



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Mood Patterns Among the Female Footballers in Palestine

Mo'tasim Mahmoud Shatnawi¹, AbdulNasir Al-Qaddomi², Mahmoud Al-Atrash³, Mohammad Sa'id Al-Sa'idyin⁴, Ahmad Mahmoud Yousef Sharaf⁵

¹ The faculty of Sports sciences- Yarmouk University, ^{2,3,5} The Faculty of Sports Sciences–Al-Najah National University, ⁴ the ministry of education, Jordan

Article information

Article history:

Received 11/7/2022

Accepted 15/8/2022

Available online Dec,29,2022

Keywords:

Football, female footballers, mood patterns, ceasing, stimulation, personal flexibility



Abstract

This study aimed at identifying mood patterns among the female footballers in Palestine, in addition to determining the differences between mood patterns according to the variables of experience in playing and playing position.

In order to achieve the study objectives, the study was applied to a sample that consisted of (57) female footballers, The researchers used the descriptive approach. The study applied the checklist of athlete's mood patterns which consisted of (30) items. The results showed that the level of mood patterns among the female footballers was medium, where the percentage of the responses was The results also revealed that the dimension of personal flexibility was in the first place with a relative weight, followed by the dimension of stimulation processes and the dimension of ceasing processes, The results revealed that there are no statistically significant in the distinctive mood patterns among the female footballers in Palestine attributed to the variable of experience in playing concerning the dimension of the intensity of stimulation processes, and there are no differences attributed to the variable of playing position. The researchers recommend the necessity of exposing the female footballers to various situations with psychological stressors in order to improve their adaptation ability in the various situations.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين

معتمصم محمود شطناوي¹✉، عبد الناصر القدومي²، محمود الأطرش³، محمد سعيد السعديين⁴✉، أحمد محمود يوسف شرف⁵
¹ كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك / الاردن، ^{2,3,5} كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح الوطنية / فلسطين، ⁴ وزارة التربية والتعليم / الاردن

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين، بالإضافة إلى تحديد الفروق بين الأنماط المزاجية تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب ومركز اللعب. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (57) لاعبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، وتم استخدام المنهج الوصفي لذلك، وطبق عليها قائمة الأنماط المزاجية للرياضيين والمكونة من (30) فقرة. وتوصلت نتائج الدراسة أن مستوى الأنماط المزاجية لدى اللاعبات جاء (متوسط)، وكذلك يتضح من الدراسة أن بعد المرونة الشخصية جاء في المرتبة الأولى، وفي المرتبة الثانية بعد عمليات الإثارة وبعد عمليات الكف، فيما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب على بعد قوة عمليات الإثارة، وعدم وجود فروق تعزى إلى متغير مركز اللعب. وأوصى الباحثون بعدة توصيات من أهمها: ضرورة إخضاع اللاعبات إلى مواقف متنوعة من الضغوط النفسية لهدف حسن التكيف لديهم في مختلف المواقف

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2022/7/11

القبول: 2022/8/15

التوفر على الانترنت: 2022/12/29

الكلمات المفتاحية:

كرة القدم، لاعبات كرة القدم، الأنماط المزاجية، الكف، الإثارة، المرونة الشخصية

1) التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لم تقتصر الرياضة على كونها مظهراً من مظاهر الحياة المتطورة لشعوب العالم، بل أصبحت وسيلة لتقارب الشعوب ومحاربة الفقر ونشر السلم ومحاربة العنصرية ونبذها، بالإضافة إلى أنها أصبحت علماً تهتم به الدول كباقي العلوم الأخرى، لها مجالاتها، وعلومها الفرعية، والتي من أهمها: علم التدريب الرياضي، وفسولوجيا الرياضة، والقياس والتقويم الرياضي، والبيوميكانيك الرياضي، وعلم النفس الرياضي، والطب الرياضي، العلاج الطبيعي، والإصابات الرياضية، وغيرها من العلوم الأخرى.

ويعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة في نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. (Allawi, 1998) ويرى الباحثون أن كرة القدم لعبة جماهيرية كبيرة، أصبحت اللعبة الشعبية الأولى في العالم من حيث الاهتمام والمتابعة، وتمارس من جميع الأعمار، ولم تقتصر ممارستها على الرجال فقط بل أصبحت الفتيات تمارسها وتهتم بممارستها كأى لعبة رياضية أخرى محببة لديهم. وهي من الألعاب التي انتشرت حديثاً وبسرعة حيث تتمتع بمهارات وخطط واحداث غير متوقعة خلال المبارات تعمل على إثارة او تشويق ممارستها (Ali et al., 2019)

ويشير (Guttman, 2007) إلى أن تعود بدايات هذه اللعبة عند الإناث إلى عام 1790 فيما سجلت أول مباراة لكرة القدم عند الإناث عام (1892) تحت إشراف الاتحاد الأسكتلندي لكرة القدم في اسكتلندا. وكانت أول مباراة للإناث موثقة في إنجلترا في عام (1895) لكنها قوبلت بالرفض من الاتحاد البريطاني لكرة القدم حيث برر الرفض بحرص الاتحاد على "رجولة" هذه اللعبة الشعبية، وتُعد كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في فلسطين، وفي ظل تطور كرة القدم الفلسطينية ووجود كرة القدم النسوية حديثاً وتطورها السريع مقارنة مع عمرها الزمني القليل.

ويرى الباحثون أنه أصبح من الضروري إجراء العديد من الأبحاث العلمية في هذا المجال، وذلك بعد أن أصبحت اللعبة لا تقتصر على الرجال وحدهم، مما سيساعد في تطوير وتقديم الكرة النسوية في فلسطين والعالم العربي، وذلك كون الرياضة النسوية فيها حديثة مقارنة مع دول العالم الأخرى، ومن المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في هذا المجال هي المواضيع النفسية التي لها تأثير كبير على أداء اللاعبين ايجابيا أو سلبيا ، وتناول الباحثون في هذه الدراسة الأنماط المزاجية لدى اللاعبين وتأثيرها على اللاعبين داخل الملعب حيث أن كرة القدم تعتبر من الألعاب الرياضية التي تتطلب حالة مزاجية جيدة ونفسية جيدة.

