

النمط المزاجي المميز للاعبى الرياضات الفردية والجماعية بدولة الكويت

٩شريحة حسن فهيد العجمي

مقدمة البحث

يعتبر مزاج الإنسان مركز إهتمام لكل من الباحثين والدارسين فى مجال الانشطة الرياضية ، حيث يعطى إنطبعا وفكراً عن الحالة النفسية للاعبين ، ولهذا يحاول كل لاعب الإحتفاظ بنمطه المزاجي الذى يؤهله للقيام بممارسة النشاط الرياضى الذى يفضله ويختاره هو بنفسه وفى الوقت الذى يحدده بإرادته .

ويعد المزاج التكوين الموروث فى الشخصية والذي يستمر طوال الحياة ويشير إلى صفات الشخص العاطفية التي يتسم بها سلوكه ، كما أن هناك من العلماء من يرى إن النواحي المزاجية يقصد بها الاستعدادات الثابتة نسبياً المبنية على ما لدى الشخص من الطاقة الانفعالية والدوافع الغريزية التي يزود بها منذ طفولته والتي تعتبر وراثية فى أساسها ولذا لا تتغير كثيراً طوال حياته، لأنها تعتمد على التكوين الكيمايى والغددى والدموي وتتصل اتصالاً وثيقاً بالجانب الفسيولوجي والعصبي، وتظهر فى الحالات الوجدانية والمشاعر والانفعالات من حيث سرعة استثارته أو بطئها ، ومن حيث قوتها أو ضعفها ، ومن حيث قابليتها للبقاء أو الزوال أو التغير. (٦ : ٢٢٦ : ٢٢٨)

ويصنف شيلدون الأنماط المزاجية وفقاً لأبحاثه ١٩٤٠ Sheldon وبارنل Barnell ١٩٥٨ وهيث وكارتر Heath, Carter الحديثة التي أجريت فى القرن العشرين وأدت الى تحديد ثلاث مكونات أساسية لنمط الجسم مرتبطة بثلاثة أنماط مزاجية للشخصية وهو النمط المكتنز وأصحابه منبسطون والنمط العضلى وأصحابه يتميزون بالعدوانية والغلظة والنمط النحيل وأصحابه يتميزون بالإنطواء وعدم الاجتماعية (٤ : ٦ ، ٧)

وقد حاول بعض الباحثين تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً لبعض المميزات السائدة لدى كل فرد وفى اعتقادهم أن هذا النمط يحدد شخصية صاحبه بصورة ما ، وقاموا بتقسيم الناس إلى أنماط مزاجية ، أنماط جسمانية ، أنماط نفسية جسمية ، ويروا أن المزاج يتوقف بصورة سائدة على العوامل الوراثية وخاصة حالة الجهاز العصبي والجهاز الغددى ويقرون أنه من الصعوبة بمكان تغيير نوع المزاج الذي يتميز به الفرد ، ويقرر عدد من الباحثين انه لا يوجد غالباً من يتميز بنمط مزاجي واحد فقط وتتنطبق عليه جميع الصفات التي يتميز بها هذا النمط ، وأن معظم الأفراد هم خليط من أنماط مزاجية متعددة ولكن قد تغلب على أحدهم بعض الصفات المميزة لنمط معين . وبالرغم من الأصول الوراثية للأنماط المزاجية إلا انه يمكن بالتأثير القوى الهادف العمل على تنمية الصفات المزاجية الإيجابية وإخماد أو الإقلال من آثار الصفات السلبية . (١٦ : ٩٣ - ٩٦)

والمزاج يتولى قيادة الشخصية وبناء المواقف وصياغة القرارات وهذا يحتاج اهتمام وعناية من الدماغ ومحتواه الإدراكي فالمزاج يشبه إلى حد ما الطفل الصغير الذي لا يستغني عن الحماية والأمن والإحاطة وتوفير الدفء الحقيقي وكأنه يبحث عن الاعتراف بالذات وأثبات الهوية . (١٢ : ٢٠)

وقد تبنت الباحثة في هذا البحث نظرية شيلدون في تقسيم الأنماط المزاجية الى (المزاج المخي - المزاج البدني - المزاج الحشوي) حيث تشير هذه الأنماط الى إختيار كل لاعب لنوع الرياضة المفضلة بالنسبة له سواء رياضات فردية أو رياضات جماعية وهو ما ترى الباحثة أهميته في إختيار الأنشطة الرياضية ، فهذا البحث هو محاولة لإلقاء الضوء على أهمية الأنماط المزاجية والنمط المميز لكل نشاط رياضي مما يساعد اللاعبين والمدربين على الأختيار الأفضل لنوع الرياضة المناسبة لكل لاعب للوصول الى المستوى القمي في الممارسة الرياضية .

مشكلة البحث :

ترتبط دراسة الأنماط المزاجية بالرياضات المختلفة (فردية - جماعية) ولعل أبرز هذه الدراسات في مجال الأنماط المزاجية الدراسات التي أجراها شيلدون (Sheldon) (١٩٤٠م) ، ويتضح منها التأثير الهام الذي تمثله أنماط المزاج من الناحية المزاجية والنفسية على إختيار الرياضة المناسبة للاعبين الرياضات (فردية - جماعية) وذلك للتعرف على دور هذه الأنماط المزاجية في إختيار نوع الرياضة التي يختارها اللاعب بإعتبارها مجموعة من الصفات التي تميز إنفعالات اللاعب عن غيره من اللاعبين حيث أن الممارسة الرياضية تحقق للفرد التواصل والتعاون مع الأخرى فاللاعب يتنافس ويتعاون ويشارك فكثير من دوافع اللاعبين دوافع اجتماعية لا تشبع الا من خلال المشاركة الفعلية في الممارسة الرياضية ، مما دفع الباحثة الى عمل هذه الدراسة لقياس النمط المزاجي لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية المختلفة ، حيث ان لكل رياضة النمط المزاجي المناسب لها والذي بدوره له أهميه كبيرة في الحصول على البطولات والتفوق الرياضي .

