

علاقة الذكاء الجسمي - الحركي واللاتزان الانفعالي في مستوى أدا
ألتشكيله الحركية على عارضة التوازن للطالبات

أ.د عايدة علي حسين

ضحى جابر فليح

ملخص البحث

تهدف الواجبات الرئيسية للتعليم في كلية التربية الرياضية الى الوصول بالطالبه الى أعلى مستوى رياضي ممكن من خلال تنمية المتطلبات البدنيه والمهاريه والنفسيه..... وتعد المهارات النفسيه أحد المتطلبات التي تسهم في تحقيق المستويات الرياضيه العاليه

وتعد رياضة الجمناستك واحده من مفردات كلية التربية الرياضية التي لها خصوصية تعدد اجهزتها واختلاف مهاراتها يستوجب على الطالبه ان تكون ذات مواصفات بدنيه ومهاريه فضلا عن الاعداد النفسي ولاسيما المهارت التي تؤدي على جهاز عارضة التوازن اذ يهيمن جو من الخوف والقلق والارياك ويكتسب البحث أهميته من اهمية المتغيرات التي يتناولها ومعرفة طبيعة علاقتها بمستوى أداء التشكيله الحركيه على عارضة التوازن

مشكلة البحث

تتلخص مشكلة البحث في ان الاداء الحركي للجمناستك وخاصةً على جهاز عارضة التوازن يتطلب استقراراً نفسياً وحركياً يمكن الطالبه من تحقيق أفضل أنجاز وفي ضوء الاهتمام المتزايد بالناحيه النفسيه التي لاتقل أهميه عن القدرات البدنيه والمهاريه ولقلة البحوث التي تخص الجمناستك في هذا المجال أرتأت الباحثة تسليط الضوء على الذكاء الجسمي - الحركي والاتزان الانفعالي كونهما من الاسس الهامه للارتقاء بمستوى أداء التشكيله الحركيه على عارضة التوازن.

ويهدف البحث الى

- 1- التعرف على مستوى الذكاء الجسمي الحركي والاتزان الانفعالي لعينة البحث.
- 2- التعرف على علاقة الارتباط بين الذكاء الجسمي الحركي والاتزان الانفعالي في مستوى أداء التشكيله الحركيه على عارضة التوازن.

فروض البحث

1- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين مستوى الذكاء الجسمي الحركي والاتزان الانفعالي في مستوى أداء التشكيله الحركيه على عارضة التوازن.

أجراءات البحث :

أجريت التجربه على عينه من طالبات كلية التربية الرياضيه للبنات المرحله الثالثه وكان عددهن (118) طالبه وبعد جمع البيانات وأجراء المعالجات الاحصائيه توصات الباحثه الى :-

1- وجود علاقة ارتباط معنويه وذات دلالة أحصائيه بين الذكاء الجسمي الحركي والاتزان الانفعالي وممستوى الاداء للتشكيله الحركيه على عارضة التوازن

وعلى ضوء الاستنتاجات توصي الباحثه:-

1- الاهتمام بمتغيرات الذكاء الجسمي الحركي والاتزان الانفعالي وتطوير مستوياتها للطالبات لارتباطها الوثيق بمستوى الاداء

2- وجوب العمل على تزويد الطالبات بالمعلومات ذات العلاقه بتنمية وتطوير الخصائص النفسيه مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوه والضعف وملاحظه تطورها .

3- إجراء بحوث مستقبليه مشابهه لمتغيرات أخرى ترتبط بأداء التشكيله الحركيه على عارضة التوازن أو المهارات الا

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهمية

تعد الرياضه اليوم مسألة تنافس وتحدي كبيرين ولم يعد هناك مجال للاعتماد على ما توصل اليه الآخرون من دون محاوله للتجديد والابداع إذ أوجد التقدم العلمي في مختلف الميادين الوسائل والاساليب والتقنيات الحديثه التي تسعى في الارتقاء والتقدم في الالعاب الرياضيه كافه لبلوغ المستويات العليا.

ويتوقف التفوق والنجاح في أداء المتطلبات الفنية والخطية في أي من الألعاب الرياضية على أملاك العناصر الأساسية المتعلقة بطبيعة الأداء ونوع الفعالية الرياضية الممارسه.

ورياضة الجمناستك الفني واحده من الرياضات الأساسية في منهاج كلية التربية الرياضية التي تتطلب دقه وجماليه وانسيابيه عاليه عند اداء الحركات ونظراً لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على الاجهزه جميعها وصعوبة اداء هذه المهارات ومنها المهارات التي تؤدي على جهاز عارضة التوازن إذ يهيمن جو من الخوف والقلق والارياك عند الاداء لذا يجب على الطالب ان تمتلك مهارة جسمية - حركية لغرض التنسيق بين المرئى والحركى من أجل التغلب على الصعوبات وحل المشكلات ولا يتحقق هذا الا اذا احكم السيطرة على الحالات الانفعالية من خوف وقلق وتوترالتي غالبا ما تصاحب الطالبه وتسبب تغيرات داخلية ومظاهر جسمانية كأصفرارالوجه اوتهديج الصوت او رجفة الاصابع وبما ان الاتزان الانفعالي هو احد الابعاد الأساسية في شخصية الرياضي فهو يتدرج من القطب الموجب الذي يتمثل بالثبات والنضج والتوافق والرزانة...الى القطب السالب الذي يتمثل بالقلق وعدم الاستقرار وسوء التوافق لذا يعد الاتزان الانفعالي محور تنتظم فيه جوانب النشاط النفسي وهذا ما تحتاجه الطالبه عند ممارسة الجمناستك الفني.

ومن هنا برزت اهمية البحث في التعرف على علاقة الذكاء الجسمى - الحركى والاتزان الانفعالي بمستوى الاداء للتشكيله الحركيه على عارضة التوازن كونهما من الاسس الهامة للارتقاء بالاداء الحركي نحو الافضل.

