

جامعة المرقب

المجلة العلمية

مجلة علمية محكمة تحت مسمى (مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم
الأخرى)

منشورات كلية التربية البدنية – جامعة المرقب

العدد الرابع

(يونيو) 2019 م

هيئة التحرير

م دكتور / ميلود عمار النفر عميد الكلية رئيس التحرير

اللجنة العلمية المحلية

الوظيفة	الجامعة	الاسم	م
رئيساً	المرقب	د. مفتاح محمد ابوجناح	1
عضوا	المرقب	د. خالد محمد الكموثي	2
عضوا	الجبل الغربي	د. عبد الحكيم سالم تنتوش	3
عضوا	الزاوية	د. زياد سويدان	4
عضوا	المرقب	د. عمران جمعة تنتوش	5
عضوا	المرقب	أ. هشام رجب عباد	6
عضوا	المرقب	أ. محمد علي زائد	7

اللجنة العلمية الدولية

عضوا	الجزائر	د. جمال بكباي	1
عضوا	باتنة1/ الجزائر	د. سامية شينار	2
عضوا	العربي بن مهدي ام البواقي / الجزائر	د. سامية ابريغم	3
عضوا	الدكتور يعي فارس المدية / الجزائر	د. يزيد شويعل	4
عضوا	العربي التبسي تبسة / الجزائر	د. رضوان بلخيري	5
عضوا	زيان عاشور جلفة / الجزائر	د. مسعودي ظاهر	6
عضوا	اليمن	د. عبد السلام مقبل الريبي	7

اللجنة الاستشارية

الوظيفة	الجامعة	الاسم	م
رئيساً	طرابلس	د. سعيد سليمان معيوف	1
عضوا	المرقب	د. سليمان الصادق الامين	2
عضوا	الزقازيق / مصر	د. صبري عمران	3
عضوا	روسيا	د. فتحي البشيني	4
عضوا	المرقب	د. محمد جابر	5

ملاحظة

كافة البحوث تعبر عن وجهة نظر أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة أو الكلية

جميع الحقوق محفوظة

2019م

التعليمات الخاصة بنظم النشر مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى

طبيعة المواد المنشورة

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة لكافة المتخصصين لنشر إنتاجهم العلمي في مجال علوم الرياضة والتربية البدنية والعلوم الأخرى، الذي تتوافر فيه الأصالة والجدية والمنهجية العلمية.

وتقوم المجلة بنشر المواد التي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الانجليزية وتقبل

المواد في الفئات التالية:

- البحوث الأصيلة.
- المراجعات العلمية.
- تقارير البحوث.
- المراسلات العلمية القصيرة.
- تقارير المؤتمرات والندوات.

اللائحة التنظيمية:

- 1- أن تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- تصدر كلية التربية البدنية جامعة المرقب مجلة علمية تسمى (مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى).
- 3- تصدر المجلة بصفة دورية كل-6 أشهر من كل عام.

أهداف المجلة:

- 1- المشاركة في تشجيع حركة البحث العلمي.
- 2- تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في المجالات الرياضية.
- 3- نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية الرياضية.

سياسة النشر:

- 1- تختص المجلة بنشر الأبحاث والمقالات العلمية في المجالات الرياضية والتربية البدنية والعلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي والأبحاث التربوية والعلوم الأخرى المرتبطة بها.
- 2- يسمح بالاشتراك في المجلة بالأبحاث أو المقالات التي يجربها أو يشترك فيها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعة والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمي في ليبيا وخارجها.
- 3- تنشر الأبحاث في المجلة وفق الأسبقية دورها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفق شروط النشر والقواعد التي تقرها المجلة.
- 4- جميع الأبحاث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها سواء نشرت أو لم تنشر وإذا تمت الموافقة على نشرها فإن لهيئة التحرير الحق في نشرها في الوقت الذي تراه مناسباً.
- 5- يخضع ترتيب الموضوعات في المجلة لاعتبارات فنية.

شروط ومعايير النشر:

- 1- تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- يقدم الباحث أصل + نسخة على CD + ثلاثة نسخ مطبوعة وعلى وجه واحد فقط وعلى ورق كوارتر مقياس 4A مع ضرورة ترك الصفحات بدون ترقيم.
- 3- تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين ووظائفهم.
- 4- يجب ألا يزيد عدد الصفحات عن 20 صفحة وفي حالة الزيادة عن 20 صفحة يتم دفع مبلغ خمسة دنانير عن كل صفحة.
- 5- يمنح الباحث أو الباحثين نسخة من المجلة مجاناً وفي حالة رغبة الباحث في الحصول على نسخة إضافية يسدد مبلغ خمس وعشرون ديناراً عن النسخة الواحدة.

إجراءات التحكيم:

- 1- تلتزم لجنة المجلة بإشعار الباحث بوصول بحثه وإحالتة إلى هيئة التحرير.
- 2- تتم مراجعة البحوث المقدمة بصورة مبدئية من هيئة التحرير لتقرير مدى صلاحيتها وتمشيها مع سياسة المجلة ويمكن تبعاً لذلك استبعاد بعض البحوث وعدم إرسالها للتحكيم مع ضرورة إبلاغ صاحب البحث بذلك.

- 3- يحال البحث للتقييم من قبل ثلاثة من الأساتذة المحكمين أعضاء اللجنة العلمية الدائمة للتربية البدنية في ليبيا.
- 4- تحال البحوث المقدمة للنشر إلى المحكمين في آن واحد وترفق مع البحث استمارة التحكيم ليقوم كل محكم بملء هذه الاستمارة خلال فترة محددة.
- 5- تعتمد قرارات المحكمين بالأغلبية من حيث القبول أو الرفض من قبل هيئة التحرير.
- 6- تقوم لجنة المجلة بإبلاغ أصحاب البحوث بإجازة بحثهم، ولهيئة التحرير أن تطلب إجراء تعديلات شكلية أو موضوعية بناءً على توصية المحكمين قبل إجازة البحث للنشر.
- 7- تلتزم المجلة بالسرية التامة بالنسبة لعملية التحكيم وأسماء المحكمين.

قواعد عامة:

- تقبل البحوث من خارج ليبيا.
- تسديد الرسوم تحدد من قبل هيئة التحرير أو مجلس الكلية أو مجلس الجامعة.

شروط كتابة البحوث:

- 1- تكتب البحوث المقدمة للمجلة على ورق حجم 4A.
- 2- بالنسبة للهوامش تراعى الشروط التالية:
 - من أعلى 3.5 سم ومن باقي الجوانب 3 سم.
 - خط العنوان الرئيسي للبحث SakkalMajalla حجم 20 Bold.
 - خط الكتابة العربي SakkalMajalla حجم 14 عادي وتأخذ أسماء الباحثين

والعلماء.. Bold

- خط الكتابة الأجنبي Times New Roman حجم 12 Bold.
- خط العناوين Simplified Arabic حجم 16 Bold والعناوين الصغيرة 14 Bold.
- خط العناوين الأجنبي Times New Roman حجم 16 Bold.
- 3- بالنسبة للجداول تكون مفتوحة من الجانبين ومسطرة تحديداً مفرداً أما بداية ونهاية الجدول فيكون التحديد مزدوجاً.

كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين وأصلي وأسلم على خير الخلق أجمعين محمداً النبي الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين..... وبعد.

إنه ليسعدني نيابة عن مجلس الكلية أن أقدم العدد الرابع (يونيو 2019م) من المجلد الأول العدد الرابع من مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى الصادرة من كلية التربية البدنية - جامعة المرقب في صورتها الجديدة لتسهم بجهد وافر في النشر العلمي في مختلف أنشطة التربية الرياضية والبدنية والصحية والفنية والترويحية وبعض العلوم الأخرى المرتبطة باعتبارها رائدة المجالات العلمية المتخصصة على مستوى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدولة ليبيا إيماناً برسالة الجامعة في هذا الصدد مراعية اتسام محتوى المجلة بالتجريب والتطوير والتطبيق في ظل أهداف الجامعات الإقليمية الأمر الذي أصبح ضرورة ملحة في عالم سريع التغيير بابتكارية التكنولوجيا والتقدم العلمي المذهل، حيث حقق العلم وثبة كبيرة في كل المجالات وكان للتربية البدنية نصيباً من هذا التقدم حيث لعب طموح علماءها دوراً أساسياً في الاعتماد على علوم حديثة ليكون منها المنطلق للتقدم.

وقد آلت كلية التربية البدنية بالجامعة على تطوير هذه المجلة حتى تصل إلى المستوى اللائق بالجهد الذي تبذله للنهوض بها بين الجامعات الليبية والعربية والعالمية.

ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر لجميع من أسهموا في ظهور المجلة سواء بالنقد البناء أو تقديم المقالات والبحوث والتراجم العلمية ونتوجه إليهم جميعاً لطلب المزيد من التعاون حتى نصل بهذه المجلة إلى المستوى العلمي والفني المتكامل في مجالات أنشطة التربية الرياضية والصحية والتربوية.

عميد الكلية

ورئيس هيئة التحرير

د: ميلود عمار النفر



بناء مقياس قائمة الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة

د. عبد السلام صالح علي انبيص

د. محمد علي عياد سليمان

د. مسعود عبد السلام مسعود سعيد

أولاً المقدمة ومشكلة البحث:

يتميز العصر الحالي بالتنافس الشديد بين دول العالم المختلفة وذلك لتحقيق المزيد من التطور في كافة المجالات ومنها مجال التربية الرياضية ولذلك أهتم العلماء على اختلاف تخصصاتهم بدراسة العوامل المؤثرة على أداء الناشئين سواء كانت هذه العوامل جسمية أو بدنية أو نفسية أو عقلية من أجل توضيح العلاقة المتداخلة بين هذه العوامل ومدى ارتباطها بهدف الوصول إلى تعليمات يمكن عن طريقها توجيه عملية التدريب من أجل تحسين القدرة على اختيار أفضل العناصر لتحقيق أفضل المستويات الرياضية العالية.

حيث يذكر أبو العلا عبد الفتاح، ريسان خريبط (2016) أن كفاءة التوافق أو الضبط والتوجيه الخاصة بالأداء الحركي تتوقف على سلامة المعلومات الحسية بشكل عام والحس حركية بشكل خاص، تلك المعلومات التي تخبر الجهاز العصبي بحالة الجسم وأوضاعه المختلفة ومن ثم يتمكن من اتخاذ القرار السليم وإصدار أوامر حركية دقيقة تتعلق بالتنفيذ الناجح للأداء الحركي المطلوب والقدرات الحس حركية من أهم الأبعاد التي يبني عليها عمليات اكتساب وتنمية الأداء البدني والمهاري للوصول لأعلى المستويات وذلك من خلال ما يتمتع به اللاعب من الإحساس بالقوة والسرعة والزمن والمسافة وبالزوايا. (2 : 117)

ويذكر إبراهيم خليفة وحبیب العدوي (2007) انه يجب على المدرب الرياضي عند انتقاء الناشئين أن يتعرف على أهم الخصائص التي تميز الناشئ من حيث نمط الجهاز العصبي للناشئ القوي والمتوازن والنشط، حيث ينصح باختيار الناشئين الذين يتميزون بسمات مزاجية ايجابية حتى يتمكن من الاقتصاد في الجهد والوقت عند إعداد الناشئ ورعايته النفسية خلال التدريب أو المنافسة الرياضية.

