

” قائمة المراجع ”

اولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الاجنبية

--

أولا : المراجع العربية

(أ) الكتب والمؤلفات :

- (١) احمد زكى صالح • (١٩٧٩) علم النفس التربوي • الطبعة الحادية عشر • القاهرة : مكتبة النهضة العربية •
- (٢) احمد عزت راجح • (١٩٧٩) اصول علم النفس • الطبعة الثانية عشر • القاهرة : دار المعارف •
- (٣) جلال عبد الوهاب • (د • ت) اللياقة البدنية واسس قياسها • القاهرة : الدار القومية للطباعة والنشر •
- (٤) جمال عبد الحميد عابدين • (١٩٧١) اصول المبارزة • اسكندرية : مطبعة دوجوسكو •
- (٥) حسن سيد معوض • (١٩٦٣) اللياقة البدنية • القاهرة : المجلس الاعلى لرعاية الشباب الهيئة العامة لشئون المطابع الاميرية •
- (٦) خليل ميخائيل معوض • (١٩٨٣) سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة • الطبعة الثانية • الاسكندرية : دار الفكر الجامعى كلية الاداب جامعة الاسكندرية •
- (٧) ديويولدب فان دالين • (١٩٦٩) مناهج البحث فى التربية وعلم النفس • القاهرة • ترجمة محمد نبيل نوفل وسليمان الخضرى الشيخ • وطلعت منصور وغبريال ومراجعة سيد احمد عثمان • مكتبة الانجلو المصرية •
- (٨) سعد جلال احمد • (١٩٨٣) المرجع فى علم النفس • الطبعة الثانية • القاهرة : دار المعارف •
- (٩) عباس عبد الفتاح الرملى • (١٩٧٩) المبارزة فى سلاح الشيش • القاهرة : دار الفكر العربى •
- (١٠) _____ • (١٩٨١) القانون الدولى للمبارزة • القاهرة : دار الفكر العربى •

- (١١) عبد العزيز القوصى • (١٩٧٨) علم النفس اساسه وتطبيقاته التربوية • الطبعة التاسعة القاهرة : مكتبة النهضة المصرية •
- (١٢) عبد المنعم الزياى • (١٩٥٨) انت والمراهق • القاهرة : الشركة العربية للطباعة •
- (١٣) عبد الله عويس وآخرون • (د . ت) الاحصاء التطبيقي • القاهرة : مكتبة عين شمس ، دار الجيل للطباعة •
- (١٤) عصام عبد الخالق • (١٩٨١) التدريب الرياضى نظريات تطبيقاته • الطبعة الرابعة القاهرة : دار المعارف •
- (١٥) على فهمى البيك • (١٩٨٨) تخطيط التدريب الرياضى • الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية •
- (١٦) على محمد مطاوع • (١٩٧٧) سيكولوجية المنافسات • الجزء الاول ، القاهرة : دار المعارف •
- (١٧) فؤاد البهى السيد • (١٩٧٥) الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة • الطبعة الرابعة • القاهرة : دار الفكر العربى •
- (١٨) كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين • (١٩٧٨) اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية للاعداد البدنى طرق القياس • القاهرة : دار الفكر العربى •
- (١٩) لويس كامل مليكة • (١٩٥٩) الشخصية وقياسها • القاهرة : مكتبة النهضة المصرية •
- (٢٠) محمد ابوالملا احمد • (١٩٧٨) علم النفس • القاهرة : مكتبة عين شمس •
- (٢١) محمد حسن علاوى • (١٩٧٧) سيكولوجية التدريب والمنافسات • الطبعة الثالثة ، القاهرة : دار المعارف •
- (٢٢) _____ • (١٩٦٦) نظريات التدريب الرياضى • القاهرة : دار المعارف •
- (٢٣) _____ • (١٩٧٥) علم النفس الرياضى فى التدريب الرياضى • الطبعة الثامنة • الجزء الاول • القاهرة : دار المعارف •

- (٢٤) محمد حسن علاوى ، ابوالعلا احمد عبد الفتاح • (١٩٨٤) فسولوجيا
التدريب الرياضى • القاهرة : دار الفكر العربى • ١٩٨٤ •
- (٢٥) محمد حسن علاوى ، ومحمد نصر الدين رضوان • (١٩٨٢) الاختبارات
المهارية النفسية فى المجال الرياضى • القاهرة • دار الفكر العربى •
- (٢٦) محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان • (١٩٨٢) اختبارات الاداء
الحركى • الطبعة الاولى • القاهرة : دار الفكر العربى •
- (٢٧) محمد رشيد عبد المطلب • (١٩٦٨) المبارزة رياضة علم وفن فى الاسلحة
الثلاثية • الاسكندرية : مطابع رويال •
- (٢٨) محمد صبحى حسنين • (١٩٨٢) طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى
التربية البدنية • القاهرة : الجهاز المركزى للكتب الجامعية •
- (٢٩) _____ • (١٩٨٦) التقويم والقياس • الجزء الثانى • القاهرة :
دار الفكر العربى •
- (٣٠) _____ • (١٩٨٣) التحليل العاظمى للقدرات البدنية -
الطبعة الاولى • القاهرة : الجهاز المركزى للكتب الجامعية •
- (٣١) _____ • (١٩٨٥) نموذج الكفاية البدنية • القاهرة : دار
الفكر العربى •
- (٣٢) محمد عاطف الابحر ، محمد سعيد عبد الله • (١٩٨٤) اللياقة البدنية
عناصرها وتنميتها وقياسها • السعودية : دار الاصلاح للطباعة والنشر
بالسعودية •
- (٣٣) موسى فهمى ابراهيم • (١٩٧١) اللياقة البدنية والتدريب الرياضى • القاهرة :
دار الكتب الجامعية •

(ب) الرسائل العملية والدراسات :

- (٣٤) احمد عبد العزيز السنترى (١٩٧٦) " دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية للاعب المنازلات الفردية " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- (٣٥) شفاء فؤاد الامين . (١٩٨٠) " تحديد بعض المقاييس الجسميَّة والانترومترية والسمات المزاجية والقدرات العقلية للاعبين ولاعبات الجمباز " رسالة دكتوراة .
- (٣٦) رضا حفى احمد . (١٩٨٢) " السمات الانفعالية المميزة للاعبين منتخبات بعض الدول العربية تحت ١٩ سنة فى كرة السلة " انتاج علمي بالمؤتمر العلمى الاول بكلية التربية الرياضية للبنات .
- (٣٧) سالم حسن سالم . (١٩٧٩) التوتر النفسى قبل المنافسة عند متسابقى ١٠٠ متر عدو وعلاقته بالمستوى الرقى " رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة . جامعة حلوان .
- (٣٨) سعيد عبد الرشيد احمد خاطر . (١٩٧٦) " علاقة اللياقة البدنية الخاصة بمستوى الاداء الحركى للناشئين فى الجمباز فى ج م مع " رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين . جامعة حلوان .
- (٣٩) عصمت عبد المقصود . (١٩٧٢) دراسة الحالة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد قبل المباراة " رسالة ماجستير " كلية التربية الرياضية بنين بالاسكندرية . جامعة حلوان .
- (٤٠) عويس على الجبالى . (١٩٨٣) " العلاقة بين السمات الانفعالية والكفاءة البدنية والمستوى الرقى لمتسابقى العاب القوى فى ج م مع " رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان .

- (٤١) محروس محمد قنديل • (١٩٨٧) " العلاقة بين اللياقة البدنية الخاصة للاداء الحركى للاعبى الجيماز الناشئين تحت ١٢ سنة " انتاج علمى المؤتمر العلمى الاول بكلية التربية الرياضية للبنات مستخلص البحوث •
- (٤٢) محمد العربى شمعون (١٩٧٩) " السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضة " رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ، جامعة حلوان •
- (٤٣) نادية عبد الحميد الدمرداش ، ماجدة محمود اسماعيل • (١٩٨٧) " العلاقة بين بعض السمات الانفعالية ومظاهر الانتباه ومستوى الاداء فى التمرينات والجيماز والتعبير الحركى " انتاج علمى بحوث المؤتمر العلمى الاول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، المجلد الثالث •
- (٤٤) نبيلة محمد ابو رواش • (١٩٨١) " التهيئة الانفعالية المناسبة للاعبات المستويات العالية قبل المنافسات فى الانشطة الرياضية " رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة •

ثانيا - الدراسات الاجنبية

- 45- Jennen, GR. Hirst G.G (1980) Meagerment in physical Education and Athelitices. New York, Macmillan, Publising Co. Inc.,
- 46- Hockey R.V. (1981) Physical Fitners the pathway to healthfull living, London, the C.V. Mosby Co.
- 47- Matkews K. Donald, (1973) Mearurement in Physical Education, Fourth Edition, W.B. Saunders Company, London.
- 48- Shalkamy T. Fathia, (1986) Relationship between pysical fitness components and classroom A chievement for Fencing, journal of Edition G E W.
- 49- Singer N. R. (1980) Motor learning and human performance New Y_ork, Macmillan, publishing, Co. inc.,

