الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين

*رمزي رسمي جابر**

ملخص

استهدفت الدراسة تعرف الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعا لمتغيرات اليد المستخدمة في اللعب، درجة اللاعب، مكان السكن، الخبرة في اللعب. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قصديه قوامها (156) لاعبا شاملة لمجتمعها، ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، وقائمة الأنماط المزاجية للرياضيين من تصميم علاوي (1998). أظهرت نتائج الدراسة أن الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين جاءت متوسطة حيث حصلت على نسبة مئوية قدرها(68.5 %). وكذلك يتضح من نتائج الدراسة أن المرونة الشخصية احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (81.7%)، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية قوة عمليات الإثارة بوزن نسبي (70.7%)، ثم جاءت قوة عمليات الكف في المرتبة الثالثة نسبي (53.3%). وكذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تعزى إلى متغير اليد المستخدمة في اللعب، درجة اللاعب، مكان السكن، الخبرة في اللعب. وأوصت الدراسة بضرورة توعية لاعبي كرة الطاولة بأهمية الحالة المزاجية، ودورها في الارتقاء بالمستوى الأداء وتزويدهم بكل الخبرات التي تمكنهم من توجيه واستغلال قدراتهم وإمكانياتهم المتوفرة لديهم.

الكلمات الدالة: الأنماط المزاجية–كرة الطاولة.

المقدمة وأهمية الدراسة

الحالة المزاجية للإنسان البشري من العناصر الأساسية لوجوده على الكرة الأرضية، وكذلك تعتبر من العوامل والعناصر التي تساعده على الإبداع، والابتكار في جميع المجالات إن كانت تربوية، أو تطبيقية.

والمزاج هو التكوين الموروث في الشخصية والذي يستمر طوال الحياة ويشير إلى خواص الشخص العاطفية التي يتسم بها سلوكه، والحالة المزاجية حالة وقتية، أو حالة عابرة للفرد لا تتمثل بالصورة في الميل أو النزعة الدائمة. كما أن هناك من العلماء من يرى إن النواحي المزاجية يقصد بها الاستعدادات الثابتة نسبياً على ما لدى الشخص من الطاقة الانفعالية، والدوافع الغريزة التي يزود بها منذ طفولته والتي تعتبر ورائية في أساسها ولذا لا تتغير كثيراً طوال حياته، لأنها تعتمد على التكوين الكيمائي، والغددي، والدموي وتتصل اتصالاً وثيقاً بالجانب الفسيولوجي، والعصبي وتظهر في الحالات الوجدانية والمشاعر، والانفعالات من حيث سرعة استثارتها أو بطئها، ومن حيث قوتها أو ضعفها، ومن حيث قابليتها للبقاء أو الزوال أو التغير (سليمان، 2006).

وتعد الحالة المزاجية أحدى 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. وأيضا في سرعة تأهب اللاعب للمنافسات،وملاحظة أهم التغيرات في الاستجابة المختلفة والتي قد تكون إشارة للحاجة إلى التدخل في شئون اللاعب وقد تمد المدرب بالمعلومات التي تمنع الأداء الضعيف التي تؤدي إلى الهزيمة أو حتى وصول اللاعب إلى حالة الاحتراق النفسي. (Tanya Berry, 1997)

وقد حاول بعض الباحثين تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً لبعض المميزات السائدة لدى كل فرد وفي اعتقادهم أن هذا النمط يحدد شخصية صاحبة بصورة ما. كما حاولوا منذ القدم البحث عن الأنماط المختلفة التي ينقسم الأفراد فيها، فقسموا الناس إلى أنماط مزاجية، وأنماط جسمانية، وأنماط نفسية اجتماعية (علاوي، 2004).

وتعد رياضة كرة الطاولة من الألعاب الرياضية التي تتطلب مزيداً من الحالات المزاجية، والنفسية الايجابية. وذلك لأن هذه الرياضة تتطلب قدراً كبيراً من التوافق العضلي العصبي عند اللاعب.

ويشير الباحث نقلا عن بعض الباحثين أن المزاج يتوقف بصورة سائدة على العوامل الوراثية، وبصفة خاصة على حالة

* كلية التربية الرياضية، جامعة الأقصى، قطاع غزة، فلسطين. تاريخ استلام البحث 2012/4/20، وتاريخ قبوله 2012/10/18.

© 2013 عمادة البحث العلمي/ الجامعة الأردنية. جميع الحقوق محفوظة.

الجهاز العصبي والجهاز الغدي (الغدد) ويقرون أنه من الصعوبة بمكان تغيير نوع المزاج الذي يتميز به الفرد.

ويعرف كل من علاوي (1998)، وحسانين (1988) المزاج بأنه مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد، كما أنه الخصائص التي تميز دينامية العمليات الانفعالية للفرد مثل الدرجة التي يتأثر بها الفرد أثناء المواقف التي تلي انفعاله.

ويعرفه البعض الآخر بأنه الخصائص النفسية الفردية التي تميز ديناميكية العمليات النفسية لدى الفرد مثل الدرجة التي يتأثر بها الفرد في الموقف التي تثير انفعاله، ونوع الاستجابة الانفعالية، ونوع الحالة المزاجية. وهناك بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب تميز الفرد بخصائص مزاجية معينة حتى يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

ويشير راتب (1997) إلى أن المزاج هو الخصائص النفسية الفردية التي تميز ديناميكية العمليات النفسية للفرد.وهو بمثابة الطبيعة العامة لأحد الأفراد خصوصاً في جانبها الوجداني، والنزوعي.

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

ويشير الباحث إلى أن اضطرابات الحالة المزاجية تزداد مع زيادة شدة، وحجم التدريب. وهذا الاضطراب في الحالة المزاجية يتضمن زيادة في درجة الاكتئاب، والغضب، والتعب مقابل النقص في الحيوية.

ويرى راتب (1997) في هذا الصدد نقلا عن بعض النتائج أن هناك بروفيلاً 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، والاضطراب،والغضب مقابل انخفاض درجة الحيوية.

ويرى كاشف (1991) أنه ينبغي على المدرب التعرف، والاقتراب التربوي من اللاعبين لتحديد الصفات المزاجية لهم، بهدف التقييم الكامل لهم لمعرفة العيوب والثغرات وكيفية علاجها أثناء التدريبات، أو المنافسات الرياضية.

ومهما 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 اكبر ومستوى مهارة المنافسين المتوقعين أعلى كلما كان تأثير المنافسات متوقعاً على اللاعب. وتبدأ الأفكار عن هذه المنافسات الهامة تهيج الرياضي أو تقبض صدره قبل عدة أسابيع قبل ابتدائها (سكر، 2002).