أما فيما يتعلق بالأنماط المزاجية، فإن الحالة المزاجية إحدى الحالات النفسية التي تؤثر إيجاباً أو سلباً في اللاعب وقد يغفل عنها الكثير من المدربين بالرغم من أهميتها فمعرفة الحالة المزاجية للاعب يمكن الاستفادة منها في اكتشاف التغيرات للحالة الانفعالية في أوقات مختلفة في موسم المنافسات. وأيضاً في سرعة تآهب اللاعب للمنافسات، وملاحظة أهم التغيرات في الاستجابة المختلفة والتي قد تكون أشاره للحاجة إلى التدخل في شؤون اللاعب وقد تمد المدرب بالمعلومات التي تمنع الأداء الضعيف التي تؤدي إلى الهزيمة أو حتى وصول اللاعب إلى حالة الاحتراق النفسي. (Berry, 1997).

وعرف (Allawi, 1998) المزاج بأنه مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد من غيره من الأفراد، كما أنه الخصائص التي تميز ديناميكية العمليات الانفعالية للفرد مثل الدرجة التي يتأثر بها الفرد أثناء المواقف التي تلي انفعاله.

ويرى (Ratib, 1997) نقلاً عن بعض النتائج لعدد من الدراسات أن هنالك بروفياً نفسياً للحالة المزاجية يميز الرياضيين الناجحين، ويختلف عن الرياضيين غير الناجحين، حيث أن الرياضيين الأكثر نجاحاً يسجلون درجات أعلى في صفة الحيوية، ودرجات منخفضة في التوتر، والاكتئاب، والتعب، والاضطرابات. وذلك مقارنة بالدرجة المتوسطة للمجتمع ولكن لوحظ أن اضطرابات الحالة المزاجية تزداد تحت تأثير أحمال التدريب الشديدة خاصة عندما تستمر فترة طويلة بمعنى يتوقع زيادة درجات التوتر والاكتئاب، والتعب، والاضطرابات، مقابل انخفاض درجة الحيوية.

ويرى الباحثون أن الحالة المزاجية لها تأثيرها السلبي والايجابي على اللاعبين وان وجود اللاعبين بحالة مزاجية جيدة يزيد من فرص الإبداع والتألق في الملعب، كما أن وجود اللاعبين بحالة مزاجية سلبية يقلل من فرص الإبداع والتألق واللعب الجيد ويزيد من فرص الغضب والسلوك العدواني وهذا ما قام الباحثون بالتعرف عليه من خلال هذه الدراسة.

وتكمن أهمية الدراسة في انها تعد الدراسة الحالية -في حدود علم الباحثون- أول دراسة فلسطينية مختصة بالجانب النفسي للاعبات الكرة النسوية تهتم بدراسة الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين ، وتسهم الدراسة الحالية في تحديد مستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين، وبالتالي التعرف إلى جوانب القوة وتعزيزها وجوانب الضعف والعمل على علاجها من قبل المدربين، ومراعاة ذلك عند الإعداد النفسي والمعرفي للاعبين، عوضاً عن ترجمة ذلك لسلوك عملي أثناء التدريب وفي المنافسات الرياضية ، وتسهم الدراسة الحالية من خلال إظهارها النظري والنتائج التي سوف تتوصل إليها في إفادة الباحثين في مجال علم النفس الرياضي لإجراء دراسات جديدة في هذا المجال، والمدربين في مراعاتهما عند الإعداد النفسي للاعبين.

قام (Al-Ahmad & Katabi, 2021) بدراسة هدفت التعرف الى طبيعة العلاقة بين الشخصية المزاجية وأنماط التعلق لدى طلبة جامعة دمشق، وتكونت عينة الدراسة من (785) طالبا وطالبة (376) طالبا (409) طالبة، تم اختيارهم من الكليات الأدبية (329) طالبا وطالبة، ومن الكليات العلمية (456) طالبا وطالبة في جامعة دمشق، وكانت النتائج على النحو الآتي: وجود علاقة طردية دالة بين الشخصية المزاجية وأنماط التعلق (الرافض، المشغل، الخائف)، ووجود فرق دال بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الشخصية المزاجية وفق متغير الجنس لصالح الاناث .

قام (Anbeid et al., 2020) بدراسة هدفت التعرف الى بناء مقياس قائمة الانماط المزاجية لناشي كرة اليد تحت 16 سنة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة الدارسة بالطريقة العمدية من ناشي كرة اليد تحت سنة بنادي باكوس الرياضي بالإسكندرية وعددهم (35) ناشئ مسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون (توضح نتائج الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى أن قيمة معامل الصديق تراوحت ما بين (0.91-0.96)، مما يؤكد أن محاور مقياس الأنماط المزاجية قيد البحث تقيس بالفعل ما وضعت من أجله، وأنها تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة ، ومن اهم التوصيات تطبيق مقياس الأنماط المزاجية على عينات مختلفة لاستخدام المقياس كمعيار لانتقاء الناشئين في مختلف الرياضات .

اما (Mansour & Al-Issawy, 2020) بدراسة هدفت التعرف الى حالة قلق المنافسة الرياضية والنمط المزاجي وعلاقتها بمستويات فيتامين (د) 25 وهرمون الباراثيرويد لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لمناسبتها مع طبيعة البحث، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من خارج عينة البحث الأساسية ومثلة لمجتمع البحث، وكانت أهم النتائج ان متوسط استجابات عينة البحث في أبعاد قائمة الأنماط المزاجية جاءت في المستوى المرتفع والمتوسط، ومتوسط نتائج عينة البحث في فيتامين (د) 25 جاءت في مستوى القصور بمتوسط حسابي (26.1)، وكانت أهم التوصيات قياس فيتامين (د) 25 وهرمون الباراثيرويد بشكل دوري وفي مواسم مختلفة.