المرفقات

- ملحق (أ) - قائمة الانماط المزاجية
- ملحق (ب) - جداول بطارية روجرز "Rogers" بدلالة السن والوزن
- ملحق (ج) - اشكال الاختبارات بطارية روجرز "Rogers" القوة العضلية
- ملحق (د) - خطة تدريب الفريق القومي للناشئين والناشئات
- ملحق (هـ) - استمارة الاستبيان لعناصر اللياقة البدنية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الانجليزية

ملحق (١)

قائمة الانعاط المزاجية

* عبارات القائمة :

قائمة الانماط المزاجية

اعداد

" د محمد حسن علاوى "

- ١- هل يمكنك استعادة قواك خلال فترة راحة قصيرة بعد الاداء القوي ؟
- ٢- هل يمكنك الامتناع فوراً عن اداء عمل ما اذا ما طلب منك ذلك ؟
- ٣- هل من السهل عليك التالف مع زميل جديد في الفريق، بناءً على امر المدرب ؟
- ٤- هل يمكنك ان تتخلى عن اداء العمل الذى تريد، اذا ظهرت امامك بعض الصعوبات او العوائق ؟
- ٥- هل تستطيع الاداء الحركى في الظروف الصعبة ؟
- ٦- هل تعترض على المجدالات التى تتميز بل لانفعالات الزائدة ؟
- ٧- هل يسهل عليك الاندماج في التدريب بعد فترة انقطاع طويلة (علاج ، اصابة مرض ... الخ) ؟
- ٨- هل تحقق مستويات عالية في المنافسات اكثر مما تحققه اثناء التدريب ؟
- ٩- هل يمكنك ملازمة شخص يقوم بعمل ما وتصبر حتى ينتهى منه ؟
- ١٠- هل يصعب العودة لحالتك الطبيعية عند الغضب او الاستثارة ؟
- ١١- هل تستطيع النوم بسهولة خلال فترات زمنية مختلفة اثناء اليوم ؟
- ١٢- هل ترغب في الاشتراك في منافسات رياضية متتالية ؟
- ١٣- هل يمكنك ان تحفظ بالسر اذا تطلب منك ذلك ؟
- ١٤- هل من السهل عليك ممارسة العمل اذا انقطعت عنه لمدة اسابيع ؟
- ١٥- هل تعيل الى اداء تمارين صعبة وخطيرة ؟
- ١٦- هل يصعب عليك الاداء في منافسة عند هياج المتفرجين ؟
- ١٧- هل يمكنك سرعة ضبط النفس بمجرد ان يطلب منك ذلك ؟
- ١٨- هل تتأثر حالتك المزاجية بحالة زملائك في الفريق ؟
- ١٩- هل تستطيع الاحتفاظ بحيويتك خلال المنافسات العنيفة المتتالية ؟

- ٢٠- هل يمكنك الاحتفاظ بهدوئك في حالة انتظارك لقرار هام ؟
- ٢١- هل تتفاعل مع افراد الفريق بسرعة ؟
- ٢٢- هل تثق في قدراتك عند بداية منافسة هامة ؟
- ٢٣- هل يسهل عليك عدم الاجابة على الملاحظات الحادة التي يوجهها المدرب لك ؟
- ٢٤- هل يتسبب التغيير المفاجيء في مواعيد التدريب او المنافسات في استثارتك ؟
- ٢٥- هل يمكنك اتقان حركة جيدة او تمرين جيد بسرعة ؟
- ٢٦- هل تميل الى الاشتراك في المناقشات اثناء الاجتماعات او الجلسات ؟
- ٢٧- هل تبدو صبورا مثابرا عند اداء التمرينات او الواجبات الحركية الصعبة المتكررة ؟
- ٢٨- هل من السهل ان يتغير مزاجك ؟
- ٢٩- هل من السهل عليك التدريب الطويل لعدة ساعات ؟
- ٣٠- هل تعترض على الانتقادات القاسية التي توجه لمنافسك ؟
- ٣١- هل تخصص لنفسك مكان دائما في غرفة خلع الملابس ؟
- ٣٢- هل يسهل عليك بعد انتهاء التدريب تغيير ملابسك بسرعة ؟
- ٣٣- هل تستعيد حيويتك بسرعة بعد المنافسة القوية او التدريب العنيف ؟
- ٣٤- هل من السهل استفزازك واثارتك ؟
- ٣٥- هل تتعود بسرعة على مكان التدريب الجديد او مكان المنافسة الجديد ؟
- ٣٦- هل تميل الى المخاطرة الزائدة في المنافسة الرياضية ؟
- ٣٧- هل تستطيع ان تسيطر على اضطرابك الزائد قبل بداية المنافسة ؟
- ٣٨- هل يسهل عليك عدم اظهار تعبيرات السعادة في حالة الفوز في المنافسة ؟
- ٣٩- هل تصاب بالملل اثناء تكرار التدريبات المتشابهة ؟
- ٤٠- هل يصعب عليك التكيف مع سلوك معظم افراد الفريق ؟
- ٤١- هل تشترك الهزيمة في المنافسة الرياضية ؟
- ٤٢- هل تستطيع اثناء الحوار او الحديث ان تمتنع عن اداء بعض الحركات الزائدة او الحادة ؟
- ٤٣- هل يمكنك سرعة الانضمام في الملعب او التدريب مع لاعبين جدد ؟
- ٤٤- هل تقدر على الاداء العنيف ؟

- ٤٥- هل ينتابك القلق عند انتظار اشارة بدء المنافسة ؟
- ٤٦- هل يمكنك الاستحکم في نفسك اثناء الظروف القاسية ؟
- ٤٧- هل تقرا الجرائد بسرعة ؟
- ٤٨- هل تميل الى الاشتراك في المناقشة عندما تعلم ان المنافس اقوى منك ؟
- ٤٩- هل لديك الصبر بعد نهاية التدريب على تنظيم مكان التدريب قبل مغادرتك ؟
- ٥٠- هل يمكنك الاجابة بسرعة على الاسئلة المفاجئة ؟
- ٥١- هل تميل الى التدريب الذي يتميز بالاداء المرهق ؟
- ٥٢- هل يلاحظ عليك التسرع والاستعجال خلال فترة الاحماء قبل المنافسة ؟
- ٥٣- هل يمكنك اتمام العمل المطلوب منك بدقة اذا علمت ان اصدقاءك ينتظرونك لقضاء وقت ممتع ؟
- ٥٤- هل من السهل عليك ان تغير خطة المنافسة التي اتفقت عليها من قبل ؟
- ٥٥- هل يسهل عليك تعريض نفسك لاداء تمارين تتميز بالخطورة ؟
- ٥٦- هل من السهل عليك سرعة العودة لحالتك الطبيعية بعد الهزيمة في المنافسة ؟
- ٥٧- هل يمكنك السيطرة على نفسك عندما يتخذ الحكم قرار خاطئ ضدك ؟
- ٥٨- هل من السهل عليك الاستعداد لبداية المناقشة والانشغال في اعمال اخرى (مثل مساعدة زميل او الاجابة على بعض الاسئلة ١٠٠٠ الخ) ؟
- ٥٩- هل تميل الى القا كلمة (خطبة) او التحدث في الحفلات او المناسبات العامة ؟
- ٦٠- هل تستطيع ان تتكيف مع الاداء الحركي البطيء اثناء اداء بعض الحركات او اثناء المناقشة ؟
- ٦١- هل يصعب عليك الحديث اثناء الظروف الحرجة ؟
- ٦٢- هل يمكنك سرعة التجاوب مع اى مدرب ؟
- ٦٣- هل لديك استعداد لمعاونة صديق تتعرض حياته للخطر ؟
- ٦٤- هل من السهل عليك الاحتفاظ بهدوءك عندما يتاجل زمن اعلان نتيجة المنافسة ؟
- ٦٥- هل يصعب عليك اداء عدة اعمال في وقت واحد ؟
- ٦٦- هل انت شخص كثير الحركة ؟

- ٦٧- هل من السهل عليك ان تتغير حالتك من حالة الحزن الى حالة الفرح ؟
- ٦٨- هل يمكنك قطع الحديد فورا اذا تطلب الامر ذلك ؟
- ٦٩- هل تستطيع الاندماج في العمل فورا دون الحاجة الى فترة تمهيدية طويلة ؟
- ٧٠- هل تترتاح الى العمل الذي يتطلب مسؤولية ؟
- ٧١- هل تستطيع ان تحتفظ بهدوء اعصابك عندما تضطر للانتظار لفترة طويلة ؟
- ٧٢- هل تحب كثرة تغير مكان التدريب او مكان المنافسات ؟

* مستوى السن والجنس :

ابتداء من سن ١٦ سنة فأكثر وتصلح القائمة للتطبيق على الجنسين •

* الثبات :

تتميز الصورة الأصلية للقائمة بمعاملات ثبات مرتفعة وخاصة عند تطبيقها على الرياضيين من الجنسين عن طريق إعادة الاختبار والتجزئة النصفية • وفي البيئة المصرية تشير الدراسات الأولية التي أجريت على عينات من الرياضيين باستخدام الصورة العربية المعدلة الى توافر معاملات ثبات مقبولة باستخدام التجزئة النصفية وتراوحت بين ٧١ ر ، ٨٥ ر