وعلى الرغم من أهمية الانماط المزاجية في المجال الرياضي والعديد من الدراسات التي تناولت الانماط المزاجية وعلاقتها بالنشاط الرياضي في تحديد أنواع معينة من الانشطة الرياضية وفقا لنوع النمط المزاجي المناسب لكل رياضة كدراسة علية حسين خير الله (١٩٩٥) (١٠) ، ودراسة هالة محمد مالك (١٩٩٥) (١٨) ، ودراسة إيمان رفعت السعيد (٢٠٠١) (٤) إلا أنه لا توجد أي دراسات حديثة (الى حد علم الباحثة) تناولت بناء مقاييس للأنماط المزاجية للشباب من الجنسين لما لهذه الفئة من أهمية ، حيث أنهم بناء المستقبل ويجب الاعتناء بميولهم ورغباتهم وأنماطهم المزاجية المتحكمة في شخصيتهم وأختيارهم لواجهة الانشطة الرياضية المختلفة الأنماط المزاجية :

هي الخصائص النفسية الفردية التي تميز ديناميكية العمليات النفسية للفرد وتتأثر حسب المواقف التي تثير إنفعالاته ، نوع الإستجابة الإنفعالية ، نوع الحالة المزاجية السائدة لدى الفرد ، مدى ثبات الحالة المزاجية (١٨ : ٤٠٨)
المزاج :

هو مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد كما ان الخصائص التي تميز ديناميكية العمليات الانفعالية للفرد . (٤ : ١٨)

هدف البحث

يهدف هذا البحث الى بناء مقياس للأنماط المزاجية لاعبي الرياضات الفردية والجماعية بدولة الكويت وذلك من خلال :-

- بناء مقياس الأنماط المزاجية للاعبى الأنشطة الرياضة.
- التعرف على الفروق بين عينة البحث وفقا لمتغير نوع النشاط الرياضى الممارس.
- التعرف على الفروق بين عينة البحث وفقا لمتغير نوع الجنس .

الدراسات المرتبطة

- قامت ايناس بهنام (٢٠٠٥) (٣) بدراسة بعنوان " بناء اختبار المعرفة القانونية ونموذج النمط الجسمي والمزاجي للاعبى أندية القطر بالريشة الطائرة " وذلك بهدف التعرف على الأنماط الجسمية السائدة ومكونات النمط الجسمي للاعبى الريشة الطائرة وكذلك التعرف على الفروق في الأبعاد المزاجية للاعبى الريشة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والارتباطي، و شملت عينة البحث على عينة البناء والبالغة (٤٩) لاعبا لأغراض الثبات والتحليل الإحصائي لمواقف الاختبار لإيجاد القوة التمييزية ، أما عينة التطبيق فقد بلغت (٣٥) لاعبا لأغراض المقارنة بين والمزاجية فضلاً عن التعرف على التحصيل للمعرفة القانونية وكذلك التوصل الى بطاقة النمط الجسمي أما وسائل جمع البيانات فقد استخدمت الباحثة الاستبيان والتحليل وجمع المعلومات والاختبار كوسائل لجمع البيانات وقد توصلت الباحثة الى تميز النمط المزاجي للاعبى أندية العراق بالريشة الطائرة بالتوازن بين أبعاد المزاج الثلاثة (الكف ، الاثارة ، المرونة الشخصية) .
- قامت كل من صفاء جابر شاهين ، رشا محمد أشرف (٢٠٠٥) (٧) بدراسة بعنوان "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأنماط المزاجية للاعبى الأنشطة الرياضية " (دراسة تنبؤية)هدف البحث إلى دراسة العلاقة بين الأنماط المزاجية والذكاء الانفعالي للاعبين وفقا (لنوع النشاط الرياضي وطبيعته) ، وكذلك التنبؤ بأبعاد الذكاء الانفعالي بناءً على النمط المزاجي السائد لدى لاعبي كل نشاط ، حيث تم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي وقائمة الأنماط المزاجية باستخدام المنهج الوصفي (العلاقات الارتباطية) وذلك على عينة قوامها (٣٢٥) من لاعبي ولاعبات الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية

للمرحلة العمرية (١٥-٢٥ سنة) أشارت أهم النتائج إلى أن هناك تفاوت في مستوى أبعاد الذكاء الانفعالي بين لاعبي ولاعبات الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية حيث جاء أعلى متوسط حسابي في مستوى الذكاء الانفعالي ككل لدى لاعبي الكرة الطائرة والسباحة ، كما اختلفت الأنماط المزاجية بين اللاعبين في كل نشاط رياضي على حدة ، حيث ساد نمط (المرونة الشخصية) لاعبي الأنشطة الجماعية ونمط (قوة عمليات الإثارة) للاعبين الأنشطة الفردية ، وأسفرت النتائج أيضا عن وجود علاقة ارتباطية بين كلا من الأنماط المزاجية والذكاء الانفعالي ، وبذلك تم التنبؤ بأبعاد الذكاء الانفعالي وفقا لنوع النمط المزاجي السائد لكل نشاط رياضي .

- دراسة هاسمن وبلوسترانند HassmenBlonstrand (٢٠٠٢) (٢٠) بعنوان " قدرة مقياس الحالة المزاجية و الانفعالية التي تحدث قبل و بعد المنافسة و التنبؤ بمستوى الأداء للاعبين كرة القدم " هدفت الدراسة التعرف على قدرة مقياس الحالة المزاجية و الانفعالية التي تحدث قبل و بعد المنافسة و التنبؤ بمستوى الأداء للاعبين كرة القدم على عينة قوامها (١٤٢) لاعبا ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، ومقياس الحالة المزاجية من تصميم الباحثان و أظهرت نتائج الدراسة بان الحالة المزاجية ، والانفعالية التي تحدث قبل و بعد المنافسة و التنبؤ بمستوى الأداء للاعبين كرة القدم هو انخفاض التوتر ، و الغضب ، والارتباك أما النشاط فقد ارتفع كما توصل إلى أن مقياس الحالة المزاجية لا يساعد في التنبؤ بمستوى أداء اللاعبين .