ودرس (Ahmed, 2016) التعرف الى العلاقات الارتباطية بين المهارات النفسية والأنماط المزاجية للاعبين رياضة الكاراتيه ولكل مسابقة على حدى (كاتا-كومييتية)، والفروق بين لاعبي رياضة الكاراتيه (كاتا-كومييتية) في المهارات النفسية والأنماط المزاجية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي نظراً لمناسبتها لأهداف وفروض الدراسة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي رياضة الكاراتيه المسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى وعددهم (200) لاعب، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون الى وجود ارتباط إيجابي دال احصائياً بين جميع المهارات النفسية وكلا من قوة عمليات الكف والمرونة الشخصية لدى لاعبي الكارثية (قيد الدراسة) ولدى لاعبي الكاتا ولاعبي الكومييتية كلا على حدى، وجود ارتباط سلبي دال احصائياً بين جميع المهارات النفسية وقوة عمليات الإثارة .

وفي دراسة (Shaheen & Ashraf, 2008) هدفت إلى التعرف على الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأنماط المزاجية للاعبين الأنشطة الرياضية "دراسة تنبؤية على عينة قوامها (121) لاعباً، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، ومقياسي الذكاء الانفعالي، والأنماط المزاجية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين النمط المزاجي للاعبين كل نشاط رياضي واستجاباتهم على أبعاد الذكاء الانفعالي وذلك وفقاً لنوع كل نشاط رياضي، وكذلك تبعا لطبيعة الأنشطة الرياضية، وكذلك أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الأنماط المزاجية للاعبين كل نشاط رياضي، والدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وفقاً لسنوات الخبرة.

اما (Yahya, 2006) فدرس الحالة المزاجية ومستوى الإجهاد العصبي وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي الجودو على عينة قوامها (98) لاعب جودو، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، ومقياس الحالة المزاجية، وأسفرت نتائج الدراسة بان الحالة المزاجية ومستوى الإجهاد العصبي وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي الجودو إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين محور الإثارة من الحالة المزاجية للاعبين الجودو، ووجود ارتباط دال إحصائياً بين محور الكف والإثارة ومستوى اللاعبين يشير إلى القدرة على

الامتناع عن أداء ما، وكذلك الصبر، والمثابرة، والقدرة على ضبط النفس، والسيطرة على الانفعالات، ووجود فروق بين الفائزين والمهزومين في متغيري الكف وديناميكية العمليات العصبية يشير إلى القدرة على سرعة التكيف.

وفي ذلك أشار (Winges, 2012) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى تماسك الفريق والحالة المزاجية للاعبين، ودراسة العلاقة بمستويات أدائهم في كرة القدم، وقد أجريت الدراسة على (32) لاعب، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، ومقياس الحالة المزاجية. وقد أوضحت النتائج أن مستوى أداء الفريق يتأثر إيجابياً بالحالة المزاجية الإيجابية الرضا، وأن النجاح في أداء اللاعبين لواجباتهم الدفاعية والهجومية يتأثر بمدى تماسك الفريق، وقد أوضحت النتائج أيضاً ضرورة تدخل القائمين على النواحي الفنية التدريبية والإدارية للفريق لتقويم مستوى تماسك الفريق وتحسينها. وأن مستوى أداء لاعبي كرة القدم يتأثر إيجابياً بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا وتماسك الفريق، وأن النجاح في أداء اللاعبين لواجباتهم الدفاعية والهجومية يتأثر بمدى تماسك الفريق.

2-1 مشكلة الدراسة:

تعد كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية عالمياً وأصبحت الدول تهتم بها بشكل كبير كونها محط اهتمام الشعوب، ولم تقتصر اللعبة كونها فقط للاستمتاع أو لأهداف بدنية وصحية بل وأصبحت مصدراً لجلب الأموال والسياحة وكثيراً من الأمور الأخرى، كما دخلت كموضوع مهم ضمن مفردات منهج البرنامج العام لكليات التربية البدنية وعموم الرياضة في جمهورية العراق ومن أهم أهدافها أن يتعلم الطلبة فن أداء وتدريب المهارات الأساسية لكرة القدم. (AbdulRasoul et al., 2019) لذلك أصبح من الضروري اهتمام الباحثين فيها ودراسة ارتباط جميع العلوم الأخرى بها من أجل معرفة كيفية تطوير هذه اللعبة وكشف أسرارها وضمان تطويرها بما يتلاءم مع الاهتمام بها ومن أهم هذه العلوم التي ترتبط بها علم النفس الرياضي، حيث أن الجانب النفسي يمثل جانباً هاماً حيث أنه يبحث في الخصائص والسمات الفتية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي ويؤثر بشكل واضح على كل من الجانب البدني والمهاري والخططي، ويهدف إلى تطوير هذا النوع من النشاط الرياضي وإيجاد الحلول لمختلف مشاكله النفسية، لذلك من الضروري الاهتمام به من أجل العمل على تطوير مستوى أداء اللاعبين وإمكانية تحقيق النتائج المتميزة. وتؤثر الأنماط المزاجية أداء اللاعبين داخل الملعب، حيث أن لعبة كرة القدم تحتاج إلى أنماط المزاجية مميزة لممارسة اللعبة، بالإضافة إلى ضبط الانفعالات لمنع حدوث الغضب والسلوك العدواني، والذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى التعرض للعقوبات والتأثير على الأداء والخسارة، ومن خلال اطلاع الباحثون على بعض الدراسات والأبحاث ذات الصلة وكونه مدرب لأحد الفرق النسوية ويعمل في تدريب المنتخبات النسوية، ونظراً لأهمية الموضوع وقلة الدراسات التي درستهما معاً ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثون،

3-1 أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين.
2. التعرف إلى الفروق في الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغيرات الخبرة في اللعب، ومركز اللعب.