* الصدق :

الصورة الأصلية للقائمة لها معاملات صدق عالية عن طريق الصدق المنطقي وصدق التكوين الفرضي أما الصورة العربية للقائمة فقد تم اختصارها الى ٧٢ سؤالاً بدلاً من ١٣٤ سؤالاً وهي التي كانت تتضمنها الصورة الأصلية للقائمة ، في ضوء آراء الخبراء وفي ضوء تمايز العبارات كما أشارت بعض الدراسات الى التحقق من صدق التكوين الفرضي والصدق المرتبط بالمحك لأبعاد القائمة •

* الاجابة :

تتضمن القائمة ٧٢ سؤالاً ويجيب الفرد على كل سؤال طبقاً لحالته على مقياس مدرج من ٣ تدريجات : نعم ، لا أعرف ، لا •

* التصحيح :

(١) البعد الأول وهو « قوة عمليات الاستشارة » يتضمن ٢٤ سؤالاً •
والأسئلة الايجابية عددها ٢٠ سؤالاً ، والأسئلة السلبية عددها ٤ أسئلة ، وأرقام الأسئلة الايجابية كما يلي :

١٥	١٢	٨	٥	١
٣٣	٢٩	٢٦	٢٢	١٩
٥١	٤٨	٤٤	٤١	٣٦
٧٠	٦٦	٦٣	٥٩	٥٦

وأرقام الأسئلة السلبية كما يلي :

٦١	٥٥	١٦	٤
----	----	----	---

(ب) البعد الثاني وهو « قوة عمليات الكف » يتضمن ٢٤ سؤالاً ٠ والأسئلة الايجابية عددها ٢٠ سؤالاً ، والأسئلة السلبية عددها ٤ أسئلة وأرقام الأسئلة الايجابية كما يلي :

١٧	١٣	٩	٦	٢
٣٧	٣٠	٢٧	٢٣	٢٠
٥٣	٤٩	٤٦	٤٢	٣٨
٧١	٦٨	٦٤	٦٠	٥٧

وأرقام الأسئلة السلبية كما يلي :

٥٢	٤٥	٣٤	١٠
----	----	----	----

(ج) والبعد الثالث وهو « دينامية العمليات العصبية » تشتمل على ٢٤ سؤالاً منها ٢٠ سؤالاً يتم الاجابة عنها بصورة ايجابية ، ٤ أسئلة يتم الاجابة عنها بصورة سلبية وأرقام الأسئلة الايجابية هي :

١٨	١٤	١١	٧	٣
٣٥	٣٢	٢٨	٢٥	٢١
٥٤	٥٠	٤٧	٤٣	٣٩
٧٢	٦٩	٦٧	٦٢	٥٨

وأرقام الأسئلة السلبية هي :

٦٥	٤٠	٣١	٢٤
----	----	----	----

وأوزان الأسئلة الايجابية كما يلي :

٢ درجة عند الاجابة : نعم

١ درجة عند الاجابة : لا أعرف

صفر عند الاجابة : لا

وأوزان الأسئلة السلبية كما يلي :

صفر عند الاجابة : نعم

١ درجة عند الاجابة : لا أعرف

٢ درجة عند الاجابة : لا

و درجات أبعاد القائمة هي مجموع درجات كل بعد على حدة ، ولا تجمع درجات الأبعاد الثلاثة معا ، اذ ليس للقائمة درجة كلية والدرجة العالية على كل بعد تشير الى زيادة تميز الفرد بالخاصية التي يقيسها هذا البعد . ويمكن الحكم على توازن العمليات العصبية بايجاد العلاقة بين درجات البعد الأول « قوة عمريات الاستثارة » ودرجات البعد الثانى « قوة عمليات الكف » .

* مفتاح تصحيح الأسئلة الايجابية :

يتم عمل مفتاح تصحيح لكل بعد من أبعاد القائمة ويتضمن الأسئلة الايجابية فى كل بعد على حدة وأوزان هذه الأسئلة هي نفس الأوزان المذكورة فى ورقة الاجابة .

* مفتاح تصحيح الأسئلة السلبية :

يتم عمل مفتاح تصحيح لكل بعد من أبعاد القائمة ويتضمن الأسئلة السلبية فى كل بعد على حدة وأوزان هذه الأسئلة هي عكس الأوزان المذكورة فى نفس ورقة الاجابة (أى أن الاجابة بلا يساوى ٢ درجة ، لا أعرف يساوى ١ درجة ، نعم يساوى صفر) .

* الاجابة :

قائمة الأنماط المزاجية

نعم	لا اعرف	لا									
١	٢	١	٢٥	١	٢	٤٩	١	٢	١	٢	١
٢	١	٢	٢٦	١	٢	٥٠	١	٢	١	٢	٢
٣	٢	١	٢٧	١	٢	٥١	١	٢	١	٢	٣
٤	٢	١	٢٨	١	٢	٥٢	١	٢	١	٢	٤
٥	٢	١	٢٩	١	٢	٥٣	١	٢	١	٢	٥
٦	٢	١	٣٠	١	٢	٥٤	١	٢	١	٢	٦
٧	٢	١	٣١	١	٢	٥٥	١	٢	١	٢	٧
٨	٢	١	٣٢	١	٢	٥٦	١	٢	١	٢	٨
٩	٢	١	٣٣	١	٢	٥٧	١	٢	١	٢	٩
١٠	٢	١	٣٤	١	٢	٥٨	١	٢	١	٢	١٠
١١	٢	١	٣٥	١	٢	٥٩	١	٢	١	٢	١١
١٢	٢	١	٣٦	١	٢	٦٠	١	٢	١	٢	١٢
١٣	٢	١	٣٧	١	٢	٦١	١	٢	١	٢	١٣
١٤	٢	١	٣٨	١	٢	٦٢	١	٢	١	٢	١٤
١٥	٢	١	٣٩	١	٢	٦٣	١	٢	١	٢	١٥
١٦	٢	١	٤٠	١	٢	٦٤	١	٢	١	٢	١٦
١٧	٢	١	٤١	١	٢	٦٥	١	٢	١	٢	١٧
١٨	٢	١	٤٢	١	٢	٦٦	١	٢	١	٢	١٨
١٩	٢	١	٤٣	١	٢	٦٧	١	٢	١	٢	١٩
٢٠	٢	١	٤٤	١	٢	٦٨	١	٢	١	٢	٢٠
٢١	٢	١	٤٥	١	٢	٦٩	١	٢	١	٢	٢١
٢٢	٢	١	٤٦	١	٢	٧٠	١	٢	١	٢	٢٢
٢٣	٢	١	٤٧	١	٢	٧١	١	٢	١	٢	٢٣
٢٤	٢	١	٤٨	١	٢	٧٢	١	٢	١	٢	٢٤

ملحق (ب)

جد اول بطارية روجرز بد لالة السن والوزن

الدرجات المعيارية لمؤشر القوة (مؤشر اللياقة البدنية) للبنات

العمر

العمر	18	17-17	16-16	15-15	14-14	13-13	12-12	11-11	10-10	9-9	8-8	7-7	6-6	5-5	4-4	3-3	2-2	1-1
18	148	147	146	145	144	143	142	141	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131
17	147	146	145	144	143	142	141	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130
16	146	145	144	143	142	141	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129
15	145	144	143	142	141	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128
14	144	143	142	141	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127
13	143	142	141	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126
12	142	141	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125
11	141	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124
10	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123
9	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122
8	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121
7	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121	120
6	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121	120	119
5	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121	120	119	118
4	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121	120	119	118	117
3	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116
2	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115
1	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114

