

عادات العقل وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى في السباحة

لطالبات الفرقة الأولى

أ.د/ امال محمد يوسف

أ.د/ سحر عبدالعزيز علي

أ.د/ اكرام السيد السيد

الباحثة/ ايمان عماد محمد

المقدمة

للتربية البدنية أهمية كبيرة في حياة الفرد والشعوب اذ اهتمت الكثير من دول العالم بها لأنها اساس بناء وتطوير النواحي التربوية والبدنية والنفسية، وكل دول العالم تسعى للحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي، ولكي يتحقق ذلك لابد من الاهتمام بالتربية الرياضية لأنها تأخذ بيد الناشئ من الاجيال الصاعدة لكي يكونوا على مستوى من القدره تدفعهم لتحمل مسؤولية التطور والازدهار المعرفي، ويرى " محمد بكر نوفل " (٢٠٠٨م) أن عادات العقل عند الفرد داعم له في كل أنشطة الحياة لاستخدام مهاراته العقلية العليا بصفة مستمرة؛ لكي يمارس التفكير وضبط الدافعيه لحل مشكلاته بأبسط طريقة وأسرعها، كما أن عادات العقل تعتبر إحدى التحديات التربوية التي فرضتها التطورات التكنولوجية المتلاحقة في إعداد أفراد لديهم المثابرة في حل المشكلات والتحكم في الاندفاع والتهور والتعامل بإبداع ومرونة مع المواقف، إضافة إلى التفكير التبادلي والاستعداد للتعلم المستمر. (١ : ٣٥)

ويرى " حيدر عبد الرضا " (٢٠١٢ م) أن عادات العقل هي مجموعة من المهارات والاتجاهات والقيم التي تمكن الفرد من بناء أفضل من الأداءات أو السلوكيات الذكية بناءً على المثيرات والمنبهات التي يتعرض لها بحيث تقوده إلى انتقاء عملية ذهنية أو أداء سلوك من مجموعة خيارات متاحة أمامه لمواجهة مشكلة ما، لذلك أصبح الاهتمام بعادات العقل يسهم في جعل الطلاب مسئولون عن تعلمهم، وعن حل المشكلات التي تواجههم بثقة وإصرار، ومن ثم يسهم في إعداد جيل قادر على مواجهة التحديات والتوسع المعرفي مما أدى بالاتجاهات التربوية الحديثة

إلى الاهتمام بتعليم عادات العقل وتقويتها ومناقشتها مع الطلاب وتقويمها وتشجيع الطلاب على التمسك بها، كما أنها تسهم في تنظيم المخزون المعرفي للمتعلم وإعادة تنظيم أفكاره بفعالية وتدريبه على تنظيم الموجودات بطريقة جديدة والنظر إلى الأشياء بطريقة غير مألوفة لتنظيم المعارف الموجودة لحل المشكلات، كما أن عادات العقل تسمح للطلاب بمرونة البحث للإجابة عن حل للمشكلات التي يجهلها. (٢ : ٤٣)

تعد رياضة السباحة من الرياضات الفردية وتتميز الانشطة الفردية بشعور اللاعب بالمسئولية اتجاة أدائه كما أنها رياضة ذات طبيعة خاصة أذ تتطلب دقة وجمال وانسيابية عند أداء الحركات.

ترى **وفيقه مصطفى سالم (١٩٩٧)** ان كل درس من دروس السباحة يهدف الى تحقيق جزء من الاهداف المحدده لتعلم السباحة وبذلك يكون الاهتمام في كل درس متجهاً اتجاهاً محدداً نحو تحقيق بعض الاهداف الفرعيه، فقد يكون هدف الدرس اكتساب مهاره حركيه جديده كالطفو او تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن، أو يكون تنميه وتحسينه شكل الاداء لضربات الذراعين عن طريق تنمية وتحسين بعض القدرات الحركيه المؤثرة على أداء ضربات الذراعين كمرونه مفصل الكتف، والقوه المميزه بالسرعه لعضلات الذراعين. (٦ : ٥٣)

مشكلة البحث وأهميته:

يشهد العصر الحالي تطوراً سريعاً ومتلاحقاً في شتى مجالات الحياة فلم يعد هدف التعليم اكتساب المحتوى والمهارات فحسب وإنما توظيف هذا التعليم ووضع الطالب في بيئة مفتوحة حتى يتمكن من استخدام استراتيجيات التفكير في الحياة اليومية كذلك رفع وعي الطالب بأعمال تفكيره وتنشيط عادات عقلية تمكنه من أن يتعلم معتمداً على نفسه في مراحل التعليم المختلفة وأن اساليب التربيته الحديثة تدعو ان تكون العادات العقلية هدفاً رئيسياً في جميع مراحل التعليم المختلفة، حيث ان الفرق بين المتعلم الجيد والمتعلم غير الجيد ليس كمية مايتعلمه الاوّل لكنه في قدرته على تنظيم واستخدام المعلومات بمهاره.

