

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري.

أ- الاتزان الانفعالي.

ب- الاتزان الحركي.

ج- مسابقة قذف القرص.

د- العلاقة بين الاتزان الانفعالي والاتزان الحركي.

ثانياً: عرض الدراسات المرتبطة والتعليق عليها.

أ- الدراسات العربية.

ب- الدراسات الأجنبية.

ج- التعليق على الدراسات المرتبطة وأوجه الاستفادة منها.

أ- الاتزان الانفعالي

مفهوم الانفعال

تمثل الحياة الانفعالية جانباً هاماً من جوانب الشخصية حيث أنها لا تؤثر في توجيه سلوك الفرد فحسب بل تتدخل إلى حد كبير في سلامته ومع ذلك لم تتل دراسة الانفعالات أي اهتمام من علماء النفس إلا في نهاية القرن الماضي بعد ظهور نظريات الفرائز واهتمام مدرسة التحليل النفسي بتأثير الجانب الانفعالي في حياة الفرد. **انتصار يونس** (١٩٧٨: ١٣٦)

فالانفعالات باعتبارها تتعلق بالمشاعر التي تتأبنا من فرح أو حزن أو غضب تعرف بأنها حالة من اللاتوازن بين العضوية والمنبهات الخارجية التي تند بشكل مفاجئ في صورة وقتية زائلة تدفعنا للاقتراب من شيء أو الابتعاد عنه وتكون مصحوبة باضطرابات جسدية خارجية وحشوية. بالأصل أن تتصف حياة الفرد بتوازن يقوم بين مطالبها الفسيولوجية والاجتماعية من جهة والمنبهات الخارجية من جهة أخرى، فإذا طرأ منه ما كأن يسمع الفرد نبأ محزن أو سار مثلاً أو عندما يعاق دافع عن بلوغ غرضه كأن يحال بين فرد عطش والماء أو ما شابه ذلك، فإن الفرد يوضع في موقف جديد مغاير لما ينبغي أن يكون عليه من الاتزان أي أنه يكون عند ذلك في موقف انفعال. **راضي الوقفي** (١٩٩٨: ٣٥٥)

ويكتسب الفرد عند تفاعله المستمر مع بيئته الخارجية علاقات معينة بالنسبة للأشياء والمظاهر والأحداث، وكذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين وسلوكهم، ومن ناحية أخرى بالنسبة لذاته. فبعض الأشياء تبعث فينا الفرح، والبعض الآخر تثير فينا الحزن، وبعض الأحداث أو المظاهر تستدعي لدينا الحماس والبعض الآخر الفتور. وكثيراً ما نغضب أو نفرح لسبب ما ونفزع ونحزن لسبب آخر. وهكذا، فالفرح والحزن والفتور والحماس والغضب والفرح والخوف كلها عبارة عن خبرات انفعالية يعيش فيها الفرد. **محمد حسن علاوي** (١٩٩٤: ٢٤٥)

وتلعب الانفعالات المختلفة دوراً هاماً بالغ الأثر في حياة الفرد. إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته وأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها. فلا يوجد على الإطلاق أنواع من التعلم أو العمل أو اللعب أو النشاط المبدع الخلاق أو العلاقات الاجتماعية المختلفة دون أن تصطبغ باللون الانفعالي المميز لها. **سعد جلال، محمد حسن علاوي** (١٩٧٨: ١٩٢).

وتتميز المنافسات الرياضية بحضور هذه الانفعالات سواء السارة منها أو الحزينة، إذ إن المنافسات الرياضية تتميز عن كثير من مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي، وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين ومشجعين فإن وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين. كما ويشير إلى إن المنافسات الرياضية تتميز بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، وانفعالات تظهر في وقت التنافس، وانفعالات ترتبط بالنتيجة التي تحققت من المنافسة. **أحمد أمين فوزي** (٢٠٠٣: ٢١٢)

وعلى الرغم من أن مشاعر الفرد لا يمكن ملاحظتها مباشرة، إلا أنه من الممكن أن نستدل من سلوكه الظاهر ومن حديثه عن مشاعره واستبطنه لأنه من الممكن أن ننظر إلى الانفعال بوصفه خبرة شعورية. **محمود الزيايدي** (١٩٧٣: ٣٣٨)

كما أن للانفعالات دور ايجابي هام يجعل الفرد في حالة من الاستعداد تمكنه من استخدام طاقته لأقصى درجة وذلك لإمكان تحقيق عوامل تكيف الفرد مع بيئته. **سعد جلال، محمد حسن علاوي** (١٩٧٨: ١٩٨) والنشاط الرياضي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة، كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام الايجابي على شخصية الفرد. فالخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي عبارة عن انفعالات سارة أو انفعالات غير سارة وتؤثر بصورة ايجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للفرد. **محمد حسن علاوي** (١٩٩٤: ٢٥٤)

والانفعال استجابة ذات صبغة وجدانية لها مثيراتها ومظاهرها ووظائفها ونتائجها. وقد تكون مثيرات الانفعال بعض المدركات الحسية أو بعض الأفكار أو التصورات، وقد تكون بعض الحالات الداخلية للفرد نفسه. والانفعال له جانب شعوري ذاتي يشير إلى إحساس وتأثر الفرد بانفعاله، وجانب سلوكي يشير إلى الحركات التعبيرية (كتعبيرات الوجه والأطراف والجسم مثلاً) والتغيرات العضوية المصاحبة للانفعال (كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس مثلاً). **محمد حسن علاوي** (٢٠٠٦: ٣٥٧)

ومن هنا فان للانفعالات دور كبير في توجيه الفرد لسلوك ما، فالعادات الانفعالية تتحكم في سلوك الفرد وتوجهه نحو أنماط معينة من السلوك، حيث يتم السلوك الانفعالي لدى الفرد من خلال مواقف كثيرة من بيئته الاجتماعية لتعمل على تحقيق رغبة ملحة وميلاً سائداً يظهر لديه بصفة استمرارية وأينما كانت هذه المثيرات التي

تستدعي هذه الأنماط السلوكية الانفعالية لديه نتيجة لتعلم المواقف المختلفة والمتنوعة التي تستثير انفعالاته بطريقة أو بأخرى وتصبح سلوكاً انفعالياً. نوال عطية (١٩٩٠: ١٧١)

أما على الصعيد الرياضي فإن النشاط الرياضي يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التي تتميز بقوتها التي تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد ويتطلب ذلك كله من الفرد الرياضي القدرة على التحكم في انفعالاته وإخضاعها لسيطرته كما إن ديناميكية الحالات الانفعالية أثناء المباريات التي تتميز بالتغيير الدائم السريع من انفعال معين لانفعال آخر مغاير من أهم العوامل التي تؤثر بصورة واضحة على المستويات التي يظهرها الفرد في المنافسة الرياضية أو قد تحول الفوز إلى الهزيمة والنجاح إلى فشل والعكس صحيح. محمد حسن علاوي (١٩٩١: ٢٥٦)

كما إن توافق الفرد لا بد أن يكون محوره الأساسي ومركزه هو الجانب الانفعالي، فالتوافق الانفعالي أو بتعبير آخر، الثبات الانفعالي، ليس مجرد مجال على نفس المساواة مع غيره من المجالات الأخرى، فالثبات الانفعالي ليس شيئاً قائماً بنفسه منفصلاً عن غيره من المجالات الأخرى، لأن انفعالية الفرد تتمادى في مجاله المهني ومجاله الأسري أو غير ذلك من المجالات، بل تختلف أو يمكن أن تختلف في بعض المجالات الأخرى عن بعضها الآخر، وقد تكون انفعالية الفرد اقرب إلى القمة والمثالية في المجال الاجتماعي، بينما تنخفض إلى أدنى مستوى في الأسرة سواء في صورة تسلطية أو إذعانية أو في صورة أخرى من صور الاضطراب، فالثبات الانفعالي هو بمثابة الصميم واللب للعملية التوافقية كلها، بحيث يصد عنها أو ينعكس عليها في نهاية الأمر كل شكل من أشكال التوافق فيتمادى في هذا المجال أو ذلك في مجالات التوافق، وعدم وجوده يسبب درجة من درجات الإخلال، مما ينعكس بدوره على الثبات الانفعالي. سامية القطان (١٩٨٥: ٨١)

تعريف الانفعال

يشير جيمس درفر أن الانفعالات يعرفها علماء النفس تعريفات مختلفة ولكنهم يتفقوا بأنها حالة معقدة لدى الكائن الحي وليست حالة بسيطة فالانفعال يتضمن استجابات وأفعال ظاهرية وأخرى داخلية باطنية ويمكن أن يعرقل أو يسهل هذا الانفعال استجابات الفرد. عبد الرحمن العسوي (١٩٨٥: ٧١)

ويعرف بأنه حالة شعورية مركبة يصحبها نشاط جسمي وفسولوجي مميز، والسلوك الانفعالي سلوك مركب يعبر عن السواء الانفعالي أو يعبر عن الاضطراب الانفعالي. حامد عبد السلام زهران (١٩٧٨: ٥٠٥)

كما ويعرف الانفعال بأنه استجابة متكاملة للكائن الحي تعتمد على الإدراك للموقف الخارجي أو الداخلي وتشمل تغيرات وجدانية مركبة وتغيرات فسيولوجية تشمل الأجهزة العضلية والنموية والغنية والحشوية. حسين فايز (٢٠٠٥: ٢٠٧)

ويعرف الانفعال بأنه استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية تتوقف شدتها تبعاً لنوع المثير وشدته. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦) (٢٥٧: ٢٠٠٦)

كذلك يعرف الانفعال بأنه طاقة مخزونة تندفع في توتر نحو إشباع عاجل تناله، وهذه الطاقة -مثل أية طاقة- هي قوة عمياء هوجاء لا تريد إلا التحرك و الإشباع العاجل وبأقصر طريق ولهذا الاندفاع الأعمى والأهوج أثره البعيد في سلامة التفكير ومستواه، فالانفعال والتفكير هما كفتا ميزان كلما ارتفع أحدهما هبط الآخر. عبد الحميد محمد الهاشمي (١٩٨٤: ١٧٣)

النظريات المفسرة للانفعال

١- نظرية جيمس لانج (James-Lang)

وضع هذه النظرية في أواخر القرن التاسع عشر العالم الأمريكي جيمس والعالم الدنماركي لانج كل على انفراد وفي نفس العام، ومؤدى هذه النظرية ان التغيرات الفسيولوجية ليست نتيجة للحال الشعورية التي تجدها في الانفعال، بل إن هذه التغيرات هي السبب في الحالة الشعورية. فطبقاً لهذه النظرية نحن لا نخاف من مثير معين ثم نرتعش من الخوف او نتيجة الخوف، بل إننا ندرك مصدر الخطر فنرتعش ثم نخاف لأننا نرتعش. ونحن نحزن لأننا نبكي، ولا نبكي لأننا نحزن.

٢- نظرية ماك دوجل (Mac Docal)

وضع ماك دوجل نظريته في مؤلفه عن علم النفس الاجتماعي والذي قدم فيه مفهوم الغريزة لأول مرة ، واعتبر أن لكل غريزة انفعالا خاصا بها. لذلك فهو يرى أن للانفعالات غرضاً معيناً يتناسب مع الموقف الذي يصدر فيه الانفعال. فالجانب الانفعالي في الغريزة له وظيفة شحن القوى وتعبئة طاقة الكائن الحي لإشباع الدافع أو لمواجهة الموقف. ففي غريزة الخلاص أو الهروب يواجه الكائن الحي موقفاً يهدد حياته أو أمنه ، فالاستجابة المناسبة هي التي تعمل على حماية الكائن مما يهدده. ولا يستطيع الكائن أن يأتي بهذه الاستجابة إلا إذا كان خائفاً و يدفعه الخوف إلى السلوك المطلوب ، لذا فالانفعال المصاحب لهذه الغريزة هو الخوف. وغريزة المقاتلة انفعالها الغضب لأن الغضب هو الذي يساعد الفرد على مواجهة هذا الموقف. والغريزة الاجتماعية انفعالها الشعور بالوحدة ، فلولا هذا الشعور ما وجدنا الرغبة في التجمع.

٣- نظرية كانون - بارد (Cannon- Bard)

عمل كانون وبارد على اختيار نظرية جيمس - لانج ، فصموا بعض التجارب عملوا فيها على تعطيل العمليات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال ليعرفوا على وجه الدقة دور هذه العمليات في الانفعال ، فقطعوا التوصيلات العصبية الخاصة بتنبيه الأعضاء التي تقوم بهذه العمليات عند حيوانات تجاربهم ، ولكنهم وجدوا أن الحيوان عندما تعاق رغبته يفعل أيضاً. وان كان انفعالاً خالياً من التغيرات الفسيولوجية.

٤- نظرية التحليل النفسي

يحتل الانفعال مركزاً هاماً في نظرية التحليل النفسي. سواء في تفسيرها للنمو السوي أو للنمو في حالة اضطرابه. وأول حالة تصدى فرويد لتحليلها كانت حالة هستيريا ، وقرر فرويد بشأنها أن هناك حبيسة قوامها الدوافع الجنسية ، ولم تجد الانفعالات المرتبطة بها الفرصة للتعبير فكبنت. ولكن هذه الطاقة مع انفعالها ظلت تعمل لتجد وسيلة للتعبير عن نفسها. ولأن الكبت لم يكن ناجحاً فقد انفجرت هذه الانفعالات وظهرت على شكل أعراض هستيرية.

ويعتبر فرويد أن كل فرد لديه طاقة حبيسة وهي ما سماها بالليبدو تتحين الفرصة للانفعالات والتعبير عن نفسها. ويكون في الليبدو في أول الأمر منصبا على جسم الفرد ويسمى بالليبدو النرجسي ثم يتحول هذا الليبدو مع نمو الطفل وزيادة احتكاكه بالعالم إلى موضوعات أخرى غير الذات فيتكون الليبدو الموضوعي ولكن تحول الليبدو من النرجسية إلى الموضوعية قد يصادف بعض العقبات تتمثل في الحوادث الصادمة وفي أخطاء التربية. وعلى أي حال فالأفراد الذين وجدوا صعوبات في تحول الليبدو هم أكثر استعدادا للاستثارة الانفعالية من الآخرين. علاء الدين كفاي ، مایسة النیال ، سهیر سالم (٢٠٠٧ : ٢٥٥-٢٥٨)

٥- نظرية الطوارئ (Emergency theory)

يرى عالم النفس الفسيولوجي الأمريكي كانون أن إدراك الموقف المثير للانفعال يؤدي إلى تنبيه منطقة عصبية توجد في وسط الدماغ تسمى الهيبوثلاموس تنبئها شديداً ، وهذا التنبيه يؤدي إلى الشعور الانفعالي والتغيرات الجسمية في آن واحد. كما انه قام بدراسة التغيرات الفسيولوجية التي تصحب الانفعال فوجد أن هرمون الأدرنالين يزداد إفرازه في حالات الانفعال العنيف كالخوف والغضب والألم الجسمي ، واستنتج أن هذه الزيادة في الإفراز لها نتائج ذات فائدة حيوية للفرد ، فهي تعينه على الهرب أو القتال.

لذلك صاغ نظريته في الانفعال والتي تسمى بنظرية الطوارئ وفحواها أن الانفعال رد فعل طبيعي يصدر عن الفرد بأسره لمواجهة الطوارئ وإعداده للهرب أو القتال. وهو ينسب هذه التغيرات الفسيولوجية إلى تلك الأعمال الخارقة للعادة التي يأتي بها الفرد في حالة الطوارئ كالقفز فوق سور ارتفاعه متران والتي تمكنه من الخلاص. أحمد عزت راجح (٢٠٠٧ : ١٦٠-١٦١)

تصنيف الانفعالات في التنافس الرياضي

١- الانفعالات البسيطة والمركبة

● **الانفعالات البسيطة:** هي تلك الانفعالات القائمة بذاتها والمحدد مثيراتها ، مثل الخوف من المباراة أو الغضب من الخسارة أو الفرح بعد المكسب.

● **الانفعالات المركبة:** هي تلك الانفعالات المعقدة في تكوينها حيث تقوم على امتزاج انفعاليين أو أكثر في مركب انفعالي واحد، مثل الغيرة الناجمة عن مجموعة من الأسباب أو الدهشة من موقف يتضمن مجموعة من المثيرات غير الواضحة في الموقف التنافسي.

٢- الانفعالات الايجابية والسلبية

- تتمثل الانفعالات الايجابية في استجابات الفرح والسعادة والنجاح والمكسب وتحقيق الهدف وغيرها.
- تتمثل الانفعالات السلبية في استجابات الحزن والخوف والقلق والغضب والانزعاج وغيرها.

٣- الانفعالات القوية والضعيفة

- الانفعالات القوية هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية وتظهر في صورة تغيرات فسيولوجية ومظاهر خارجية على درجة عالية من الشدة والوضوح.
- والانفعالات الضعيفة هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة المنخفضة ويصعب تحديدها لقلة وعدم وضوح أعراضها الفسيولوجية أو الخارجية.

٤- الانفعالات الميسرة والمعوقة

- الانفعالات الميسرة هي تلك الانفعالات المعتدلة والمناسبة الشدة بصرف النظر عن كونها إيجابية أو سلبية والتي تساعد الرياضي على التفكير الصحيح وبذل الجهد المطلوب لمواجهة الموقف التنافسي وتحقيق الأهداف المنشودة.
- الانفعالات المعوقة هي تلك الانفعالات التي تتصف بالشدّة العالية فتؤثر بالسلب على العمليات العقلية للرياضي الأمر الذي يؤدي إلى ارتباك أدائه وتقده القدرة على مواجهة الصحيحة للموقف التنافسي. **أحمد أمين فوزي** (٢٠٠٦: ٢٥٨-٢٥٩)

أبعاد للحياة الانفعالية

- التكرار الانفعالي والتغير: ويتمثل هذا البعد في احتفاظ الفرد بنفس المستوى الانفعالي لمدة طويلة أو تقلبه فيه.
- الاتساع الانفعالي: وهو بعد يحسب سلسلة الأشياء المتميزة التي تستدعي ردود فعل انفعالية في الفرد.
- الشدة الانفعالية: وهي بعد يتعلق بعمق الانفعال. **إبراهيم احمد أبو زيد** (١٩٧٨: ١٦٥)

إجراءات تنمية وتطوير الانفعالات في المجال الرياضي

كي يصل اللاعب إلى مستوى متميز من اللياقة النفسية يجب ان يخضع إلى (التدريب على الاستثارة – التدريب على السيطرة –التدريب على التحكم في مستويات التوتر).