(1 : 73)

وتؤكد تانيا بيرى Tanya Berry (2001) أن معرفة الأنماط المزاجية للاعب يمكن الاستفادة منها في اكتشاف التغيرات لحالة اللاعب العامة في أوقات مختلفة خلال موسم المنافسات، وأيضا سرعة تأهب اللاعب للمنافسات وملاحظة أهم التغيرات في الاستجابات المختلفة والتي قد تكون إشارة للحاجة إلى التدخل في شؤون اللاعب وقد تمد المدرب بالمعلومات التي تمنع الأداء الضعيف المؤدي إلى الهزيمة أو حتى وصول اللاعب إلى الاحتراق النفسي. (17 : 112-113)

ويرى مصطفى باهي وآخرون (2015) أن الرياضيين المتميزين يجب أن يتعاملوا مع التغيرات المستمرة في البيئات الخارجية والداخلية، وهذا يتطلب منهم الانتباه إلى العوامل التي تؤثر على قدراتهم في الانتقال والتحرك بفاعلية أثناء

المباريات، والمعلوم أن اللاعبين يختلفون عن بعضهم من حيث الدوافع والحاجات والقيم والانفعالات والطموحات التي تختلف أيضا على حسب عقيدتهم وطرق تفكيرهم واستيعابهم ومشاعرهم وأساليب عملهم، ويتوقف ذلك كله على الحالة المزاجية لكل منهم، ولذا يجب التأكد من ملائمة خصائص النمط المزاجي للاعب مع الخصائص النفسية الخاصة بالنشاط الرياضي عند تحديد التخصص الرياضي أثناء عملية الانتقاء. (13 : 240-244)

ويشير محمد علاوي (2009) إلى أن السلوك السوي المتوافق يتأسس على التوازن بين عاملي الكف والإثارة الذي يقوم به عامل المرونة الشخصية بحيث تدفع المواقف المختلفة المتعددة التي يواجهها الفرد إلى الإثارة أو الكف طبقا لطبيعة الموقف وما يتطلب من سلوك أو استجابة. (10 : 47)

ويشير محمد علاوي (2004) إلى أن النمط المزاجي أو نمط الجهاز العصبي السائد لدى الفرد قد يؤثر بدرجة كبيرة في مستوى الرياضي إذ هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تميز اللاعب بخصائص مزاجية معينة حتى يستطيع تحقيق أعلى المستويات. (9 : 95)

وقد أكدت ناهد سكر (2002) أن الرياضة تجعل الممارس يتمتع بدرجة عالية من عمليات الكف والسيطرة مع بقاء الاستثارة والقدرة على ضبط النفس، فعند الإعداد النفسي لمنافسات كرة اليد، فانه من الضروري مراقبة وتتبع الخصائص المزاجية الأكثر حدة في ظهورها لدى اللاعبين قبل المنافسات، حيث إن بعض الصفات المستقلة لتلك الأنماط والعلاقات المرتبطة فيما بينها لا تسمح أحيانا للاعبين بتحقيق أفضل نتائجهم أثناء الظروف الصعبة المرتبطة بالمنافسات، نظرا لتأثير القلق والتوتر، بل وأحيانا الدوافع القوية أثناء بداية المنافسة تعيق تحقيق التفوق. (14 : 97)

ومن خلال المسح الشامل للدراسات والبحوث المرتبطة بالبحث الحالي رأى الباحثون عدم وجود استدلال على طبيعة الانتقاء الخاصة بناشئي كرة اليد من خلال المحددات السيكلوجية التي يتم الانتقاء عليها، لذا يسعى الباحثون إلى التعرف على الأنماط المزاجية كمعيار جديد للانتقاء الناشئين إلى جانب المحددات البدنية والبيولوجية والفسولوجية والنفسية كمحاولة للوصول إلى وسيلة علمية مقننة للانتقاء الناشئين في كرة اليد للارتقاء إلى أفضل المستويات الرياضية، مما دعا الباحثون للقيام ببناء القائمة المستحدثة في الدراسة الحالية وعنوانها "بناء قائمة الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة"

ثانياً هدف البحث:

يهدف البحث إلى بناء مقياس قائمة الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة.

ثالثاً تساؤل البحث:

يمكن بناء مقياس قائمة الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة.

رابعاً مصطلحات البحث:

أ- الأنماط المزاجية :

هي مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره، كما أنه الخصائص التي تميز دينامية العمليات الانفعالية للفرد. (11 : 93)

ب - الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد :

هي مجموعة من السمات المتضمنة ردود الفعل والانفعالات لدى ناشئي كرة اليد والتي تحدد سلوكه تجاه موقف ما تبعاً لمكونه العصبي السائد لديه معتمداً على ثلاثة أنماط هي:

1) قوة العمل العصبي المحفزة:

هو أعلى مستويات سرعة ودوام الاستثارة والدافعية والانفعالات القوية وإظهار مستويات عالية من الأداء في الظروف الصعبة أو المنافسات الهامة أو المباريات الحاسمة والرغبة الجامحة في الاشتراك في مباريات متتالية وتحمل التدريبات والميل للمخاطرة، بمعنى أن يكون اللاعب في أعلى مستويات الدافعية والتحفيز والحماس للعب المباريات.

2) قوة العمل العصبي المثبطة:

هي أعلى مستويات القدرة على الامتناع والسيطرة والصبر والمقدرة على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات قبل وخلال المباريات وكذلك سهولة العودة للحالة الطبيعية عقب الإثارة، بمعنى أن يكون اللاعب في مستوى عالي من الضبط الانفعالي لدرجة قد توصله لانعدام ردود الأفعال أو ضعفها أو اللجوء إلى التهرب من اللعب أو التدريب.

3) قوة العمل العصبي المتوازنة:

هي أعلى درجات التكيف والمرونة والاستجابة لمتغيرات اللعب والمقدرة على أداء أكثر من عمل في وقت واحد والقدرة على الاندماج والانسجام في الأداء دون فترة تمهيدية طويلة وسرعة التفاهم مع الآخرين، بمعنى أن يكون اللاعب في مستوى ممتاز من الدافعية وفي نفس الوقت مستوى ممتاز من التحكم والسيطرة على نفسه بصورة تمكنه من التصرف المناسب في الوقت المناسب.

الدراسات النظرية:-

- مفهوم الأنماط المزاجية:

تعتبر الحالة المزاجية للإنسان من العناصر الهامة في الحياة وتعد من أهم العوامل التي تساعد على التفكير والإبداع والابتكار والنجاح في جميع مجالات الحياة، والمزاج هو التكوين الموروث في الشخصية والذي يستمر طوال الحياة ويشير إلى خصائص الشخص العاطفية والتي يتسم بها سلوكه، والحالة المزاجية حالة وقتية، أو حالة عابرة للفرد لا تمثل النزعة الدائمة. (4 : 13)

ويذكر ثائر غباري، خالد أبو شعيرة (2010) أن مفهوم الأنماط المزاجية يرجع إلى تصنيف (هيبيو قراط) الذي صنف من خلاله الناس إلى أنماط معينة يتميزون بها ويسلكون سلوكاً تبعاً لها وهو تصنيف قديم، ويعد كأول محاولة لتحديد مفهوم المزاج والأنماط المزاجية والتي تبني على أساس نسبة اختلاط السوائل الأربعة للجسم البشري وهي الدم واللمف والصفراء والسوداء وبالطبع نظرية السوائل الأربعة اختفت نهائياً ولم يبق منها إلا المسميات فقط كما هي حتى الآن. (3 : 37 - 39)

ويتفق محمد طه (2002) ومحمد بيومي (2012) إلى أنه لم يتوصل العلم الحديث إلى ما يكفي من الحقائق العلمية لتوصيف المزاج، والأنماط المزاجية تفهم على أنها (مجموعة من السمات الشخصية الوراثية قد امتزجت في تبادل طبيعي مع بعضها البعض لدى مجموعة معينة من الأفراد وتعتبر عامة بالنسبة لهم). (12 : 48) (7 : 11) - تعريف الأنماط المزاجية:

- يعرفها مأمون صالح (2011) بأنها هي مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد كما أن هذه الخصائص تميز ديناميكية العمليات الانفعالية للفرد. (6 : 58)

- أبعاد الأنماط المزاجية:

يقسمها محمد علاوي (2004) إلى :

1- قوة عمليات الإثارة: يعبر هذا البعد عن سرعة الاستثارة والانفعالات القوية والعميقة وخاصة بعد الهزيمة أو الأداء القوي وعدم سرعة التحكم في الانفعالات والرغبة في الاشتراك في المنافسات المتتالية وظهور الانفعالات على اللاعب بصورة واضحة.

2- قوة عمليات الكف: يعبر هذا البعد عن القدرة على الامتناع عن أداء ما والصبر والمثابرة على ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات قبل المنافسة وعدم إظهار تعبيرات انفعالية والعودة بسهولة إلى الحالة الطبيعية عقب الإثارة.

3- المرونة الشخصية (دينامية العمليات العصبية): يعبر هذا البعد عن القدرة على سرعة التكيف والموائمة وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة والقدرة على الانشغال في أكثر من عمل في وقت واحد والقدرة على الاندماج في أداء ما، دون أي فترة تمهيدية وسرعة التفاهم مع الآخرين. (9 : 47)

- السمات النفسية المميزة للأنماط المزاجية:

يذكر محمد طه (2002) أن مجموعة من السمات تستخدم في وصف الأنماط المزاجية ما يلي:

أ- الحساسية: يمكن الحكم على هذه السمة من خلال أقل درجة من التأثير الخارجي المطلوبة لاستدعاء أي استجابة لدى الفرد، وينطبق ذلك على المثيرات التي تميز بأقل قدر من الشدة المطلوبة لإتمام عملية الإحساس (العتبة الفارقة الدنيا للإحساس) أي أقل درجة من الاستثارة التي تستدعي عند الفرد - الاستجابة بالفرح أو الحزن، الراحة أو الشفاء...الخ.

ب- الفاعلية: تعبر هذه السمة عن درجة التأثير الفرد في البيئة المحيطة، وقدرته على مواجهة الصعاب وتخطمها لتحقيق الأهداف، وهنا تسهم كل من سمات الهادفية والإصرار على تحقيق تلك الأهداف، فضلا عن قدرته على تركيز الانتباه أثناء أداء الأعمال التي يتطلب أداؤها وقتا طويلا، كما ذكر بعض السمات الأخرى منها:- الانفعالية - المؤامة بين الانفعالية والفاعلية - توقيت الاستجابة - المرونة مقابل الجمود - الانبساطية مقابل الانطوائية. (12 : 52-53)

- أثر الأنماط المزاجية على ناشئي كرة اليد:

يذكر محمد طه (2002) إنه عند تحديد التخصص الرياضي أثناء عملية الانتقاء، التأكد من ملائمة خصائص النمط العصبي المزاجي للاعب مع الخصائص النفسية الخاصة بالنشاط الرياضي، حيث إنه إذا تلاءمت الخصائص المزاجية، كالاستعدادات الوراثية التي يتمتع بها اللاعب مع المتطلبات النفسية الخاصة بنوع النشاط الرياضي، أمكن بسرعة وبسهولة تحقيق أفضل النتائج. فقد أكدت العديد من الدراسات أن النتائج الرياضية الهائلة التي قد تحققت في كثير من الأنشطة الرياضية في فترات زمنية قصيرة نسبياً كانت جميعها للاعبين يتمتعون بقدر كبير من الخصائص العصبية الملائمة لأنشطتهم التي يمارسونها، حيث إن تلك الخصائص هي التي يتوقف عليها سرعة نمو القدرات المرتبطة بذلك النشاط.

وتشير ناهد سكر (2002) إلى أنه مهما كانت درجة الإعداد النفسي التمهيدي للاعب، من الضروري اتخاذ التدابير لإثارة المزاج المناسب عنده، ولذا ينبغي في المقام الأول تحديد موقف الرياضي من المنافسات القادمة وكلما كان نطاق المنافسات أكبر ومستوى مهارة المنافسين المتوقعين أعلى كلما كان تأثير المنافسات الهامة متوقعا على اللاعب وتبدأ الأفكار عن هذه المنافسات الهامة تهبج الرياضي أو تقبض صدره قبل عدة أسابيع قبل بدايتها. (14 : 11)

• الدراسات المرجعية:

أولا الدراسات المرجعية باللغة العربية:

1 / دراسة صفاء جابر شاهين ورشا محمد أشرف (2007) (5)

العنوان: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأنماط المزاجية للاعبين الأنشطة الرياضية.

الهدف التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأنماط المزاجية للاعبين للأنشطة الرياضية.