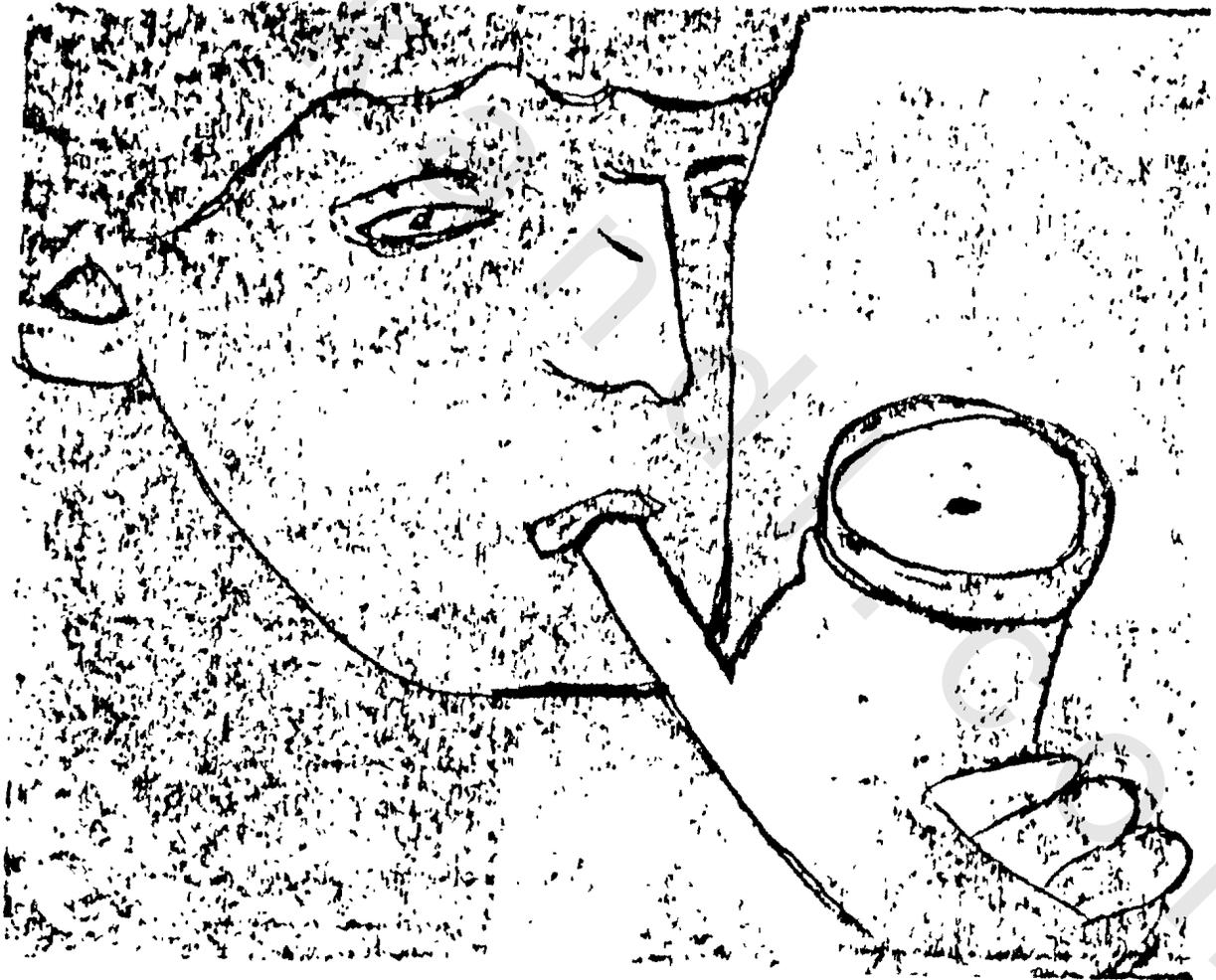
الوزن

ملحق (ج)

Rogers

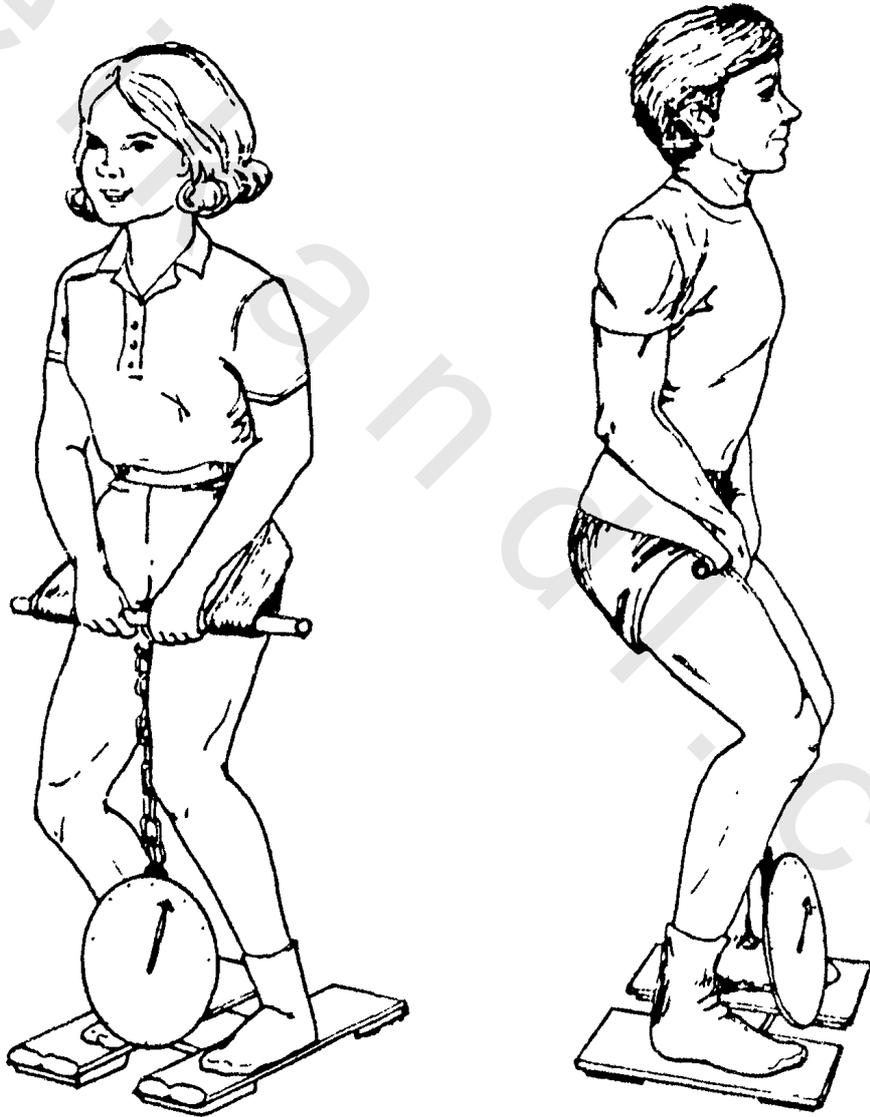
اشكال الاختبارات لبطارية روجرز

للقوة العضلية



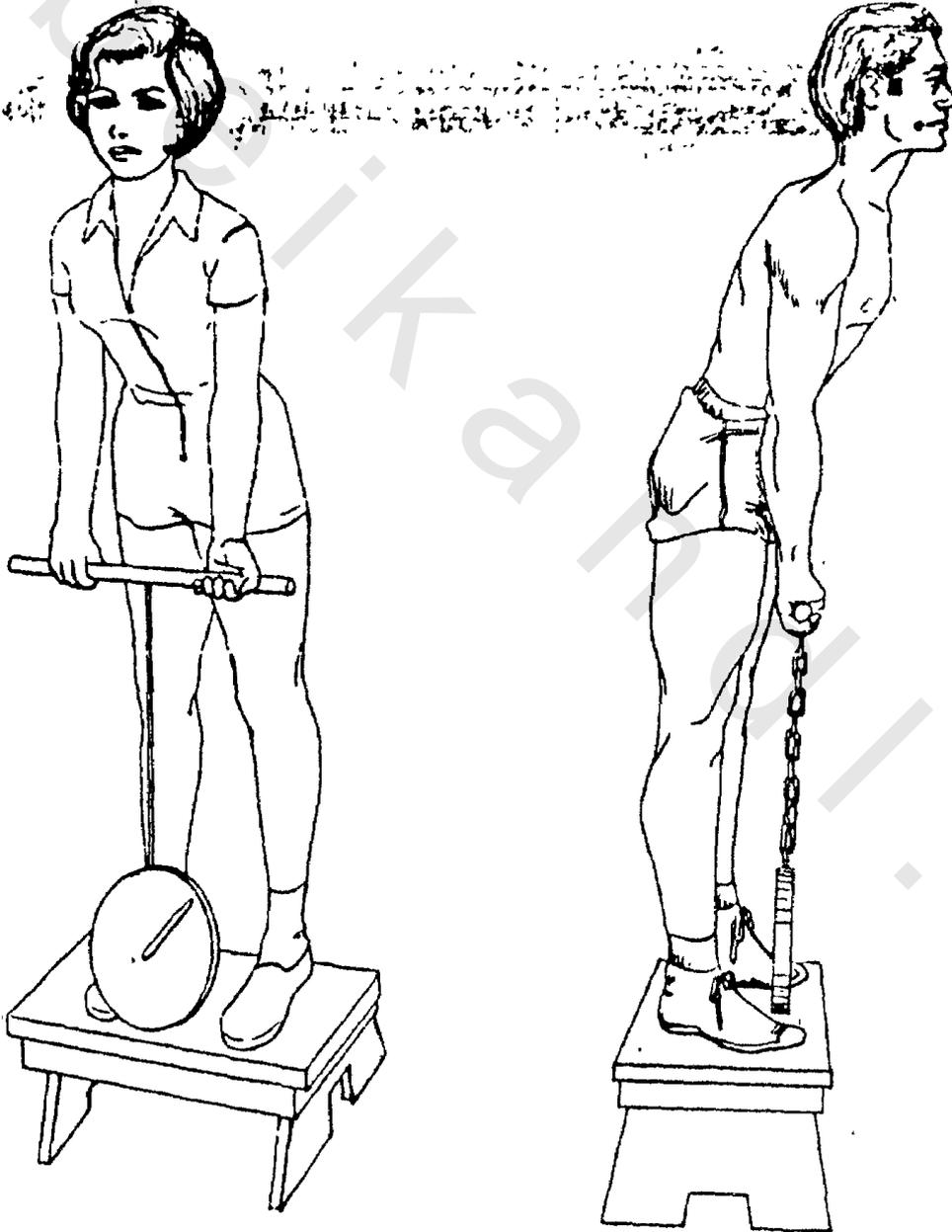
جهاز الاسبيروميتر لقياس السعة الحيوية للرئتين