وتعتبر عادات العقل من المتغيرات المهمة التي لها علاقة بالاداء الاكاديمي لدى الطلاب وخاصة كلية التربية الرياضية فهي تجعل الطالبات قادرات على الاصغاء وتفهم المواقف التعليمية

والتفكير بمرونة وتطبيق المعارف السابقة فى مواقف جديدة، حيث تركز عادات العقل على حب الاستطلاع والتساؤلات والتصرف المنطقى ومواجهة التحديات.

كما أن حاجة الانسان لممارسة النشاطات الرياضيه المختلفه مهم لحرق الطاقه المخزونه فى الجسم، ونتيجة التطور التكنولوجى والاعتماد على الوسائل التى تستخدم فى حياتنا اليوميه والتى تنقص من حركتنا أكد الأطباء على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي وعلى وجه الخصوص رياضة السباحه كونها رياضه مناسبه لجميع الأعمار، لذلك قررت الباحثة معرفة تأثير عادات العقل على متدربي السباحة.

وترى الباحثة أن العقل ما هو إلا آلة تفكير استعمل او لم تستعمل فان وظيفته التفكير، والفرد يولد ولديه الاستعداد التام للتفكير، وبذلك يختلف الانسان عن غيره من الكائنات الاخرى ومهمة البيئه المحيطة نحو ادارة العقل وتنوير عملياته وتفعيلها وهو اعمال العقل وهذا يتطلب تحديد مواد اعمال العقل وتشغيله وطالما انه آله فهو يحتاج الى وقود، ووقود العقل يكون عباره عن خبرات يتفاعل معها الفرد فتتطور عملياته وسرعته وتنظيمه لمواقفه ومشكلاته أو ايضا ممكن ان يكون هذا الوقود دافع يستخدمه الفرد ويحرك الاله للحصول على مايريد وتحقيق متطلباته، اذ فانه اذا كان الفرد لديه دوافع وميول تجاة شئ معين فان ذلك يدفعه لاعمال العقل واستغلاله الاستغلال التام لتحقيق هدفه.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف على العلاقة بين عادات العقل ومستوي الأداء المهارى في

السباحة

فروض البحث :

توجد علاقة بين عادات العقل ومستوى الأداء المهارى في السباحة لطالبات الفرقة الأولى.

مصطلحات البحث:

■ **عادات العقل:** هي عادات معرفية توجه سلوك الفرد وتحفزه على التعلم لتحقيق هدف معين وتساعد

في التركيز على الأولويات الأهم. (تعريف اجرائى)

■ **مستوى الاداء المهارى:** هو الدرجة التى تعطىها لجنة التحكيم المكونه من ثلاث محكمين ذو خبره في السباحة، والمطلوب تقييمها وفقاً لمعايير الاداء المحدده. (تعريف اجرائي)

الدراسات المرجعية:

هدفت دراسة **ناجي عزت البدر (٢٠٢٠م) (٤)** الي التعرف علي تأثير التمارين المشابهة للعب وفقا لبعض عادات العقل في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان البالغ عددهم (٦٣) طالبا، واستخدم الباحث الاختبار القبلي والبعدي للعينة حسب المهارات المدروسة لمتطلبات البحث، و اشارت النتائج ان التمارين المشابهة للعب وفق عادات العقل لها تأثيرها الواضح في تعلم اداء المهارات (المناوله - التصويب) لطلاب عينة البحث.