إجراءات البحث

أولا : منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي من خلال الدراسات المسحية كما يتضمن البحث الدراسات المقارنة في اجراء عدد من المقارنات في متغيرات البحث بين الرياضات الفردية والجماعية ، واللاعبين واللاعبات.

ثانيا : مجتمع البحث

لاعبى الرياضات الفردية والمتمثلة في(السباحة -الجرى- الكاراتيه)، و لاعبي الرياضات الجماعية والمتمثلة في (الكرة الطائرة - كرة السلة - كرة اليد) خلال الموسم الرياضي ٢٠١٦-٢٠١٧

ثالثا: عينة البحث

تم تطبيق البحث على عينة قوامها (١٣٣) لاعب و لاعبة من لاعبي الرياضات الفردية والمتمثلة في (السباحة -العاب القوى- الكاراتيه) والجماعية والمتمثلة في (الكرة الطائرة - كرة السلة - كرة اليد) المقيدون خلال الموسم الرياضي ٢٠١٦-٢٠١٧ باندية دولة الكويت وهي (نادي الكويت الرياضي - نادي خيطان الرياضي - نادي كاظمة الرياضي) وقد تم سحب العينة بالطريقة العشوائية بنسبة ٥% من أجمالى عدد اللاعبين ، وقد تم تطبيق الدراسة

الاستطلاعية للبحث على عينة قوامها (٥٠) لاعب ولاعبة من خارج العينة الأساسية وذلك بهدف حساب المعاملات العلمية للمقياس.

رابعاً : أدوات جمع البيانات

مقياس الأنماط المزاجية من إعداد الباحثة خطوات بناء المقياس

قامت الباحثة ببناء المقياس في ضوء نظرية المزاج لشيلدون وتتضمن المقياس سبعة أنماط في شكل أبعاد مرفق (٢) ، وعرض هذه الأبعاد على عشرة من خبراء علم النفس الرياضي بكليات التربية الرياضية بدولة الكويت وجمهورية مصر العربية ممن لديهم خبرة لا تقل عن عشرة سنوات في مجال التخصص مرفق (١) .

وقد تم إستبعاد أربعة من الأبعاد المقترحة وفقاً لآراء الخبراء بنسبة ٧٥ % فأكثر لتصبح ثلاثة أبعاد تمثل ثلاثة أنماط وهي (المزاج المخى - المزاج البدني - المزاج الحشوي) وقد قامت الباحثة بوضع السمات المزاجية وفقاً لكل نمط على الأبعاد الثلاثة للمقياس وعرضها على الخبراء مرفق (٣) بواقع (١٥) مفردة على كل بعد بإجمالي (٤٥) مفردة. وتم أستبعاد ستة مفردات ليصبح المقياس ٣٩ مفردة وفقاً لآراء السادة الخبراء بنسبة ٧٥ % فأكثر والمفردات هي (٣، ٧) في بعد المزاج المخى ، والمفردات (٨، ١٥) في بعد المزاج البدني، والمفردات (٨، ١٣) في بعد المزاج الحشوي .

وأصبح المقياس بعد العرض على الخبراء يتكون من ٣٩ عبارة، ويقوم الطلاب بالاستجابة على ميزان تقدير خماسي بواقع (٥-٤-٣-٢-١) ويتم جمع درجات كل بعد من الأبعاد على حدة حيث أن المقياس ليس له درجة كلية، والدرجة العالية لكل بعد تشير إلى زيادة تميز الطالب بالخاصية التي يقيسها النمط مرفق رقم (٤).

خامساً : المعاملات العلمية للمقياس :

صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق استخدام صدق الاتساق الداخلي كمؤشر على صدق المقياس عن طريق ايجاد الارتباط الثنائي بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق المقياس على (٥٠) لاعب ولاعبة والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الانماط المزاجية (ن=٥٠)

البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠.٥٤٧	١	٠.٦٨٨	١	٠.٦٨٥	١
٠.٧٧٢	٢	٠.٥٣٢	٢	٠.٥٣٨	٢
٠.٦٨٣	٣	٠.٦٢٧	٣	٠.٦٩٧	٣
٠.٨١٥	٤	٠.٥٧٠	٤	٠.٦٧٤	٤
٠.٤٣٣	٥	٠.٧٤٣	٥	٠.٦٠٤	٥
٠.٦٣٥	٦	٠.٥٥٧	٦	٠.٥٧٧	٦
٠.٧٦٣	٧	٠.٦٥٩	٧	٠.٥٤١	٧
٠.٧٣٩	٨	٠.٦٤٧	٨	٠.١٨٧	٨
٠.٦٤٦	٩	٠.٢١٨	٩	٠.٦٤٠	٩
٠.٤٨٥	١٠	٠.٥٢١	١٠	٠.٥٢١	١٠
٠.٤٢٥	١١	٠.٦٩٣	١١	٠.٥٢٦	١١
٠.٥٩٩	١٢	٠.٥١٣	١٢	٠.٤٣٥	١٢
٠.٦٥١	١٣	٠.٦١٤	١٣	٠.٥٥٥	١٣

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (١) ان قيم معاملات الارتباط فقرات ابعاد مقياس الانماط المزاجية جميعها دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) على جميع مفردات كل بعد من ابعاد المقياس فيما عدا العبارة رقم (٨) (أبغض الضوضاء) في البعد الاول والعبارة رقم (٩) في البعد الثاني (لا ابالي بالألم) وبذلك يصبح عدد عبارات المقياس (٣٧) عبارة على درجة مقبولة من الصدق .