المنهج: استخدم الباحثون المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها (325) لاعب ولاعبة تتراوح أعمارهم السنوية (15-25) في

الأنشطة الرياضية، وقد اختيرت بالطريقة العشوائية.

نتائج الدراسة:

- تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية للأنشطة الفردية والجماعية تبعا لنوع النشاط الرياضي.

- يحتوي كل نشاط رياضي على الأنماط المزاجية الثلاث ويوجد نمط مزاجي واحد سائد لكل نشاط رياضي.

2 / دراسة محمد بيومي حسين (2012) (7)

العنوان: بناء قائمة للأنماط المزاجية لدى ناشئي بعض الأنشطة الرياضية.

هدف الدراسة: تهدف إلى التعرف على النمط المزاجي لدى الناشئين وفقا لنوع الأنشطة الرياضية.

المنهج المستخدم: استخدم الباحثون المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على الناشئين والناشئات الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية بمحافظة القاهرة

والجيزة بواقع 25 لاعب من كل جنس في 8 أنشطة فردية وجماعية، وتم اختيارها بالطريقة العمدية.

نتائج الدراسة:

تم بناء قائمة للأنماط المزاجية لدى ناشئي الأنشطة الرياضية حيث بلغ عدد عباراته في صورته النهائية 55 موزعة على أربعة أنماط مزاجية.

ثانياً: الدراسات المرجعية باللغة الأجنبية

1- دراسة مهربيان (2001) Meherbyn (18)

عنوان الدراسة : الأنماط المزاجية لدى لاعبي الأنشطة الفردية.
هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى التعرف على الأنماط المزاجية لدى لاعبي الأنشطة الفردية.

منهج الدراسة : استخدم الباحثون المنهج الوصفي.
عينة الدراسة : عينة قوامها (300) لاعب ولعبة من الممارسين للأنشطة الفردية واختيرت بالطريقة العشوائية.
نتائج الدراسة : اختلاف الأنماط المزاجية لدى لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية أي أن كل نشاط فردي له نمط مزاجي سائد يختلف عن غيره من لاعبي الأنشطة الأخرى.

2- دراسة شيري هانسن وآخرون (2002) Cherry Hansen et al (16)

عنوان الدراسة : تأثير زيادة وقت الجري على الحالة المزاجية لمجموعة من الرياضيين.
هدف الدراسة : التعرف على تأثير زيادة وقت الجري على الحالة المزاجية للرياضيين.
منهج الدراسة : استخدم الباحثون المنهج الوصفي.
عينة الدراسة : عينة قوامها (41) لاعب ولعبة الجري واختيرت بالطريقة العمدية.
نتائج الدراسة : زيادة القدرة على التركيز وكبح الإثارة وخفض التوتر والارتباك لدى اللاعبات بينما ظهرت دلالة في الارتباك لدى اللاعبين.

3- دراسة انجيان وآخرون (2003) Angyan.&other (15)

عنوان الدراسة : العلاقة بين الخصائص الانثروبومترية والفسولوجية والحركية والمهارات الخاصة برياضة كرة السلة.
هدف الدراسة : التعرف على أهمية القدرات الحركية الخاصة للاعبين كرة السلة.
منهج الدراسة : استخدم الباحثون المنهج الوصفي.
عينة الدراسة : أجريت على عينة قوامها 7 لاعبين كرة سلة واختيرت بالطريقة العمدية.
نتائج الدراسة : يوجد ارتباط بين بعض الخصائص الانثروبومترية والفسولوجية والحركية للاعبين كرة السلة. كما تميز لاعبو كرة السلة في النمط الصفراوي للتنس الأرضي وللاعبو الكرة الطائرة النمط الصفراوي بينما كان النمط المزاجي المميز للاعبين الأنشطة الفردية كان النمط الليمفاوي.

ثالثاً- التعليق على الدراسات المرجعية:

استرشد البحث الحالي بما سبقه من دراسات سابقة في وضع متغيراته في ضوء الهدف المراد تحقيقه ، ونشير في هذا البحث أن تحليل الدراسات قد أفاد في كثير من الجوانب ويتضح من خلال المسح المرجعي للدراسات المرجعية التي أمكن التوصل إليها وعددها (5) منها (2) دراسة عربية و(3) دراسات أجنبية، والتي أجريت في الفترة (2001) حتى (2012)، وقد تناولت الأنماط المزاجية، حيث تتفق معظم الدراسات مع الدراسة الحالية من حيث طريقة اختيار عينة البحث والمنهج المستخدم، بينما تميزت هذه الدراسة عن باقي الدراسات بتصميم الاختبارات الخاصة بالقدرات الحس حركية وكذلك بناء مقياس قائمة الأنماط المزاجية و الهدف الذي وضعت من اجله، كذلك فإن هذه الدراسات المرجعية بها الكثير من النقاط الهامة التي يمكن الاستفادة منها في الدراسة الحالية، وذلك في ما يتعلق بأهداف الدراسة، والمنهج المستخدم، والعينة، وأهم النتائج التي توصلت إليها، حيث استخدم جميع الباحثون في الدراسات المرجعية المنهج الوصفي في كل الدراسات المرجعية وهذا ما دعا الباحثون إلى اختيار المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث. بينما تنوعت العينات في الدراسات السابقة من حيث العدد والمجالات وطرق اختيارها، وذلك وفقاً لطبيعة المجتمع الأصلي والأهداف الخاصة بكل دراسة، حيث شملت الناشئين والرياضيين والطلاب وذلك حسب طبيعة كل دراسة، حيث اعتمد عدد (3) دراسة الطريقة العمدية في اختيار العينة، واعتمد عدد (2) دراسات الطريقة العشوائية في اختيار العينة، مما جعل الباحثون يعتمد عليها في اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي باكوس لكرة اليد بمنطقة الإسكندرية التابعة للاتحاد المصري لكرة اليد. وبعد الإطلاع على نتائج الدراسات المرجعية ومن خلال ما توصلت إليه تلك الدراسات من نتائج ايجابية على المتغيرات قيد الدراسة فيما ووجود علاقات ارتباطية بين المتغيرات قيد الدراسة، مما دفع الباحثون لإجراء هذه الدراسة لأهميتها في المجال، ولكن عن طريق بناء قائمة الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة.

إجراءات البحث:-

أولا منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث من مجموع ناشئي أندية محافظة الإسكندرية (نادي باكوس -نادي دلفي -نادي سموحة -نادي سيورتنج -نادي أصحاب الجياد -نادي البنك الأهلي -نادي النحاس -نادي الأولمبي).

1-عينة البحث الأساسية:

تم اختيارها بالطريقة العمدية من ناشئي كرة اليد تحت 16 سنة بنادي باكوس الرياضي بالإسكندرية وعددهم (35) ناشئي مسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد -منطقة الإسكندرية للموسم الرياضي 2017-2018م وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للمقياس. وللتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، قام الباحثون بإيجاد التجانس بين أفراد العينة في المتغيرات الأولية وهذا ما يوضحه جدول (1).

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح لعينة البحث

ن=35

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المعالجات الإحصائية	المتغيرات الأولية الأساسية
معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
0.38-	0.49	10.01	63.00	64.15	الوزن (كجم)	
0.23	1.07-	6.39	173.00	171.21	الطول (سم)	
0.61-	-0.16	0.55	15.02	15.32	السن (سنة)	
0.94	-0.21	-0.65	34.00	39.91	العمر التدريبي (شهر)	

يتضح من جدول (1) الخاص باعتدالية متغيرات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-1.07 إلى 0.49) مما يدل على أن القياسات المستخدمة قريبة من الاعتدالية وهذه القيم تقترب من الصفر، كما بلغ معاملات التفلطح تتراوح ما بين (-0.61، 0.94) وهذا يعني أن تذبذب المنحنى الاعتدالي مقبول وفي المتوسط وليس متذبذباً لأعلى ولأسفل مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بالمتغيرات الأولية الأساسية قيد البحث.

ثالثاً وسائل جمع البيانات: اشتملت وسائل جمع البيانات على:

1-المقابلة الشخصية:

تم إجراء المقابلات الشخصية مع عدد من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي وعددهم (10) مرفق (1) لاستطلاع آراءهم حول مقياس الأنماط المزاجية المناسبة لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة (قيد البحث) كما حرص الباحثون على توفر الشروط التالية في الخبراء:

- أن يكون لديه خبرة في التدريس والتدريب لا تقل عن عشر سنوات في مجال التخصص.
- أن يكون حاصلًا على شهادة عليا من كليات التربية الرياضية أو دورات تدريبية في مجال تدريب كرة اليد.

2-الاستبيان:

تم استطلاع آراء الخبراء عن طريق استمارات استطلاع رأي الخبراء لتحديد المحاور والعبارات الخاصة ببناء مقياس الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة.

رابعاً الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بعمل استبيان استطلاع رأي الخبراء لتحديد المحاور والعبارات الخاصة بمقياس الأنماط المزاجية قيد البحث وقد احتوت الاستمارة على (3) محاور و(66) عبارة وتم عرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأي من حيث الموافقة أو الحذف أو الإضافة لأي منها.

خامساً الدراسة الأساسية:

بعد الوصول إلى الصورة النهائية لمقياس الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة المكون من (51) عبارة وأصبحت معدة للتنفيذ، حيث شملت خطوات تنفيذ الدراسة الأساسية الإجابة على الاستمارات الخاصة بمقياس

الأنماط المزاجية. وبعد جمع استمارات مقياس الأنماط المزاجية قام الباحثون بتفريع البيانات وإعدادها للمعالجات الإحصائية للتوصل للمعاملات العلمية الخاصة بمعاملات الصدق والثبات.

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء ومعاملات التفلطح للأنماط المزاجية قيد البحث

ن=35

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الدلالات الإحصائية المتغيرات
0.40	0.53-	7.69	117.00	116.52	مقياس الأنماط المزاجية

يتضح من جدول (2) البيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية معتدلة وغير مشتتة وتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث بلغ معامل الالتواء فيها (-0.53). وهذه القيمة تقترب من الصفر، مما يؤكد إعتدالية البيانات الخاصة بمقياس الأنماط المزاجية قيد البحث.

سادساً المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Microsoft Excel 2010 SPSS Version 2010 , وذلك عند

مستوى دلالة (احتمالية خطأ) 0.05 يقابلها مستوى ثقة (0.95) وهي كالتالي :

- المتوسط الحسابي - الوسيط
 - الانحراف المعياري - النسبة المئوية
 - معامل الالتواء - معامل ارتباط بيرسون
 - معامل التفلطح - المئينيات
- سابعاً عرض النتائج:

وأسفرت نتائج الدراسة عن استخلاص عدد(51) عبارة موزعة على (3) محاور لمقياس الأنماط المزاجية ولبناء مقياس الأنماط المزاجية تم إتباع الخطوات الآتية:

1-تحديد الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى التعرف على الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة.

2-تحديد محاور المقياس:

لتحديد محاور مقياس الأنماط المزاجية قام الباحثون بعمل مسح مرجعي لبعض المقاييس المستخدمة لمقياس الأنماط المزاجية المتاحة مثل مقياس محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1987) (11) ومقياس محمد علاوي (1998) (8) مقياس محمد طه (2002) (12) مقياس محمد بيومي حسن (2012) (7) حيث تم حصر مجموعة من المحاور الخاصة بمقياس الأنماط المزاجية وهي:

م	المقياس	المحاور الخاصة بها
1-	مقياس محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1987)	قوة عمليات الاستثارة -قوة عمليات الكف -دينامية العمليات العصبية.
2-	مقياس محمد حسن علاوي (1998)	قوة عمليات الإثارة - قوة عمليات الكف - المرونة الشخصية.
3-	مقياس محمد لطفي طه (2002)	النمط الليمفاوي -النمط الدموي النمط الصفراوي -النمط السوداوي.
4-	مقياس محمد بيومي حسن (2012)	النمط الليمفاوي -النمط الدموي النمط الصفراوي -النمط السوداوي.