ويرى الباحث بأنه على مدربي كرة الطاولة الناجحين، والمتميزين أن يناضلوا من أجل الحفاظ على الحالة المزاجية عند لاعبيهم، فالقاعدة الأساسية في هذا المجال تؤكد أن الحالة المزاجية الايجابية تعني الإبداع، والابتكار أثناء المباريات، والحالة المزاجية السلبية تعني الجمود السلوكي، والإبداعي.

ومن هنا تكمن أهمية الدراسة بأنها الأولى في حدود علم الباحث التي تتناول موضوع الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين. بالإضافة توعية اللاعبين بأهمية التحلي بالأنماط المزاجية المميزة. وكذلك في أسهام الدراسة في إضافة علمية جديدة في مجال الأنماط المزاجية.

مشكلة الدراسة

أصبح علم النفس الرياضي في القرن الحالي، وفي العقد الأخير يدرس جميع العوامل التي من شأنها أن تؤثر في اللاعب إيجاباً، أو سلباً، لمحاولة التغلب على جميع المشكلات التي تواجه اللاعبين، ومنها على سبيل المثال لا الحصر الأنماط المزاجية عند اللاعب الرياضي.

وتعد رياضة كرة الطاولة من الألعاب الرياضية التي تعتمد على تركيز الانتباه بشكل كبير. وتشير الدراسات العلمية في مجال علم النفس الرياضي أن المزاج يلعب دوراً كبيراً وهاماً في عملية الإبداع، والابتكار داخل الملعب. وتعتبر الحالة المزاجية في مجتمعنا الفلسطيني من أهم المشكلات التي تواجه لاعبي كرة الطاولة، وخاصة فيما يتعلق بالمعيشة الاجتماعية، والوضع الاقتصادي الذي بدورهما تؤديان باللاعب إلى حالة مزاجية مصحوبة بالضجر تنعكس على اللاعبين سلباً. وفي هذا الصدد يعزو اللاعبون أسباب ضعف مستوى أدائهم في المباريات إلى الحالة المزاجية السلبية. ومما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في التعرف على الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين.

المصطلحات المستخدمة في الدراسة

المزاج: هو مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد

عن غيره من الأفراد، كما أنه الخصائص التي تميز دينامية العمليات الانفعالية للفرد (علاوي، 1997).

ويعرفه الباحث إجرائيا: بأنه الأنماط المزاجية التي تم اختيارها لهذه الدراسة معتمداً على مقياس علاوي وهى: قوة عمليات الإثارة- قوة عمليات الكف- المرونة الشخصية" ديناميكية العمليات العصبية.

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:

1- الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة.
2- الفروق في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعا إلى متغيرات اليد المستخدمة، الخبرة في اللعب، مكان السكن، درجة اللعب.

تساؤلات الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة يضع الباحث الأسئلة الآتية:

1- ما الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين؟
2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعا لمتغير اليد المستخدمة في اللعب (اليمنى، اليسرى)؟
3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة (أقل من 5 سنوات، أكثر من 5 سنوات)؟
4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعا لمتغير مكان السكن (مدينة، مخيم، قرية)؟
5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعا لمتغير درجة اللعب (الممتازة، الأولى، الثانية)؟

الدراسات السابقة

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذه الدراسة، وقد توصل الباحث إلى (11) دراسة، منها (5) دراسات عربية، و(6) دراسات أجنبية، وقام الباحث بعرض تلك الدراسات وفقا لتاريخ إجرائها من الأحدث إلى الأقدم على النحو التالي:

دراسة شاهين وأشرف (2008) بعنوان "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأنماط المزاجية للاعبي الأنشطة الرياضية"دراسة تنبؤية "هدفت الدراسة التعرف على الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأنماط المزاجية للاعبي الأنشطة الرياضية"دراسة تنبؤية على عينة قوامها (121) لاعباً، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياسي الذكاء الانفعالي، والأنماط المزاجية. وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين النمط المزاجي للاعبي كل نشاط رياضي واستجاباتهم على أبعاد الذكاء الانفعالي وذلك وفقا لنوع كل نشاط رياضي، وكذلك تبعا لطبيعة الأنشطة الرياضية، وكذلك أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه دالة بين الأنماط المزاجية للاعبي كل نشاط رياضي، والدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وفقاً لسنوات الخبرة.

دراسة يحيى (2006) بعنوان "الحالة المزاجية ومستوى الإجهاد العصبي وعلاقتهما بنتائج المباريات لدى لاعبي الجودو" هدفت الدراسة التعرف إلى الحالة المزاجية ومستوى الإجهاد العصبي وعلاقتهما بنتائج المباريات لدى لاعبي الجودو على عينة قوامها (98) لاعب جودو، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياس الحالة المزاجية، وأسفرت نتائج الدراسة بان الحالة المزاجية ومستوى الإجهاد العصبي وعلاقتهما بنتائج المباريات لدى لاعبي الجودو إلى وجود ارتباط دال إحصائيا بين محور الإثارة من الحالة المزاجية للاعبي الجودو، ووجود ارتباط دال إحصائيا 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.

دراسة جيمس James 2005 بعنوان "الحالة المزاجية والرضا والتماسك وعلاقتهم بمستوى أداء لاعبي كرة القدم" هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى تماسك الفريق، والحالة المزاجية للاعبين، ودراسة العلاقة بمستويات أدائهم في كرة القدم، وقد أجريت الدراسة على (32) لاعباً، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياس الحالة المزاجية. وقد أوضحت النتائج أن مستوى أداء الفريق يتأثر ايجابيا بالحالة المزاجية الايجابية (الرضا)، وأن النجاح في أداء اللاعبين لواجباتهم الدفاعية والهجومية يتأثر بمدى تماسك الفريق، وقد أوضحت النتائج أيضا ضرورة تدخل القائمين على النواحي الفنية التدريبية والإدارية للفريق لتقويم مستوى تماسك الفريق وتحسينها.وأن مستوى أداء لاعبي كرة القدم يتأثر ايجابياً بالحالة المزاجية الايجابية، والرضا وتماسك الفريق، وأن النجاح في أداء اللاعبين لواجباتهم الدفاعية والهجومية يتأثر بمدى تماسك الفريق.