جدول (٢) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والمجموع الكلي لابعاد مقياس الانماط المزاجية (ن=٥٠)

مسمى البعد	البعد
٠.٨٠٢	الأول
٠.٨١٧	الثاني
٠.٩١٩	الثالث

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٢) ان قيم معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس الانماط المزاجية والمجموع الكلي للمقياس جميعها دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل على المقياس على درجة مقبولة من الصدق .
ثبات مقياس الانماط المزاجية :

ولتحقيق ثبات المقياس، قام الباحث باستخدام معامل (الفاكرونباخ) ، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول (٣) قيم معامل ألفا Alpha لابعاد مقياس الانماط المزاجية

البيد	مسمى البعد	قيمة معامل ألفا Alpha
الأول	المزاج المخي	٠.٧٨٧
الثاني	المزاج البدني	٠.٨٠٥
الثالث	المزاج الحشوي	٠.٩٣٢

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٤٨) ومستوى (٠.٠٥) = (٠.٢٨٨) يتضح من جدول رقم (٣) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " ألفا " تتراوح بين (٠.٧٨٧)، (٠.٩٣٢) وذلك يشير أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.
* الخطة الإحصائية المستخدمة :

الإحصاء الوصفي

معامل الارتباط بيرسون

معامل ألفا كرونباخ

عرض وتفسير ومناقشة النتائج :

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والترتيب لابعاد مقياس الانماط المزاجية في كل من الرياضات الفردية والرياضات الجماعية

الابعاد	الاعمال الفردية (ن=٥٦)			الاعمال الجماعية (ن=٧٧)		
	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف	الترتيب	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
المزاج المخي	٤٦.٧٨٥	٩.٠٦٨	0.19	١	٤٠.٧٨٥	٩.٧٢٣
المزاج البدني	٣٧.٠١٧	٧.٦٧٨	0.21	٢	٤١.٧٥٣	٩.٢٨٣
المزاج الحشوي	٣٨.٤٨٢	١٠.٧١٢	0.28	٣	٤٠.٥٣٢	١٠.٢٦٩

يتضح من جدول (٤) والخاص بايجاد ترتيب الابعاد لدي كل من الرياضات الفردية والجماعية ان بعد المزاج المخي جاء في الترتيب الاول يليه بعد المزاج البدني يليه بعد المزاج الحشوي وذلك لدي عينة الرياضات الفردية بينما جاء بعد المزاج البدني في الترتيب الاول يليه بعد المزاج المخي يليه بعد المزاج الحشوي لدي عينة الرياضات الجماعية .

وترى الباحثة أن هناك اختلافات بين لاعبي الرياضات الفردية والجماعية عينة البحث حيث ان لاعبي الرياضات الفردية ينتمون الى السمات المزاجية التي تكون بعد المزاج المخي والتي تشير الى أن حركاتهم تتسم بالترتمت سرعة الاستجابة ردود الافعال سريعة في المواقف المختلفة، ويفضلون الخصوصية ، ولديهم قدرة كبيرة على زيادة الانتباه والفهم مع قدرة عالية على التعبير بالعينين والوجه، ليست لديهم القدرة على التنبؤ بسلوك الآخرين، ولا يفضلون الضوضاء ، وعادة ما يعانون من قلة النوم والتعب المزمّن ، والميل الى الانطواء والوحدة وقت الشدة وذلك يؤثر بشكل كبير في العديد من مناحي الحياة اليومية ومنها ممارسة الرياضة

فهذا النمط المزاجي عادة ما يميل الى ممارسة الرياضات الفردية والتي لا تتميز بالعنف والمغامرة والمخاطرة نظرا لسماته التي تميل الى الخوف الدائم، ولاعبى الرياضات الجماعية ينتمون الى السمات المكونة لبعد المزاج البدني حيث جاء في المركز الاول بالنسبة للرياضات الجماعية وهي الميل الى ممارسة الانشطة الرياضية التي تتميز بالاحتكاك البدني العنيف ، ودائما ما تدرك المواقف جيدا وتكون الاستجابات حاسمة، لديهم حاجة دائمة الى التدريب البدني، الميل الى السيطرة وحب السلطة ، والميل بشدة الى المخاطرة ، وتفضيل الجرأة في مواجهة الأمور، لديهم شجاعة بدنية في مواجهة الآخرين، والشعور بالخوف من الأماكن المغلقة، ولا يبالوا بالألم، ولديهم نضج زائد في المظهر، ويتميزون بكونهم منبسطين ومنفتحين على الآخرين، والميل دائما لتأكيد الذات، والاحتياج الى الحركة وقت الشدة.

ويتفق مع الباحثة دراسة عليّة حسين خير الله (١٩٩٥) (١٠) والتي أكدت على أن طلاب الجامعة من الكليات العملية والنظرية يوجد فروق بينهم في الاتصاف ببعض السمات السلبية والمتمثلة في الخوف من المجتمع والناس ، والخوف من الأماكن الضيقة والقلق وسرعة الإستجابة الفسيولوجية بالنسبة للكليات النظرية ، والميل بشدة الى المخاطرة ، وتفضيل الجرأة في مواجهة الأمور ، لديهم شجاعة بدنية في مواجهة الآخرين بالنسبة للكليات العملية .

ويؤكد على ذلك دراسة صفاء جابر ، ورشا محمد أشرف (٢٠٠٥) (٧) حيث أن لكل نشاط رياضي نمط مزاجي مختلف عن النشاط الآخر، وأن الأنماط المزاجية السائدة في الأنشطة الجماعية والفردية المختارة في الدراسة تختلف باختلاف نمط المزاج .

كما يتفق هاسمن وبلوستراند Hassmen, Blonstrand (٢٠٠٢) (٢٠) بان الحالة المزاجية ، والانفعالية التي تحدث قبل و بعد المنافسة و التنبؤ بمستوى الأداء للاعبات كرة القدم هو انخفاض التوتر ، و الغضب ، والارتباك أما النشاط حيث تميل اللاعبات الى المزاج المخي والخوف قبل المباريات الهامة توصل إلى أن مقياس الحالة المزاجية لا يساعد في التنبؤ بمستوى أداء اللاعبات .