قام الباحثون باقتراح مجموعة من المحاور الخاصة ببناء مقياس الأنماط المزاجية (معتمداً على نظرية (بافلوف) للمزاج التي تتأسس على التوازن بين عاملي الإثارة والكف وعلى عامل المرونة الشخصية حيث تدفع المواقف التي يواجهها الفرد إلى الإثارة أو الكف طبقاً لطبيعة الموقف وما يتطلبه من سلوك أو استجابات) وهي كالتالي:

(1) قوة العمل العصبي المحفزة. (2) قوة العمل العصبي المثبطة. (3) قوة العمل العصبي المتوازنة.
تم عرض هذه المحاور على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي مرفق (1) لتحديد مناسبة هذه المحاور للمقياس المقترح وتعديل ما يروونه مناسباً بالحذف أو بالإضافة.

جدول (3)

يوضح نسبة اتفاق الخبراء على المحاور المقترحة

ن=10

م	المحور المقترح	التكرار	النسبة
1	قوة العمل العصبي المحفزة	10	100%
2	قوة العمل العصبي المثبطة	10	100%
3	قوة العمل العصبي المتوازنة	10	100%

يتضح من الجدول (3) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لموافقة السادة الخبراء على مقياس محاور المقياس المقترحة من الباحثون المستوحاة من المسح المرجعي، أن نسبة الموافقة كانت (100%)، قام الباحثون بتحديد المحاور على النحو التالي: (1) قوة العمل العصبي المحفزة. (2) قوة العمل العصبي المثبطة. (3) قوة العمل العصبي المتوازنة.

3-تحديد عبارات مقياس الأنماط المزاجية مبدئياً:

تم وضع مجموعة من العبارات في ضوء الفهم والتحليل النظري من خلال بعض المقاييس السابقة حيث بلغ عدد العبارات (66) عبارة موزعة على ثلاثة محاور وهي:

قوة العمل العصبي المحفزة (22) عبارة، قوة العمل العصبي المثبطة (22) عبارة، قوة العمل العصبي المتوازنة (22) عبارة. وقد حرص الباحثون على:

- استخدام عبارات محددة المعنى والألفاظ.
- أن تكون العبارات مناسبة للمحاور.
- أن لا تستغرق الإجابة وقت طویل.

4-عرض المحاور والعبارات الخاصة بها على الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لمقياس الأنماط المزاجية :

قام الباحثون بعرض المقياس في صورته المبدئية على السادة الخبراء وقد طلب من السادة الخبراء إبداء الرأي في الآتي:

- 1-مدى مناسبة العبارات لكل محور.
2-انتماء العبارة لكل محور.
3-الحذف أو التعديل بما يتناسب مع المحور.
4-إضافة عبارات أخرى مناسبة.

جدول (4) يوضح نسب الاتفاق للعبارات المقترحة لمحاور مقياس الأنماط المزاجية

ن = 10

م	العبارات	التكرار	النسبة
1-	أتمكن من استعادة قوتي سريعاً بعد لعب مباراة أو بعد التدريب القوي.	9	90%
2-	أستطيع أن أتوقف فوراً عن أداء أي عمل عندما يطلب مني ذلك.	7	70%
3-	يسهل على التألف مع زميل جديد في الفريق بناءً على طلب المدرب.	9	90%
4-	أقوم بالأداء المهاري والحركي في كرة اليد بسهولة أثناء الظروف الصعبة للمباريات.	8	80%
5-	أتوقف عن الجدال والمناقشات في حال صاحبتي انفعالات زائدة.	7	70%
6-	يسهل على الاندماج في التدريب بعد انقطاع لمدة طويلة (علاج، إصابة، الخ).	8	80%
7-	أتمكن من الوصول لمستوى عالي من الأداء في المباراة أكثر من التدريب.	7	70%
8-	أستطيع العودة سريعاً لطبيعتي في حالة الغضب والإثارة أثناء المباراة.	9	90%
9-	احتفظ بالأسرار عندما يطلب مني ذلك.	7	70%
10-	أستطيع النوم بسهولة خلال فترات زمنية مختلفة أثناء اليوم.	7	70%
11-	احتفظ بحيويتي خلال المباريات القوية والمتتالية.	8	80%
12-	أحب أن أشارك في النقاش أو الاجتماع أو الحوارات مع زملائي والمدربين.	8	80%
13-	أستطيع ضبط نفسي بسرعة إذا طلب المدرب مني ذلك.	9	90%
14-	أرغب في المشاركة في مباريات كرة اليد المتتالية.	10	100%
15-	أكون واثقاً بشدة في قدراتي عند بداية مباراة مهمة.	10	100%
16-	أكون هادئاً عندما انتظر قراراً هاماً من المسؤولين أو المدربين أو الحكام.	9	90%
17-	أستطيع أن أتدرب لساعات طويلة دون صعوبة.	8	80%
18-	أجيب بسهولة على الملاحظات الحادة التي يوجهها لي المدرب.	8	80%
19-	يتأثر مزاجي بحالة زملائي في الفريق.	10	100%
20-	أتقن أي حركة جديدة أو تمرين جديد بسرعة.	9	90%
21-	أجتهد وأصبر أثناء التدريبات أو التمرينات الصعبة والمتكررة.	7	70%
22-	يمكن أن يتغير مزاجي بسهولة أثناء التدريب أو خلال المباريات.	8	80%
23-	اعترض على من ينتقد منافس لي أو المدرب أو الحكم بطريقة قاسية.	9	90%
24-	يسهل عليّ تبديل ملابسني بعد انتهاء التدريب مباشرة.	7	70%
25-	يسهل إثارتي أو استفزازي في أي وقت من التدريب أو المباراة.	9	90%
26-	أعود بسهولة على مكان التدريب الجديد أو ملاعب المباريات الجديدة.	8	80%
27-	أستطيع أن أقوم بالأداء العنيف أثناء المباريات.	10	100%

تابع جدول (4)

يوضح نسب الاتفاق للعبارات المقترحة لمحاو مقياس الأنماط المزاجية

ن = 10

م	العبارات	التكرار	النسبة
-28	اشعر بالملل من تكرار التدريبات المتشابهة أو المتكررة.	9	%90
-29	أحب أن لعب في المباراة عندما يكون المنافس أقوى من فريقي.	9	%90
-30	يسهل علي أن اخفي مظاهر السعادة في حالة الفوز.	8	%80
-13	انسجم بسرعة في المباراة أو التدريب مع زملائي الجدد.	9	%90
-32	أميل إلى التدريب المميز بالأداء المتعب والمرهق.	8	%80
-33	أفضل التدريبات الصعبة والخطيرة.	8	%80
-43	أستطيع أن أعود بسرعة إلى حالي الطبيعية بعد الهزيمة في المباراة.	8	%80
-53	اقدر أن أتحمك في نفسي أثناء الظروف الصعبة والقاسية خلال المباريات.	9	%90
-63	أجيب بسرعة عن الأسئلة المفاجئة من زملائي أو المدرب.	7	%70
-73	يبدو علي الاستعجال وعدم الصبر خلال فترة الإحماء قبل لعب المباراة.	9	%90
-83	أستطيع بسهولة أن أغير خطة اللعب الأساسية التي أتقنها بخطة جديدة.	8	%80
-39	يصعب علي لعب المباراة في حالة هياج الجمهور.	7	%70
-40	استعد بسهولة لمباراة كرة اليد وفي نفس الوقت الانشغال في أعمال أخرى.	8	%80
-14	ارتاح عند تكليفي بمهام خطية أو إدارية تتطلب تحمل مسئولية كبيرة.	9	%90
-42	أستطيع أن أتحمك في نفسي عندما يتخذ الحكم قرارا خاطئا ضدي.	10	%100
-43	أتجاوب سريعا مع مدربي الجديد.	10	%100
-44	يتنابني الضيق عند انتظار المباراة أو التدريب.	9	%90
-45	أشعر بأني شخص كثير التحرك في الملعب ولا أحب الوقوف أو الاسترخاء.	8	%80
-46	أتكيف مع الأداء الحركي البطيء أثناء التدريب أو المباريات.	10	%100
-47	اندمج حالا وسريعا في التدريب دون الحاجة إلى وقت تمهيدي طويل.	10	%100
-48	أكون شديد الانتباه والتركيز أثناء التدريب.	10	%100
-49	احتفظ بهدوني إذا تأخر أو تأجل إعلان قرار من المسؤولين أو المدربين أو الحكام.	10	%100
-50	أستطيع التأقلم بسهولة عند تغيير مكان أو مواعيد التدريب أو المباريات.	9	%90
-51	أحب أن أكون حازما وصارما في التدريبات ولا أحب التغيير.	8	%80

- تم بناءً على رأي الخبراء تم إعادة صياغة وحذف بعض العبارات. جدول (5) ، (6)

جدول (5) يوضح العبارات التي تم تعديل صياغتها حسب رأي الخبراء

ن=10

المحور	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل	التكرار	النسبة
قوة العمل العصبي المحفزة	أفضل التدريبات الصعبة والخطيرة	أفضل أداء التدريبات الصعبة والخطيرة	8	%80
قوة العمل العصبي المثبطة	أستطيع العودة سريعا لطبيعتي في حالة الغضب والإثارة أثناء المباراة	أستطيع العودة سريعا لطبيعتي في حالة الغضب أثناء المباراة	8	%80
قوة العمل العصبي المثبطة	اقدر أن أتحمك في نفسي أثناء الظروف الصعبة والقاسية	أتحمك في نفسي أثناء الظروف الصعبة والقاسية خلال المباريات	7	%70
قوة العمل العصبي المتوازنة	أتقن أي حركة جديدة أو تمرين جديد بسرعة	أتمكن بسرعة من إتقان أي حركة جديدة أو تمرين جديد	7	%70

جدول (6) يوضح العبارات التي تم حذفها حسب رأي الخبراء

ن=10

المحور	رقم العبارة	العبارة التي تم حذفها	التكرار	النسبة
قوة العمل العصبي المحفزة	25	أُحب المخاطرة الزائدة خلال المباريات.	2	20%
	28	تثيّرني الهزيمة في المباريات.	1	10%
	39	أقرأ الجرائد بشكل سريع.	2	20%
	66	يمكنني مساعدة صديق تتعرض حياته للخطر.	2	20%
	43	القي الخطب أو الحديث في الحفلات أو المناسبات العامة.	6	60%
قوة العمل العصبي المثبطة	23	أستطيع أن أسيطر على اضطرابي الزائد قبيل المباراة.	2	20%
	37	أستطيع الاستمرار في تنظيم مكان التدريب كما كان قبل مغادرتي.	5	50%
	64	أتمكن من إنهاء عملي بدقة واعلم بأصدقائي ينتظرونني لقضاء وقت ممتع.	3	30%
	65	أستطيع أن امتنع عن أداء بعض الحركات الزائدة أو الحادة أثناء التدريب.	3	30%
	49	أستطيع أن أقطع كلامي أو حديثي فوراً في حال طلب مني ذلك.	2	20%
قوة العمل العصبي المتوازنة	9	أتفاعل مع أفراد الفريق سريعاً.	6	60%
	62	احتفظ بهدوء أعصابي حتى لو انتظرت لفترات طويلة خارج الملعب.	4	40%
	58	أشعر بالحاجة للنوم بعمق على حسب ما يحدث خلال اليوم.	4	40%
	63	أحب أن أبدأ أو أعدل عاداتي وطباعي الشخصية.	1	10%
	59	أشعر بان قدراتي ضعيفة وأشك في إمكانياتي.	4	40%

يتضح من الجداول (4)، (5)، (6) والخاص بالتكرار والنسبة المئوية لموافقة السادة الخبراء على عبارات المقياس المقترحة من الباحثون المستوحاة من استجابات الخبراء، أن نسبة الموافقة تراوحت ما بين (10% إلى 100%) وقد ارتضى القائمون على البحث بنسبة (70%) فأكثر لقبول العبارة، وبذلك يكون الباحثون أعتد عبارات مقياس الأنماط المزاجية حسب رأي الخبراء وهي:

- قوة العمل العصبي المحفزة (17 عبارة).