1-2 مشكلة البحث

يزخر النشاط الرياضي بانواع متعدده من الخبرات الانفعاليه التي تتميز بقوتها والتي تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الطالبه وخاصةً عندما تواجه مهاره أو حركه صعبه على جهاز عارضة التوازن الذي يعد من الاجهزه الصعبه لما يتميز به من ضيق المساحه البالغه (10) سم وارتفاع العارضه عن الارض بمسافة (125) سم مما

يعرض الطالب الى الشعور بالخوف والقلق بسبب ابتعادها عن الارض لذا يتوجب عليها ضبط الانفعالات والتحكم في المؤثرات الخارجيه التي قد تتعرض لها والقدرة على ربط الحركات مع بعضها وتنسيقها بانسيابيه عاليه من اجل تحقيق مستوى عالٍ في الأداء.

ولقلة البحوث التي تناولت هذه المواضيع المهمه ولضعف الاعتماد على المؤشرات النفسيه والاستناد الى المؤشرات البدنيه ارتأت الباحثة من خلال بحثها تسليط الضوء على الذكاء - الجسمي الحركي والاتزان الانفعالي كونهما من الاسس الهامه للأرتقاء بالأداء الحركي وفتح آفاق جديده للتعرف على نسبة مساهمتها في مستوى اداء التشكيله الحركيه على عارضة التوازن للطالبات من أجل تطوير الأداء .

1-3 أهداف البحث

- 1- التعرف على مستوى الذكاء الحسمي - الحركي والاتزان الانفعالي لعينة البحث
- 2- التعرف على علاقة الارتباط بين الذكاء الجسمي - الحركي والاتزان الانفعالي ومستوى الاداء للتشكيله الحركية لعينة البحث.

1-4 فروض البحث

- 1-هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين مستوى الذكاء الجسمي - الحركي والاتزان الانفعالي و مستوى أداء التشكيله الحركيه على جهاز عارضة التوازن .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1المجال البشري: طالبات كلية التربية الرياضية للبنات المرحلة الثالثه.
- 1-5-2 المجال الزمني: من 2011/4/1 - 2011/5/1
- 1-5-3المجال المكاني: قاعة الجمناستك الفني في كلية التربيه الرياضيه للبنات.

1-6 تحديد المصطلحات

1- الذكاء الجسمي - الحركي (1)

هو قدره على الاستثمار الامثل لجسد الفرد في التعبير عن المشاعر والافكار ويتضمن المهارات ذات التوازن والتآزر الحركي والسرعه والمرونه والاحساس بحركة الجسم بهدف الوصول الى حل مشكله ما أو صنع شئ ما ويرتفع هذا النوع من الذكاء لدى الرياضيين.

2- الاتزان الانفعالي (2)

يتمثل في قدرة الفرد على تناول الامور بأناة وصبر لايستقز او يستثار من الاحداث التافهه، ويتسم بالهدوء والرزانه والعقلانيه في مواجهه الامور والتحكم في انفعالاته كالخوف والقلق .

3- مستوى الاداء (3)

هو التغير المؤقت نسبيا في السلوك الانساني نتيجة التدريب.

4- التشكيله الحركيه (4)

هي عباره عن تمرينات تربط فيما بينها وتكون اما اجباريه او اختياريه وتتضمن الدرجات بانواعها ، الموازين ،الدورانات، القفزات وبعض الحركات الاكروبياتيكيه.

(1) هواردر جاردرنر ؛ علاقة الذكاءات بأداء التمارين : (منشور على شبكة الانترنت ، 2005م) ص 3-1

(2) نوري جودي العبيدي ؛ دافع الانجاز الدراسي لدى أبناء الشهاة في مرحلة الدراسه الاعدادي ، رساله ماجستير جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد ، 1990 ، ص 27

Schmidt Richard ; motor control and learning hymen kin tics puplsher s linois , linois ,1982 ,p.p (442)

(4) وجيه حبوب واسيا كاظم ؛ الجناساتك الحديث: (بغداد مطبعة، دار الحكمة ، 1991) ص 359

2 - الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم الذكاء والذكاء الجسمي - الحركي

2-1-1-2 مفهوم الذكاء

لقد حاول علماء النفس من خلال جهود كبيره في الوصول الى تعريف الذكاء وبالفعل ظهرت تعاريف كثيره في هذا الميدان وقدم علماء النفس على اختلاف مدارسهم تعريفات شتى للذكاء اذ لا يوجد تعريف واحد يرضي جميع علماء النفس فمفهوم الذكاء غير واضح التحديد فهو يشمل (الادراك- التعلم - التذكر- الاستدلال وحل المسائل المعقده والسلوك الذكي هو سلوك توافقي يتجه نحو تحقيق الهدف وحل المسائل)⁽¹⁾

وقد أحصى (عباس عوض) نقلاً عن (أوجدن /1990) أهم التعريفات وصنفها الى أنواعها الرئيسية فوجد ان اغلبها يؤكد عملية التعلم بطريقه مباشره اوغير مباشره ومن أمثلة ذلك تعريف (كولفين) للذكاء على انه القدره على تعلم التكيف للبيئه ، وتعريف (ثورندايك) على انه القدره على الاستجابه الصحيحه بالنسبه للحقيقه القائمه ، وتعريف (اورد) للذكاء على انه القدره على تغير الاداء.⁽²⁾

اما (السرور) فيعرف الذكاء نقلاً عن (جاردرنر/1998) على انه أمكانيه بايولوجيه يجد له تعبيره فيما بعد كنتاج للتفاعل بين العوامل التكوينية والعوامل البيئية ويختلف

الناس في مقدار الذكاء الذي يولدون به ،كما يختلفون في الكيفية التي ينمون بها ذكائهم (3)

وترى الباحثة ان الذكاء من وجهة نظر (وكسلر) يعد من التعريفات الاكثرشمولاً حيث عرف الذكاء بأنه القدره الكليه للفرد على التصرف الهادف، والتفكير المنطقي والتعامل بفعاليه مع المحيط.(4)

من خلال ماتقدم به العلماء من مفاهيم حول الذكاء لاحظت الباحثة الذكاء هو كلمه مجردة لايشير الى شئ مادي يمتلكه الشخص أي لايمكن ملاحظته مباشرةً ولكن يمكن الاستدلال عليه من آثاره ونتائجه.

(1) نائر غباري وخالد ابو شعيره؛ القدرات العقلية بين الذكاء والابداع ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2008) ص31.