- **التدريب على الاستثارة :** لتحقيق تنظيم التوتر من الضروري التحكم في زيادة التوتر –الاستثارة المتعمدة – ويستخدم هذا النوع من التدريب للإعداد العام للمنافسة للوصول إلى مستوى التوتر الأمثل، فالمستوى العالي من التوتر القاعدي يؤثر سلباً على مستوى الأداء ، ويمكن القول أيضاً أن الأداء يتأثر من حيث النوعية إذا أصبح التوتر منخفضاً أو مرتفعاً جداً لذا تصبح الحاجة ماسة في مثل هذه الظروف إلى طريقة ممكن أن تؤثر على مستوى الاستثارة بطريقة مباشرة. وان انخفاض مستوى الاستثارة يرجع إلى عدة عوامل منها عدم اخذ القسط الكافي من الراحة ، الحمل الزائد نتيجة الاستمرار في الأداء لمدة طويلة ، اللعب أمام منافس ضعيف وتكمن النقطة الهامة في موضوع الاستثارة في انه كلما تم مقاومة هذا الشعور بسرعة كلما أمكن العودة إلى المستوى المطلوب من الاستثارة.
- **التدريب على السيطرة :** احد المميزات الهامة التي تفرق بين اللاعب الناجح واللاعبين الآخرين هو الاستجابة للفشل ، فهو ينظر للخطأ كاستثناء ولا يسبب له استثارة انفعالية ويستمر بعد ذلك بالأداء بصورة طبيعية ، واللاعب الأخر على الرغم من انه يمتلك نفس الموهبة الفنية ونفس الشدة في التدريب ونفس النوعية من الأداء التنافسي، إلا انه عند حدوث الخطأ لا ينظر إليه بصفة استثنائية ، ولكن بصورة ثابتة وهنا يحدث العديد من الأخطاء، ويملك اللاعب اليأس الشديد ويبدأ في التغير بطريقة تؤدي إلى الخروج من الشعور.

- التدريب على التحكم في مستويات التوتر : يجب التدريب على التحكم في مستويات التوتر والانفعالات المصاحبة للأداء في المواقف التنافسية ويتم ذلك من خلال زيادة الأهمية للأداء في المواقف التدريبية ، ففي مجال الدافعية السلطوية والتي ترتبط بالجانب الانفعالي للدافعية يتم العمل على تنشيط واستثارة اللاعب نحو الأداء الجيد على اعتبارات المستوى الأمثل للدافعية في مواقف المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى للأداء.
محمد العربي شمعون (١٩٩٦: ٤٢٤-٣٨٠)

الاتزان الانفعالي

إن الاتزان هو الوسط الذي يمثل العدل بين الأشياء جميعاً ، فهو ليس قانوناً للوجود فحسب بل أيضاً للسواء الإنساني بوصفه اتزاناً وسطياً يمثل حقيقة الوسطية في الوجود ، بحيث أن هذه الوسطية هي الطريق إلى السعادة في الدنيا والآخرة ، والاتزان الانفعالي يحقق للإنسان التوافق والسواء بما ينطوي عليه من مرونة واعتدال بين الأضداد بغير إفراط وتفریط. محمد إبراهيم عيد (١٩٩٩: ١٦١-١٦٣)

وجاء في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي أن الثبات أو الاتزان الانفعالي يعنى درجة من الضبط الذاتي الانفعالي والتناسب بين الاستجابة ونوعية المثيرات في ضوء المتوقع اجتماعياً ، مع وضوح الاستقرار والاتساق الانفعالي والبعد عن التقلبات الحادة والشديدة وعدم ظهور أي آثار سلبية بسبب الانفعال على المظاهر الفسيولوجية التي يتحكم فيها الجهاز العصبي مثل التغيرات الحشوية في الجهاز الهضمي أو الجهاز الدوري أو الجهاز التنفسي أو في السلوك. فرج عبد القادر طه (١٩٩٣: ٢٦٦)

وعندما تعرض الباحث لتحديد مفهوم الاتزان الانفعالي ، وجد نفسه في وسط صراع محتدم للمفاهيم والمصطلحات والمعاني ولكن تركز في يقينه ان مفاهيم التوافق والتكامل والتوازن والاتزان والسيطرة والضبط والثبات الانفعالي تصب في مصب واحد في نهاية الأمر هو التفرقة بين السواء واللاسواء.

ويرى عبد السلام عبد الغفار أن الاتزان الانفعالي مرادف لمعنى الوسطية وأن مرونة الشخصية من مظاهر هذه الوسطية ، ويقصد بالوسطية الاعتدال في مجال الانفعالات والاعتدال في إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية ، والاعتدال في تحقيق قيمة أو تحقيق ذلك الجانب من الشخصية الذي أهمله الآخرون وهو الجانب الروحي من الشخصية. صالح فؤاد الشعراوي (٢٠٠٣: ١٠)

و الاتزان الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي ، الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي ، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة للإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي، مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول إلى حالة الاتزان . أديب الخالدي (٢٠٠٢: ٤٩)

كما ويوصف الاتزان الانفعالي بأنه صميم ولب العملية التوافقية ، بحيث يصدر عنها في نهاية الأمر على شكل من أشكال التوافق فتتدى في هذا المجال أو ذاك من مجالات التوافق سوية أو درجة من درجات اللاسوية مما يعكس بدوره على الاتزان الانفعالي. فبقدر ما يكون الشخص مسيطراً على ذاته متحكماً فيها أمام المواقف الانفعالية بقدر ما يكون شخصاً متزنًا، على اعتبار أن الاتزان الانفعالي وسط فاصل على متصل ينتهي من ناحية عند الترددية ، ومن ناحية أخرى عند الاندفاعية ، ويحتل المتزن انفعالياً مكاناً في نقطة ما من وسط المتصل على اعتباره إنساناً يمتلك قدرة التروي بين اندفاعية الإقدام وترددية الإحجام. وتؤصل القطان مضمون الاتزان الانفعالي عندما رجعت إلى معاجم على النفس مثل (انجلش، ولمان، وموسوعة أيزنك) وانتهت إلى نتيجة مؤداها أن هذه المعاجم قد اعتبرت الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على أن يتحكم في استجاباته بحيث تكون بعيدة عن التطرف الانفعالي كالاندفاعية في مواجهة المواقف. لذا فهي تعتبر أن تحكم الفرد في ذاته وما يتمخض عنه من سيطرة على استجاباته مرونة تمكن صاحبها من مواجهة المؤلف من المواقف والجديد منها حتى تمكنه أحياناً من خلق الجديد إبداعاً وابتكاراً. وترى أن هذه المرونة نلتقي بها في سيكولوجية التعلم تحت عناوين الذكاء والاستبصار، والإبداع، بينما نلتقي بها في الصحة النفسية تحت اسم القابلية للتوافق مع الجديد فصميم الاتزان الانفعالي ينحصر في هذه المرونة بحيث يكون لنا أن نتوقع عدم الاتزان الانفعالي عندما نلتقي بالجمود كنيض للمرونة. سامية القطان (١٩٨٦: ٥-٢)

والتوافق الانفعالي يتمثل في : الذكاء الانفعالي ، والهدوء والاستقرار والثبات والضبط الانفعالي، والسلوك الانفعالي الناضج ، والتعبير الانفعالي المناسب لمثيرات الانفعال، والتماسك في مواجهة الصدمات الانفعالية ، وحل المشكلات الانفعالية. إجلال محمد سرى (٢٠٠٠: ٣٧)

كما أن الاتزان الانفعالي ينحصر في المرونة التي تمكن صاحبها ليس فقط في مواجهة المواقف المألوفة، بل الجديد منها، هذه المرونة التي تتيح لصاحبها أن يتحكم في نفسه فيكون بوسعه بالتالي أن يسيطر على المواقف، أي تأجيل الاستجابة، توقع النتائج التي تدرب عليها قبل أن يشرع في تنفيذها، فالثبات الانفعالي وسط فاصل ينتهي من ناحية ترددية الإحجام، ومن ناحية أخرى عند اندفاعية الإقدام، والبعد عن الطرفية الانفعالية يعني البعد عن هذا الجمود، سواء كان اندفاعية الإقدام، أو ترددية الإحجام. **سامية القطان (١٩٨٥: ٨٨)**

و الاتزان الانفعالي لا يعني انخفاض التوتر حتى يكاد يبلغ حدود الانعدام لكل توتر بين الأجهزة الداخلية للفرد من ناحية ، وبين الفرد وبيئته من ناحية أخرى ، ولكنه يعني تلك الخلفية العريضة التي تتيح للفرد المرونة في أوسع معانيها بعيداً عن الطرفية بجمودها، فالثبات الانفعالي يفيد التروي كوسط فاصل بين طرفية الاندفاع وطرفية الإحجام بتردده. **سلوى رشدي وآخرون (١٩٨٦: ٢٢-٢٣)**

ويشير سوييف إلى إن الاتزان الوجداني أو الانفعالي يمثل قاعدة تقوم عليها مجموعة من المحاور والسمات الصغرى أهمها : القابلية للإيحاء والمثابرة والإيقاع الشخصي والقصور الذاتي الوظائف النفسية ونسبة السرعة إلى الدقة في أداء الأعمال المختلفة وهذه السمات الخمس رغم وجود درجة من الاستقلال والتميز بينهما إلا إن هناك أرضاً مشتركة بينهما هي مستوى الاتزان الوجداني ذلك إن كل سمة منها تتألف من جزأين:

- مستوى ضبط الانفعالات والسيطرة عليها.
- الطبيعة النوعية لهذه السمة أو تلك.

كما ويشير سوييف أن المقصود بالاتزان الوجداني هو الإشارة إلى ذلك الأساس أو المحور الذي ينتظم جميع جوانب النشاط النفسي التي اعتدنا أن نسميها بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الشخص بالاستقرار النفسي أو باختلال هذا الاستقرار وبالرضا عن نفسه أو باختلال هذا الرضا ، وبقدرته على التحكم في مشاعره أو بإفلات زمام السيطرة من يده. **إبراهيم أحمد أبو زيد (١٩٧٨: ١٥٨-١٦٥)**

ويعتبر الاتزان الانفعالي أحد سمات الوجود البشري الأصيل (الشخص المتزن) الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة ، وقدرته على السيطرة والضبط في تعبيره الأصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصية وتقديره معهم. **عبد عون عبود (٢٠٠٢: ٣٧)**

و اللاعب الذي يتميز بالاتزان الانفعالي يمكن أن يتفوق في النشاط الرياضي الذي يمارسه حيث يرتبط التفوق الرياضي بالاتزان الانفعالي. **محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان (١٩٨٢: ١٢٢)**

فاللاعب الذي يحصل على درجة مرتفعة من سمة الاتزان الانفعالي يتميز بقدره كبيرة من الاستقرار والهدوء والواقعية ، حيث انه لا يفعل أو يستثار بسهولة ولديه قدرة متميزة على عدم إظهار أو إخفاء مشاعره ، ومن ذلك فان أداءه عادة لا يتأثر بمشاعره وانفعالاته ، وهذا النوع من الرياضيين لا يحدث ان يصاب بالاكثئاب أو يحدث له حالة إحباط عندما يرتكب خطأ أو يفقد الفوز في المنافسة. **محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٧: ٢٨)**

و العصابية متصل قطبي للشخصية أحد طرفيه العصابية ، وطرفه الثاني الاتزان الانفعالي أو الوجداني ، ففي الطرف الأول نجد شخصاً عصابياً، غير متزن انفعالياً ، غير متوافق اجتماعياً مع البيئة المحيطة به ، يعاني من صراعات بينه وبين نفسه وبينه وبين البيئة المحيطة به ، وفي الطرف الثاني حيث الاتزان الانفعالي أو الوجداني نجد طرازاً من الشخصية متزن انفعالياً ، ناجحاً ، متوافقاً اجتماعياً ، لا يعاني من صراعات سواء أكانت بينه وبين نفسه ، أو بينه وبين البيئة المحيطة به ، والعصابية والاتزان هما طرفا البعد ويقع في المنتصف غالبية الأفراد. **كولمان colman (١٩٧٠: ٦٦٦) ، وايزنك eysenck (١٩٧٢: ٣٢٦)**

ويشير ريبير Reber أن الاتزان الانفعالي يستخدم لوصف حالة الشخص الناضج انفعالياً ولديه مرونة بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للموقف ومتناغمة معه من حيث الظروف. **صالح فؤاد الشعراوي (٢٠٠٣: ١٠)**

كما أن الاتزان الانفعالي هو نموذج يشمل الثبات الانفعالي ، حيث يمثل سلسلة متصلة من الكميات على بعد واحد ، يوجد في أطرافه الغير متزن انفعالياً، وهو الشخص المتردد ، القلق ، صاحب الميول العصابية، المرتاب ، المكتئب ، المتقلب انفعالياً ضعيف الحساسية بالمواقف الاجتماعية والذي لا يهتم بمشاعر الآخرين. **أحمد زكي صالح (١٩٧٢: ٨٤١)**

كما ويعتبر الثبات الانفعالي من أهم السمات التي تميز الشخص المتوافق وهو يتمثل في قدرته على تناول الأمور بصبر ولا يستفز أو يستثار من الأحداث النافهة، ويتسم بالهدوء والرزانة، ويثق به الناس، عقلاني في مواجهة الأمور، ويتحكم في انفعالاته خصوصاً انفعال الغضب، الخوف، الغيرة. ولا يولد الشخص حاملاً لهذه السمة ولكن تنمو معه وتكتسب في ظل بيئته وكذا الحال في مواقف الحياة التي يواجهها الفرد. **محمد عبد الظاهر الطيب (٢٠٠٠: ٣٤)**

تعريف الاتزان الانفعالي:

يعرف الاتزان الانفعالي على انه " الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها بحيث تتفق ومقتضيات الموقف وتسمح بتكيف استجابته تكيفاً ملائماً ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الإيجابية في نشاطها، وفي نفس الوقت ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة. **كامليا عبد الفتاح (١٩٨٤: ٧٧)**

ويعرف الاتزان الانفعالي على أنه يتمثل بالشخص الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع من المعارضة والغضب ويكون واقعياً في الحياة منضبطاً ذاتياً ومثابراً. **كاتل Cattell (١٩٦١: ١٦٨-١٦٩)**

كما ويعرف على انه هو قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. **سهير كامل أحمد (١٩٩٩: ٢٢)**

كذلك يعرف الاتزان الانفعالي بأنه التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخرين. **أسامة المزيني (٢٠٠١: ٦٩)**

و الاتزان الانفعالي مقابل العصابية وهو حالة شعور بالرضا والسعادة نتيجة تكامل الفرد النفسي وتوافقه مع بيئته مما يعكس على قدراته للتعامل مع المواقف الطارئة بالعقلانية والثبات والواقعية. **محمد ضحيك (٢٠٠٤: ٤٨)** حيث تمثل العصابية القطب السالب في الشخصية والمتمثلة بالشخص غير المتزن ، سريع الغضب وغير المستقر والعنواني والمتعصب والمدفع .