- قوة العمل العصبي المثبطة (17 عبارة).

- قوة العمل العصبي المتوازن (17 عبارة).

وجداول (7) يوضح العبارات المستخلصة لكل محور.

جدول (7) عدد العبارات المستخلصة لكل محور

م	المحاور	عدد العبارات المقترحة لكل محور	عدد العبارات المستبعدة	عدد العبارات التي تم تعديلها	عدد العبارات المستخلصة للمحور
1-	قوة العمل العصبي المحفزة	22	5	1	17
2-	قوة العمل العصبي المثبطة	22	5	2	17
3-	قوة العمل العصبي المتوازنة	22	5	1	17
	المجموع	66	15	4	51

5- إعدادات تعليمات المقياس:

- عند إعدادات تعليمات مقياس الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة تم مراعاة أن تكون:
- مناسبة لمستوى الناشئ وألا تكون طويلة تبعث الملل وقد تضمنت تلك التعليمات الهدف من المقياس حيث اشتملت على عبارات تطمئن الناشئ وتوضح له إن غرضها هو البحث العلمي.
 - كما تضمنت التعليمات الإشارة إلى عدم وجود إجابات خاطئة وأخرى صحيحة في عبارات المقياس وعدم ترك أي عبارة بدون الإجابة عليها.

6- مفتاح تصحيح المقياس:

يقوم اللاعب بالإجابة على كل عبارة من عبارات المقياس حيث تحتسب الدرجة باستخدام ميزان ثلاثي التدرج (3، 2، 1) طبقاً لما يلي:

بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	
1	2	3	درجة العبارات في اتجاه المحور
3	2	1	درجة العبارات عكس اتجاه المحور

ويطلب من الناشئ قراءة كل عبارة من عبارات المقياس بدقة ثم يضع علامة (√) أمام واحدة من فئات التقدير الموضوعية أمام كل عبارة بحيث تعكس العلامات الموضوعية أمام العبارات إجابات الناشئ.

جدول (8)

يوضح أرقام العبارات حسب توزيعها في المقياس

المجموع	عكس اتجاه المحور	في اتجاه المحور	العبارات المحاور
17	11، 34، 39	4، 7، 12، 15، 17، 27، 29، 32، 41، 45، 48، 51	قوة العمل العصبي المحفزة 1
17	25، 37، 44	8، 9، 13، 16، 18، 21، 23، 30، 35، 42، 46، 49	قوة العمل العصبي المثبطة 2، 5
17	19، 31، 38	14، 20، 22، 24، 26، 28، 36، 40، 43، 47، 50	قوة العمل العصبي المتوازنة 3، 6، 10
51	9	42	المجموع الكلي

جدول (9)

يوضح الحد الأدنى والأعلى لدرجات كل محور والدرجة الكلية لمقياس الأنماط المزاجية في صورته النهائية

م	المحاور	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأعلى للدرجة
1	قوة العمل العصبي المحفزة	17	51
2	قوة العمل العصبي المثبطة	17	51
3	قوة العمل العصبي المتوازنة	17	51
	المجموع الكلي لدرجات مقياس الأنماط المزاجية	51	153

أولاً حساب معامل الصدق لمقياس الأنماط المزاجية:

1- إيجاد صدق مقياس الأنماط المزاجية عن طريق صدق المحكمين:

تم إيجاد صدق مقياس الأنماط المزاجية عن طريق صدق المحكمين من خلال عرض المقياس على المحكمين كما توضحه جداول (4)، (5)، (6).

2- إيجاد معامل صدق مقياس الأنماط المزاجية بالمقارنة الطرفية:

للتأكد من صدق المقياس تم إيجاد معامل الصدق من خلال صدق المقارنة الطرفية بمقارنة الأرباع الأعلى بالأرباع الأدنى

جدول (10)

المقارنة بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لمقياس الأنماط المزاجية

ن=35

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى ن=9		الأرباع الأعلى ن=9		الدلالات الإحصائية المحاور
			ع±	س	ع±	س	
0.94	*11.36	7.11	1.58	34.33	1.01	41.44	1-قوة العمل العصبي المحفزة
0.92	*9.18	8.44	2.52	34.89	1.12	43.33	2- قوة العمل العصبي المثبطة
0.96	*14.39	8.11	0.87	35.00	1.45	43.11	3-قوة العمل العصبي المتوازنة
0.91	*8.65	19.33	5.68	106.44	3.56	125.78	مقياس الأنماط المزاجية

(* معنوي عند مستوى $(0.05) = (2.12)$)

يتضح من جدول (10) الخاص بالفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (8.65 إلى 14.39) وهذه القيم أكبر عن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(0.05) = (2.12)$ ، كما تراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (0.91 إلى 0.96)، مما يؤكد أن محاور مقياس الأنماط المزاجية قيد البحث تقيس بالفعل ما وضعت من أجله، وأنها تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة.

3- إيجاد معامل صدق مقياس الأنماط المزاجية عن طريق معامل الاتساق الداخلي:

قام الباحثون بتطبيق المقياس لإيجاد معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للمحور الذي تنتهي إليه.

والجداول (11)، (12)، (13) توضح ذلك.

جدول (11)

الصدق الخاص بمعامل الاتساق الداخلي لمفردات (المحور الأول: قوة العمل العصبي المحفزة)

ن = 35

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1-	أتمكن من استعادة قوتي سريعا بعد لعب مباراة أو التدريب القوي.	*0.660
2-	أقوم بالأداء المهاري والحركي في كرة اليد بسهولة أثناء الظروف الصعبة للمباريات.	*0.718
3-	أتمكن من الوصول لمستوى عالي في المباراة أكثر من التدريب.	*0.636
4-	أفضل التدريبات الصعبة والخطيرة.	*0.808
5-	احتفظ بحيويتي خلال المباريات القوية والمتتابة.	*0.724
6-	أحب أن أشارك في النقاش أو الاجتماع أو الحوارات مع زملائي والمدربين.	*0.725
7-	أكون واثقا بشدة في قدراتي عند بداية مباراة مهمة.	*0.701
8-	أستطيع أن أتدرب لساعات طويلة دون صعوبة.	*0.620
9-	أستطيع أن أقوم بالأداء العنيف أثناء التدريب أو المباريات.	*0.754
10-	أحب أن أعب في المباراة عندما يكون المنافس أقوى من فريقي.	*0.672
11-	أميل إلى التدريب المميز بالأداء المتعب والمرهق.	*0.579
12-	أستطيع أن أعود بسرعة إلى حالي الطبيعية بعد الهزيمة في المباراة.	*0.715
13-	يصعب علي لعب المباراة في حالة هياج الجمهور.	*0.603
14-	ارتاح عند تكليفي بمهام خطية أو إدارية تتطلب تحمل مسؤولية كبيرة.	*0.720
15-	اشعر باني شخص كثير التحرك في الملعب ولا أحب الوقوف أو الاسترخاء.	*0.596
16-	أكون شديد الانتباه والتركيز أثناء التدريب.	*0.754
17-	أحب أن أكون حازما وصارما في التدريبات ولا أحب التغيير.	*0.672

* معنوي عند مستوى $0.05 = 0.423$

يتضح من جدول (11) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي لمفردات المحور الأول: قوة العمل العصبي المحفزة، ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي والتي تراوحت ما بين (0.579: 0.808) وهذه القيم معنوية عند مستوى (0.05) مما يشير إلى صدق المفردات الخاصة بالمحور الأول وان المفردات تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع الكلي للمحور ولذا فهي تجتمع لتقيس ما يقيسه المحور ولذلك فالمفردات تتسم بالصدق.

جدول (12)

صدق معامل الاتساق الداخلي لمفردات (المحور الثاني: قوة العمل العصبي المثبطة)

ن=35

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1-	أستطيع أن أتوقف فوراً عن أداء أي عمل عندما يطلب مني ذلك.	*0.629
2-	أتوقف عن الجدول والمناقشات التي يصاحبها انفعالات زائدة.	*0.596
3-	أستطيع العودة سريعاً لطبيعتي في حالة الغضب والإثارة أثناء المباراة.	*0.800
4-	احتفظ بالأسرار عندما يطلب مني ذلك.	*0.763
5-	أستطيع ضبط نفسي بسرعة إذا طلب المدرب مني ذلك.	*0.701
6-	أكون هادئاً عندما انتظر قراراً هاماً من المسؤولين أو المدربين أو الحكام.	*0.730
7-	أجيب بسهولة على الملاحظات الحادة التي يوجهها لي المدرب.	*0.808
8-	يبدو علي الصبر والمثابرة أثناء التدريبات أو التمرينات الصعبة والمتكررة.	*0.613
9-	اعترض على أي أحد ينتقد منافس لي بطريقة قاسية.	*0.715
10-	يسهل إثارتي أو استفزازي في أي وقت من التدريبات أو المباريات.	*0.642
11-	من السهل عندي أن اخفي مظاهر السعادة في حالة الفوز.	*0.655
12-	أقدر أن أتحكم في نفسي أثناء الظروف الصعبة والقاسية خلال المباريات.	*0.651
13-	يبدو علي الاستعجال وعدم الصبر خلال فترة الإحماء قبل لعب المباراة.	*0.719
14-	أستطيع أن أتحكم في نفسي عندما يتخذ الحكم قراراً خاطئاً ضدي.	*0.707
15-	أتكيف مع الأداء الحركي البطيء أثناء تأدية بعض أو التدريب أو المباريات.	*0.712
16-	احتفظ بهدوئي عندما يتأخر أو يتأجل إعلان قراراً ما.	*0.721
17-	ينتابني الضيق عند انتظار المباراة أو التدريب.	*0.629

* معنوي عند مستوى $0.05 = 0.423$

يتضح من جدول (12) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة العبارة بالمجموع الكلي للمحور الذي تنتهي إليه) لمفردات (المحور الثاني: قوة العمل العصبي المثبطة) ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي والتي تراوحت ما بين (0.596:0.808) وهذه القيم معنوية عند مستوى (0.05) مما يشير إلى صدق المفردات الخاصة بالمحور الثاني وان المفردات تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع الكلي للمحور ولذا فهي تجتمع لتقيس ما يقيسه المحور ولذلك فالمفردات تتسم بالصدق.

جدول (13)

صدق معامل الاتساق الداخلي لمفردات (المحور الثالث قوة العمل العصبي المتوازنة)

ن = 35

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1-	من السهل علي التآلف مع زميل جديد في الفريق بناء على أمر المدرب.	*0.687
2-	يسهل علي الاندماج في التدريب بعد فترة انقطاع طويلة (علاج، إصابة، مرض،....الخ).	*0.708
3-	أستطيع النوم بسهولة خلال فترات زمنية مختلفة أثناء اليوم.	*0.711
4-	ارغب في المشاركة في مباريات كرة اليد المتتالية.	*0.663
5-	يتأثر مزاجي بحالة زملائي في الفريق.	*0.685
6-	أستطيع أن أتقن أي حركة جديدة أو تمرين جديدة بسرعة.	*0.647
7-	من السهل أن يتغير مزاجي.	*0.717
8	من السهل تبديل ملابسني بعد انتهاء التدريب مباشرة.	*0.640
9	أعود بسهولة على مكان التدريب الجديد أو ملاعب المباريات الجديدة.	*0.677
10-	اشعر بالملل من تكرار التدريبات المتشابهة أو المتكررة.	*0.644
11-	يمكنني أن انضم بسرعة في الملعب أو التدريب مع زملائي الجدد.	*0.702
12-	أجيب بسرعة عن الأسئلة المفاجئة.	*0.664
13-	من السهل أن أغير خطة اللعب الأساسية التي أتقنها بخطة جديدة.	*0.653
14-	استعد بسهولة لمباراة كرة اليد وفي نفس الوقت الانشغال في أعمال أخرى.	*0.720
15-	يمكنني التجاوب سريعا مع أي مدرب لفريقي.	*0.652
16-	اندمج حالا وسريعا في العمل دون الحاجة إلى وقت تمهيدي طويل.	*0.677
17-	أجد سهولة عند تغيير مكان التدريب أو المباريات.	*0.644

* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.423

يتضح من جدول (13) والخاص معامل الاتساق الداخلي لمفردات (المحور الثالث: قوة العمل العصبي المتوازن) ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي والتي تراوحت ما بين (0.640: 0.720) وهذه القيم معنوية عند مستوى (0.05) مما يشير إلى صدق مفردات الخاصة بالمحور الثالث وان المفردات تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع الكلي للمحور ولذا فهي تجتمع لتقيس ما يقيسه المحور ولذلك فالمفردات تتسم بالصدق.

