

## عادات العقل وعلاقتها بمستوي أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد

أ.د/ فاطمة محمود أبو عبدون (\*)

أ.د/ اكرام السيد السيد (\*\*)

أ.م.د/ منى علاء أحمد (\*\*\*)

عفاف راضي أحمد (\*\*\*\*)

### أولاً: مقدمة ومشكلة البحث:

للتربية البدنية أهمية كبيرة في حياة الفرد والشعوب إذ اهتمت الكثير من دول العالم بها لأنها اساس بناء وتطوير النواحي التربوية والبدنية والنفسية، وكل دول العالم تسعى الى اللحاق 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 القدرة تدفعهم لتحمل مسؤولية التطور والازدهار المعرفي.

وتعد العادات العقلية من المتغيرات المهمة التي لها علاقه بالأداء الأكاديمي لدي الأفراد في مراحل التعليم المختلفة، لذلك اكدت العديد من الدراسات أهمية العادات العقلية وتمييزها وكذلك التفكير فيها وتقويمها، وتقديم التعزيز المناسب للأفراد من أجل تشجيعهم علي التمسك بها، حتي تصبح جزءا من ذواتهم وبنيتهم العقلية. (١٥ : ٩٨)

يري " كوستا، كايك Costa, A. & Kallic, B " (٢٠٠٨م) ان عادات العقل تسهم 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

(\*) أستاذ تعليم كرة اليد بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

(\*\*) أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم العلوم التربوية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

(\*\*\*) أستاذ مساعد بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

(\*\*\*\*) الباحثة.

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 المشكلات والمثيرات التي يجهلها. (١٧: ٣٥)

يري "مشاري الحارثي" (٢٠١٨م) ان عادات العقل اصبحت من الركائز الأساسية التي ينبغي أن يمتلكها المتعلم، لما لها من أثر كبير في حياة الطالب التعليمية وتطوير إنتاج الأفكار وحل المشكلات للمتعلمين، كما أنها تتضمن الميول والاتجاهات والقيم، فهي توجه الطالبات إلى أنماط لتفضيلات مختلفة، وتعرف بأنها ميل الطالبات إلى التصرف بطريقة ذكية عند مواجهة مشكلة ما أو عندما تكون الإجابة أو الحل غير متوفر في محصلتها المعرفية وتكون المشكلة علي هيئة لغز أو موقف غامض، فإنها توظف السلوك الذكي عندما لا تعرف الطالبة الإجابة أو الحل المناسب.

(١٠: ٣٧١)

وتظهر أهمية عادات العقل من كونها تنقل المتعلم من مجرد نقل المعرفة وحفظها إلى بناء المعرفة وإنتاجها، وإكسابهم مجموعة من السلوكيات المرتبطة بتطوير أنماط تفكيرها وطرق معالجة الأفكار داخل المشكلات، والتعامل مع المعلومات والبيانات والتواصل مع الزميلات، بالإضافة إلى تشجيع الطالبات على العمل والتعلم وتدعيم إرادتهم في التعلم، وتنظيم خبراتهم. (٦: ١٤٤)

وهذا ما تضيفه دراسة "كوكو Cuoco" (٢٠١٠م) بضرورة تنمية عادات العقل لدي الطلاب كعنصر مفتاحي للمنهج الدراسي لما لها من أهمية في ترتيب مهارات التفكير العليا من خلال العمل علي: حل المشكلات الطلابية - وتوجيه تفكيرهم - وبناء الفكر التجريبي كجزء متكامل للخبرة التعليمية. (١٨: ٦٨٢-٦٨٨)

ويرى "حيدر عبد الرضا" (٢٠١٢م) أن عادات العقل هي مجموعة من المهارات والاتجاهات والقيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيل من الأداءات أو السلوكيات الذكية بناء على المثيرات والمنبهات التي يتعرض لها بحيث تقوده إلى انتقاء عملية ذهنية أو أداء سلوك من مجموعة خيارات متاحة أمامه لمواجهة مشكلة ما. (٣: ٢٣٤)

وتعتبر العادات العقلية سلوكيات قد يصعب استخدامها بصورة تلقائية اذا لم يتدرب الأثنان عليها وتتوفر له الفرصه لاستخدامها فالناس بصفه عامه لا يحاولون كبح اندفاعهم ولا يهتمون بوضع الخطط المختلفه لانجاز مهمه ما كما لا يسعون الي الدقه والوضوح ،لأن ذلك يحتاج المزيد من الوقت والجهد لتحقيقه وتوفير الأداء الجيد. (١٦: ٢٠٨)