ويعرف الاتزان الانفعالي بأنه قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة بعيدة عن تعبيرات الطفولة وعن التهور والاندفاع ولا يتسم سلوك الفرد على انه مذعور أو واقع تحت ضغط شديد ، وأن تكون حياته الانفعالية رزينة لا تتذبذب وتتقلب لأسباب تافهة بين المرح والانقباض ، وبين الحزن والفرح ، وبين الضحك والبكاء وبين الزهو والخنوع وبين التمسك والفتور. **أحمد عزت راجح (١٩٦١: ١٠١)**

ويعرف الاتزان الانفعالي بأنه ذلك الأساس الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي التي اعتدنا على تسميتها بالانفعالات ، أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الفرد بالاستقرار النفسي ، أو باختلال الاستقرار والرضا عن نفسه ، أو باختلال هذا الرضا، وقدرته على التحكم في مشاعره ، أو بانفلات زمام السيطرة من يديه. **مصطفى سويف (١٩٦٦: ٩٨)**

كما ويعرف بأنه قدرة الفرد على السيطرة والضبط في التعبير الأصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفردته معهم. **عبد عون عيود المسعودي (٢٠٠٢: ١٦)**

كذلك يعرف بأنه تلك الحالة الداخلية التي يبدي فيها الفرد استجابة انفعالية مناسبة لطبيعة المواقف أو المثير الذي يستدعي هذه الانفعالات سواء من حيث نوعية الاستجابة (ملاءمتها) أو شدة الاستجابة (كميتها) ومدى ثباتها واستقرارها بالنسبة للمواقف الواحدة والمثيرات المتشابهة. **عبد المطلب أمين القريطي (١٩٩٨: ٦٥)**

وايضاً يعرف بأنه الثبات الانفعالي أو الاستقرار العاطفي والتحرر من التغيرات أو التقلبات الحادة في المزاج مما يدل على أن الضبط الانفعالي لدى الفرد ممتاز. **عبد المنعم الحنفي (١٩٧٥: ٢٦٥)**

ومما سبق يمكن القول ان برويتنا لسمة الشخص المتزن انفعالياً هو من يكون لديه رؤية موضوعية لذاته، ويشعر بالراحة في المواقف المختلفة، كما ويكون خالياً من رؤية أنانية يكون منها حساسية انفعالية زائدة لملاحظة الآخرين. **جيلفورد Guilford (١٩٥٤: ٩٨)**

سمات الاتزان الانفعالي

- قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.
- ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادر على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
- توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.
- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيف عليه شعوراً بالرضا والسعادة.
- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة. إبراهيم احمد أبو زيد (١٩٨٧: ٢٢٧)

مميزات الشخصية غير المتزنة انفعاليا

- الاندفاع وعدم التنبؤ بسلوك الشخص، خاصة في إمكانية تحطيم الذات غير المباشر، مثل: التبذير، الجنس، إدمان المواد، السرقة، الإيذاء الجسدي.
- علاقات قوية غير شخصية غير متزنة، مثل: التآرجح المستمر في الاتجاهات، وتآليه أو تحقير النفس أو الآخرين، والتلاعب في استعمال الآخرين للمآرب الخاصة.
- الغضب غير المناسب أو عدم التحكم في الغضب.
- اضطراب الهوية بعدم التأكد من عدة ظواهر في الذات، مثل: الصورة الذاتية النوعية الجنسية، الأهداف المستقبلية واختيار المستقبل، وأنماط الصداقة، والقيم، والولاء.
- عدم التوازن الوجداني وتذبذب العاطفة من الاكتئاب إلى القلق إلى الغضب إلى العصبية الزائدة لعدة ساعات، يعود بعدها الشخص إلى وجدانه الطبيعي.
- عدم تحمل الوحدة.
- التحطيم الذاتي مع محاولات الانتحار، أو كثرة الحوادث أو تشويه الجسد.. الخ
- التعرض لبعض الأمراض النفسية مثل الاضطرابات الوجدانية، ذهان عابر، الإدمان، واضطرابات الطعام. احمد عكاشة، طارق عكاشة (٢٠١٣: ٧٠١-٧٠٢)

أهمية الاتزان الانفعالي

بينت الكثير من البحوث والدراسات الحديثة أهمية الاتزان الانفعالي ودوره في العديد من المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية حيث يوجد في علم النفس اتجاه جديد يدعى (سيكولوجيا الدافعية والانفعالات). وهو ما يفسر هذا الاهتمام المتزايد من خلال بيان أهمية هذه السمة وأثرها في إنتاجية وفاعلية أداء الإنسان كما أو نوعاً سلباً أو إيجاباً، إذ أنها تعد الأساس في تقدير الذات وتقييمها وتحقيقها. فتحي مصطفى الزيات (٢٠٠١: ٢٨٣)

ويشير ريبير (Reber) أن الاتزان الانفعالي يستخدم لوصف حالة الشخص الناضج انفعالياً ولديه مرونة بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للموقف ومتناغمة معه من حيث الظروف. نقلاً عن صالح فؤاد الشعراوي (٢٠٠٣: ١٠)

وله أهمية كبيرة بوصفه صفة لاولئك الذين يتسمون بالقدره والكفاءة على التعامل مع البيئة الاجتماعية والمادية، وانتفاعهم من قدراتهم وطاقتهم، والذين لا يشعرون بالذنب، ولديهم تقدير عالٍ للذات. علاء الدين كفاي (١٩٨٦: ١١١)

كما أكد برنهارت (Brnhart) أهمية الاتزان الانفعالي وعده شرطاً من شروط السعادة والكفاءة في التعامل مع البيئة المحيطة بالفرد. نقلاً عن كامل علوان الزبيدي، سناء مجول الهزاع (١٩٩٧: ١١)

وبهذا يكون الاتزان ضروري من أجل التكامل النفسي كتكامل عمليات التفكير والشعور بطرق منظمة ومتناسقة إلى تحقيق أهداف صحية ومعقولة محي الدين توفيق وعبد الرحمن عدس (١٩٨٤: ١٨٦)

الاتزان الانفعالي وبعض المفاهيم (النضج الانفعالي – الأمن الانفعالي)

❖ **النضج الانفعالي:** وهو يقاس بمدى ابتعاد الفرد عن السلوك الانفعالي الخاص بمرحلة الطفولة واقترابه من سلوك الراشدين ويقصد به:

- القدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال.
- أن يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة ناضجة بعيدة عن تعبيرات الطفولة.
- أن يكون قادراً على التأجيل لذاته العاجلة واحتمال آلام ذلك.
- أن يكون قادراً على معاملة الناس على أساس واقعي لا يتأثر بمشاعره وانفعالاته.
- أن يكون قادراً على حل مشاكله واتخاذ قراراته بنفسه.
- الاستقلال والابتعاد عن الأنانية.

ويلاحظ أن مفهوم النضج الانفعالي أشمل وأوضح وأعم من مفهوم الاتزان الانفعالي حيث يعرف **أنجلش** النضج الانفعالي بأنه الدرجة التي يتخلى فيها الفرد عن السلوك الانفعالي المميز لمرحلة الطفولة ويظهر السلوك الانفعالي المناسب لمرحلة الرشد كما ويشير إلى الصفات الرئيسية للشخص الناضج نقلاً عن هولنجورث (Hollingworth) وهي:

- قدرته على التدرج في استجابته الوجدانية.
- قدرته على تأجيل بعض استجاباته.

ويرى كولى Cole إن من أهم مميزات النضج الوجداني القدرة على تحمل التوترات النفسية الناتجة عن إحباط بعض الدوافع وعدم الاكتراث تجاه بعض المنبهات التي تثير الشخص الأقل نضجاً.

❖ **الأمن الانفعالي:** ويعني أن يشعر الفرد بدرجة مناسبة من الأمن النفسي والاطمئنان فالفرد الذي لم يشبع حاجته إلى الأمن والذي لا يشعر بالاستقرار والطمأنينة لا يستطيع أن يواجه الحياة بمشكلاتها وصعوباتها والتي تحتاج منا إلى جهد نفسي لمواجهتها مواجهة الشخص الأمن انفعالياً لأنه لا يستجيب عندئذ إلى الموقف الخارجي فقط بقدر ما تتدخل في استجابته مخاوفه ومناحي قلقه وأنواع الصراع التي يعاني منها. إبراهيم أحمد أبو زيد (١٩٧٨): (١٦٥-١٦٧)

ب- الاتزان الحركي

مفهوم الاتزان

يعتبر الاتزان احد الصفات البدنية الأساسية ، فقد أظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية انه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أية حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن ، وترتبط دقة الأداء المهاري بقدرة اللاعب على التوازن خلال المرحلة الإعدادية لأداء المهارة ، فإذا فقد اللاعب قدرته على التوازن خلال مرحلة الإعداد هذه أدى ذلك إلى عدم دقة الأداء للمهارة أثناء المرحلة الأساسية . فاندر Vander (١٩٩٠ : ٨٢)

ويعرف الاتزان بأنه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والحركات الرياضية سواء كانت من وضع الثبات أو الحركة والاحتفاظ بمركز ثقل الجسم عند أداء اللاعب المهارات المعقدة والسيطة من خلال استخدام خاصية القصور الذاتي وسلامة الحواس المسئولة عن الأوامر التي تأتي من الدماغ وإضافة إلى ذلك يجب السيطرة على حركات الجسم بأنواعها وبوجود تأثيرات قوى خارجية عن مركز ثقل الجسم سواء كان مستمر بالحركة أو ثابت. وجيه محجوب (١٩٨٧ : ٢١-٣٠)

و الاتزان هو أن يكون للفرد قدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية ، كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبياً وذهنياً وعضلياً. وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم. محمد صبحي حساين (١٩٩٥ : ٤٢٩)

والاتزان قدرة لها أهميتها في الحياة العامة وفي المجال التربوية البدنية والرياضة بصفة خاصة حيث تعد احد متطلبات المهارات الحركية motor skills ، كما أنها مكمل رئيسي في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة تلك التي

تتطلب مجال حركي معين وتتطلب مهارات حركية عالية الدقة وسرعة الأداء والتغير المفاجئ في الحركات بسرعة لتبدأ حركة جديدة كما أن كل نوع من الأنشطة الرياضية يتطلب نوعاً خاصاً من الاتزان. **عبد المنعم سليمان برهم ، محمد خميس ابو نمره (١٩٩٥ : ١٠٤) ، أحمد فؤاد الشاذلي (١٩٩٥ : ٢٠) ، محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤ : ٤٢٩-٤٣١)**

والاتزان احد مكونات القدرة التوافقية ، حيث تتطلب الحركات سيطرة تامة على الأجهزة العضوية دون التعرض للسقوط ، وتتطلب أيضا القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات والحركة ولا تكمن أهمية التوازن فقط في منع سقوط الجسم على الأرض وإنما يساعد التوازن على تحقيق الكفاية والتحكم في اتجاهات الجسم وحركته. ويظهر التوازن في معظم الأنشطة الرياضية باعتباره مطلب أساسي في الأداء المهاري بصفة عامة ، ولكن تختلف متطلباته من رياضة إلى أخرى وعلى هذا فالتوازن نوعي لكل نوع من الرياضات. **سارة كاشف حسين (٢٠١٣ : ٩)**

وهذا يعني أن الاتزان هو من العناصر المكونة للأداء الحركي ، لذلك فإن أي حركة يقوم اللاعب بأدائها تحتاج إلى قدر معين من الاتزان تتناسب مع كميتها ونوعيتها. وإذا لم يتوفر هذا القدر من الاتزان فإن الفرد يفقد قدرته على الأداء السليم العديد من المهارات مهما كانت سهلة وبسيطة. ويتيح المستوى المتوفر من نمو التوازن لدى اللاعب إمكانية سرعة إتقان النواحي الفنية المعقدة لأنواع الأنشطة المختلفة. **أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين (١٩٩٧ : ٢١)**

وعندما يكون اللاعب في وضع غير متزن او ما يمكن ان نسميه بوضع (اللاتوازن) off Balance-position فإن هذا الوضع لا يسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة. أي لا يسمح له بتوجيه الأداء بدقة أو مقاومة القوة أو استخدامها في اتجاه، سوى اتجاه واحد فقط. **ماجدة محمد إسماعيل (١٩٨٢ : ٢٨٣)**

ولذلك فعند تناولنا لمصطلح التوازن فإننا يمكننا تناوله من حيث انه الإجراء الذي يقوم به الجسم للتحكم في حالة توازنه. **طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٣ : ٢٤٥)**

تعريف الاتزان

يعرف الاتزان بأنه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع مختلفة كما في وضع الوقوف على قدم واحدة أو عند أداء حركات كما في حركة المشي على عارضة مرتفعة. **محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين (١٩٩٤ : ٢٦٣)**

وهذه القدرة تتمثل في الحفاظ على القوام منتصباً عند الوقوف على القدمين أو أثناء الحركة أو بمعنى آخر القدرة في الحفاظ على توازن الجسم أثناء الثبات أو الحركة ويعرف أيضا بأنه " التوافق الحيوي لردود الفعل الانعكاسية لجسم الإنسان مع المجال الإدراكي والأنظمة العضوية والوظيفية في متابعة حركة مركز الثقل على خط عمل ضد الجاذبية ليسقط في منتصف قاعدة الارتكاز أثناء الثبات والحركة. **كاظم جابر أمير (٢٠٠٢ : ٣٥) ، أحمد فؤاد الشاذلي (١٩٩٥ : ٣٩)**

كما ويعرف بأنه القدرة على حفظ الجسم في وضع معين عند أداء مختلف المهارات والأوضاع دون السقوط . **ليلى فوزى زهران (١٩٩٧ : ٣٧) .** كذلك هو مقدره الإنسان على الاحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقدة لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية. **أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك (١٩٩٦ : ٤٥)**

ويعرفه كيبورتون بكونه إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضلياً وعصبياً. **محمد صبحي حسنين (١٩٩٥ : ٤٣١)**

كذلك يعرف الاتزان بأنه مقدرة الفرد على الاحتفاظ بجهازه العضلي في حالة ثبات ضد استجابة مؤثرة أو التحكم فيها من خلال قوام ذو نوعية مؤثرة عندما يكون متحركاً. كما يعرف من الناحية الفسيولوجية والتشريحية بأنه " إمكانية الفرد على التحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان باستخدام البصر ويتم ذلك عضلياً وعصبياً " ويكون " اتزان الجسم سواء في الأوضاع الثابتة أو الحركية نتيجة عمل عضلي إيجابي للتحكم في مركز الثقل حتى يحافظ الجسم على خط الجاذبية بحيث يقع الخط داخل قاعدة الارتكاز تحت الظروف التي يكون فيها النشاط العضلي دائم التغير لإعادة التوازن بعده أو اختلاله " . **أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٦ : ١١٩-١٢٠)**

كما ويعرف الاتزان بأنه قابلية الفرد على حفظ مركز ثقل جسمه فوق قاعدة الارتكاز وعدم السقوط. نزار الطالب ومحمود السامرائي (١٩٨١ : ١٢٦)

ويعرف الاتزان على انه قدرة توافقية خاصة تظهر في إمكانية أداء الواجبات الحركية بأقصى سرعة هادفية عند الارتكاز على مساحة صغيرة جداً. سيد عبد المقصود (١٩٨٦ : ٢٥)

كما يعرف بأنه القدرة على المحافظة على توازن الجسم أثناء الثبات و الحركة من نقطة إلى أخرى . بومجارتز وجاكسون Baumgartner & Jackson (١٩٩٩ : ٢٣٥)

أنواع الاتزان

للآتزان ثلاث أنواع وهي:

- الاتزان المستقر: إن هذا التوازن يحدث كلما كبرت قاعدة الاستناد أو القاعدة تكون بأكثر من نقطتين.
- الاتزان القلق : يكون التوازن قلقاً وغير مستقراً كلما كانت الارتكاز صغيرة أو أبتعد مركز ثقل الجسم عن الأرض.
- الاتزان المستمر : يكون التوازن مستمراً كلما كبرت قاعدة الارتكاز واقترب مركز ثقل الجسم من الأرض. ويتطلب إحداث التوازن قاعدة استناد كبيرة وزيادة كتلة الجسم. صائب عطية أحمد وآخرون (١٩٨٥ : ١٩٥)

كما و يقسمه آخرون إلى نوعين رئيسيين

• التوازن الثابت (الاستاتيكي) Static Balance

• التوازن الحركي (الديناميكي) Dynamic Balance

فردوسي Verducci (١٩٨٠ : ٢٥٧)، وجنسون و نلسون Johnson & Nelson (١٩٨٦ : ٦٣٠ - ٦٣١)، ومحمد صبحي حسائين (١٩٩٥ : ٤١٧)، وميلر Miller (١٩٩٨ : ١٢١)، محمد حسن علاوي - محمد نصر الدين (٢٠٠١ : ٣٠٨)

و يعرف أحمد فؤاد الشاذلي كل من التوازن الثابت والمتحرك على النحو التالي :

- التوازن الثابت **static balance** هو درجة الثبات لأجزاء الجسم التي تعتمد على الانقباض الایزومتري من خلال التوافق الانقباضي للمجموعات العضلية.
- التوازن الحركي **dynamic balance** هو القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء تحريك الجسم كله أو أحد أجزائه من نقطة إلى أخرى. ويظهر ذلك خلال أداء نشاط حركي معين. أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٩ : ٢٢)

و كل من التوازن الثابت والتوازن الحركي يعتبران أحد القدرات الهامة والضرورية لإنجاز الأداء الحركي الناجح والاحتفاظ بثبات وضع الجسم تحت الظروف التي يكون فيها النشاط الحركي العضلي دائم الغير لإعادة اتزانه بعد اختلاله. ويتوقف كفاءة اللاعب الجيد في قدرته على استعادة توازنه عقب القيام بأي نشاط حركي. ميلر Miller (١٩٩٨ : ١٢١)، وروز ديجي Rose Dj (٢٠٠٣ : ٢١٢)، بومجارتز وجاكسون Baumgartner & Jackson (١٩٩٩ : ١٣١)

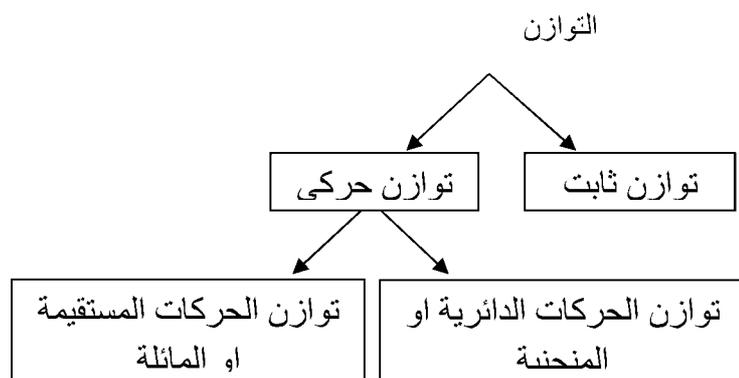
الاتزان الحركي

يعرف الاتزان الحركي بأنه " القدرة على المحافظة على توازن الجسم أثناء الحركة من نقطة إلى أخرى ". بومجارتز وجاكسون Baumgartner & Jackson (١٩٩٩ : ٢٣٥)، وسينجر Singer (١٩٨٠ : ٢٠٢)

كذلك هو القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الأداء الحركي كما في معظم الألعاب الرياضية أو عند المشي على عارضة مرتفعة. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين (٢٠٠١ : ٣٠٨) . فالآتزان الحركي هو القدرة على المحافظة على توازن الجسم أثناء الحركة. جونسون و نلسون Johnson & Nelson (١٩٨٦ : ٦٣٠)، سافريت و وود Safrit & Wood (١٩٩٥ : ٢٣٦)

كما ويعرف الاتزان الحركي بأنه " القدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء تحريكه أو تحريك أحد أجزائه من نقطه إلى أخرى ويظهر ذلك خلال أداء نشاط حركي معين "ونظراً لأن التوازن الحركي هو مقدرة الفرد على التحرك من نقطة أو من مكان لآخر محتفظاً بتوازنه وسواء كان الفرد في حالة الثبات أو الحركة فإنه دائماً يكون محكوم بالمبادئ الميكانيكية إذ يتأثر بالمبادئ الاستاتيكية أي الثابتة عندما يكون في وقت الراحة وبالمبادئ الديناميكية عندما يكون متحركاً. ويكون الفرد متأثر بكل النوعين من المبادئ في نفس الوقت. فالأجسام النشطة تنتقل بسرعة من حالة لأخرى لتوائم القوى العاملة عليها وهي بالتالي في حاجة للثبات في أحد أجزاء جسمها لكي تعطي دفعات متتالية وهو الأمر الذي يطلق عليه بالتوازن الحركي. محمد صبحي حسنين (١٩٩٦ : ٥٥)، احمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٦ : ١٢٣)

ومما سبق من تعاريف جاء بها علماء وأساتذة التدريب وعلوم الحركة يمكن للباحث تعريف الاتزان الحركي على انه قدرة مهارية من خلالها يستطيع اللاعب السيطرة والتحكم بالأعضاء الحركية لجسمه عند أدائه حركات معينة تتميز بالصعوبة والتعقيد دون فقد السيطرة عليها. ويمكن تقسيم الاتزان الحركي وفقاً للتقسيم الهندسي لمسار الحركة إلى كل من توازن الحركات الدائرية أو المنحنية وتوازن الحركات المستقيمة أو المائلة وهذا ما يوضحه الشكل رقم (١).