(2) عباس محمود عوض ؛ علم النفس العام ، : (الاسكندريه ، دار المعرفيه الجامعيه ،1990) ص 188.

(3) السرور ؛ مدخل الى تربية الموهوبين والتميزين : (عمان ،الاردن،دار الفكر للطباعه والنشر ،1998) ص 10.

(4) راضي الوقفي ؛ مقدمه في علم النفس ،ط3: (عمان ،دار الشروق للنشر ،2003) ص 529.

وهذا ما يؤكد (الموسوي،2007) حيث اشار الى الذكاء بأنه كالكهرباء لاندرکہا مباشرةً بل بآثارها مثل الاضائه وحركة المروحه كذلك الذكاء يمكن ان ندرکه من نتائجه التي تبدو في التحصيل الدراسي والتوافق الشخصي والاجتماعيالخ.(1)

ويرى(عماد عبد الرحيم) نقلاً عن (جاردنر) أن الذكاء بنيه معقده تتألف من عدد كبير من القدرات المنفصله والمستقله نسبيا عن بعضها البعض ،بحيث تشكل كل قدره منها نوعا خاصا من الذكاء تختص به منطقه خاصه من الدماغ ،وقد أستطاع تصنيف سبعة أنواع من الذكاء تتمثل في :- (2)

- 1- الذكاء اللغوي
- 2- الذكاء المنطقي الرياضي
- 3- الذكاء الموسيقي
- 4- الذكاء المكاني أو الفراغي
- 5- الذكاء الاجتماعي
- 6- الذكاء الشخصي
- 7- الذكاء الجسمي - الحركي

وستتناول الباحثة الذكاء الجسمي - الحركي بشئ من التفصيل كونه موضوع بحثها

2-1-1-2 الذكاء الجسمي - الحركي (3)

وهو القدره على استخدام الجسم أو أجزاء منه كاليد أو الاصابع أو الاذرع في حل مشكله أو صناعة شيء ما أو أداء عمليه أنتاجيه والقيام ببعض الاعمال والتعبير عن الافكار والاحاسيس بواسطة الحركات ، ان المتعلمين اللذين يتمتعون بهذا الذكاء يتفوقون في الانشطه البدنيه، وفي التنسيق بين المرئي والحركي وعندهم ميول كبيره للحركه ولمس الاشياء، والقدره على ممارسة الرياضه أو ممارسة فنون الرقص والتمثيل، ويتمتع أصحاب هذا الذكاء بقدرات جسميه - حركيه فائقه.

يوجد ويتطور هذا النوع من الذكاء في المخيخ والكتله العصبيه الاساسيه، ويتطور ابتداء من الطفوله ويمكن ان يظهر في مراحل متقدمه عن ذلك حيث يتاثر بما يتاح في البيئه من

(1) رضا الموسوي؛ سيكولوجيا الذكاء والنشاط العقلي، (الشبكة الدولييه، 2007)

(2) عماد عبد الرحيم الزغول ؛ مبادئ علم النفس التربوي ، ط1 : (دار المسيره للتوزيع والنشر والطبع ، 2009) ص 135.

(3) ذوقان عبيدات ؛ أساليب الكشف عن الذكاءات - بروفيل الذكاء : (منشور على شبكة الانترنت ، 2005) ص 1-3.

فرص تدريب وممارسه وتعلم سواء على الاداء الرياضي أو الحركي ان اصحاب هذا الذكاء يفضلون التعلم من خلال الممارسه العمليه والتجريب والتحرك والتعبير الجسدي وأمكانية استخدام الفرد حواسه المختلفه ويتجسد هذا الذكاء في الانجازات الكبيره التي حصل عليها الابطال الرياضيون وذوي المواهب الرياضيه.

وتعرف الباحثه (الذكاء الجسمي - الحركي) هو قدرة المتعلم على التصرف الفوري السريع بذكاء وحكمه وبعد نظر للمواقف المختلفه التي يواجهها أو ما يعترضه من خلال استخدام الجسم ككل أو جزء منه .

أما في المجال الرياضي :- فهو قدرة اللاعب على أداء المهارات الحركيه المتعددة بأنسيابه عاليه وبدون فواصل وتقطعات زمنيّه تشوه الأداء مع المحافظه على توازن الجسم اثناء أداء المهارات التي تتطلب توازن عالي ، تآزر حركي ، الربط بين الحواس والحركه، التحرك بتوافق على أيقاعات موسيقيه.

2-1-1-3 مؤشرات اكتشاف الذكاء الجسمي - الحركي

ان الممارسه التربويه والتعليميه والاحتكاك اليومي للمدرسين بطلابهم في مختلف المستويات التعليميه يساعدهم على التعرف على انواع الذكائات التي لديهم ومن مؤشرات التعرف على الذكاء الجسمي - الحركي ما يلي (1)

* ان اصحاب هذا الذكاء مشو في صغرهم مبكرا.

* هم في نشاط مستمر ينجذبون نحو الرياضه والانشطه الجسميه.

* يحبون الرقص والحركات الابداعيه والمبتكره.

* يحبون التواجد في الفضاء.

* يفضلون خوض المغامرات الجسميه كتسلق الجبال

* يصيبون الهدف في العديد من أفعالهم وحركاتهم.

* يحبون العمل باستعمال البدن في انشطه مختلفه مثل استخدام الحاسب الآلي

(2) أنشراح ابراهيم؛ فاعلية برنامج مقترح لتنمية كفايات تعاليم التفكير الأبداعي: (أطروحة دكتوراه ، مصر ، 2005)

2-1-2 مفهوم الانفعالات

الانفعال هو:-

(حاله وجدانيه تصاحبها عند شدتها تغيرات ظاهرية كأصفرار الوجه أو تهدج الصوت أورجفة الأصابع وحالة الأنفعال السريعه والمفاجئه تشكل أزمه عابره تتوقف طول مدتها على عمقها وعلاقة اسبابها بأهداف الفرد ودوافعه وتدخل الانفعالات في تركيب شخصية الفرد اتجاهاته وعواطفه) (1)