شكل (١)



قياس قوة عضلات الرجلين

شكل (٢)



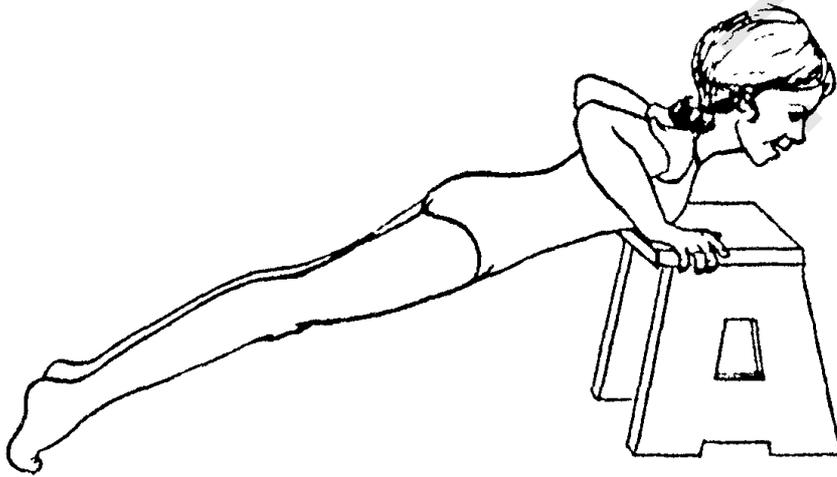
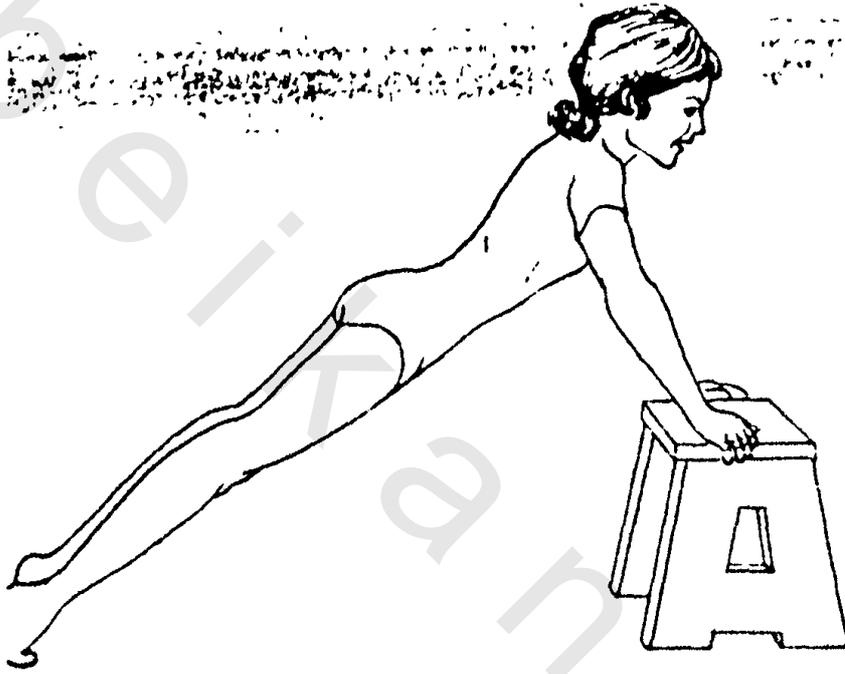
قياس قوة عضلات الظهر

شكل (٣)



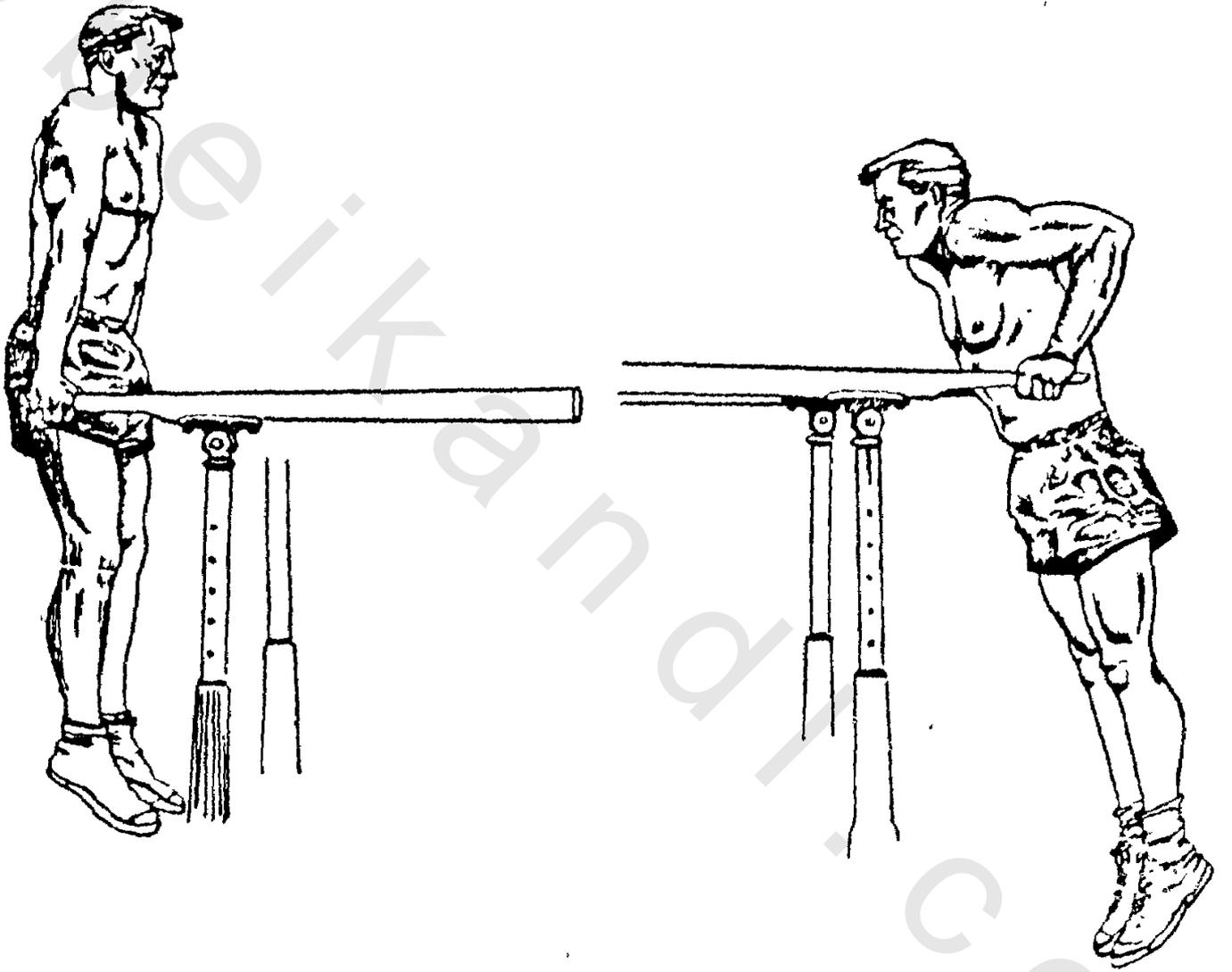
قبضه قوه القبضه (يمينى) (يسرى)

شكل (٤)