يذكر **صبحي أحمد (٢٠١٢م)** أن لعبة كرة اليد يعدها عديد من الناس لعبة مشتقة عن كرة القدم، وهي لعبة الإثارة والسرعة معا في آن واحد، تجمع بين الوثب والجري وتمرير الكرة واستلامها في أقل زمن ممكن، وتسجل الأهداف فيها عن طريق تصويب الكرة في مرمى الخصم، وتتطلب ممارستها إلي لياقه بدنية عالية وقوة جسمانية كما أنها اجتذبت العديد من الجماهير في كافة بلدان العالم. (٢٠: ٩)

ويري **كلآ من وديع ياسين ونأوات أحمد وزانا إبراهيم (٢٠١٣م)** أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتسم بتعدد مهاراتها الرياضية، فضلاً عن الترابط بينها مما يجعل فرصة تحقيق التقدم بالأداء المهاري مرتبطة بما تقدمه المهارة السابقة كما أن بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد مثل التمرير والتصويب جميعهم من المهارات الحاسمة في هذه اللعبة إذ عن طريقها يمكن الحصول على هدف مباشر يمنح الاسبقية للفريق بالتقدم وهذا يأتي من خلال اداء التكرارات والتصحيح والاعتماد علي التغذية الراجعة لضمان استيعاب وفهم الحركة وتطبيقها. (١٣: ٣٠٦)

تعد مهارة التصويب مفيدة لكل من اللاعب والفريق في اكتساب الثقة بالنفس وبت روح الحماس والتشجيع علي بذل الجهد وان التصويب هو التنويع النهائي لجميع تكوينات اللعب، وهو يشكل الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة لذا يجب ان يؤدي بأكبر قدر من الدقة والقوة، وفي كرة اليد يكون التصويب علي المرمي.

ويري **"محمود طه" (٢٠١٤م)** ان التصويب بأنة هو المهارة الحقيقية ذات التأثير الغعال علي نتيجة المباراة لذا فهي تحتاج إلي المزيد من الجهد في التدريب لتتميتها وصلاحها حتى تصبح أحد العادات الحركية للاعبين، ووضع الكرة في الهدف لا يتم إلا بالتصويب وهذا ما يجعله من أهم المهارات الهجومية من حيث الأهمية. (٩: ٢٢٣)

كما يضيف **محمود طه (٢٠١٤م)** أن نجاح التصويب يتأثر بعدة عوامل منها:

- **المسافة:** حيث كلما قصرت ساعد ذلك على نجاح التصويب.
- **التوجيه:** وفيه يتم توجيه التصويب من خلال رسغ اليد.
- **القوة:** وهي القوة التي تطير بها الكرة في الهواء لتصل إلى هدفها في المرمي.
- **السرعة:** وهي سرعة إعداد اللاعب لنوع التصويب المناسب حتى يتمكن من استغلال ثغرات الفريق المنافس في التصويب.
- **الدقة:** وهي المكان الذي يوجه اللاعب فيه الكرة والتي يصعب علي الحارس المرمي الوصول إليها. (٩ : ٢٢٤)

يشير أحمد عربي (٢٠٠٥م) إلي أن التصويب يعتبر من أهم المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد، وفي حالة نجاحها خلال المباراة يتحقق الهدف المنشود والوصول إلي الغاية من باقي المهارات الهجومية وهو تسجيل هدف في مرمي الخصم، كما أن الغرض من التصويب هو ادخال الكرة بنجاح إلي الهدف والغرض تحقيق الفوز بتسجيل أكبر عدد من الإصابات الناجحة في مرمي الخصم، ولذا يجب على كل لاعب أن يتضمن أكبر عدد من أنواع التصويب، كما يجب عليه استغلال الفرص والسرعة لمباغثة الخصم واستغلال الثغرات الدفاعية والدقة لضمان نجاح التصويب بالإضافة إلى تعدد الأنواع ولكي يكون التصويب ذو فعالية ويحقق أهدافه ينبغي أن يتميز بأعلي مستوى من التركيز لاستثمار مختلف الظروف. (٢ : ٤٤)