وتعد الانفعالات وفق الادله العلميه أقوى مصدر نملكه اذ تربطنا مع أنفسنا ومع الاخرين والطبيعه والكون وتخبرنا عن أشياء ذات أهميه بالغه لنا وللناس وللقيم والنشاطات والحاجات التي تعطينا الدافعيه والسيطره على الذات والمثابره وتمكننا من المحافظه على حي اتنا وعواطفنا والنجاح في عملنا. (2)

ويصف الكثير من العلماء مصطلح الانفعال بالمعنى الواسع على انه جميع الحالات الوجدانيه ضعفا وقوه ونعني بالحالات الوجدانيه كل من (الفرح والحزن والخوف والغضب والشعور السار وغير السار) أما فيما يخص معنى الانفعال بالمعنى الضيق فيقصد به حاله قويه ترافقها اضطرابات فسلجيه باطنيه تؤثر في دوره الدمويه والجهاز

الغدي الهرموني وايضا الجهاز العضلي كما نلاحظ عند الرياضيين الممارسين لمختلف انواع الرياضة (3)

اما من وجهة نظر (خالده أبراهيم،2010) فترى أن الانفعال هو اضطراب حاد يصيب الفرد او رد فعل هيجاني مصحوب بمشاعر قويه واندفاع نحو سلوك ذي صفة معينه يلاحظه الاخرون في سلوك الشخص المنفعل أو في نشاطه المظمر الداخلي تقوم به العضلات الملساء أوعضلة القلب بمساعدة أجهزه خاصه تكشف عن الانفعال.(4)

وتصنف النفعالات بوجه عام الى نوعين :- (5)

* انفعالات ساره (كالحب والفرح)

* أنفعالات مؤلمه (كالغضب والخوف)

(1) جمال حسين الألويسي؛ علم النفس العام ، مطبعة وزارة التعليم العالي ،بغداد،1988، ص 207

) segal,geanne;raising your emotional intelligence henry holf and company : new York , 1997
(2)

(3) محمد جسام عرب وحسين علي كاظم ؛ علم النفس الرياضي ، ط¹: (النجف ،دار الضياء للطباعة والتصميم ،2009) ص 61

(4) خالده أبراهيم ؛ مفاهيم حديثه في علم النفس الرياضي ط¹ : (بغداد ، مكتب النور ، 2010) ص 47

(5) (عبد الستار جبار الضمد ؛ علم النفس في الرياضة ط¹ : (عمان، دار الخليج ، 2009) ص 81

أما وجهة نظر الباحثه حول الانفعال فترى انه حاله من التوترالتي تصيب الفرد وتؤثر في سلوكه ووضائفه الفسيولوجيه الداخليه وتؤثر في تفكيره أو هي أزمه عابره وطارئه لاتدم وقتا طويلا تزول بزوال المؤثركما نلاحظه عند الرياضيين الممارسين لمختلف انواع الرياضة وخاصة في المنافسات الصعبه.

3-1-2 مفهوم الاتزان الانفعالي

من خلال اطلاع الباحثه ودراستها لمفهوم الاتزان الانفعالي لاحظت ان هناك اتفاق يكاد يكون عاما بين الباحثين على أن الاتزان الانفعالي يتمثل في قدرة الفرد على ضبط أنفعالاته والتحكم بها ،وهناك تنوع في وجهات النظر لهؤلاء الباحثين .

فقد ذكر (جيلفورد ،1959) ان الاتزان الانفعالي هو من يكون لديه رؤيه موضوعيه لذاته ويشعر بالراحه في المواقف المختلفه كما يكون خالي من رؤيه انانيه يكون فيها حساسيه زائده لملاحظه الاخرين .⁽¹⁾

كما عرفه (احمد عزة راجح ،1961) بأنه قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصوره ناجحه ومتوازنه بعيده عن تغيرات الطفوله وعن التهور والاندفاع وان تكون حياته الانفعاليه رزينه لاتتذبذب وتتصلب لاسباب تافهه بين المرح والانقباض ، وبين الحزن والفرح وبين الضحك والبكاء وبين التحمس والفتور .⁽²⁾

واضاف (كاتل،1961) فعرف الاتزان الانفعالي بقوله هو الشخص الهادي الذي يتسم بالثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليله من التهيج أزاء أي نوع من المعارضه والغضب كما يكون واقعيا في الحياة ومثابر⁽³⁾

واشار (أسامه كامل راتب، 1995) أن الاتزان الانفعالي هو قدرة الرياضي على الشعور بمشاعر قويه دون أفنقار السيطرة على أفكاره وفعاله.⁽⁴⁾

ويرى (الخالدي ،2002) أن مفهوم الاتزان الانفعالي تفسير لحالة الاستقرارالذي يطلق عليه اصحاب نظرية التحليل النفسي مبدأ الثبات الانفعالي ،اذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفه وهذه القدره هي سمة الحياة فالانسان عندما يتعرض لمنبه او مثير معين يتحول الى حاله من التوتر أي يكون في حالة استناره أو عدم اتزان انفعالي ،مما يدفعه للقيام بنشاط معين للوصول الى حالة الاتزان .⁽⁵⁾

(1) Guilford, J. P., *Personality*, New York, McGraw-Hill Book Company Inc, 1959, p. 98

(2) احمد عزة راجح ؛ الأمراض النفسية والعقلية (مؤسسة المطبوعات الحديثه ، القاوه ، 1961) ص 101

(4) اسامه كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي ، ط1: (دار الفكر العربي ، 1995) ص 431

(5) الخالدي ؛ المرجع في الصحة النفسية ، ط2: (ليبيا ، الدار العربي للنشر والتوزيع ، 2002) ص 49

وترى الباحثه أن الاتزان الانفعالي هو حالة التروي والمرونه حيال المواقف الانفعاليه المختلفه التي تجعل الافراد يميلون الى الحاله الاكثر سعادته وتفاؤل وهدهوثباتا للمزاج وثقه بالنفس من خلال السيطرة على المشاعر والتحكم بها وتناول الامور بصبر وتعقل وحسن التصرف فالشخصيه السويه وحاله الاستقرار النفسي غايه ينشد كل شخص الوصول اليها فلا بد ان تتكون شخصيه الانسان تكوناً معتدلاً سليماً بحيث لايطغي فيها جانب على حساب جانب آخر ولايغفل فيها جانب بسبب الاهتمام الزائد بالجوانب الاخرى اذاً فالشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضروره وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويدخل في ذلك عدم اللجوء الى كبت هذه الانفعالات او اخفائها او الخجل منها من ناحيه او الخضوع لها تماماً بالمبالغه في إظهارها من ناحيه اخرى، ان ذلك من شأنه يساعد الفرد على مواجهه ظروف الحياه فلا يضطرب او ينهار للضغوط او الصعوبات التي تواجهه.