شكل رقم (١) تقسيم التوازن الحركي وفقاً للتقسيم الهندسي لمسار الحركة

إجلال محمد إبراهيم (١٩٨٢ : ١٦)

أهمية الاتزان الحركي في المجال الرياضي

ترجع أهمية الاتزان إلى انه يساعد الفرد على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم في اتجاه حركاته، كما أن له صلة وثيقة بالتوافق والرشاقة. عزيزة عبد الغني علي (١٩٨٦ : ١٢)

ويتفق العديد من المتخصصين في المجال الرياضي على أن الاتزان قدرة عامة تبرز أهميته في الحياة العامة وفي مجال التربية البدنية خاصة فهو مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية كالوقوف والمشي . كما يعتبر مكون رئيسي في معظم الأنشطة الرياضية خاصة الأنشطة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق. احمد فؤاد الشاذلي (١٩٩٥ : ٢٠)

ويلعب نوعي التوازن الثابت والحركي دوراً هاماً في معظم الأنشطة الرياضية. ويظهر التوازن في مثل هذه الأنشطة في مختلف أوضاع الجسم سواء في الأوضاع الثابتة أو في الأوضاع المتحركة. وفي حالة وجود نقاط ارتكاز أو عدم وجودها. وبالرغم من أن أهمية التوازن في الأنشطة الرياضية المختلفة ليست بنفس الدرجة إلا أن الاحتفاظ بأوضاع الجسم متزاناً يلعب دوراً هاماً في تحقيق نتائج عالية في الأنشطة الرياضية. وتتطلب جميع الأنشطة قدراً من تطوير صفة التوازن. كما تلعب أعضاء الحس دوراً هاماً في تحقيق درجة عالية من التوازن. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧ : ٢١٢)

ويعتبر الاتزان مظهراً مهماً للأداء الحركي وخصوصاً للمقدرة الحركية وله علاقة بعدة عوامل حركية أخرى وهو أحد مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهاري. إذ عادة ما يكون مرتبطاً بكثير من القدرات البدنية مثل القوة العضلية والسرعة والرشاقة والتوافق والمرونة. ويعبر عن الاتزان الحركي بأنه "قدرة الفرد على التحرك من مكان لآخر أو من موضع لآخر مع الاحتفاظ بتوازنه وثباته"، وهو ما يتمثل في الكثير من الأنشطة التي تتميز بالجري والتوافق والوثب وتغيير الاتجاه والرمي. أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٦ : ١١٠)، مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠ : ٣٢٩)

ويظهر الاتزان بشكل أساسي في الكثير من المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة، مثل الرمي والضرب وعادة ما يكون التوازن ضرورة ملحة في الحركات التي تتطلب تغيراً فجائياً والتي يفقد فيها اللاعب اتزانه وأهمية استعادته بسرعة لكي يقوم بحركة جديدة مثلما يحدث في تحركاتنا الطبيعية وأيضاً في أثناء أداء الأنشطة الرياضية كاستعادة اتزان اللاعب بعد الوثب لأداء الضربة الساحقة. وعموماً فإن كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية يتطلب نوعاً خاصاً من التوازن. وعادة ما يساعد التوازن على التحكم في اتجاهات الحركات للوصول إلى المستوى الأمثل من الأداء الحركي الرياضي. ويضمن التوازن المحافظة على علاقة ثابتة مع قوة الجاذبية الأرضية والقدرة على عمل تكيف إنسيابي للتغيرات في القوة. وإن الفرد لا يملك قدرة واحدة عامة تمكنه من الاحتفاظ بتوازنه بشكل جيد في جميع حركاته وتحت كل الظروف. وبذلك يكون التوازن هو أحد المكونات الأساسية للمهارة الحركية. ويمكن القول بأن الأنواع المتعددة من تمارين التنمية المهارية تتطلب دقة الإحساس بالتوازن واستعادة الجسم السريعة لوضعه العادي وذلك عندما يكون التوازن غير مستقر سواء على الأرض أو في أثناء أداء بعض الحركات في الهواء ودائماً ما يستخدم اللاعب روافعه لتحريك جسمه كله أو أجزاء منه بغرض الوصول لوضع متزن وتحدث حركة الجسم كله عندما تتغير قاعدة الارتكاز وهو ما يحدث أيضاً في أثناء المشي والجري والوثب وأيضاً في مرجحة الذراع للضرب الساحق فتعمل اليد كقاعدة ارتكاز لأحداث اتزاناً للجسم أثناء الأداء الحركي. **احمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٦: ٢١٠)**

فسيولوجيا الاتزان (ميكانيكية الاتزان)

يشير احمد فؤاد الشاذلي إلى اختلاف وجهات النظر حول ميكانيكية الاتزان بالحواس المختلفة وقدرتها على الاحتفاظ بالتوازن وقد انقسمت الآراء إلى أربعة اتجاهات:

الاتجاه الأول: وفيه يرى الباحثين أن الإبصار هو أهم عناصر الحفاظ على التوازن.

الاتجاه الثاني: فيرجع فيه الباحثين الفضل الأول للاتزان للجهاز السمعي.

الاتجاه الثالث: يعطي الأولوية للجهاز الحسي في تحقيق الاتزان.

الاتجاه الرابع: فيرجع فيه الباحثين القدرة على الاتزان إلى وجود تعاون مركب بين الحواس المختلفة حيث انه في الظروف المختلفة يقل أو يزداد الدور الذي تلعبه الحواس كل على حدة، ويلاحظ انخفاض مستوى التوازن عند الأشخاص أثناء إغماض العينين. **محمد فكري عطا الله (٢٠١٣: ٣٧)**

العوامل المؤثرة على الاتزان

- **ارتفاع مركز الثقل :** إذا ارتفع النراعان أو تحركت الكتلة فوق مستوى خط الوسط فإن مركز الثقل يتحرك للأعلى ويصعب على الفرد الاحتفاظ بتوازنه أما انخفاض مركز الثقل يؤدي إلى زيادة فرص ثبات الجسم.
- **مساحة قاعدة الارتكاز:** للحصول على درجة كبيرة من الثبات يجب زيادة مساحة قاعدة الارتكاز وخفض مركز الثقل بقدر الإمكان وتناسب ذلك وسهولة الحركة وكذلك للوقوف السريع من حالة الحركة المندفعة مع تناسب ذلك وطبيعة اللعبة.
- **علاقة خط الثقل بقاعدة الارتكاز:** ويرتبط هذا العامل ارتباطاً وثيقاً بالعامل السابق فعندما يحتفظ الفرد باتزانه لمدة طويلة فهذا يعني أن خط الجاذبية يقع داخل قاعدة ارتكاز ويعنى هذا انه كلما كان خط الجاذبية اقرب لمركز قاعدة الارتكاز كلما كان الثبات كبيراً والعكس صحيح وإذا تخطى الخط حافة قاعدة الارتكاز سيفقد الثبات وعندئذ ستكون قاعدة جديدة.
- **كتلة الجسم:** يعتبر وزن الفرد أو كتلته من عوامل حفظ الفرد للاتزان حيث تكون لدية فرصة كبيرة للاحتفاظ بوضع قدميه على الأرض.
- **تأثير العزم والدفع الناتج عن القوة الخارجية:** عندما تؤثر قوة خارجية على الجسم فان الحركة الناتجة تعتمد على علاقة اتجاه القوة ومكان تأثيرها بالنسبة لمركز الثقل فالقوة المؤثرة مباشرة على مركز الثقل تسبب حركة الجسم كله في اتجاه تأثير عمل القوة دون حدوث أي انقلاب أو دوران أما إذا كان هذا التأثير يقع على مكان غير مركز الثقل فيحدث عن ذلك دوران في الجسم أو انقلاب ويتناسب ذلك مع مقدار القوة المؤثرة وبعدها عن مركز الثقل.

- **الاحتكاك** : معامل الاحتكاك للأسطح الخشنة يكون أعلى وأقوى من معامل الاحتكاك للأسطح الملساء إلى جانب معامل الاحتكاك الثابت لسطحين يكون أكبر من معامل الاحتكاك المتحرك لهما.
- **التجزئة** : هناك علاقة وثيقة بين معدلات نمو الانحناءات الطبيعية في العمود الفقري وميكانيكية عمل الجسم وذلك بغرض الحفاظ على التوازن حيث أن تعرض الفرد لتحذب زائد بالمنطقة الصدرية يصاحبه غالباً تقعر زائد بالمنطقة القطنية وبوجه عام فإن الزيادة المعتدلة في انحناءات العمود الفقري لا تعني بالضرورة ظاهرة خطيرة ، خاصة إذا كان مختلف أجزاء الجسم ذات معدل نمو متزن.
- **العوامل النفسية والبصرية** : من المعلوم أن المعلومات التي تصل للمخ عن طريق البصر هي نوع من أنواع الإحساسات غير المباشرة ، والطاقة الضوئية عن طريق جهاز البصر تتحول إلى إشارات تضع في المخ إحساساً بالرؤية ، والتي تعتبر من العوامل الهامة في عمليات اتزان الجسم أثناء الحركة والسكون هذا فإن الإحساسات البصرية تساهم في حفظ التوتر العضلي.
- كما أن الخوف من العوامل النفسية التي تؤثر على التوازن فمثلاً يلاحظ ان قدرة الفرد على حفظ توازنه تقل كلما ارتفع عن سطح الأرض حيث يتأثر الفرد بعامل الخوف.
- **العوامل الفسيولوجية** : بجانب العوامل النفسية والبصرية فثا أيضاً عوامل فسيولوجية مرتبطة بالميكانيزمات البدنية **Physical mechanism** للاتزان منها القنوات النصف هلالية **Semicircular canals** بالإضافة للإصابات لتلك العمليات فإن اضطراب الحالة البدنية العامة والفسيولوجية يمكن أن تؤثر على الإحساس بالاتزان.
- **زمن الرجوع reaction time** : والمقصود بزمن الرجوع هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير وكلما كنت هذه الفترة صغيرة كلما كان الاتزان أفضل وتزداد زمن الاستجابة الحركية لارتباطه بالمقدرة الحركية للإنسان.
- **انعكاس الشد Streach reflex** : ويوضح هذا العامل كل من جينسين Jensen ، فيشر Fisher بأنه عندما تمتد العضلة فجائياً فإنها تعاود وضعها الأول ميكانيكياً وذلك ناتجاً عن انعكاس الشد فالإشارات للحركات الإرادية تبعث من المنطقة الحركية في المخ **Motor area** وتسمح الحركات الإرادية للفرد بان يكون لديه شعور واعى بوضع الجسم وهذا يحدث التوازن كنتيجة لفعل المد المنعكس **Streach reflex** الذي يقوم بعمله في المحافظة على وضع الجسم بالتعاون مع مستقبلات الاتزان في مختلف أجزاء الجسم ومن هنا يأتي دور المراكز العليا بين هذه المراكز بغرض المحافظة على التوازن.
- **زاوية السقوط Incline angle** : من المعروف أن لكل جسم زاوية معينة وإذا أزيح بمقدارها يسقط الجسم بحيث يقع مركز ثقله عندئذ فوق حافة السقوط فكلما كانت زاوية السقوط كبيرة كلما كانت درجات ثبات الجسم أكبر. احمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٩ : ١٠١-١٢٣)

وفي تقسيم آخر للعوامل المؤثرة على الاتزان فهي تتمثل بـ :

أ- عوامل فسيولوجية وتتمثل في:

- الجزء الخاص بالتوازن في الأذن الداخلية.
- مستقبلات الاتزان في العضلات والأوتار.
- نهاية الأعصاب الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل.
- سلامة حاستي البصر واللمس أو التعب الحسي.
- الأفعال المنعكسة.
- التعب البدني وأثره علي الحركات الإرادية.
- القمان وسلامتها.

ب- العوامل الميكانيكية:

- مركز ثقل الجسم ارتفاعه و انخفاضه عن قاعدة الارتكاز.
- كبر وصغر قاعدة الارتكاز.

- نوعية ارض الملعب (يحدث احتكاك مع القميين أم ملساء).
- كتلة الجسم.
- زاوية سقوط جسم الإنسان عند الانتهاء من الحركة الرياضية.
- مقدار المقاومات الخارجية.

ج- العوامل النفسية:

- القدرة علي العزل والتركيز والانتباه.
- الإدراك المكاني والزمني.
- التعب النفسي.
- الدوافع. **حنفي مختار محمود (١٩٨٨: ١٣١-١٣٢)**

مناطق التوازن في الجسم

١- المخيخ

يوجد في المخيخ أعصاب واردة من القنوت الهلالية للأذن ومن العضلات والمفاصل، وأن الوظيفة الرئيسية للمخيخ هي تنظيم اتزان الجسم. **آرثر وجيتون Arthur & Guyton (١٩٨١: ٦٤١)**، و**بهاء الدين إبراهيم (١٩٩٤: ١٣٨)**، و**روبرت سنن Robert Snedden (١٩٩٦: ٧١)**

حيث يعتبر المخيخ أحد الأجزاء التي تؤثر في التوازن. **محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٤: ٤٩)**

٢- الأذن الداخلية

أن الأذن الداخلية تتكون من القوقعة والدهليز والقنوت الهلالية. **محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٤: ٦٩-٧٠)**، و أن حاسة التوازن تقع في القنوت شبه الدائرية للأذن الداخلية ، وأن هذه الأعضاء يجري تنيبها بواسطة حركة الرأس وهي ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته. **إجلال محمد إبراهيم (١٩٨٢: ٢١)**، و **محمد صبحي حساتين (١٩٩٥: ٣٣٤)**.

أما فيما يتعلق بتحسين مهارة الاتزان فإن التريب لتنمية الاتزان يزيد من عمل الإحساسات الداخلية في العضلات و المفاصل كما يطور عمل التحكم الدهليزي بالأذن الداخلية مما يؤثر علي الأداء الحركي. **جالى وفورستر Galley & Forster (١٩٨٧: ١٨٠)**، **أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حساتين (١٩٩٧: ١٦٨-١٦٩)**

٣- العين

للعينين النور الهام في التوازن ، فالمعلومات التي تصل إلى المخ عن طريق البصر هي نوع من الإحساسات غير المباشرة، والطاقة الضوئية عن طريق جهاز البصر تحول إلى إشارات تصنع في المخ إحساساً بالرؤية، والتي تعتبر من العوامل الهامة في عمليات اتزان الجسم أثناء الحركة و السكون. **أحمد فؤاد الشاذلي (١٩٩٥: ٧٣)** ومن السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها علي أشياء متحركة وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد (سنة أمتار) يساعد الفرد على تحقيق التوازن بدرجة أفضل **محمد صبحي حساتين (١٩٩٥: ٣٣٥)**

٤- النهايات العصبية الحساسة والأوتار الموجودة في نهايات العضلات

أن أعضاء الحس تلعب دوراً هاماً في تحقيق درجة عالية من التوازن وأن العوامل المؤثرة على التوازن تختلف تبعاً لنوعية التخصص الرياضي. **أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧: ٢١٢)**، **مiller (١٩٩٨: ١٢١)**

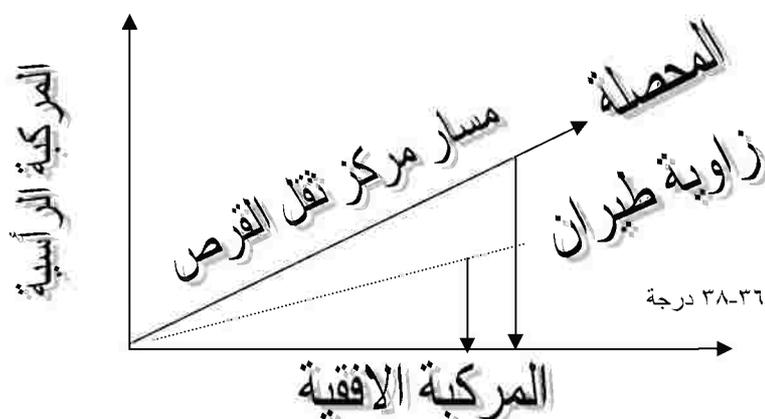
و النهايات العصبية تتم استثارتها عن طريق حركة الجسم نفسه وهذا يجعل المخ يشعر بالحركة وبأوضاع الجسم ، وكلما أرسلت هذه الأعضاء إشارة عصبية دقيقة إلى المخ أمكن إصدار الإشارات العصبية الحركية السليمة للأداء الحركي وبذلك تصبح الحركة أكثر توازناً. **إجلال محمد إبراهيم (١٩٨٢: ٢١)**، **محمد صبحي حساتين (١٩٩٥: ٣٣٤)** ، **أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧: ٢٠٧)**

تمثل القدمان قاعدة اتزان الجسم ، وحوث أي إصابات فيها أو أصابتها بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يضعف من توازن الجسم. **محدث صبحي حساين** (١٩٩٥ : ٣٣٤) ، فئلة الاتزان قد ترجع إلى مشكلات صحية في رسغ القدم أو الركبة. **لينسون Liebenson** (٢٠٠٣ : ١) و **التدريب على التوازن يحسن من ألم رسغ القدم المزمن**. **بيرنر وبيرين Bernier&Perrin** (١٩٩٨ : ٢٦٤-٢٧٥) ، **روزي وآخرون Rozzi & others** (١٩٩٩ : ٢٢٤-٢٣٦)

ج- مسابقة قذف القرص

إن الهدف الأساسي في مسابقة قذف القرص هو المسافة التي يمكن أن تقطعها الأداة. حيث يعتمد لاعب القرص على اكتساب سرعة الرمي من حركة الدوران التي تعمل على إطالة المسار الحركي للرمي ، وذلك بتسارع اللاعب مع الأداة لتوليد أكبر قوة طاردة مركزية والتي تعمل ايجابيا على انطلاق القرص من يد اللاعب بأكبر سرعة وابتعد مسافة ممكنة ، وتمثل حركة انطلاق القرص في مدى انتقال السرعة من جسم اللاعب إلى القرص بعد انتهاء حركة الدوران والتي يلزمها توافق جيد وانتقال حركي متوازن هذا بالإضافة إلى القدرة الانفجارية الكبيرة والتي تعمل على زيادة تسارع الحركة الدائرية للاعب أثناء مرحلة الدوران ، وبذلك يتحدد مستوى الرمي عامة بأعلى سرعة انطلاق إضافة إلى انصب زاوية للانطلاق يضاف لها أعلى نقطة انطلاق. **بسطويسي احمد** (١٩٩٧ : ٤٦٦)

و تختلف زاوية الانطلاق متأثرة بدناميكية الهواء ، فتقل زاوية الانطلاق إذا كانت الريح مضادة لاتجاه الرمي ، وتزداد إذا كانت الريح مساعدة أي في اتجاه الرمي ، وبذلك تتراوح زاوية انطلاق القرص في الظروف العادية ما بين ٣٦- ٣٨ درجة.