4-1 تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات الخبرة في اللعب، ومركز اللعب؟

5-1 حدود الدراسة:

الترم الباحثون أثناء تنفيذ الدراسة بالحدود الآتية:

1. الحد البشري: تقتصر الدراسة على لاعبات أندية المستوى الأول لكرة القدم النسوية في فلسطين.
2. الحد المكاني: مقرات أندية كرة القدم في الضفة الغربية.
3. الحد الزماني: تم إجراء الدراسة في الموسم الرياضي من تاريخ (2021/10/1) حتى تاريخ (2022/11/15).

6-1 مصطلحات الدراسة:

- المزاج: مجموعة من الصفات التي تتميز انفعالات الفرد من غيره من الأفراد، كما أنه الخصائص التي تتميز ديناميكية العمليات الانفعالية للفرد مثل الدرجة التي يتأثر بها الفرد أثناء المواقف التي تلي انفعاله. (Allawi, 1998).

- لاعبات كرة القدم: هن اللاعبات المسجلات من اتحاد كرة القدم الفلسطيني ولا يزلن ممارسات في اللعبة. * تعريف اجرائي.

2) الطريقة والإجراءات:

1-2 منهج الدراسة :

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، في جميع إجراءاته من حيث تحديد مجتمع الدراسة وعينتها وذلك نظراً لملائمته لأغراض الدراسة.

2-2 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبات كرة القدم من المستوى الأول في فلسطين في الموسم الرياضي (2021-2022) والبالغ عددهم (139) لاعبة مسجلة لدى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ويمثلون (6) أندية وهي أندية المستوى الأول في فلسطين .

3-2 عينة الدراسة:

قام الباحثون باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من لاعبات الأندية الفلسطينية النسوية في فلسطين بعد حصوله على قائمة بأعداد الأندية واللاعبات من الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، حيث شملت عينه الدراسة (40%) تقريباً من مجتمع الدراسة، وبلغ حجم العينة (57) لاعبة من (6) أندية في الضفة الغربية، والجداول رقم (1)، (2)، توضح خصائص العينة.

جدول (1)

خصائص عينة الدراسة وفقاً لمتغير سنوات الخبرة في اللعب (ن=57)

النسبة	التكرار	سنوات الخبرة في اللعب
21.1	12	أقل من (3) سنوات
33.3	19	(3-5) سنوات
45.6	26	أكثر من (6) سنوات
100.0	57	المجموع

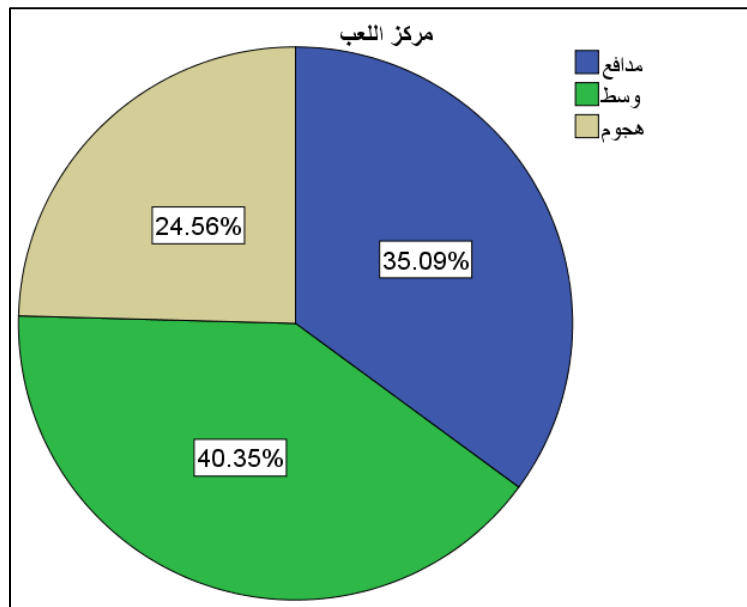
*توزيع المشاركات حسب سنوات الخبرة في اللعب:

يتبين من الجدول التالي أن هناك تمايز بين سنوات الخبرة لدى المشاركات في الدراسة، حيث أن (46%) من المشاركات لديهن الخبرة الأكبر في اللعب؛ أي أكثر من (6) سنوات. أما (33%) من المشاركات لديهن سنوات خبرة بين الثلاث والخمس. بينما (20%) فقط من المشاركات يمتلكن خبرة أقل من (3) سنوات.

جدول (2)

خصائص عينة الدراسة وفقاً لمتغير مركز اللعب (ن=57)

النسبة الكلية	التكرار	مركز اللعب
35.1	20	مدافع
40.4	23	وسط
24.6	14	هجوم
100.0	57	المجموع الكلي



الشكل (1)

خصائص عينة الدراسة وفقاً لمتغير مركز اللعب

*توزيع المشاركات حسب مركز اللعب :
يعكس الجدول التالي مراكز اللعب للمشاركات في الدراسة، حيث يشكل 40.4% من المشاركات مركز لعب وسط، في حين أن 35.1% مركز لعب مدافع، بينما 24.6% عن مركز لعب هجوم .

4-2 أداة الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة تم استخدام أداة الدراسة :
أستخدم الباحثون قائمة الأنماط المزاجية للرياضيين من تصميم (Allawi, 1998) وتتضمن القائمة (30) عبارة لقياس الأبعاد الثلاثة التالية: قوة عمليات الإثارة، قوة عمليات الكف، المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية) ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس ثلاثي التدرج (بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة).

