عبارة عن السن والجنس والتي حاولت الدراستين السابقتين معرفة أثرهما على قدرة التوازن وتوصلت إلى النتائج التى سبق عرضها . بينما سوف تكون المتغيرات فى دراستنا هذه هى القابلية للإستثارة بوصفها إستعدادا لدى بعض الأفراد أو بمعنى آخر متغير ذو علاقة بالتكوين النفسى لبعض أفراد العينة ، بينما المتغير الثانى هو ممارسة النشاط الرياضى وهو متغير مكتسب .

والإختلاف بين هاتين الدراستين ودراستنا الحالية يمكن إرجاعه إلى هدف الدراستين السابقة المتمثل فى تتبع تطور التوازن لمرحلة معينة هى مرحلة الطفولة . ودراسة الفروق بين الجنسين من الأطفال فى هذه القدرة . بينما نهدف فى دراستنا هذه إلى دراسة الفروق بين مجموعات عينتنا والتي جميع أفرادها من الذكور الشباب فى ضوء متغيرات هى القابلية للإستثارة وممارسة النشاط الرياضى ومحاولة التعرف على علاقة هاذين المتغيرين بقدرة التوازن .

أما الدراسة التالية فهى دراسة ذكرها ( إسماعيل وراتب . ١٩٨٦م : ٣٨٩ ) عند تطرقهم للأساليب العلمية والتطبيقية للقياسات الجسمية للرياضيين . ولم يوضح المؤلفان من قام بهذه الدراسة التى كانت تهدف إلى دراسة التوازن فى علاقته بخصائص النمو البدنى لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة . ولقد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (٤٢) طفلا من الأطفال البيض الذين ينتمون إلى فئة الطبقة فوق المتوسطة بالمجتمع الأمريكى ، وقد تراوح عمرهم من (٣٠٠ - ٤٩٩ سنة) بواقع (١٨) طفلا يتراوح عمرهم من ( ٣٠٠-٤٩٩ سنة) ، ٩ ذكور و ٩ إناث ، و ( ٢٤ ) طفلا يتراوح عمرهم من ( ٤ - ٤٩٩ ) سنة ، ( ١٢ ) ذكور و (١٢) إناث .

وجميع أفراد العينة من الأطفال المقيدين ضمن برنامج خاص للتنمية الحركية يشتمل على جلستين فى الأسبوع بواقع ( ٣٠ ) دقيقة لكل جلسة ولمدة ستة أشهر .

وتضمنت إجراءات القياس تطبيق إختبارين على الأطفال عينه البحث أحدهما إختبار للتوازن المتحرك ، والآخر للتوازن الثابت .

وقد اشتملت قياسات النمو البدنى تقدير حجم الجسم وبناء الجسم ونمط الجسم وتتمثل فى الآتى ( الوزن ، والأطوال ، والأقطار ، والمحيطات ، وسمك الثنايا الجلدية ، ونمط الجسم ) ، كما تمكن الباحثان من استنباط بعض القياسات الأخرى من القياسات الأساسية السابقة منها تقدير طول الرجل ، كذلك تقدير العمر المورفولوجى أو النضج بقسمة الطول على العمر .

ومن أهم النتائج التى توصلت لها الدراسة مايلى :

- قياسات أقطار حجم الجسم والمحيطات والنمط الجسمى النحيف تؤثر فى أداء التوازن المتحرك أكثر من حجم الجسم والمتمثل فى الأطوال وتكوين الجسم .
- يلاحظ أن الأطفال ذوو الأقدام العريضة يكون أدائهم أفضل قليلا فى التوازن المتحرك عن أقرانهم من ذوى الأقدام غير العريضة .
- كذلك فأن بناء الجسم مقدر بدرجة سمنة الذراع يؤثر على أداء التوازن بدرجة أكثر من متغيرات النمو البدنى فى الأبعاد الأخرى .

ولو استعرضنا هذه الدراسة لوجدنا أنها درست التوازن من خلال تأثير متغيرات ذات علاقة بالجسم ، وقد ذكرنا فى التمهيد للدراسات السابقة أن التوازن يتأثر بعدة عوامل منها عوامل لها علاقة بتكوين الجسم والتى يمكن أن يطلق عليها ( وراثية ) أى أنها عوامل لها علاقة بالوراثة أكثر من أنها مكتسبة ، وقد يكون هذا الإختلاف بين الدراسة الحالية وبين دراستنا التى نحاول التعرف من خلالها على علاقة ممارسة النشاط الرياضى وهو أحد المتغيرات فى دراستنا الذى يعتبر مكتسب ونحاول التعرف على علاقته بتنمية وتطور قدرة التوازن . هذا بالإضافة إلى الإختلاف فى عينة البحث ، وقد يكون الاتفاق الوحيد بين دراستنا والدراسة هذه هو فى إستخدام جهاز لافايت Lafayette الذى استخدمته الدراسة السابقة فى قياس التوازن الثابت والذى يستخدم فى دراستنا لنفس الغرض .

ورغم أن التوازن يتأثر بدرجة كبيرة بالعوامل الوراثية إلا أنه يمكن تنميته عن طريق التدريب ، وهذا ما سوف نتعرف عليه من خلال استعراضنا للدراسات التالية :

أشار بعض الباحثين إلى أن صفة التوازن تتأثر بدرجة كبيرة بعامل الوراثة ، كما أن عامل الاكتساب بالنسبة لهذه الصفة يبدو ضئيلا ، إلا أن دراسات كل من اسبنشاد Espenschade ، ولافيوز Lafuze ، وجوندين Gundern ، وجارسون Garrison أشارت إلى إمكانية تنمية وتطوير صفة التوازن بالرغم من تأثر هذه الصفة بعامل الوراثة . فقد استطاعوا التوصل إلى تنمية التوازن لدى البنين والبنات بدرجة ملحوظة كما وجدوا أن التوازن يتطور في مستواه في المراحل العمرية ففي مرحلة العمر من ( ١١ - ١٦ ) سنة وجدوا زيادة ملحوظة في هذه الصفة يمكن إكتسابها بالمران والتدريب ، إلا أن معدل الزيادة الملحوظة في تطوير هذه القدرة فيما بين سن (١٣-١٥) سنة كان بطيئا نسبيا وخاصة لدى البنين ( علاوى ورضوان ١٤٠٢هـ : ٣٩٠ ) .

ونحاول في هذه الدراسة التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي في تطوير هذه القدرة أو الصفة من خلال المقارنة بين أفراد العينة الممارسين للنشاط الرياضى وأفراد العينة من غير الممارسين للنشاط الرياضى في درجة أداء هاتين المجموعتين على جهاز قاعدة التوازن وبالتالي يمكننا الكشف عن علاقة ممارسة النشاط الرياضى بتنمية وتطوير قدرة التوازن .

وفى دراسة قام بها كل من ( Boswell - Boni ، ١٩٩١ : ٧٥٩ ) فى جامعة East Carolina وكان الهدف من هذه الدراسة مقارنة أسلوبين لتطوير التوازن الحركى عند الأطفال متأخرى النمو العقلى . وقد تم إختيار (٢٦) طفل من متوسطى التخلف العقلى تتراوح أعمارهم فيما بين ( ٨ - ١٣ ) سنة وكان هذين الأسلوبين هما عبارة عن ( رقصة إبداعية ، وبرنامج لفحص الحركة ) . وقسمت عينة البحث إلى مجموعتين وطبق على إحدى المجموعات أسلوب الرقصة الإبداعية بينما طبق على الآخرين برنامج فحص الحركة

لمدة ثمانية أسابيع ، وقبل تطبيق الأسلوبين تم قياس مقدرة هؤلاء الأطفال على التوازن ثم قيست مقدرتهم بعد تطبيق الأسلوبين وقد أظهرت النتائج عدم وجود إختلافات واضحة فيما بين مجموعتي الاختبار ولكن كان كلا البرنامجين مؤثرا فى تنمية التوازن الحركى .

وبما أن التوازن هاما بالنسبة للأنشطة الرياضية ، فمن المنطقى إفتراض أن الرياضيين يتفوقون على غير الرياضيين فى اختبارات التوازن ، وقد استطاع العديد من الباحثين تحقيق هذا الافتراض .

إذ استطاع لسل Lessel التوصل إلى تفوق طلاب الجامعة الرياضيين على الطلاب غير الرياضيين فى إختبارات التوازن ، كما إستطاع سلاتر وهامل Slater-Hammel التوصل إلى تفوق اللاعبين الدوليين على اللاعبين الأقل مستوى فى اختبارات التوازن ، كذلك إستطاع مومبى Mumby التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائيا فى التوازن بين المصارعين المتفوقين وغير المتفوقين لصالح المتفوقين ، ( علاوى ورضوان ، ١٤٠٢هـ : ٣٩١ ) .

كما حاولت بعض الدراسات التوصل إلى تحديد مدى إسهام بعض الأنشطة الرياضية على تطوير صفة التوازن وبعض النتائج تبدو متعارضة ، فدراسة بينيت Benett خلصت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين تطوير مستوى التوازن لدى الأفراد فى أنشطة التعبير الحركى والسباحة وكرة السلة بعد إشتراكهم فى تدريبات هذه الأنشطة لمدة (١٦) اسبوعا . وقد تم توجيه النقد لهذه الدراسة على أساس عدم وجود قياس قبلى للأفراد قبل إشتراكهم فى هذه الأنشطة ومن ثم يصعب قياس مدى التقدم فى فترة التدريب المعطاة ، ومن ناحية أخرى أشارت دراسة جوندن Gunden إلى تطور أنشطة كرة السلة والقفز والتنس والكرة الطائرة (المرجع السابق : ٣٩٢) .

هذه الدراسات التى حاولت التحقق من الفرضية التى مؤادها أن الرياضيين يتفوقون على غير الرياضيين أو التى دلت نتائجها على أن الرياضيين المتفوقون أكثر قدرة على التوازن من غيرهم من ذوى المستوى الأدنى بالإضافة إلى نتائج جوندن التى أثبتت أن بعض الأنشطة



الرياضية تسهم فى تطوير قدرة التوازن أكثر من غيرها . كل هذه الدراسات كانت المقارنة تتم فيها بين الرياضيين فيما عدا دراسة لسل التى كانت المقارنة فيها بين طلاب الجامعة الرياضيين وطلاب الجامعة من غير الرياضيين ، وما يود الباحث توضيحه هنا أن هناك إختلاف بين الشخص الرياضى والشخص الممارس للنشاط الرياضى والذى هو محور إهتمامنا فى دراستنا الحالية ، ويمكن شرح هذا الإختلاف بإختصار بأن الشخص الرياضى هو الشخص الذى يخضع لبرنامج تدريبى معين ويستمر فى هذا البرنامج بينما الممارس هو الشخص الذى يمارس النشاط الرياضى من خلال دراسته فى تخصص التربية الرياضية بالإضافة إلى ممارسة هذا النشاط فى الأوقات الأخرى ، ولقد تناولنا هذا الأختلاف بالتفصيل من خلال استعراضنا للإطار النظرى لهذه الدراسة تحت عنوان ممارسة النشاط الرياضى فى موضع سابق من هذا الفصل .

وفى دراسة قام بها سلاتر وهامل Slater-Hammel أثبتا فيها أن نتائج التربية البدنية باستخدام إختبار رينولد Reynol قد فاقت بدلالة معنوية درجات أقرانهم من طلاب الفنون فى التوازن ، ( حسانين ، ١٩٨٧م : ٤١٨ ) .

وقد يكون هناك إتفاق بين هذه الدراسة ودراستنا من حيث مجموعة طلاب التربية البدنية ولكن بالنسبة للمجموعة الثانية فهناك إختلاف بالنسبة لدارستنا فسوف يتم أختيار المجموعة الثانية من عدة تخصصات ولا تقتصر على تخصص واحد كما حدث فى الدراسة السابقة ( طلاب الفنون ) .

وفى دراسة قام بها ( هاللم Hallam ، ١٩٩١م : ٤٢١ ) وكانت تهدف إلى دراسة الاستقرار العاطفى وعلاقته بالثقة فى البقاء فى حالة توازن . وقد تم بحث الترابط بين نتائج بحث الحالة المزاجية وشكاوى حالات الدوار / عدم الاتزان . عند بعض مرضى الاختلال العصبى ، والذين يخضعون لاختبارات معدلات المواقف اليومية التى تتطلب حالة من التوازن . وتحت مقارنة ثلاث مجموعات من المرضى تتراوح أعمارهم بين ( ١٥-٨٤ ) سنة ،

مجموعة تتكون من (١٤) حالة شكوى من الدوار / عدم الاتزان ، مجموعة تتكون من (١٤) حالة أقروا بوجود هذه الأعراض ( عدم الاتزان ) ولكن لم يشكون منها ومجموعة تتكون من (١٤) حالة لم تكن مرت عليهم مثل هذه الأعراض بشكل قوى . ولم يتواجد أى فرق بين هذه المجموعات فى قياسات الحالة المزاجية والتقارير الذاتية للثقة أثناء التوازن أو فى قياسات نبرات الخوف / القلق . ولقد كان واضحاً أن الثقة فى الاتزان كانت تصاحب دائماً قياسات الخوف / القلق ، وكانت هذه المصاحبة أقوى فى حالات الشكوى . وكانت أضعف فى حالات الذين أقروا بهذه الأعراض ( عدم الاتزان ) ولكن لم يشكون منها . وأقرت النتائج بأثر المقومات النفسية على شكاوى تقرير حالة عدم الاتزان .

وعلاقة هذه الدراسة بدراستنا الحالية تكمن فى أن هذه الدراسة درست العلاقة بين الحالة المزاجية وعلاقتها بالتوازن وهذا ما سنحاول التعرف عليه حيث نحاول التعرف على العلاقة بين القابلية للإستثارة وهى حالة مزاجية والتي تعتبر أحد المتغيرات فى دراستنا بالإضافة إلى ممارسة النشاط الرياضى وعلاقتها بدرجة التوازن . أما الإختلاف بين هذه الدراسة ودراستنا الحالية هو فى عينة الدراسة ففي هذه الدراسة تمت المقارنة بين مجموعات من المرضى الذين يشكون من خلل فى الجهاز العصبى وبين مجموعات من الأصحاء ، بينما عينة دراستنا هم جميعهم من الأصحاء .

## تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال إستعراضنا للدراسات التى إهتمت بدراسة التوازن فى الصفحات القليلة السابقة يمكننا تصنيف هذه الدراسات حسب إهتمامات كل دراسة على النحو التالى :

١- نجد أن هناك دراسات ركزت إهتمامها على دراسة التوازن من منظور البعد الزمنى وخصوصا تطور هذه القدرة ( التوازن ) فى مرحلة الطفولة ومحاولة دراسة الفروق بين الجنسين .

٢- ونجد القسم الثانى من هذه الدراسات كان التركيز فيه منصبا على دراسة هذه القدرة لدى الرياضيين .

٣- بينما القسم الثالث من هذه الدراسات والذى كان التركيز فيه على المرضى أو الذين يعانون من إعاقات معينة .

وحيث أن قدرة التوازن تعتبر من القدرات ذات الطابع النفسى - حركى وإنطلاقا من المسلمة التى مؤادها أن الإنسان عندما يصدر عنه أى سلوك سواء كان هذا السلوك حركى أم غير حركى تتفاعل جميع العوامل المكونة للشخصية الإنسانية سواء كانت عوامل نفسية أو جسمية فى تشكيل هذا السلوك وتوجيهه ( ولقد تناول الباحث هذا الموضوع بالتفصيل فى مقدمة الإطار النظرى ) .

إذا مما سبق سوف نحاول دراسة قدرة التوازن من خلال علاقتها بمتغيرين أولهما القابلية للإستثارة وهو الذى يمثل العامل النفسى فى هذه الدراسة والمتغير الثانى وهو ممارسة النشاط الرياضى والذى يفترض أن له أثر فى تحسين الأداء الحركى عن طريق تنمية بعض القدرات الحركية لدى الشخص الممارس له وبالتالي يؤثر فى لياقة الشخص البدنية عن طريق اكتساب الخبرات الحركية فى هذا الجانب .

إذا يمكننا القول أن الجديد فى دراستنا هذه هى محاولة دراسة قدرة التوازن من خلال هذين العاملين النفسى والجسمى وهذا ما لم نجده فى الدراسات السابقة حيث كان التركيز فى أغلب هذه الدراسات على العوامل ( المتغيرات ) الجسمية فقط .

## ثانياً : فروض الدراسة :

### \* الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي والطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين للنشاط الرياضي .

### \* الفرض الثاني :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس القابلية للإستثارة بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي والطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي .

### \* الفرض الثالث :

لا توجد علاقة بين القابلية للإستثارة وبين درجة التوازن لدى الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي ولدى الطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي .

### \* الفرض الرابع :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين مجموعات الدراسة حسب مستوى قابليتهم للإستثارة

- ( مجموعة الطلاب الأقل قابلية للإستثارة - مجموعة الطلاب ذووا المستوى المتوسط من القابلية للإستثارة - مجموعة الطلاب الأكثر قابلية للإستثارة ) .
- بين مجموعات الممارسين للنشاط الرياضي .
- بين مجموعات غير الممارسين للنشاط الرياضي .
- بين مجموعات الدراسة ككل من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .

# الفصل الثالث

أولاً : منهج الدراسة .

ثانياً : مجتمع الدراسة .

ثالثاً : وصف عينة الدراسة :

أ. إختيار العينة .

ب. حجم العينة .

رابعاً : أدوات الدراسة :

١- جهاز قاعدة التوازن .

٢- المقياس الإكلينيكي الذاتي لتقييم القابلية للإستشارة .

- الدراسة الإستطلاعية .

خامساً : الأسلوب الإحصائي المستخدم .

سادساً :- إجراءات الدراسة .

- تعليمات أدوات الدراسة .

إعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ( الارتباطي ) وهو أحد أنواع المنهج الوصفي وأسلوب من أساليب تطبيقه ويشير ( العساف . ١٤٠٩ هـ : ٢٦١ ) في هذا الصدد إلى أن هنالك خلاف بين علماء المنهجية حول هذا المنهج ( فمعظمهم مثل مقرات ، وساكنس ، وآري وغيرهم يعدون البحث الارتباطي أحد أنواع المنهج الوصفي وأسلوب من أساليب تطبيقه . وبعضهم عدة منهجاً قائماً بذاته ومن هؤلاء إيزاك ، ومايكل ، وبورق وقول ) . والمقصود بهذا الأسلوب من أساليب المنهج الوصفي ( ذلك النوع من أساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كان هناك ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر ، ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة ) ( المرجع السابق : ٢٦١ ) .

## مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلاب المسلجين في كلية المعلمين بالطائف للفصل الدراسي الثاني ١٤١٥ هـ في جميع التخصصات بها لمرحلة البكالوريوس

## إختيار العينة :

إعتمد الباحث على طريقتين في إختيار عينة الدراسة :

### \* الطريقة الأولى – الطريقة العمدية :

حيث أن أحد متغيرات الدراسة هو ممارسة النشاط الرياضي ، تم أخذ جميع الطلاب في تخصص التربية البدنية ماعدا طلاب المستوى الأول في هذا التخصص وذلك بإفتراض أن طلاب هذا التخصص في المستوى الثاني والثالث والرابع يمارسون النشاط الرياضي من خلال دراستهم في هذا التخصص . واستبعد المستوى الأول لأن المواد التي تدرس للطلاب في السنة الأولى هي متطلبات عامة ويبدأون في دراسة مواد التخصص مع بداية الفصل الدراسي الثالث .

## \* الطريقة الثانية – الطريقة الطبقية العشوائية :

وقد اعتمد الباحث على هذه الطريقة في إختيار عينة البحث من طلاب التخصصات الأخرى . بعد حصر التخصصات المتبقية وعددها ( ٦ تخصصات ) فقد تم الإختيار بطريقة عشوائية من طلاب المستوى الثاني والثالث والرابع لكل تخصص ليكونوا مجموع عينة الدراسة من غير الممارسين للنشاط الرياضي . وقد كان الإختيار بنسبة ١٥٪ من كل مستوى بحيث لا يقل العدد عن ( ٥ طلاب ) من كل مستوى .

وبذلك يتكون مجموع أفراد عينة الدراسة من طلاب التربية الرياضية من المستوى الثاني والثالث والرابع والطلاب الذين تم إختيارهم من التخصصات الأخرى من نفس المستويات الثلاثة السابقة أيضاً .

## حجم العينة :

بعد الإعتماد على الطرق السابقة في إختيار عينة الدراسة من تخصص التربية الرياضية ( الممارسين للنشاط الرياضي ) ومن التخصصات الأخرى ( غير الممارسين للنشاط الرياضي) أصبح حجم العينة كما هو موضح في الجدولين التاليين رقم (٣) و(٤)

جدول رقم (٣)											
يوضح حجم عينة غير الممارسين للنشاط الرياضي											
النسبة المئوية	عدد أفراد العينة من هذا التخصص	مجموع الطلاب في المستويات الثلاثة	المستوى								
			المستوى الرابع			المستوى الثالث			المستوى الثاني		
			النسبة	العينة المختارة	عدد طلاب المستوى	النسبة	العينة المختارة	عدد طلاب المستوى	النسبة	العينة المختارة	عدد طلاب المستوى
١٦٪	١٢	١٣٧	١٥٪	٨	٥٠	١٩٪	٥	٢٧	١٥٪	٩	٦٠
٢٤٪	١٥	٦٣	٣٣٪	٥	١٥	٢٦٪	٥	١٩	١٧٪	٥	٢٩
١٥٪	٢١	١٣٩	١٥٪	٧	٤٦	١٥٪	٥	٣٣	١٥٪	٩	٦٠
١٥٪	٢١	١٣٨	١٥٪	١١	٦٧	١٥٪	٥	٣٦	١٥٪	٥	٣٥
١٥٪	٢٥	١٦٥	١٥٪	١٠	٦٤	١٥٪	٦	٤١	١٥٪	٩	٦٠
٢١٪	١٥	٧٣	١٩٪	٥	٢٦	٢٨٪	٥	١٨	١٧٪	٥	٢٩
١٧٪	١١٩	٧١٥	١٧٪	٤٦	٢٦٨	١٨٪	٣١	١٧٤	١٨٪	٤٢	٢٧٣

أما بالنسبة لعينة الدراسة من الممارسين للنشاط الرياضى فقد تم أخذ جميع الطلاب في تخصص التربية الرياضية في المستويات الثلاثة ( الثانى والثالث والرابع ) والجدول التالى رقم (٤) يوضح حجم هذه العينة :

<p>جدول رقم (٤) يوضح حجم عينة الممارسين للنشاط الرياضى</p>						
التخصص	المستوى الثانى	المستوى الثالث	المستوى الرابع	مجموع الطلاب	عدد أفراد العينة من هذا التخصص	النسبة المئوية
التربية البدنية	٣٨	٢٤	٣٠	٩٢	٩٢	٪١٠٠

وقد استبعد طالبين من قسم التربية الرياضية لإشتراكهم في أندية رياضية وذلك لأنهم يعتبرون رياضيين أى أنهم خاضعين لبرامج تدريبية وهذا ما يتعارض مع مفهوم ممارسة النشاط الرياضى الذى نقصده في هذه الدراسة .