تري الباحثة أن العقل ما هو إلا آلة التفكير استعملته او لم تستعمله فان وظيفته التفكير والفرد يولد ولديه الاستعداد العام للتفكير وبذلك يختلف الانسان عن غيره من الكائنات الاخرى. وطالما ان العقل آله فهو يحتاج الى وقود فليس هناك آله تعمل من دون وقود وأن وقود آلة العقل يكون عبارة عن خبرات يتفاعل معها الفرد فنتطور عملياته وسرعته وتنظيمه لمواقفه ومشكلاته أو ايضاً ممكن ان يكون هذا الوقود دافع يستخدمه الفرد ويحرك الآله للحصول على مايريد حيث تري الباحثة عادات العقل عنصرأساسي في مجال الألعاب الرياضية أن الفرق بين المتعلم الجيد والمتعلم غير الجيد ليس في كمية ما يتعلمه الاول لكن في قدرته علي تنظيم واستخدام المعلومات بمهارة وتعتبر عادات العقل العقل متمثلة في (المثابرة والتحمل وتكرار الأداء أكثر من مره من أجل التعلم - ضبط الانفعال - تركيز الانتباه - القدرة على التصور الحركي

للأداء - الإقدام على الأداء المهاري - جمع البيانات باستخدام الحواس - التساؤل وطرح المشكلات) من المتغيرات المهمة التي لها علاقة بالأداء الأكاديمي لدي الطالبات فهي تجعل الطالبات قادرات علي الإصغاء وتفهم المواقف التعليمية والتفكير بمرونة وتطبيق المعارف السابقة في مواقف جديدة حيث تركز عادات العقل علي حب الاستطلاع والتساؤلات والتصرف المنطقي ومواجهة التحديات وترى الباحثة أن افتقار الطالبات لمثل هذه العادات العقلية في العملية التعليمية ادي إلي عدم رضاهم الحركي مما دعا الباحثة للقيام بهذه الدراسة للتعرف علي "عادات العقل وعلاقتها بمستوي أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد".

### ثانياً: هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين عادات العقل ومستوي أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد.

### ثالثاً: تساؤلات البحث:

- هل توجد علاقة بين عادات العقل ومستوي أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد للعينة قيد البحث؟

### رابعاً: مصطلحات البحث:

#### عادات العقل:

"العادات التي تدير وتنظم وترتب العمليات العقلية، وتضع نظام الأولويات السليم لهذه العمليات". (١: ١٣٣)

"اعتماد الفرد علي استخدام أنماط معينة من السلوك العقلي يوظف فيها العمليات والمهارات الذهنية عند مواجهة خبرة جديدة أو موقف ما بحيث يحقق أفضل استجابة وأكثر فاعلية". (١٥: ٩٥)

#### الدراسات المرجعية:

١- دراسة فاطمة متولي عقل حمودة (٢٠٢٢م) (٨) بعنوان "عادات العقل وعلاقتها بدافعية التعلم الحركي ومستوي الأداء المهاري علي بعض اجهزة الجمباز"، ويهدف البحث إلى التعرف علي العلاقة بين عادات العقل والدافعية للتعلم الحركي ومستوي الاداء المهاري علي

جهاز الحركات الارضية وعارضة التوازن لدي طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وعددهم (١٥٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية وكانت أهم النتائج جود علاقة ارتباطية داله احصائيا بين ابعاد مقياس عادات العقل وابعاد مقياس الدافعية للتعلم الحركي.

٢- دراسة **روان اسماعيل أرشيد (٢٠٢٠م) (٤)** بعنوان "أثر استخدام استراتيجية تدريسية قائمة علي عادات العقل في تطوير الكفاءة الرياضية لدي طلبة المرحلة الاساسية في الاردن"، وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام استراتيجية تدريسية قائمة علي عادات العقل في تطوير الكفاءة الرياضية لدي طلبة المرحلة الاساسية في الاردن. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وعددهم (٤٧) طالبه ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في الكفاءة الرياضية لدي الطالبات تعزي إلي طريقة التدريس لصالح طالبات المجموعة التجريبية التي تم تدريسها باستخدام استراتيجية تدريسية قائمة علي عادات العقل.

٣- دراسة **مؤمن عبدالكريم محمد حسين (٢٠١٣م) (١٢)** بعنوان "تأثير استخدام التدريب المركب علي بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بمهارة التصويب لدي ناشئي كرة اليد"، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي بإستخدام التدريب المركب ومعرفة: بعض القدرات البدنية الخاصة لدي ناشئي كرة اليد بمحافظة سوهاج مهارة التصويب بالوثب الطويل لدي ناشئي كرة اليد. واستخدم الباحث المنهج التجريبي وعددهم (١٥) لاعب ناشئي كرة يد وكانت أهم النتائج استخدام التدريب المركب أدى الي تحسين في مستوى القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة اليد واداء مهارات، استخدام التدريب المركب أدى الي تحسين في مستوى أداء في مهارة التصويب بالوثب الطويل لناشئي كرة اليد.