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والترتيب لابعاد مقياس الانماط المزاجية في كل من الرياضات الفردية والجماعية لدي عينة اللاعبات

الترتيب	الاعباب الجماعية (ن=٢٩)			الترتيب	الاعباب الفردية (ن=٢٢)			الابعاد
	معامل الاختلاف	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية		معامل الاختلاف	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	
2	0.24	٩.٨٤١	٤١.٠٠٠	١	0.18	٨.٨١٣	٤٨.٤٠٩	المزاج المخي
1	0.23	٩.٦	٤١.٣٤٤	٢	0.19	٦.٩٣١	٣٦.٣٦٣	المزاج البدني
٣	0.29	١١.٤٩٤	٣٩.٨٦٢	٣	0.30	١١.٤٦٧	٣٨.٤٥٤	المزاج الحشوي

يتضح من جدول (٥) والخاص بايجاد ترتيب الابعاد لدي لاعبات الرياضات الفردية والجماعية ان بعد المزاج المخي جاء في الترتيب الاول يليه بعد المزاج البدني يليه بعد المزاج الحشوي وذلك لدي عينة لاعبات الرياضات الفردية بينما جاء بعد المزاج البدني في

الترتيب الاول يلية بعد المزاج المخي يلية بعد المزاج الحشوي لدي عينة لاعبات الرياضات الجماعية.

وترى الباحثة أنه توجد إختلافات بين لاعبات الرياضات الفردية والرياضات الجماعية فى ترتيب السمات المزاجية الموزعة على أبعاد مقياس الأنماط المزاجية ، حيث جاء بعد المزاج المخي فى المركز الأول بالنسبة للاعبات الرياضات الفردية ويرجع ذلك الى أن لاعبات الرياضات الفردية يتميزن بسمات المزاج المخي والمتمثلة فى أن حركاتهم تتسم بالتزمت سرعة الاستجابة ردود الافعال سريعة فى المواقف المختلفة ، ويفضلون الخصوصية ، ولديهم قدرة كبيرة على زيادة الانتباه والفهم مع قدرة عالية على التعبير بالعينين والوجه ، ليست لديهم القدرة على التنبؤ بسلوك الآخرين ، ولا يفضلون الضوضاء ، وعادة ما يعانون من قلة النوم والتعب المزمن ، والميل الى الانطواء والوحدة وقت الشدة وذلك يؤثر بشكل كبير فى العديد من مناحى الحياة اليومية ومنها ممارسة الرياضة فهذا النمط المزاجي عادة ما يميل الى ممارسة الأنشطة الفردية والتي لا تتميز بالعنف والمغامرة والمخاطرة نظرا لسماته التي تميل الى الخوف الدائم ، وجاء بعد المزاج البدني فى المركز الأول للاعبات الرياضات الجماعية تميل الى ممارسة الانشطة الرياضية التي تتميز بالاحتكاك البدني العنيف ، ودائما ما تترك المواقف جيدا وتكون استجاباتهن حاسمة ، لديهن حاجة دائمة الى التدريب البدني ، تميل الى السيطرة وحب السلطة ، وتميل بشدة الى المخاطرة ، وتفضل الجرأة فى مواجهة الأمور ، لديهن شجاعة بدنية فى مواجهة الآخرين ، وتشعر بالخوف من الأماكن المغلقة ، ولا يباليين بالألم ، ولديهن نضج زائد فى المظهر ، ويتميزن بكونهن منبسطين ومنفتحين على الآخرين، وتميل دائما لتأكيد ذاتها ، وتحتاج الى الحركة وقت الشدة.

ويتفق مع الباحث دراسة إيمان رفعت (٢٠٠١) (٤) حيث أكدت على أن طالبات الجامعة من الكليات العملية والنظرية تتصف بالترتمت فى الأوضاع القوامية ، والتحكم الشديد فى الانفعالات ، ومقاومة العادات التقليدية والروتين ، كما يتميزون بالحزم والخوف من المجتمع وأنه لا يوجد إختلاف بين الكليات العملية والنظرية بين الطالبات عينة البحث حيث يتفقن فى جميع سمات مقياس الأنماط المزاجية .

ويتفق مع ذلك رمزي نظمي جابر (٢٠١٣) (٥) حيث أنه لا توجد فروق بين لاعبي كرة الطاولة فى فلسطين فى الانماط المزاجية المميزة للاعبين وتعزى الى متغير اليد المستخدمة فى اللعب ، ومتغير درجة اللاعب ، ومكان السكن ومتغير الخبرة فى اللعب .

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف والترتيب لابعاد مقياس الانماط المزاجية في كل من الرياضات الفردية والجماعية لدى عينة البحث من اللاعبين

الابعاد	الاعباب الفردية (ن=٣٤)				الاعباب الجماعية (ن=٤٨)			
	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف	الترتيب	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف	الترتيب
المزاج المخي	٤٥.٧٣٥	٩.٢٠٥	0.20	١	٣٩.٧٠٨	٩.٧٢٣	0.24	٣
المزاج البدني	٣٧.٤٤١	٨.١٩٩	0.22	٢	٤٢	٩.١٨١	0.22	١
المزاج الحشوي	٣٨.٥	١٠.٣٧٢	0.27	٣	٤٠.٩٣٧	٩.٥٥٩	0.23	٢

يتضح من جدول (٦) والخاص بايجاد ترتيب الابعاد لدي لاعبي الرياضات الفردية والجماعية ان بعد المزاج المخي جاء في الترتيب الاول يليه بعد المزاج البدني يليه بعد المزاج الحشوي وذلك لدي عينة لاعبي الرياضات الفردية بينما جاء بعد المزاج البدني في الترتيب الاول يليه بعد المزاج الحشوي يليه بعد المزاج المخي لدي عينة لاعبي الرياضات الجماعية.