كما استبعد ( ٢٩ طالب ) من غير الممارسين للنشاط الرياضى منهم ( ٢٠ طالب ) ممارسين لأنشطة رياضية بصفة منتظمة وثمانية من الطلاب الدارسين وواحد لم يستطع الباحث العثور عليه لتكرر غيابه أثناء فترة التطبيق .

وبهذا يصبح عدد أفراد عينة الدراسة ( ١٨٠ طالب ) منهم ( ٩٠ طالباً ) ممارسين للنشاط الرياضى - من طلاب التربية الرياضية و ( ٩٠ طالب ) من غير الممارسين للنشاط الرياضى - من طلاب الأقسام الأخرى بالكلية .



### أ. جهاز قاعدة التوازن ( منصة الثبات ) :

وضع هذا الجهاز لافاييت ، والذي اقترحه لقياس التوازن الثابت . والقدرة على تعلم الأنشطة الحركية التي تتطلب معايير توازن دقيقة تؤثر فيها عدة متغيرات مثل إستخدام الأذرع وغيرها لحفظ توازن الجسم عندما يكون الشخص صاعدا على المنصة ومنصة الثبات تسمح باستخدام الذراعين والرجلين . وبعد ذلك يمكن رصد التوازن بكل دقة من على لوحة البيانات المرفقة عليها .

وللمنصة تصميم مفتوح وفريد يعمل على التخلص من الاهتزازات المحورية ولها قاعدة مساحتها ( ٣٦ X ٤٨ بوصة ) أما المنصات المحورية الدائرية فمساحة قاعدتها ( ٢٦ X ٤٢ بوصة ) ولها أربع ضوابط توازنية تتبع نظم الفواصل الزمنية المرحلة وهي :

( ٧٥ - ٩ - ١٠٥ - ١٢ ) والقيمة المطلقة الفاصلة ( ١٥ ) والارتفاع الكلى لهذه المنصة هو ( ٢٣ بوصة ) .

وقاعدة المنصة تتمتع ببناء وتصميم متماسك من خشب التيولا . وهو مطلى بطلاء بلاستيكي وتدعمها أعمدة من البلوط .

أما الجزء المحوري ( الارتكازي ) فهو مصمم من دعائم المونية مرنة ، وهذه الدعائم تقلل الاحتكاك وتساعد في رصد التوازن بدقة للكتل والأثقال .

أما السطح الارتكازي فهو الآخر مغطى بطبقة تقلل من حالات حدوث الانزلا والسقوط . وللمنصة مفتاح يوضح إتجاه الدورانات ( اليسار - اليمين - والوسط ) بالإضافة لمؤشر بياني مرئي لاختيار الجسم المراد إجراء التوازن الحركي عليه . وهناك مكعب البرمجة للبيانات .

والمنصة مرفق بها أجهزة رصد التوازن المركزي ( ثلاث ساعات قياسية ) .  
بالإضافة إلى سجل بيانات ومصباح يضيء عند انحراف الثقل يسارا وآخر يضيء عند زيادة الانحراف يمينا ، بالإضافة الى منبه يصدر صوتا عندما يبلغ الجسم أدق نسب التوازن الثقلي ( أنظر الملحق رقم ١ ) .

## ب. المقياس الإكلينيكي الذاتي لتقييم القابلية للاستثارة : Clinical Scale for the Self Assessment of Irritability

وضعه سنيث ( Snaith ) بالاشتراك مع آخرين ويرمز له بالرمز ( IDA )  
ويتكون المقياس من أربعة مقاييس فرعية هي :

١	مقياس الاستثارة الداخلية	Inward Irritability
٢	مقياس الاستثارة الخارجية	Outward Irritability
٣	مقياس القلق	Anxiety
٤	مقياس الاكتئاب	Depression

ويتكون مقياس الاستثارة الداخلية والخارجية من أربعة مفردات ولهما أربع إجابات محتملة ، في حين أن مقياس القلق والاكتئاب يتكون كل منهما من خمسة مفردات ولهما أيضا أربع إجابات محتملة . وعلى هذا يكون مجموع عدد بنود الاختبار (١٨) بندا وتوزع الدرجات على المقاييس الفرعية بحيث بعض الإجابات تبدأ بصفر وتنتهي ( ب ٣ درجات ) أو العكس .

### الصدق والثبات للمقياس :

أعد المقياس وقننه الأستاذ الدكتور عباس محمود عوض ، وقد قام بإجراء دراسة عاملية للمقياس تستهدف الكشف عن بنائه العاملي وعمّا إذا كان مقياس وحيد البعد أى مقياس بسيط ، أم أنه ينطوى على أبعاد متعددة . ( عوض ، بدون ، ١٠ ) .

## أ. ثبات المقياس :

الجدول التالي ( رقم ٥ ) يوضح الطرق الثلاث التي حسب بها الثبات للمقياس .

**جدول رقم (٥)**  
**يوضح الطرق الثلاث التي حسب بها ثبات المقياس**

المقياس	معامل الاستقرار ( ن = ٣٠ )	معامل التجزئية النصفية ( ن = ٤٠ )	معامل الاتساق الداخلي ( ن = ٢٠ )
الاستثارة الداخلية	٠.١٩٨	٠.٥٦	٠.٧٦٣
الاستثارة الخارجية	٠.٢٧٨	٠.٦٦	٠.٥٨٥
القلق	٠.٧٤٦	٠.٥٦	٠.٧٩٧
الاكتئاب	٠.٣٤٠	٠.٠٨	٠.٦٤٣

## ب. صدق المقياس :

تم حساب الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت كل المقاييس الفرعية له على العامل الأول ( الوحيد ) الذي استخرج عن طريق التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج ، وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس لكايزر . وهذا العامل الوحيد هو القابلية للاستثارة، وكانت هذه التشبعتات تتراوح ما بين ( ٠.٦٠٩ - ٠.٨٠٥ ) في عينة الطلبة، وما بين ( ٠.٧٦٧ - ٠.٩٩٦ ) في عينة الطالبات ، وما بين ( ٠.٣٩٧ - ٠.٨٤٨ ) في العينة الكلية التي بلغ قوامها ( ٣٨٨ فرداً ) ، ( ٢٣٨ طالبة ) و ( ١٥٠ طالبا ) من طلاب كلية التربية الرياضية .

وعلى هذا يتضح أن للمقياس صدق عالي ودال ، وأسفر التحليل العاملي إلى أن المقياس قادر على تمثيل مفهوم القابلية للاستثارة وأنه اختبار نقى وذو بعد واحد .

هذا وقام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية لتحديد الصدق والثبات للمقياس على البيئة السعودية .

## \* الدراسة الإستطلاعية :

الهدف من إجراء هذه الدراسة هو حساب صدق وثبات المقياس للتأكد من صلاحيته للتطبيق كأداة من أدوات هذه الدراسة .

وقد تم إختيار عينة من طلاب كلية المعلمين بالطائف بطريقة عشوائية من جميع التخصصات بالكلية . وقد كان عدد العينة التي أختيرت ( ١٠٠ طالب ) أستبعد منها ( ١٠ طلاب ) لعدم إكمال إجابتهم على فقرات المقياسين ( القابلية للإستثارة - حالة القلق ) أو أحدهما . وبالتالي يصبح عدد أفراد العينة ( ٩٠ طالباً ) . جميعهم من طلاب المستوى الأول بالكلية .

### ثبات المقياس :

تم إيجاد ثبات مقياس القابلية للإستثارة بطريقة التجزئة النصفية ، والجدول التالي رقم (٦) يوضح ذلك :

#### جدول رقم (٦)

يوضح ثبات مقياس القابلية للإستثارة بطريقة التجزئة النصفية

الطريقة	الثبات	عدد أفراد العينة
الفكرونباخ ALPHA	٠,٨٧	ن = ٩٠
جوتمان GUTTMAN	٠,٩٢	
سبيرمان SPEARMAN	٠,٩٤	

ويتضح من الجدول السابق أن مقياس القابلية للإستثارة ذو ثبات عالي حيث يتراوح معامل الثبات ما بين ٠,٨٧ كأقل ثبات إلى ٠,٩٤ كأعلى ثبات .

## صدق المقياس :

تم حساب صدق مقياس القابلية للإستثارة بإستخدام الصدق التلازمي وقد تم إختيار ( مقياس حالة القلق ) كمحك خارجي ، وقد تم إختيار هذا المقياس ليكون محك خارجي لسببين :

١- أن المقياسين يقيسان الحالة المزاجية لدى الشخص . وقد عرف سبيلبيرجر واضح مقياس حالة القلق ( سبيلبيرجر وآخرون ، ١٩٩٢ : ٦ ) حالة القلق بأنها (( تشير إلى خبرة وقتية متغيرة ومرحلية متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب هنا والآن )) وهذا ما ينطبق كذلك إلى حد كبير على القابلية للإستثارة .

٢- طبق هذا المقياس ( حالة القلق ) مع نسخة القلق على عينة عربية كان من ضمن أفرادها سعوديين ، وكان الهدف من ذلك تقنين المقياس . ولقد أظهر صدق وثبات عاليين .

وبحساب صدق مقياس القابلية للإستثارة بهذه الطريقة ، وجد أن هناك إرتباط عالي بين المقياسين ، وقد حسب الإرتباط بطريقة بيرسون . والجدول التالي رقم (٧) يوضح ذلك .

### جدول رقم (٧)

#### يوضح الإرتباط بين المقياسين

المتغير	الإرتباط	الدالة	عدد أفراد العينة
مقياس القابلية للإستثارة قائمة حالة القلق	٠٫٩٠	٠٫٠٠١	ن = ٩٠

وهذا يعنى أن مقياس القابلية للإستثارة إرتبط إرتباط عالي مع المحك الخارجى ( حالة القلق ) أى أن المقياس يتمتع بصدق عالي .

## \* التحليل الإحصائي :

يعتمد الباحث على الأساليب والطرق الإحصائية التالية :

- ١- المتوسطات والانحرافات المعيارية للسن والطول والوزن لجميع مجموعات الدراسة .
- ٢- تم التحقق من صحة بعض فروض الدراسة باستخدام كل من المتوسطات والانحرافات المعيارية لجميع مجموعات الدراسة . ثم إختبار دلالة الفروق بينها عن طريق إختبار ( ت ) ( T. Test ) بين المجموعات .
- ٣- كذلك بما أن دراستنا هذه هي دراسة علاقة وتعتمد على المنهج الإرتباطي فقد استخدمت معامل الإرتباط للتحقق من بعض فروض الدراسة ( معامل بيرسون ) .
- ٤- تحليل التباين أحادي الإتجاه One - way analysis of variance متبوعاً بإختبار Scheffe .

## إجراءات الدراسة :

بعد عمل الإجراءات اللازمة لأخذ الموافقة على التطبيق في كلية المعلمين من وزارة المعارف وكذلك عمل الإجراءات اللازمة بإستلام جهاز قاعدة التوازن من معمل علم النفس والتنسيق مع المسؤولين في كلية المعلمين لإجراء الدراسة على طلابها ( انظر الملحق رقم ٣ ) شرع الباحث في القيام بالإجراءات التالية :

### أولاً : إجراءات تطبيق أدوات الدراسة :

بدأ الشروع في تطبيق أدوات الدراسة بعد العودة من إجازة عيد الأضحى مباشرة في الفصل الثاني من العام الدراسي ١٤١٥هـ ، ولقد إختير هذا الوقت للتطبيق لسبب واحد هو أن الطلاب في قسم التربية البدنية قد شارفوا على الإنتهاء من المواد التي تدرس لهم في كل مستوى من هذا التخصص . ولقد كانت الإجراءات على

النحو التالي :

- أ. قام الباحث بوضع جهاز قاعدة التوازن في المكان المخصص للتطبيق ، ثم وصل بالتيار الكهربائي وتم تجربيه وأصبح المكان مهيناً والجهاز جاهز للعمل .
  - ب. تم الإعداد المسبق للنماذج التي سوف ترصد بها الدرجات لكل طالب من العدادات الموجودة على هذا الجهاز . كذلك تم إعداد النسخ اللازمة الخاصة بمقياس القابلية للإستثارة .
  - ج. قسمت عينة الدراسة إلى عشرة مجموعات يتراوح عدد كل مجموعة ما بين (١٨-٢٢ طالباً ) ويخصص لكل مجموعة يوم يتم فيه التطبيق . ولقد أعطى كل طالب رقماً متسلسلاً في النموذج الذي ترصد به درجات كل فرد من أفراد العينة من على جهاز قاعدة التوازن ثم يسجل هذا الرقم على النسخة الخاصة بمقياس القابلية للإستثارة لكل طالب وذلك من أجل الدقة وضبط عملية جمع المعلومات عن كل فرد من عينة الدراسة .
  - د. حرص الباحث على التعريف بنفسه لكل فرد من أفراد عينة الدراسة وكذلك التعريف بهدف الدراسة وحثهم على تحرى الموضوعية والصدق أثناء عملية التطبيق على أدوات الدراسة . كما أكد الباحث على ضرورة الإلتزام بالتعليمات الخاصة بأدوات الدراسة . وقد كانت تعطى التعليمات لكل مجموعة بشكل جماعي ثم يتم التطبيق فردياً .
  - هـ. تعليمات جهاز قاعدة التوازن :
- ١- تبدأ المهمة بوقوف الطالب على المنصة وبمجرد إشعاره ببداية المحاولة يبدأ الشخص في المحاولة على إبقاء لوحة المنصة على إستقامتها بصورة أفقية مستوية أثناء فترة العشرين ثانية التي تستغرقها المحاولة . وتستخدم الذراعين والرجلين لحفظ التوازن .

٢- يقوم الطالب بإجراء ثلاث محاولات كل محاولة مدتها ( ٢٠ ثانية ) . ويعطى فترة راحة بين كل محاولة وأخرى مدتها ( ٣٠ ثانية ) . وفيها ينزل الطالب من على المنصة ليستريح وبعد حوالى ( ٢٥ ثانية ) يستأنف الطالب المحاولة الثانية وذلك بإتخاذ موقعه على المنصة ، والمحاولة الثانية تبدأ عندما يشير حاسب الدورات الزمانية إلى أن فترة الإستراحة قد انتهت . وبنهاية كل محاولة يقوم الباحث بتسجيل الزمن وإعادة ضبط الساعة الملحقة بالجهاز .

٣- قام الباحث بالتطبيق أمام المجموعة ثم يطلب منهم الذهاب إلى المكان المخصص لجلوسهم ويبدأ التطبيق على كل واحد منهم فردياً بحيث لا يشاهده زملائه الآخرون وذلك لضمان عدم التشويش على الطالب أثناء التطبيق .

بعد الإنتهاء من التطبيق وتسجيل درجات الطالب على جهاز قاعدة التوازن يعطى النسخة الخاصة به من مقياس القابلية للإستثارة بعد تسجيل رقمه التسلسلي عليها ويعطى التعليمات الخاصة بهذا المقياس .

و. تعليمات مقياس القابلية للإستثارة :

وهذه التعليمات تتمثل في أن يضع الطالب علامة (  $\sqrt{\quad}$  ) أمام العبارة التى يرى أنها تعبر عن رأيه في الوقت الحالى .

كما أكد الباحث على ضرورة قراءة الصفحة الأولى في المقياس وضرورة تعبئة جميع الحقول الخاصة بالبيانات الأولية .

بعد إنتهاء الطالب يسلم المقياس للباحث وبهذا تكون عملية التطبيق قد انتهت للطالب ، وهكذا حتى نهاية آخر طالب من أفراد عينة الدراسة .



والهدف من تطبيق المقياس الثاني بعد الأول هو من أجل قياس مستوى الإستشارة لدى الطالب أثناء وبعد التطبيق على المقياس الأول ( جهاز قاعدة التوازن ) .

### ثانيا : إجراءات جمع المعلومات :

بعد الإنتهاء من تطبيق أدوات الدراسة قام الباحث بالإجراءات التالية :

#### ١- بالنسبة لجهاز قاعدة التوازن :

بعد رصد درجات جميع أفراد عينة الدراسة على جهاز قاعدة التوازن في النموذج المعد لذلك قام الباحث بجمع الدرجات لجميع أفراد العينة في المحاولات الثلاث ووضعت في خانة خاصة أطلق عليها مجموع المحاولات ثم بعد ذلك جمعت درجات التوازن وهي الدرجات التي تعادل فيها كل فرد في الوسط في المحاولات الثلاث . كذلك رصد الإنحراف وهو مجموع الدرجات التي إنحرف فيها كل فرد سواءاً كان الإنحراف يميناً أو يساراً في المحاولات الثلاث كذلك .

والهدف من ذلك هو رصد الدرجات التي حققها كل فرد في التوازن والإنحراف على جهاز قاعدة التوازن ( انظر الملحق رقم ٥ ) .

#### ٢- بالنسبة لمقياس القابلية للإستشارة :

بعد تطبيق المقياس على جميع أفراد عينة الدراسة قام الباحث بالتصحيح مستعيناً بمفتاح التصحيح الخاص بالمقياس ورصدت الدرجات التي تحصل عليها كل فرد من أفراد عينة الدراسة على هذا المقياس في النموذج المعد لذلك ( انظر الملحق رقم ٥ ) .

### ٣- مجموعات الدراسة :

قسمت مجموعة الدراسة بناءً على ما حصلوا عليه من درجات على مقياس القابلية للإستثارة . وقد اتبع في ذلك الإجراءات التالية :

أ. رتبت درجات أفراد عينة الدراسة على هذا المقياس تصاعدياً .

ب. ثم تم تقسيم جميع أفراد عينة الدراسة إلى ثلاثة مجموعات حسب درجاتهم على مقياس القابلية للإستثارة وكان على النحو التالي :

١- مجموعة الأفراد الأقل قابلية للإستثارة وهم الأفراد الذين حصلوا على أقل الدرجات على هذا المقياس ونسبتهم ( ٣٣.٣٣٪ ) من أفراد العينة . وتتراوح درجاتهم على المقياس ما بين ( ٢ - ١٧ درجة ) .

٢- مجموعة الأفراد ذوي المستوى المتوسط من الإستثارة وهم الأفراد الذين حصلوا على الدرجات التي تقع في المستوى الوسط ونسبتهم ( ٣٣.٣٣٪ ) من أفراد العينة وتتراوح درجاتهم على المقياس ما بين ( ١٨ - ٣٦ درجة ) .

٣- مجموعة الأفراد الأكثر قابلية للإستثارة وهم الأفراد الذين حصلوا على أعلى الدرجات على المقياس ونسبتهم ( ٣٣.٣٣٪ ) من أفراد العينة والذين تراوحت درجاتهم ما بين ( ٣٧ - ٤٥ درجة ) .

وقد اتبع ذلك مع الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي وبالتالي يصبح عدد المجموعات ( ٦ مجموعات ) ثلاث مجموعات من الممارسين للنشاط الرياضي ، وثلاث مجموعات من غير الممارسين حسب التقسيم السابق .

والجدولين التاليين رقم (٨) و (٩) يوضحان ذلك .

#### جدول رقم (٨)

#### يوضح مجموعات أفراد عينة الحراسة من الممارسين للنشاط الرياضي

م	المجموعة	مقياس القابلية للاستشارة		السن		الطول		الوزن	
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
١	مجموعة الأفراد الأقل قابلية للاستشارة	٩٤٣	٣٤٤	٢٢٤٣	١٤٧	١٧١٧٦	٦٥١	٦٤٢٦	١١٦٨
٢	مجموعة الأفراد ذوي المستوى المتوسط من الاستشارة	٢٢٧٦	٤٣٧	٢١٩٠	١٣٧	١٧١٢٣	٧٤٣	٦٤٢٦	٨٦٧
٣	مجموعة الأفراد الأكثر قابلية للاستشارة	٣٩١٥	١٨٠	٢٢١٠	١٣٩	١٧٠٤٦	٨٤٧	٦١٦٦	٧٦٥

#### جدول رقم (٩)

#### يوضح مجموعات أفراد عينة الحراسة من غير الممارسين للنشاط الرياضي

م	المجموعة	مقياس القابلية للاستشارة		السن		الطول		الوزن	
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
١	مجموعة الأفراد الأقل قابلية للاستشارة	١٢٠٦	٣٣٥	٢١٩٠	١٤٩	١٦٨٩٦	٨٨٨	٧٧٩٦	١٠٣٥
٢	مجموعة الأفراد ذوي المستوى المتوسط من الاستشارة	٢٠٥٣	١٧١	٢٢٤٦	١٣٨	١٧٠٧٠	٧٩٣	٦٧٤٦	١١٠٣
٣	مجموعة الأفراد الأكثر قابلية للاستشارة	٤١٦٠	١٧٥	٢٢٧٦	١٦٩	١٦٥٧٦	٦٠٧	٦٣٠٣	١٠٦٠

يتضح من الجدول رقم (٨) أن المتوسطات للسن والطول والوزن متقاربة ولا يوجد فروق كبيرة وهذا يعنى تجانس أفراد العينة في ذلك .

كذلك يتضح من الجدول رقم (٩) أن المتوسطات للسن والطول متقاربة ، بينما يوجد فروق بين المجموعات الثلاث في الوزن .

أما بالنسبة لمقياس القابلية للإستثارة استخدم الباحث إختبار دلالة الفروق بين المجموعات عن طريق إختبار (ت) ( T. Test ) ، والهدف من ذلك التعرف على الفروق بين مجموعات الدراسة في القابلية للإستثارة وهل هي دالة أم غير دالة ؟ والجدول التالي رقم (١٠) يوضح ذلك .