شكل رقم (٢)

زاوية الانطلاق للقرص

فبعد قذف القرص بعكس الريح تطير الأداة بعد ٣-٣,٥ متر ، ورمي الأداة بعكس الريح يستلزم متطلبات عالية من ناحية تكتيك أداء الحركات وخاصة من ناحية دقة إطلاق الأداة بزاوية طيران وزاوية هجوم محدودتين فأقل قدر من عدم الدقة في الحركة سيؤدي إلى التقليل من مسافة الرمية بشكل كبير. **طلحة حسام** (١٩٩٣ : ٢٩٦) ، **عادل عبد البصير** (١٩٩٨ : ٢٩٨)

أساسيات القذف الجيد للقرص

١- الإيقاع (Rhythm)

ينبغي أن يكون لمجمل حركة الرمي إيقاع معين – نفس الإيقاع لكل رمية ، حيث أن ذلك يؤدي إلى ضبط وتحكم في توقيت الإطلاق بفعالية رائعة. وبالتالي فإن أداء حركة الرمي بصورة أسرع أو أقوى لن يغير من إيقاع الرمي.

٢- التوازن (Balance)

يلعب الاتزان الحركي دوراً حاسماً في فعالية مجمل حركة الرمي، وينبغي اكتساب التوازن مبكراً من مؤخرة الدائرة حتى يتسنى للاعب الحصول على رمية ناجحة وفعالة.

٣- التسارع أو العجلة (Acceleration)

من الضروري استيعاب اللاعب لمفهوم الحركة (البطيئة - السريعة) حيث ينبغي أن يبدأ اللاعب أداء حركة الرمي ببطء (ليس بكامل القوة) ثم التدرج في زيادة سرعة الحركة والوصول بها إلى أقصى سرعة. وبالتالي، ينبغي أن تكون العجلة الخطية هدف اللاعب في أداء الحركة.

٤- الصفة السائدة للأرجل (Legs Dominant)

تلعب حركة الرجلين الصفة السائدة في عملية القذف. حيث أن حركة الرجلين/ القدمين هي التي تتحكم في سرعة، إيقاع، اتجاه، وتوقيت الرمية. حيث أن الوضع المتتابع الصحيح للرجلين يؤثر في فعالية حركة القذف بصورة كبيرة.

٥- مدى الحركة (Ronge)

ينبغي أن يستخدم اللاعب قوته على أكبر مدى مع الأخذ في الاعتبار قوة اللاعب وقدرته على الحركة.

٦- احتجاز الجانب الأيسر (Left Side Brace)

عند بدأ الحركة النهائية للقذف ينبغي أن يقوم اللاعب بعمل (احتجاز) جيد للجانب الأيسر ليدور جسم اللاعب حوله بشكل فعال.

٧- الاسترخاء (Relaxation)

عند القيام بحركة الرمي يجب أن يعزل اللاعب نفسه عن المؤثرات الخارجية مع الاسترخاء التام والتركيز في الرمي فقط. خيرية إبراهيم السكري، سليمان على حسن (١٩٩٧: ١٠٦-١٠٧)

الاتزان في مسابقة قذف القرص

ان الاتزان قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة عامة وفي مجال التربية الرياضية خاصة فهو مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية في معظم الأنشطة التي تتطلب تغييراً مفاجئاً في الحركات. سنكر Singer, R.N (١٩٨٠: ٢٠٢)

ففي بعض مسابقات الرمي يجد اللاعبون أنفسهم ملزمين في نهاية حركاتهم بالتخلص من الأداة خلال دائرة الرمي وعليهم بعد في المرحلة الأخيرة المتابعة ينقل أجسامهم مع المحافظة على الاتزان أجسامهم على قدم الارتكاز وحتى لا يفقدوا قانونية الأداء. موسى فهمي إبراهيم (١٩٧١: ١١١)، خير الدين علي عويس، محمد كامل عفيفي (١٩٨٣: ١٥١)، وزكي محمد درويش، عادل محمود عبد الحافظ (١٩٩٤: ٢٧)

فمسابقة قذف القرص هي إحدى مسابقات الميدان المعقدة نتيجة تناوب الحركات الدورانية المتتالية مما تؤثر هذه الحركات على اتزان الجسم. أوليف كولودي وآخرون (١٩٨٦: ٣١٢)، زكي محمد درويش، عادل محمود عبد الحافظ (١٩٩٤: ١٣٤).

كما إن رماة القرص لا بد أن يكون لديهم مهارة عالية في الاتزان. المنظمة البريطانية للرياضة Federation British Athletic (١٩٩٤: ٢٥). و يضيف آخرون أن متسابق قذف القرص يجب ان يتمتعوا بكفاءة عالية للجهاز الدهليزي للأذن الوسطى نظراً لاحتياج الأداء المهاري إلى درجة عالية من الاحتفاظ بالتوازن وبخاصة في المراحل النهائية للأداء. سليمان احمد حجر، أبو العلا عبد الفتاح، عويس علي الجبالي (١٩٨٧: ٢٤)

فنجاح الحركة يتوقف من حيث الشكل والمقدار (الكيف والكم) على مدى الترابط بين المراحل التي يمر فيها الجسم وأجزاؤه المشتركة في الحركة ، والظاهرة التي يحكم أن تكون دالة على مدى دقة هذا الترابط هو ما نلاحظه من الفروق بين مسافة الرمي من الثبات والنوران. سليمان علي حسن ، زكي درويش ، احمد محمود الخادم (١٩٨٣ : ٢١٩)

فمسابقة قذف القرص إحدى السباقات المعقدة ، وتعد التقنية مرتبطة بتناوب الحركات الدورانية المتزايدة وتأثير هذه الحركات على جهاز الاتزان في الجسم. اوليغ كولودي وآخرون (١٩٨٦ : ٣٢١)

كما ويعتبر الاتزان Balance العمل الرئيسي في مسابقة قذف القرص حيث أن التوازن ضروري عند أي دورة (لفة) ويكون التوازن بنقل ثقل الجسم (الوزن) فوق رجل الارتكاز Supporting leg قبل النقل أو التبديل. ويلف بايش Wilf Paish (١٩٨٥ : ٩٢)

و يظهر الاتزان الحركي للأداء أثناء الانتقال من الدورة الأولى (الارتكاز الأول أو التمهيدي) إلى الدورة الثانية (الارتكاز الثاني الأساسي) لعملية القذف ، وعلى ذلك فإن الحركة الدورانية لقذف القرص يمكن أن تنقسم إلى مرحلتين:

١- النوران الأول (الارتكاز الأول) : وهو دوران الجسم في الدائرة حيث ينتقل اللاعب من النصف الخلفي للدائرة إلى النصف الأمامي لها.

٢- الدوران الثاني (الارتكاز الثاني) : وهو الدوران الأساسي لقذف القرص ، وهو ما يحدث بعد وصول القدمين إلى الأرض في النصف الأمامي للدائرة في وضع التحفز. وهو يتكون من قسمين:

أ- حركة الجذع : لف الجذع حول المحور الطولي.

ب- حركة الذراع الحامل للقرص بدوران الذراع في المستوى الأفقي وحول المحور الطولي للجذع.

ويتوقف نجاح الحركة من حيث الشكل والمقدار (الكيف والكم) على مدى الترابط بين المراحل الحركية التي يمر فيها الجسم وأجزائه المشتركة في الحركة. والظاهرة التي يمكن أن تكون دالة على مدى دقة هذا الترابط هو ما نلاحظه من الفروق في مسافات الرمي من الثبات والنوران.

وما يقع من خطأ عند اللاعبين يؤثر على مسافة القذف هو ما قد ينتج من الدوران الأول في نقص مدى الدوران والثاني (الأساسي) الذي يقوم به الجذع والذراع بالدرجة الأولى هذا فضلاً عن ما قد يحدث عنه من تعطيل في الحركة عند هبوط القدمين على الأرض يؤدي إلى نقص مسار عجلة الدفع بالقدمين واختلال التوازن في وضع الرمي.

فخروج مركز ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز عند الهبوط نتيجة لانحراف وضع الجذع وعدم السيطرة على العلاقة التي تربط وضع الذراعين (الذراع الحر والذراع الحامل للقرص) وهو سبب اختلال اتزان وضع القذف الأساسي أثناء النوران الثاني. ومن ثم فإن قذف القرص يعتمد أساساً على العلاقات الديناميكية للحركات الدورانية وما تشمله من سرعة محيطية وعجلة زاوية وطاقة حركية والوضع الذي يتكون من مرجحة الذراع كامل للقرص أثناء الدوران حول المحور الطولي للجسم هذا بالإضافة إلى قوتي الشد والطردي المركزي المصاحب للحركات الدورانية والذي يشعر به اللاعب أثناء الدوران في انقباض العضلات العاملة والمقابلة ويظهر في الاتزان الحركي للأداء أثناء الانتقال من الدورة الأولى (الارتكاز الأول أو التمهيدي) إلى الدورة الثانية (الارتكاز الثاني الأساسي) لعملية القذف. سليمان علي حسن ، زكي درويش ، احمد محمود الخادم (١٩٨٣ : ٢١٨ - ٢٢٠) وجيساس دابيننا Jesus Dapena (١٩٩٢ : ٣٩٧٧) و الهدف من الدوران هو زيادة سرعة القرص باستمرار وفي أطول طريق ممكن. نبيلة عبد الرحمن ، سعديّة شيحة ، مديحة إسماعيل (١٩٨٦ : ٢٠٧)، كذلك فإن الغرض و الهدف من الدوران هو تجميع السرعة الأفقية التي تساعد اللاعب على إطلاق القرص بأكبر سرعة ممكنة للوصول إلى أطول مسافة . خيرية إبراهيم السكري وسليمان علي حسن (١٩٩٧ : ١٠٠)

فالدوران عبارة عن تتالي فقد واستعادة الاتصال بالأرض من خلال تحريك دوران حول المحور الرأسي وان أهم ما يميز قذف القرص هو الدوران فيواسطته يجب أن يعطي اللاعب أكبر سرعة ممكنة للقرص بالاستفادة من المسافة (الدائرة) المسموحة. نبيلة احمد عبد الرحمن وآخرون (١٩٨٨ : ٢٠٥)

وما يقع من خطأ عند اللاعبين يؤثر على مسافة قذف القرص ، وهو ما قد ينتج من دوران الأول في نقص مدى الدوران الثاني (الأساسي) الذي يقوم به الجذع والذراع بالدرجة الأولى ، فضلاً عن أن ما قد يحدث عنه تعطيل في

الحركة عند هبوط القدمين على الأرض يؤدي إلى نقص مسار عجلة الدفع بالقدمين واختلال التوازن في وضع الرمي. سليمان احمد حسن، زكي درويش، احمد محمود الخادم (١٩٨٣ : ٢١٩)

لذلك فان من أساسيات القذف الجيد للقرص التوازن ، حيث أنه من المستحيل أن نضع كل السرعة الكامنة في القرص من وضع غير مستقر. ويلف بايش Wilf Paish (١٩٧٦ : ٢٠٢) و الهدف من وضع الرمي هو إيجاد وضع متوازن لعزم الدوران ، أي أن أهم جانب لوضع الرمي هو الهبوط في وضع متوازن وإذا لم يتم الهبوط بصورة جيدة ومتوازنة فإن اللاعب لن يستطيع تحقيق أقصى جذب للقرص ، ويتحدد التوازن مسبقاً بما يقوم به اللاعب عند مؤخرة الدائرة وبحركة الدوران إلى مركز الدائرة. خيريه السكري، سليمان حسن (١٩٩٧ : ١٠٣)

و يجب أن يكون انطلاق القرص من يد اللاعب من فعل النوران لا يعتد بالدرجة الأولى على العمل العضلي لذراع اللاعب فقط. ويعتبر ارتباط مسار مركز ثقل الجسم وعلاقته بقاعدة الارتكاز من أهم العوامل التي تلعب دوراً أساسياً في اتزان الحركة وربط مراحل الحركة التي يمر فيها أجزاء الجسم المشتركة في العمل ، للحصول على الشكل الأفضل الذي يساعد في إيجاد الوضع المناسب لقذف القرص. وينكر سليمان علي حسن، زكي محمد، احمد محمود الخادم (١٩٨٣ : ٢١٦-٢١٥)

وبعد انطلاق القرص يقوم اللاعب بتبديل وضع القدمين وذلك لضمان بقائه في دائرة الرمي، فبعد عملية عملية الرمي (القذف) ، يجد اللاعب نفسه محتاجاً إلى حفظ توازنه نتيجة قوة اندفاعه وسرعة دورانه حتى لا يتعدى حدود دائرة الرمي. وعلى ذلك يجد اللاعب نفسه مضطراً لأداء بعض الحركات بقصد الاحتفاظ بتوازنه داخل الدائرة فيقوم بتبديل وضع الرجلين بالمكان وسحب الجسم للخلف. جاكوبي Jacopy (١٩٨٣ : ١٢٤-١٢٥)، وحسن شلتوت، صدقي سلام (١٩٨٣ : ١٩٨)

ولكل ما تقدم أعلاه فالانزان الحركي يعتبر من أساسيات القذف الجيد للقرص وهذا ما يؤكد عليه Lease, D (١٩٩٤ : ٥٦) حيث يلعب دوراً حاسماً في رفع كفاءة الجهاز الدهليزي والخاص بحفظ اتزان الجسم فالمهارات التي تتميز بحركاتها النورانية السريعة في عدة مستويات قد يشعر اللاعب بفقد توازنه والإحساس بالدوران Motion Sickness المصحوب بتصبب العرق Sweating والغثيان Nausea والشعور بالضعف العضلي Muscular Weakness والإحساس بدوران العالم الخارجي Vertigo. محمد إبراهيم شحاتة (١٩٨١ : ٢٥٧)

د- العلاقة بين الاتزان الانفعالي والاتزان الحركي

تتجلى العلاقة بين كل من الاتزان الانفعالي والحركي في تكاملهما معاً ليخرج السلوك بالوضع المثالي لذلك يعتبر الاتزان الانفعالي من الجوانب النفسية الهامة التي لا يمكن إغفالها، فالانفعالات تلعب دوراً بالغ الأثر في حياة الفرد وذلك لارتباطها بدوافعه وحاجاته وأنواع الأنشطة المتعددة التي يمارسها فلا يوجد على الإطلاق أنواع في التعلم أو العمل أو النشاط المبدع الخلاق دون أن تصطبغ باللون الانفعالي المميز لها. أسامة كامل راتب (١٩٩٥) (١٩٩٥ : ٤٠٠)، محمد حسن علاوي (١٩٩٧ : ٢٥٧)

والنشاط الرياضي يتشكل من مجموعة مواقف تختلف طبقاً لنوعية النشاط الرياضي الممارس من حيث النواحي البدنية والتكنيكية والتكتيكية وما يحيط بها من علاقات بين اللاعب وذاته ، وبين زملائه اللاعبين والمدربين والإداريين والحكام والجمهور ، لذلك يجب على الرياضي أن يكون قادراً على التواءم والتنسيق مع كل هذه المتغيرات والمواقف والعلاقات حتى يستطيع تقديم أفضل أداء له في نشاطه الممارس. ومما يزيد من أهمية المحور الرياضي أن اللاعب مطلوب منه أن يتوافق مع ذاته ومع أصدقائه وأسرته ومجتمعه كفرد في هذا المجتمع ولكنه كرياضي تزيد أعبائه عن الفرد العادي لما يواجهه من متغيرات كثيرة ومتعددة ومواقف تزداد في حدتها وشدتها في متطلباتها النفسية مما يحتم عليه أن يكون أكثر تحكماً في انفعالاته وأكثر اتزاناً وضبطاً لسلوكياته ، ومستعداً للتضحيات من أجل نصرته فريضة مقمماً مصلحة الفريق على مصلحته الشخصية ، متحملاً المشاق والصعاب التي تواجهه مهما كانت درجة مشقتها وصعوباتها. محمود حمدي عبد الكريم (١٩٩١ : ٢٥-٢٧)

وتكمن الاعتبارات التي تساعد اللاعب على كبح جماح انفعالاته الشديدة والوصول إلى الثبات الانفعالي في الضبط للعوامل التالية (الإعداد البدني، التكامل المهاري، تركيز الحالة الانفعالية)، حيث يبدي جميع المدربين الموافقة على ضرورة تمتع اللاعب بقيمة الإعداد البدني حتى يكون صحيحاً نفسياً وتعد الثقة بالنفس العدو اللدود للاضطراب الانفعالي الشديد. السعيد علي ندا، محمد الكيلاني (ب.ت: ٨٦)