وترى الباحثة أن هناك فروق وإختلافات في عينة البحث من لاعبي الرياضات الفردية والجماعية في ترتيب أبعاد مقياس الانماط المزاجية ، حيث جاء بعد المزاج المخي في الترتيب الأول بالنسبة للكليات النظرية ويليها الحشوي ثم في النهاية المزاج البدني ويرجع ذلك الى أن لاعبي الرياضات الفردية غير مندمجين مع الآخرين ويميلون الى الانشطة الرياضية التي تتميز بالوحدة والعزلة ، وعدم التحكم في إنفعالاتهم ، وعدم الضوضاء ، ولديهم حساسية زائدة للألم ، ويرجع ذلك لطبيعة الممارسة الفردية للأنشطة المختارة عينة البحث (السباحة - العاب القوى - كاراتية) وهي تتطلب أن يمارس اللاعب الانشطة بمفرده ولا يوجد بها اختلاط بالآخرين ، أما لاعبي الرياضات الجماعية فقد جاء في الترتيب الأول بالنسبة لهم سمات نمط المزاج البدني أولاً ويليها المخي ثم الحشوي ، حيث يتميزون بالانضباط الحركي ، الميل الى ممارسة الانشطة الرياضية التي تتميز بالاحتكاك البدني العنيف ، لديهم حاجة دائمة الى التدريب البدني ، الميل الى السيطرة وحب السلطة ، الميل الى المخاطرة ، يفضلون الجراءة في مواجهة الأمور ، الميل الى العدوانية في التنافس مع الآخرين ، ولا يبالون بالألم ، وعادة ما يحدثون ضوضاء عامة ، كما يتصفون بالإنبساط والإفتاح على الآخرين الميل لتأكيد الذات، وكل هذه السمات ترجع لطبيعة ممارسة الرياضات الجماعية التي ينتمون اليها كل على حسب طبيعة المجهود البدني المطلوب في كل رياضة .

ويتفق مع الباحثة دراسة عليية حسين خير الله (١٩٩٧) (١٠) التي أشارت الى أن الطلاب الذين يمارسون مجهود بدني يتمتعون بدرجة عالية من الأنماط المزاجية وخاصة المزاج البدني والذي يتسم بالقدرة على ضبط النفس عقب الاستشارة ، كما أن الطلاب الذين لا يمارسون مجهود بدني لديهم قدرة فائقة لعدم التكيف وسرعة تقيد الحالة المزاجية والميل إلى الحزن والتشاؤم وعدم التحكم في الانفعالات وهي سمات المزاج المخي.

ويؤكد على ذلك ايضا دراسة هالة مالك (١٩٩٥) (١٨) التي تشير الى أن لاعبات

السباحة التوقيعية توجد لديهن أنماط مزاجية متمثلة في بعد دينامية العمليات العصبية وما يقابلها من سمان بعد المزاج المخى .

جدول (٧) دلالة الفروق بين الرياضات الفردية والجماعية على ابعاد المقياس

قيمة ت	اللاعب الجماعية (ن=٧٧)		اللاعب الفردية (ن=٥٦)		الابعاد
	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	
٣.٩٦٩	٩.٧٢٣	٤٠.١٩٤	٩.٠٦٨	٤٦.٧٨٥	المزاج المخى
٣.١١٨	٩.٢٨٣	٤١.٧٥٣	٧.٦٧٨	٣٧.٠١٧	المزاج البدنى
١.١١٦	١٠.٢٦٩	٤٠.٥٣٢	١٠.٧١٢	٣٨.٤٨٢	المزاج الحشوى

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٧) ان قيمة ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين لاعبي الرياضات الفردية والجماعية على البعد الاول ولصالح لاعبي الرياضات الفردية ، بينما جاءت قيمة ت دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين لاعبي الرياضات الفردية والجماعية على البعد الثاني ولصالح الرياضات الجماعية ، كما جاءت قيمة ت غير دالة على البعد الثالث.

ويرى الباحث أن الفروق الإحصائية بين لاعبي الرياضات الفردية والجماعية على البعد الأول بعد المزاج المخى لصالح لاعبي الرياضات الفردية ، حيث تتطلب الرياضات الفردية عينة البحث لسماوات المزاج المخى لإتزامهم فى الاداء الحركى والبعد عن الضوضاء ، وتركيز الانتباه ، حيث تتسم رياضات (السباحة -العاب القوي- الكاراتيه) عينة البحث بالتركيز فى الأداء والضبط الإنفعالى والتحكم فى الحركات مما يؤثر على عينة البحث .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة عليية حسن خير الله (١٩٩٧) (١١) التى أشارت الى أن الطلاب الذين يتمتعون بدرجة عالية من التركيز والانتباه والتحكم فى الحركات هم ممن ينتمون لسماوات المزاج المخى والذى يتسم بالقدرة على ضبط النفس عقب الاستشارة .

ويتفق مع ذلك أيضاً دراسة صفاء جابر ، ورشا محمد أشرف (٢٠٠٥) (٧) حيث أكدوا على أن النشاط الرياضى يختلف باختلاف نوع النمط السائد لدى الأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية ما بين الفردية والجماعية ، وأن معظم الانشطة الفردية والتي تحتاج الى تركيز عالى وانعزالية ، وتحكم فى الأداء إنما ترجع لنمط المزاج المخى .

كما جاءت الفروق بين لاعبي الرياضات الفردية والجماعية قى البعد الثانى بعد المزاج البدنى لصالح لاعبي الرياضات الجماعية ، حيث يتسم لاعبي الرياضات الجماعية عينة البحث (الكرة الطائرة - كرة السلة - كرة اليد) بالميل الى ممارسة الانشطة الرياضية التى تتميز بالاحتكاك البدنى العنيف ، ودائما ما يدركون المواقف جيدا وتكون الاستجابات حاسمة ، لديهم حاجة دائمة الى التدريب البدنى ، الميل الى السيطرة وحب السلطة ، والميل بشدة الى المخاطرة ، وتفضيل الجرأة فى مواجهة الأمور ، لديهم شجاعة بدنية فى مواجهة الآخرين ، والشعور بالخوف من الأماكن المغلقة ، ولا يبالوا بالألم ، ولديهم نضج زائد فى

المظهر، ويتميزون بكونهم منبسطين ومنفتحين على الآخرين، والميل دائما لتأكيد الذات، والاحتياج الى الحركة وقت الشدة .