5-2 صدق الأداة:

تم التحقق من صدق الأداة من خلال عرضها على مجموعه من المحكمين المتخصصين في مجال التربية الرياضية من كليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية والبالغ عددهم (11) مختصاً، ورتبهم العلمية، وتخصصاتهم، ومكان عملهم، وقد طلب من المحكمين إبداء آراءهم في مدى انتماء كل فقره من الفقرات إلى مجال الاستبانة وكذلك وضوح صياغتها اللغوية وأعاد صياغة بعض الفقرات وتعديل وحذف بعضها لعدم ملائمتها أو أهميتها، وتم الأخذ بآراء المحكمين في عملية تحكيم فقرات الاستبانة.

6-2 ثبات الأداة:

لاستخراج معامل الثبات لأداة الدراسة تم استخدام معادلة (كرونباخ الفا) كمؤشر للاتساق الداخلي للمقاييس، وجاء الثبات لمقياس الأنماط المزاجية للرياضيين (0.84)، وهذا يعني بأن معاملات الثبات جميعها تفي بأغراض الدراسة.

7-2 إجراءات تطبيق أداة الدراسة:

لقد تم إجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمع المعلومات والبيانات لتحديد أداي الدراسة.

2. تجهيز أداة الدراسة بصورتها الأولية: حيث كانت أداة الأنماط المزاجية مكونه من ثلاث مجالات و(30) فقره.
3. توزيع أداة الدراسة على المحكمين: حيث تم توزيع أداتي الدراسة على (11) محكما من الجامعات الفلسطينية.
4. عمل التعديلات المناسبة على أداة الدراسة وفقا لأراء الخبراء والمحكمين، حيث أن التعديلات كانت لغوية لكون أداتي الدراسة من مقاييس عالمية.
5. تحديد مجتمع الدراسة، حيث تم الحصول على كتاب تسهيل مهمة من عمادة كلية التربية الرياضية إلى الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم.
6. تحديد عينة الدراسة.
7. توزيع أداة الدراسة على عينه الدراسة من تاريخ (2021/10/1) حتى تاريخ (2022/11/15): وتم توزيع (80) استبانة على الأندية الرياضية في الضفة الغربية، وكان عدد الاستبانات المكتملة (57) استبانة وكان عدد الاستبانات غير المكتملة (23) استبانة.
8. تم جمع البيانات وترميزها.
9. تم إدخال البيانات للحاسوب ومعالجتها إحصائيا، باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك باستخدام المعالجات المناسبة تبعا لتساؤلات الدراسة.

8-2 معيار الحكم :

واعتمدت النسب المئوية من أجل تفسير النتائج الى ما يلي :

- فأقل (55.33% فأقل) مستوى أنماط مزاجية منخفض.
- 2.33. 55.66. 77.66 (%) مستوى أنماط مزاجية متوسط.
- فأعلى (78% فأعلى) مستوى أنماط مزاجية عالي.

9-2 متغيرات الدراسة:

1. المتغير المستقل: المتغيرات الديمغرافية (الخبرة في اللعب / مركز اللعب)
2. المتغير التابع: الأنماط المزاجية.

10-2 المعالجات الإحصائية :

من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم الباحثون برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

1. إيجاد المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لتحديد الأنماط المزاجية للاعبين.
2. تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لتحديد الفروق في الأنماط المزاجية وعلاقتها بالغضب والسلوك العدواني تبعا إلى متغيرات الخبرة في اللعب، ومركز اللعب، إضافة إلى اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية بين المتوسطات عند اللزوم.

3 عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص على:
ما مستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة ولكل بعد والدرجة الكلية لمستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين، ونتائج الجداول (3،4،5،6) تبين ذلك.

1. بعد قوة عمليات الإثارة

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين لفقرات بعد قوة عمليات الإثارة (ن=57)

الرقم في المقياس	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الأنماط المزاجية
1.	يمكنني استعادة حيويتي بسرعة بعد الأداء القوي العنيف	2.11	70.33	متوسط
2.	أستطيع أداء المهارات الحركية للعبة بسهولة في ظروف المنافسة الصعبة	1.96	65.33	متوسط
3.	يصعب علي الأداء الجيد في المنافسة الرياضية عند هياج المتفرجين	1.51	50.33	منخفض
4.	أدائي في المنافسات أفضل بكثير من أدائي في التدريب	2.18	72.67	متوسط
5.	أستطيع الاشتراك في منافسات متتالية بدون فترات راحة طويلة	2.02	67.33	متوسط
6.	من السهل علي أن أتدرب لعدة ساعات بدون ملل	2.39	79.67	عال
7.	أستطيع الاحتفاظ بحيويتي خلال المنافسات القوية المتتالية	2.25	75	متوسط
8.	أستطيع أن أعود إلى حالي الطبيعية بسرعة بعد هزيمي في المنافسة الرياضية	2.18	72.67	متوسط
9.	يمكنني أن أستعيد حيويتي بسرعة بعد منافسة قوية أو بعد التدريب شاق	2.07	69	متوسط
10.	تظهر انفعالاتي بصورة واضحة عند هزيمي في المنافسة	1.84	61.33	متوسط
	الدرجة الكلية لبعد قوة عمليات الإثارة	2.04	68	متوسط

أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول رقم (3) أن مستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين لفقرات بعد قوة عمليات الإثارة كان عالياً على الفقرة (6)، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (79.67%)، وأن مستوى الأنماط المزاجية كان منخفضاً على الفقرة (3)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (50.33%)، بينما كان مستوى الأنماط المزاجية متوسطاً على جميع الفقرات المتبقية، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ما بين (61.33-75%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للأنماط المزاجية لبعد قوة عمليات الإثارة كان متوسطاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (68%).