**جدول رقم (١٠)**  
**يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مجموعات الدراسة**  
**على مقياس القابلية للإستثارة ودلالة الفروق بينها**

العينة	المجموعات	العدد ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ممارسين للنشاط الرياضي	مجموعة الأفراد الأقل قابلية للإستثارة	٣٠	٩٤٣	٣٤٤	٣٢٨٤	دالة عند مستوى أقل من ٠.٠٥
	مجموعة الأفراد ذووا المستوى المتوسط من الإستثارة	٣٠	٢٢٧٦	٤٣٧		
	مجموعة الأفراد ذووا المستوى المتوسط في الإستثارة	٣٠	٢٢٧٦	٤٣٧	١٨٩٨	دالة عند مستوى أقل من ٠.٠٥
	مجموعة الأفراد الأكثر قابلية للإستثارة	٣٠	٣٩١٥	١٨٠		
غير ممارسين للنشاط الرياضي	مجموعة الأفراد الأقل قابلية للإستثارة	٣٠	١٢٠٦	٣٣٥	١٢٣١	دالة عند مستوى أقل من ٠.٠٥
	مجموعة الأفراد ذووا المستوى المتوسط من الإستثارة	٣٠	٢٠٥٣	١٧١		
	مجموعة الأفراد ذووا المستوى المتوسط من الإستثارة	٣٠	٢٠٥٣	١٧١	٤٧٠٢	دالة عند مستوى أقل من ٠.٠٥
	مجموعة الأفراد الأكثر قابلية للإستثارة	٣٠	٤١٦٠	١٧٥		

يتضح من الجدول السابق أن هنالك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين درجات مجموعات الدراسة على مقياس القابلية للإستثارة ، وبالتالي يمكن الإعتماد على هذا التقسيم وإجراء مقارنات بين مجموعات الدراسة في درجة التوازن وعلاقتها بالإستثارة .

# الفصل الرابع

– عرض نتائج الدراسة وتحليلها

## عرض نتائج الدراسة وتحليلها (\*) :

في هذا الفصل سوف يقوم الباحث بالعرض والمناقشة للنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة ، وذلك في ضوء متغيراتها مستعيناً في ذلك بالإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة .

وفيما يلي عرض للنتائج تبعاً لفروض الدراسة :

### أولاً : الفرض الأول :

(( توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي والطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين للنشاط الرياضي ))

وللتحقق من صحة هذا الفرض إتبع الباحث الخطوات التالية :

- ١- إجراء مقارنة بين مجموعة الطلاب الأقل قابلية للإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في درجة التوازن .
  - ٢- إجراء مقارنة بين مجموعة الطلاب من ذوي المستوى المتوسط من الإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في درجة التوازن .
  - ٣- إجراء مقارنة بين مجموعة الطلاب الأكثر قابلية للإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في درجة التوازن .
  - ٤- إجراء مقارنة بين مجموعة الطلاب من الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في درجة التوازن بشكل عام .
- وللتحقق من صحة هذا الفرض وإجراء المقارنات السابقة إستخدم الباحث إختبار(ت) ( T. Test ) للتعرف على دلالة الفروق بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في مجموعات ومن ثم بشكل عام .
- والجدول التالي رقم (١١) يوضح نتيجة هذا الفرض .

---

(١) أجريت جميع التحليلات الإحصائية في قسم الكمبيوتر بكلية التربية بجامعة أم القرى .

### جدول (١١)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى دلالتها الإحصائية للفرق في درجة التوازن بين المجموعات (الأقل قابلية للإستثارة - ذووا المستوى المتوسط من الإستثارة - الأكثر قابلية للإستثارة) من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي. ثم مجموعة الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بشكل عام

المتغير	مجموعة الممارسين للنشاط الرياضي		مجموعة غير الممارسين للنشاط الرياضي		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ن = ٣٠		ن = ٣٠			
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
١- مجموعتي الطلاب الأقل قابلية للإستثارة :						
درجة التوازن	٣٢٫٧٠	٢٫٧٣	٢٤٫٧٠	٤٫٠١	٩٫٠٣	دالة عند ٠٫٠٠٥
٢- مجموعتي الطلاب ذووا المستوى المتوسط من الإستثارة :						
درجة التوازن	٤٢٫٤٣	٥٫٢٣	٢٩٫٨٣	٢٫٧٦	١١٫٦٥	دالة عند ٠٫٠٠٥
٣- مجموعتي الطلاب الأكثر قابلية للإستثارة :						
درجة التوازن	٣٠٫٠٠	٢٫٠٠	٢٠٫٠٧	٣٫٧٠	١٢٫٩٢	دالة عند ٠٫٠٠٥
٤- مجموعتي الطلاب من الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين بشكل عام :						
درجة التوازن	ن = ٩٠		ن = ٩٠			
	٣٥٫٠٤	٦٫٤٤	٢٤٫٨٦	٥٫٣١	١١٫٥٦	دالة عند ٠٫٠٠٥

من الجدول السابق يتضح مايلي :

١- أن هنالك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الطلاب الأقل قابلية للإستثارة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في درجة التوازن حيث بلغ متوسط درجة التوازن لدى مجموعة الطلاب الأقل قابلية للإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي (٣٢٧٠) وبإنحراف معياري (٢٧٣) في حين بلغ متوسط درجة التوازن لدى مجموعة الطلاب الأقل قابلية للإستثارة من غير الممارسين (٢٤٧٠) وبإنحراف معياري (٤٠١) . وباستخدام إختبار (ت) (T.Test) الذي بين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين المجموعتين عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٠٥) وكانت لصالح مجموعة الطلاب الأقل قابلية للإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي .

٢- أيضاً هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الطلاب من ذوي المستوى المتوسط من الإستثارة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في درجة التوازن حيث بلغ متوسط درجة التوازن عند مجموعة الطلاب ذوو المستوى المتوسط من القابلية للإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي (٤٢٤٣) وبإنحراف معياري (٥٢٣) في حين بلغ متوسط درجة التوازن عند مجموعة الطلاب ذوو المستوى المتوسط من الإستثارة من غير الممارسين للنشاط الرياضي (٢٩٨٣) وبإنحراف معياري (٢٧٦) . وباستخدام إختبار (ت) (T. Test) الذي بين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين المجموعتين عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٠٥) وكانت لصالح مجموعة الطلاب ذوو المستوى المتوسط من الإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي .

٣- كذلك هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الطلاب الأكثر قابلية للإستثارة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في درجة التوازن حيث بلغ متوسط درجة التوازن عند مجموعة الطلاب الأكثر قابلية للإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي (٣٠٠٠) وبإنحراف معياري (٢٠٠) في حين بلغ متوسط درجة التوازن لدى مجموعة الطلاب الأكثر قابلية للإستثارة من غير الممارسين للنشاط الرياضي (٢٠٠٧)



وبإنحراف معياري (٣٧٠). وبإستخدام إختبار (ت) ( T. Test ) الذي بيّن وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين المجموعتين عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٠٥) وكانت لصالح مجموعة الطلاب الأكثر قابلية للإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي .

٤- وأخيراً يتضح من الجدول السابق رقم (١١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الطلاب من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي بشكل عام في درجة التوازن حيث بلغ متوسط درجة التوازن عند مجموعة الممارسين للنشاط الرياضي ( طلاب التربية الرياضية ) (٣٥٠٤) وبإنحراف معياري (٦٤٤) في حين كان متوسط درجة التوازن لدى مجموعة الطلاب من غير الممارسين للنشاط الرياضي ( طلاب التخصصات الأخرى ) (٢٤٨٦) وبإنحراف معياري (٥٣١) . وبإستخدام إختبار (ت) ( T. Test ) تبين وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين المجموعتين عند مستوى دلالة أقل من (٠.٠٠٥) وكانت لصالح مجموعة الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي .

وبعد إستعراض نتائج الدراسة وإجراء المقارنة بين مجموعات الدراسة الست ومن ثم المقارنة بين مجموعة أفراد عينة الدراسة من الممارسين وغير الممارسين يتحقق الفرض في أن هنالك فروقاً ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين .

وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكره ( حسانين ، ١٩٨٧م : ٤١٨ ) أن سلاتر وهاميل Slater & Hammel أثبتا أن نتائج طلبة التربية البدنية بإستخدام إختبار رينولد Reynold قد فاقت بدلالة معنوية درجات أقرانهم في التوازن من طلاب الفنون .

ويرى الباحث أن من الممكن تفسير تفوق الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي ( طلاب قسم التربية الرياضية ) على أقرانهم من غير الممارسين للنشاط الرياضي

( طلاب التخصصات الأخرى ) بإرجاعه إلى ممارسة طلاب هذا التخصص للأنشطة الرياضية من خلال دراستهم وخصوصاً الجزء العملي منها وأن هناك علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والتوازن ، أدت إلى تنمية هذه القدرة ( التوازن ) لدى طلاب هذا التخصص مما جعل نتائجهم على جهاز قاعدة التوازن تفوق نتيجة أقرانهم من طلاب الأقسام الأخرى ونتج عنه فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح طلاب التربية الرياضية .

ويمكن الإستدلال على ذلك بما أورده ( حسانين . ١٩٨٧ م : ٤١٦ ) حول الإعتقاد الخاطيء بأن التوازن موروث . حيث ذكر أن العديد من الدراسات دلت على خطأ هذا الإعتقاد ، ومن هذه الدراسات (( ما قام به كل من لافوز Lafuze وسميث Smith وجندي Gunden وجاريسون Garrison حيث ثبت أن التدريب لتنمية التوازن يؤدي إلى تطوير هذا المكون بصورة ملموسة ، أى أنه بالرغم من تأثير الخصائص الموروثة في التوازن . إلا أن التدريب له دور كبير في تنمية هذا المكون الهام )) .

وبالرغم أن هذه الدراسات أثبتت الدور الكبير للتدريب في تنمية التوازن . إلا أن الباحث يرى أن ممارسة النشاط الرياضي ولو أنها لا تصل إلى درجة التدريب إلا أنها حسنت ونمت هذه القدرة لدى طلاب التربية الرياضية وميزت نتائجهم عن نتائج أقرانهم على الأداة التي استخدمت لقياس التوازن في هذه الدراسة .

كما يمكن تفسير تفوق طلاب التربية الرياضية على أقرانهم طلاب التخصصات الأخرى بإرجاعه إلى عملية الإختيار والقبول في هذا التخصص حيث يجري للطلاب الراغبين في الإلتحاق والدراسة في هذا التخصص إختبارات نظرية وعملية يتم على أساسها إختيار أفضل الطلاب من بين المتقدمين للدراسة بهذا التخصص .

## ثانيا : الفرض الثاني :

(( لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس القابلية للإستثارة بين الطلاب

الممارسين للنشاط الرياضي والطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي ))

وللتحقق من صحة هذا الفرض إستخدم الباحث إختبار (ت) ( T. Test ) لمعرفة دلالة الفروق بين الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي في القابلية للإستثارة . والجدول التالي رقم (١٢) يوضح نتيجة هذا الفرض .

جدول رقم (١٢)

يوضح المتوسط والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى دلالتها لدرجات القابلية للإستثارة لدى أفراد عينة الدراسة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

المتغير	ممارسين		غير ممارسين		قيمة ت	مستوى الدلالة
	لنشاط الرياضى		لنشاط الرياضى			
	ن = ٩٠		ن = ٩٠			
	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى		
القابلية للإستثارة	٢٣ر٥٩	١٢ر٥٤	٢٤ر٧٣	١٢ر٧١	٠ر٦١	غير دالة

يتضح من الجدول أن متوسط درجات الممارسين للنشاط الرياضي في القابلية للإستثارة بلغ (٢٣ر٥٩) وبانحراف معياري (١٢ر٥٤) في حين بلغ متوسط درجات غير الممارسين للنشاط الرياضي في القابلية للإستثارة (٢٤ر٧٣) وبانحراف معياري (١٢ر٧١) ورغم أن متوسط غير الممارسين يزيد على متوسط الممارسين ولكنه لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية وهذا ما يبينه إختبار (ت) ( T. Test ) في الجدول السابق .

ويمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي على مقياس القابلية للإستثارة أن المقياس طبق على جميع أفراد عينة الدراسة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في ظروف موحدة تقريباً .

كما أن المقياس أظهر تباين في درجات أفراد العينة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي على حد سواء ، فنجد أن هناك من حصل على درجات عالية وحصل البعض على درجات متوسطة والبعض الآخر حصلوا على درجات منخفضة . وبناء على هذا التباين تم تقسيم عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات حسب الدرجة التي تحصل عليها أفراد كل مجموعة - لكل من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .

ويرى الباحث أن هذا ما يمكن أن يفسر به عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس القابلية للإستثارة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي وبالتالي يتحقق الفرض الثاني من فروض الدراسة .

## الفرض الثالث :

(( لا توجد علاقة بين القابلية للإستثارة وبين درجة التوازن لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ))

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معامل إرتباط بيرسون Pearson correlation للتعرف على هل توجد علاقة بين المتغيرين ؟ وما إتجاه هذه العلاقة وما مقدارها ؟

والجدول التالى رقم (١٣) يوضح ذلك .

جدول رقم (١٣)

يوضح الإرتباط بين القابلية للإستثارة ودرجة التوازن لدى أفراد عينة الدراسة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

العينة	المتغيرات	الإرتباط	مستوى الدلالة
ممارسين للسنشاط الرياضي ن = ٩٠	القابلية للإستثارة التوازن	- ٠.٢٢٩	دالة عند ٠.٠٥
غير ممارسين للسنشاط الرياضي ن = ٩٠	القابلية للإستثارة التوازن	- ٠.٥٠٩	دالة عند ٠.٠١

وبالرجوع لجدول حدود الدلالة الإحصائية لمعاملات الإرتباط عند ( ن = ٩٠ )  
- حيث هذا العدد هو مجموع عدد الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي وكذلك غير الممارسين - وجد أنها ( ٠.٢٠٥ عند ٥٪ ) و ( ٠.٢٦٧ عند ١٪ ) ( السيد، بدون: ٦٥ ) .

وبناءً على ذلك يتضح من الجدول السابق مايلي :

١- توجد علاقة سلبية وعالية وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين القابلية للإستثارة ودرجة التوازن لدى أفراد عينة الدراسة من الممارسين للنشاط الرياضي .

٢- توجد علاقة سلبية وعالية جداً وذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١) بين القابلية للإستثارة ودرجة التوازن لدى أفراد عينة الدراسة من غير الممارسين للنشاط الرياضي .

وبناءً على ذلك يمكننا القول عن وجود علاقة سلبية وذات دلالة إحصائية بين القابلية للإستثارة ودرجة التوازن وهذا يعنى أن إرتفاع درجة القابلية للإستثارة يؤدي إلى الإنخفاض في درجة التوازن. وبهذا لا يتحقق الفرض الثالث من فروض الدراسة.

#### \* تفسير معامل الارتباط :

##### ١- إختبار قوة العلاقة :

من خلال الجدول السابق نجد أن معامل الارتباط بين القابلية للإستثارة ودرجة التوازن لدى الممارسين للنشاط الرياضي يساوي ( - ٠.٢٩٩ ) ومعامل الارتباط بين القابلية للإستثارة ودرجة التوازن لدى غير الممارسين يساوي ( - ٠.٥٠٩ ) . وهذا يعنى وجود علاقة سلبية أقوى بين القابلية للإستثارة ودرجة التوازن لدى غير الممارسين للنشاط الرياضي منها عند الممارسين .

##### ٢- إختبار مربع معامل الارتباط :

أو ما يطلق عليه معامل التحديد **Coefficient of Dtermination** ، وهذا يوضح نسبة تبيان أحد المتغيرين التي يمكن أن يعزى إلى التغير في المتغير الآخر .

وفيما يلي معامل التحديد لمتغيرات هذه الدراسة :

معامل التحديد للممارسين  $= \sqrt{0.229} = 0.478$  وهذا يعنى أن هذه النسبة هي نسبة تباين القابلية للإستثارة التي يمكن أن يعزى لها التغير في درجة التوازن ، بينما النسبة المتبقية وهي  $1 - 0.478 = 0.522$  فتعنى أنها نسبة العوامل الأخرى والتي قد يكون من أهمها ممارسة النشاط الرياضى .

معامل التحديد لغير الممارسين للنشاط الرياضى  $= \sqrt{0.509} = 0.713$  وهذا يعنى أن هذه النسبة هي نسبة تباين القابلية للإستثارة التي يمكن أن يعزى لها التغير في درجة التوازن بينما النسبة المتبقية وهي  $1 - 0.713 = 0.287$  فتعنى أنها نسبة العوامل الأخرى المستقلة الغريبة عن المتغيرين موضوع الدراسة .

ونتيجة دراستنا هذه تختلف عن ما أورده ( راتب ١٤١٠هـ : ٩٧ ) أن باري أجرى دراسة من أجل إختبار وجود علاقة خطية بين زيادة درجة الإستثارة وتحسن الأداء الرياضى ( والتي أجراها عام ١٩٧٩م على لاعبي منتخب كندا في المصارعة ، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة خطية بين زيادة درجة الإستثارة وتحسن الأداء للمصارعين ) .

وقد يكون هذا الإختلاف بين هذه الدراسة ودراستنا أن هذه الدراسة أجريت على رياضيين بينما إقتصرت دراستنا على ممارسين وغير ممارسين للنشاط الرياضى . كما أن الأداء الذى درست العلاقة بينه وبين الإستثارة يختلف بين الدراستين ( مصارعة - توازن ) .

وتتفق نتيجة دراستنا هذه مع ما أشار إليه ( زيدان ، ١٤٠٤ : ٩٧ ) بقوله (( أن الإنفعال الثائر لا يعطل قوانا العقلية فحسب بل يبدد طاقاتنا ويؤدى إلى التهور والإندفاع والخروج عن الإعتدال والإتزان في سلوكنا وتعاملنا مع الآخرين مما يفسد العلاقات الإنسانية ويؤدى إلى سوء التوافق الإجتماعي وبالتالي يؤدى إلى عجز الشخص من حيث كفاءته الإنتاجية ومستوى الأداء )) .

## الفرض الرابع :

(( لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين مجموعات الدراسة حسب قابليتهم للإستثارة ( مجموعة الطلاب الأقل قابلية للإستثارة - مجموعة الطلاب ذوو المستوى المتوسط من القابلية للإستثارة - مجموعة الطلاب الأكثر قابلية للإستثارة )

- بين مجموعات الممارسين للنشاط الرياضي .
- بين مجموعات غير الممارسين للنشاط الرياضي .
- بين مجموعات الدراسة ككل من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بإستخدام تحليل التباين أحادى الإتجاه  
One-way analysis of variance على النحو التالى :

١- تحليل التباين بين مجموعات الممارسين للنشاط الرياضي حسب مستوى القابلية للإستثارة لديهم ( ثلاثة مجموعات ) .

٢- تحليل التباين بين مجموعات غير الممارسين للنشاط الرياضي حسب مستوى القابلية للإستثارة لديهم ( ثلاثة مجموعات ) .

٣- تحليل التباين بين مجموعات عينة الدراسة ككل من الممارسين وغير الممارسين ( ست مجموعات ) .

والجدول التالى رقم (١٤) يوضح هذه النتيجة .



جدول رقم (١٤)

يوضح الفروق في درجة التوازن بين الطلاب في مجموعات الممارسين للنشاط الرياضي ، وبين الطلاب في مجموعات غير الممارسين للنشاط الرياضي ، وبين الطلاب في مجموعات الدراسة ككل من الممارسين وغير الممارسين :

العينة	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	إتجاه الفروق
مجموعات الممارسين	بين المجموعات	٢	٢٥٦٦,١٧	١٢٨٣,٠٨	٩٨,٩٩٠	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٨٧	١١٢٧,٦٦	١٢,٩٦		دالة
	المجموع	٨٩	٣٦٩٣,٨٣			
مجموعات غير الممارسين	بين المجموعات	٢	١٤٣٢,٠٨	٧١٦,٠٤	٥٧,٣٤	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٨٧	١٠٨٦,٣٣	١٢,٤٨		دالة
	المجموع	٨٩	٢٥١٨,٤١			
مجموعات عينة الدراسة ككل ممارسين وغير ممارسين	بين المجموعات	٥	٨٦٥٩,٦٣	١٧٣١,٩٢	١٣٦,١١	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٧٤	٢٢١٣,٩٩	١٢,٧٢		دالة
	المجموع	١٧٩	١٠٨٧٣,٦٢			

من الجدول السابق رقم (١٤) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين مجموعات الطلاب من الممارسين للنشاط الرياضي ( طلاب التربية البدنية ) وبين مجموعات الطلاب من غير الممارسين للنشاط الرياضي . وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين مجموعات الدراسة ككل من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي . وجميعها عند مستوى دلالة أقل من ( ٠,٠٠٠ ) .

ولتحديد مصدر التباين قام الباحث بإستخدام إختبار ( شيفي Scheffe ) حيث أظهرت النتائج وجود فروق بين الطلاب في مجموعات الممارسين للنشاط الرياضي لصالح مجموعة الطلاب ذوي المستوى المتوسط من القابلية للإستثارة .

كذلك بين إختبار ( شيفي Scheffe ) فروق في درجة التوازن بين الطلاب في مجموعات غير الممارسين للنشاط الرياضي وكانت لصالح مجموعة الطلاب ذووا المستوى المتوسط من القابلية للإستثارة أيضا .

كما بين إختبار ( شيفي Scheffe ) فروق في درجة التوازن بين الطلاب في مجموعات الدراسة الست من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي - ( والتي تحتل في مجموعها مجموع عينة الدراسة ككل ) - وكانت لصالح مجموعة الطلاب ذووا المستوى المتوسط من القابلية للإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي كذلك .

ويرى الباحث أنه يمكن تفسير ذلك من خلال إستعراض العلاقة بين الإستثارة الإنفعالية والأداء بصفة عامة . ومن النظريات التي لها شيوعها في هذا المجال والتي ذكرها ( راتب ، ١٤١٠هـ : ٩٣ ) نظرية المنحنى المقلوب ( The Inverted Utheory ) . والأساس الذي تقوم عليه هذه النظرية (( أن مستوى الأداء يتحسن مع زيادة درجة الإستثارة إلى مستوى معين ، ثم يحدث أن زادت درجة الإستثارة عن هذا المستوى الملائم أن تؤثر سلباً على مستوى الأداء )) .

ولو ناقشنا النتيجة التي أظهرتها دراستنا هذه في العلاقة بين درجة القابلية للإستثارة ودرجة التوازن في ضوء هذه النظرية السابقة يتضح لنا مايلي :

١- أن مجموعتي الطلاب من ذوي المستوى المتوسط من القابلية للإستثارة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي حققا أفضل النتائج على جهاز قاعدة التوازن كلا منهما على مجموعته حيث بلغ متوسط درجة التوازن لدى مجموعة الممارسين ( ٤٢٤٣ ) وبلغ متوسط مجموعة غير الممارسين ( ٢٩٨٣ ) .