دراسة هاسمن وبلوستراند (Hassmen, Blonstrand,

(2002 بعنوان" قدرة مقياس الحالة المزاجية والانفعالية التي تحدث قبل وبعد المنافسة والتنبؤ بمستوى الأداء للاعبات كرة القدم "هدفت الدراسة التعرف على قدرة مقياس الحالة المزاجية والانفعالية التي تحدث قبل وبعد المنافسة والتنبؤ بمستوى الأداء للاعبات كرة القدم على عينة قوامها (142) لاعبا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياس الحالة المزاجية من تصميم الباحثان. وأظهرت نتائج الدراسة بان الحالة المزاجية، والانفعالية التي تحدث قبل وبعد المنافسة والتنبؤ بمستوى الأداء للاعبات كرة القدم هو انخفاض التوتر، والغضب، والارتباك أما النشاط فقد ارتفع. كما توصل إلى أن مقياس الحالة المزاجية لا يساعد في التنبؤ بمستوى أداء اللاعبات.

دراسة شيري وآخرون (Chery et al., 2002) بعنوان" تأثير زيادة وقت الجري بالحالة المزاجية لمجموعة من الرياضيين "هدفت الدراسة التعرف على تأثير زيادة وقت الجري بالحالة المزاجية لمجموعة من الرياضيين على عينة قوامها (186)واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياس الحالة المزاجية.وأظهرت نتائج الدراسة بأن زيادة وقت الجري تؤثر بالحالة المزاجية لمجموعة من الرياضيين، وكذلك أوضحت زيادة درجة المعنوية في مجموعة الإناث، وخفض التوتر أما فريق الرجال فقد أظهر دلالة في الارتباط خاصة عقب الجري.

دراسة السعدني، وعبد الحميد (2001) بعنوان "الخصائص المزاجية والأنماط الحيوية لدى لاعبي السباحة وألعاب القوى" هدفت الدراسة التعرف على الخصائص المزاجية والأنماط الحيوية لدى لاعبي السباحة والعاب القوى على عينة قوامها (165) لاعباً، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياس الأنماط المزاجية. وأظهرت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي ولاعبات السباحة وألعاب القوى في الخصائص المزاجية والأنماط الحيوية لدى عينة الدراسة.

دراسة واين وآخرون (Wyon et al., 1998) بعنوان "الاختلاف في الحالة المزاجية أثناء التدريب وأثناء المسابقات أن الأداء الجيد كان السبب الرئيسي في ارتفاع الحالة المزاجية في أيام المسابقات" هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الاختلاف في الحالة المزاجية أثناء التدريب وأثناء المسابقات أن الأداء الجيد كان السبب الرئيسي في ارتفاع الحالة المزاجية في أيام المسابقات على عينة قوامها (125) لاعباً، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، ومقياس الحالة المزاجية. وأوضحت نتائج الدراسة بأن انخفاض شدة التدريب، فترة الراحة، التدريب التبادلي كل ذلك يحسن الحالة المزاجية للاعب في حين تسوء في حالة زيادة حمل التدريب.

دراسة خير الله (1997) بعنوان "دراسة الأنماط المزاجية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في وقت الفراغ" هدفت الدراسة التعرف على الأنماط المزاجية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في وقت الفراغ على عينة قوامها (327) واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياس الأنماط المزاجية. وأوضحت نتائج الدراسة بأن الطلاب الذين يمارسون النشاط الرياضي في وقت الفراغ يتمتعون بدرجة عالية من الأنماط المزاجية وخاصة عمليات الكف مع بطء الاستثارة والقدرة على ضبط النفس،بالإضافة إلى سهولة العودة للحالة الطبيعية عقب الاستثارة، كما أن الطلاب الذين لا يمارسون النشاط الرياضي في وقت الفراغ لديهم قدرة فائقة لعدم التكيف وسرعة تنفيذ الحالة المزاجية والميل إلى الحزن والتشاؤم وعدم التحكم في الانفعالات.

دراسة بيتر تيري واندرو (terryh and Androw, 1996) بعنوان "مدى فاعلية مقياس الحالة المزاجية في التنبؤ بالانتقاء أثناء اختبارات الهوكي" هدفت الدراسة التعرف على مدى فاعلية مقياس الحالة المزاجية في التنبؤ بالانتقاء أثناء اختبارات الهوكي على عينة قوامها (271) لاعباً، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، ومقياس الحالة المزاجية. وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة بين اللاعبين المنتقين أو غير المنتقين لدى لاعبي الهوكي في الحالة المزاجية قبل الأداء وعدم قدرة المقياس على التنبؤ بمستوى اللاعبين المنتقين.

دراسة آن Anne 1992 بعنوان "العلاقة بين كل من اضطرابات المزاج والصلابة النفسية والمواجهة والأداء" هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين كل من اضطرابات المزاج والصلابة النفسية والمواجهة والأداء كذلك التدريب المفرط لدى السباحين، وقد شملت العينة سباحين من (8) جامعات، و(7) أندية تنافسية وقد أجابوا على مقياس الصلابة النفسية كذلك بروفيل الحالات المزاجية، ومقياس ايفرلي للمواجهة وكذلك مقياس مارلوكروان للمرغوبية الاجتماعية وقد أظهرت النتائج بأن السباح الذي يتميز بالصلابة النفسية أقل توتراً، واكتئاباً، وغضباً، وتعباً، واضطراب كما ترتفع لديه مشاعر الحماسة والقدرة العالية على التكيف ومواجهة الضغوط وذلك عن السباح المنخفض الصلابة العقلية، كما أظهرت النتائج أيضا عدم قدرة كل من مقياس الصلابة النفسية، ومواجهة الضغوط، اضطرابات المزاج على التنبؤ بأداء اللاعب.

دراسة سالم (1990) بعنوان "الأنماط المزاجية ومؤشر اللياقة البدنية وعلاقتها بنتائج الفريق القومي للمبارزة للناشئين" هدفت الدراسة التعرف على الأنماط المزاجية ومؤشر

اللياقة البدنية وعلاقتها بنتائج الفريق القومي للمبارزة للناشئين على عينة قوامها (298) لاعباً، ناشئاً واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومقياس الأنماط المزاجية، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب بين الأنماط المزاجية ومؤشر اللياقة البدنية وبنتيجة المباريات لكل من ناشئ، وناشئان الفريق القومي المصري للمبارزة بسلاح الشيش.

التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من العرض السابق للدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة باهتمامات الدراسة الحالية أنها تميزت بما يلي:

1- اهتمت جميع الدراسات السابقة بدراسة الأنماط المزاجية لدى اللاعبين.

2- تعدد البيئات التي أجريت فيها الدراسات فمنها العربية والأجنبية.

وقد تم الاستفادة من الدراسة السابقة في:

1- تحديد مشكلة الدراسة.