هذا ما جعل المسابقات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات الأداء الحركي وإمكانية المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عالي من الكفاءة الحركية سواء من خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات وفي إطار حالة نفسية ايجابية ويعتبر الأداء الرياضي احد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المسابقة وكيفية التحكم أو الضبط في انفعالات اللاعب خلال المسابقة والدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المسابقة كما يشير إلى أن العوامل النفسية التي تؤثر على ثبات الأداء الحركي هي الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكر - انتباه رد فعل - تصور) والصفات الشخصية ودرجاتها سواء من حيث الشدة أو الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز والثبات أو الاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب ومستوى الطموح النفسي المعين على نجاح وتحمل الأعباء النفسية والقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المسابقة، فالتحكم الواعي المنتظم يساعد على رفع درجة ثبات أداء اللاعبين وخفض شدته عزت محمود كاشف (١٩٩١: ٥٢)

و المنافسة الرياضية ترتبط بكثير من المواقف الانفعالية متباينة الشدة والتي تصحبها بعض التغيرات الفسيولوجية، واللاعب الذي يتصف بالثبات الانفعالي إنما يقوم بتفسير وترجمة أعراض الاستثارة على أنها رد فعل طبيعي وتوقع لضغط المنافسة والعكس، فإذا ما فسر اللاعب هذه الأعراض على أنها مخاوف فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع درجة الاستثارة ويؤثر سلباً على الأداء في مواجهة المنافسة. دعاء شوقي محمد (٢٠٠١: ٣٢)

فالتغيرات الفسيولوجية الناتجة عن الانفعال تجعل الفرد في حالة استثارة بدنية غير مألوفة لديه، وهذه الاستثارة تجعل الفرد يصدر مجموعة من الحركات التعبيرية الغريزية أو المتعلمة وذلك من أجل التكيف مع الموقف المثير للانفعال، وهذه الحركات ليست لها صفة الثبات لدى الفرد وليس لها أيضاً صفة الثبات لدى جميع الأفراد، حيث يتوقف مداها وعمقها وشدتها تبعاً لطبيعة الفرد ونوع الانفعال وشدته. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦: ٢٦٣)

وهذا يعود إلى أن الكائن العضوي لا يقف ساكناً أمام الإثارة، وإذا ارتفع ضغط المثير إلى درجة الإجهاد فإن للجسم خواصاً تساعد على المقاومة لفترة ما إلى أن تخف حدة الإثارة أو تنهار المقاومة، وإذا قارنا الإجهاد الجسمي بالإجهاد الانفعالي نجد أن الصلة وثيقة بينهما. الفت محمد حقي (١٩٩٢: ٢٣٤)

فالطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية ومن ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية، فتأثير الطاقة البدنية في الطاقة النفسية يمكن أن يتخذ الشكل الايجابي أو السلبي، ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات ومصدر الطاقة، فإن الإثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية أما القلق والغضب فهما مصدران للطاقة السلبية. أسامة كامل راتب (١٩٩٢: ١٢٥)

ومن هنا فإن "النفسى يؤثر على ما هو جسدي" والجسم يؤثر على "الذهن" وهاتان الجملتان قديمتان قدم الزمن ولكنهما منسقتان من قبل المتخصصين في الأعصاب والأطباء والمحللين النفسيين. بيير دافو (٢٠٠٢: ٩٣)

فإذا ما فحصنا القوائم الكثيرة التي يضعها العلماء المختلفون لمكونات الشخصية فإننا نجدها - وان اختلفت في ظاهرها من حيث العدد والاسترسال في التفاصيل - غالباً تتفق على الأبعاد الرئيسية التي ينبغي أن لا تغفل في أي تقسيم أو تصنيف وهي النواحي الجسمية، النواحي العقلية، النواحي المزاجية، النواحي الخلقية، والنواحي البيئية.

لذلك يشير اوجشتالت أن الشخصية يجب دراستها كتنظيم كلي عام، وأنه إذا جاز لنا تحليل عوامل الشخصية فإنما يكون ذلك بقصد التصنيف والدراسة فقط، على أن نضع في أذهاننا دائماً فكرة اندماج العناصر وتفاعلها المستمر مع بعضها البعض. كامل محمد عويضة (١٩٩٦: ٨-١٠)

لذلك فالاتزان الانفعالي مطلب هام في المجال الرياضي التنافسي وخاصة في الفعاليات التي تكون فيها طبيعة الأداء ضمن مجال أو مساحات ضيقة وأمام جمهور فضلاً عن تنوع المواقف النفسية والمهارية والخطية. صريح عبد الكريم الفضلي (٢٠٠١: ٧٩) و اللاعب الذي يتميز بالاتزان الانفعالي يمكن أن يتفوق في النشاط الرياضي الذي يمارسه. محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان (١٩٨٩: ١٦٤)، حيث يتميز ذوو الطاقة الانفعالية الكبيرة بقوة الانفعال وعنفه، وعدم القدرة على السيطرة عليه، فتبدو عليهم علامات القلق وعدم الثبات والاستقرار. وعلى النقيض من ذلك فإن من قلت طاقتهم الانفعالية يوصفون بالبلادة المزاجية والخمول والبرود الانفعالي، وبين هذين الشقين يوجد فريق ثالث يتميز بالاستقرار والثبات الانفعالي، وهؤلاء يسهل عليهم التكيف مع البيئة الخارجية بدون عنف أو صراع. كامل محمد عويضة (١٩٩٦: ٢٥)

و الإنسان حين يغشاه انفعال كالخوف أو الحزن أو الغضب ، فان هذه التأثيرات الوجدانية والانفعالية تصحبها تغيرات أو اضطرابات جسمية وفسولوجية قد تكون بالغة الخطورة إن أزمنا الانفعال.

كما وينكر في موضع آخر أن كل نشاط جسمي يصحبه نشاط نفسي داخلي ويرتبط به ارتباطاً وثيقاً، وان كل نشاط نفسي داخلي يصحبه نشاط جسمي. فكل نشاط يصدر عن الإنسان وهو يتعامل مع بيئته ليس نشاطاً نفسياً خالصاً أو جسيماً خالصاً ، بل نشاط كلي يصدر عن الإنسان بأجمعه باعتباره وحدة جسمية نفسية متكاملة لا تتجزأ. **أحمد عزت راجح** (١٩٦٨: ٧-٨)

و معظم العلماء المحدثين يرون ان الانفعالات تتميز بالمفاجئة ، تأخذ شكل أزمة عابرة لا تستمر طويلاً يصاحبها تغيرات وجدانية ، واضطرابات فسيولوجية وتعبيرات حركية تشمل أجهزة الجسم في حركاته وتصرفاته في صورة عدم اتزان وخروج عن النشاط المعتدل.

كما ويشير في موضع آخر إلى أن الأشخاص الذين لا يستطيعون التحكم في انفعالاتهم وضبطها لا يقدرّون على التوافق الاجتماعي. فالمخاوف الشاذة، والغضب الشديد، والقلق يجعل الفرد غير قادر على ضبط استجاباته وتوجيهها التوجيه السليم. **خليل ميخائيل معوض** (٢٠٠٩: ١٣١-١٧١)

فاللاعب الذي يتمتع بقدرة على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن ، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره عن المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية لأن التحكم في الانفعالات يضمن الايجابية لتحقيق الهدف. **لينرت ليفي Lennart** (١٩٧٥: ١٧) ، **أحمد أمين فوزي** (٢٠٠١: ٧٢) **ريتشارد Richared** (١٩٩٧: ٩٢). ومن هنا هناك عوامل تؤخذ بنظر الاعتبار فيما يخص دور الانفعالات في الأداء الحركي وهي:

- إن مستوى الانفعال الأمثل يتغير مع نوع الأداء الحركي المطلوب ولكل أداء مستوى انفعالي ينتج عنه أداء حركي أفضل.
- إن هذا المستوى يتغير أو يختلف من فرد إلى آخر، فالفرد ذو الصفات الانفعالية البارزة وعكسه من ذوي الصفات الانفعالية غير البارزة ، والأفراد الانطوائيين وعكسهم غير الانطوائيين وذوي الخبرة والذين ليسوا لديهم خبرة، كل تلك الاختلافات تجعل من الصعب وضع خطوط عامة والأكثر من ذلك فان بعض الأفراد يختلف مستواهم الانفعالي الأمثل من وقت لآخر. **Richard** (١٩٨٠: ١٠٣) في حيث يذهب أصحاب نظرية السمات الشخصية فيؤكدون أن الفرد الذي يتصف بالثبات الانفعالي نستطيع بدقة أن نتوقع كيف سيسلك في مواقف متعددة حيث يظهر ذلك بشكل ثابت في أغلب تصرفاته. **أسامة كامل راتب** (١٩٩٢: ١٦) لذلك فالاتزان الانفعالي يعد شرطاً من شروط الصحة النفسية بل هو مرادف لها. **علاء الدين كفاقي** (١٩٨٦: ١٢١)

و نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته البدنية فحسب ، وإنما من خلال السيطرة والتحكم في طاقته النفسية، لذا فان الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها لا يمكن أن تكون بناءة أو هدامة، ايجابية أو سلبية ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية وتعليمهم التركيز على واجباتهم الحركية والأداء وتجنب تشتيت الانتباه في أشياء غير مرتبطة بالأداء الذي يقومون به، وعليه فان الخطوة الأساسية التي يجب أن يبدأ بها الرياضيين لتحقيق السيطرة على طاقتهم النفسية هي المزيد من الوعي الذاتي، وذلك بمعرفة المزيد عن العلاقة بين الجانب العقلي والجسمي وكيف يستجيب كل منهما في المواقف الرياضية المختلفة. **أسامة كامل راتب** (١٩٩٢: ١٢٦)

ومن هنا نلاحظ أن اللاعب الذي يحصل على درجة مرتفعة من سمة الثبات الانفعالي يتميز بقدرة كبيرة من الاستقرار والهدوء والواقعية، حيث انه لا يفعل أو يستثار بسهولة ولديه قدرة متميزة على عدم إظهار أو إخفاء مشاعره ، ومن ذلك فان أداءه عادة لا يتأثر بمشاعره وانفعالاته، وهذا النوع من الرياضيين لا يحدث أن يصاب باكتئاب أو يحدث له حالة إبطاء عندما يرتكب خطأ أو يفقد الفوز في المنافسة. **محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان** (١٩٨٧: ٢٨)

ثانياً : الدراسات المرتبطة والتعليق عليها

أ- الدراسات العربية .

١- الدراسات المرتبطة بالاتزان الانفعالي .

٢- الدراسات المرتبطة بالاتزان الحركي.

ب- الدراسات الأجنبية .

١- الدراسات المرتبطة بالاتزان الانفعالي .

٢- الدراسات المرتبطة بالاتزان الحركي .

ج- التعليق على الدراسات المرتبطة.

أ- الدراسات العربية:

١ - الدراسات المرتبطة بالاتزان الانفعالي						
ت	اسم الباحث	عنوان الرسالة	العينة	الاهداف	المنهج	اهم النتائج
١	سميرة احمد الدرديري ١٩٨٩	العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الاداء المهاري في بعض مسابقات الميدان والمضمار	٢٠٠ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي وبين مستوى الاداء المهاري في بعض مسابقات الميدان والمضمار (١٠٠م حواجز، الوثب العالي ، دفع الجلة). التعرف على الفروق في مستوى الاداء المهاري لمسابقات الميدان المضمار (١٠٠م واجز، الوثب العالي ، دفع الجلة) بين الطالبات اللاتي يتميزن بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي والحركي والاقبل اتزاناً انفعالياً وحركياً التقدير الكمي لاحتياجات المسابقات الثلاثة من الاتزان الانفعالي والحركي والتوصل الى معدلات تنبؤية 	وصفي تحليلي	<ul style="list-style-type: none"> توجد علاقة طردية بين كل من الاتزان الانفعالي والحركي والتفوق في مسابقات الميدان الثلاثة . يعتبر الوثب العالي من اكثر مسابقات تائثراً بالاتزان الانفعالي والحركي يليه سباق ١٠٠ م حواجز ثم مسابقة رمي الجلة .
٢	صريح عبد الكريم فضل ٢٠٠١	علاقة التوازن الحركي والانفعالي بعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع	٦٦ طالب	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي والانفعالي وبين مستوى أداء بعض مهارات ركض الموانع. التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي والانفعالي وبين الصفات البدنية. 	وصفي	<ul style="list-style-type: none"> توجد علاقة طردية بين الاتزان ومستوى أداء المهارات الأساسية لركض الموانع. توجد علاقة طردية بين الاتزان الحركي والقدرة العضلية وعلاقة عكسية بين الاتزان والرشاقة والسرعة. توجد علاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والسرعة والرشاقة. توجد علاقة طردية بين الاتزان الحركي والانفعالي.

٣	امنة سعيد حمدان المطوع ٢٠٠١	المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ ابناء الامهات المكتنات	٣٠ طفل لامهات مكتنات و ٣٠ طفل من امهات سليمات ٦-١٢ سنة	تهدف الدراسة الى دراسة المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ ابناء الامهات المكتنات من ابناء دولة الامارات العربية المتحدة .	وصفي لقد اسفرت نتيجة الدراسة عن عدم وجود فروق بين ابناء الامهات المكتنات وابناء غير المكتنات في جميع متغيرات الدراسة (المبادأة بالتفاعل-التعبير عن المشاعر السلبية-الضبط الاجتماعي الانفعالي- التعبير عن المشاعر الايجابية-الثبات الانفعالي/العصابية) .
٤	ريسان خزيبط مجيد ٢٠٠١	علاقة الإلتزان الحركي والإنفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء المهارات الأساسية لطلاب كلية المعلمين في رياضة الكرة الطائرة	طالبة كلية المعلمين(تربية بدنية)ممن درسوا منهج الكرة الطائرة	التعرف على العلاقة بين الإلتزان الحركي والإنفعالي وبين مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية في رياضة الكرة الطائرة (الإرسال - التمرير - الضرب الساحق). التعرف على العلاقة بين الإلتزان الحركي والإنفعالي وبين الصفات البنية (السرعة - الرشاقة - القنرة العضلية).	وصفي تحليلي • توجد علاقة طردية بين الإلتزان الإنفعالي ومستوى أداء المهارات الأساسية . • توجد علاقة طردية بين الإلتزان الحركي والقدرة العضلية . • توجد علاقة طردية بين الإلتزان الإنفعالي والإلتزان الحركي .
٥	محمد سلمان مسلم ضحيك ٢٠٠٤	القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظة غزة علاقتها بالإلتزان الانفعالي	٢٣٥ قائد وقائدة كشفيين	التعرف على واقع النشاط الكشفي وعلى مستوى القادة الكشفيين من معلمي محافظات غزة. الكشف عن القيم المتضمنة لسلوكيات قادة النشاط الكشفي من معلمي المدارس من الجنسين. الكشف عن درجة الإلتزان الانفعالي لدى قادة النشاط الكشفي من معلمي المدارس من الجنسين. الكشف عن العلاقة بين القيم المتضمنة لسلوكيات قادة النشاط الكشفي وبين إلتزانهم الانفعالي.	وصفي تحليلي • هناك ارتباطاً موجباً ذو دلالة إحصائية بين كل من القيم العلمية والاجتماعية والاقتصادية والدرجة الكلية لاستبانته القيم وبين الإلتزان الانفعالي. بينما لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من القيم الدينية والسياسية والجمالية وبين الإلتزان الانفعالي. • لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القيم تعزي لمتغير الجنس ،عدا بعد واحد والمتعلق بالقيم الجمالية لصالح القادات. • لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القيم تعزي لمتغير الخبرة الكشفية (٥سنوات فأقل ،أكثر من ٥ سنوات) في كل الأبعاد والمجموع الكللي للاستبانة عدا القيم السياسية . • لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القيم تعزي لمتغير المؤهل الكشفي

٦	محمد بني يونس ٢٠٠٥	علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الاردنية	٢٥-١٨ سنة	هدفت الدراسة الى الكشف عن كل من مستويات الاتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات ويجاد العلاقة بينهما.	وصفي مسخي ان اهم النتائج التي لوحظت ان اغلب افراد العينة كانوا من المستوى المتوسط للاتزان الانفعال، كما ان اغلب افراد العينة يركزون في المستوى المتوسط لتأكيد الذات ويلاحظ ايضا ان اغلب افراد العينة حصلو على نسب اعلى في تأكيد الذات من عدم تأكيده، كما توصلت الدراسة الى وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الاتزان الانفعالي عند كل من الذكور والاناث، كما توصلت الدراسة الى وجود فروق دالة احصائيا في مستويات تأكيد الذات وفقا لمتغير الجنس، كما اشارت نتائج البحث الى وجود ارتباط ايجابي قوي ما بين مستويات الاتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات عند افراد عينة البحث.
٧	محمود اسماعيل محمد ريان ٢٠٠٦	الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة	اقل من ١٨ سنة مدارس	<ul style="list-style-type: none"> الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري التعرف على تأثير التفاعل الثنائي بين الاتزان الانفعالي ونوع الطالب على قدرة الطلبة على السرعة الإدراكية من جانب وقدرتهم على التفكير الابتكاري التعرف على تأثير التفاعل الثنائي بين الاتزان الانفعالي والتخصص الأكاديمي لدى الطلبة وقدرتهم على الابتكار من جانب آخر. 	<ul style="list-style-type: none"> لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابتكاري. أن مستوى الاتزان الانفعالي لا يؤثر على درجات السرعة الإدراكية لأفراد العينة من طلبة الصف الحادي عشر في محافظات غزة. أن مستوى الاتزان الانفعالي لا يؤثر على درجات التفكير الابتكاري لأفراد العينة من طلبة الصف الحادي عشر في محافظات غزة. لا يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الاتزان الانفعالي ("منخفض - مرتفع") ونوع الطالب "ذكور-إناث" على السرعة الإدراكية لأفراد العينة بأبعادها شطب الكلمات ومقارنة الأعداد والصور المتماثلة ودرجتها الكلية. لا يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الاتزان الانفعالي "منخفض - مرتفع" ونوع الطالب "ذكور-إناث" على السرعة الإدراكية لأفراد العينة بأبعادها شطب الكلمات ومقارنة الأعداد والصور المتماثلة ودرجتها الكلية.