٢- أن مجموعتي الطلاب الأقل قابلية للإستثارة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي حصلت على المرتبة الثانية من حيث النتيجة على جهاز قاعدة التوازن كلا منهما على مجموعته حيث بلغ متوسط درجة التوازن لدى مجموعة الممارسين ( ٣٢٧٠ ) وبلغ متوسط مجموعة غير الممارسين ( ٢٤٧٠ ) .

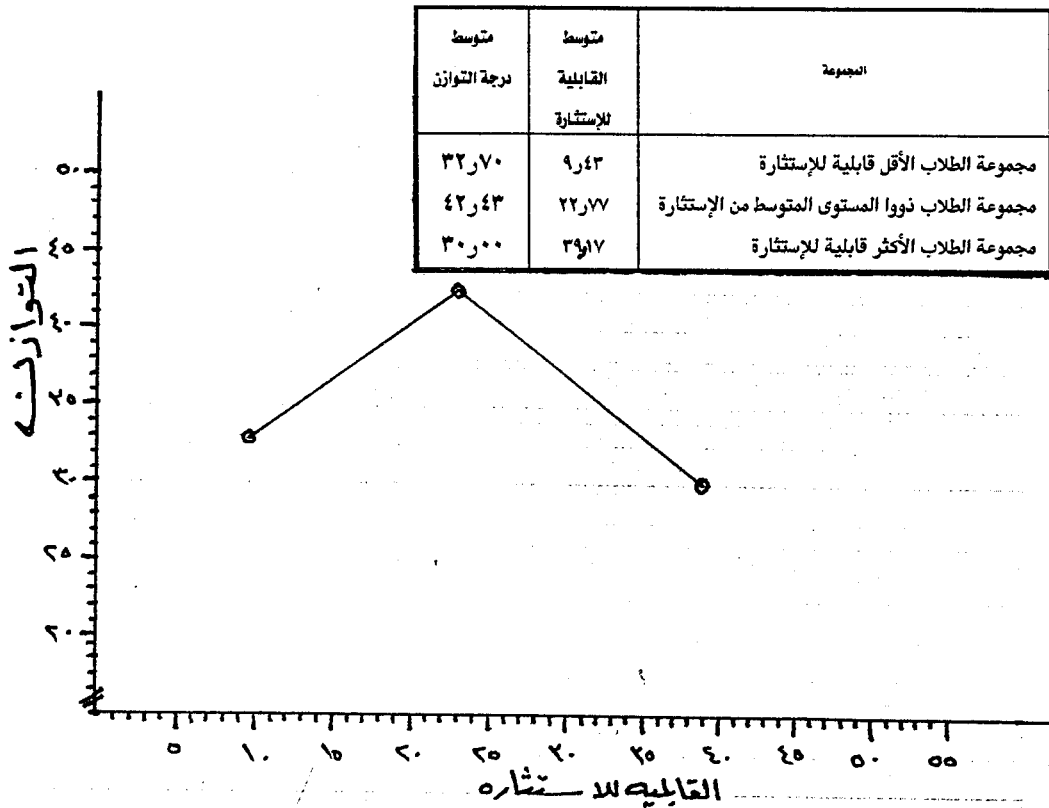
٣- أن مجموعتي الطلاب الأكثر قابلية للإستثارة من الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي حصلتا على أقل النتائج في مجموعتيهما على جهاز قاعدة التوازن حيث بلغ متوسط درجة التوازن لدى مجموعة الممارسين (٣٠٠٠) وبلغ متوسط مجموعة غير الممارسين (٢٠٠٧) .

٤- أن مجموعة الطلاب من ذوي المستوى المتوسط من القابلية للإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضي حققت أعلى متوسط في درجة التوازن بين مجموعات الدراسة من الممارسين وغير الممارسين حيث بلغ متوسط درجة التوازن عند هذه المجموعة (٤٢٤٣) .

والشكلين رقم (١٥) ورقم (١٦) يوضحان ذلك .

شكل رقم (١٥)

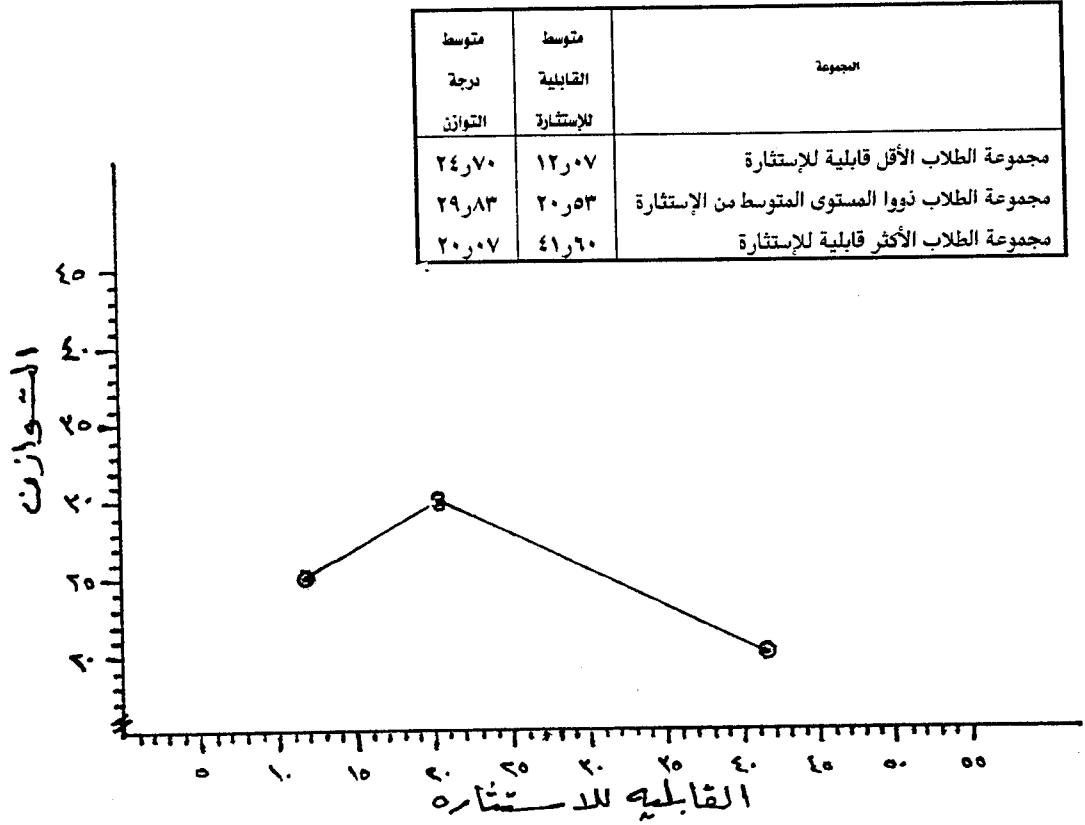
يوضح العلاقة بين متوسط درجة القابلية للإستثارة ومتوسط درجة التوازن لدى مجموعات الطلاب من الممارسين للنشاط الرياضي .



## شكل رقم (١٦)

يوضح العلاقة بين متوسط درجة القابلية للإستثارة ومتوسط درجة التوازن

لدى مجموعات الطلاب من غير الممارسين للنشاط الرياضي .



وبذلك تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نظرية المنحنى المقلوب حيث يتضح من هذه النتيجة أن أفضل أداء في التوازن تحقق مع المستوى المتوسط من القابلية للإستثارة بينما إنخفض مع القابلية للإستثارة المرتفعة والمنخفضة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما قدمه كل من أوكسندين Oxendine عام ١٩٨٠م ، ولوريتا Loretta عام ١٩٨٢م لتفسير العلاقة بين الإستثارة والأداء الرياضي ( راتب ، ١٤١٠هـ : ٩٩ ) حيث يلخص كل منهما طبيعة هذه العلاقة من خلال الإفتراضات التالية :

١- يعتبر إرتفاع درجة الإستثارة ضرورياً لأداء الأنشطة الحركية التى تتطلب القوة العضلية ، والتحمل ، والسرعة .

٢- يعتبر إرتفاع درجة الإستثارة معوقاً لأداء الأنشطة الحركية التي تتطلب مهارات حركية معقدة ، التوافق الحركي العام . الحركات الدقيقة ، التركيز العام .

٣- يعتبر إرتفاع درجة الإستثارة بمقدار متوسط ، أو يزيد أو يقل قليلا عن المتوسط ملائماً لأغلب الواجبات الحركية .

وبما أن قدرة التوازن ينطبق عليها إلى حد كبير ما جاء في الفرضين الثانى والثالث من إفتراضات أوكسندين ولوريتا لذلك يمكن الباحث القول أن هذا هو السبب في النتيجة التي توصلت إليها دراستنا هذه والمتمثلة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين مجموعات الطلاب الممارسين للنشاط الرياضى لصالح مجموعة الطلاب ذووا المستوى المتوسط من القابلية للإستثارة وكذلك ينطبق هذا على مجموعات الطلاب من غير الممارسين للنشاط الرياضى حيث أظهرت النتائج كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين مجموعات هؤلاء الطلاب لصالح مجموعة ذووا المستوى المتوسط من القابلية للإستثارة .

وعلى مستوى مجموعات الدراسة ككل نجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين المجموعات وكانت كذلك لصالح مجموعة الطلاب ذووا المستوى المتوسط من القابلية للإستثارة من الممارسين للنشاط الرياضى .

# الفصل الخامس

- ملخص نتائج الدراسة
- التوصيات والمقترحات
- الخاتمة

## ملخص نتائج الدراسة :

- بعد عرض نتائج الدراسة من خلال الجداول الإحصائية وتقديم التحليلات والمناقشات لهذه النتائج يمكن تقديم ملخص لنتائج الدراسة في النقاط التالية :
- ١- أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي والطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الممارسين .
  - ٢- أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القابلية للإستثارة بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين للنشاط الرياضي .
  - ٣- أظهرت الدراسة وجود علاقة سالبة بين القابلية للإستثارة وبين التوازن لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .
  - ٤- أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوازن بين مجموعات الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي حسب مستوى قابليتهم للإستثارة - ( مجموعة الطلاب الأقل قابلية للإستثارة - مجموعة الطلاب من ذوي المستوى المتوسط من القابلية للإستثارة - مجموعة الطلاب الأكثر قابلية للإستثارة ) - وأظهرت الدراسة كذلك نفس النتائج بين مجموعات غير الممارسين للنشاط الرياضي ، وكانت لصالح مجموعة الطلاب ذوي المستوى المتوسط من القابلية للإستثارة .

## التوصيات والمقترحات :

من خلال النتائج التى توصلت إليها الدراسة يمكن للباحث تقديم التوصيات والمقترحات التالية :

١- الإختيار الأنسب للأشخاص الذين يتقدمون للأعمال التى تتطلب فى من يقومون بها دقة فى الأداء الحركى . والإعتماد على مقاييس موضوعية فى ذلك . ويقترح الباحث إستخدام جهاز قاعدة التوازن ليكون أحد هذه المقاييس لأن هذا المقياس يكشف عن قدرة تعتبر من أهم مكونات اللياقة الحركية هى قدرة التوازن . ومثال ذلك عند الإختيار من بين الطلاب المتقدمين للإلتحاق بقسم التربية البدنية ، أو عند الإختيار للأعمال الأخرى وخاصة التى يشكل فيها عامل المخاطرة أهمية بالنسبة للخسائر البشرية والمادية وذلك بناءً على ما أظهره المقياس من تمييز فى نتائج هذه الدراسة بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي .

٢- تهيئة الظروف الملائمة والمناسبة أثناء أداء الأعمال التى تعتمد على أداء نفسي - حركى متقن حيث أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الأكثر قابلية للإستثارة كان أدائهم منخفض على جهاز قاعدة التوازن مقارنة بزملائهم من ذوي المستوى المتوسط والأقل قابلية للإستثارة .

٣- إجراء دراسات على أفضل الطرق والوسائل - التدريبية - التى تؤدي إلى تنمية قدرة التوازن حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مجموعة الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي تفوقوا على زملائهم من غير الممارسين للنشاط الرياضي ، ويمكن إرجاع ذلك لممارسة النشاط الرياضي .

٤- إجراء دراسات حول أثر بعض المتغيرات ذات العلاقة بالتكوين البدني مثل ( الطول ، الوزن ، السن ... إلخ ) على قدرة التوازن .

٥- إجراء دراسات يكون الهدف منها حصر الأعمال التى يعتمد التمييز فى أدائها على الدقة فى الحركة والتوافق الحركى العام .



## الخاتمة

وبعد :

إن الباحث يرجو أن يكون قد وفق في تقديم ولو جزءاً بسيطاً من خلال معطيات هذا البحث وأن يكون قد حقق ولو قدراً ضئيلاً من الإضافة العلمية في موضوع عام وشامل هو موضوع الأداء النفسى - الحركي الذى يرى الباحث أن له أهمية في جميع جوانب حياتنا وخصوصاً العملية منها ، والأهمية هنا تكمن في ندرة البحوث - على حد علم الباحث - في عالمنا العربي بشكل عام وفي المملكة العربية بشكل خاص التى تناولت هذا الموضوع .

ويرى الباحث أن الحاجة لازالت قائمة لإجراء الكثير من البحوث والدراسات حول هذا الموضوع ، وذلك من أجل الإستفادة من نتائج مثل هذه الدراسات في جوانب كثيرة قد يكون من أهمها تحديد متطلبات الأعمال وخصوصاً المهنية منها وبالتالى الإعتماد على مقاييس موضوعية مناسبة للكشف عن القدرات التى تلبي متطلبات هذه الأعمال لدى الأشخاص المتقدمين لشغل مثل هذه الأعمال .

كما يمكن الإستفادة من نتائج مثل هذه الدراسات في وضع البرامج التدريبية المناسبة من أجل تطوير الأداء لمثل هذه الأعمال .  
وفي الختام أدعو الله أن يعلمنا ما ينفعنا وأن ينفعنا بما علمنا .

**الباحث**

المراجع

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

- ١- القرآن الكريم .
- ٢- الحاج ، ( لويس ) ، بدون : الموسوعة النفسية ، بيروت ، دار إحياء العلوم .
- ٣- إسماعيل ( كمال عبدالحميد ) وراتب ( أسامة كامل ) ، ١٩٨٦م : القياسات الجسمية للرياضيين الأساليب العلمية والتطبيقية ، القاهرة . دار الفكر العربى .
- ٤- السيد ( فؤاد البهي ) ، بدون : الجدول الإحصائية لعمل النفس والعلوم الإنسانية الأخرى ، القاهرة ، دار الفكر العربى .
- ٥- السيف ( عبدالجليل ) والشربيني ( زكريا أحمد ) وعلاء ( نبيل أمين ) ، ١٤١١هـ : بحث دراسة أسباب إرتفاع نسبة إصابات حوادث المرور فى كل من منطقة مكة المكرمة والمنطقة الشرقية ووسائل تلافئها ، الناشر الإدارة العامة لبرامج المنح ، مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية . الرياض .
- ٦- الشافعى (أبومدين ) بدون : الأعصاب والتعب النفسى ، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ٧- الشافعى ( حسن أحمد ) بدون ، الرياضة والقانون فلسفة التربية الرياضية وتاريخها ، الإسكندرية ، المعارف .
- ٨- الشيخ ( يوسف ) ١٩٨١م : التعلم الحركى ، القاهرة ، دار المعارف .
- ٩- العساف ( صالح بن أحمد ) ١٤٠٨هـ : المدخل إلى البحث فى العوم السلوكية الكتاب الأول ، الرياض ، شركة العبيكان للطباعة والنشر .
- ١٠- العقل ( عقل بن عبدالعزيز ) ١٤١٣هـ : اثر العصائية على الأداء النفسى الحركى فى اختبار اللحظة المناسبة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، مكة المكرمة ، جامعة أم القرى ، كلية التربية ، قسم علم النفس .
- ١١- حسانين ( محمد صبحى ) ١٩٨٥م : نموذج الكفاية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربى .

- ١٢- حسانين ( محمد صبحى ) ١٩٨٧م : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، القاهرى ، دار الفكر العربى .
- ١٣- خاطر ( أحمد محمد ) والبيك ( على فهمى ) ١٩٨٤م : القياس فى المجال الرياضى ، بدون ، درا المعارف .
- ١٤- راتب ( أسامة كامل ) ١٤١٠هـ : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ، القاهرة دار الفكر العربى .
- ١٥- راتب ( أسامة كامل ) ١٤١١هـ : النمو الحركى ، القاهرة ، دار الفكر العربى .
- ١٦- راجح ( أحمد عزت ) بدون : أصول علم النفس ، الطبعة التاسعة ، الإسكندرية المكتب المصرى الحديث .
- ١٧- زهران ( حامد عبدالسلام ) ١٩٧٧م : الصحة النفسية والعلاج النفسى ، القاهرة ، عالم الكتب .
- ١٨- زيدان ( محمد مصطفى ) ١٤٠٤ هـ : الدوافع والانفعالات ، عكاظ للنشر والتوزيع .
- ١٩- سبيلبيرجر ، وآخرون ( ١٩٩٢م ) : قائمة القلق ( الحالة والسمة ) ، الطبعة الثانية ، تعريب وإعداد أحمد محمد عبدالخالق ، الأنجلو المصرية .
- ٢٠- عبدالخالق ( أحمد ) ١٩٩٣م : أصول الصحة النفسية . الطبعة الثانية ، دار المعرفة الجامعية .
- ٢١- عبدالخالق ( أحمد ) ١٤١٤هـ ، الدراسة التطورية للقلق . حوليات كلية الآداب ، تصدر عن مجلس النشر العلمى ، جامعة الكويت ، العدد الرابع عشر ( ٢٥ ) .
- ٢٢- علاوى ( محمد حسن ) ورضوان ( محمد نصر الدين ) ١٤٠٢ هـ : إختبارات الأداء الحركى ، القاهرة . ، دار الفكر العربى .
- ٢٣- علاوى ( محمد حسن ) وراتب ( أسامة كامل ) ١٤٠٧هـ : البحث العلمى فى المجال الرياضى ، القاهرة ، دار الفكر العربى .
- ٢٤- علاوى ( محمد حسن ) ١٩٩١م : علم النفس الرياضى ، القاهرة ، دار المعارف .
- ٢٥- علاوى ( محمد حسن ) ١٩٩٢م : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، القاهرة دار المعارف .

- ٢٦- عوض ( عباس محمود ) ، بدون : المقياس الاكلينيكي الذاتى لتقييم القابلية للاستشارة ، بيروت ، الدار الجامعية للطباعة والنشر .
- ٢٧- عوض ( عباس محمود ) ١٩٩٠م ، القياس النفسى بين النظرية والتطبيق ، الإسكندرية ، دار المعارف .
- ٢٨- عيسوى ( عبدالرحمن ) ١٩٧٤م : علم النفس الفسيولوجى ، بيروت ، دار النهضة العربية .
- ٢٩- فهمى ( مصطفى ) ١٤٠٧هـ : الصحة النفسية دراسات فى سيكولوجية التكيف ، القاهرة ، مكتبة الخانجي .
- ٣٠- مطاوع ( على محمد ) ١٩٧٧م : سيكولوجية المنافسات ( الجزء الأول ) ، مصر ، دار المعارف .
- ٣١- معوض ( خليل ميخائيل ) ١٩٨٠م : القدرات العقلية ، القاهرة ، دار المعارف
- ٣٢- موراى ( ادوارد ، ج ) ١٤٠٨هـ : الدافعية والإنفعال ، ترجمة أحمد عبدالعزيز سلامة ، مراجعة محمد عثمان نجاتي ، القاهرة ، دار الشروق .
- ٣٣- نجاتي ( محمد عثمان ) ١٤١٣هـ : الحديث النبوى وعلم النفس ، القاهرة ، دار الشروق .
- ٣٤- نجاتي ( محمد عثمان ) ١٤١٤هـ : علم النفس والحياة ، الكويت ، دار القلم .
- ٣٥- نصيف ( عبد على ) ١٤٠٠هـ : التعلم الحركى ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر .

## ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 36- Boswell - Boni , 1991 Perceptual - and - motor skills . Deg. Vol 73 ( 3 , pt I ) pp 759 - 764 .
- 37- Hallam , R-S. Hinchliffe , - R - 1991 , Journal of Psychosomatic , Research , Vol. 35 ( 4-5 ) pp 421 - 430 .

الملحق

## ملحق رقم (١)

جهاز قاعدة التوازن - مكتب التحقيقات  
ترجمة د. جمال أسعد قرناز

## المعدات المعملية وإجراءات الاختبار

### Laboratory Equipment and Test Procedures

إرتكزت العلوم الحركية تاريخياً في تأسيس نظمها على الدراسات والبحوث المعملية . وكانت الأخيرة حجر الزاوية في تطور المفاهيم . والإفتراضات الحركية . وفي العديد من الحالات استخدمت أبسط المعدات في إظهار تلك المفاهيم ولكن أكثر المعدات شيوعاً واستخداماً هي :

١- جهاز اختبار ردود الأفعال .

٢- المرآة العاكسة .

٣- جهاز الملاحقة الدوراني .

٤- منصة التوازن .

غير أن كثير من الباحثين الأوائل في هذا المجال كانوا قد استعانوا بمعدات تختلف كثيراً عن التي بأيدينا ولكنها أوصلتهم في نهاية المطاف لما يصبون إليه . وفي يومنا هذا أصبحت المعدات الخاصة بالتجارب الحركية تنتج بصورة تجارية ويعتمد عليها كلياً في الجوانب التطبيقية والمعملية في هذا المجال .

وكان لتطور المعامل والمختبرات بالكليات والجامعات الأثر الكبير في إتاحة الفرصة لإجراء المزيد من التجارب على المفاهيم الحركية من خلال :

١- إجراء الدراسات .

٢- جمع وتحليل البيانات .

٣- كتابة التقارير النهائية .

وبتطور نظم ومفاهيم العلوم الحركية برزت أهمية المعدات والأجهزة الإختبارية . وهنا نتوقف قليلاً عند منصة التوازن .



## وظيفة ومهام منصة التوازن :

إن وظيفة منصة التوازن ديناميكية الطابع والهدف منها إظهار توازن الجسم عليها . وذلك من خلال إبقاء المنصة على إستقامة أفقية بقدر الإمكان أثناء كل محاولة إختبارية .