2- صياغة تساؤلات الدراسة.

3- تحديد أداة الدراسة.

4- تحديد المعالجات الإحصائية منها المتوسطات الحسابية.

5- المساعدة في تفسير نتائج الدراسة الحالية والاسترشاد بها في مناقشة هذه النتائج.

الجدول (1)

جدول يوضح توصيف أفراد عينة الدراسة

متغيرات الدراسة		العدد	النسبة المئوية
اليد المستخدمة في اللعب	اليمنى	108	%69.2
	اليسرى	47	%30.8
المجموع		156	%100
الخبرة في اللعب	أقل من خمس سنوات	62	%39.7
	أكثر من خمس سنوات	94	%60.3
المجموع		156	%100
مكان السكن	مدينة	65	%41.7
	مخيم	56	%35.9
	قرية	35	%22.4
المجموع		156	%100
درجة اللاعب	الممتازة	65	%41.7
	الأولى	50	%32.1
	الثانية	41	%26.2
المجموع		156	%100

مجالات الدراسة

المجال المكاني

أجريت الدراسة على أندية الدرجة الممتازة، والأولى، والثانية في محافظات قطاع غزة –فلسطين.

المجالين البشري وألزماني

أجريت الدراسة على لاعبي كرة الطاولة للعام 2012.

إجراءات الدراسة

سيتم التطرق إلي المنهجية التي اتبعها الباحث في اختيار العينة بالإضافة إلي استعراض الأداة المستخدمة في هذه الدراسة وبيان مدى صدقها وثباتها باستخدام طرق متعددة، ثم بيان الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في هذه الدراسة.

منهج الدراسة

إن مشكلة الدراسة هي الجوهر الأساسي التي يتم في ضوئها تحديد المنهج الملائم لذلك فان طبيعة المشكلة اقتضت من الباحث استخدام النهج ألوصفي الذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة الإجابة عن الأسئلة التي تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة (علاوي، راتب، 1999).

أما بالنسبة للأسلوب المتبع فهو أسلوب الملاحظة والذي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع فهي متغير معين أو متغيرات معينة (علاوي، راتب، 1999).

مجتمع الدراسة وعينتها

أجريت الدراسة على عينة قوامها (156) شاملة لمجتمع الدراسة الأصلي والجدول رقم (1) يبين توزيع عينة الدراسة.

أداة الدراسة

استخدم الباحث قائمة الأنماط المزاجية للرياضيين من تصميم (علاوي، 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 التدريج (بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة).

التصحيح:

- يتضمن بعد قوة عمليات الإثارة على 10 عبارات:

وأرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 28/25/16/13/10/4/1 .

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 22/19/7.

- يتضمن بعد قوة عمليات الكف على 10 عبارات:

وأرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 29/17/14/11/5/2 .

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 26/23/20/8.

- يتضمن بعد ديناميكية العمليات العصبية (مرونة الشخصية) على 10 عبارات:

وأرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 30/27/21/18/12/9/6.

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 24/15/3.

ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

بدرجة كبيرة = 3 درجات، بدرجة متوسطة = درجتان، بدرجة قليلة = درجة واحدة.

أما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

بدرجة كبيرة = درجة واحدة، بدرجة متوسطة = درجتان، بدرجة قليلة = 3 درجات.

وفي الدراسة الحالية حسب الباحث صدق القائمة وثباته على النحو الآتي:

أ: صدق المحكمين:

تم عرض القائمة على خمسة من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى، واتفق على صلاحية القائمة للبيئة الفلسطينية.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

أ-قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد مع توضيح مستوى الدلالة في كل حالة ثم حساب درجة ارتباط كل بعد من أبعاد القائمة مع الدرجة الكلية للقائمة وقد تبين أن هناك ارتباطات جيدة.

الجدول (2)

يوضح معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات بعد قوة عمليات الإثارة مع الدرجة الكلية للبعد

البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
قوة عمليات الإثارة	1	0.429	16	0.623
	4	0.741**	19	0.741**
	7	0.620	22	0.666
	10	0.521	25	0.854**
	13	0.623	28	0.743

** دالة عند مستوى 0.01 * دالة عند مستوى 0.05

الجدول (3)

يوضح معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات بعد قوة عمليات الكف مع الدرجة الكلية للبعد

البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
قوة عمليات الكف	2	0.699	17	0.425
	5	0.607**	20	0.563
	8	0.698**	23	0.785
	11	0.635	26	0.821
	14	0.850	29	0.635**

** دالة عند مستوى 0.01 * دالة عند مستوى 0.05

الجدول (4)

يوضح معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات بعد المرونة الشخصية مع الدرجة الكلية للبعد

البعد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
المرونة الشخصية	3	0.854	18	0.798
	6	0.634	21	0.856
	9	0.706	24	0.770**
	12	0.552**	27	0.668
	15	0.668	30	0.825

** دالة عند مستوى 0.01 * دالة عند مستوى 0.05

يبين الجدول رقم (2) أن جميع فقرات البعد الأول والمتعلق بقوة عمليات الإثارة حققت ارتباطات جيدة عند مستوى دلالة (0.05-0.01) مع الدرجة الكلية للبعد.

يبين الجدول رقم (3) أن جميع فقرات البعد الثاني والمتعلق بقوة عمليات الكف حققت ارتباطات جيدة عند مستوى دلالة (0.05-0.01) مع الدرجة الكلية للبعد.

يبين الجدول رقم (4) أن جميع فقرات البعد الثالث والمتعلق بالمرونة الشخصية حققت ارتباطات جيدة عند مستوى دلالة (0.05-0.01) مع الدرجة الكلية للبعد.

ب-معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد القائمة مع الدرجة الكلية للقائمة تتضح في جدول رقم (5) حيث يتضح من الجدول أن الأبعاد الثلاثة للقائمة مرتبطة بصورة واضحة مع الدرجة الكلية للقائمة وهذا يحقق الصدق لها.

ثبات القائمة:

تم تقدير ثبات القائمة على أفراد العينة وذلك باستخدام طريقة التجزئة النصفية.

طريقة التجزئة النصفية:

استخدام الباحث طريقة التجزئة النصفية حيث قام بحساب معامل الثبات بإيجاد معامل الارتباط بيرسون بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية للقائمة وقد بلغ معامل الثبات (0.85) وهذا يدل على أن القائمة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على العينة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

1- التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية.
2- اختبار "T. test" للفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.
3- اختبار one way ANOVA للفروق بين متوسطات ثلاث عينات فأكثر.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين.