جدول (14)

صدق معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة المحور بالمجموع الكلي للمقياس) لمحاور مقياس الأنماط المزاجية

ن = 35

المحاور	معامل الاتساق الداخلي
قوة العمل العصبي المحفزة	*0.725
قوة العمل العصبي المثبطة	*0.698
قوة العمل العصبي المتوازن	*0.736

* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.423

يتضح من جدول (14) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة المحور بالمجموع الكلي للمقياس) لمحاور مقياس الأنماط المزاجية، أن معامل الاتساق الداخلي للمحاور تراوح ما بين (0.698: 0.736)، وهذه القيم معنوية عند مستوى (0.01)، مما يؤكد أن المحاور ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع المجموع الكلي للمقياس، ولذلك فهي تساهم في بناء المقياس وتقيس ما وضعت من أجله ولذا فهي تتسم بالصدق. ثانياً إيجاد ثبات مقياس الأنماط المزاجية :

تم حساب الثبات مقياس الأنماط المزاجية باستخدام طريقي معامل ألفا كرونباخ وطريقة التطبيق وإعادة التطبيق.

1- حساب الثبات لمقياس الأنماط المزاجية عن طريق معامل ألفا كرونباخ :

جدول (15)

معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات مقياس الأنماط المزاجية

ن=35

م	العبارات	الدلالات الإحصائية	ألفا كرونباخ عند حذف العبارة	معامل ألفا كرونباخ للثبات
1-	أتمكن من استعادة قوتي بعد لعب مباراة أو بعد التدريب القوي.		0.660	**0.649
2-	أستطيع أن أتوقف فوراً عن أداء أي عمل عندما يطلب مني ذلك.		0.653	
3-	يسهل علي التآلف مع زميل جديد في الفريق بناء على طلب المدرب.		0.666	
4-	أقوم بالأداء المهاري والحركي في كرة اليد بسهولة أثناء الظروف الصعبة للمباريات		0.651	
5-	أتوقف عن الجدال والمناقشات في حال صاحبها انفعالات زائدة.		0.648	
6-	يسهل علي الاندماج في التدريب بعد انقطاع لمدة طويلة (علاج، إصابة... الخ).		0.655	
7-	أتمكن من الوصول لمستوى عالي من الأداء في المباراة أكثر من التدريب.		0.659	
8-	أستطيع العودة سريعاً لطبيعتي في حالة الغضب والإثارة أثناء المباراة.		0.638	
9-	احتفظ بالأسرار عندما يطلب مني ذلك.		0.659	
10-	أستطيع النوم بسهولة خلال فترات زمنية مختلفة أثناء اليوم.		0.655	
11-	احتفظ بحيويتي خلال المباريات القوية والمتتابة.		0.663	
12-	أحب أن أشارك في النقاش أو الاجتماع أو الحوارات مع زملائي والمدربين.		0.659	
13-	أستطيع ضبط نفسي بسرعة إذا طلب المدرب مني ذلك.		0.652	
14-	أرغب في المشاركة في مباريات كرة اليد المتتالية.		0.648	
15-	أكون واثقاً بشدة في قدراتي عند بداية مباراة مهمة.		0.643	
16-	أكون هادئاً عندما انتظر قراراً هاماً من المسؤولين أو المدربين أو الحكام.		0.628	
17-	أستطيع أن أتدرب لساعات طويلة دون صعوبة.		0.652	
18-	أجيب بسهولة على الملاحظات الحادة التي يوجهها لي المدرب.		0.635	
19-	يتأثر مزاجي بحالة زملائي في الفريق.		0.674	
20-	أتقن أي حركة جديدة أو تمرين جديد بسرعة.		0.652	
21-	أجتهد وأصبر أثناء التدريبات أو التمرينات الصعبة والمتكررة.		0.664	

م	العبارات	الدلالات الإحصائية	ألفا كرونباخ عند حذف العبارة	معامل ألفا كرونباخ للثبات
-22	يمكن أن يتغير مزاجي بسهولة أثناء التدريب أو خلال المباريات.		0.659	
-23	اعترض على من ينتقد منافس لي أو المدرب أو الحكم بطريقة قاسية.		0.628	
-24	يسهل علي تبديل ملابس بعد انتهاء التدريب مباشرة.		0.661	
-25	يسهل إثارتي أو استفزازي في أي وقت من التدريب أو المباراة.		0.663	
-26	أعود بسهولة على مكان التدريب الجديد أو ملاعب المباريات الجديدة.		0.640	

قيمة " ر " الجدولية عند *مستوى 0.05 = 0.329. ** مستوى 0.01 = 0.424

تابع جدول (15)
معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات مقياس الأنماط المزاجية

ن=35

م	العبارات	الدلالات الإحصائية	ألفا كرونباخ عند حذف العبارة	معامل ألفا كرونباخ للثبات
-27	أستطيع أن أقوم بالأداء العنيف أثناء المباريات.		0.660	**0.649
-28	اشعر بالملل من تكرار التدريبات المتشابهة أو المتكررة.		0.639	
-29	أُحب أن العب في المباراة عندما يكون المنافس اقوي من فريقى.		0.641	
-30	يسهل علي أن اخفي مظاهر السعادة في حالة الفوز.		0.650	
-31	انسجم بسرعة في المباراة أو التدريب مع زملائي الجدد.		0.648	
-32	أميل إلى التدريب المميز بالأداء المتعب والمرهق.		0.663	
-33	أفضل التدريبات الصعبة والخطيرة.		0.658	
-34	لا أستطيع أن أعود بسرعة إلى حالى الطبيعية بعد الهزيمة في المباراة.		0.647	
-35	اقدر أن أتحكم في نفسي أثناء الظروف الصعبة والقاسية خلال المباريات.		0.662	
-36	أجيب بسرعة عن الأسئلة المفاجئة من زملائي أو المدرب.		0.632	
-37	يبدو علي الاستعجال وعدم الصبر خلال فترة الإحماء قبل لعب المباراة.		0.638	
-38	أستطيع بسهولة أن أغير خطة اللعب الأساسية التي أتقنها بخطة جديدة.		0.624	
-39	يصعب علي لعب المباراة في حالة هياج الجمهور.		0.641	
-40	استعد بسهولة لمباراة كرة اليد وفي نفس الوقت الانشغال في أعمال أخرى.		0.633	
-41	ارتاح عند تكليفي بمهام خطبية أو إدارية تتطلب تحمل مسئولية كبيرة.		0.622	
-42	أستطيع أن أتحكم في نفسي عندما يتخذ الحكم قرارا خاطئا ضدي.		0.612	
-43	أتجاوب سريعا مع مدربي الجديد.		0.613	
-44	ينتابني الضيق عند انتظار المباراة أو التدريب.		0.673	
-45	أشعر بأني شخص كثير التحرك في الملعب ولا أحب الوقوف أو الاسترخاء.		0.619	
-46	أتكيف مع الأداء الحركي البطيء أثناء التدريب أو المباريات.		0.622	
-47	اندمج حالا وسريعا في التدريب دون الحاجة إلى وقت تمهيدي طويل.		0.610	
-48	أكون شديد الانتباه والتركيز أثناء التدريب.		0.612	
-49	احتفظ بهدوئي إذا تأخر أو تأجل إعلان قرار من المسؤولين أو المدربين أو الحكام.		0.610	
-50	أستطيع التأقلم بسهولة عند تغيير مكان أو مواعيد التدريب أو المباريات.		0.628	
-51	أحب أن أكون حازما وصارما في التدريبات ولا أحب التغيير.		0.621	

قيمة "ر" الجدولية معنوية عند مستوى $0.05 = 0.329$ *، وعند مستوى $0.01 = 0.424$ **

يتضح من جدول (15) والخاص بمعامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات مقياس الأنماط المزاجية أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت 0.649 وهذه القيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.329$ مستوى $0.01 = 0.424$ مما يدل على ثبات مقياس الأنماط المزاجية.

2- حساب الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق:

تم حساب ثبات مقياس الأنماط المزاجية بإعادة التطبيق بعد 15 يوما من إجراء التطبيق الأول والجدول يوضح

ذلك

جدول (16)

إيجاد الثبات عن طريق الفرق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني " مقياس الأنماط المزاجية

ن=35

م	العبارات	الدلالات الإحصائية		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين التطبيقين		قيمة ت
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
1	أتمكن من استعادة قوتي بعد لعب مباراة أو بعد التدريب القوي.	0.56	2.51	0.66	2.46	0.97	0.06-	0.35-	0.97	0.06-
2	أستطيع أن أتوقف فورا عن أداء أي عمل عندما يطلب مني ذلك.	0.57	2.71	0.56	2.54	0.66	0.17-	1.53-	0.66	0.17-
3	يسهل علي التألف مع زميل جديد في الفريق بناء على طلب المدرب.	0.73	2.37	0.67	2.29	1.09	0.09-	0.46-	1.09	0.09-
4	أقوم بالأداء المهاري والحركي في كرة اليد بسهولة أثناء الظروف الصعبة للمباريات.	0.60	2.40	0.55	2.23	0.62	0.17-	1.64-	0.62	0.17-
5	أتوقف عن الجدال والمناقشات حال صاحبها انفعالات زائدة.	0.61	2.54	0.59	2.34	0.90	0.20-	1.31-	0.90	0.20-
6	يسهل علي الاندماج في التدريب بعد انقطاع لمدة طويلة (علاج، إصابة).	0.61	2.51	0.60	2.37	0.88	0.14-	0.96-	0.88	0.14-
7	أتمكن من الوصول لمستوى عالي من الأداء في المباراة أكثر من التدريب.	0.61	2.57	0.61	2.57	0.73	0.00	0.00	0.73	0.00
8	أستطيع العودة سريعا لطبيعتي في حالة الغضب والإثارة أثناء المباراة.	0.81	2.40	0.65	2.37	0.95	0.03-	0.18-	0.95	0.03-
9	احتفظ بالأسرار عندما يطلب مني ذلك.	0.48	2.66	0.60	2.60	0.84	0.06-	0.40-	0.84	0.06-
10	أستطيع النوم بسهولة خلال فترات زمنية مختلفة أثناء اليوم.	0.65	2.43	0.51	2.51	0.78	0.09	0.65	0.78	0.09
11	احتفظ بحيويتي خلال المباريات القوية والمتابعة.	0.54	1.34	0.46	1.29	0.59	0.06-	0.57-	0.59	0.06-
12	أحب أن أشارك في النقاش أو الاجتماع أو الحوارات مع زملائي والمدربين.	0.77	2.40	0.56	2.54	0.81	0.14	1.04	0.81	0.14
13	أستطيع ضبط نفسي بسرعة إذا طلب المدرب مني ذلك.	0.49	2.63	0.50	2.57	0.68	0.06-	0.49-	0.68	0.06-
14	ارغب في المشاركة في مباريات كرة اليد المتتالية.	0.55	2.63	0.50	2.57	0.73	0.06-	0.47-	0.73	0.06-
15	أكون واثقا بشدة في قدراتي عند بداية مباراة مهمة.	0.49	2.63	0.49	2.63	0.69	0.00	0.00	0.69	0.00
16	أكون هادئا عندما انتظر قرارا هاما من المسؤولين أو المدربين والحكام.	0.56	2.57	0.70	2.46	0.96	0.11-	0.70-	0.96	0.11-
17	أستطيع أن أتدرب لساعات طويلة دون صعوبة.	0.66	2.49	0.61	2.43	0.87	0.06-	0.39-	0.87	0.06-
18	أجيب بسهولة على الملاحظات الحادة التي يوجهها لي المدرب.	0.61	2.43	0.45	2.17	0.70	0.26-	0.17-	0.70	0.26-
19	يتأثر مزاجي بحالة زملائي في الفريق.	0.57	1.71	0.45	1.83	0.76	0.11	0.89	0.76	0.11
20	أتقن أي حركة جديدة أو تمرين جديد بسرعة.	0.56	2.49	0.55	2.40	0.78	0.09-	0.65-	0.78	0.09-
21	أجهد وأصبر أثناء التدريبات أو التمرينات الصعبة والمتكررة.	0.84	2.37	0.70	2.57	1.11	0.20	1.07	1.11	0.20
22	يمكن أن يتغير مزاجي بسهولة أثناء التدريب أو خلال المباريات.	0.61	2.49	0.56	2.54	0.80	0.06	0.42	0.80	0.06
23	اعترض على من ينتقد منافس لي أو المدرب أو الحكم بطريقة قاسية.	0.66	2.49	0.60	2.63	0.97	0.14	0.87	0.97	0.14
24	يسهل علي تبديل ملابس بعد انتهاء التدريب مباشرة.	0.71	2.29	0.65	2.37	0.78	0.09	0.65	0.78	0.09
25	يسهل إثارتي أو استفزازي في أي وقت من التدريب أو المباراة.	0.73	1.77	0.56	1.49	0.93	0.29-	1.83-	0.93	0.29-