2. بعد قوة عمليات الكف

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين لفقرات بعد قوة عمليات الكف (ن=57)

الرقم في المقياس	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الأنماط المزاجية
11.	يمكنني أن أتحكم بانفعالاتي بمجرد أن يطلب مني المدرب ذلك	35.2	78.33	عال
12.	أستطيع أن أتقبل بهدوء الملاحظات الناقدة التي يوجهها لي مدربي	2.51	83.67	عال
13.	ينتابني الضيق عند انتظار بداية المنافسة	2.00	66.67	متوسط
14.	أستطيع أن أسيطر على اضطراباتي الزائدة قبل بداية المنافسة الحساسة والهامة	2.18	72.67	متوسط
15.	أستطيع عدم إظهار تعبيرات الفرح عند فوزي في المنافسة	1.91	63.67	متوسط
16.	أستطيع أن أسيطر على أعصابي بسرعة عندما يتخذ الحكم قراراً خاطئاً - من وجهة نظري - ضدي	1.98	66.00	متوسط
17.	التغيير المفاجئ في مواعيد التدريب أو المنافسات يضايقني	2.12	70.67	متوسط
18.	من السهولة استفزازي أو إثارتي أثناء المباراة	1.77	59	متوسط
19.	يبدو على الاستعجال وعدم الصبر خلال فترة الإحماء قبل اشتراكي في المنافسة	1.89	63	متوسط
20.	يظهر على وجهي الانفعال عندما ينتقدني مدربي	1.75	58.33	متوسط
	الدرجة الكلية لبعء قوة عمليات الكف	2.04	68	متوسط

أقصى درجة للاستجابة (3) درجات

يتضح من الجدول رقم (4) أن مستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين لفقرات بعد قوة عمليات الكف كان عالياً على الفقرتين (11، 12)، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على التوالي (78.33%، 83.67%)، وأن مستوى الأنماط المزاجية كان متوسطاً على جميع الفقرات المتبقية، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ما بين (58.33% - 72.67%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للأنماط المزاجية لبعء قوة عمليات الكف كان متوسطاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (68%).

3. بعد المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية)

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين لفقرات بعد المرونة الشخصية (ن=57)

الرقم في المقياس	الفقرات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الأنماط المزاجية
21.	يصعب على سرعة التفاهم في الملعب مع اللاعبين الجدد في الفريق	1,74	58	متوسط
22.	يسهل على الاندماج في التدريب بعد فترة انقطاع طويلة	2,14	71.33	متوسط
23.	أستطيع أن أتفاعل بسرعة مع زملائي الجدد في الفريق	2,42	80.67	عال
24.	يمكنني إتقان المهارات الحركية الجديدة بسرعة	2,32	77.33	متوسط
25.	حالي المزاجية تتأثر بحالة زملائي في الفريق	1,88	62.67	متوسط
26.	يسهل على بعد انتهاء التدريب تغيير ملابس بسرعة	2,19	73	متوسط
27.	أستطيع الإجابة بسرعة على الأسئلة الغامضة من مدربي	2,12	70.67	متوسط
28.	عندما يوجهني المدرب بتغيير خطة اللعب في المنافسة والتي سبق لي إتقانها فإنني أجد صعوبة في تنفيذ ذلك	1,79	59.67	متوسط
29.	يمكنني سرعة التجاوب مع أي مدرب	2,11	70.33	متوسط
30.	أعود بسرعة على أي ملعب جديد أتنافس عليه	2,30	76.67	متوسط
	الدرجة الكلية لبعء المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية)	2.10	70	متوسط

أقصى درجة للاستجابة (3) درجات.

يتضح من الجدول رقم (5) أن مستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين لفقرات بعد المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية) كان عاليا على الفقرة (23)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (80.67%)، وأن مستوى الأنماط المزاجية كان متوسطا على جميع الفقرات المتبقية، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ما بين (58-77.33%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للأنماط المزاجية لبعء المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية) كان متوسطا، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (70%).

4. خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لأبعاد مقياس الأنماط المزاجية والدرجة الكلية للأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين (ن=57)

الأبعاد	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الأنماط المزاجية	الترتيب
قوة عمليات الإثارة	2.04	68	متوسط	الثاني
قوة عمليات الكف	2.04	68	متوسط	الثاني
المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية)	2.10	70	متوسط	الأول
الدرجة الكلية	2.06	68.66	متوسط	

يتضح من الجدول رقم (6) أن المستوى الكلي للأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين كان متوسطا حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (68.66%) وكان أفضل الأبعاد بعد المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية) (70%)، ويليه بعدي قوة عملية الإثارة (68%) وقوة عملية الكف (68%).

ويعزو ذلك الباحثون إلى تفاعل اللاعبات مع زميلاتهم الجدد بسرعة، وعدم تأثر اللاعبات بالحالة المزاجية لبعضهم البعض بشكل كبير، وثبات الحالة النفسية والانفعالية لدى اللاعبات مما ينعكس في زيادة الثقة في النفس.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Jaber, 2013)، و (Al-Saadani & Abdel-Hamid, 2001) و (Yahya, 2006) في أن المرونة الشخصية جاءت في المرتبة الأولى وأنها تلعب دوراً هاماً في تحكيم وتكيف اللاعبات مع المواقف المختلفة.

ويشير (Allawi, 1998) إلى أن هذا البعد يعبر 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 كذلك سرعة التفاهم مع الآخرين. وجاء في المرتبة الثانية بعد عمليات الإثارة وبعد عمليات الكف وبنفس الوزن النسبي (68%).

فوجود بعد عمليات الإثارة في المرتبة الثانية وبوزن نسبي (68%)، هذا يعني أن درجة الأنماط المزاجية المميزة لدى عينة الدراسة متوسطة، ويعزو ذلك الباحثون إلى حب اللاعبات للتدريب بدون ملل، وتكيف اللاعبات بالتدريب والمنافسات واستجابة اللاعبات لمواقف اللعب المتغيرة، والاندماج في اللعب في فترات المباراة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Jaber, 2013)، و (Al-Saadani & Abdel-Hamid, 2001)، و (Yahya, 2006)، و (Shaheen & Ashraf, 2008) في أن عمليات الإثارة جاءت في المرتبة الثانية.