2-1-3-1 النضج الانفعالي للرياضيين

يمثل كل من النضج الانفعالي والاتزان الانفعالي مصطلحان لحاله واحده فقط يختلفان في مستوى العموميه والشمول في أن النضج الانفعالي قد يكون أشمل فقط ويذكر (العيسوي) ((ان النضج الانفعالي لايعني عدم وجود الانفعال على الاطلاق بل ان الحياه الخاليه من الانفعالات في رايه حياه شاذه وان الناضج انفعالياً هو الذي يتعلم كيف يعيش مع الانفعالات ويحتفظ بأنفعالاته بالمستوى المعقول وفي الحدود المعقوله)) (1)

وهذا ما يشير اليه كل من (محمد جسام عرب وحسين علي كاظم) أن النضج الانفعالي عند الرياضيين شرط اساسي لتوافقه النفسي والاجتماعي، فالرياضي الناضج أنفعاليا يتسم بسلوك انفعالي ايجابي ويكون ذو شخصيه محبوبه وغير اناني يحب لغيره مثل ما يحب لنفسه .

وأن اللاعب المتزن انفعاليا هو اللاعب الذي لا يغضب ولا يتحول الى انسان عدواني ومنتقم وكذلك لا ياخذ من الخوف والقلق والغضب الزائد فتضطرب احواله ويتشنج ويثور ويرتجف.

اما اللاعب الغير متزن انفعاليا هو اللاعب المتقلب المزاج والسريع الاندفاع والغير قادر على السيطرة في توازنه المندفع دون إعطاء اعتبار للنتائج المنبثه عن تلك التصرفات وأن كفاءة اللاعب تحدد من خلال الضبط ما بين العقل والانفعال والموازنه بينهما فحين يرتفع احدهما فان الثاني ينخفض.

(1) عبد الرحمن عيسوي ؛ دراسات في السلوك الانساني : (الاسكندريه ، دار المعارف، 1988) ص 110-112

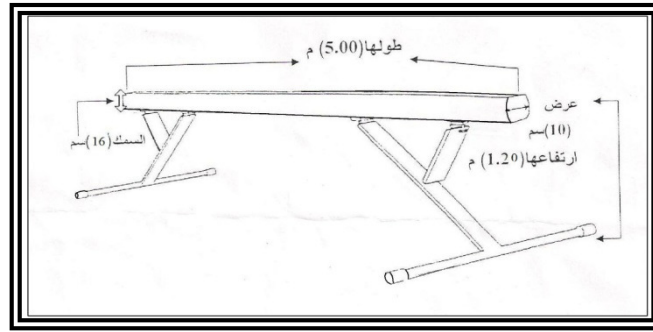
(2) محمد جسام عرب وحسين علي كاظم؛ مصدر سبق ذكره، ص 83

2-1-4 عارضة التوازن للنساء (1)

اوجدت عارضة التوازن سنة (1774) من لدن (بازدو) واستعملت جذوع الاشجار في بداية الامر بحركات الموازنه فقط لان حركات الموازنه حركات طبيعيه الغرض منها تنمية قابلية الموازنه وتقدمت عارضة التوازن تقدا كبيرا وأديت أول حركات التوازن في عهد (جوتس موتس وفرديريك لودفيج يان) وكانت تتم على قاعدة ارتكاز ضيقه تتطلب صفات معينه للداء ،وأول أستعمال لها كان في سباقات دورة برلين الاولمبيه سنة (1936) .

2-1-4-1 المواصفات القانونيه للعارضه (2)

- 1- الطول (5) م
- 2- ارتفاع السطح العلوي للعارضه عن الارض (125) سم.
- 3- عرض أسطح العارضه من الاعلى والاسفل (10) سم ومن الوسط (13) سم
- 4- ارتفاع سمك العارضه الخشبيه (16) سم.
- 5- المسافه بين كل من الحاملين وطرفي العارضه (40) سم.
- 6- تصنع عارضه التوازن من الخشب بطريقة الكبس (الضغط) طولاً وعرضاً وبشكل ذي استقامه من اعلى واسفل وبيضوي من كلا الجانبين كما مبين في الشكل رقم (1)



شكل رقم (1) يبين عارضه التوازن للنساء

- (1) عايدة علي حسين وآخرون ؛ الاسس الفنيه والميكانيكيه للجمناستك الفنى للسيدات : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2010م) ص¹⁵.
- (2) شيماء عبد مطر ؛ المبادئ الاساسيه لتعلم المهارات الحركيه في الجمناستك الفنى (بنين وبنات) ط1 : (بغداد ، مكتب النور ، 2010 ، ص 172 .

2-2-1 دراسة شيرين ولسن 2010 م (1)

عنوان الدراسة

«استخدام الكرة السويسرية Swiss Ball في تدريبات الايروبيكس لتطوير التوافق الحركي وعلاقته ببعض انواع الذكاء المتعدد لدى النساء غير الرياضيات»

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينه قوامها (14) متدربه وهن منتسبات مركز اللياقة البدنية في الجامعة التكنولوجية وبأعمار (30-39) سنة وقد تم تقسيمهن الى مجموعتين ضابطه وتجريبيه لكل مجموعه سبعة متدربات وكانت مدة البرنامج (10) اسابيع وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (30) وحده ، وكانت الدراسة تهدف الى :-

- 1- وضع منهج لتدريبات الايروبيكس بأستخدام الكرات السويسرية.
- 2- التعرف على مدى تأثير المنهج في تطوير التوافق الحركي.
- 3- التعرف على العلاقة بين التوافق الحركي وبعض انواع الذكاء المتعدد(الذكاء الجسمي الحركي والذكاء الانفعال)
واهم ماتوصلت اليه الباحثة هو:-
- 1- كان للمنهج التدريبي المعد له الاثر الايجابي الفعال في تطوير صفة التوافق الحركي والذكاء الجسمي - الحركي.
- 2- هناك علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين الذكاء الجسمي - الحركي والتوافق الحركي.