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بإيجاد المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، والأوزان النسبية لكل بعد من أبعاد القائمة والجداول التالية توضح ذلك:

الجدول (5)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد القائمة مع الدرجة الكلية للقائمة

م	البعد	معامل الارتباط
1	قوة عمليات الإثارة	0.785
2	قوة عمليات الكف	0.537**
3	المرونة الشخصية	0.554

** دالة عند مستوى 0.01

الجدول (6)

يوضح مجموع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لكل فقرة (ن = 156)

م	الفقـــــــرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	يمكنني استعادة حيويتي بسرعة بعد الأداء القوي العنيف	2.52	0.730	84	4
2	أستطيع أداء المهارات الحركية للعبتي بسهولة في ظروف المنافسة الصعبة	1.73	0.751	57.6	8
3	يصعب علي الأداء في المنافسة الرياضية عند هياج المتفرجين	1.17	0.491	39	10
4	أدائي في المنافسات أفضل بكثير من أدائي في التدريب	1.91	0.596	63.6	7
5	أستطيع الاشتراك في منافسات متتالية بدون فترات راحة طويلة	2.69	0.634	89.6	2
6	من السهل على أن أتدرب لعدة ساعات بدون ملل	2.08	0.596	69.3	6
7	لا أستطيع الاحتفاظ بحيويتي خلال المنافسات القوية المتتالية	2.43	0.727	81	5
8	لا أستطيع أن أعود إلى حالتي الطبيعية بسرعة بعد هزيمتي في المنافسة الرياضية	1.34	0.647	44.6	9
9	يمكنني أن استعيد حيويتي بسرعة بعد منافسة قوية أو بعد التدريب العنيف	2.78	0.518	92.6	1
10	تظهر انفعالاتي بصورة واضحة عند هزيمتي في المنافسة	2.60	0.722	86.6	3
	المجموع	**2.12**	**3.206**	**70.7**	

البعد الأول: قوة عمليات الإثارة:

يتضح من الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على كل فقرة من فقرات البعد الأول، وقد تبين أن متوسط الأوزان النسبية قد تراوح بين (39–92.6).

البعد الثاني: قوة عمليات الكف:

يتضح من الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على كل فقرة من فقرات البعد الثاني، وقد تبين أن متوسط الأوزان النسبية قد تراوح بين (37.6–72.3).

الجدول (7)

يوضح مجموع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لكل فقرة (ن = 156)

م	الفقـــــــــرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	يمكنني أن أتحكم في انفعالاتي بمجرد أن يطلب مني المدرب ذلك	1.69	0.702	56.3	4
2	أستطيع أن أتقبل بهدوء الملاحظات الحادة التي يوجهها لي مدربي	1.95	0.366	65	3
3	ينتابني الضيق عند انتظار بداية المنافسة	1.30	0.634	43.3	6
4	أستطيع أن أسيطر على اضطراباتي الزائدة قبل بداية المنافسة الحساسة والهامة	2.17	0.650	72.3	1
5	أستطيع عدم إظهار تعبيرات الفرح عند فوزي في المنافسة	1.43	0.662	47.6	5
6	أستطيع أن أسيطر على أعصابي بسرعة عندما يتخذ الحكم قرارا خاطئا – من وجهة نظري – ضدي	1.21	0.421	40.3	7
7	التغيير المفاجئ في مواعيد التدريب أو المنافسات يضايقني	1.17	0.491	39	8
8	من السهولة استفزازي أو إثارتي أثناء المباراة	1.95	0.474	65	3
9	يبدو على الاستعجال وعدم الصبر خلال فترة الإحماء قبل اشتراكي في المنافسة	1.13	0.344	37.6	9
10	لا يظهر على وجهي الانفعال عندما ينتقدني مدربي	2	0.852	66.6	2
	المجموع	1.6	2.798	53.3	

الجدول (8)

يوضح مجموع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لكل فقرة (ن= 156)

م	الفقـــــــــرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	يصعب علي سرعة التفاهم في الملعب مع اللاعبين الجدد في الفريق	2.52	0.730	84	4
2	يسهل علي الاندماج في التدريب بعد فترة انقطاع طويلة	2.52	0.730	84	4
3	أستطيع أن أتفاعل بسرعة مع زملائي الجدد في الفريق	2.82	0.491	94	2
4	يمكنني إتقان المهارات الحركية الجديدة بسرعة	2	0.797	66.6	6
5	حالتي المزاجية تتأثر بحالة زملائي في الفريق	1.39	0.656	46.3	7
6	يسهل علي بعد انتهاء التدريب تغيير ملابسي بسرعة	2.47	0.730	82.3	5
7	أستطيع الإجابة بسرعة على الأسئلة الغاضبة من مدربي	2.60	0.722	86.6	3
8	عندما يوجهني المدرب بتغيير خطة اللعب في المنافسة والتي سبق لي إتقانها فإنني أجد صعوبة في تنفيذ ذلك	2.82	0.491	94	2
9	يمكنني سرعة التجاوب مع أي مدرب	2.91	0.288	97	1
10	أتعود بسرعة على أي ملعب جديد أتنافس عليه	2.47	0.730	82.3	5
	المجموع	2.45	3.166	81.7	

البعد الثالث:المرونة الشخصية:

يتضح من الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على كل فقرة من فقرات البعد الثالث، وقد تبين أن متوسط الأوزان النسبية قد تراوح بين (97–46.3).

الجدول (9)

يوضح مجموع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب (ن = 156)

الأبعاد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الأوزان النسبية	الترتيب
قوة عمليات الإثارة	21.2	3.206	70.7	2
قوة عمليات الكف	16	2.798	53.3	3
المرونة الشخصية	24.5	3.166	81.7	1
المجموع الكلي لأبعاد المقياس	61.7	4.585	68.5	

الجدول (10)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" تبعا لمتغير اليد المستخدمة في اللعب

الأبعاد	اليد المستخدمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
قوة عمليات الإثارة	اليمنى	21.12	3.124	0.25	0.241	غير دالة إحصائياً
	اليسرى	20.87	2.975			
قوة عمليات الكف	اليمنى	15.97	2.654	−0.33	0.301	غير دالة إحصائياً
	اليسرى	16.3	2.737			
المرونة الشخصية	اليمنى	24.60	3.251	0.45	0.173	غير دالة إحصائياً
	اليسرى	24.15	3.171			
المجموع الكلي	اليمنى	61.69	9.029	0.37	0.211	غير دالة إحصائياً
	اليسرى	61.32	8.883			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) ودرجة حرية (155) تساوي 2.02

الأبعاد الكلية للقائمة:

يتضح من الجدول رقم (9) ما يلي:

- أحتل بعد المرونة الشخصية المرتبة الأولى بوزن نسبي (81.7%).
- أحتل بعد قوة عمليات الإثارة المرتبة الثانية بوزن نسبي (70.7%).
- أحتل بعد قوة عمليات الكف المرتبة الثالثة بوزن نسبي (53.3%).
- أما القائمة ككل فجاء بوزن نسبي قدره (68.5%).