ويشير (Allawi, 1998) إلى أن هذا البعد يعبر عن الاستثارة والانفعالات القوية والعميقة وخاصة بعد الهزيمة أو الأداء القوي العنيف وعدم سرعة التحكم في الانفعالات والرغبة في الاشتراك في المنافسات المتتالية وظهور الانفعالات على اللاعب بصورة واضحة. أما وجود بعد عمليات الكف في المرتبة الثانية أيضاً وبوزن نسبي (68%)، هذا يعني أن درجة الأنماط المزاجية المميزة لدى عينة الدراسة متوسطة، ويعزو ذلك الباحثون إلى قدرة اللاعبات على التحكم بانفعالاتهم والسيطرة على اضطراباتهم، وتقبلهم للملاحظات الناقدة، واستيعاب تعليمات المدربين والإدارة.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Jaber, 2013)، و (Al-Saadani & Abdel-Hamid, 2001)، و (Yahya, 2006) في أن عمليات الإثارة جاءت في المرتبة الثانية، في أن الإثارة العصبية احتلت مراكز متأخر في تلك الدراسات.

ويشير (Allawi, 2004) إلى أن هذا البعد يعبر عن القدرة على الامتناع عن أداء ما والصبر والمثابرة على ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات قبل المنافسة والقدرة على عدم إظهار تعبيرات انفعالية وسهولة العودة إلى الحالة الطبيعية عقب الإثارة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغيرات الخبرة في اللعب، ومركز اللعب؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي والمتوسطات الحسابية لتحديد الفروق في مستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في الضفة الغربية- فلسطين تبعاً لمتغيرات الخبرة في اللعب ومركز اللعب والمؤهل العلمي، وفيما يلي عرض لنتائج التساؤل وفقاً للمتغيرات المستقلة:

1. الخبرة في اللعب

جدول (7)

المتوسطات الحسابية للأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في اللعب (ن=57)

الأبعاد	الخبرة في اللعب		
	3 سنوات فأقل ن=12	3.5 سنوات ن=19	5 سنوات فأعلى ن=26
قوة عمليات الإثارة	1.89	2.03	2.13
قوة عمليات الكف	1.96	2.03	2.09
المرونة الشخصية (دينامكية العمليات العصبية)	1.95	2.14	2.13
الدرجة الكلية	1.93	2.07	2.12

جدول (8)

نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لدلالة الفروق في مستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في اللعب (ن=57)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة *
قوة عمليات الإثارة	بين المجموعات	0.474	2	0.237	3.28	*0.045
	داخل المجموعات	3.889	54	0.072		
	المجموع	4.362	56			
قوة عمليات الكف	بين المجموعات	0.145	2	0.072	1.23	0.300
	داخل المجموعات	3.177	54	0.059		
	المجموع	3.322	56			
المرونة الشخصية (دينامكية العمليات العصبية)	بين المجموعات	0.306	2	0.153	2.89	0.064
	داخل المجموعات	2.854	54	0.053		
	المجموع	3.160	56			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.271	2	0.136	4.33	0.018
	داخل المجموعات	1.693	54	0.031		
	المجموع	1.964	56			

*مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (8) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في اللعب على بعد قوة عمليات الإثارة والدرجة الكلية للأنماط المزاجية. بينما لا توجد فروق دالة إحصائية على بعدي قوة عمليات الكف والمرونة الشخصية.

ولتحديد لصالح من الفروق استخدم اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية بين المتوسطات، ونتائج الجدول (9) تبين ذلك.

جدول (9)

نتائج اختبار سيداك لدلالة الفروق في مستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في اللعب (ن=57)

الأبعاد	الخبرة في اللعب	المتوسط	3 سنوات فأقل	3 سنوات	5 سنوات فأعلى
قوة عمليات الإثارة	3 سنوات فأقل	1.89		0.14 -	-0.23*
	3.5 سنوات	2.03			-0.10
	5 سنوات فأعلى	2.13			
الدرجة الكلية للأنماط المزاجية	3 سنوات فأقل	1.93		0.14 -	-0.19*
	3.5 سنوات	2.07			-0.05
	5 سنوات فأعلى	2.12			

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم ذوي الخبرة (5 سنوات فأعلى) و (3 سنوات فأقل) ولصالح (5 سنوات فأعلى) على بعد قوة عمليات الإثارة والدرجة الكلية للأنماط المزاجية، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى.

ويعزو الباحثون عدم وجود العلاقة لان اللاعبات ذوات الخبرة التي تفوق (5) سنوات قد شاركن في عدد أكبر من المباريات على المستوى المحلي والخارجي، وذلك لأنه تم الاعتماد على اللاعبات أنفسهم بشكل رئيسي في بداية ظهور الكرة النسوية الفلسطينية وخصوصا في المشاركات الخارجية حيث أن المنتخب الفلسطيني النسوي ولفترة كبيرة أعتمد على نفس المجموعة من اللاعبات وفي جميع المشاركات.

وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة جابر (2013)، في عدم علاقة بين الأنماط المزاجية ومتغير الخبرة في اللعب.