هدفت دراسة **نادية محمد طاهر شوشة (٢٠١٩م) (٥)** الي التعرف علي برنامج كوستا وكاليك باستخدام عادات العقل علي تنمية التفكير الابداعي وتعلم مهارات النجمة الثانية في السباحة التوقيعية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت العينة من طالبات الفرقة الرابعة المتخصصة في الرياضات المائية وعددهم (٥٠) طالبة، واستخدمت الباحثة برنامج كوستا وكاليك باستخدام عادات العقل، وتوصلت الباحثة الي أنه توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي علي تنمية التفكير الابداعي وتعلم مهارة النجمة الثانية في السباحة التوقيعية.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع وعينه البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق والبالغ عددهن (١٢٩٤) للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وعددهن ٢٠٠ طالبة، قسمت إلي عينة أساسية والبالغ عددهن (١٥٠) طالبة، ثم عينة استطلاعية وعددهن (٥٠) طالبة ..

الأجهزة والادوات الخاصة بالبحث:

الأجهزة الخاصة بالبحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول (بالسنتيمتر) والوزن (بالكيلو جرام).
- جهاز الديناموميتر (لقياس القوة العضلية).

الأدوات الخاصة بالبحث:

- شريط قياس لقياس المسافات - ساعة إيقاف - صفارة - حمام سباحة - لوحات طفو - حبل.

الإختبارات البدنية

قامت الباحثة بتحديد عناصر اللياقة البدنية من خلال الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرجعية، وتم عرضها علي السادة الخبراء ملحق (١) لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية المناسبة لهدف البحث، وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٨٠% فأكثر، وجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدى صلاحية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ن = ١٠

م	عناصر اللياقة البدنية	موافق	غير موافق	النسبة المئوية%
١	القوة العضلية	١٠	صفر	١٠٠%
٢	التحمل العضلي	صفر	١٠	صفر
٣	القوة المميزة بالسرعة	١٠	صفر	١٠٠%
٤	السرعة الإنتقالية	١٠	صفر	١٠٠%
٥	المرونة	١٠	صفر	١٠٠%
٦	التوافق	١٠	صفر	١٠٠%
٧	الرشاقة	١	٩	١٠%

يوضح جدول (١) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في مدى مناسبة عناصر اللياقة البدنية قيد البحث حيث ارتضت الباحثة والأساتذة المشرفين بنسبة مئوية قدرها (٨٠%) كحد أدنى لقبولها.

الاختبارات البدنية المستخدمة في قياس عناصر اللياقة البدنية قيد البحث : ملحق (٢)

بعد أن تم تحديد عناصر اللياقة البدنية قامت الباحثة بتحديد الاختبارات التي تقيسها، وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠% فأكثر بالاتفاق مع هيئة الاشراف، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

استطلاع رأى الخبراء حول اهم الاختبارات التى تقيس عناصر اللياقة البدنية ن = ١٠

م	عناصر اللياقة البدنية	الإختبارات البدنية المرشحة	النسبة المئوية
١	القوة العضلية	- قوة عضلات الرجلين.	%١٠٠
		- قوة عضلات الجذع والظهر	%١٠٠
		- التعلق من وضع ثنى الذراعين	%١٠٠
٢	القوة المميزة بالسرعة	- الوثب العمودي "لسارجنت".	%٧٠
		- الوثب العريض من الثبات.	%١٠٠
٣	السرعة الانتقالية	- العدو (٢٥) متر من البدء المنخفض.	%١٠٠
		- العدو (٢٥) متر من البدء الطائر.	%٤٠
		- العدو لمدة (٥) ثوان من البدء العالى.	%٥٠
٤	المرونة	- ثنى الجذع أماما أسفل من الوقوف.	%٦٠
		- ثنى الجذع اماما من وضع الجلوس الطويل.	%٦٠
		- ثنى الجذع لأعلى من الانبطاح.	%١٠٠
٥	التوافق	- الوثب على الحبل (١٥) ثانية للأمام.	%٩٠
		- الوثب على الحبل (١٥) ثانية للخلف.	%٣٠

يوضح جدول(٢) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء فى مدى مناسبة الاختبارات البدنية

المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية قيد البحث وفي ضوء ذلك تم قبول الاختبارات البدنية التالية .