<p>٨</p> <p>فضيلة عرفات محمد</p> <p>٢٠٠٧</p>	<p>قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمين الذي تعرضت اسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الامريكي وقرانهم الذين لم يتعرضوا لها (دراسة مقارنة)</p>	<p>٧٥٠ طلبة معهد اعداد المعلمين</p>	<ul style="list-style-type: none"> • قياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين بشكل عام. • قياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الذين تعرضت اسرهم الى حالات الدهم والتفتيش والاعتقال. • قياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين الذين لم تتعرض اسرهم الى حالات الدهم والتفتيش والاعتقال . • التعرف على الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين الذين تعرضت اسرهم لحالات الدهم والتفتيش او الاعتقال وقرانهم الذين لم يتعرضوا لها. 	<ul style="list-style-type: none"> • وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري لمقياس الاتزان الانفعالي ولصالح القيمة المتحققة ، وهذا يعني ان مستوى الاتزان الانفعالي لدى افراد العينة بشكل عام مرتفع . • ان مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين الذين تعرضت اسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال اقل من اقرانهم الذين لم يتعرضوا لها. • وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين متغير الاتزان الانفعالي ومتغير الجنس ولصالح الاناث. • عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة معاهد اعداد المعلمين الذين تعرضت اسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال وقرانهم الذين لم يتعرضوا لها.
<p>٩</p> <p>هدى محمد الالفي و محمد عبد العزيز خزعل</p> <p>٢٠٠٨</p>	<p>مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة للاعبات الجمناز الايقاعي</p>	<p>٩-١٠ سنوات</p>	<p>تهدف الدراسة الى بناء مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة لدى لاعبات الجمناز الايقاعي .</p>	<p>اهم النتائج التي اسفرت عنها تجربة المقياس هي وضوح العبارات والتعليمات وطريقة الاجابة ، كما وتراوح زمن الاجابة على المقياس من ٥-١٠ دقائق</p>
<p>١٠</p> <p>محمد كمال محمد حمدان</p> <p>٢٠١٠</p>	<p>الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية</p>	<p>١٣٠ ضابط</p>	<ul style="list-style-type: none"> • الكشف عن مستوى القدرة على اتخاذ القرار التي يتمتع بها ضباط الشرطة الفلسطينية. • الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي الذي يتمتع به ضباط الشرطة الفلسطينية. • معرفة اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير مكان العمل نوع التخصص • معرفة اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في القدرة على اتخاذ القرار تعزى لمتغير "مكان العمل". 	<ul style="list-style-type: none"> • مقدرة الضباط على التحكم والسيطرة على انفعالاتهم في جميع المواقف وخاصة المواقف الحساسة. • وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير التخصص العلمي ولقد كانت الفروق لصالح التخصصات الأدبية. • وجود فروق بين حملة البكالوريوس والثانوية العامة لصالح البكالوريوس، ولم يتضح فروق في المؤهلات الأخرى • وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير لسنوات الخبرة.

١١	هيثم الزبيدي ، شيماء العبيدي ٢٠١١	قياس الاتزان الانفعالي وعلاقتة بتحقيق الأهداف لدى الموهوبين	مدارس	<ul style="list-style-type: none"> • قياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى الموهوبين • قياس مستوى الصحة النفسية لدى الموهوبين • معرفة فيما اذا كانت هنالك علاقة بين الاتزان الانفعالي والصحة النفسية 	<ul style="list-style-type: none"> • ان متوسط درجات الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة البحث هو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس. وهذا يعني أن أفراد عينة البحث يمتلكون مستوى عال من الاتزان الانفعالي. • إن متوسط درجات الصحة النفسية لدى أفراد عينة البحث هو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس. وهذا يعني أن أفراد عينة البحث يمتلكون مستوى عال من الصحة النفسية. • وجود علاقة ارتباطية موجبة مابين الاتزان الانفعالي والصحة النفسية.
١٢	سمية بن عمارة ،نورة بو عيشة ٢٠١٢	الحوار الأسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين	طالبة السنة الرابعة متوسط وبواقع ١٩٧ تلميذ وتلميذة	<ul style="list-style-type: none"> • توضيح أهمية الحوار داخل الأسرة. • البحث النظري حول الحوار الأسري والاتزان الانفعالي. • كيفية التحوار مع المراهق باعتباره في مرحلة حرجة من العمر. • توعية الأسرة بالدور الذي يمكن أن تلعبه في مساعدة أبناءها في تحقيق الصحة النفسية. • معرفة مدى تأثير الجنس في علاقة الحوار الأسري بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين . 	<ul style="list-style-type: none"> • وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الحوار الاسري والاتزان الانفعالي لصالح الاناث. • يوجد فرق دال احصائيا بين الحوار الاسري والاتزان الانفعالي لصالح الاسر التي عدد افرادها ٥ فما فوق .
٢ - الدراسات المرتبطة بالاتزان الحركي					
١	فايزة بسيوني ونبيلة ابو رواش ١٩٩١	تأثير التوافق العضلي العصبي والتوازن على الارتقاء بمستوى الاداء المهاري والرقمي في مسابقات الرمي	٣٠ طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية .	<ul style="list-style-type: none"> • وضع برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي والتوازن الثابت والحركي للطلبات ، وكذلك التعرف على تأثير البرنامج على مستوى الاداء المهاري والرقمي في مسابقات الرمي (القرص-جله-رمح) لطلبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة (الفرقة الرابعة). 	<ul style="list-style-type: none"> • المنهج التجريبي • اظهرت النتائج ان البرنامج المقترح يعمل على تنمية التوافق العضلي العصبي والتوازن الثابت والحركي وكذلك له تأثير ايجابي على المستوى المهاري والمستوى الرقمي لمسابقات الرمي.

٢	حسين مردان عمر ١٩٩٥	علاقة التوازن ببعض التخصصات الرياضية	(٤٣) طالب	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على قابلية التوازن في بعض التخصصات (القدم ، السلة ، الطائرة ، الساحة). تحديد العلاقات المعنوية والعشوائية بين هذه التخصصات في قابلية التوازن 	<ul style="list-style-type: none"> وجود فروق معنوية بين تخصص القدم والتخصصات الاخرى ضمن مجال البحث . عدم وجود فروق بين تخصصات الساحة والكرة الطائرة والسلة . ان افضل زمن لحالة التوازن بلغ (١٥.٣٦ ثانية) واقل زمن كان (٧.٠٥ ثانية) . وجود تفاوت بين التخصصات المختلفة في صفة التوازن حالة طبيعية تخضع لنوع التخصص .
٣	اميرة عبد الواحد منير ١٩٩٨	الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالاداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمناستك الابقاعي	(٦٠) تلميذة في المرحلة الدراسية الابتدائية.	تهدف الدراسة الى التعرف على صفة الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالاداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة للمرحلة الابتدائية	<ul style="list-style-type: none"> اثبتت النتائج وجود علاقة ارتباط عالية بين الاداء الحركي واختبار الرشاقة لدى المرحلة العمرية (١٢) بينما كانت هناك علاقة ارتباط ضعيفة لدى المرحلة العمرية (٧) سنوات وانعدامها لدى المرحلة العمرية (٩) سنوات. واثبتت النتائج عدم وجود علاقة ارتباط بين الاداء الحركي واختبار التوازن للمراحل العمرية كافة. واثبتت النتائج وجود علاقة ارتباط جيدة بين اختبار الرشاقة واختبار التوازن لدى المرحلتين العمرية (٧,١٢) سنة وانعدامها في المرحلة العمرية (٩) سنوات.
٤	صريح عبدالكريم الفضلي ، رحاب عباس ٢٠٠٢	العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى أداء الوثب العالي	طالبة المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي وبين مستوى اداء بعض حركات الوثب العالي. التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي وبين الصفات البدنية. 	<ul style="list-style-type: none"> توجد علاقة طردية بين الاتزان ومستوى أداء المهارات الأساسية للوثب العالي. توجد علاقة طردية بين الاتزان الحركي والقدرة العضلية وعلاقة عكسية بين الاتزان والرشاقة والسرعة. توجد علاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والسرعة والرشاقة.

٥	ماجدة ناجي نصر عبد الحليم ٢٠٠٣	بناء بطارية اختبارات لقياس الاتزان في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية لمسابقة قذف القرص	(٤٨) لاعب ولاعبة من لاعبي الدرجة الاولى وتحت (٢٠) سنة	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد اهم المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة على الاتزان في مسابقة قذف القرص. • تصميم اختبارات موضوعية لقياس الاتزان لمسابقة قذف القرص في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية قيد الدراسة. • بناء بطارية اختبارات لقياس الاتزان لمسابقة قذف القرص . 	المنهج الوصفي المسحي	اسفرت النتائج عن صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المقترحة لقياس الاتزان لمسابقة قذف القرص .
٦	دراسة طالب حسين حمزة ، حاسم عبد الجبار صالح ، ثائرة عبد الجبار صالح ٢٠١١	تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعلم أداء بعض الحركات الأرضية في الجناستك للمبتدئين	(١٠) لاعبين مبتدئين	<p>معرفة مدى تأثير ضعف التوازن الحركي العام في تعلم بعض الحركات الأرضية للمبتدئين في الجناستك . من خلال وضع الفرض إن لضعف التوازن الحركي العام تأثيرا معنويا في تعلم بعض الحركات الأرضية للمبتدئين في الجناستك .</p>	التجريبي	<ul style="list-style-type: none"> • إن مجموعة البحث تطورت في مهارة الميزان والوقوف على الرأس ومهارة الدحرجة الأمامية أكثر من مهارة الوقوف على اليدين . • إن فعالية التمارين التي تم إضافتها إلى الوحدات التعليمية كان لها اثر كبير في تخلص مجموعة البحث من ضعف التوازن العام . • إن ضعف التوازن العام له اثر كبير في تعلم أداء المهارات لمجموعة البحث. • إن مهارات الجناستك تعد من المهارات التي تحتاج في كل حركاتها إلى زيادة في التوازن حتى يكون الأداء وفق الأسلوب المطلوب .
٧	اميرة عبد الحميد شوقي ٢٠١٢	فعالية تدريبات التوازن في بعض المتغيرات الكينماتيكية والفسولوجية لتطوير الضرب الساحق	ناشئات كرة الطائرة تحت سن ١٦ سنة	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على المتغيرات البيوكينماتيكية المرتبطة بالتوازن اثناء اداء الضرب الساحق. • التعرف على فعالية تدريبات التوازن الثابت والحركي في بعض المتغيرات الكينماتيكية لتطوير اداء الضرب الساحق. • التعرف على فعالية تدريبات التوازن الثابت والحركي في بعض المتغيرات الفسيولوجية لتطوير الاداء. • التعرف على فعالية تدريبات التوازن المقترحة في تطوير مستوى اداء الضرب الساحق ادى عينة القياس البعدي. 	تجريبي	<ul style="list-style-type: none"> • ان تدريبات التوازن المقترحة لها تأثير فعال في كل من التوازن الثابت والحركي . • ان تدريبات التوازن المقترحة كان لها تأثير فعال لدى العينة الأساسية في جميع المتغيرات البيوكينماتيكية عدا متغير سرعة الاقتراب . • ان تدريبات التوازن المقترحة كان لها تأثير فعال لدى عينة البحث الأساسية على المحلات الحسية. • ان تدريبات التوازن المقترحة التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي لها تأثير فعال لدى عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والفسولوجية على المستوى الاداء المهاري لمهارة الضرب الساحق.

٨	سارة كاشف حسين ٢٠١٣	برنامج مقترح لتحسين التوازن واثره على اداء بعض مهارات الجباز الفني	١٨ طفل اعمارهم ٤-٦ سنوات	التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتحسين التوازن على اداء بعض المهارات في الجباز	تجريبي • البرنامج المقترح له اثر ايجابي على تحسين التوازن . • البرنامج التدريبي المقترح اثره ايجابي على تحسين مستوى اداء مهارات الجباز.
٩	محمد فكري عطا الله المغني ٢٠١٣	برنامج مقترح لتحسين بعض مكونات المنظومة الحسية وتأثيره على الاتزان الحركي والمستوى المهاري لناشئ كرة السلة	(١٩) لاعب كرة سلة من الناشئين.	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الادراكات الحس حركية قيد البحث لناشئ كرة السلة . التعرف على تأثير البرنامج المقترح على الاتزان الحركي لناشئ كرة السلة . التعرف على تأثير البرنامج المقترح على المستوى المهاري لناشئ كرة السلة. التعرف على تأثير البرنامج المقترح على النظام الحسي الجسدي والنظام البصري لناشئ كرة السلة. قيم مساهمة كل من مكونات المنظومة الحسية على الدرجة الكلية للاتزان لناشئ كرة السلة. 	تجريبي <ul style="list-style-type: none"> تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية لمتغير الادراكات الحس -حركية ذات الصلة الوثيقة بنظم الحواس مما يدل على مدى تأثير وفعالية البرنامج المقترح عن البرنامج التقليدي . تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية لمتغير الاتزان الحركي مما يدل على مدى تأثير وفعالية البرنامج المقترح عن البرنامج التقليدي . تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية لمتغير مهارات كرة السلة ذات الصلة الوثيقة بالاتزان الحركي مما يدل على مدى تأثير وفعالية البرنامج المقترح على البرنامج التقليدي. تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية لمتغير النظام الحس جسدي والنظام الحس البصري مما يدل على مدى تأثير وفعالية البرنامج المقترح عن البرنامج التقليدي . هنالك اختلاف بين القيم المساهمة لنظم الحواس (الجسدية - البصرية - الدهليزية) في الدرجة الكلية للاتزان لدى عينة البحث ولصالح النظام الحسي الجسدي .

ب - الدراسات الأجنبية

١-الدراسات المرتبطة بالاتزان الانفعالي						
ت	اسم الباحث	عنوان الرسالة	العينة	الاهداف	المنهج	اهم النتائج
١	سيج هاربن Sage Harben 1976	الحالة الانفعالية وعلاقتها بالبعد الزمني في الانشطة الرياضية	٤٦٤ لاعب	التعرف على الفروق بين الانشطة الرياضية المختلفة في تقسيمها للبعد الزمني في السمات الانفعالية	وصفي	عدم وجود فروق دالة احصائيا في السمات بين اللاعبين الاوليين في الانشطة المختارة.
٢	لينك Leung 1981	الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة	٢٠٠ طالب وطالبة جامعيين	هدفت الدراسة الى ايجاد العلاقة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة	وصفي	توصلت الدراسة الى ان الطلبة ذوي الدرجات العالية في تقدير الذات اعلى في اتزانهم الانفعالي عن طلبة ذوي التقدير الواطئ في تقدير الذات.
٣	لنداو Landau 1998	الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين	(140) طالبًا وطالبة من الطلبة المتميزين	هدفت هذه الدراسة التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية إلى معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي ونمو مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأثرها على التفكير الإبداعي	وصفي	توصلت الدراسة إلى ان هناك علاقة دالة إحصائيا بين الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات كما ان هناك اثر ذا دلالة لكل من الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات على التفكير الإبداعي.
٤	ريتشارد نيل وستيفن دي وميلاو و شيلدون Richard Neil & Stephen D&Mellalieu & Sheldon 2006	استخدام المهارات النفسية وقلق المنافسة كوضيفة للتأثير على مستوى المهارة في اتحاد الرجبي	١١٠ لاعب غير متقدمين	هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اعراض قلق المنافسة واستخدام المهارات النفسية للتأثير على لاعبي اتحاد الرجبي في المهارات المختلفة	تجريبي	ان اللاعبين المتقدمين اثبتوا فعالية عالية في قلق المنافسة ومستويات عالية من الثقة ودرجة عالية من استخدام الحديث الذاتي عن نظرائهم من اللاعبين الغير متقدمين ، بالإضافة الى التحسن في المجال المهاري.
٥	بلومان و ليفي Polman, R; Rowellffe, N., Brokoles, E.,& Levy ,A. 2007	حالة قلق ما قبل المنافسة ، الاداء الذاتي والاداء الموضوعي ، والعزو السببي في منافسات السباحة .	١٠١ اعمارهم ١٥-٩ سنة من ثلاث اندية	التعرف على طبيعة العلاقة بين حالة قلق ما قبل المنافسة والتقييم الذاتي (تقييم اللاعب لادائه في المنافسة) والتصنيف الموضوعي (تصنيفه من حيث نتائجه في المنافسة) والعزو السببي للاداء في منافسات الاطفال في السباحة.	وصفي	الثقة بالنفس والمستوى المنخفض للقلق المعرفي تؤثر ايجابيا في عملية العزو

٢- الدراسات المرتبطة بالاتزان الحركي

١	كرايتون وموس وتوماس Crayton & Moss & Thomas 1993	مقارنة ثلاث طرق لتحديد القوة العضلية ومعدلات اختلال التوازن العضلي للركبة	٤١ لاعب العاب قوى	التعرف على مدى صلاحية القياس باساليب العمل العضلي (الثابت الايزميري-الحركي بمقاومة ثابتة- الاقصى بسرعة زاوية ثابتة.	وصفي	صلاحية الطرق السابقة في تقييم التوازن العضلي لثني ومد الركبتين معا او احدهما.
٢	هولبين و شافين Holbien & Chaffin 1997	دراسة التوازن في الايضاح ذات الصعوبات العالية	٣٠ طالب	دراسة التوازن الحركي اثناء اوضاع الوقوف المختلفة والتي تتميز بانحراف مركز ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز تحت احوال مختلفة لاوضاع الجسم واوضاع مختلفة القدمين.	وصفي	ان جميع المتغيرات قيد البحث (وضع الجسم ، وضع القدمين ، القوة العضلية) ذات دلالة احصائية في قياس التوازن ، كذلك حركة مركز ثقل الجسم تتغير بوضع اليدين ، وايضا اسفرت عن وجود ارتباط بين وضع القدمين واتجاه وحركة مركز الثقل

ج- التعليق على الدراسات السابقة وأوجه الاستفادة منها

١- التعليق على الدراسات السابقة المرتبطة بالاتزان الانفعالي

بعد عرض الدراسات والبحوث السابقة يتضح لنا انها قد ألفت الضوء على الكثير من النقاط التي استفاد منها الباحث في دراسته الحالية، ويرى الباحث تحليل ومناقشة هذه الدراسات من حيث الهدف، العينة، المنهج المستخدم، والنتائج من اجل عرض اوجه الاتفاق والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية ومدى استفادة الباحث منها في اعداد دراسته.