ومنصة التوازن ملحق بها عداد حساس بالإضافة لحاسب الدورات الزمنية والأخير ألحق بالمنصة لتنظيم مدة المحاولة الإختبارية والفواصل الزمانية البينية التي تتخللها . أما العداد فيقوم بقياس ورصد أداء الشخص موضوع التجربة . وبنهاية المحاولة الإختبارية يقوم حاسب الدورات الزمانية بإيقاف عمل العداد من تسجيل وقياس أداء الشخص حتى تبدأ محاولة أخرى وفي هذه الأثناء يقوم حاسب الدورات الزمانية بتنظيم طول الفواصل الزمانية البينية ( بين كل محاولة وأخرى ) . وهذا موضح في مخطط بيان التوصيلات الكهربائية للمنصة . وإذا كانت المنصة تخلو من حاسب الدورات الزمانية بإمكان الفني المشغل لها قياس مدة المحاولة بساعة اليد ولكن هذا الإجراء غير دقيق .

### إجراءات الإختبار :

إن مهمة إجراء الإختبار تشتمل على مدة ( عشرين ثانية ) خاصة بالمحاولة تعقبها مدة زمنية أخرى مقدارها ( ثلاثون ثانية ) عبارة عن فترة إستراحة .

وهذا التعاقب الزماني النوعي يتكرر حتى تنتهى كل المحاولات والمهمة تبدأ عادة بوقوف الشخص موضوع التجربة على المنصة وبمجرد إشعاره ببداية المحاولة يبدأ الشخص في المحاولة على إبقاء لوحة المنصة على إستقامتها بصورة أفقية مستوية أثناء فترة العشرين ثانية التي تستغرقها المحاولة . وبعدها فترة الإسترخاء التي تستغرق ( ٣٠ - ثانية ) يستأنف الشخص المحاولة الثانية وذلك بإتخاذ موقعه على المنصة . والمحاولة الثانية تبدأ عندما يشير حاسب الدورات الزمانية إلى أن فترة

الإستراحة قد إنتهت . وبنهاية كل محاولة على القائم بالتجربة تسجيل الزمن وإعادة ضبط الساعة الملحقة بالمنصة .

والعداد الملحق بالمنصة يقوم بإيضاح الزمن الذي يستغرقه الشخص خلال مدة المحاولة ( عشرين ثانية ) .

### تعليمات لجهاز مسطح الثبات موديل ( ١٦٠٢٠ )

#### الوصف :

إن جهاز مسطح الثبات موديل ١٦٠٢٠ صمم للقياس الدقيق لتوازن الجسم والتوازن ضرورة للأداء الناجح للعديد من المهارات الرياضية مثل البيسبول والفتس وألعاب القوى وكرة القدم وكرة السلة وركوب الدراجات والهوكي والرقص وغير ذلك الكثير .

والتوازن مهم وضروري للغاية في ضغط المكان وتغيير الإتجاهات والبداية والتوقف وتتبع الأشياء واستعادة التوازن والثبات .

وجهاز ( الأفاييت ) له تصميم فريد أستبعد الساق المعدنية التي تتحرك للأمام والخلف والتي في التصميمات الأخرى . وجهازنا هذا له قاعدة ( ٣٦ × ٤٨ بوصة ) والمسطح مضبوط في أربعة تثبيطات ( واحد ونصف بوصة ) ، ومن القاعدة نجد هذه التثبيطات ( سبعة ونصف بوصة ) ، ( ٩ بوصة ) ، ( عشرة ونصف بوصة ) ، ( ١٢ بوصة ) وإرتفاع المسطح ( ٢٨ ) بوصة من الأرض إلى القمة .

والجهاز مبنى أو مصنع من خشب محمر ( ثلاثة أرباع ) بوصة مدهون ومورنش ومحور المسطح مصنع من نفس الخامة وتمت تقويته بالألمنيوم من الخارج وكل خلفيته مساندة تتحمل العمل الشاق تضم كور تحميل للتخلص من أى فرصة للإحتكاك أو تقليل نعومة أداء الجهاز عند التوازن ومسطح المحور أيضاً مغطى بسطح خاص لا ينزلق لمنع السقوط أو الإنزلاق .

والقدرة على تسجيل مرات التوازن أو عدم التوازن ، تحسب ما يحيط أو ملحقات عدم التوازن ، فترة ضبط الإختبار - الراحة ، وتعطى تحكم في البرمجة الأساسية ، ومخارج السويتش ( مفتاح التشغيل ) أى إقفالات التلامس بالسوييتش واليسار والمركز . بالإضافة إلى مؤشر بصري لعدم التوازن لمن يقوم بإجراء التجربة عندما يؤدي الشخص وزاوية محور المسطح التى عندها يقفل السوييتش يتم ضبطها بشكل فردي للمركز الأيمن أو الأيسر في مدى ( ٤ إلى ٢٧ درجة ) عند أعلى مستوى للمسطح .

وموديلات التحكم متاحة حسب الإحتياج وكل المكونات حسب الموديل يمكن إضافتها بدون صعوبة .

### التشغيل العام :

تركيب الأجزاء لمسطح الثبات كما هو موضح إليه في الشكل المرفق . وتشغيل مسطح الثبات وعمل برنامج لتسجيل أداء الشخص يعتمد بشكل كبير على الموديلات المطبقة وعلى البيانات المطلوبة .

وهناك خمسة نظم ( موديلات ) يمكن إتاحتها والتي سوف نستعرضها فيما يلي :

### النظام رقم (١) :

موديل (١٦١٢١) يتكون من تدرج من ( ١ إلى ١٠٠ ثانية ) عداد التوقف . موديل (٥٨٠٠٧) الذى يمكن أن يهمل في أى حالة تسجيل يميناً ، يساراً ، أو في الوسط ، ليسجل الزمن في تلك الحالة . وتدور ساعة التوقف ( عداد ) عندما يغلق مفتاح صغير تماماً ، ويتعدده مقدار طاقته النمائي ، لغطة البرمجة المناسبة والقدرة النمائية في لوحة الأدوات .

## النظام رقم (٢) :

يحتوى عدادين ( ساعتين ) ترتبط معاً بولحة البرمجة لتسجيل زمن التعادل .  
زيادة على ذلك إختلاف الزمن يميناً ويساراً أو الاثنين معاً يميناً ويساراً في  
وقت واحد .

## النظام رقم (٣) :

موديل (١٦١٢٣) هذا النظام يحتوى ثلاث ساعات توقف (٥٨٠٠٧) مرتبطة  
لتسجيل إختلاف الزمن يميناً ويساراً في وقت واحد .

## النظام رقم (٤) :

موديل (١٦١٢٤) هذا النظام يحتوى ثلاث ساعات توقيف . وعداد تسجيل  
الحقائق . بالإضافة لتسجيل التعادل والإختلاف يميناً ويساراً ، هذا النظام له  
المقدرة على حساب الإختلاف يميناً ويساراً وإنحرافات التعادل في الوسط .

## النظام رقم (٥) :

موديل (١٦١٢٥) هذا النظام يسمح للبرنامج الثابت بنظام كامل . ويحتوى على  
ثلاث ساعات توقف برقم (٥٨٠٠٧) وعداد تسجيل الحقائق برقم (٥٨٠٠٤)  
ولمبة عداد برقم (٥٨٠٠٣٦) وفاصلة ومعيد للزمن للتحكم في فترة الإختبار برقم  
(٥١٠١٢) وتضيء لمبة العداد خلال فترة الإختبار .

## منصة الثبات ذات الأشعة تحت الحمراء :

موديل = ١٦٠٢٠ PS / ١٧

إن هذه المنصة مماثلة ومشابهة لمنصة الثبات النموذجية موديل ١٦٠٢٠  
وتراكيب أجزائها بنفس الطريقة في سبيل التحكم في التشغيل والأداء .  
تستخدم هنا مفاتيح ( سويتش ) تعمل بالأشعة تحت الحمراء بدلاً عن المفاتيح  
الآلية التي قد تتعرض للتلف نتيجة للإستعمال المتواصل عند إجراء

الإختبارات . والتحكم بواسطة الأشعة تحت الحمراء يتميز أيضاً بوجود عداد توقف لرصد وعد الزمن خلال الـ ٣٠ ثانية الخاصة بفترات إجراء الإختبارات .

### استعمال منصة الثبات :

ذات الأشعة تحت الحمراء :

بمجرد وقوف الشخص على المنصة عليه العمل على التحكم في توازنه البدني ، وحافة المنصة يجب أن تكون مرتكزة على جانبها ويكون الشخص متحكماً في توازنه قبل بداية فترة إجراء الإختبار التي تتراوح فتراتهما لتبلغ ( ٣٠ ثانية ) وعلى المشرف على المنصة إخطار الشخص الذي يود إجراء التجربة أن يبدأ في إظهار التوازن عندما يرى الضوء الأخضر . ولتبدأ فترة إختبار ( الـ ٣٠ ثانية ) إضغط على زر البداية في قمة أجهزة التحكم أو إستخدام زر التحكم من بعد الملحق بجانب جهاز الضبط . وعندما ينتهى الوقت الكلى الذى قضاه الشخص في منتصف المنصة على لوحة عداد التوقف في قمة ( أعلى ) جهاز الضبط إضغط على زر إعادة الضبط لمسح ما على لوحة عداد التوقف قبل بداية الإختبار التالى .

### التحكم في بارامتر التوازن المركزي :

إن الأضرار السوداء الموجودة في واجهة أجهزة الضبط تستخدم لزيادة أو تقليل نطاق أو المسافة المضمنة فيما يعرف بـ ( على المركز ) خلال الإختبار في حالة الأضرار تكون مضبوطة على درجة الصفر يكون الشخص الذي يجري عليه الإختبار في حالة توازن فقط عندما يكون عمودياً على أرضية المنصة .

إن نطاق ما يعرف بـ ( المركز ) يمكن زيادته حتى الدرجة ( ١٥ ) على كل من جانبي العمود العددي ( عامود الأعداد ) .

## ملحوظة :

صل منصة الثبات موديل ١٦٠٢٠ بوحدة قياس وضبط الوقت الملحقة بالمقاييس الكهربائية المدونة الوصلة ( البلق ) السوداء يمكن توصيلها بأي من المقاييس السوداء .

## تعليمات التركيب :

١- بعد فك صمام التحكم في التيار (( الإستبلمتر )) تأكد من أن كل الأجزاء المشار إليها في القائمة متاحة .

٢- إبدأ التركيب بتوصيل المقبض المعدني (٣) بالهيكل الجانبي (١) مستخدماً الموصلات السداسية الأمامية (٨) وحلقة التحكم (٨) والصامولات الأمامية (٨) .  
اترك الصامولات ( الوصلات ) متباعدة ( مفككة ) حتى يتم تركيب بقية أجزاء الهيكل .

٣- اربط أطراف الهيكل (٢) ووصلات الإرتكاز المطاطية (٥) واربطهما بالوصلات السداسية الأمامية (٨) .

٤- فضلاً . عليك بملاحظة أن أطراف الهيكل (٢) يجب أن تمر تحت الهيكل (١) أما وصلات الإرتكاز المطاطية فيجب أن توفر الدعامة والقوة لمنصة الثبات أكثر من المقابض المعدنية .

٤- أبدأ في شد وربط الوصلات التي تثبت الوصلات الداعمة (٥) في مكان وفي نفس الوقت قم بمراجعة الصف المحاذي من قاعدة صمام التحكم (( الأستبلمتر )) .

٥- شد واربط المقابض المعدنية . وتأكد من أن الهيكل (١) إتخذت شكلاً عامودياً .

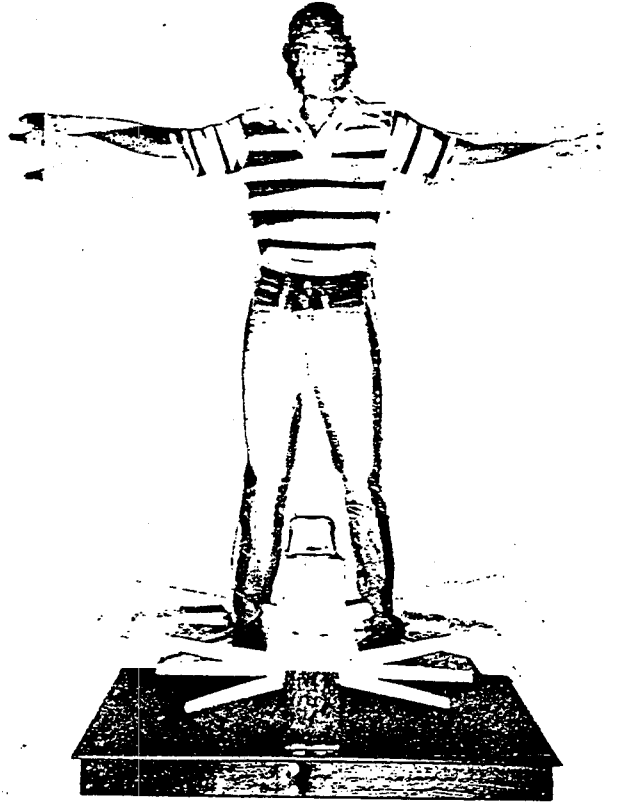
٦- ارفع المنصة (٤) على المقبض المعدني (٣) .

٧- قم بإختيار إرتفاع المنصة المطلوب ثم ركب المنصة بدفع المشبك من خلال جوانب المنصة في الثقوب المتطابقة على ذراع المحور ، ثبت المسامير اللولبي (٨) في مكانه وتأكد بأن تركيب الزر كان صحيحاً .

## قاعدة التوازن ( منصة الثبات )

إن القدرة على تعلم الأنشطة الحركية التي تتطلب معايير توازن دقيقة تؤثر فيها عدة متغيرات مثل استخدام الأذرع وغيرها لحفظ توازن الجسم عندما يكون الشخص صاعداً على المنصة والمنصة تسمح باستخدام النزاعين والرجلين وبعد ذلك يمكن رصد التوازن بكل دقة من على لوحة البيانات المرفقة عليها

وللمنصة تصميم مفتوح وفريد يعمل على التخلص من الاهتزازات المحورية ، وللمنصة قاعدة مساحتها (٣٦ × ٤٨ بوصة) أما المنصات المحورية الدائرية فمساحة قاعدتها (٢٦ × ٤٢ بوصة ) ولها أربع ضوابط توازنية تتبع نظم الفواصل الزمانية المرحلة وهم (٧ ١/٢ - ٩ - ١٠ ١/٢ - ١٢) .

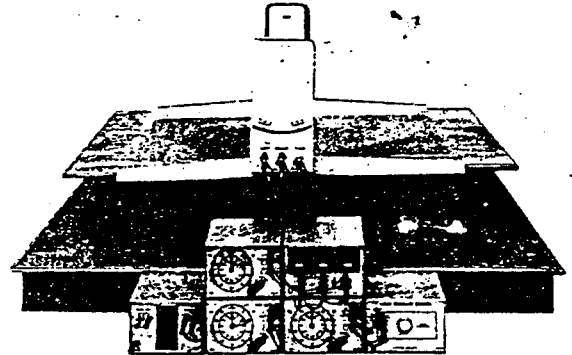


والقيمة المطلقة للفاصلة (واحد ونصف) والارتفاع الكلى لهذه المنصة هو ٢٣ .

وقاعدة المنصة تتمتع ببناء وتصميم متماسك من خشب التيولا وهو مطلي بطلاء بلاستيكي وتدعمها أعمدة من البلوط، أما الجزء المحوري (الارتكازي) فهو مصمم من دعائم المونيه مرنة وهذه الدعائم تقلل الاحتكاك وتساعد في رصد التوازن بدقة للكتل والأثقال .

أما السطح الارتكازي فهو الآخر مغطى بضقة تقلل من حالات حدوث الانزلاق والسقوط . وللمنصة مفتاح يوضح اتجاه الدوارات (اليسار، اليمين ، الوسط) بالإضافة لمؤشر بياني مرئي لاختيار الجسم المراد إجراء التوازن الحركي عليه وهنالك مكعب النظم المبرمجة للبيانات

وهنالك منصات ترفق لها أجهزة رصد التوازن المركزي (ساعات بيانية) تعمل لقياس حتى الجزء من الثانية ، وتوضح الانحرافات التي تظهر يميناً ويساراً لثقل الجسم الموضوع على المنصة . والبعض الآخر من المنصات يتواجد عليها إثنين من الساعات القياسية ، والبعض الآخر به ثلاث ساعات ومسجل بيانات ومصباح يضيء عند انحراف الثقل يساراً وآخر يضيء عند زيادة الانحراف يميناً . بالإضافة الى منبه يصدر صوتاً عندما يبلغ الجسم أدق نسب التوازن الشفطي .



System No. 1: Model 16121 - This system consists of 1/100 Second Stop Clock, model 58007, which may be attached in any recording position, Left, Right, or Center to record the time in that condition. The Stop Clock will be running whenever a simple switch contact closure is completed across its input terminals from the appropriate stability platform programming console output terminal jacks.

النظام رقم (١)

موديل ١٦١٢١ يتكون من :

تدريج من (١ الى ١٠٠) ثانية عداد

التوقف موديل ٨٥٠٠٧ الذي يمكن ان يهمل

في أى حالة التسجيل يميناً / يساراً أو في الوسط يسجل الزمن في تلك الحالة .

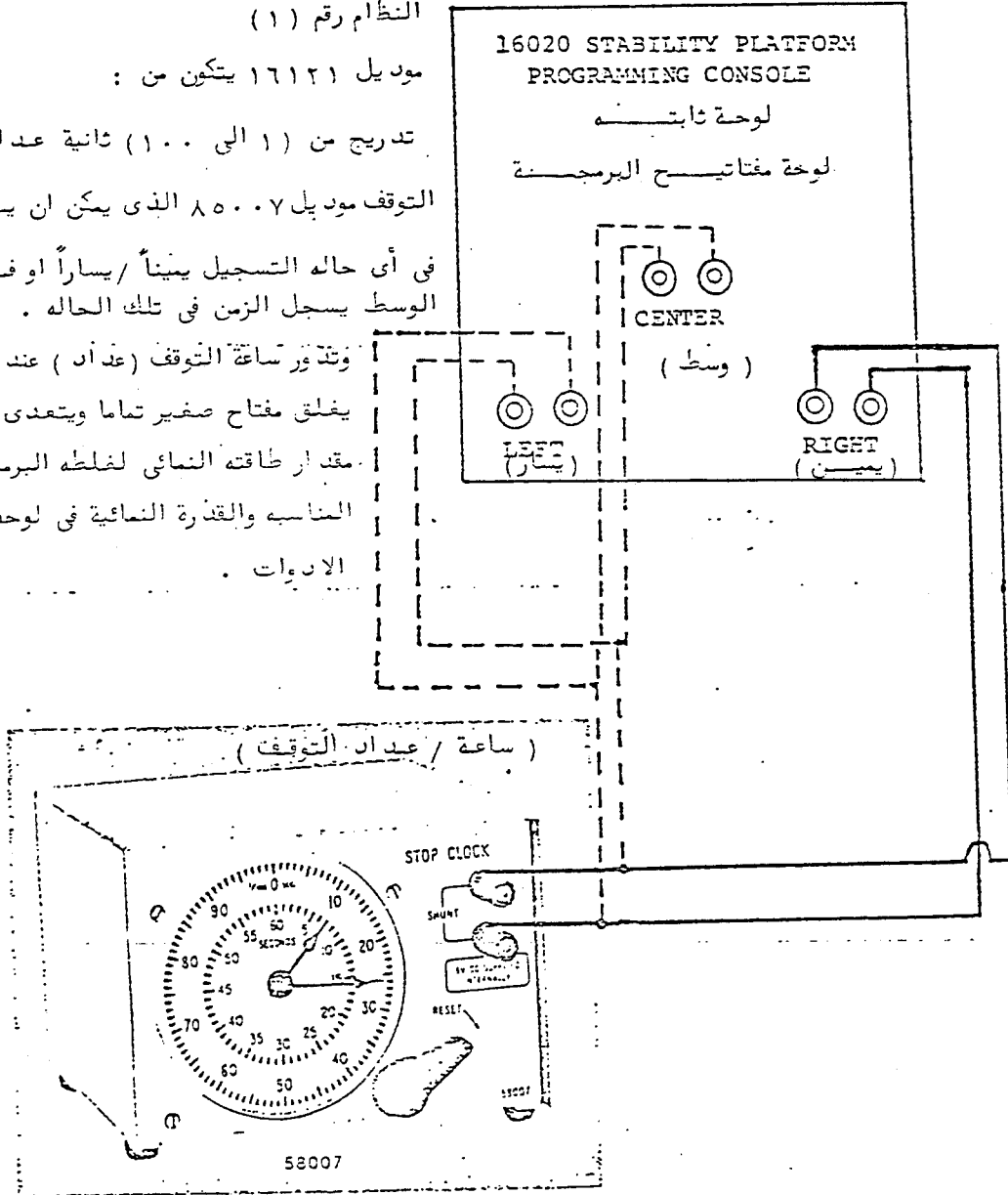
وتتوقف ساعة التوقف (عداد) عندما

يغلق مفتاح صغير تماما ويتعدى

مقدار طاقته النماذج لفلطه البرمج

المناسبة والقدرة النماذج في لوحة

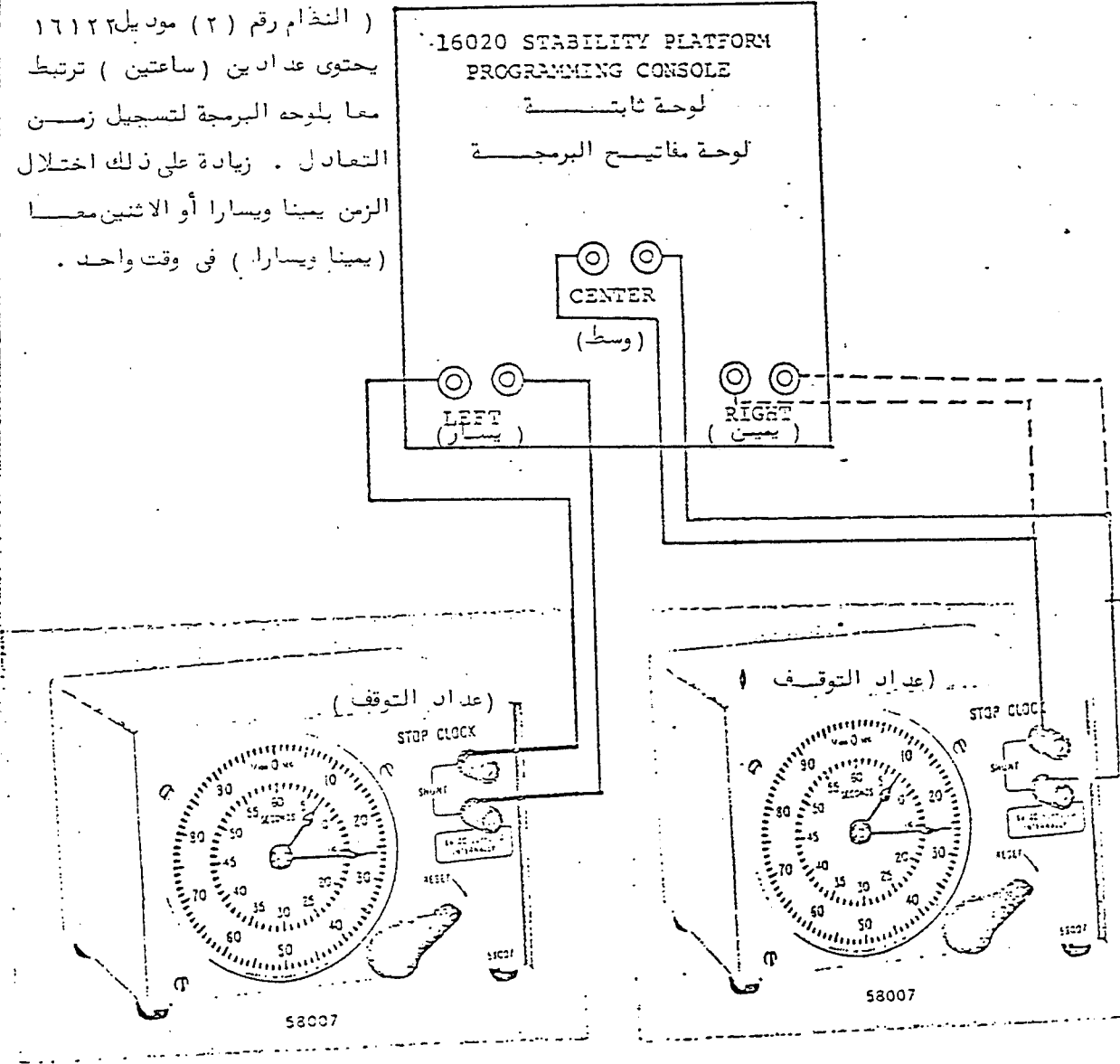
الادوات .