جدول (٣)

نتائج أهم الاختبارات البدنية المستخدمة طبقاً لرأى السادة الخبراء

م	عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات البدنية المرشحة	وحدة القياس
١	القوة العضلية	- قوة عضلات للرجلين.	كجم
		- قوة عضلات الجذع.	كجم
		- التعلق من وضع ثنى الذراعين	ثانية
٢	قوه مميزة بالسرعة	- الوثب العريض من الثبات .	سم
٣	سرعة انتقالية	-العدو ٢٥ متر .	ثانية
٤	المرونة	- ثنى الجذع من الانبطاح.	سم
٥	التوافق	- الوثب على الحبل للامام .	عدد

يتضح من جدول (٣) نتائج أهم عناصر اللياقة البدنية والاختبارات بناء على رأى السادة الخبراء.

الاختبارات المهارية :

قامت الباحثة بتجميع الاختبارات المهارية المرتبطة بسباحة الزحف علي البطن والأكثر شيوعاً واستخداماً ثم قامت بإعداد استمارة وعرضها على السادة الخبراء. ملحق (٣) والجدول رقم (٤) يوضح نتيجة العرض على السادة الخبراء.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة الاختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٠

م	الاختبارات	النسبة المئوية
١	الطفو على البطن	٧٠%
٢	اختبار الانزلاق الأمامي على البطن(متر)	٧٠%
٣	اختبار الطفو على البطن واداء ضربات الرجلين ٦ متر	٧٠%
٤	سباحة الزحف علي البطن	١٠٠%
٥	سباحة حرة مسافة ٥٠م	٧٠%

يوضح جدول(٤) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء فى مدى صلاحية الاختبارات المهارية المتعلقة بالمتغيرات المهارية، حيث ارتضت الباحثة بنسبة (٨٠%) كحد أدنى لقبول تلك الاختبارات

قياس مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن:

تم تشكيل لجنة ثلاثية لتقييم مستوى الأداء المهارى لعينة البحث بدرجة من عشرة وفقاً لآراء الخبراء ملحق (٤)، ثم قامت الباحثة بإيجاد المتوسط لدرجات المحكمين لكل طالبة.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهن (٥٠)

طالبة من مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية وذلك بهدف التعرف على ما يلى:

- إيجاد المعاملات العلمية المستخدمة للاختبارات البدنية والمهارية

-الصعوبات التى قد تواجه الباحثة عند تنفيذ القياسات.

-التأكد من صلاحية الأدوات ومعايرة الأجهزة المستخدمة فى البحث.

- ترتيب اجراءات سير الاختبارات والزمن الكلي لأدائها.
- التعرف علي ملائمة الاختبارات لعينة البحث وترتيب اجراء القياسات.

المعاملات العلمية المستخدمة للاختبارات البدنية والمهارية

الصدق للاختبارات البدنية والمهارية: لحساب معامل الصدق قامت الباحثة بإيجاد الصدق للاختبارات البدنية والمهارية عن طريق صدق التمايز، حيث تم تطبيق الاختبارات علي عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (٥٠) طالبة، تم ترتيب درجات عينة التقنين من الأعلى إلى الأدنى وتم تقسيمهم إلي مجموعتين احدهما للمتميزات هم الطالبات ذوي الدرجات الأعلى وعددهن (٢٥) طالبة، والأخرى لغير المتميزات وهم الطالبات ذوي الدرجات الأدنى وعددهن (٢٥) طالبة، وجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

دلالة الفروق للمجموعة المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية ن = ١ = ٢ = ٥٠

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		قيمة "ت" ودلالاتها
		ع	س	ع	س	
- اختبار قوة عضلات الرجلين.	كجم	٥٧.٨٠	٤.٧٠	٦٥.٧٦	٥.٤٧	٥.٤٠٨
- اختبار قوة عضلات الجذع.	كجم	٥٢.٧٤	٣.٦٩	٦١.٣٦	٤.٨٩	٦.٨٩٦
- التعلق من وضع ثنى الذراعين.	ث	١١.٢٧	٢.١٨	٧.٤٣	١.٨٦	٦.٥٦٤
- الوثب العريض من الثبات.	سم	١٠٤.٦٣	٦.٢٩	١١٦.٣٥	٧.١٤	٦.٠٣٥
- العدو ٢٥ متر.	ث	٦.١٩	١.١٣	٣.٥٧	١.٠٢	٨.٤٢٤
- ثنى الجذع من الانبطاح.	سم	١٤.٥٦	٢.٣٥	٢١.١٧	٢.٧٦	٨.٩٤٤
- الوثب على الحبل للأمام.	عدد	٨.٦٠	١.٨٨	١٣.٢٠	٢.١٢	٧.٨٣٦
سباحة الزحف علي البطن	درجة	٥.٧٣	١.٢٦	٨.٨٢	٢.٦٤	٥.١٧٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٠٢$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات.

حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية: تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test, Retest، علي عينة البحث الاستطلاعية التي بلغ قوامها (٥٠) طالبة وذلك بفواصل زمني قدره (٣) أيام بين التطبيقين وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات البدنية ن=٥٠

قيمة معامل "ر" ودالاتها	القياس الثاني		القياس الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٠.٦٧٣	٥,٢٩	٦٣.٦٧	٥.٢٣	٦٢.٦٥	كجم	- اختبار قوة عضلات الرجلين.
*٠.٦٠٩	٤.٦٨	٥٨.١٩	٤.٦٤	٥٧.٢٦	كجم	- اختبار قوة عضلات الجذع.
*٠.٧٠٠	١,٩٨	٨.٠٧	٢.١١	٨.٢١	ث	- التعلق من وضع ثني الذراعين.
*٠.٦٣٠	٧,٣٣	١١١.٢٤	٧.٢٦	١١٠.٤٢	سم	- الوثب العريض من الثبات.
*٠.٧٧٩	١.٠٣	٤.٦٥	١.٢٢	٥.٦٨	ث	- العدو ٢٥ متر.
*٠.٦٨٨	٢.٧٣	١٦.٧١	٢.٨٤	١٥.٦٧	سم	- ثني الجذع من الانبطاح.
*٠.٧٤٧	١.٦٩	١١.٢٤	١.٥٨	١٠.٤٠	عدد	- الوثب على الحبل للأمام.
*٠,٧٩٥	١.٩٠	٧.٨١	١.٤٨	٧.٤٦	درجة	سباحة الزحف علي البطن

* قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوي (٠,٠٥) بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية والمهارية وهذا يدل على ثبات تلك الاختبارات.

مقياس عادات العقل إعداد/ فاطمة متولي (٢٠٢١م): ملحق (٥)

يتكون المقياس من (٨٤) عبارة موزعة على (١٠) أبعاد، تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارة الإيجابية والعكس للعبارة السلبية، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (٢٥٢) درجة والدرجة الصغرى للمقياس (٨٤) درجة.

المعاملات العلمية لمقياس عادات العقل

- ١- **الصدق الظاهري " صدق المحكمين "**: قامت الباحثة بعرض أبعاد المقياس وعبارات كل بعد على السادة الخبراء فى مجال علم النفس الرياضي والسباحة وعددهم (١٠) خبراء (ملحق ١) واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.
- ٢- **صدق الاتساق الداخلى لعبارات وأبعاد المقياس**: قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للمقياس وبين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والجداول (٧ ، ٨ ، ٩) توضح ذلك.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لمقياس عادات العقل ن = ٥٠

التساؤل وطرح المشكلات	جمع البيانات بأستخدام الحواس	الاقدام على المخاطرة	الإبداع	التفكير	تطبيق المعارف	التصور العقلي	تركيز الإنابة	ضبط الأنفعال	المثابرة	الأبعاد العبارات
*٠.٦٠٨	*٠.٦٦٧	*٠.٧٢٠	*٠.٦٠٦	*٠.٦٧٥	*٠.٦٤٦	*٠.٦٠٩	*٠.٦٧٥	*٠.٥٩٥	*٠.٦٠٢	١
*٠.٦٢٦	*٠.٧٦٧	*٠.٥٩٩	*٠.٧١٣	*٠.٦٨٠	*٠.٦٢٨	*٠.٦١٧	*٠.٦١٩	*٠.٥٨١	*٠.٦٣٦	٢
*٠.٧٣٣	*٠.٧٢٢	*٠.٦٤٧	*٠.٧٠٢	*٠.٧١٠	*٠.٧٢٥	*٠.٦٤٨	*٠.٦٥٢	*٠.٦٠٨	*٠.٦٥٨	٣
*٠.٧٥٤	*٠.٦٢٨	*٠.٧٣٦	*٠.٦٦٧	*٠.٦٦١	*٠.٦٤٣	*٠.٧١٧	*٠.٧٠٨	*٠.٦٣٧	*٠.٦٧٦	٤
*٠.٦٨٧	*٠.٥٨٨	*٠.٧١٧	*٠.٧٤٠	*٠.٦١٥	*٠.٦٧٠	*٠.٧٣٧	*٠.٦٦٨	*٠.٧١٤	*٠.٦٦٩	٥
*٠.٦٤٢	*٠.٥٥٧	*٠.٦٤٤	*٠.٧١٨	*٠.٦٣٤	*٠.٧٢٠	*٠.٧٢٢	*٠.٧٠٠	*٠.٧٠٣	*٠.٦٦٤	٦
*٠.٦٠٢	*٠.٥٧٨	*٠.٧٢١	*٠.٦٨٢	*٠.٦٥٧	*٠.٧٠٨	*٠.٧٠٩	*٠.٦٢٤	*٠.٦٠٠	*٠.٦١١	٧
*٠.٦٧٦	*٠.٦٧٦	*٠.٦٨٨	*٠.٦٩٣	*٠.٧٢٥	*٠.٦٧٥	*٠.٧٣٠	*٠.٧١٥	*٠.٥٩٨		٨
*٠.٦٥٧	*٠.٦٣١	*٠.٧٣١						*٠.٦٦٠		٩
*٠.٦٨٣										١٠