يتضح من الجدول السابق أن بعد المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية) يمثل أعلى الأنماط المزاجية لدى عينة الدراسة بوزن نسبي (81.7%) وهذا يعني أن درجة الأنماط المزاجية لدى عينة البحث كبيرة جداً، ويعزو ذلك الباحث إلى سرعة تكيف واستجابة اللاعبين لمواقف اللعب المتغيرة، وكذلك الاندماج في اللعب في جميع فترات اللعب.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Ann,1992)، ودراسة (James, 2005)، ودراسة (شاهين، وأشرف، 2008)، ودراسة (السعدني وعبد الحميد، 2001)، ودراسة (سالم، 1990)، ودراسة (يحيي، 2006)، ودراسة (Hassmen, Blonstrand, 2002)، ودراسة (Wyon et al., 1998)، ودراسة (Cheryl et al., 2002) في أن المرونة الشخصية تلعب دوراً كبيراً في تحكم وتكيف اللاعب مع مواقف المباراة المختلفة.

ويشير علاوي، (1998) إلى أن الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى القدرة على سرعة التكيف وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة والقدرة على الانشغال في أكثر من عمل في وقت واحد والقدرة على الاندماج في أداء ما دون فترة تمهيدية طويلة وسرعة التفاهم مع الآخرين.

ويضيف كاشف، (1991) في هذا المجال بأن اللاعب يتميز بجهاز عصبي قوي لا تظهر عليه غالباً أي أعراض للإرهاق أو الإجهاد النفسي، ويحتاج هذا النوع من اللاعبين إلى درجة أقل من الإعداد النفسي التخصصي، وهنا تجدر الإشارة إلى التأكيد على أنه لا يجوز السماح لهذه النوعية من اللاعبين بالاشتراك في المسابقات بدون إعداد نفسي مطلقا، وإنما يعتمد إعدادهم على طريقة التدريب المركز بمعنى حجم كبير مع شدة عالية، لما يتميزن به من اعتدال واستقرار لمزاجهم مقارنة بغيرهم، ويستخدم معهم الأساليب الهادفة للتنبيه والإثارة ورفع درجة الاستعداد قبل المسابقة مباشرة حفاظاً على طاقاتهم العصبية.

بينما جاء بعد قوة عمليات الإثارة في المرتبة الثانية وبوزن نسبي (70.7%) وهذا يعني أن درجة الأنماط المزاجية المميزة لدى عينة الدراسة كبيرة، ويعزو الباحث ذلك إلى أن الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية للشعب الفلسطيني ومنها اللاعب الرياضي التي هو جزء من هذا المجتمع يتأثر بهذه العوامل مما يؤثر عليه وينتج عن ذلك سرعة الاستثارة والانفعالات السلبية، وهذا ما ينسجم مع رياضة كرة الطاولة التي تتميز بالهدوء وعدم الاستثارة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Ann, 1992)، ودراسة (James,2005)، ودراسة (شاهين، وأشرف، 2008)، ودراسة (السعدني وعبد الحميد، 2001)، ودراسة (خير الله، 1997)، ودراسة (سالم، 1990)، ودراسة (يحيي، 2006)، ودراسة (terryh, Androw, 1996)، ودراسة (Wyon et al., 1998)، ودراسة (Cheryl et al., 2002) في أن الإثارة العصبية احتلت مراكز متقدمة في جميع الدراسات السابقة.

ويشير علاوي، (1998) إلى أن هذا البعد يشير إلى سرعة الاستثارة والانفعالات القوية والعقيمة وخاصة بعد الهزيمة أو الأداء القوي العنيف وعدم سرعة التحكم في الانفعالات والرغبة في الاشتراك في منافسات متتالية وظهور الانفعالات على اللاعب بصورة واضحة.

ويشير كاشف، (1991) في هذا المجال بأن اللاعب يتميز بزيادة درجة الاستثارة الانفعالية، وعدم ثبات تصرفاتهم وتعرضهم للنرفزة وهم الذين يحتاجون إلى ضبط وترشيد طاقتهم العصبية تجنبا للإرهاق العصبي والنفسي، وهنا يجب أن يسعى المدرب إلى تجنب إعطائهم واجبات هامة في بداية المسابقات وإنما على العكس يجب الحذر والتقنين في أدائهم وحركاتهم، وإبعادهم قبل المسابقات عن كل الأمور المسببة للإثارة العصبية لهم، ويساعد في تحقيق هذا الأمر استخدام التعبيرات اللفظية الهادفة للهدوء والتفكير المتعمق وزيادة درجة الثبات العاطفي.

بينما جاء بعد قوة عمليات الكف في المرتبة الثالثة و بوزن نسبي (53.3%) وهذا يعني أن درجة الأنماط المزاجية المميزة لدى عينة الدراسة قليلة، ويعزو ذلك الباحث إلى أن نقص اللياقة البدنية والمهارية لدى اللاعب يؤدي إلى زيادة التوتر والقلق وينتج عنها زيادة الانفعالات السلبية بالرغم من قدرته على التعامل معها بشكل إيجابي.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Ann,1992)، ودراسة (James,2005)، ودراسة (خير الله، 1997)، ودراسة (السعدني وعبد الحميد، 2001)، ودراسة (سالم، 1990)، ودراسة (يحيى، 2006)، ودراسة (Hassmen, Blonstrand, 2002)، ودراسة (terryh, Androw, 1996)، ودراسة (Wyon et al., 1998) في عدم قدرة اللاعبين على ضبط انفعالاتهم والسيطرة عليهم مما يؤدي ذلك إلى زيادة الانفعالات السلبية التي تؤدي سلباً على أدائه في المباريات.

ويشير علاوي، (1998) إلى أن هذا البعد يشير إلى القدرة على الامتناع عن أداء ما، والصبر، والمثابرة، والقدرة على ضبط النفس، والسيطرة على الانفعالات قبل المنافسة والقدرة على عدم إظهار تعبيرات انفعالية وسهولة العودة للحالة الطبيعية عقب الإثارة.