2. مركز اللعب

جدول (10)

المتوسطات الحسابية للأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير مركز اللعب (ن=57)

الأبعاد	مركز اللعب	مدافع ن=19	وسط ن=23	مهاجم ن=15
قوة عمليات الإثارة		2.11	2	2.04
قوة عمليات الكف		2.04	2.01	2.10
المرونة الشخصية (دينامكية العمليات العصبية)		2.08	2.10	2.10
الدرجة الكلية		2.08	2.04	2.08

جدول (11)

نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لدلالة الفروق في مستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير مركز اللعب (ن=57)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة*
قوة عمليات الإثارة	بين المجموعات	0.144	2	0.071	0.903	0.411
	داخل المجموعات	4.221	54	0.078		
	المجموع	4.362	56			
قوة عمليات الكف	بين المجموعات	0.069	2	0.034	0.570	0.569
	داخل المجموعات	3.253	54	0.060		
	المجموع	3.322	56			
المرونة الشخصية (دينامكية العمليات العصبية)	بين المجموعات	0.004	2	0.002	0.033	0.968
	داخل المجموعات	3.156	54	0.58		
	المجموع	3.160	56			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.024	2	0.012	0.335	0.717
	داخل المجموعات	1.940	54	0.036		
	المجموع	1.964	56			

*مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتضح من الجدول رقم (11) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين تبعا لمتغير مركز اللعب.

ويعزو الباحثون سبب ذلك لكون كرة القدم لعبة تعتمد على الاحتكاك أثناء اللعب ويمكن أن تصادف اللاعبات في جميع المراكز مواقف متشابهة من الاحتكاك، وسبب ذلك أيضا تدني مستوى الإعداد للاعبات في جميع الجوانب (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية)، ويعزو الباحثون ذلك لعدم وجود اهتمام على المستوى الأكاديمي بكرة القدم النسوية، وعدم تثقيف اللاعبات رياضياً وكروياً من خلال المناهج الأكاديمية، وذلك لأن أغلبية أفراد العينة كانت من فئة الثانوية العامة فما دون.

4) الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثون الاستنتاجات الآتية:

1. أن هنالك تفاوت في الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين.
2. هناك فروق في مستوى الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم في فلسطين
3. تتأثر الأنماط المزاجية لدى لاعبات كرة القدم بالعديد من العوامل وباختلاف مراكز اللعب.

2-4 التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها واستنتاجاتها يوصي الباحثون بالتوصيات الآتية:

1. ضرورة توعية اللاعبات على أهمية الحالة المزاجية ودورها في الارتقاء بمستوى الأداء.
2. ضرورة الاهتمام من قبل المدربين في الأسباب التي تؤدي إلى ظهور سلوك الغضب والعُدوان لدى اللاعبات.
3. ضرورة عقد دورات تخصصية للمدربين في مجال علم النفس الرياضي كونه أحد العلوم المهمة من علوم الرياضة وكرة القدم، وذلك لحسن إرشاد وتوجيه اللاعبات في المواقف التي تستدعي الغضب والعُدوان في المنافسة.

4. ضرورة إخضاع اللاعبين إلى مواقف متنوعة من الضغوط النفسية لهدف حسن التكيف لديهم في مختلف المواقف، والعمل على تأهيل اللاعبين نفسياً ومزاجياً قبل المشاركة في المنافسات.
5. ضرورة العمل من قبل الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم بانتظام البطولات النسوية وبشكل دوري، على توجيه الأندية بضرورة الاهتمام باللاعبات وتدريباتهم بشكل أفضل مع الانتظام بذلك.

References

- AbdulRasoul, T. H., Aldewan, L. H., & Muslim, A. J. (2019). Effect of Daniel 's model in teaching basic skills of football halls. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 58, 11–25.
- Ahmed, A. Y. A.-R. (2016). Temperamental Pattrens and their Relationship to the Distinctive Psychological Skills of Karate Players,. *International Scientific Conference, Sport Is a Regular Part of a Lifestyle*.
- Ali, I. H., Aldewan, Iamyaa hasan, & AbdelHusseini, F. H. (2019). The effect of using the Closemire model according to the cognitive method (impulsive versus speculative)In learning some skills with gymnastic on a device Balance beam for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* , 59, 11–27.
- Al-Ahmad, W., & Katabi, M. (2021). Temperamental personality and its relationship to attachment styles among Damascus University students. *Al-Baath University Journal ,Educational Sciences Series*.
- Allawi, M. (1998). *An Introduction to Sports Psychology* (2nd ed.). Al-Kitab Publishing.
- Allawi, M. (2004). *Introduction to Sport Psychology* (4th ed.). Al-Kitab Center for Publishing.
- Al-Saadani, H., & Abdel-Hamid, G. (2001). Temperamental Characteristics and Vital Patterns of Swimming and Athletics Players. *Journal of Sports Science*, 13, 121–137.
- Anbeid, A. A.-S., Suleiman, M., & Saeed, A. A.-S. (2020). constructing a list of mood patterns scale for handball juniors under 16 years old. *Journal of Sport Sciences* , 4.
- Berry, T. (1997). *The Role of Nod State in Assessing Rugby Plovers Perceptual and Motor Skills* . 91, 112–132.
- Guttman, A. (2007). The Diffusion of Sports and the Problem of Cultural Imperialism. *In Eric Dunning, Joseph A. Maguire, Robert E Pearton. The Sport Process: A Comparative and Developmental Approach*.
- Jaber, R. (2013). Characteristic Mood Patterns of Table Tennis Players in Palestine . *Journal of the University of Jordan for Educational Sciences Studies*, 40(1).
- Mansour, N., & Al-Issawy, A.-S. (2020). Sports Competition Anxiety and Mood Pattern and Their Relationship to Vitamin D25 Levels and Parathyroid Hormone for Soccer Players. *Scientific Journal Education and Sport Sciences*.
- Ratib, O. (1997). *Sports Psychology (Concepts-Applications)* (2nd ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Shaheen, S., & Ashraf, R. (2008). Emotional Intelligence and its Relation to the Mood Patterns of Sports Players," a predictive study". *The Fourth Regional Conference of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sports and Motor Expression for the Middle East*.
- Winges, H. (2012). *Athlete Perceptions and Consequences of Parental Background Anger in Youth Ice Hockey*. University of Minnesota .
- Yahya, H. (2006). Mood State and Level of Nervous Stress and their Relationship to Match results among Judo Players. *Journal of Theories and Applications* , 59, 67–81.