* مستوي الدلالة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس عادات العقل ن = ٥٠

الأبعاد العبارات	المثابرة	ضبط الأنفعال	تركيز الانتباه	التصور العقلي	تطبيق المعارف	التفكير	الإبداع	الإقدام على المخاطرة	جمع البيانات بأستخدام الحواس	التساؤل وطرح المشكلات
١	*.٦٢٣	*.٦٥٩	*.٦١٦	*.٦١٣	*.٦٨١	*.٧٠٥	*.٦٦٥	*.٦٧٩	*.٧٠٦	*.٦٧٦
٢	*.٦١١	*.٦٠٠	*.٧٦٣	*.٦٣٨	*.٧٢٧	*.٧٤٣	*.٦٦٩	*.٧٥٥	*.٧١٦	*.٥٢٨
٣	*.٦٠٦	*.٧٥٥	*.٧٧٨	*.٦٦٦	*.٧٤٣	*.٧٦٢	*.٧٥٧	*.٦٩٢	*.٧٢٢	*.٦٧٨
٤	*.٧٦٠	*.٦٣٨	*.٧١٣	*.٦١٤	*.٧٤٧	*.٦٧٤	*.٧١٥	*.٧٤١	*.٧٨٧	*.٦٤١
٥	*.٦٢٩	*.٦٦٦	*.٧٥٥	*.٦٥٤	*.٧١٠	*.٧٣٤	*.٧٦٤	*.٦٨٤	*.٦٣٧	*.٧٥٢
٦	*.٥٤٦	*.٦٧٦	*.٧٦٣	*.٦٥٩	*.٦٤٥	*.٧٢٦	*.٦٨٣	*.٧٥٧	*.٦٦٠	*.٦٧٧
٧	*.٥٧٢	*.٦٢٣	*.٧٧٨	*.٦٠٠	*.٧١٠	*.٧٣٤	*.٦٥٥	*.٦٩٤	*.٦٥١	*.٧٤٢
٨		*.٦١٤	*.٦٦٤	*.٦٤٥	*.٦٧٤	*.٧١٥	*.٧٠١	*.٧٨٧	*.٦٤١	*.٦٧٠
٩		*.٦٤٥						*.٧٦٨	*.٧٣٧	*.٧٥٨
١٠										*.٧٤١

* مستوي الدلالة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله

جدول (٩)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس عادات العقل ن=٥٠

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	الدلالة
١	المثابرة	٧	*٠.٦٧٠	دال
٢	ضبط الأنفعال	٩	*٠.٧١٠	دال
٣	تركيز الإنتباه	٨	*٠.٦٩١	دال
٤	التصور العقلي	٨	*٠.٧١٢	دال
٥	تطبيق المعارف الماضيه	٨	*٠.٦٤١	دال
٦	التفكير	٨	*٠.٧٠٧	دال
٧	الابداع	٨	*٠.٦٨٠	دال
٨	الاقدام على المخاطرة	٩	*٠.٧١٥	دال
٩	جمع البيانات بأستخدام الحواس	٩	*٠.٧١٨	دال
١٠	التساؤل وطرح المشكلات	١٠	*٠.٦٩٧	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٢٨٨

يتضح من جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠.٦٤١ : ٠.٧١٥) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