ويشير كاشف، (1991) في هذا المجال بأن اللاعبين يتميزون بتشتت طاقتهم العصبية وفتور حماسهم للاشتراك في المسابقات، ويترتب على ذلك وجود نوع من البطء في أدائهم الحركي خلال التدريب أو المسابقات، الأمر الذي يتطلب ضرورة أن تكون خطة إعدادهم النفسي تفصيلية أكثر، وبحيث يبدأ اللاعب في تهيئة نفسه للمسابقة قبل بدئها بفترة كبيرة وذلك بمساعدة استخدام التعبيرات اللفظية الهادفة لرفع درجة الاستعداد والتنبيه لدى اللاعب.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a= 0.05) في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعا لمتغير اليد المستخدمة في اللعب (اليمنى، اليسرى)؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب الفروق، وذلك باستخدام اختبار (T. test).

يتضح من الجدول (10) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من

قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير اليد المستخدمة في اللعب.

ويرى الباحث أن الدراسات العلمية القديمة أو الحديثة على حد سواء لم تؤكد أن اللاعبين الذين يمارسون رياضة كرة الطاولة باليد اليمنى أو اليسرى لها أيه تأثر على الحالة مزاجية للاعب. لذلك أراد الباحث من خلال دراسته التوثيق العلمي في هذا المجال بالرغم من معرفته المسبقة في هذه النتائج، وذلك ليغير الشارع الرياضي الفلسطيني الاعتقاد بأن اللاعب الذي يلعب باليد اليسرى تكون حالته المزاجية أفضل لقرب اليد اليسرى من مركز تحكم الخلايا العصبية في المخ.

الجدول (11)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" تبعا لمتغير الخبرة في اللعب

الأبعاد	الخبرة في اللعب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
قوة عمليات الإثارة	أقل من خمس سنوات	21.71	3.421	0.41	0.451	غير دال إحصائيا
	أكثر من خمس سنوات	21.30	3.321			
قوة عمليات الكف	أقل من خمس سنوات	16.35	2.851	0.63	0.274	غير دال إحصائيا
	أكثر من خمس سنوات	15.72	2.721			
المرونة الشخصية	أقل من خمس سنوات	24.1	3.211	-0.45	0.229	غير دال إحصائيا
	أكثر من خمس سنوات	24.55	3.125			
المجموع الكلي	أقل من خمس سنوات	62.16	9.397	-0.04	0.316	غير دال إحصائيا
	أكثر من خمس سنوات	.262	0.167			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) ودرجة حرية (155) تساوي 2.02

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ($0.01 \geq \alpha$) ودرجة حرية (155) تساوي2.70

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (a=0.05) في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في اللعب (أقل من خمس سنوات، أكثر من خمس سنوات)؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب الفروق وذلك باستخدام اختبار (T. test).

يتضح من الجدول (11) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية،وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب. ويعزو ذلك الباحث إلى أن اللاعب الفلسطيني بشكل عام ولاعبي كرة الطاولة بشكل خاص يفتقدون إلى التدريبات الرياضية المتطورة.

ويرى الباحث أن لاعبي كرة الطاولة في فلسطين يعانون من مشكلة الارتقاء في المستويات الرياضية،ويثبتون على مستوى واحد إلى فترة طويلة، وهذا ما يطلق عليه في مجال التعلم الحركي بالهضبة. ومن خلال هذا الثبات في المستوى للاعبين ذوي الخبرة والصعود الغير القوي للاعبين الناشئين لتطبيقهم التدريبات القديمة التي توقف عندها اللاعبين ذوي الخبرة. فمن هنا يتضح عدم وجود فروق في الحالة المزاجية لدى اللاعبين.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05) في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعا لمتغير مكان السكن (مدينة، مخيم، قرية)؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام تحليل التباين الأحادي One Way Anova.

الجدول رقم (12)

يبين تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الدرجة الكل تبعا لمتغير مكان السكن(ن =156)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الاتجاه نحو ضبط النفس	بين المجموعات	3.674	3	1.224	0.274	0.091	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	677.908	152	4.459			
	المجموع الكلي	681.582	155				
الاتجاه نحو الإحساس بالمسئولية	بين المجموعات	19.328	3	6.442	0.170	0.056	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	5756.673	152	37.872			
	المجموع الكلي	5776.001	155				
الاتجاه نحو احترام الآخرين	بين المجموعات	49.217	3	16.405	3.842	1.280	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	648.994	152	4.269			
	المجموع الكلي	698.211	155				
المجموع الكلي	بين المجموعات	72.219	3	24.073	0.516	0.172	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	7082.756	152	46.597			
	المجموع الكلي	7154.975	155				

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (3، 155) وعند مستوى دلالة (0.05 ≤) تساوي 3.11

الجدول (13)

يبين تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق في الدرجة الكل تبعا لمتغير درجة اللاعب(ن =156)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الاتجاه نحو ضبط النفس	بين المجموعات	4.995	3	1.665	3170.	1050.	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	798.386	152	5.252			
	المجموع الكلي	803.381	155				
الاتجاه نحو الإحساس بالمسئولية	بين المجموعات	27.864	3	9.288	.3111	0.437	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	1076.446	152	7.083			
	المجموع الكلي	1104.31	155				
الاتجاه نحو احترام الآخرين	بين المجموعات	41.438	3	13.812	3.511	1.170	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	597.864	152	3.933			
	المجموع الكلي	639.302	155				
المجموع الكلي	بين المجموعات	297.74	3	24.765	1.519	0.505	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات	2463.696	152	16.298			
	المجموع الكلي	2537.993	155				

قيمة "ف" الجدولية عند درجات حرية (3، 155) وعند مستوى دلالة (0.05 ≤) تساوي 3.11

قيمة "ف" الجد ولية عند درجات حرية (3، 155) وعند مستوى دلالة (0.01 ≤) تساوي 4.88

يتضح من الجدول (12) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية للقائمة، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير مكان السكن. ويعزو ذلك الباحث إلى أن اللاعبين يعيشون بنفس الظروف من حيث نقص التدريب، وانعدام الحوافز، وكذلك التغطية الإعلامية ضعيفة جداً مقارنة بالألعاب الرياضية الآخرة ولاسيما الألعاب الرياضية الجماعية.

ويرى الباحث أن هناك تجاهلاً ملحوظاً في المجتمع الرياضي الفلسطيني لرياضة كرة الطاولة التي تعاني الكثير في نقص في جميع الإمكانيات، وكذلك الدعم النفسي والمعنوي. وذلك في جميع الأندية بغض النظر عن مكان النادي في منطقة شعبية، أو منطقة أخرى.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05) في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تبعا لمتغير درجة اللاعب (ممتازة، أولى، ثانية)؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث باستخدام تحليل التباين الأحادي One Way A nova.