* معنوي عند مستوى حيث قيمة ت الجدولية $0.05 = 2.03$

تابع جدول (16)

إيجاد الثبات عن طريق الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني "مقياس الأنماط المزاجية

ن=35

رقم	العبارات	الدلالات الإحصائية					
		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفروق بين التطبيقين	
قيمة ت		ع±	س	ع±	س	ع±	س
26	أعود بسهولة على مكان التدريب الجديد أو ملاعب المباريات الجديدة.	2.11	0.76	2.34	0.73	0.23	0.97
27	أستطيع أن أقوم بالأداء العنيف أثناء المباريات.	2.37	0.73	2.49	0.56	0.11	0.90
28	أشعر بالملل من تكرار التدريبات المتشابهة أو المتكررة.	2.57	0.65	2.60	0.55	0.03	0.86
29	أحب أن أعب في المباراة عندما يكون المنافس اقوي من فريقي.	1.86	0.85	2.31	0.87	0.46	1.07
30	يسهل علي أن اخفي مظاهر السعادة في حالة الفوز.	2.29	0.67	2.71	0.46	0.43	0.81
31	انسجم بسرعة في المباراة أو التدريب مع زملائي الجدد.	2.00	0.59	1.86	0.60	0.14-	0.94
32	أميل إلى التدريب المميز بالأداء المتعب والمرهق.	2.34	0.73	2.34	0.54	0.00	0.94
33	أفضل التدريبات الصعبة والخطيرة.	2.37	0.73	2.23	0.65	0.14-	1.03
34	لا أستطيع أن أعود بسرعة إلى حالتي الطبيعية بعد الهزيمة في المباراة.	1.14	0.36	1.43	0.50	0.29	0.52
35	أقدر أن أتحكم في نفسي أثناء الظروف الصعبة والقاسية خلال المباريات.	1.94	0.80	2.26	0.66	0.31	1.05
36	أجيب بسرعة عن الأسئلة المفاجئة من زملائي أو المدرب.	2.43	0.74	2.54	0.61	0.11	1.05
37	يبدو علي الاستعجال وعدم الصبر خلال فترة الإحماء قبل لعب المباراة.	1.80	0.83	1.49	0.56	0.31-	0.80
38	أستطيع بسهولة أن أغير خطة اللعب الأساسية التي أتقنها بخطة جديدة.	1.63	0.69	1.66	0.73	0.03	0.98
39	يصعب علي لعب المباراة في حالة هياج الجمهور.	2.00	0.80	2.00	0.24	0.00	0.80
40	استعد بسهولة لمباراة كرة اليد وفي نفس الوقت الانشغال في أعمال أخرى.	2.51	0.61	2.49	0.51	0.03-	0.66
41	ارتاح عند تكليفي بمهام خطافية أو إدارية تتطلب تحمل مسؤولية كبيرة.	2.49	0.70	2.40	0.55	0.09-	0.74
42	أستطيع أن أتحكم في نفسي عندما يتخذ الحكم قرارا خاطئا ضدي.	2.23	0.81	2.29	0.62	0.06	1.03
43	أتجاوب سريعا مع مدربي الجديد.	1.83	0.89	1.26	0.56	0.57-	1.04
44	ينتابني الضيق عند انتظار المباراة أو التدريب.	1.54	0.70	1.63	0.60	0.09	0.85
45	أشعر بأني شخص كثير التحرك في الملعب ولا أحب الوقوف أو الاسترخاء.	2.43	0.61	2.37	0.60	0.06-	0.94
46	أتكيف مع الأداء الحركي البطيء أثناء التدريب أو المباريات.	2.49	0.78	2.54	0.61	0.06	0.97
47	اندمج حالا وسريعا في التدريب دون الحاجة إلى وقت تمهيدي طويل.	2.51	0.66	2.31	0.68	0.20-	0.96
48	أكون شديد الانتباه والتركيز أثناء التدريب.	2.43	0.65	2.37	0.65	0.06-	1.03
49	أحتفظ بهدوني إذا تأخر إعلان قرار من المسؤولين أو المدربين أو الحكام.	2.43	0.70	2.49	0.56	0.06	1.03
50	أستطيع التأقلم بسهولة عند تغيير مكان أو مواعيد التدريب أو المباريات.	2.43	0.56	2.43	0.65	0.00	1.03
51	أحب أن أكون حازما وصارما في التدريبات ولا أحب التغيير.	2.40	0.74	2.63	0.55	0.23	1.00

* معنوي عند مستوى حيث قيمة ت الجدولية $0.05 = 2.03$

يتضح من جدول (16) والخاص بمعامل الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق لعبارات مقياس الأنماط المزاجية أن عبارات مقياس الأنماط المزاجية تتميز بالثبات ولذلك فهي تساهم في بناء المقياس حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.03$.

جدول (17) الثبات عن طريق الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمحاور مقياس الأنماط المزاجية

ن = 35

قيمة ت	الفروق بين التطبيقين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية المحاور
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
0.83	3.88	0.54	2.66	38.71	2.88	38.17	قوة العمل العصبي المحفزة
0.17-	4.98	0.14-	2.91	39.14	3.51	39.29	قوة العمل العصبي المثبطة
0.74-	4.58	0.57-	3.51	38.37	3.20	38.94	قوة العمل العصبي المتوازنة
0.09-	11.64	0.17-	8.15	116.23	7.99	116.40	مقياس الأنماط المزاجية

* معنوي عند مستوى حيث قيمة ت الجدولية = 0.05 = 2.03

يتضح من جدول (17) والخاص بمعامل الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق لمحاور مقياس الأنماط المزاجية أن محاور مقياس الأنماط المزاجية تتميز بالثبات ولذلك فهي تساهم في بناء المقياس حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى = 0.05 = 2.03. وبذلك يصبح مقياس الأنماط المزاجية جاهزاً للاستخدام والتطبيق على عينة الدراسة الأساسية لما يمتلكه من مؤشرات الصدق والثبات.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف البحث وفروضه، وبناءه النظري، والإجراءات التي اتبعها الباحثون حتى توصلوا إلى الاستنتاجات التالية:

1- بناء مقياس الأنماط المزاجية المكون من (51) عبارة مقسمة على (3) محاور بواقع (17) عبارة لكل محور وهي:

1/ قوة العمل العصبي المحفزة. 2/ قوة العمل العصبي المثبطة. 3/ قوة العمل العصبي المتوازنة.

2- يوضح معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات "مقياس الأنماط المزاجية" أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت 0.649 وهذه القيمة أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى = 0.05 = 0.329 مستوى = 0.01 = 0.424 مما يدل على ثبات مقياس الأنماط المزاجية.

3- يوضح معامل الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق لمقاييس الأنماط المزاجية أن عبارات مقياس الأنماط المزاجية تتميز بالثبات ولذلك فهي تساهم في بناء المقياس حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى = 0.05 = 2.03.

4-توضح نتائج الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى أن قيمة معامل الصدق تراوحت ما بين (0.91 إلى 0.96)، مما يؤكد أن محاور مقياس الأنماط المزاجية قيد البحث تقيس بالفعل ما وضعت من أجله، وأنها تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة.

5- معامل الاتساق الداخلي للمحاور تراوح ما بين (0.698:0.736)، وهذه القيم معنوية عند مستوى (0.01)، مما يؤكد أن المحاور ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع المجموع الكلي للمقياس، ولذلك فهي تساهم في بناء المقياس وتقيس ما وضعت من أجله ولذا فهي تتسم بالصدق.

ثانياً التوصيات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ونتائجه يوصى الباحثون بما يلي:

- 1- تطبيق مقياس الأنماط المزاجية على عينات مختلفة لاستخدام المقياس كمعيار لانتقاء الناشئين في مختلف الرياضات.
- 2- الاستفادة من مقياس الأنماط المزاجية الذي تم بناؤه في هذا البحث في التعرف على نوع النمط المزاجي السائد عند الناشئين في كرة اليد تحت 16 سنة، ومن ثم وضع تدريبات نفسية خاصة للناشئين للوصول للضبط الانفعالي والتحكم في ردود الأفعال بشكل سريع.
- 3- ضرورة حث الباحثون لإجراء دراسات مشابهة تشمل عينات أوسع ولمجموعات وعينات مختلفة لغرض إجراء المقارنات وبحث العلاقات واكتشاف المحددات.

أولاً المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم عبد ربه خليفة
حبيب علي العدوي
 2. أبو العلا احمد عبد الفتاح
ريسان مجيد خربيط
 3. ثائر احمد غباري
خالد محمد أبو شعيرة
 4. رمزي رسعي جابر
 5. صفاء جابر شاهين
ورشاء محمد اشرف
 6. مأمون صالح العلي
 7. محمد بيومي حسين
 8. محمد حسن علاوي
 9. محمد حسن علاوي
 10. محمد حسن علاوي
 11. محمد حسن علاوي،
محمد نصر الدين رضوان
 12. محمد لطفي طه
 13. مصطفى حسين باهي،
إبراهيم ربيع شحاتة
عمرو أحمد فؤاد،
هند عبد الفتاح سالم،
 14. ناهد علي سكر
- (2007) : الانتقاء النفسي، مطابع الدار الهندسية، القاهرة.
- (2016) : "التدريب الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- (2010) : سيكولوجية الشخصية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، المملكة الأردنية.
- (2013) : الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين، بحث منشور بمجلة العلوم التربوية، المجلد 40، ملحق 1، كلية التربية الرياضية، جامعة الأقصى، فلسطين.
- (2007) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأنماط المزاجية للاعبين الأنشطة الرياضية، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والرياضة والتربية البدنية والترويج لمنطقة الشرق الأوسط، دراسة تنبؤية، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- (2011) : الشخصية (بناؤها - تكوينها - أنماطها - اضطرابها)، دار إسامة للنشر والتوزيع، عمان، المملكة الأردنية.
- (2012) : بناء قائمة للأنماط المزاجية لدى ناشئي بعض الأنشطة الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- (1998) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- (2004) : مدخل إلى علم النفس الرياضي، ط9، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- (2009) : مدخل إلى علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط7، القاهرة.
- (1987) : الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (2002) : الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، المطابع الأميرية، القاهرة.
- (2015) : أصول علم نفس الرياضة، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
- (2002) : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة، الدار العلمية للنشر، عمان، الأردن

ثانياً المراجع باللغة الأجنبية:

15. Angyon, Teczely, T. Zalay, Z. Kars Al 2003 : Relation between An Thropome Tric, physiological And Motor charac Teris tics and sport- Speci fic Skills. Hungyan, jour of appl Physiol.
16. Chery, Hanssen&other 2002 : The Effect of line incremented. Memory and Cognition 2.
17. Tanya Berry 2010 : The role of nod state in assessing rugby polvers Perceptual and Motor Skills.
18. Mehrbyan. J 2001 : Temperament Constitional for individual Sports player. Abstract. International.