٣- حساب ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس وذلك عن طريق معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، والجدول رقم (١٠) يوضح الآتي:

جدول (١٠)

الثبات بالتجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس عادات العقل ن=٥٠

م	الأبعاد	عدد العبارات	التجزئة النصفية		معالج ألفا كرونباخ
			جتمان	سيبرمان - براون	
١	المثابرة	٧	*٠.٥٨١	*٠.٦٢٨	*٠.٦٣٧
٢	ضبط الأنفعال	٩	*٠.٥٦٢	*٠.٦٥٧	*٠.٦٧١
٣	تركيز الإنتباه	٨	*٠.٥٩٠	*٠.٧٤٧	*٠.٦٦٤
٤	التصور العقلي	٨	*٠.٦٣٢	*٠.٦٤٩	*٠.٧٠٣
٥	تطبيق المعارف الماضيه	٨	*٠.٦٥٢	*٠.٥٧٨	*٠.٧٢١
٦	التفكير	٨	*٠.٧٠٩	*٠.٦٣٠	*٠.٦٦٤
٧	الابداع	٨	*٠.٦٤١	*٠.٥٩٦	*٠.٦٥٠
٨	الاقدام على المخاطرة	٩	*٠.٧٢٠	*٠.٦٤٥	*٠.٦٧٦
٩	جمع البيانات بأستخدام الحواس	٩	*٠.٧٠٠	*٠.٥٨٣	*٠.٦٧٢
١٠	التساؤل وطرح المشكلات	١٠	*٠.٦٩٠	*٠.٦٥٤	*٠.٧١٤
	الدرجة الكلية	٨٤	*٠.٧٦٠	*٠.٧٩١	*٠.٧٧١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.288$.

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٥٨٣ : ٠.٧٤٧) بمعادلة "سبيرمان وبراون" وقد تراوحت ما بين (٠.٥٦٢ : ٠.٧٠٩) بمعادلة "جتمان" وقد تراوحت ما بين (٠,٦٣٧ : ٠,٧٢١) بمعادلة "ألفا كرونباخ" مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق كافة القياسات والاختبارات للمتغيرات (عادات العقل - مستوى الأداء المهارى فى السباحة لطالبات الفرقة الأولى) على أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم (١٠٠) طالبة .

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية باستخدام الحاسب الآلي للبرنامج الإحصائي SPSS وتم حساب: المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط.

عرض نتائج الفرض :

جدول (١١)

معامل الارتباط بين عادات العقل ومستوى الأداء المهارى ن=١٥٠

عادات العقل	مستوى الأداء المهارى
المثابرة	*٠.٧٣٩
ضبط الأنفعال	*٠.٧٢٤
تركيز الانتباه	*٠.٧٢١
التصور العقلى	*٠.٦٧٧
تطبيق المعارف الماضيه	*٠.٦٦٩
التفكير	*٠.٧١٣
الابداع	*٠.٦٥٩
الاقدام على المخاطرة	*٠.٦٨٦
جمع البيانات بأستخدام الحواس	*٠.٦٤٣
التساؤل وطرح المشكلات	*٠.٦٣٦

قيمة "ر" الجدولية عند $0.05 = 0.205$.

ينضح من جدول (١١) وجود ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد مقياس عادات العقل ومستوي الأداء المهاري في السباحة لطالبات الفرقة الأولى .

مناقشة النتائج:

ينص الفرض علي انه " توجد علاقة بين عادات العقل ومستوي الاداء المهاري في السباحة لطالبات الفرقة الأولى".

اشارت نتائج الفرض الثاني الي أن عادات العقل تسهم بشكل كبير في رفع مستوى الاداء المهاري (سباحة الزحف علي البطن)، وتبين هذه النتيجة أن الطالبات ذو الكفاءة المرتفعة في سباحة الزحف علي البطن يكون لديهم عادات عقل تسهم بالاتجاه نحو الفعل والحركة المستمرة حتي انجاز المهارة وعدم الاستسلام أمام أول مشكله تواجههم، وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه هيلر (١٩٩٩م) (٨) الذي قام بتصنيف عادات العقل الي ثلاث اقسام وهي خرائط عمليات التفكير والتي تشمل وضوح الاسئلة والتفكير فيما وراء المعرفة والعصف الذهني والذي يشمل الابداع وحب الاستطلاع والمنظمات الشكلية التي تشمل المثابرة والضبط والدقة، ومن خلال العمل علي تنمية عادات العقل يمكن للطالبة رفع مستواها في الاداء المهاري وبالتالي تتميز الطالبة التي تستخدم عادات العقل عند اداء اي مهارة عن غيرها من الطالبات الاتي لا يستخدمن عادات العقل عند اداء المهارات.