System No. 2: Model 16122 - This system consists of two 58007 Stop Clocks connected to the programming console for recording balance time plus Left or Right imbalance time, or both Left and Right imbalances simultaneously.

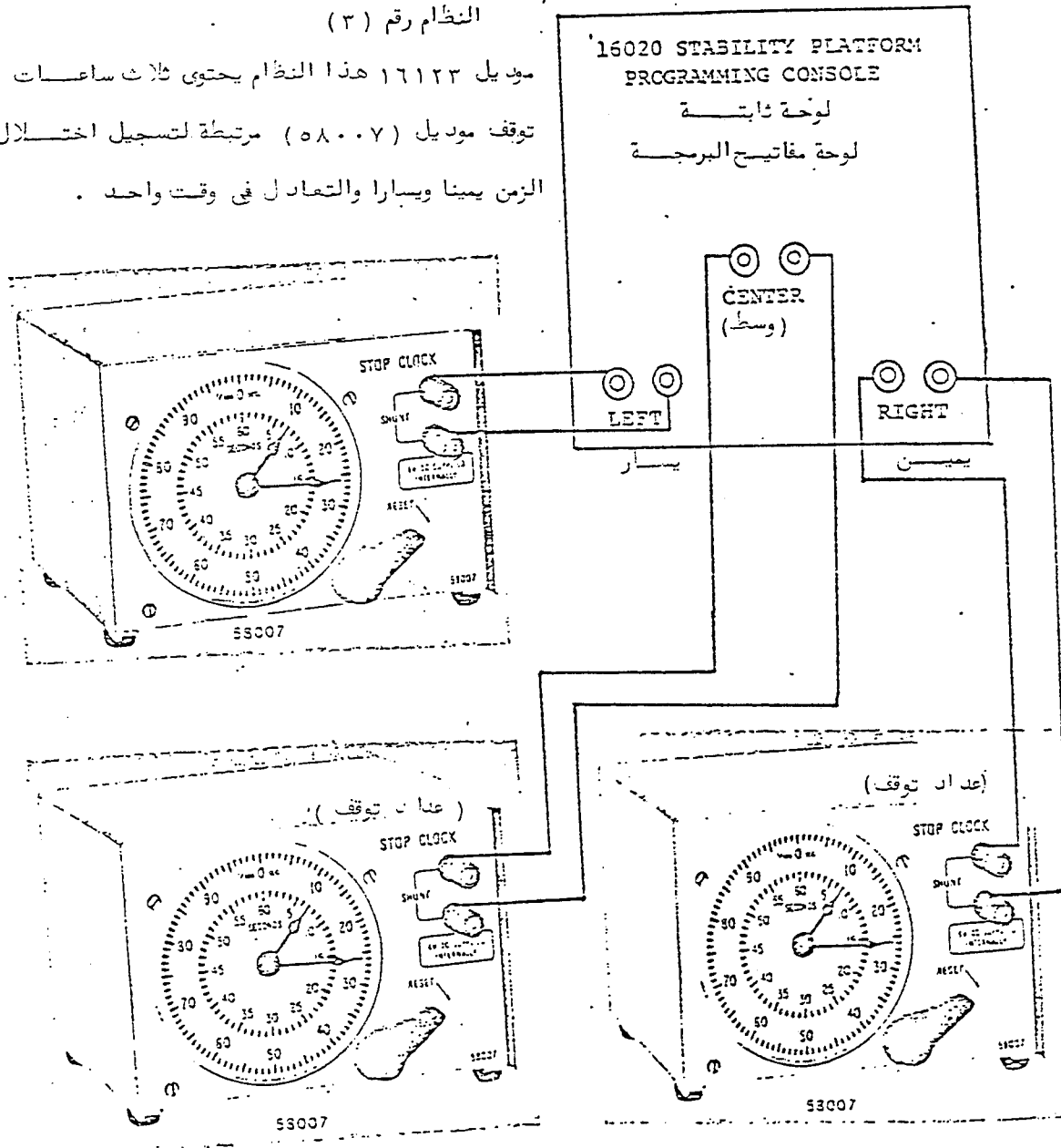
( النظام رقم ( ٢ ) موديل ١٦١٢٢ )  
يحتوي عدادين ( ساعتين ) ترتبط  
معا بلوحة البرمجة لتسجيل زمن  
التعادل . زيادة على ذلك اختلال  
الزمن يمينا ويسارا أو الاثنين معا  
( يمينا ويسارا ) في وقت واحد .



System No. 3: Model 16123 - This system consists of three 53007 Stop Clocks connected to record Right imbalance, Left imbalance, and balance simultaneously.

النظام رقم ( ٣ )

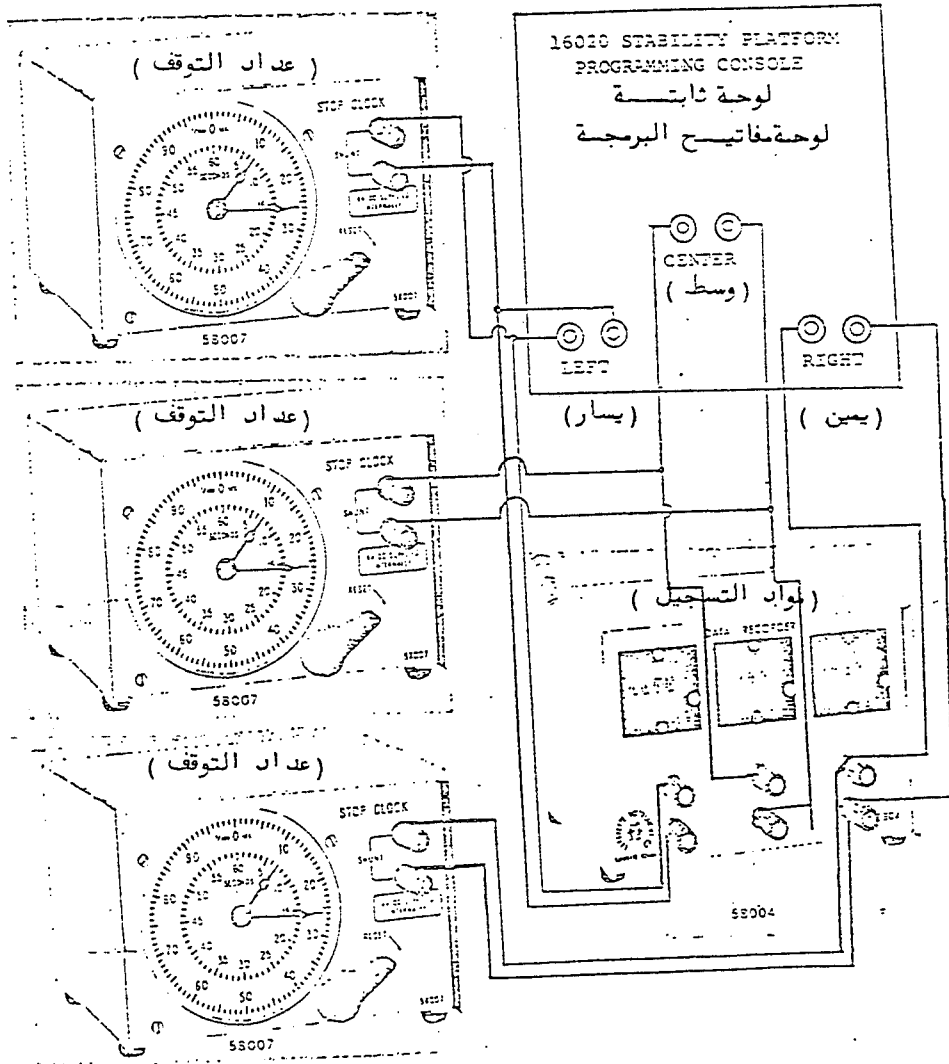
موديل ١٦١٢٣ هذا النظام يحتوى ثلاث ساعات  
توقف موديل (٥٨.٠٧) مرتبطة لتسجيل اختلال  
الزمن يمينا ويسارا والتعداد في وقت واحد .



النظام رقم ( ٤ ) :

موديل ١٦١٢٤ هذا النظام يحتوى ثلاث ساعات توقيف ، وعداد تسجيل الحقائق بالإضافة لتسجيل التعادل والاختلال يمينا ويسارا هذا النظام له المقدرة على حساب الاختلال يمينا ويسارا وانحرافات التعادل في الوسط .

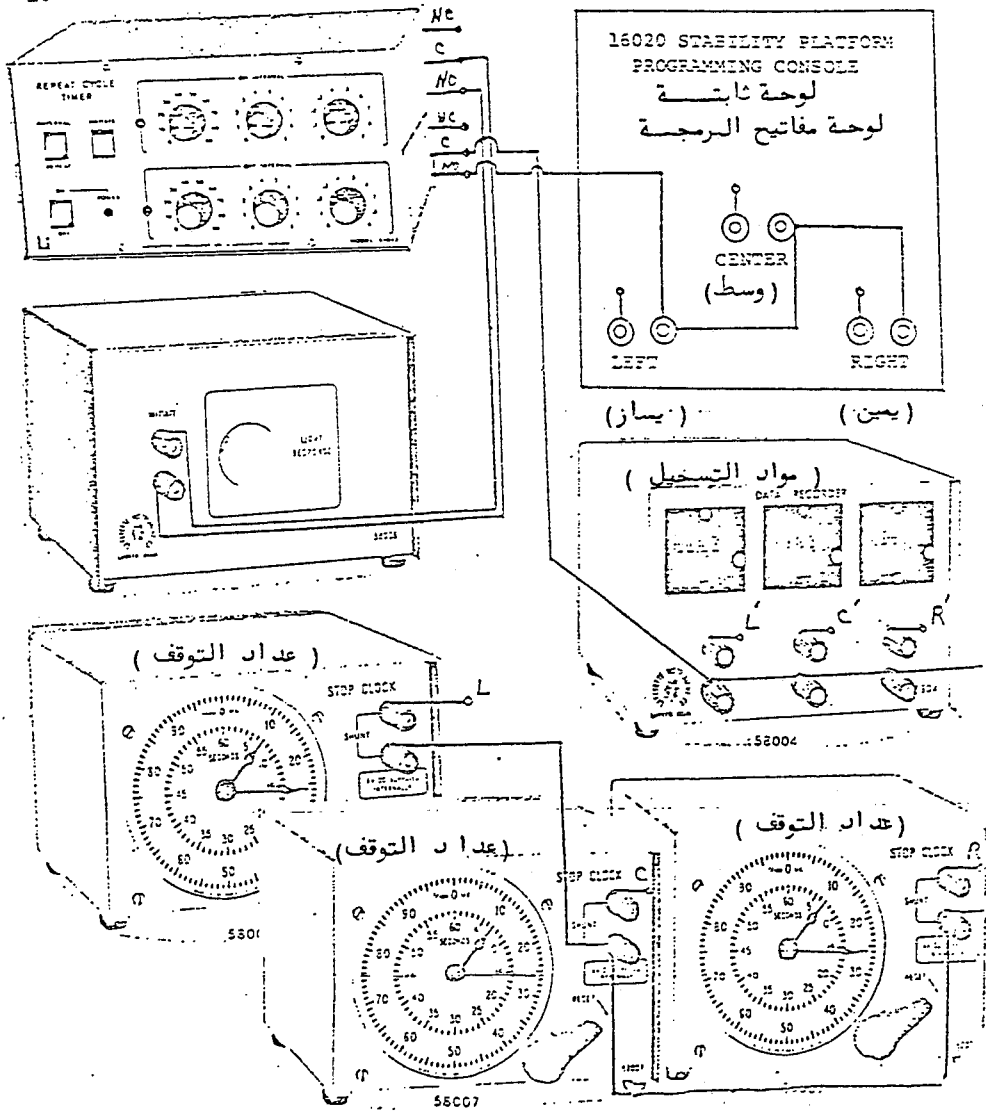
System No. 4: Model 16124 - This system consists of three 58007 Stop Clocks plus one 58004 Counter Data Recorder. In addition to recording Right and Left imbalance and balance times, this system has the capability of counting Right and Left imbalance and center balance excursions.



(النظام رقم (٥) :

موديل ١٦١٢٥ . هذا النظام يسمح للبرنامج الثابت بنظام كامل ويحتوى على  
ثلاث ساعات توقف برقم ٥٠٠٧ ، وعداد تسجيل الحقائق برقم ٥٥٠٤ ولديه  
عداد برقم ٥٨٠٠٣٦ وفاصله ومعيد للزمن للتحكم في مطلق فترة الاختبار برقم  
٥٨٠١٢ . وتغيير لمة العداد خلال فترة الاختبار .

System No. 5: Model 16125 - This system allows complete control of the stability platform and consists of three 58007 Stop Clocks, one 58004 Counter Data Recorder, one 58036 Stimulus Lamp and one 51012 Interval and Repeat Timer for controlling test-rest periods. The stimulus lamp is lit during the test period.





## ملحق رقم (٢)

المقياس الإكلينيكي الذاتي لتقييم القابلية للاستشارة

كراسة الأسئلة - مفتاح التصحيح

بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية

جامعة أم القيوين

كلية التربية - قسم علم النفس

**المحترم**

**أخي الطالب العزيز**

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .. وبعد ..

في البداية أود أو أوضح لك أنني بصدد دراسة بعنوان (( القابلية للإستشارة وممارسة النشاط الرياضي وعلاقتها بدرجة الأداء على جهاز قاعدة التوازن )) .  
وفي الصفحات التالية إحدى أدوات هذه الدراسة وهي عبارة عن (( المقياس الإكلينيكي الذاتي لتقييم القابلية للإستشارة )) .. أرجو تكرمك بالمساهمة في تحقيق أهداف هذه الدراسة وذلك بالإجابة على أسئلة المقياس بصدق وأمانة كما هو متوقع منك . وما أود تأكيده هنا أن جميع المعلومات سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط .

وفي الختام أرجو منكم قراءة التعليمات الخاصة بالمقياس بكل دقة قبل البدء في الإجابة .. ولك مني جزيل الشكر والتقدير سلفاً على تعاونك

**الباحث**

**أخوك / سعد معتوق عواض الشبيتي**

## معلومات أولية :-

الإسم الأول      إسم الأب      إسم الجد      العائلة ( اللقب )

\* الإسم : \_\_\_\_\_

\* السن : \_\_\_\_\_ سنة ، أو تاريخ الميلاد : \_\_\_\_\_

\* الطول : \_\_\_\_\_ سم .

\* الوزن : \_\_\_\_\_ كجم .

\* التخصص : \_\_\_\_\_

\* المستوى : ( ) الأول ( ) الثانى ( ) الثالث ( ) الرابع

ضع علامة ( / ) أمام المستوى الذى أنت فيه .

\* الوضع الحالى : ( ) طالب ( ) دارس

\* هذه الفقرة يرجى الإجابة عليها من جميع الطلاب فى جميع التخصصات ماعدا طلاب

التربية الرياضية :

- هل تمارس أى نشاط رياضى بشكل منتظم ؟

( ) نعم ( ) لا

إذا كانت الإجابة بنعم فترجى ذكر نوع النشاط الرياضى الذى تمارسه بانتظام :

---

---

---



المقياس الاكلينيكي الذاتى  
لتقييم القابلية للانتشار

كراسة الاسئلة

و—ع

R. P. SNAITH, A. A. CONSTANTOPOULOS,  
M. Y. JARDINE & P. McGUFFIN

ترجمة واعداد

دكتور

عباس محمود عوض

استاذ ورئيس قسم علم النفس  
بكلية الآداب - جامعة الاسكندرية

المقياس الاكلينيكي الذاتى  
لتقييم القابلية للاستشارة  
كمراسة الاسئلة

• التعليمات

ضع علامة (✓) أمام العبارة التى ترى انها تعبر عن رأيك  
فى الوقت الحالى :

٤ - أفقد أعصابى وأصبح فى الآخرين أو أتصرف معهم بغلظة ..	١ - أشعر بانى مبتهج ..
- نعم بالتأكيد	- نعم بالتأكيد
- نعم أحيانا	- نعم أحيانا
- لا ليس كثيرا	- لا ليس كثيرا
- لا على الإطلاق	- لا على الإطلاق
٥ - أشعر بانى متوتر أو مرتاع •	٢ - أستطيع أن أجلس واسترخى تماما بسهولة ..
- نعم بالتأكيد	- نعم بالتأكيد
- نعم أحيانا	- نعم أحيانا
- لا ليس كثيرا	- لا ليس كثيرا
- لا على الإطلاق	- لا على الإطلاق
٦ - أشعر باننى أميل لأن أؤذى نفسى ..	٣ - شجيتى للطعام ..
- نعم بالتأكيد	- ضعيفة جدا
- نعم أحيانا	- عادية
- لا ليس كثيرا	- جيدة
- لا على الإطلاق	- جيدة جدا

١٠ - أغضب من نفسى أو أحيبنا

- نعم بالتأكيد
- نعم أحيانا
- لا ليس كثيرا
- لا على الإطلاق

١١ - أستطيع أن أضحك

وأشعر بأننى مستمتع ..

- نعم بالتأكيد
- نعم أحيانا
- لا ليس كثيرا
- لا على الإطلاق

١٢ - أشعر بأننى قد أفقد

السيطرة على نفسى واعتدى  
أو أؤذى شخصا ما ..

- غالبا
- من وقت لآخر
- نادرا
- أبدا

٧ - لقد أبقيت على

اهتماماتى القديمة ..

- نعم أغلبا
- نعم بعضا
- لا ليس كثيرا منها
- لا ولا أى منها

٨ - أنا صبور مع الآخرين

- كل الوقت
- أغلب الاوقات
- أحيانا
- نادرا

٩ - أصاب بالفزع أو الذعر

لاسباب تافهة ..

- نعم بالتأكيد
- نعم أحيانا
- لا ليس كثيرا
- لا على الإطلاق

١٣ - لدى شعور بالضيق  
كما لو كان هناك  
شيء في معدتي

- نعم بالتأكيد

- نعم أحيانا

- لا ليس كثيرا

- لا على الإطلاق

١٤ - يراودني التفكير  
في إيذاء نفسي

- غالبا

- أحيانا

- نادرا

- لا على الإطلاق

١٥ - أصبحوا من النوم قبل  
الموعد الذي أريد  
أن استيقظ فيه

- بساعتين أو أكثر

- بحوالي ساعة  
واحدة

- بأقل من ساعة

- أبدا فانا انام حتى  
الوقت الذي  
أرغب أن استيقظ  
فيه

١٦ - الناس يزعجونني لدرجة  
أننى أشعر بالرغبة في  
غلق الابواب بعنف

- نعم بالتأكيد

- نعم أحيانا

- بالصدفة فقط

- لا على الإطلاق

١٧ - أستطيع أن أعيش حياتى  
لخاصة دون الشعور بالقلق

- نعم دائما

- نعم أحيانا

- لا نادرا

- لا على الإطلاق

١٨ - فى الفترة الاخيرة ..  
أصبحت متضايقا من نفسى

- الى درجة كبيرة  
جدا

- الى حد كبير

- الى حد ما

- لا على الإطلاق

المقياس الاكلينيكي الذاتى  
لتقييم القابلية للاستشارة  
مفتاح التصحيح

وضع

R. P. SNAITH, A. A. CONSTANTOPOULOS,  
M. Y. JARDINE & P. McGUFFIN

ترجمة واعداد

دكتور

عباس محمود عوض

استاذ ورئيس قسم علم النفس

بكلية الآداب - جامعة الاسكندرية

المقياس الاكلينيكي الذاتى  
لتقييم القابلية للاستشارة  
مفتاح التصحيح

ضع علامة (√) أمام العبارة التى ترى أنها تعبر عن رأيك  
فى الوقت الحالى :

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ٤ - أفقد أعصابى وأصبح<br>فى الآخرين أو أتصرف<br>معهم بغلظة .. (O) | ١ - أشعر بأنى مبتنج .. (D)        |
| 3 - نعم بالتأكيد  | Zero - نعم بالتأكيد               |
| 2 - نعم أحيانا  | 1 - نعم أحيانا                    |
| 1 - لا ليس كثيرا  | 2 - لا ليس كثيرا                  |
| Zero - لا على الإطلاق   | 3 - لا على الإطلاق                |
| ٥ - أشعر بأى عتوتر أو مرتعاج<br>(A)                               | ٢ - أستطيع أن أجلس واسترخى<br>(A) |
| 3 - نعم بالتأكيد  | Zero - نعم بالتأكيد               |
| 2 - نعم أحيانا  | 1 - نعم أحيانا                    |
| 1 - لا ليس كثيرا  | 2 - لا ليس كثيرا                  |
| Zero - لا على الإطلاق   | 3 - لا على الإطلاق                |
| ٦ - أشعر بأننى أميل<br>لأن أؤذى نفسى .. (I)                       | ٣ - شبيتى للطعام .. (D)           |
| 3 - نعم بالتأكيد  | 3 - ضعيفة جدا                     |
| 2 - نعم أحيانا  | 2 - عادية                         |
| 1 - لا ليس كثيرا  | 1 - جيدة                          |
| Zero - لا على الإطلاق   | Zero - جيدة جدا                   |

١٠ - اغضب من نفسى أو أحيانا

(I)

- 3 - نعم بالتأكيد  
2 - نعم أحيانا  
1 - لا ليس كثيرا  
Zero - لا على الإطلاق

١١ - أستطيع أن أضحك

(D) وأشعر بأننى مستمتع ..