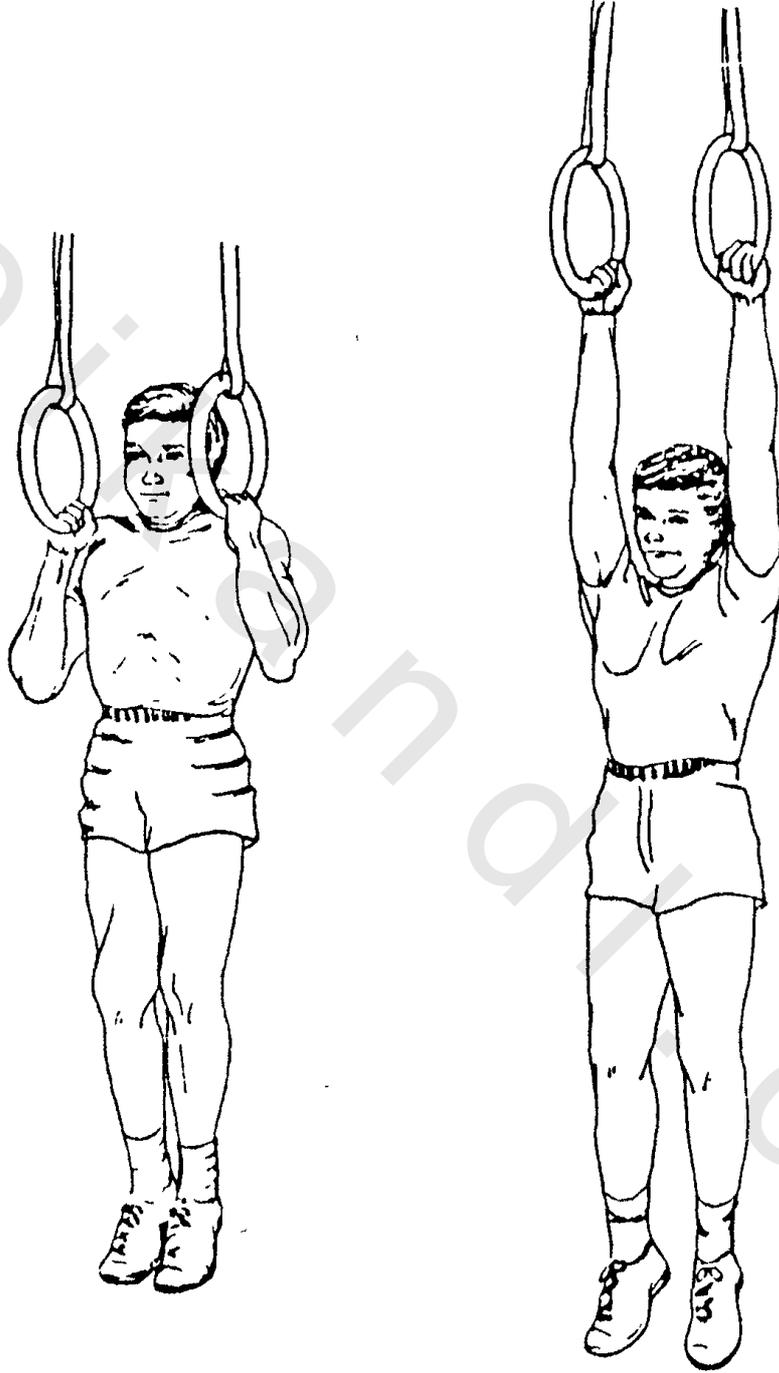
الانبطاح المائل معدل بنسات

شكل (٥)



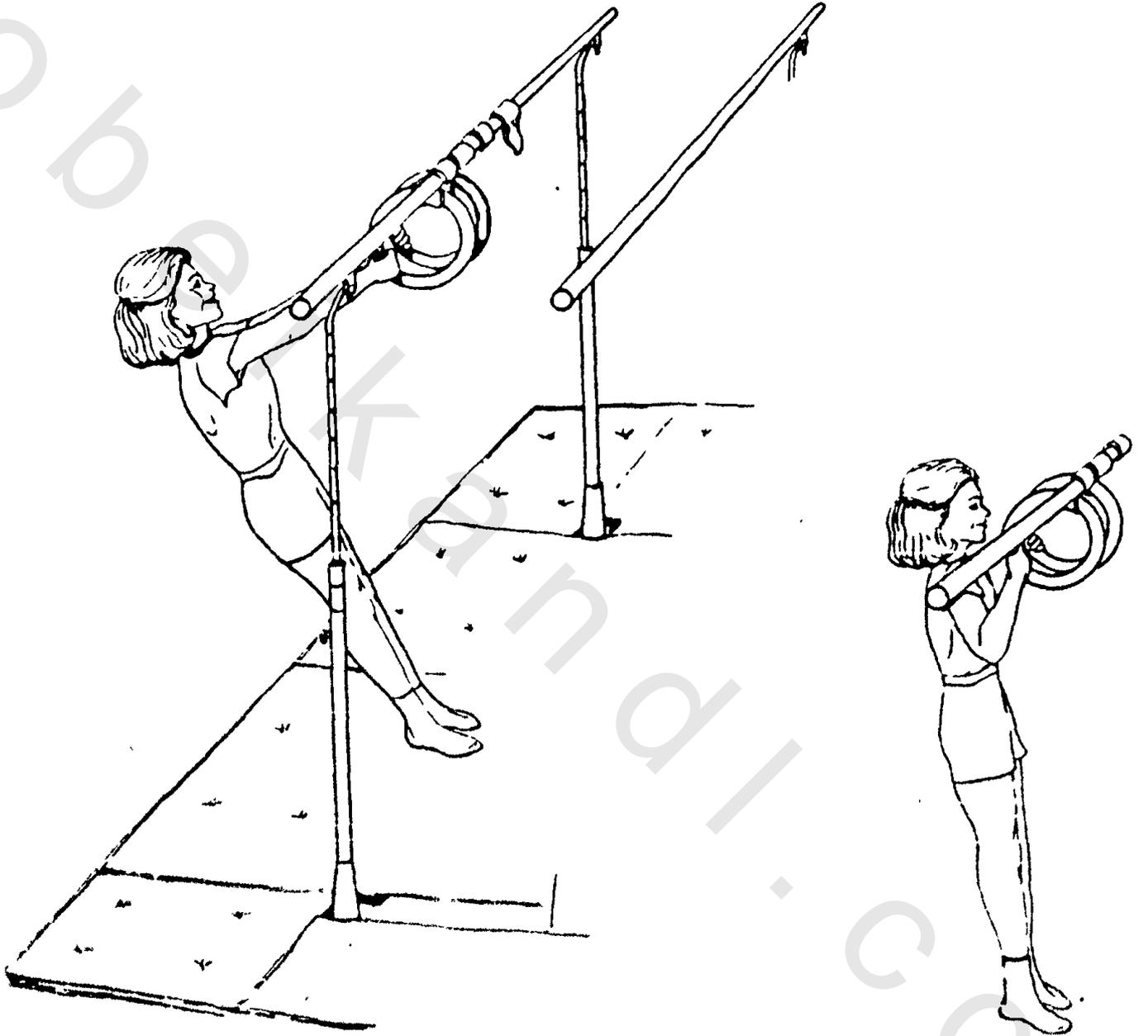
الدفع على المتوازي للبنيسن

شكل (٦)



الشد الاعلى للبنين

شكل (٧)



الشد المعدل للبنسات

شكل (٨)

- ١ -
بسم الله الرحمن الرحيم

منطقة القاهرة للسلاح
حديقة الازكيسة

برنامج مسابقات وطولات المنطقة
في المدة من يوليو الى سبتمبر سنة ١٩٨٨

اليوم	التاريخ	البطولة	الساعة	المكان
الخميس	٨٨/٧/١٤	كا سطاخون سلاح سيف الجارزة للسيدات	٥ م	نادى مدينة نصر
الخميس	٨٨/٧/٢١	القاهرة شيش اولاد ١٠ سنوات (مواليد ٧٨ او ٧٩)	٥ م	" "
الخميس	٨٨/٨/٤	القاهرة شيش انصات ١٢ سنة (مواليد ٧٦ و ٧٧)	٥ م	نادى مدينة نصر
الاحد	٨٨/٨/٢٨	القاهرة شيش اولاد ١٢ سنة (الفريق ٣ لاعبين) لكل نادى وهيتة فريقان	٤ م	مركز العباسية الرياضى
الخميس	٨٨/٩/١	القاهرة شيش ١٢ سنة اولاد (مواليد ٧٦ و ٧٧)	٤ م	مركز العباسية الرياضى
الخميس	٨٨/٩/٨	القاهرة شوش ١٤ سنة انصات (مواليد ٧٤ و ٧٥)	٤ م	نادى المعادى الرياضى
الجمعة	١٩٨٨/٩/٩	القاهرة شيش ١٤ سنة اولاد (مواليد ٧٤ و ٧٥)	٥ م	نادى المعادى الرياضى
الاحد	٨٨/٩/١١	القاهرة شيش ١٦ سنة سيف (مواليد ٧٢ و ٧٣)	٥ م	نادى المعادى الرياضى
الخميس	٨٨/٩/١٥	القاهرة شيش اولاد ١٦ سنة (مواليد ٧٢ و ٧٣)	٤ م	نادى السلاح المصرى
الجمعة	٨٨/٩/١٦	القاهرة شيش بنات ١٦ سنة (مواليد ٧٢ و ٧٣)	١٠ ص	نادى السلاح المصرى

شروط عامة : (١) تلعب مباريات الناشئين والناشئات تحت ١٠ و ١٢ سنة بسلاح الشيش الكهربائى
المصفر رقم ٢

(٢) يحق للمستة لاعبين او اللاعبات الاوائل في :

- ا - بطولة ١٠ سنوات الاشتراك في بطولة ١٢ سنة
- ب - بطولة ١٢ سنة الاشتراك في بطولة ١٤ سنة
- ج - بطولة ١٤ سنة الاشتراك في بطولة ١٦ سنة