يتضح من الجدول (13) أن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الدرجة الكلية للقائمة، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الدرجة. ويعزو الباحث ذلك إلى أن البيئة الرياضية الخاصة برياضة كرة الطاولة قد تكون واحدة في جميع الدرجات من حيث قلة الحوافز المادية، والإمكانيات الرياضية، وعدم الاهتمام بها من قبل الإدارات الرياضية، التي ترسخ كل إمكانياته المادية في رياضة كرة القدم. ويرى الباحث من خلال متابعته الميدانية لمنافسات كرة الطاولة، بأنه من الصعب التمييز بين منافسات الدرجات الثلاث، وذلك لأنهم يلعبون في نفس الظروف الصعبة ة من حيث صغر حجم القاعة الرياضية، وقرب الجماهير من طاولة اللعب. لذلك يرى الباحث أن نتائج الدراسة تعتبر منطقية في ظل الحالة المزاجية لدى اللاعبين التي يعاني منها اللاعبين ظل النقص الحاد الموجود للارتقاء في المستويات الرياضية.

الاستنتاجات والتوصيات

أولا: الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي:

1. أظهرت نتائج الدراسة أن المرونة الشخصية احتلت المرتبة الأولى، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية قوة عمليات الإثارة، ثم جاءت قوة عمليات الكف في المرتبة الثالثة.
2. أظهرت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تعزى إلى متغير اليد المستخدمة في اللعب.
3. وأظهرت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تعزى إلى متغير درجة اللاعب.
4. وأظهرت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تعزى إلى متغير مكان السكن.
5. وأظهرت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأنماط المزاجية المميزة لدى لاعبي كرة الطاولة في فلسطين تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب.

ثانيا: التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج، فإن الباحث يوصي بالآتي:

1- ضرورة العمل على توعية لاعبي كرة الطاولة على أهمية الحالة المزاجية، ودورها في الارتقاء بالمستوى الأداء وتزويدهم بكل الخبرات التي تمكنهم من توجيه واستغلال قدراتهم وإمكانياتهم المتوفرة لديهم.

2- ضرورة العمل على تأهيل اللاعبين نفسياً،ومزاجياً قبل المشاركة في منافسات الكرة الطاولة.

3- 3-ضرورة العمل على تدريب اللاعبين على المهارات النفسية للارتقاء بالحالة المزاجية الايجابية.

4- توجيه اهتمام الباحثين بإجراء بحوث ودراسات أخرى في مجال الأنماط المزاجية.

المراجع

حسانين، محمد، 1988، أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الأجسام. القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

خير الله، عليه، 1997، دراسة الأنماط المزاجية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي في وقت الفراغ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

راتب، أسامة، 1997، قلق المنافسة (ضغوط التدريب–احتراق الرياضي). ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.

راتب، أسامة، 1997، علم نفس الرياضة (المفاهيم– التطبيقات)، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.

سالم، أمل، 1990، الأنماط المزاجية ومؤشر اللياقة البدنية وعلاقتها بنتائج الفريق القومي للمبارزة للناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

السعدني، هويدا وغادة عبد الحميد، 2001، الخصائص المزاجية والأنماط الحيوية لدى لاعبي السباحة والعاب القوى، مجلة علم الرياضة، (13): 121–137.

سكر، ناهد، 2002، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية. عمان، الدار العلمية للنشر، دار الثقافة للنشر.

سليمان، سناء، 2006، سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها. القاهرة، عالم الكتب.

شاهين، صفاء، ورشا أشرف، 2008، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأنماط المزاجية للاعبي الأنشطة الرياضية"دراسة تنبؤية"، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، مصر.

علاوي، محمد، 2004، مدخل في علم النفس الرياضي. ط4، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد وأسامة راتب، 1999، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة، دار الفكر العربي.

علاوي، محمد، 1998، مدخل في علم النفس الرياضي. ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد، 1998، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد، 1997، مدخل في علم النفس. القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

كاشف، عزت، 1991، الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة، دار الفكر العربي.

يحيى، هالة، 2006، الحالة المزاجية ومستوى الإجهاد العصبي وعلاقتهما بنتائج المباريات لدى لاعبي الجودو، مجلة نظريات وتطبيقات، 59: 67–81.

Ann, D.J. 1992. The relationship of hardiness and mood disturbances to performance in overtrained swimmers , PhD , the University of Maryland College.

Chery , J. Hanssen and other. 2002. The effect of line incremented, *Memory and Cognition*, 2: 406-426..

Hassmen, P. and Blonstrand, E. 2002. Soccer, woman: Enotion, recompetition, post competition, *Journal of Applied Sport Psychology*, 13: 62-81.

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.

Peter C. Terry and Andrew Slade. 1995. Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition. *Perceptual and Motor Skills*: 81: 275-286.

Tanya R. Berry. 1997. The role of nod state in assessing rugby plovers *Perceptual and Motor Skills*: 91: 112-132.

Wyon Ma et al. 1998. Moodstate variation on rehearsal and performance davswithin a dance company. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 87: 45-76.

Distinctive Patterns of Mood Among Table Tennis Players in Palestine

*Ramzy Rasmy Jaber**

ABSTRACT

The purpose of this study was to distinctive patterns of mood among table tennis players in Palestine. According, to determine the differences in play hand, the degree of the player, place of residence, experience variables.

To achieve that, the study conducted on a sample intentional strength (156) players, out of their society, and to collect study data and the achievement of its objectives was to use the descriptive approach, and a list of patterns mood of the athletes from the design Allawi (1998).

The results revealed that the level of patterns of mood deals with players of table tennis in Palestine came medium where I got a percentage of (68.5%). As well as is clear from the results of the study that personal flexibility was ranked first relative weight (81.7%), followed by a second force in the excitement of relative weight (70.7%), and then came the power to cease operations in the third relative (53.3%). Also ,the results indicated that there were no significant differences in mood patterns distinctive to the table tennis players in Palestine due to the variable used to play the hand - the degree of player - place of

residence - experience variables.

The study recommended the need to educate the table tennis players on the importance of mood, and its role in upgrading the performance and provide them with all the experience that enables them to guide and use their abilities and capabilities available to them.

Keywords: Patterns of Mood - Table Tennis.

* Faculty of Physical Education, Al Aqsa University, Palestine. Received on 20/4/2012 and Accepted for Publication on 18/10/2012.