مرفق (1)

قائمة أسماء السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي

ت	الاسم	الصفة
1-	ا. د . بثينة محمد فاضل	أستاذ علم النفس الرياضي - رئيس قسم العلوم التربوية والاجتماعية كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية
2-	ا. د. رمضان علي القطيوي	أستاذ مشارك بقسم علم النفس الرياضي كلية التربية البدنية - جامعة طرابلس
3-	ا. د. سوزان محمد مصطفى	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والاجتماعية كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية
4-	ا. د . طارق محمد بدر الدين	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والاجتماعية كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية
5-	ا. د. علي أحمد شنك	أستاذ مشارك بقسم علم النفس الرياضي كلية التربية البدنية - جامعة طرابلس
6-	ا. د. محمد عبد العزيز خزعل	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والاجتماعية كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية
7-	ا. د. مصطفى خليل محمد	أستاذ علم النفس الرياضي المتفرغ بقسم العلوم التربوية والاجتماعية كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية
8-	ا. د. ناجي محمد قاسم	أستاذ علم النفس التربوي بقسم علم النفس التربوي كلية التربية - جامعة الإسكندرية
9-	ا. د. نبيلة أحمد محمود	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والاجتماعية كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية
10-	ا. د. وفاء محمد درويش	أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والاجتماعية كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

* قائمة الأسماء مرتبة هجائياً.

يقوم الباحثون/ عبد السلام صالح علي.

محمد علي عياد

مسعود عبد السلام سعيد

بدراسة موضوعها

بناء مقياس قائمة الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة

حيث تهدف هذه الاستمارة إلى التعرف على آراء السادة الخبراء في تحديد المحاور والعبارات المناسبة لمقياس الأنماط

المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة .

علماً بأن آرائكم ومقترحاتكم سوف تثري البحث وتساهم في تحقيق أهدافه

ولسيادتكم جزيل الشكر وأتم التقدير وكل الاحترام

البيانات الشخصية

-الاسم /.....
 - الدرجة العلمية /.....
 -الوظيفة /.....
 - عدد سنوات الخبرة /.....

مرفق (2)

الصورة النهائية لمقياس الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة

ت	العبارات	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1-	أتمكن من استعادة قوتي سريعاً بعد لعب مباراة أو بعد التدريب القوي.			
2-	أستطيع أن أتوقف فوراً عن أداء أي عمل عندما يطلب مني ذلك .			
3-	يسهل علي التألف مع زميل جديد في الفريق بناء على طلب المدرب.			
4-	أقوم بالأداء المهاري والحركي في كرة اليد بسهولة أثناء الظروف الصعبة للمباريات.			
5-	أتوقف عن الجدال والمناقشات في حال صاحبها انفعالات زائدة.			
6-	يسهل علي الاندماج في التدريب بعد انقطاع لمدة طويلة(علاج ،إصابة ،...الخ).			
7-	أتمكن من الوصول لمستوى عالي من الأداء في المباراة أكثر من التدريب.			
8-	أستطيع العودة سريعاً لطبيعتي في حالة الغضب أثناء المباراة .			
9-	احتفظ بالأسرار عندما يطلب مني ذلك.			
10-	أستطيع النوم بسهولة خلال فترات زمنية مختلفة أثناء اليوم.			
11-	احتفظ بحيويتي خلال المباريات القوية والمتتالية.			
12-	أحب أن أشارك في النقاش أو الاجتماع أو الحوارات مع زملائي والمدربين.			
13-	أستطيع ضبط نفسي بسرعة إذا طلب المدرب مني ذلك.			
14-	ارغب في المشاركة في مباريات كرة اليد المتتالية.			
15-	أكون واثقاً بشدة في قدراتي عند بداية مباراة مهمة.			
16-	أكون هادئاً عندما انتظر قراراً هاماً من المسؤولين أو المدربين أو الحكام.			
17-	أستطيع أن أتدرب لساعات طويلة دون صعوبة.			
18-	أجيب بسهولة على الملاحظات الحادة التي يوجهها لي المدرب.			
19-	يتأثر مزاجي بحالة زملائي في الفريق.			
20-	أتقن أي حركة جديدة أو تمرين جديد بسرعة.			
21-	أجتهد وأصبر أثناء التدريبات أو التمرينات الصعبة والمتكررة.			
22-	يمكن أن يتغير مزاجي بسهولة أثناء التدريب أو خلال المباريات.			
23-	اعترض على من ينتقد منافس لي أو المدرب أو الحكم بطريقة قاسية.			
24-	يسهل علي تبديل ملابسني بعد انتهاء التدريب مباشرة.			
25-	يسهل إثارتي أو استفزازي في أي وقت من التدريب أو المباراة.			
26-	أعود بسهولة على مكان التدريب الجديد أو ملاعب المباريات الجديدة.			
27-	أستطيع أن أقوم بالأداء العنيف أثناء المباريات.			
28-	اشعر بالملل من تكرار التدريبات المتشابهة أو المتكررة.			
29-	أحب أن أعب في المباراة عندما يكون المنافس أقوى من فريقني.			
30-	يسهل علي أن اخفي مظاهر السعادة في حالة الفوز.			
31-	انسجم بسرعة في المباراة أو التدريب مع زملائي الجدد .			
32-	أميل إلى التدريب المميز بالأداء المتعب والمرهق.			
33-	أفضل التدريبات الصعبة والخطيرة.			
34-	أستطيع أن أعود بسرعة إلى حالتي الطبيعية بعد الهزيمة في المباراة.			
35-	أقدر أن أتحمك في نفسي أثناء الظروف الصعبة والقاسية خلال المباريات.			

ت	العبارات	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
-36	أجيب بسرعة عن الأسئلة المفاجئة من زملائي أو المدرب.			
-37	يبدو علي الاستعجال وعدم الصبر خلال فترة الإحماء قبل لعب المباراة.			
-38	أستطيع بسهولة أن أغير خطة اللعب الأساسية التي أتقنها بخطة جديدة.			
-39	يصعب علي لعب المباراة في حالة هياج الجمهور.			
-40	استعد بسهولة لمباراة كرة اليد وفي نفس الوقت الانشغال في أعمال أخرى.			
-41	ارتاح عند تكليفي بمهام خطئية أو إدارية تتطلب تحمل مسئولية كبيرة.			
-42	أستطيع أن أتحكم في نفسي عندما يتخذ الحكم قرارا خاطئا ضدي.			
-43	أتجاوب سريعا مع مدربي الجديد.			
-44	ينتابني الضيق عند انتظار المباراة أو التدريب.			
-45	أشعر بأني شخص كثير التحرك في الملعب ولا أحب الوقوف أو الاسترخاء.			
-46	أتكيف مع الأداء الحركي البطيء أثناء التدريب أو المباريات.			
-47	اندمج حالا وسريعا في التدريب دون الحاجة إلى وقت تمهيدي طويل.			
-48	أكون شديد الانتباه والتركيز أثناء التدريب.			
-49	احتفظ بهدوئي إذا تأخر أو تأجل إعلان قرار من المسؤولين أو المدربين أو الحكام.			
-50	أستطيع التأقلم بسهولة عند تغيير مكان أو مواعيد التدريب أو المباريات.			
-51	أحب أن أكون حازما وصارما في التدريبات ولا أحب التغيير.			

مفتاح تصحيح مقياس الأنماط المزاجية

رقم العبارة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	رقم العبارة	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
-1	3	2	1	-27	1	2	3
-2	3	2	1	-28	1	2	3
-3	3	2	1	-29	1	2	3
-4	3	2	1	-30	1	2	3
-5	3	2	1	-31	1	2	3
-6	3	2	1	-32	1	2	3
-7	3	2	1	-33	1	2	3
-8	3	2	1	-34	1	2	3
-9	3	2	1	-35	1	2	3
-10	3	2	1	-36	1	2	3
-11	1	2	3	-37	3	2	1
-12	3	2	1	-38	1	2	3
-13	3	2	1	-39	1	2	3
-14	3	2	1	-40	1	2	3
-15	3	2	1	-41	1	2	3
-16	3	2	1	-42	1	2	3
-17	3	2	1	-43	1	2	3
-18	3	2	1	-44	1	2	3
-19	1	2	3	-45	3	2	1
-20	3	2	1	-46	1	2	3
-21	3	2	1	-47	1	2	3
-22	3	2	1	-48	1	2	3
-23	3	2	1	-49	1	2	3
-24	3	2	1	-50	1	2	3
-25	1	2	3	-51	3	2	1
-26	3	2	1	-	1	2	3

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
20 - 1	دوافع المرأة لممارسة الرياضة بمركز دارين للياقة البدنية بمدينة الزاوية	خديجة يوسف محمد أبو خريص	1
37 - 20	بعض مشكلات التدريب الميداني لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة غريان	أحمد علي إبراهيم إبراهيم أبو زيد الدويبي انور عبد العظيم هنيدي	2
51 - 38	تقدير مستوى القلق لدى طلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الحركة بالجميل - جامعة صبراتة	الشريف الهادي غبرة	3
69 - 52	الميل نحو أنشطة درس التربية البدنية لدى تلاميذ وتلميذات الصف الثامن (غريان)	أحمد علي إبراهيم إبراهيم أبو زيد الدويبي أنور عبد العظيم هنيدي	4
81 - 70	الزخرفة الإسلامية ومكانتها في التربية الفنية والتذوق الفني	. حسين ميلاد أبوشعالة	5
92 - 82	علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية بالمستوى الرقي لمسابقة الوثب الطويل	د. زياد صالح سويدان د. صبيح العجيلي القلاي د. فاطمة سالم الشعاب	6
110 - 93	أثر برنامج مقترح لتمرينات متنوعة على تنمية بعض القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من (10-11) سنة	د. عبد السلام الشارف النعي ا. م. د. ليلى محمد الهنشيري د. مصطفى موسى عمر	7
142 - 111	بناء مقياس قائمة الأنماط المزاجية لناشئي كرة اليد تحت 16 سنة	د. عبد السلام صالح علي انبيص د. محمد علي عياد سليمان د. مسعود عبد السلام مسعود	8
156 - 143	الملاحة البحرية التجارية عند الفينيقيين	د. عبد الكريم على نامو	9
165 - 157	البرامج الرياضية في وسائل الإعلام دراسة في التلقي والتأثير لدى الشباب	د. جابري سارة د. رضوان بلخيري	10
189 - 166	"العقل والإرادة في فلسفتي "اسبينوزا" و"شوبنهاور دراسة تحليلية مقارنة".	د. المهدي عمر مجاهد إبراهيم د. سعيدة محمد أبو الاجراس	11
208 - 190	تأثير العمل وفق اختلاف أنظمة إنتاج الطاقة على استجابة عمل الهرمونات المنظمة لبعض الاملاح في بلازما الدم	د. ميلود عمار النفر د. عبد الحكيم سالم تنتوش أ. هشام رجب عباد	12

229 - 209	المفهوم الحديث للمنهج في مرحلة رياض الأطفال	د. موسي احمد البوسيفي	13
232 - 230	مسار امتلاك المدخلات للتوضيح للمفاهيم في التربية البدنية والرياضية	س.ف. مالا خوف - ك.أ. بارد ونوفا	14
236 - 233	ملامح المعيار المعرفي كطريقة صحية لحياة طلاب البيئة	أ.ن. أونيشوك - ن.أ. غريشانوفيتش م.م. كروتاليفيتش - م.ن. تسيغانينكا ف. دروبيشيفا - ل.أ. غلينشيكوفا	15
239 - 237	أسباب الام في العمود الفقري وطرق علاجها	د. دوسين يوري ميخايلوفيتش د. فتحي علي البشيني أ. أكرم العماري بنور	16