(٣) الوقت المحدد امام كل بطولة هو موعد بدء المباريات وعلى الاندية تواجد لاعبيها

قبل الموعد بنصف ساعة على الاقل لتقديم الاسماء واجراء قرعة توزيع المجموعات

(٤) تسدد الاندية والهيئات المشتركة جنبه واحد لكل لاعب او لاعبة يمثلها في البطولة

اطيب التمنيات للاندية والهيئات الاعضاء ولاعبها بالتوفيق والتقدم

محمد طاحون

بسم الله الرحمن الرحيم

الاتحاد المصري للسلاح

حديقة الأزيكية

تليفون : ١١٢٥١٣

التاريخ : ١٩٨٨/١١/٢٢

برنامج المسابقات المحلية
فى المدة من يناير - مارس سنة ١٩٨٩

اليوم	التاريخ	المبجولة	الساعة	المكان
الخميس	١٩ يناير ٨٩	كاس عابدين شيش رجال تحت ٢٠ سنة	٤ م	صالة استاد القاهرة
الخميس	١٩ يناير ٨٩	كاس عثمان صبرى سيف مبارزة تحت ٢٠ سنة	٤ م	نادى السلاح السكندرى
الخميس	٢٦ يناير ١٩٨٩	بطولة الجمهورية شيش أنسات تحت ٢٠ سنة	٥ م	صالة استاد القاهرة
الجمعة	٢٧ يناير ١٩٨٩	بطولة سلاح سيف مفتوحة تحت ٢٠ سنة	٥ م	صالة استاد القاهرة
الخميس	٢ فبراير ٨٩	بطولة الجمهورية شيش رجال تحت ٢٠ سنة	٥ م	صالة استاد القاهرة
الخميس	٢ فبراير ٨٩	بطولة الجمهورية سيف مبارزة تحت ٢٠ سنة	٥ م	نادى السلاح السكندرى
الجمعة	٩ فبراير ٨٩	بطولة سلاح سيف مبارزة مفتوحة تحت ٢٠ سنة	٥ م	صالة استاد القاهرة
الخميس	١٦ فبراير ٨٩	كاس السفير ابوشادى سيف فردى	٥ م	صالة استاد القاهرة
الخميس	٢٣ فبراير ٨٩	كاس اللواء طيب حسن توفيق شيش رجال فردى	٥ م	صالة استاد القاهرة
الخميس	٢ مارس ٨٩	كاس جلال د سوقى سيف مبارزة فردى	٥ م	نادى السلاح السكندرى
الخميس	٢ مارس ٨٩	بطولة الجمهورية سيف تحت ٢٠ سنة	٥ م	صالة استاد القاهرة

- تتويه :
- ١- سيتم تعيين المشرفين على كل بطولة قبل موعدها بوقت كاف .
 - ٢- ستقوم اللجنة العليا للحكام بالاتحاد بتعيين الحكام لادارة كل بطولة .
 - ٣- صورة مبلغة لكل من الهيئات الاعضاء والاندية الاعضاء بالاتحاد .
 - ٤- صورة مبلغة للجنة الطبية بالاتحاد .
 - ٥- صورة للسادة اعضاء مجلس ادارة الاتحاد .
 - ٦- صورة لكل من مناطق الاتحاد (القاهرة - الاسكندرية - بور سعيد)
 - ٧- صورة للاعلان بلوحة الاعلانات .
 - ٨- صورة لتخفظ بالملف .

السكرتير العام

عميد مهندس / سامح عبد الرحمن

منطقة القاهرة للسلاح
حديقة الازكيسة
تليفون: ١١٢٥١٣

منشور دورى رقم ١ لسنة ١٩٨٩

نظرا لتعديل الاتحاد المصرى للسلاح لمواعيد بطولتى :

- ١- الجمهورية لسلاح الشيش رجال تحت ٢٠ سنة لتقام يوم الجمعة ١٩٨٩/١/٢٧
 - ٢- بطولة سلاح السيف المفتوحة تحت ٢٠ سنة لتقام يوم الخميس ١٩٨٩/٢/٢
- والحاقا لبرنامج مسابقات المنطقة المحلى فى المدة من يناير الى فبراير ١٩٨٩

تقرر

تعديل برنامج مسابقات بطولات المنطقة على النحو التالى :

بطولات شهر يناير ١٩٨٩

١- الاحد ١٥	القاهرة شيش اولاد ١٠ سنوات	الساعة ٤ م	المركز الرياضى بالعباسية
٢- الاثنين ٢٣	القاهرة شيش بنات ٢٠ سنة	٤ م	نادى مدينة نصر
٣- الثلاثاء ٢٤	القاهرة شيش بنات ١٢ سنة	٥ م	"
٤- الجمعة ٢٧	القاهرة سيف ٢٠ سنة	١٠ ص	"
	القاهرة شيش بنات ١٤ سنة	١ م	"

بطولات شهر فبراير ١٩٨٩

١ x	الخميس ٢	القاهرة شيش ١٤ سنة اولاد	الساعة ٤ م	نادى مدينة نصر الرياضى
٢-	الجمعة ٣	القاهرة شيش ١٧ سنة بنات	١٠ ص	"
٣-	الجمعة ١٠	القاهرة سيف ٢٠ سنة	١٠ ص	"
		القاهرة شيش ١٧ سنة اولاد	١ م	"
٤-	الجمعة ١٧	القاهرة سيف مبارزة ١٧ سنة	١٠ ص	"

مع اطيب التمنيات للاعبى الاندية والهيئات الاعضاء بالمنطقة بالتوفيق .

السكرتير العام

(محمد طاحسون)

١٩٨٩/١/١٣

برنامج
مسابقات وطولات المنطقة
المدّة من يناير وحتى مارس ٨٩

اليوم والتاريخ	البطولة	الساعة	صالة نادى
<u>يناير ١٩٨٩</u>			
الخميس ١٢	القاهرة شيش اولاد ١٢ سنة	٥ م	مدينة نصر
الجمعة ١٣	القاهرة سيف ١٧ سنة	١٠ ص	" "
	القاهرة شيش اولاد ٢٠ سنة	١ م	" "
السبت ١٤	القاهرة سيف مبارزة ٢٠ سنة	٤ م	" "
الاحد ١٥	القاهرة شيش اولاد ١٠ سنوات	٥ م	" "
الجمعة ٢٠	القاهرة شيش بنات ٢٠ سنة	١٠ ص	" "
الثلاثاء ٢٤	القاهرة شيش بنات ١٢ سنة	٤ م	" "
الجمعة ٢٧	القاهرة شيش ١٤ سنة اولاد	١٠ ص	" "
<u>فبراير ١٩٨٩</u>			
الجمعة ٣	القاهرة شيش بنات ١٤ سنة	١٠ ص	مدينة نصر
الخميس ٩	القاهرة شيش بنات ١٧ سنة	٥ م	" "
الجمعة ١٠	القاهرة سيف ٢٠ سنة	١٠ ص	" "
	القاهرة شيش اولاد ١٧ سنة	١ م	" "
الجمعة ٢٤	القاهرة سيف مبارزة ١٧ سنة	١٠ ص	" "
<u>مارس ١٩٨٩</u>			

نشاط دولى

بطولة كاس سافاريا الدولية للناشئين والناشئات تحت ١٤ و ١٦ سنة شيش اولاد وبنات وسيف وسيف
ومبارزة بالمجر ١٩ و ٢٠ مارس ١٩٨٩

يمكن للنادية والهيئات الاعضاء بالمنطقة الاشتراك في هذه البطولة بفرق مستقلة تحت اشراف المنطقة

ملاحظات ١- بطولات تحت ١٠ سنة مواليد ٧٩ و ٨٠ ويحق للاعبى الدور النهائى الاشتراك في بطولات
تحت ١٢ سنة

٢- بطولات ١٢ سنة مواليد ٧٧/٧٨ ويحق للاعبى الدور النهائى الاشتراك في بطولات تحت ١٤ سنة

٣- بطولات ١٤ سنة مواليد ٧٥/٧٦ ويحق للاعبى الدور النهائى الاشتراك في بطولات تحت ١٧ سنة

٤- بطولات تحت ١٧ سنة مواليد ٧٢/٧٣ لاسلحة الشيش رجال وبنات وسيف مبارزة ومفتوحة السن
لسلاح السيف

٥- بطولات تحت ٢٠ سنة مواليد ٦٩/٧٠ لاسلحة الشيش رجال وبنات وسيف مبارزة ومفتوحة السن

لسلاح السيف

مع اطيب تمنيات المنطقة للاعبين وانع يتهم بالتوفيق

السكرتير العام
محمد طاحون

ملحق (هـ)

استمارة استبيان لعناصر اللياقة البدنية
الخاصة بلاعب سلاح الشيش

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة استبيان

ارجو من سيادتكم التكرم بترتيب اهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب سلاح الشيش من وجه نظرك حسب اولويتها في التدريب كدليل للياقة اللاعب البدنية مع تعريف اللاعب الناشئ .

عناصر اللياقة البدنية :

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| ١- القوة العضلية | ٦- السرعة |
| ٢- الرشاقة | ٧- الدقة |
| ٣- المرونة | ٨- القدرة |
| ٤- التوازن | ٩- التوافق |
| ٥- الجلد الدوري والتنفس | ١٠- سرعة رد الفعل |

ترتيب العناصر من وجهة نظرك :

الاسم :

مكان التدريب او التدريس

تعريف اللاعب الناشئ هو :

اتقدم لك بخالصي الشكر لتفضلك باملاء هذه الاستمارة .