من حيث الهدف

تشابهت هذه الدراسات الى حد كبير في هدفها من ناحية ايضاح وإزالة الغموض عن مفهوم الاتزان الانفعالي ومدى العلاقة التي تربطه بغيره من المتغيرات وصولاً الى بناء مقاييس لقياس الاتزان الانفعالي وبهذا فان هذه الأهداف تتفق وأهداف الدراسة الحالية من حيث ايضاح مفهوم الاتزان الانفعالي ومدى علاقته بمتغير الاتزان الحركي من خلال بناء مقياس للاتزان الانفعالي كسمة (في اي وقت) و كحالة (في موقف ضاغط).

من حيث العينة

تاينتت الدراسات السابقة فيما بينها من حيث اختيار العينة ومراحلها العمرية وحجمها ، فيمكن تقسيم هذه الدراسات الى اتجاهين، **الاتجاه الاول** يتمثل في الدراسات السابقة التي اجريت على عينة من داخل الوسط الرياضي وهذه الدراسات هي دراسة كل من سميرة الدريدي (١٩٨٩) (العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الاداء المهاري في بعض مسابقات الميدان والمضمار) حيث تألفت عينة بحثها من (٢٠٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية وفي بعض مسابقات الميدان والمضمار (١٠٠م حواجز - الوثب العالي - دفع الجلة) ودراسة ريسان خربيط (٢٠٠١) وعنوانها (علاقة الاتزان الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء المهارات الأساسية لطلاب كلية المعلمين في رياضة الكرة الطائرة) حيث تألفت عينة بحثه من طلبة كلية المعلمين فرع التربية البدنية وفي رياضة الكرة الطائرة، ودراسة هدى الالفي ومحمد عبد العزيز خزعل (٢٠٠٨) وعنوانها (مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة للاعبات الجمباز الايقاعي) حيث تألفت عينة الدراسة من لاعبات الجمباز الايقاعي من ٩-١٠ سنوات . ودراسة محمد سليمان ضحيك (٢٠٠٤) وعنوانها (القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي) حيث تألفت عينة البحث من ٢٣٥ قائد وقائدة كشفيين . ودراسة سيج هارين Sage Harben (١٩٧٦) وعنوانها (الحالة الانفعالية وعلاقتها بالبعد الزمني في الانشطة الرياضية) حيث تألفت عينة البحث من ٤٦٤ لاعب لمجموعة أنشطة مختارة . ودراسة كل من ريتشارد نيل و ستيفن دي و ميلالو و شيلدون Richard Neil & Stephen. D & Mellalieu & Sheldon (٢٠٠٦) وعنوانها (استخدام المهارات النفسية وقلق المنافسة كوظيفة للتأثير على مستوى المهارة في اتحاد الرجبي) حيث تألفت العينة من ١١٠ لاعب غير متقدمين في لعبة الرجبي . ودراسة كل من بلومان وليفي Polman & Levy (٢٠٠٧) وعنوانها (حالة قلق ما قبل المنافسة والأداء الذاتي والموضوعي والعزو السببي في منافسات السباحة) حيث تألفت عينة البحث من ١٠١ لاعب تراوحت اعمارهم ما بين ٩ - ١٥ سنة ومن ثلاث اندية .

اما الاتجاه الثاني من الدراسات فهي الدراسات التي كانت العينة فيها من خارج الوسط الرياضي وهي دراسة كل من أمينة المطوع (٢٠٠١) وعنوانها (المهارات الاجتماعية والثبات الانفعالي لدى التلاميذ ابناء الامهات المكتنبات) حيث تألفت عينتها من (٣٠) طفل لأمهات مكتنبات ومقارنتها ب(٣٠) طفل لأمهات سليمات . ودراسة محمد بن يونس (٢٠٠٥) وعنوانها (علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الاردنية) حيث تألفت العينة من طلبة الجامعة وبأعمار تراوحت بين ١٨-٢٥ سنة . ودراسة محمود ريان (٢٠٠٦) وعنوانها (الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابداعي لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة) حيث تألفت عينته من طلبة الصف الحادي عشر . ودراسة فضيلة عرفات (٢٠٠٧) وعنوانها (قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات الذي تعرضت اسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الامريكي وقرانهم الذين لم يتعرضوا لها (دراسة مقارنة) حيث تألفت عينتها من (٧٥٠)من طلبة اعداد المعلمين من خلال دراسة مقارنة . ودراسة محمد كما محمد حمدان (٢٠١٠) وعنوانها (الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية) حيث تألفت عينته من (١٣٠) ضابط . ودراسة هيثم الزبيدي وشيما العبيدي (٢٠١٠) وعنوانها (قياس الاتزان الانفعالي وعلاقته بتحقيق الأهداف لدى الموهوبين) حيث تألفت عينة دراستهم من الموهوبين

في المدارس. ودراسة سمية بن عمارة ونورة بو عيشة (٢٠١٢) وعنوانها (الحوار الاسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين) حيث تالفت عينة البحث من ١٩٧ طالب من طلبة السنة الرابعة المتوسط. ودراسة لينك Leung (١٩٨١) وعنوانها (الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة) حيث تالفت عينة البحث من ٢٠٠ طالب وطالبة جامعيين. ودراسة لندو Landau (١٩٩٨) وعنوانها (الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين) حيث تالفت العينة من ١٤٠ طالب وطالبة من الطلبة المتميزين.

ومن هنا انفردت هذه الدراسة وعلى حد علم الباحث بأنها طبقت على عينة من اللاعبين الناشئين تراوحت اعمارهم ما بين ١٤ - ١٨ سنة، اضافة الى طبيعة النشاط موضوع البحث، وهو مسابقة قذف القرص، فلم يتوصل الباحث الى اي دراسة تناولت الاتزان الانفعالي ومدى تأثيره على لاعبي مسابقة قذف القرص من خلال مستواهم الرقمي.

من حيث المنهج

اجمعت جميع الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الاتزان الانفعالي على استخدامها للمنهج الوصفي في اعدادها وهي تتفق مع الدراسة الحالية في هذا الصدد حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائته طبيعة الدراسة.

من حيث النتائج

أسفرت اغلب نتائج الدراسات السابقة التي تعرضت لمفهوم الاتزان الانفعالي ومدى علاقته بالمتغيرات المختلفة، بوجود علاقات دالة من الناحية الاحصائية بين الاتزان الانفعالي والمتغيرات المختلفة، مما يشير الى أهمية الاتزان الانفعالي وما له من تأثيرات في توجيه السلوك بالاتجاه السليم من عنده. في حين أظهر استعراض الدراسات السابقة بعدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الاتزان الانفعالي والسرعة الادراكية كما لا توجد علاقة دالة احصائياً بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابداعي. في حين بينت احدى النتائج بوجود علاقة ارتباطية غير دالية احصائياً بين متغير الاتزان الانفعالي ومتغير الجنس ولصالح الاناث.

٢- التعليق على الدراسات السابقة المرتبطة بالاتزان الحركي

من خلال عرض الباحث الدراسات السابقة المتعلقة بالاتزان الحركي سيسلط الضوء على اوجه الاتفاق والاختلاف مع الدراسة الحالية من خلال ايضاح اهدافها والعينة والمنهج المستخدم في كل منها وكما يلي:

من حيث الهدف

تتفق كل الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في ايضاح معنى ومفهوم الاتزان الحركي وتختلف عنها في نواحي اخرى فدراسة فايذة بسيوني ونبيلا ابو رواش (١٩٩١) وعنوانها (تأثير التوافق العضلي العصبي والتوازن على الارتقاء بمستوى الاداء المهاري والرقمي في مسابقات الرمي) كان الهدف منها وضع برنامج لتنمية التوافق العضلي العصبي والتوازن الثابت والحركي للطلبات، وكذلك التعرف على تأثير البرنامج على مستوى الاداء المهاري والرقمي في مسابقات الرمي (القرص- جلة - رمح)، اما دراسة حسين مردان عمر (١٩٩٥) وعنوانها (علاقة التوازن ببعض التخصصات الرياضية) فقد كان الهدف منها يتمثل في التعرف على قابلية التوازن في بعض التخصصات (القدم، السلة، الطائرة، الساحة) وتحديد العلاقات المعنوية والعشوائية بين هذه التخصصات في قابلية التوازن. فيما هدفت دراسة اميرة عبد الواحد منير (١٩٩٨) وعنوانها (الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالاداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة في رياضة الجمناستيك الابقاعي) الى التعرف على صفة الرشاقة والتوازن وعلاقتها بالاداء الحركي للمراحل العمرية المختلفة للمرحلة الابتدائية. في حين ان دراسة صريح عبد الكريم الفضلي، رحاب عباس (٢٠٠٢) (العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى أداء الوثب العالي) كان الهدف منها التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي وبين مستوى اداء بعض حركات الوثب العالي و التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي وبين الصفات البدنية. كذلك هدفت دراسة ماجدة ناجي نصر عبد الحليم (٢٠٠٣) وعنوانها (بناء بطارية اختبارات لقياس الاتزان في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية لمسابقة قذف القرص) الى بناء بطارية اختبارات خاصة بقياس الاتزان في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية لمسابقة قذف القرص. فيما هدفت دراسة طالب حسين حمزة، حاسم عبد الجبار صالح، ثائرة عبد الجبار صالح (٢٠١١) وعنوانها (تأثير تمارين خاصة بالتوازن الحركي العام في تعلم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للمبتدئين) الى معرفة مدى تأثير ضعف التوازن الحركي العام في تعلم بعض

الحركات الأرضية للمبتدئين في الجمناستيك . من خلال وضع الفرض إن لضعف التوازن الحركي العام تأثيراً معنوياً في تعلم بعض الحركات الأرضية للمبتدئين في الجمناستيك . كما هدفت دراسة اميرة عبد الحميد شوقي (٢٠١٢) (فعالية تدريبات التوازن في بعض المتغيرات الكينماتيكية والفيولوجية لتطوير الضرب الساحق) الى التعرف على المتغيرات البيوكينماتيكية المرتبطة بالتوازن اثناء اداء الضرب الساحق ، كذلك التعرف على فعالية تدريبات التوازن الثابت والحركي في بعض المتغيرات الكينماتيكية لتطوير اداء الضرب الساحق ، كذلك التعرف على فعالية تدريبات التوازن المقترحة في تطوير مستوى اداء الضرب الساحق ادى عينة القياس البعدي . كما هدفت دراسة محمد فكري عطا الله المغني (٢٠١٣) وعنوانها (برنامج مقترح لتحسين بعض مكونات المنظومة الحسية وتأثيره على الاتزان الحركي والمستوى المهاري لناشئ كرة السلة) الى اقتراح برنامج لتحسين بعض مكونات المنظومة الحسية ومدى تأثيره على الاتزان الحركي والمستوى المهاري لناشئ كرة السلة . كما هدفت دراسة كرايتون وموس وتوماس Crayton & Moss & Thomas (١٩٩٣) وعنوانها (مقارنة ثلاث طرق لتحديد القوة العضلية ومعدلات اختلال التوازن العضلي للركبة) الى التعرف على مدى صلاحية القياس بالاساليب العمل العضلي -الثابت الايزمترى و الحركي بمقاومة ثابتة و الاقصى بسرعة زاوية ثابتة . كما هدفت دراسة هولبين و شافين Holbien & Chaffin (١٩٩٧) وعنوانها (دراسة التوازن في الازواضع ذات الصعوبات العالية) الى دراسة التوازن الحركي اثناء الازواضع الوقوف المختلفة والتي تتميز بانحراف مركز ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز تحت احوال مختلفة لالازواضع الجسم والازواضع مختلفة للقدمين .

ومن هنا وجد الباحث ان هذه الدراسات تنوعت من حيث الهدف فمنها ما كان الغرض منها هو التعرف على مدى تأثير التوازن الحركي على الاداء الرياضي ومنها ما هدفت الى بناء برنامج لتنمية الاتزان الحركي لدى اللاعبين ومنها ما هدفت الى بناء بطارية تتكون من مجموعة من الاختبارات الهدف منها قياس قابلية اللاعب على التوازن في مسابقة قذف القرص ، حيث استفاد الباحث من هذه الدراسة من خلال استخلاص بعض الاختبارات واستخدامها على عينته بما يتوافق وأهداف البحث . اضافة الى انه استعرض ما فيها من مفاهيم ترتبط وموضوع الدراسة الحالية .

من حيث العينة

من خلال ملاحظة ودراسة الباحث للدراسات السابقة وخاصة فيما يخص العينات يرى الباحث ان عينات الدراسات السابقة اختلفت من دراسة الى اخرى حسب الهدف الذي ترمي اليه تلك الدراسات ، فدراسة كل من فايضة بسبوني ونبيلة ابو رواش (١٩٩١)، ودراسة حسين مردان عمر (١٩٩٥) ، ودراسة صريح عبدالكريم الفضلي ، رحاب عباس (٢٠٠٢) ، ودراسة هولبين وشافين (١٩٩٧) طبقت على عينة تتألف من طلبة وطالبات كليات التربية الرياضية . في حين ان دراسة اميرة عبد الواحد منير (١٩٩٨) طبقت على تلاميذ المرحلة الابتدائية . اما دراسة طالب حسين حمزة ، حاسم عبد الجبار صالح ، ثائرة عبد الجبار صالح (٢٠١١) طبقت على عينة من اللاعبين المبتدئين ، فيما طبقت الدراسات الخاصة بكل من ماجدة ناجي نصر عبد الحليم (٢٠٠٣) واميرة عبد الحميد شوقي (٢٠١٢) و محمد فكري عطا الله المغني (٢٠١٣) و كرايتون وموس وتوماس (١٩٩٣) على لاعبين ممارسين وان اختلفت اللعبة التي يمارسونها .

من حيث المنهج

تنوعت الدراسات السابقة من حيث المنهج المستخدم في اجرائها فانقسمت الى دراسات استخدمت واستعانتم بالمنهج التجريبي ومن هذه الدراسات كل من دراسة فايضة بسبوني ونبيلة ابو رواش (١٩٩١) ودراسة اميرة عبد الواحد منير (١٩٩٨) ودراسة طالب حسين حمزة ، حاسم عبد الجبار صالح ، ثائرة عبد الجبار صالح (٢٠١١) ودراسة اميرة عبد الحميد شوقي (٢٠١٢) ودراسة محمد فكري عطا الله المغني (٢٠١٣) .

اما الجزء الثاني من الدراسات السابقة فهي استخدمت المنهج الوصفي في اعدادها وهي كل من دراسة حسين مردان عمر (١٩٩٥) ودراسة صريح عبدالكريم الفضلي ، رحاب عباس (٢٠٠٢) ودراسة ماجدة ناجي نصر عبد الحليم (٢٠٠٣) ودراسة كرايتون وموس وتوماس (١٩٩٣) ودراسة هولبين وشافين (١٩٩٧) . وتنوع المناهج التي استعان بها الباحثين في اعداد وتطبيق دراساتهم يعود الى طبيعة الدراسة والهدف منها .

من حيث النتائج

من خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة اتضح ان اهم النتائج التي توصلت لها تلك الدراسات تشير الى تأثير البرامج المستخدمة في تنمية وتحسين قابلية اللاعبين على التوازن كما ان اهم النتائج التي يمكن استخلاصها هو

الآثر الكبير للتوازن وتحسينه على المستوى الرقمي ، إضافة الى تأثير الاتزان الحركي بالجانب النفسي لما للأخير من أهمية في اعداد اللاعب الاعداد السليم .

ومن خلال تلك الدراسات تبين للباحث وعلى حد علمه بان الدراسة الحالية هي الدراسة الوحيدة في هذا الصدد، فلم يتوصل الباحث الى أي دراسة تعنى بالاتزان الانفعالي كسمة وكحالة ومدى تأثيرهما وتأثرهما بالاتزان الحركي ومدى تلازم الاتزان الانفعالي والحركي من خلال الآثر الذي يرمي به كل منهما على الانجاز الرياضي .

ومما تقدم من استعراض للدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة قيد البحث يرى الباحث للأمانة العلمية بيان اوجه الاستفادة من تلك الدراسات والتي تمثلت بالتالي:

١- التوصل الى تصور عام عن الاتزان الانفعالي والاتزان الحركي ومدى الترابط والتأثير المتبادل بينهما ومدى الآثر الذي يؤثر كل منهما على انجاز اللاعب داخل الملعب .

٢- التوصل الى افضل الادوات التي تتفق مع موضوع الدراسة فمن خلال الدراسات السابقة استطاع الباحث من تحديث بعض الاختبارات الخاصة بقياس التوازن الحركي .

٣- الاستفادة من الية بناء المقاييس وطرقها العلمية وتطبيقها على الدراسة الحالية من خلال بناء مقياسي الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة .

ومن خلال تلك الدراسات تبين للباحث وعلى حد علمه بان الدراسة الحالية هي الدراسة الوحيدة في هذا الصدد فلم يتوصل الباحث الى أي دراسة تعنى بالاتزان الانفعالي كسمة وكحالة ومدى تأثيرهما وتأثرهما بالاتزان الحركي ومدى تلازم الاتزان الانفعالي والحركي من خلال الآثر الذي يرمين به على الانجاز الرياضي .