ويؤكد على ذلك دراسة صفاء جابر شاهين، ورشا محمد أشرف (٢٠٠٥) (٧) أن الأنشطة الجماعية عينة الدراسة للاعبين رياضة الكرة الطائرة يليه في الترتيب كرة القدم يليه كرة السلة ثم لاعبي كرة اليد وذلك في التميز بسمات النمط البدني وما يقابله من عمليات الكف والاستثارة في قائمة الانماط المزاجية التي قامت الباحثتان ببناؤها ما يؤكد على نتائج هذا البحث

بينما لا يوجد فوق دالة احصائيا بين لاعبي الرياضات الفردية والجماعية عينة البحث على بعد النمط الحشوي حيث في المركز الثالث حيث يتسم لاعبي الرياضات الفردية والجماعية على حد سواء في بعض الاحيان بالميل الى الراحة الجسمانية في فترات الراحة من البطولات والتدريبات ، والشعور بالمتعة في تناول الطعام وخصوصا مع الاصدقاء كما يتميزون بالأدب الشديد ، دائما ما يبذلون جهدا كبيرا في كسب ود الآخرين ، ويفضلون إظهار الود للجميع دون تمييز، كما يشعرون دائما بحب الناس ، ويتميزون بالتسامح والإحساس الدائم بالرضا.

ويؤكد على ذلك أيضا دراسة صفاء جابر شاهين، ورشا محمد أشرف (٢٠٠٥) (٧) حيث أن هناك أنماط مزاجية تكون متداخلة أكثر من نمط على رياضة واحدة سواء فردية أو جماعية وكذلك رياضات متداخلة ومتنوعة على نمط مزاجي واحد .

جدول (٨) دلالة الفروق بين (اللاعبين - اللاعبات) بالرياضات الفردية على ابعاد المقياس

قيمة ت	اللاعبين (ن=٣٤)		اللاعبات (ن=٢٢)		الابعاد
	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	
١.٠٧٩	٤٥.٧٣٥	٩.٢٠٥	٤٨.٤٠٩	٨.٨١٣	المزاج المخي
٠.٥٠٩	٣٧.٤٤١	٨.١٩٩	٣٦.٣٦٣	٦.٩٣١	المزاج البدني
٠.٠١٥	٣٨.٥٠٠	١٠.٣٧٢	٣٨.٤٥٤	١١.٤٦٧	المزاج الحشوي

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٨) ان قيمة ت المحسوبة جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين اللاعبين واللاعبات بالالعاب الفردية على جميع ابعاد المقياس . وترجع الباحثة ذلك الى أن الرياضات الفردية تتطلب نفس المجهود المبذول من كلا الجنسين ونفس شروط التعامل في جميع الرياضات الفردية عينة البحث (السباحة -العاب القوى- الكاراتيه) حيث تتطلب المزج بين الأنماط الثلاثة .

أكد على ذلك محمد حسن علاوى (١٩٩٧) (١٥) ، وريف Reef (٢٠٠١) (٢٣) حيث يرى أن الفرد قد يمزج بين أكثر من نمط من الأنماط المزاجية، وانه لا يوجد غالباً من يتميز بنمط مزاجي واحد فقط وتطبق عليه جميع الصفات التي يتميز بها هذا النمط ، وأن معظم الأفراد هم خليط من أنماط مزاجية متعددة ولكن قد تغلب على أحدهم بعض الصفات

المميزة لنمط معين . وبالرغم من الأصول الوراثية لأنماط المزاجية إلا انه يمكن بالتأثير القوى الهادف العمل على تنمية الصفات المزاجية الإيجابية وإخماد أو الإقلال من آثار الصفات السلبية .

جدول (٩) دلالة الفروق بين (اللاعبين - اللاعبات) بالرياضات الجماعية على ابعاد المقياس

الابعاد	اللاعبين (ن=٤٨)		اللاعبات (ن=٢٩)		قيمة ت
	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	
المزاج المخي	٣٩.٧٠٨	٩.٧٢٣	٤١.٠٠٠	٩.٨٤١	٠.٥٦٢
المزاج البدني	٤٢.٠٠٠	٩.١٨١	٤١.٣٤٤	٩.٦٠٠	٠.٢٩٨
المزاج الحشوي	٤١.٣٤٤	٩.٥٥٩	٣٩.٨٦٢	١١.٤٩٤	٠.٤٤٣

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٩) ان قيمة ت المحسوبة جاءت غير دالة احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين اللاعبيين واللاعبات بالالعاب الجماعية على جميع ابعاد المقياس . وترى الباحثة أن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين اللاعبيين واللاعبات عينة البحث في الرياضات الجماعية قد يرجع الى السمات التي تتميز بها هذه الرياضات وما تتطلبه من شروط قد تتفق بين اللاعبيين واللاعبات على حد سواء حيث أشار محمد حسن علاوي (١٩٩٧) (١٥) الى المزج بين أكثر من نمط من الأنماط المزاجية في نفس المهنة وفي نفس نوع النشاط الممارس وإنما يرجع ذلك الى طبيعة التدريب حيث تتطلب الدمج لأكثر من نمط وتثبيت ما هو مطلوب من النواحي الإيجابية لبعض سمات الأنماط المزاجية المختلفة وحذف ما هو سلبي منها.

ويؤكد على ذلك مايير Mayer (٢٠٠١) (٢٢) حيث أشار الى انه يجوز الفصل بين الانماط في شخص واحد ويجوز الدمج ايضا وفق ما يتطلبه الأداء المطلوب منه ووفقا للمواقف التي يتعرض لها الفرد ، وبذلك لا يوجد فروق بين اللاعبيين واللاعبات عينة البحث في أبعاد المقياس .