الباحثة : أمل فاروق

مستخلص البحث باللغة العربية

- موضوع البحث : " الانماط المزاجية ومؤشر اللياقة البدنية وعلاقتها بنتائج مباريات الفريق القوي للمبارزة للناشئين "
- هدف البحث : التعرف على العلاقة بين نتائج المباريات وكل من الانماط المزاجية ومؤشر اللياقة البدنية لكل من الناشئين والناشئات لرياضة المبارزة بسلاح الشيش .
- عينة البحث : اشتملت عينة البحث على المنتخب القوي للناشئين والناشئات في رياضة المبارزة بسلاح الشيش وبلغ عددهم ٤٠ لاعب ولاعبة مقسمين الى ٢٠ لاعب و ٢٠ لاعبة .
- منهج البحث : المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .
- مجالات البحث : المجال الزمني تم التنفيذ الدراسة من الفترة ١٨ / ٥ / ٨٨ حتى ١٥ / ٤ / ٨٩ المجال الجغرافي ثم اخذ القياسات بنادى السلاح المصرى والاستاد الرياضى .
- ادوات البحث : استخدمت الباحثة للتعرف على النمط المزاجى قائمة الانماط المزاجية اعداد سان ستريلار SAN STRELAR واعدتها في صورتها العربية محمد حسن علوى وللتعرف على اللياقة البدنية استخدمت الباحثة بطارية روجرز "Rogers"
- نتائج البحث : اسفرت نتائج البحث على مايلى :
- وجود ارتباط موجب بين الانماط المزاجية متمثلة في (الاشارة ودينامية العمليات العصبية) ومؤشر اللياقة البدنية ونتيجة المباريات لكل من ناشئين وناشئات رياضة المبارزة بسلاح الشيش كما دلت النتائج على ان افضل نمط مزاجى لناشئين رياضة المبارزة هو زيادة الاثارة لدرجة معقولة (متوسطة) وللناشئات رياضة المبارزة هو دينامية العمليات العصبية .

Helwan University
Faculty of Physical Education for Girls
Cairo

The relationship between patterns of
temperaments, physical fitness index
and game's results of the national
team for beginners in Fencing

By

AMAL FAROUK ALI SALEM

An Instructor in department of Water Sport and Fights
A submitted thesis in partial Fullfilment
of the Master Degree in Physical Education
Under the Supervision of

Prof., Dr. Fathiah Taha Mahmoud Chelkamy
Department of Water Sports and Fights
Faculty of Physical Education For Girls in
Cairo.

Assist., Prof. Dr. Nagwa Abd ElFatah Ismael
Department of Water Sport and Fights.
Faculty of Physical Education for Girls in
Cairo.

Assist., Prof. Dr. Soheir Mostafa Mohamed El Basyouny
Department of Water Sports and Fights
Faculty of Physical Education For Girls in
Cairo.

Thirdly: Summary of the research:

1) The Subject:

Fencing is considered as one of sports that requires a high body exertion from the player besides it is considered as a mental and rational Sport. Fencing is the attack and guard sport between two competitors, each one of them is trying to score hits (upon the other with a certain weapon (Foil - épée - Sabre). (12 - 37).

Through competitions, the competitive positions lead to positive and negative effects on the performance of different motor skills (18 - 104). The differences of the competitive positions may lead to change of the player's pattern of temperament from its normal one. Besides was noticed that the player's requirements of general physical fitness is considered as a base upon which the special fitness and skills of the activity are established.

Through this study, the researcher is trying to identify the patterns of temperaments for male, female beginners in foil fencing by applying the "list concerning the patterns of temperaments" which was translated into Arabic by Mohamed Hassan Allawy. as well as finding the physical fitness index by using "Rogers" Battery through the "PFI's" equation. Also to find their relationship with game's results of the national team for beginners of both sexes in

fencing so as to get results that may assist foil trainers for achieving a better standard for the practitioners.

2) The Problem:

The Problem of the research was defined through the notice and observation of the researcher to the foil fencers during training and games. She observed the dissimilarities of the players in the pattern of temperament which may have an effect upon the game's results. Also the neurotic player differs from the calm one as well as the quick responsive player differs from the slow one. Hence, the researcher wanted to find out the best pattern of temperament of the foil fencer besides finding the relationship between that and his physical fitness. The player may have a high level of fitness yet he gains less hits than a player who has medium level of physical fitness but with a certain pattern of temperament. The different patterns may lead to unexpected results during games.

As already stated, the problem of the research is concerned with identifying the pattern of temperament for the foil fencers, besides the relationship of that with the player's physical fitness and its contributions in achieving the greatest possible number of hits against the other fencer. This is for

male and female beginners of the national team under 20 years in fencing.

The Aims:

The aim of this research is to identify:

- 1) The patterns of temperaments, pre and post the game, for beginners of both sexes in foil fencing.
- 2) The differences in patterns of temperaments, physical fitness index and game's results between the high and low levels for male beginners in foil fencing.
- 3) The differences in patterns of temperaments, physical fitness index and game's results between the high and low levels for female beginners in foil fencing.
- 4) The relationship between patterns of temperaments, physical fitness index and game's results of both high and low level for male beginners in foil fencing.
- 5) The relationship between patterns of temperaments, physical fitness index and game's results of both high and low level for female beginners in foil fencing.
- 6) The relationship between patterns of temperaments and physical fitness index for both male and female beginners in foil fencing.

The Hypotheses:

Enlightened by the aims of the research, the researcher suggested the following hypotheses:

- 1) There are significant differences between the various measurements in the patterns of temperaments for both male and female beginners in foil fencing.
- 2) There are significant differences in the patterns of temperaments, "PFI", and game's results between the high and low levels in favour of the high one for the male beginners in foil fencing.
- 3) There are significant differences in the patterns of temperaments, "PFI", and game's results between the high and low levels in favour of the high one for the female beginners in foil fencing.
- 4) There is a positive correlation between the patterns of temperaments, "PFI", and game's results concerning the high and low levels in favour of the high one for male beginners in foil fencing.
- 5) There is a positive correlation between the patterns of temperaments, "PFI", and game's results concerning the high-and low levels in favour of the high one for female beginners in foil fencing.
- 6) There is a positive correlation between the patterns of temperaments, "PFI" and game's results for male and female beginners in foil fencing.

5) The Sample:

The sample of the research was purposively selected from the national team for beginners of both sexes in foil fencing. The number was 40 beginners, divided into two groups; 20 males and 20 females.

6) The Method:

The researcher used the descriptive method as it fits the nature of study.

7) The Range:

- A. Time range; the study was conducted from 18/5/88 to 15/4/89.
- B. Geographical range; the measurements concerning the pilot study and the main study were done in the Egyptian Fencing club, Maadi club, Alexandria Fencing club, Nasr City club, Cairo Stadium.

8) The Articles:

1. In order to identify the pattern of temperament, the researcher used the "list concerning patterns of temperaments by San Strelau" and which was translated into Arabic by Mohamed Hassan Allawy. The list comprised three dimensions (intensity of excitement process - vigour of desistance process - Dynamic nerve process).

2. To identify the general physical fitness for the players, the researcher used Rogers Battery of the muscular strength as a physical fitness index.

9) The Pilot Study:

10 male and 10 female players of foil fencing were selected and who represented the sample of the research as well as outside the main one. The pilot study was applied on them from 18/5/88 to 30/6/88

10) The main study:

The main study was applied on the national team for beginners under 20 years, of both sexes in foil fencing. Their number was 40 male and female beginners, the study for whom was applied from the 1st of July, 1988 to the end of March 1989.

11) Conclusions:

The results of the research indicated that:

1. There were differences of statistical significance between the various measurements for male beginners in foil fencing concerning the intensity of excitement process. There were no differences of statistical significance in the desistance and the dynamic nerve process. On the other hand there were differences of statistical significance in the patterns of temperaments concerning the 3 dimensions (excitement - desistance - dynamic

nerve process) for female beginners in foil fencing.

2. There were differences of statistical significance in the patterns of temperaments represented in excitement, physical fitness index and game's results (represented in the hits for him, and counter-attack) between the high and low levels in favour of the high one for male beginners in foil fencing.
3. There are differences of statistical significance in the patterns of temperaments (dynamic nerve process), PFI, and game's results (between hits upon him and excitement between attack, counter-attack and the dynamic nerve process) between the high and low levels in favour of the high one for female beginners in foil fencing.
4. There was a positive correlation between patterns of temperaments (excitements), PFI, and game's results concerning the high and low levels in favour of the high one for male beginners of foil fencing.
5. There was a positive correlation between patterns of temperaments (dynamic nerve process), physical fitness index and game's results concerning high and low levels in favour of high one for female

beginners in foil fencing.

6. There was a positive correlation between patterns of temperaments (excitement - dynamic nerve process), physical fitness index and game's results for beginners of both sexes in foil fencing.

Moreover the results indicated that:

The best pattern of temperament for male beginner in fencing is the reasonable increasing of excitement while for female beginners is the dynamic nerve process.

Recommendations:

Enlightened by to the aims of the research and within the limitations of its sample and its depending upon the results, the researcher recommended the following:

1. Providing a programme of the stimulated adjustment before games in order to care with the Excitennent state as well as the motor skills.
2. Good preparation of the player befor games in and following aspects; psychological, skill ful and physical.
3. The coach should choose the appropriate player in respect to championship's importance.
4. Special Concern with general and special physical fitness of the player together with using the physical fitness index regularly during the athletic season.

5. Using and applying the list concerning patterns of temperament upon players of different teams so as to achieve the preferable pattern of every player together with the coach's endeavour to reach the ideal pattern. Namely the dynamic nerve process for female beginners and the reasonable increasing of excitement for male beginners in order to achieve better results.