- Zero - نعم بالتأكيد  
1 - نعم أحيانا  
2 - لا ليس كثيرا  
3 - لا على الإطلاق

١٢ - أشعر بأننى قد أفقد

(O) السيطرة على نفسى واعتدى  
أو أؤذى شخصا ما ..

- 3 - غالبا  
2 - من وقت لآخر  
1 - نادرا  
Zero - أبدا

٧ - لقد أبقيت على

(D) اهتماماتى القديمة ..

- Zero - نعم أغلبيا  
1 - نعم بعضيا  
2 - لا ليس كثيرا منها  
3 - لا ولا أى منها

٨ - أنا صبور مع الآخرين

(O)

- Zero - كل الوقت  
1 - أغلب الاوقات  
2 - أحيانا  
3 - نادرا

٩ - أصاب بالفزع أو الذعر

(A) لأسباب تافهة ..

- 3 - نعم بالتأكيد  
2 - نعم أحيانا  
1 - لا ليس كثيرا  
Zero - لا على الاطلاق

- ١٦ - الناس يزعموننى لدرجة  
اننى أشعر بالرغبة فى  
(O) غلق الابواب بعنف
- 3 - نعم بالتأكيد  
2 - نعم أحيانا  
1 - بالصدفة فقط  
Zero - لا على الاطلاق

- ١٧ - أستطيع أن أعيش حياتى  
الخاصة دون الشعور بالقلق (A)
- Zero - نعم دائما  
1 - نعم أحيانا  
2 - لا نادرا  
3 - لا على الاطلاق

- ١٨ - فى الفترة الاخيرة .. (I)  
أصبحت متضايقا من نفسى
- 3 - الى درجة كبيرة  
2 - الى حد كبير  
1 - الى حد ما  
Zero - لا على الاطلاق

- ١٣ - لدى شعور باغيق  
كما لو كان هناك  
(A) شىء فى معدتى
- 3 - نعم بالتأكيد  
2 - نعم أحيانا  
1 - لا ليس كثيرا  
Zero - لا على الاطلاق

- ١٤ - يراودنى التفكير (I)  
فى ايذاء نفسى
- 3 - غالبا  
2 - أحيانا  
1 - نادرا  
Zero - لا على الاطلاق

- ١٥ - أصبح من النوم قبل (D)  
الموعد الذى أريد  
أن أستيقظ فيه
- 3 - بساعتين أو أكثر  
2 - بحوالى ساعة  
واحدة  
1 - بأقل من ساعة  
أبد غمنا أنام حتى  
الوقت الذى أرغب  
أن أستقظ فيه  
Zero



## ملحق رقم (٣)

خطاب الإدارة العامة للبحوث التربوية بوزارة  
المعارف بالسماح بإجراء الدراسة على طلاب  
كلية المعلمين بالطائف

بسم الله الرحمن الرحيم

Kingdom of Saudi Arabia  
Ministry of Education  
Educational Development  
Educational Research Department

المملكة العربية السعودية  
وزارة المعارف  
التطوير التربوي  
الإدارة العامة للبحوث التربوية

الرقم : ٧/٤/٢٢٢ التاريخ ١٤/١١/١٤١٥ هـ المشفوعات : شهره أسماء + د -

الموضوع : بشأن الموافقة على إجراء دراسة .

المحترم

سعادة / مدير التعليم بمحافظة الطائف

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد :

تقدم : الباحث / سعد معنوق عواض الثبيتي أحد طلاب قسم علم النفس كلية التربية بمكة المكرمة - جامعة أم القرى .

بطلب : إجراء دراسة بعنوان ( القابلية للاستشارة وممارسة النشاط الرياضي وعلاقتها بدرجة التوازن لدى طلاب كلية المعلمين بالطائف ) وتجدون برفقه استمارة البحث والأداة المزمع تطبيقها .

نأمل السماح له بإجراء البحث مع ملاحظة أن الباحث ( أو الباحثين ) يتحمل كامل المسؤولية المتعلقة بمختلف جوانب بحثه .

كما نرجو إحالة كامل الأوراق إلى مشرف البحوث بإدارتكم لإكمال اللازم .

وتقبلوا تحياتي ،،،

مدير عام

إدارة البحوث التربوية

د. علي بن عبد الخالق القرني

المترجم للتطوير التربوي

صورة لسعادة وكيل الوزارة المساعد للتطوير التربوي .  
صورة للإدارة ص ١ - ب ٤ .

ملاحظة : الوزارة غير مسؤولة عن إرسال أو إستلام الأدوات الخاصة بدراسة الباحث .

سنتال : ٤٠١٢٩٠٠ مباشر ٤٠٢١٠٩٣ فاكس ٤٠٢١٠٧٢ تليكس ٤٠٥٥٤٠ تطوير ص.ب: ٢٢٥٤٦ الرياض ١١٤١٦  
Tel: 4012900 - 4021093 Fax . 4021072 Telex 405540 Tatwir P.O.Box 2254 Riyadh 11416

« بسم الله الرحمن الرحيم »

المملكة العربية السعودية

وزارة المعارف

كلية المعلمين بالطائف

مكتب العميد

وفقه الله ورحاه

المكرم / رئيس قسم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته  
و بعد  
نفيدكم أن الأستاذ/ سعد معتوق عواض الثبتي ، أحد الباحثين الذين يدرسون  
بجامعة أم القرى (كلية التربية) ، ولديه دراسة تحت عنوان & القابلية للاستشارة  
وممارسة النشاط الرياضي وعلاقتها بدرجة التوازن لدى طلاب كلية المعلمين  
بالتائف &

نأمل التعاون مع المذكور وتسهيل مهمته،  
ولكم أطيب تحياتي ،،،

عميد كلية المعلمين بالطائف

د/ سالم خلف الله القرشي  
١٤٢٤

## ملحق رقم (٤)

الأوراق الخاصة بإستلام جهاز قاعدة التوازن من  
قسم علم النفس بكلية التربية بجامعة أم القرى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم العالي  
جامعة أم القرى

الرقم: ١٠٧٧  
التاريخ: ١٤١٥/١٧/٢٩  
المشروعات: لجنة ١٨

لمقر

عادة مدير الشؤون العامة

رصد

إلى مدير تعليم مكة المكرمة

بناءً على موافقة طهوف عارة لكرنور / زايد الحارث  
وعارة رئيس قسم علم النفس عارة لكرنور / محمد أنس قحدم  
وذلك بـ تسليم الجواز للطالب / محمد مشهور عواض العتيبي  
بـ جواز تجاريه ولتحقيق أهداف بحثه خارج الجامعة  
وطلب تكريمه بالسرايع له بإضراح الجواز ولتحقيقه بالزم بذلك

وكم جزيل الشكر والتقدير

علاء  
١١/٢٩

عميد كلية التربية

١١/٢٩

د. عبد المنعم بن عبد الله بن عبد الله



ص: ملف ١٩ -

ص: ملف القسم مع الاساس لـ

ص: مدير شيف -

Umm Al-Qura University  
Makkah Al Mukarramah P.O. Box 715  
Cable Gameat Umm Al-Qura, Makkah  
Telex 540026 Jammka SJ  
Faxemely 5564560  
Tel - 02 - 5574644 (10 Lines)

جامعة أم القرى  
مكة المكرمة ص.ب. ٧١٥  
برقيا: جامعة أم القرى مكة  
تلكس عربي ٥٤٠٠٢٦ م.ك.جامعة  
فاكسميلي: ٥٥٦٤٥٦٠  
تليفون: ٥٥٧٤٦٤٤ - ١٠ خطوط

بسم الله الرحمن الرحيم

المتر

عادة رئيس قسم علم النفس

السيد المكييم رحمة الله وبركاته وبعد .

كما علموه بانني اقوم بدراسة الخاصة ذهن عيرات  
التأجيل للتقارير وممارسة النشاط الرياضي والذهني  
بدراسة التوازن لدى طلاب كلية المعلمين بالطائف .

رغبة مني اخذ اوقات لهذه الدراسة هو بواز تعلم  
النشاطات الجارية لتوازن في خارج هو تسليم هذا الجواز  
لكم اتمنى ان يكون في التطبيق والذى سوف يكونه في  
الدراسة كلمة ايجاد المعلم بالطائف وليتفرق ذلك هو الى  
شرك من تاريخ استلام الجواز . ولهم تحفظكم وعلمي

مشتط

طالب / محمد مفرح محمد العبدلي

٢٠١٠ - ١٩٨٠ - ٤١١

عادة رئيس قسم علم النفس

السيد المكييم رحمة الله وبركاته وبعد .  
فاني اتمنى ان يكون طالب العلم  
على الجواز الموضح اياه في هذا  
لتحقيق اهداف بحثه . دكتور وخاتمه

المشتط / طالب العلم

د. ايد / محمد العبدلي

السيد المكييم رحمة الله وبركاته وبعد .  
ارجو منكم ان يكون الجواز كعادة عليه طرة مشروطة استلامه  
مع تيماني .. رئيس قسم علم النفس

د. محمد العبدلي / ١٤١٥ / ١١ / ٢٩

بسم اللہ الرحمن الرحیم

« اِقْرَأْ »

أقرأنا إطالباً بعد موقوف إيشي إطالب يقسم علم إيشي  
بأنه قد استأثرت طراز قامة إيتوانه في يوم إيتوانا إيتوانه  
١٥١٥/١٥١٥ هـ من مصلح علم إيشي بجليه إيتوانه وهو بباله  
صالح للإستفاد من دلائله إيتوانه إيتوانه

الاسم: سعد بن عبد الله

Σ11-19A.-5

تم تسليم البلاز بماله سليمة بتاريخ ١٤٦٦  
١٥  
١٧/٢/١٥١٥

## ملحق رقم (٥)

الدرجات الخام لعينة الدراسة على أدواتها

- جهاز قاعدة التوازن
- مقياس القابلية للإستشارة



مخرجات عينة الدراسة على جهاز قاعدة التوازن ومقياس القابلية للاستقرار

م	البيانات الأولية			مقياس القابلية للاستقرار	التوازن	الإحراق	المجموع			المعاصرة الثالثة			المعاصرة الثانية			المعاصرة الأولى			التسلسل
	المستوى	الطول	السن				يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	
١	٣	٦١	١٧٨	٢٤	٧	٢٤	٢٢	٢٤	١٤	٩	٨	٣	٨	٧	٥	٥	٩	٦	١
٢	٣	٨٣	١٧٩	٢٣	١٠	٢٣	١٧	٢٣	١٠	٤	١٢	٤	٥	١٢	٣	٨	٩	٣	٢
٣	٣	٧٥	١٨٣	٢٢	١٤	٢٢	٨	٢٢	٢٠	١	١٠	٩	٢	١٢	٦	٥	١٠	٥	٣
٤	٣	٥٤	١٧٥	٢٣	٩	٢٣	١١	٢٣	١٦	٣	١٢	٥	٦	١٠	٤	٢	١١	٧	٤
٥	٣	٦٣	١٨٠	٢٣	١١	٢٤	١٠	٢٦	١٤	٥	١٢	٣	٣	١١	٦	٢	١٣	٥	٦
٦	٣	٦٢	١٦٥	٢٥	١٤	٢٩	١٥	٢١	١٤	٧	٩	٤	٤	١٢	٤	٤	١٠	٦	٦
٧	٣	٥٨	١٦٧	٢٣	١٢	٢٥	١١	٢٥	١٤	٥	١٠	٥	٢	١٢	٦	٤	١٣	٣	٧
٨	٣	٨٢	١٦٧	٢١	١٣	٢٧	١٤	٢٣	١٣	٣	١١	٦	٦	١١	٣	٥	١١	٤	٨
٩	٣	٦٠	١٨٠	٢١	٨	٢٧	١٣	٢٣	١٤	٤	١٣	٣	٤	١١	٥	٥	٩	٦	٩
١٠	٢	٥٤	١٧٠	٢١	١٤	٢٧	١٤	٢٣	١٣	٣	١٢	٥	٦	١١	٣	٥	١٠	٥	١١
١١	٢	٧٠	١٨٥	٢٠	٢	٢٤	١٥	٢٦	٩	٤	١٢	٤	٦	١٢	٢	٥	١٢	٣	١١
١٢	٤	٥٤	١٦٦	٢٤	٨	٢٧	١٢	٢٣	١٥	٣	١٣	٤	٥	١٢	٣	٤	٨	٨	١٢
١٣	٢	٤٧	١٦٥	١٩	١٢	٢٦	١٤	٢٤	١٢	٤	١١	٥	٧	١٠	٣	٣	١٣	٤	١٣
١٤	٤	٥٩	١٨٠	٢٢	١٧	٢٧	١٥	٢٣	١٢	٢	١٣	٥	٦	١٠	٤	٧	١٠	٣	١٤
١٥	٤	٧٩	١٧٢	٢٣	٧	٢٩	١٢	٢١	١٧	٣	١١	٦	٤	١١	٥	٥	٩	٦	١٥
١٦	٢	٥٤	١٧٢	٢٢	٥	٢٧	١٢	٢٣	١٥	٥	١٢	٣	٣	١١	٦	٤	١٠	٦	١٦
١٧	٢	٨٤	١٧٠	٢١	٤	٢٨	١٤	٢٢	١٤	٥	١١	٤	٤	١٣	٣	٥	٨	٧	١٧

المتغير	البيانات الأولية			مقياس القياسية للاستشارة	التوازن	الإحراق	المجموع			المحاورة الثانية			المحاورة الثالثة			المحاورة الأولى			التبسيط
	الوزن	الطول	السن				يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	
٤	٥٥	١٧٠	٢٣	٩	٣٥	٢٥	١٣	٣٥	١٢	٣	١١	٦	٥	١٣	٢	٥	١١	٤	١٨
٢	٥١	١٦٥	٢٢	١١	٣٥	٢٥	١٢	٣٥	١٣	٢	٩	٩	٦	١٣	١	٤	١٣	٣	١٩
٣	٥٤	١٦٤	٢١	٧	٤٠	٢٠	١٠	٤٠	١٠	٤	١٣	٣	١	١٦	٣	٥	١١	٤	٢٠
٤	٨١	١٧٠	٢٤	١٠	٣٢	٢٨	١٤	٣٢	١٤	٩	٨	٣	٤	١١	٥	١	١٣	٦	٢١
٤	٨٢	١٧٥	٢٤	١١	٣٠	٣٠	١٧	٣٠	١٣	٥	٩	٦	٧	١١	٢	٥	١٠	٥	٢٢
٤	٨٥	١٧٣	٢٥	٥	٣٥	٢٥	١٢	٣٥	١٣	٤	١٣	٣	٤	١٢	٤	٤	١٠	٦	٢٣
٢	٤٩	١٥٦	٢١	١٢	٣٣	٢٧	١٤	٣٣	١٣	٧	١٠	٣	٥	١٢	٣	٢	١١	٧	٢٤
٤	٥٦	١٧٠	٢٣	١٠	٣٢	٢٨	١٨	٣٢	١٠	٤	١١	٥	٧	١١	٢	٧	١٠	٣	٢٥
٤	٦٣	١٧٠	٢٤	٦	٣٣	٢٧	١٦	٣٣	١١	٦	١٠	٤	٤	١٣	٣	٦	١٠	٤	٢٦
٤	٦١	١٧٨	٢٤	١٠	٣١	٢٩	١٧	٣١	١٢	٥	١٠	٥	٤	١٢	٤	٨	٩	٣	٢٧
٤	٦٣	١٦٧	٢٢	٦	٣١	٢٩	١٤	٣١	١٥	٦	١٠	٤	٣	١٢	٥	٥	٩	٦	٢٨
٢	٦٧	١٧٢	٢١	٧	٣٠	٣٠	١٧	٣٠	١٣	٩	٨	٣	٦	١١	٣	٢	١١	٧	٢٩
٢	٦٢	١٦٩	٢٢	١٢	٢٩	٣١	٢٠	٢٩	١١	٧	١٠	٣	٨	١٠	٢	٥	٩	٦	٣٠
٤	٥٨	١٦٢	٢٤	٢٢	٥٢	٨	٥	٥٢	٣	صفر	٢٠	صفر	٢	١٧	١	٣	١٥	٢	٣١
٤	٥٦	١٨٤	٢٣	٢٢	٥٣	٧	٣	٥٣	٤	١	١٩	صفر	١	١٨	١	١	١٦	٣	٣٢
٣	٦٣	١٧٥	٢٣	٢١	٤٦	١٤	٧	٤٦	٧	٢	١٧	١	٣	١٤	٣	٢	١٥	٣	٣٣
٣	٦٠	١٦٥	٢٤	٣٦	٢٨	٣٢	١٥	٢٨	١٧	٤	١٠	٦	٧	٧	٦	٤	١١	٥	٣٤

المستوى	البيانات الأولية			مقياس القياسية للاستشارة	التوازن	الإحراق	المجموع			المعايرة الثالثة			المعايرة الثانية			المعايرة الأولى			التبسيط
	الوزن	الطول	السن				يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	
٣	٦١	١٥٨	٢٢	٢٣	٤١	١٩	٨	٤١	١١	٣	١٣	٤	١	١٥	٤	٤	١٣	٣	٣٥
٤	٧٦	١٨٣	٢٥	٢١	٣٩	٢١	١٤	٣٩	٧	٥	١٣	٢	٥	١٤	١	٤	١٢	٤	٣٦
٣	٧٩	١٧٨	٢٤	٢٣	٤١	١٩	١٣	٤١	٦	٣	١٦	١	٥	١٢	٣	٥	١٣	٢	٣٧
٣	٧٢	١٧٥	٢٣	١٩	٣٩	٢١	٩	٣٩	١٢	٢	١٥	٣	١	١٤	٥	٦	١٠	٤	٣٨
٢	٥٩	١٦٢	٢٠	٢١	٤٢	١٨	١٣	٤٢	٥	٤	١٦	صفر	٤	١٤	٢	٥	١٢	٣	٣٩
٢	١٦٧	١٧٦	٢٠	٢٦	٣٨	٢٢	١٠	٣٨	١٢	٣	١٥	٢	٤	١٢	٤	٣	١١	٦	٤٠
٢	٨٥	١٧٥	٢١	٢٥	٤٤	١٦	١	٤٤	١٥	صفر	١٦	٤	صفر	١٤	٦	١	١٤	٥	٤١
٣	٦٦	١٧٣	٢١	٢٦	٤٥	١٥	١٢	٤٥	٣	٣	١٧	صفر	٣	١٦	١	٦	١٢	٢	٤٢
٢	٥١	١٧٠	٢١	٢٠	٣٨	٢٢	١٤	٣٨	٨	٤	١٤	٢	٤	١٢	٤	٦	١٢	٢	٤٣
٤	٧٤	١٧٩	٢٢	٢٧	٥١	٩	٥	٥١	٤	صفر	١٩	١	٢	١٦	٢	٣	١٦	١	٤٤
٢	٥٢	١٦٥	٢١	١٨	٣٥	٢٥	١١	٣٥	١٤	٥	١١	٤	٢	١٢	٦	٤	١٢	٤	٤٥
٢	٥٧	١٦٥	٢٢	٢٧	٤٤	١٦	٨	٤٤	٨	٢	١٧	١	٣	١٥	٢	٣	١٢	٥	٤٦
٢	٥٦	١٦٦	٢١	١٩	٤٠	٢٠	٧	٤٠	١٣	٢	١٥	٣	٣	١٢	٥	٢	١٣	٥	٤٧
٤	٦٤	١٦٥	٢٣	١٩	٤٨	١٢	٣	٤٨	٩	صفر	١٨	٢	٢	١٦	٢	١	١٤	٥	٤٨
٢	٦٥	١٧٨	٢١	١٩	٤١	١٩	١٠	٤١	٩	١	١٥	٤	٤	١٤	٢	٥	١٢	٣	٤٩
٢	٦٣	١٧٠	٢١	٢١	٤١	١٩	٩	٤١	١٠	٣	١٦	١	٣	١٢	٥	٣	١٣	٤	٥٠
٤	٧٦	١٧٠	٢٤	٢١	٤٢	١٨	٨	٤٢	١٠	١	١٦	٣	٤	١٤	٢	٣	١٢	٥	٥١

م التسلسل	المعايرة الأولى												المعايرة الثانية												المعايرة الثالثة												م التسلسل																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	المعايرة الأولى				المعايرة الثانية				المعايرة الثالثة				المعايرة الأولى				المعايرة الثانية				المعايرة الثالثة				المعايرة الأولى				المعايرة الثانية				المعايرة الثالثة																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	يسار	وسط	يمين	مقياس	يسار	وسط	يمين	مقياس	يسار	وسط	يمين	مقياس	يسار	وسط	يمين	مقياس	يسار	وسط	يمين	مقياس	يسار	وسط	يمين	مقياس	يسار	وسط	يمين	مقياس	يسار	وسط	يمين	مقياس	يسار	وسط	يمين	مقياس																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
١	٥٢	٤	٥	١١	٥	٤	١٤	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	١١	١٥	١٥	٢	٣	