ويتفق مع ذلك ايضا Fatt (٢٠٠٣) (١٩) الذي يرى أن طلاب الجامعة لا يختلفون في النمط المزاجي السائد بينهم وخاصة اذا كانت المهارات المطلوبة موحده والاداء الحركي موحد .

الاستنتاجات :

١. وجود إختلافات بين لاعبات الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في ترتيب السمات المزاجية الموزعة على أبعاد مقياس الأنماط المزاجية ، حيث جاء بعد المزاج المخي في المركز الأول بالنسبة للاعبات الرياضات الفردية ثم البدني ثم الحشوي ، بينما جاء بعد المزاج البدني في الترتيب الاول يليه بعد المزاج المخي يليه بعد المزاج الحشوي لدي عينة لاعبات الرياضات الجماعية.

٢. وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الرياضات الفردية والجماعية على أبعاد المقياس حيث جاء البعد الأول بعد المزاج المخي في المركز الاول لصالح لاعبي

الرياضات الفردية ، بينما جاء بعد المزاج البدني في المركز الأول لصالح لاعبي الرياضات الجماعية .

٣. لا يوجد فروق دالة احصائيا بين اللاعبين واللاعبات في الرياضات الفردية على ابعاد مقياس الانماط المزاجية .

٤. لا يوجد فروق دالة احصائيا بين اللاعبين واللاعبات في الرياضات الجماعية على ابعاد مقياس الانماط المزاجية .

التوصيات :

١. الإهتمام بتطبيق المقياس على الناشئين في الرياضات المختلفة الفردية والجماعية بالأندية المصرية للتعرف على النماط المزاجية السائدة في كل رياضة .

٢. التعرف على الأنماط المزاجية بين الشباب الكويتي في مختلف المؤسسات الاجتماعية والتربوية والرياضية .

٣. التعرف على الأنماط المزاجية السائدة للاعبين الرياضات المختلفة .

قائمة المراجع

١. أحمد أمين فوزي ، بثينة محمد فاضل : (٢٠٠٥) سيكولوجية الشخصية الرياضية ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية .
٢. إسلام عبد الواحد غريب مصطفى : (٢٠٠٨) بناء مقياس للتوافق النفسي لدى لاعبي رياضة الكاراتية رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
٣. إيناس بهنام : (٢٠٠٥) بناء اختبار المعرفة القانونية ونموذج النمط الجسمي والمزاجي للاعبين أندية القطر بالريشة الطائرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٤. إيمان رفعت السعيد : (٢٠٠١) ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكوفيزيائية لدى طالبات جامعة حلوان ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ن القاهرة .
٥. رمزي رسمي جابر : (٢٠١٣) الأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد الرابعون ، الأردن .
٦. سناء محمد سليمان : (٢٠٠٦) سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها ، عالم الكتب ، القاهرة .
٧. صفاء جابر شاهين ، رشا محمد أشرف : (٢٠٠٥) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأنماط المزاجية للاعبين الأنشطة الرياضية (دراسة تنبؤية) ، مؤتمر كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة إسكندرية ، إسكندرية
٨. عبد الهادي السيد عبده ، فاروق السيد عثمان : (٢٠٠٢) القياس والاختبارات النفسية ، أسس وأدوات ، دار الفقه العربي ، القاهرة .
٩. عفاف عبد الرحمن زهران ، سوسن عبد الخالق : (١٩٨٧) العلاقة بين نمط الجسم وبعض السمات المزاجية والمؤثرة في أداء التعبير الحركي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
١٠. علية حسين خير الله : (١٩٩٧) دراسة الأنماط المزاجية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في وقت الفراغ ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
١١. فايز عبد الهادي عابد : (٢٠١١م) سيكولوجية المزاج بين الإيحاء و الاقناع القسري ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، ط١ ، عمان .
١٢. فرج عبد القادر طه : (٢٠٠٥) أصول علم النفس الحديث ، دار الزهراء للنشر والتوزيع ، ط (٧) ، الرياض .
١٣. قاسم حسن حسين وفتحي المهشيش يوسف: (١٩٩٩م) الموهوب الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي ، ط١، عمان، الأردن، دار الفكر للطباعة

- والتنشر والتوزيع .
١٤. ليث محمد عياش : (٢٠٠٩م) الاسلوب المعرفي و علاقته بالابداع ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، ط١، عمان .
١٥. محمد حسن علاوى : (١٩٩٨) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٦. محمد حسن علاوى : (١٩٩٧) مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٧. محمد صبحى حسانين : (١٩٩٦) القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، الجزء الثانى ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٩. هالة محمد مالك : (١٩٩٥) الأنماط المزاجية لناشئات السباحة التوقيعية وأثرها على نتائج المسابقات ، المؤتمر العلمى الدولى (التنمية البشرية واقتصاديات الرياضة - التجسيديات والطموحات) ، المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان ، القاهرة .
20. Fatt , James Poonten J. Howe . Irene Chew Keng (2003) "Emotional Intelligence Of Foreign and Local University Student in Singapore " Implication for Managers Journal of Business Psychology . Vol . 17 No 3 PP 345-367 .
21. Hassmen, P. and Blonstrand, E. (2002). Soccer, woman: Emotion, recompetition, post competition, Journal of Applied Sport Psychology, 13: 62-81.
22. James Lawther, Andrew Lane. (2002). Relationships between mood cohesion and satisfaction with performance among soccer players, The Online Journal of Sport Psychology, 4 (3): 57-69.
23. Mayer , J.D. Emotional Intelligence and Giftedness' , Roe per review . Vol 23 , Issue 3 , 2001.
24. Reef , H.B. (2001) : The relation of id and Gender with emotional intelligence in college students . Journal of Learning Disabilities , Vol 34 Issue 1. pp66 -100 .