بعد اطلاع الباحثة على الدراسة السابقة التي استعانت بها توصلت الى:-

* هناك تشابه واختلاف بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة اذ يتشابه عمل الباحثة مع الدراسة السابقة من خلال استخدام متغير الذكاء الجسمي - الحركي.

* ويختلف عمل الباحث معها في العينه والمنهج المستخدم اذ استخدمت الباحثه المنهج الوصفي كونه اكثر ملائمه لمجريات البحث اما الدراسه السابقه فاستخدمت المنهج التجريبي على عينه من النساء المتدربات بعمر 30-39 سنه وعددهن (14) متدربه اما عينه الدراسه الحاليه هن طالبات كلية التربيه الرياضيه للبنات والبالغ عددهن (128) طالبه.

(1) شيرين ولسن ؛ استخدام الكره السويسريه Swiss Ball في تدريبات الايروبيكس لتطوير التوافق الحركي وعلاقته ببعض انواع الذكاء المتعدد لدى النساء غير الرياضيات (رسالة ماجستير ، كلية التربيه الرياضيه / جامعة بغداد، 2010)

3- منهج البحث واجراءاته الميدانيه

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثه المنهج الوصفي باسلوب العلاقات الارتباطيه الذي يهدف الى تحديدالعلاقه بين متغيرين أو أكثروالذي يعد من اكثر المناهج العلميه انتشارا في الابحاث النفسيه والاجتماعيه فهو يشخص ويكشف جوانب وتحديد العلاقات بين عناصرها اوبينهم وبين ظواهر اخرى ولكونه يتلائم ايضا مع المشكله المراد حلها فهو يعد من اكثر الوسائل كفايه في الوصول الى معرفه موثوق بها بصدد الوصول الى تقييمات ذات معنى في وصف المشكله وتحليلها وتفسيرها.(1)

3-2 مجتمع البحث

تم اختيارمجتمع البحث بطريقه عمديه وهن طالبات كلية التلايه الرياضيه للبنات جامعة بغداد المرطله الثالثه للعام الدراسي (2010-2011) وكان عددهن (128) طالبه بعد ذلك تم استبعاد (10) طالبات لأجراء التجربه الاستطلاعيه عليهن اللواتي تم اختيارهن

بطريقه العشوائيه عن طريق القرعه وبهذا تكون عينه البحث مكونه من(118)طالبه وهن اللواتي تم إجراء التجربه الرئيسيه عليهن.

3-3 اجراءات البحث الميدانيه

1-3-3 مقياس الذكاء الجسمي - الحركي (2)

قامت الباحثه باستخدام المقياس الذي أعدته الباحثه (خوله احمد) لاختبار الذكاء الجسمي - الحركي يحتوي هذا الاختبار على (55) سؤال وكل سؤال يحتوي على اربع فقرات إذ يقوم المختبر بقراءة الاسئله واختيار الاجابه الملائمه لها، وذلك بوضع علامه (صح) امام الاجابه المناسبه .

(1) خير الدين عويس؛ دليل البحث العلمي : (القاهره ، دارالفكر العربي، 1999) ص 116.

(2)خوله احمد حسن؛ بناءوتقنين مقياس الذكاء - الجسمي الحركي : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربيه الرياضيه للبنات،2006

2-3-3 تحديد مقياس الاتزان الانفعالي

بعداطلاع الباحثه على كثير من المصادر والمراجع العلميه التي تناولت الاتزان الانفعالي قامت الباحثه بأعداد استمارة استبيان عرضت على مجموعه من الخبراءوالمختصين(*) وكان عددهم خمسة خبراء في مادة علم النفس والجمناستك لاختيارمقياس الاتزان الانفعالي الاكثر ملائمه لطبيعة البحث وقد تم اختيارمقياس الباحثه

(مها صبري) ويحتوي هذا الاختبار على (50) سؤال وكل سؤال يحتوي على خمسة فقرات يتم الاجابه عليها بوضع علامة (صح) امام الاجابه المناسبه .⁽¹⁾

3-4 التجريه الاستطلاعيه

لغرض الوصول الى نتائج دقيقه وموثوق بها قامت الباحثة بأجراء تجريه استطلاعيه لأختبار الذكاء الجسمي- الحركي والاتزان الانفعالي على عينه عددها(10) طالبات من خارج عينة البحث تم أختيارهن بصورة عشوائيه عن طريق القرعه وقد تم تنفيذ التجريه الاستطلاعيه يوم الاحد المصادف (2011/4/3) الساعه الثامنه والنصف صباحاً.

3-5 الاسس العلميه للاختبارات

(الاختبارات ما هي الاوسيله تساعدنا على تقويم الاداء ومقارنة المستويات بالاهداف الموضوعه اذ يجب ان تتمتع بدرجات عاليه من الصدق والثبات والموضوعيه)⁽²⁾

3-5-1 صدق الاختبارات

يكون الاختبار صادقاًحينما يقيس الغرض الموضوع من اجله وهذه الصفه من اهم الصفات التي يجب ان يتميز بها الاختبارلذا أختارت الباحثة طريقة الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار

* أ.د. خالد ابراهيم / علم النفس الرياضي

أ.د. هدى ابراهيم رزوقي / جمناستك/علم نفس

أ.د. غازي صالح/علم النفس الرياضي

أ.م.د. بشرى كاظم عبدالرضا/ جمناستك فني / بايو ميكانيك

أ.م.د. هدى شهاب / جمناستك فني / بايو ميكانيك

(1) مها صبري حسن ؛ العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الاداء على عارضة التوازن : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، 2000) ص75

(2) مروان عبد المجيد؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ،ط1:(الاردن دار الفكر العربي ، 1999) ص 86

3-5-2 ثبات الاختبار

((ويقصد به انه لو اعيد الاختبار على الافراد نفسهم فانه يعطي النتائج نفسها أو نتائج مقاربه)).(1)

لقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات على عينه من خارج عينة البحث وعددهن (10) طالبات في قاعة الجمناستك يوم الاحد المصادف (2011/4/3) الساعه الثامنه والنصف صباحاً ثم اعيد تطبيق الاختبار بعد سبعة ايام على العينه نفسها اي يوم الاحد المصادف (2011/4/10) وعمدت الباحثة على اجراء الاختبارات في نفس الظروف وبعد الحصول على نتائج الاختبارين تم التأكد من تمتع الاختبارات بصدق وثبات عاليين كما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين معامل الصدق والثبات لمقياس الذكاء الجسمي - الحركي والاتزان الانفعالي

المقياس	قيم معامل الثبات	معامل الصدق
الذكاء الجسمي - الحركي	0.821	0.906
الاتزان الانفعالي	0.885	0.940

3-5-3 موضوعية الاختبار

من العوامل المهمه التي يجب ان تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعيه ونعني بها ((عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شئ ما أو موضوع معين)).(2)

(1) خير الدين علي عويس؛ مصدر سبق ذكره ، ص53

(2) مصطفى حسن باهي؛ المجالات العلمية بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص64

3-6 تطبيق التجريه

لقد تم تطبيق التجريه في يوم الثلاثاء المصادف (2011/4/26) ولمدة يومين متتاليين من الساعه الثامنه والنصف صباحاً وحتى الساعه الثانيه عشر ظهراً على طالبات كلية التربيه الرياضيه للبنات البالغ عددهن (118) طالبه في قاعة الجمناستك الفني واستخدمت الاختبارات الخاصه بالبحث وهي اختبار الذكاء الجسمي - الحركي والاتزان الانفعالي من خلال استماره استبيان خاصه لكل منهما تم توزيعها على الطالبات وبعد جمع البيانات تم تقييم مستوى الاداء المهاري للتشكيله الحركيه على عارضه التوازن في نفس اليوم من قبل لجنة خاصه من المحكمات^(*) وهن مدرسات كلية التربيه الرياضيه للبنات اذ بلغ عددهن أربع محكمات تم التقييم من خلال استمارة التقييم التي اعدتها الباحثة لهذا الغرض حيث تم توزيعها على المحكمات مثبت عليها أسماء الطالبات ودرجة الاداء لكل مهاره وكانت الدرجه من عشره وتم أستخراج الدرجه النهائيه وذلك بحذف أعلى درجه وأوطأ درجه ومن ثم جمع الدرجتين الوسيطيتين وتقسيمها على 2 لنحصل على الدرجه النهائيه.

3-7 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية الجاهزه spss

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه للاختبارات الخاصه بالبحث

وتحليلها ومناقشتها

جدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات الامعياريه ومعامل الالتواء لكل من مستوى الاداء ومتغيرات البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مستوى الاداء	6.46	2.114	-0.224
الذكاء الجسم الحركي	157.79	33.300	-1.336
الاتزان الانفعالي	136.44	10.63	0.62

يتضح من الجدول (2) ان معامل الالتواء يقع ضمن التوزيع الطبيعي، وان قيمة الانحراف المعياري لنتائج اختبار التشكيله الحركيه عن وسطها الحسابي كانت قليله نسبهً

أ.م.د. بشرى كاظم / أ.م.د. هدى شهاب / م.د. زينه عبد السلام / م.د. اشراق غالب

الى الانحرافات المعياريه لبقية المتغيرات وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان العينه ذات مستويات مهاريه متقاربه جداً بينما جاءت الانحرافات المعياريه متفاوتة لبقية المتغيرات كونها متغيرات نفسيه يعتمد مستوى تطورها على عدة عوامل منها الداخليه التي تتعلق بالجسم وما يحويه من قدرات ومستويات ومنها ما يتعلق بالوراثة ومنها العوامل الخارجيه التي تتعلق بالمحيط والاقربان والاسره .

ويشير (علاوي 1989) الى ان لكل نشاط رياضي خصائصه النفسيه التي ينفرد بها عن غيره من الانشطه الرياضيه الاخرى سواء بالنسبه لطبيعه مكونات أو محتويات النشاط او لطبيعه المهارات الحركيه أو بالنسبه لما يتطلبه من عمليات عقليه عليا أو بالنسبه لما يتميز به اللاعب من سمات نفسيه معينه. (1)

كما أشارت النتائج ان الطالبات ذات مستويات متفاوتة في الذكاء والاتزان الانفعالي فالتطالبات اللواتي يمتلكن سيطره وتحكم وتآزر حركي أثناء أداء المهارات الحركيه كان لهن قدر أكبر من الاستقرار الانفعالي والتحكم والضبط ولايستثنى بسهولة.

4-2 عرض قيم معامل الارتباط بين التشكيله الحركيه ومتغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها

جدول (3) يبين قيم معامل الارتباط بين التشكيله الحركيه ومتغيرات البحث

معامل الارتباط البسيط	الذكاء الجسمي الحركي	تزان الانفعالي
توى الاداء	0.66 (**)	0.63 (*)
(**) تعني وجود علاقة ارتباط معنويه عند درجة حريه (116) واحتمال الخطأ (0.01)		

يبين الجدول (3) ان هناك علاقة ارتباط بين الاداء والمتغيرات وتعزو الباحثه هذه الارتباطات الى ان الذكاء المتميز يمكن الحكم عليه من خلال المهام الجديده والتكيف مع المواقف الجديده والتي يكون فيها تحدياً للفرد اذ يشير (ستيرنبرغ) ان الحكم على الذكاء يكون من خلال التعامل مع المشاكل والمواقف الجديده ووضع الاستراتيجيات المناسبه

(1) محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، 1995

لحلها فالذكاء البدني⁽¹⁾ هو القدره على السيطرة على الحركات وتنسيقها وكذلك استخدام الجسم بمهاره⁽¹⁾

لذا ظهرت العلاقة الايجابية بين الذكاء الجسمي الحركي - والتشكيله الحركيه فكما تمكنت الطالبه من السيطرة وتنسيق الحركات واستعمال جسمها بمهاره كلما تمكنت من الارتقاء بمستوى الاداء.