المستوى	البيانات الأولية			مقياس التقابلية للاستشارة	التوازن	الإحزاب	المجموع			المعايرة الثانية			المعايرة الثانية			المعايرة الأولى			التسلسل
	الوزن	الطور	السن				يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	
٢	٦٥	١٧٢	٢١	٣٩	٢٦	٣٤	١٦	٢٦	١٨	٥	٨	٧	٦	٨	٦	٥	١٠	٥	٦٩
٢	٦٥	١٦٧	٢١	٣٨	٣٠	٣٠	١٦	٣٠	١٤	٨	٧	٥	٤	١١	٥	٤	١٢	٤	٧٠
٢	٦٠	١٦٠	٢٠	٤١	٢٩	٣١	١٥	٢٩	١٦	٥	٩	٦	٦	٩	٥	٤	١١	٥	٧١
٢	٥٩	١٧٥	٢٠	٣٧	٣١	٢٩	١٠	٣١	١٩	٣	١٠	٧	١	١٠	٩	٦	١١	٣	٧٢
٣	٤٩	١٦٥	٢١	٣٨	٣٠	٣٠	١٩	٣٠	١١	٧	٨	٥	٧	٨	٥	٥	١٤	١	٧٣
٤	٥٨	١٧٧	٢٣	٣٩	٣٠	٣٠	١٦	٣٠	١٤	٦	١٠	٤	٨	٨	٤	٢	١٢	٦	٧٤
٤	٦٣	١٧٨	٢٢	٣٨	٣٣	٢٧	١٤	٣٣	١٣	٧	٩	٤	٤	١٢	٤	٣	١٢	٥	٧٥
٤	٦٣	١٥٢	٢٣	٣٨	٣٣	٢٧	١٧	٣٣	١٠	٦	١٠	٤	٧	١٠	٣	٤	١٣	٣	٧٦
٢	٦٠	١٧٣	٢١	٣٨	٢٩	٣١	١٢	٢٩	١٩	٤	٩	٧	٥	٨	٧	٣	١٢	٥	٧٧
٢	٦٢	١٦٥	٢٣	٣٩	٢٨	٣٢	٩	٢٨	٢٣	٤	٨	٨	٣	٩	٨	٢	١١	٧	٧٨
٢	٧٦	١٧٦	٢٢	٤٠	٣١	٢٩	١٤	٣١	١٥	٥	٩	٦	٤	١١	٥	٥	١١	٤	٧٩
٤	٧٢	١٧٥	٢٢	٣٩	٣٠	٣٠	١٦	٣٠	١٤	٧	٧	٦	٧	١٠	٣	٢	١٣	٥	٨٠
٢	٦٢	١٦٥	٢٠	٤٥	٢٩	٣١	١٢	٢٩	١٩	٥	٨	٧	٤	٩	٧	٣	١٢	٥	٨١
٤	٥٢	١٧٠	٢٣	٣٧	٣١	٢٩	١٣	٣١	١٦	٦	٩	٥	٣	١٠	٧	٤	١٢	٤	٨٢
٤	٥٤	١٧٦	٢٤	٣٩	٣٥	٢٥	١٧	٣٥	٨	٧	١٠	٣	٤	١٢	٤	٦	١٣	١	٨٣
٢	٥٥	١٦٥	٢١	٣٨	٣٠	٣٠	١٦	٣٠	١٤	٦	٩	٥	٥	١٠	٥	٥	١١	٤	٨٤
٢	٦٢	١٧٦	٢١	٣٩	٢٩	٣١	١٧	٢٩	١٤	٧	٨	٥	٦	٩	٥	٤	١٢	٤	٨٥

المستوى	البيانات الأولية			مقياس التأثيرية للاستشارة	التوازن	الانحراف	المجموع			المحاورة الثالثة			المحاورة الثانية			المحاورة الاولى			م التقييم
	الوزن	الطول	السن				يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	
٢	٦٠	١٦٨	٢٠	٤١	٣٠	٣٠	١٠	٣٠	٢٠	٣	٨	٩	٥	٩	٦	٢	١٣	٥	٨٦
٤	٧٥	١٨٠	٢٢	٣٨	٢٦	٣٤	١٢	٢٦	٢٢	٤	٧	٩	٥	٩	٦	٣	١٠	٧	٨٧
٤	٧٣	١٨٠	٢٣	٣٧	٣٤	٢٦	١٩	٣٤	٧	٩	٩	٢	٦	١٢	٢	٤	١٣	٣	٨٨
٢	٥١	١٦٤	٢٣	٤٠	٢٩	٣١	٧	٢٩	٢٤	٢	٩	٩	١	٩	١٠	٤	١١	٥	٨٩
٢	٦٧	١٧٣	٢٢	٤١	٢٨	٣٢	٢٤	٢٨	٨	٩	٨	٣	٩	٩	٢	٦	١١	٣	٩٠
٢	٦٥	١٥٦	٢٠	١٥	٢١	٣٩	١٧	٢١	٢٢	٥	٦	٩	٥	٨	٧	٧	٧	٦	٩١
٣	٦٠	١٨٠	٢٢	٧	٢٧	٣٣	١٣	٢٧	٢٠	٣	٨	٩	٧	٩	٤	٣	١٠	٧	٩٢
٣	٥٦	١٦٠	٢١	١٢	٢٠	٤٠	١٩	٢٠	٢١	٥	٧	٨	٨	٧	٥	٦	٦	٨	٩٣
٤	٦٨	١٧٦	٢٣	٦	٢٦	٣٤	١٤	٢٦	٢٠	٦	٨	٦	٥	٩	٦	٣	٩	٨	٩٤
٤	٧٦	١٦٥	٢٣	١٤	٢٣	٣٧	٢١	٢٣	١٦	٨	٧	٥	٥	٨	٧	٨	٨	٤	٩٥
٤	٧٥	١٧٠	٢٢	١٠	٢٧	٣٣	١٢	٢٧	٢١	٥	٨	٧	٤	٨	٨	٣	١١	٦	٩٦
٣	٦٢	١٧٣	٢٣	١٧	٢٦	٣٤	١٥	٢٦	١٩	٣	١٠	٧	٦	٨	٦	٦	٨	٦	٩٧
٣	٤٩	١٧٠	٢٢	١٧	٣٠	٣٠	١٧	٣٠	١٣	٦	١٠	٤	٧	١١	٢	٤	٩	٧	٩٨
٢	٧٢	١٦٦	٢١	١٣	١٩	٤١	٢٦	١٩	١٥	١٠	٧	٣	٧	٦	٧	٩	٦	٥	٩٩
٢	٧٢	١٨٤	٢٤	١١	٢٣	٣٧	٢٣	٢٣	١٤	٨	٨	٤	٩	٧	٤	٦	٨	٦	١٠٠
٤	٧٠	١٥٢	٢٣	١٠	٣٠	٣٠	١١	٣٠	١٩	٤	١٠	٦	٣	٩	٨	٤	١١	٥	١٠١
٤	٧٦	١٦٧	٢٣	١٠	٢٨	٣٢	١٥	٢٨	١٧	٦	٩	٥	٤	١٠	٦	٥	٩	٦	١٠٢

البيانات الأولية				مقياس التقابلية للاستقارة	التوازن	الإحصائيات	المجموع			المحاولة الثانية			المحاولة الثانية			المحاولة الأولى			م التفصيل
المستوى	الوزن	الطول	السن				يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	
٣	٨٥	١٨٥	٢١	١٣	٢٣	٣٧	١٤	٢٣	٢٣	٦	٧	٧	٥	٧	٨	٣	٩	٨	١٠٣
٢	٥٨	١٦٨	٢١	١٣	١٧	٤٣	١٧	١٧	٢٦	٥	٦	٩	٤	٦	١٠	٨	٥	٧	١٠٤
٢	٨٠	١٦٨	٢٠	٧	٢٣	٣٧	١٢	٢٣	٢٥	٣	٧	١٠	٧	٧	٦	٢	٩	٩	١٠٥
٢	٦٠	١٧٠	٢٤	١٤	٢٥	٣٥	٢٠	٢٥	١٥	٧	٧	٦	٦	٨	٦	٧	١٠	٣	١٠٦
٢	٥٥	١٦٥	٢٠	٨	٢٢	٣٨	١٦	٢٢	٢٢	٥	٧	٨	٤	٨	٨	٧	٧	٦	١٠٧
٣	٦٢	١٦٥	٢٢	١٥	٢٦	٣٤	١٧	٢٦	١٧	٨	٩	٣	٦	٩	٥	٣	٨	٩	١٠٨
٣	٥٩	١٦٩	٢٠	١٧	٢٤	٣٦	١٨	٢٤	١٨	٧	٧	٦	٦	٨	٦	٥	٩	٦	١٠٩
٢	٧٣	١٧٩	٢١	١٦	٢٥	٣٥	١٧	٢٥	١٨	٣	٧	١٠	٨	٨	٤	٦	١٠	٤	١١٠
٢	٦٨	١٧٠	٢١	١٠	٢٣	٣٧	١٥	٢٣	٢٢	٥	٨	٧	٣	٩	٨	٧	٦	٧	١١١
٢	٦٠	١٥٥	٢١	١٠	٢٤	٣٦	٢٠	٢٤	١٦	٦	٨	٦	٧	٩	٤	٧	٧	٦	١١٢
٢	٩٥	١٧٥	٢٢	١٤	٢٤	٣٦	١٧	٢٤	١٩	٧	٨	٥	٥	٩	٦	٥	٧	٨	١١٣
٢	٦٦	١٦٠	٢١	٩	١٦	٤٤	٢٧	١٦	١٧	٩	٦	٥	١٠	٥	٥	٨	٥	٧	١١٤
٢	٨٩	١٨٣	٢١	١٥	٢٤	٣٦	١٥	٢٤	٢١	٥	٨	٧	٤	٨	٨	٦	٨	٦	١١٥
٤	٧٣	١٨٣	٢٤	١٤	٢٣	٣٧	١٤	٢٣	٢٣	٥	٨	٧	٣	٩	٨	٦	٦	٨	١١٦
٤	٥٥	١٥٦	٢٥	١٤	٣١	٢٩	١٤	٣١	١٥	٣	١٢	٥	٦	٩	٥	٥	١٠	٥	١١٧
٣	٦٠	١٦٥	٢١	١٤	٢٧	٣٣	٢٣	٢٧	١٠	٩	٨	٣	٦	١٠	٤	٨	٩	٣	١١٨
٤	٦٨	١٧٠	٢٥	١٢	٣٣	٢٧	١٣	٣٣	١٤	٥	١٠	٥	٤	١٢	٤	٤	١١	٥	١١٩

البيانات الأولية				مقياس المقايمة للاستشارة	المجموع			المحاولة الثانية			المحاولة الاولى			الانقسام					
المستوى	الوزن	الطول	السن		يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين						
٢	٨٢	١٦٤	٢٠	٥	٣١	٢٩	١٣	٣١	١٦	٣	١٠	٧	١٠	٣	٣	١١	٦	١٢٠	
٢	٧٢	١٧٩	٢٤	١٩	٢٩	٣١	١٩	٢٩	١٢	٧	١٠	٣	٨	١٠	٢	٤	٩	٧	١٢١
٢	٥٩	١٨٠	٢١	١٩	٢٨	٣٢	١٨	٢٨	١٤	٦	١١	٣	٤	١٠	٦	٨	٧	٥	١٢٢
٣	٥٥	١٧٣	٢٠	٢٠	٢٦	٣٤	١٧	٢٦	١٧	٧	١٠	٣	٧	٩	٤	٣	٧	١٠	١٢٣
٤	٨٥	١٨٥	٢٢	٢٥	٣٢	٢٨	١٥	٣٢	١٣	٤	١٠	٦	٦	١٢	٢	٥	١٠	٥	١٢٤
٤	٤٨	١٧٠	٢٤	٢٢	٣١	٢٩	١٤	٣١	١٥	٦	١١	٣	٣	١١	٦	٥	٩	٦	١٢٥
٤	٧٠	١٨٥	٢٢	٢٠	٣١	٢٩	١٦	٣١	١٣	٤	١٢	٤	٥	١٠	٥	٧	٩	٤	١٢٦
٣	٧٠	١٦٥	٢١	٢٠	٢٧	٣٣	١٦	٢٧	١٧	٣	١١	٦	٨	٨	٤	٥	٨	٧	١٢٧
٣	٦٨	١٦٨	٢٣	٩	٢٩	٣١	١٩	٢٩	١٢	٣	١٢	٥	٧	٩	٤	٩	٨	٣	١٢٨
٣	٧٥	١٦٥	٢١	٢٠	٣١	٢٩	١٥	٣١	١٤	٥	١٢	٣	٤	١٠	٦	٦	٩	٥	١٢٩
٢	٦٤	١٦٧	٢٠	٢١	٣٢	٢٨	١٤	٣٢	١٤	٣	١٢	٥	٤	١١	٥	٧	٩	٤	١٣٠
٤	٨٥	١٨٠	٢٣	٢٣	٣١	٢٩	١٤	٣١	١٥	٦	١٢	٢	٥	١٠	٥	٣	٩	٨	١٣١
٤	٥٦	١٥٧	٢٤	٢٢	٣٣	٢٧	١٤	٣٣	١٣	٢	١٢	٦	٦	١١	٣	٦	١٠	٤	١٣٢
٣	٦٦	١٧٠	٢٢	١٩	٣٤	٢٦	١٤	٣٤	١٢	٤	١٤	٢	٦	١٠	٤	٤	١٠	٦	١٣٣
٣	٧٣	١٨٦	٢٣	١٩	٣٢	٢٨	١٣	٣٢	١٣	٥	١٢	٣	٤	١١	٥	٤	٩	٧	١٣٤
٢	٦٢	١٦٧	٢٢	٢٢	٢٧	٣٣	١٢	٢٧	٢١	٥	٨	٧	٣	١٠	٧	٤	٩	٧	١٣٥
٤	٧٢	١٨٢	٢٢	٢٠	٢٩	٣١	٢٣	٢٩	٨	٩	٨	٦	١٢	٢	٨	٩	٣	٩	١٣٦



م	المعاودة الأولى						المعاودة الثانية						المعاودة الثالثة						التقسيم
	البيانات الأولية			مقياس الاستقامة	التوازن	الانحراف	المجموع			المعاودة الثانية			المعاودة الثالثة			المعاودة الأولى			
المستوى	الوزن	الطول	السن							يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار
٣	٥٥	١٦٠	٢١	١٩	٢٤	٣٦	١٦	٢٤	٢٠	٦	٨	٦	٣	١٠	٧	٧	٦	٧	١٣٧
٢	٧٣	١٧٢	٢١	٢٥	٣٢	٢٨	١٣	٣٢	١٥	٤	١٢	٤	٥	١١	٤	٤	٩	٧	١٣٨
٤	٦٠	١٧٠	٢٢	٢١	٢٩	٣١	١٨	٢٩	١٣	٦	٩	٥	٧	١١	٢	٥	٩	٦	١٣٩
٤	٧٠	١٧٠	٢٢	٢١	٢٧	٣٣	٢١	٢٧	١٢	٧	١٠	٣	٥	١١	٤	٩	٦	٥	١٤٠
٤	٧٧	١٧٠	٢٤	٢٠	٢٧	٣٣	١٢	٢٧	٢١	٤	٩	٧	٣	٩	٨	٥	٩	٦	١٤١
٣	٥٧	١٧٥	٢٣	٢٢	٢٦	٣٤	١٨	٢٦	١٦	٦	٩	٥	٦	٧	٧	٦	١٠	٤	١٤٢
٤	٨٥	١٦٥	٢٤	٢١	٣٢	٢٨	١٣	٣٢	١٥	٦	١٢	٢	٤	١١	٥	٣	٩	٨	١٤٣
٤	٦٥	١٦٠	٢٢	١٩	٣١	٢٩	١٥	٣١	١٤	٣	١٣	٤	٦	١٠	٤	٦	٨	٦	١٤٤
٤	٥٠	١٦٠	٢٤	١٩	٣٥	٢٥	١١	٣٥	١٤	٢	١٤	٤	٣	١١	٦	٦	١٠	٤	١٤٥
٤	٦٣	١٦٥	٢٢	١٩	٣٣	٢٧	١٤	٣٣	١٣	٤	١٣	٣	٤	١١	٥	٦	٩	٥	١٤٦
٤	٦٠	٦٥	٢٥	١٩	٢٩	٣١	١٨	٢٩	١٣	٥	٩	٦	٤	١١	٥	٩	٩	٢	١٤٧
٢	٩٣	١٧٦	٢٣	٢٠	٣٣	٢٧	١٣	٣٣	١٤	٤	١٣	٣	٥	١٠	٥	٤	١٠	٦	١٤٨
٢	٧٨	١٦٨	٢٣	٢١	٢٦	٣٤	١٩	٢٦	١٥	٩	٧	٤	٣	١١	٦	٧	٨	٥	١٤٩
٢	٥٨	١٦٦	٢٥	٢١	٢٩	٣١	١٥	٢٩	١٦	٢	٩	٩	٦	١١	٣	٧	٩	٤	١٥٠
٢	٥٢	١٦٣	٢٣	٤٤	١٧	٤٣	١٩	١٧	٢٤	٧	٤	٩	٧	٦	٧	٥	٧	٨	١٥١
٢	٥٦	١٥٠	٢٢	٣٩	٢١	٣٩	١٦	٢١	٢٣	٤	٦	١٠	٦	٦	٨	٦	٩	٥	١٥٢
٣	٨٠	١٧٠	٢١	٣٩	٢١	٣٩	١٤	٢١	٢٥	٥	٦	٩	٥	٧	٨	٤	٨	٨	١٥٣

المستوى	البيانات الأولية			مقياس القياسية للاستشارة	التوازن	الإحراق	المجموع			المعايرة الثالثة			المعايرة الثانية			المعايرة الأولى			التقسيم
	الوزن	السن	اللون				يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	
٣	٥٦	١٦٢	٢٣	٤٢	١٩	٤١	١٢	١٩	٢٩	٥	٤	١١	٤	٦	١٠	٣	٩	٨	١٥٤
٤	٨٥	١٦٥	٢٢	٤٣	١٧	٤٣	١٤	١٧	٢٩	٦	٤	١٠	٥	٦	٩	٣	٧	١٠	١٥٥
٤	٦٥	١٦٢	٢٢	٤٤	٢٠	٤٠	١٥	٢٠	٢٥	٤	٥	١١	٤	٧	٩	٧	٨	٥	١٥٦
٤	٥٥	١٦٥	٢٢	٤٢	٢٤	٣٦	١١	٢٤	٢٥	٤	٦	١٠	٤	٨	٨	٣	١٠	٧	١٥٧
٤	٦٧	١٧٠	٢٢	٤٢	١٨	٤٢	١٦	١٨	٢٦	٤	٤	١٢	٧	٦	٧	٥	٨	٧	١٥٨
٢	٤٦	١٦٢	٢٠	٤٤	١٨	٤٢	٢١	١٨	٢١	٨	٥	٧	٨	٥	٧	٥	٨	٧	١٥٩
٢	١٧٠	١٦٩	٢١	٤٠	٣٤	٣٦	١٢	٢٤	٢٤	٣	٦	١١	٧	٨	٥	٢	١٠	٨	١٦٠
٤	٥٢	١٦٠	٢٥	٤٣	٢٠	٤٠	١٥	٢٠	٢٥	٥	٤	١١	٤	٨	٨	٦	٨	٦	١٦١
٤	٥٨	١٦٧	٢٦	٤١	١٧	٤٣	٢٤	١٧	١٩	٦	٤	١٠	٩	٧	٤	٩	٦	٥	١٦٢
٤	٥٩	١٦٠	٢٥	٤٢	١٧	٤٣	٢٢	١٧	٢١	١٠	٤	٦	٦	٧	٧	٦	٦	٨	١٦٣
٤	٥٦	١٧٦	٢٣	٤٠	٢٣	٣٧	٢١	٢٣	١٦	٤	٧	٩	٨	٨	٤	٩	٨	٣	١٦٤
٣	٦٨	١٧٥	٢٢	٣٩	٢٧	٣٣	١٧	٢٧	١٦	٦	٨	٦	٤	١٠	٦	٧	٩	٤	١٦٥
٣	٥٥	١٦٥	٢٣	٤٠	٢٧	٣٣	١٦	٢٧	١٧	٥	٨	٧	٨	٩	٣	٣	١٠	٧	١٦٦
٢	٥٩	١٧٢	٢١	٤٣	١٦	٣٤	١٦	١٦	٢٨	٨	٤	٨	٥	٤	١١	٣	٨	٩	١٦٧
٤	٦٠	١٦٤	٢٢	٤٠	١٩	٤١	١٤	١٩	٢٧	٥	٤	١١	٤	٧	٩	٥	٨	٧	١٦٨
٢	٧٨	١٦٤	٢١	٤٥	١٥	٤٥	١٨	١٥	٢٧	٥	٣	١٢	٦	٦	٨	٧	٦	٧	١٦٩
٢	٧٥	١٦٠	٢٣	٤٠	١٥	٤٥	١٧	١٥	٢٨	٤	٤	١٢	٩	٦	٥	٤	٥	١١	١٧٠

البيانات الأولية				مقياس		التوزن		الانحراف		المجموع			المحاورة الثالثة			المحاورة الثانية			المحاورة الأولى			م التسلسل
المستوى	الوزن	الطول	السن	المقاييس للاستشارة						يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	يسار	وسط	يمين	
٣	٥١	١٦٥	٢٢	٤١	١٨	٤٢	١٥	١٨	٢٧	٥	٤	١١	٤	٧	٩	٦	٧	٧	٧	٩	٧	١٧١
٣	٥٠	١٦٠	٢١	٤٢	٢١	٣٩	١٠	٢١	٢٩	٤	٥	١١	٣	٧	١٠	٣	٩	٨	٣	٩	٨	١٧٢
٣	٧٢	١٧٢	٢١	٤٣	٢١	٣٩	١٤	٢١	٢٥	٥	٥	١٠	٥	٧	٨	٤	٩	٧	٤	٩	٧	١٧٣
٤	١٩	١٧٣	٢٤	٤٠	٢٠	٤٠	١٦	٢٠	٢٤	٦	٤	١٠	٥	٧	٨	٥	٩	٦	٥	٩	٦	١٧٤
٤	٨٥	١٧٠	٢٥	٤١	١٧	٤٣	٢٢	١٧	٢١	٨	٤	٨	٨	٦	٦	٦	٧	٧	٦	٧	٧	١٧٥
٤	٦٥	١٦٧	٢٦	٣٩	١٩	٤١	١٦	١٩	٢٥	٨	٤	٨	٥	٧	٨	٣	٨	٩	٨	٧	٩	١٧٦
٤	٦٠	١٥٤	٢٥	٤٤	١٦	٤٤	١٧	١٦	٢٧	٧	٣	١٠	٦	٦	٨	٤	٧	٩	٦	٧	٩	١٧٧
٣	٥٤	١٦٦	٢٤	٤١	٢٢	٣٨	١٥	٢٢	٢٣	٥	٦	٩	٤	٨	٨	٦	٨	٦	٦	٨	٦	١٧٨
٤	٦٠	١٧٠	٢٥	٤٢	٣٠	٣٠	١٣	٣٠	١٧	٦	١١	٣	٥	٩	٦	٢	١٠	٨	٢	١٠	٨	١٧٩
٢	٦٧	١٧٥	٢١	٤٣	٢٣	٣٧	٢٤	٢٣	١٣	١٠	٦	٤	٧	٩	٤	٧	٨	٥	٧	٨	٥	١٨٠