وتتفق نتائج ايضاً مع نتائج دراسة "ناجي عزت" (٢٠٢٠م) (٤) التي وضحت أن التمارين المشابهه للعب وفق عادات العقل لها تأثير واضح في تعلم اداء المهارات المختلفة، كما تشير دراسة "نادية شوشة" (٢٠١٩م) (٥) الي انه توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي علي تنمية التفكير الابداعي وتعلم مهارة النجمة الثانية في السباحة التوقيتية وذلك من خلال برنامج كوستا وكاليك باستخدام عادات العقل حيث كان له تأثير ايجابي علي تنمية التفكير الابداعي والاصالة والمرونة وتعلم مهارة النجمة التوقيتية، وتري الباحثة أن هذه النتيجة وهي العادات العقلية المبنية علي المثابرة وضبط الانفعال وتركيز الانتباه والتصور العقلي وتطبيق المعارف الماضية والتفكير والابداع والاقدام علي المخاطرة وجمع البيانات باستخدام الحواس والتساؤل وطرح المشكلات تسهم بشكل كبير وفعال في رفع مستوى الاداء المهاري.

الاستخلاصات:

فى ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم وفى ضوء حدود عينة البحث وخصائصها ومن خلال التحليل الاحصائى وأستنادا على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن للباحثة التوصل الى: وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً بين ابعاد مقياس عادات العقل ومستوى الأداء المهارى فى السباحة لطالبات الفرقة الأولى تتراوح ما بين ٠.٦٣٦ - ٠.٧٣٩.

التوصيات:

فى ضوء ما توصلت إليه الباحثة وفى ضوء أهداف البحث الأساسية وفروضه ونتائج التحليل الإحصائى واستنادا إلى الاستخلاصات وفى حدود عينة البحث توصى الباحثة بما يلي:

- ١- تطبيق مقياس عادات العقل على طالبات الكليه لأهميته فى تحسين مستوى الاداء فى الالعاب الرياضية.
- ٢- الاهتمام بالجوانب النفسية للطالبات الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة فى جميع المراحل السنية.
- ٣- تدريب الطالبات على المهارات النفسية وخاصة عادات العقل لتحسين مستوى أدائهم.
- ٤- توعية الاساتذة للدور الذى يقوم به علم النفس الرياضي فى رفع مستوى الأداء.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- حيدر عبد الراضي طراد (٢٠١٢) : أثر برنامج (كوستا وكاليك) فى تنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدى طلبة المرحلة الثالثة فى كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، عدد (١)، مجلد (٥) .
- ٢- شيماء محمد راغب (٢٠١٩م): عادات العقل وعلاقتها بمستوي الدافعية الداخلية للانجاز لدى معلمات التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٣- محمد بكر نوفل (٢٠٠٨) تطبيقات عمليه فى عملية التفكير باستخدام عادات العقل، عمان، دار المسره
- ٤- ناجي عزت البدر (٢٠٢٠م): تأثير تمارين للعب وفقا لبعض عادات العقل فى تعلم بعض المهارات الاساسية لكره اليد

٥- نادية محمد شوشه (٢٠١٩م): تأثير برنامج كوستا وكاليك باستخدام اعادة العقل على تنمية التفكير الابداعي وتعلم مهارات النجمه الثانيه فى السباحه التوقيه مجله اسيوط لعلوم وفنون التربيه الرياضيه مجلد ٢ العدد.

٦- وفيقه مصطفى سالم (١٩٩٧): الرياضيات المائيه - طرق تدريسها - أسس تربيتها - اساليب تقويمها، منشأه المعارف الاسكندريه.

ثانياً: المراجع الاجنبية

٧- **Costa, A. & Kallis, B.** (٢٠٠٨): Learning and leading with habits Fomin" essential characteristics for success. Association for Supervision and Curriculum Development, Alexandria, Virginia, U.S.

٨- **Hyerle, D.**(١٩٩٩): Visual tools and Technologies (Videotape). Lyme, NH designs