كما وتشير نتائج الدراسه الى وجود علاقة ارتباط معنوي بين مستوى الاداء في التشكيله الحركيه وبين الاتزان الانفعالي أي ان الطالبات اللواتي يمتلكن السيطرة الكامله على دوافعهن وانفعالاتهن تمكن من التفوق في الاداء اما الطالبات اللواتي ظهرت عليهن مشاعر التوتر واخوف والقلق اثناء صعودهن على عارضة التوازن لم يتمكن من أداء المهارات الحركيه بالمستوى المطلوب كما ويعتبر(اسامه كامل) ان الاتزان الانفعالي من الجوانب المهمه التي لايمكن اغفال تأثيرها وان الانفعالات تلعب دوراً بالغ الاثر في حياة الفرد لارتباطها بدوافعه وحاجاته وبانواع الانشطه المتعدده التي يمارسها⁽²⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1 - هناك علاقة ارتباط ايجابية بين الذكاء الجسمي - الحركي ومستوى الاداء للتشكيله الحركيه على عارضة التوازن

2- هناك علاقة ارتباط ايجابية بين الاتزان الانفعالي ومستوى الاداء للتشكيله الحركيه على عارضة التوازن

5-2 التوصيات

1- الاهتمام بمتغيرات الذكاء الجسمي الحركي والاتزان الانفعالي وتطوير مستوياتها للطالبات لارتباطها الوثيق بمستوى الاداء

2- وجوب العمل على تزويد الطالبات بالمعلومات ذات العلاقة بتنمية وتطوير الخصائص النفسيه مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوه والضعف وملاحظة تطورها .

3- أجراء بحوث مستقبلية مشابهه لمتغيرات أخرى ترتبط بأداء التشكيله الحركيه على عارضة التوازن أو المهارات الاخر

(1) Sternbrg ; R. Metaphores of mind : Conceptions Of the Nature Of Intellegence, Cambredge, England: Cambridge UNIVERSITY Press (1990)

(2) اسمه كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي ، (ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1995)

المصادر والمراجع

- (1) السرور ، مدخل الى تربية الموهوبين والتميزين : (عمان ، الاردن ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998)
- (2) أنشراح ابراهيم ؛ فاعلية برنامج مقترح لتنمية كفايات تعاليم التفكير الأبداعي : (أطروحة دكتوراه ، مصر ، 2005)
- (3) احمد عزة راجح ؛ الامراض النفسيه والعقليه (مؤسسة المطبوعات الحديثه ، القايره ، 1961)
- (4) اسامه كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي ، ط 1 : (دار الفكر العربي ، 1995)
- (5) الخالدي ؛ المرجع في الصحه النفسيه ، ط 2 : (ليبيا ، الدار العربيه للنشر والتوزيع ، 2002)

(6) ثائر غباري و خالد ابو شعيره؛ القدرات العقلية بين الذكاء والابداع ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2008).

(7) جمال حسين الألوسي؛ علم النفس العام، (مطبعة وزارة التعليم العالي، بغداد، 1988)

(8) خالده أبراهيم ؛ مفاهيم حديثه في علم النفس الرياضي ط¹ : (بغداد ، مكتب النور، 2010)

(9) خير الدين عويس؛ دليل البحث العلمي : (القاهرة ، دارالفكر العربي، 1999).

(10) خوله احمد حسن؛ بناء وتقنين مقياس الذكاء الجسمي - الحركي: (اطروحة دكتوراه ، جامعة

بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات، 2006)

(11) ذوقان عبيدات؛ أساليب الكشف عن الذكائات - بروفيل الذكاء: (منشور على شبكة الانترنت، 2005

12) راضي الوقفي ؛ مقدمه في علم النفس، ط3: (عمان ، دار الشروق للنشر ، 2003).

(13) رضا الموسوي؛ سيكولوجيا الذكاء والنشاط العقلي، الشبكة الدولييه، 2007

(14) شيماء عبد مطر ؛ المبادي الاساسيه لتعلم المهارات الحركيه في الجمناستك الفني (بنين وبنات)

ط1 : (بغداد ، مكتب النور، 2010)

(15) شيرين ولسن ؛ استخدام الكره السويسريه Swiss ball في تدريبات الايرويكس لتطوير التوافق

الحركي وعلاقته ببعض أنواع الذكاء المتعدد لدى النساء الغير رياضيات (رسالة ماجستير ، كلية

التربية الرياضييه / جامعة بغداد، 2010)

(16) عباس محمود عوض ؛ علم النفس العام،: (الاسكندريه ، دار المعرفيه الجامعيه ، 1990)

(17) عماد عبدالرحيم الزغول؛ مبادئ علم النفس التربوي، ط1: (دار المسيره للتوزيع والنشر والطبع، 2009

)

(18) عايدة علي حسين واخرون ؛ الاسس الفنييه والميكانيكيه للجمناستك الفني للسيدات : (بغداد ، دار

الكتب والوثائق، 2010).

(19) محمد جسام عرب وحسين علي كاظم ؛ علم النفس الرياضي ، ط¹: (النجف ، دار الضياء للطباعه

والتصميم، 2009)

(20) مها صبري حسن ؛ العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الاداء على عارضة التوازن
(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، 2005)

(21) مروان عبد المجيد؛ الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية
ط1:(الاردن دار الفكر العربي ، 1999)

(22) محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، 1995

(23) نوري جودي العبيدي ؛ دافع الانجاز الدراسي لدى ابناء الشهاء في مرحلة الدراسه الاعدادي ،
(رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد ، 1990)

(24) هواردر جاردنر ؛ علاقة الذكائات بأداء التمارين : (منشور على شبكة الانترنت ، 2005)

(25) وجيه حجوب واسيا كاظم ؛ الجمناستك الحديث : (بغداد مطبعة، دار الحكمة ، 1991)

المصادر الاجنبية

Schmidt Richard ; motor control and learning hymen kin tics puplsher s linois ,
linois,1982

(2) segal,geanne;raising your emotional intelligence henry holf and company
new York , 1997

(3) Sternbrg ; R.Metaphores ofmind :Conceptions Of the Nature
OfIntellegence,Cambredge,England:CambredgeUNIVERSITYPres,1990

(4) Cattle, Raymond B. and Scheier,I. van H. the meaning and
measuremen tofneuroticism and Anxiety.
Newyourk,Ronaldpresscompany,1961