**إجراءات البحث:**

**أولاً: منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على (٨٨٤) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠٢٣-٢٠٢٤

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة تخصص كرة اليد كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق والبالغ عددهم (١٩٨) طالبة للعام الجامعي (٢٠٢٤-٢٠٢٣) تم سحب ٤٨ طالبة كعينة استطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية ١٥٠ طالبة. جدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

| عينة البحث الأساسية | العينة الاستطلاعية |        | عدد طالبات الفرقة الثالثة |        | مجتمع البحث | البيان                               |
|---------------------|--------------------|--------|---------------------------|--------|-------------|--------------------------------------|
|                     | العدد              | النسبة | العدد                     | النسبة |             |                                      |
| ١٥٠                 | ٧٥,٧٦%             | ٤٨     | ٢٤,٢٤%                    | ١٩٨    | ٨٨٤         | طالبات تخصص كرة اليد بالفرقة الثالثة |

التوصيف الإحصائي للعينة قيد البحث:

بعد أن قامت الباحثة بتصنيف مجتمع وعينة البحث قامت بالتأكد من إعتدالية المنحنى التكراري لمجتمع وعينة البحث في متغيرات (السن، إرتفاع القامة، الوزن)، كما يوضحه جدول (٢)، (٣).

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للعينة قيد البحث في معدلات النمو

ن = ١٩٨ طالبة

| معامل الالتواء | الوسيط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | وحدة القياس | المتغيرات     | النمو |
|----------------|--------|-------------------|-----------------|-------------|---------------|-------|
| ٠,٤٣٤          | ٢١,٠٩  | ٣,٢٥              | ٢١,٥٦           | سنة         | السن          |       |
| ٠,٣٥٤          | ١٦٣,٢٢ | ٥,٣٤              | ١٦٣,٨٥          | سم          | إرتفاع القامة |       |
| ٠,٤٦٨-         | ٦٣,١٤  | ٤,٨٧              | ٦٢,٣٨           | كجم         | الوزن         |       |

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يشير إلى اعتدالية مجتمع وعينة البحث في هذه المتغيرات.

### جدول (٣)

التوصيف الاحصائي للعينة قيد البحث في الاختبارات المهارية ومهارة التصويب بالوثب الطويل

ن = ١٩٨ طالبة

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|-----------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| المهارية  | درجة        | ٧,٨٥            | ١,٠٥              | ٧,٩٦   | -٠,٣١٤         |

يتضح من جدول (٣) أن قيم مهارة التصويب بالوثب الطويل انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يشير إلى اعتدالية مجتمع وعينة البحث في هذه المتغيرات.

### جدول (٤)

توصيف عينة البحث في أبعاد مقياس عادات العقل

ن = ١٩٨ طالبة

| م  | الأبعاد                      | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|----|------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| ١  | المثابرة                     | درجة        | ١٨,٢٩           | ٢,٢١              | ١٧,٥٠  | ١,٠٧٢          |
| ٢  | ضبط الأنفعال                 | درجة        | ٢٤,٦٠           | ٣,٥١              | ٢٣,٦٣  | ٠,٨٢٩          |
| ٣  | تركيز الإنتباه               | درجة        | ٢١,٤٣           | ٢,٤٠              | ٢٠,٣٢  | ١,٣٨٧          |
| ٤  | التصور العقلي                | درجة        | ٢٠,٧٨           | ٢,٣٩              | ١٩,٢٦  | ١,٩٠٨          |
| ٥  | تطبيق المعارف الماضيه        | درجة        | ١٩,٧٥           | ٢,٧٣              | ١٨,٤٥  | ١,٤٢٨          |
| ٦  | التفكير                      | درجة        | ١٩,٨٩           | ٢,٧٤              | ١٨,٩٤  | ١,٠٠٣          |
| ٧  | الابداع                      | درجة        | ٢٠,٦٣           | ٣,٢٩              | ١٩,٣٣  | ١,١٨٥          |
| ٨  | الاقدام على المخاطرة         | درجة        | ٢٢,٦٧           | ٣,١٨              | ٢٣,١٦  | -٠,٤٦٢         |
| ٩  | جمع البيانات بأستخدام الحواس | درجة        | ٢٣,٧٤           | ٢,٤٩              | ٢٢,٦١  | ١,٣٦١          |
| ١٠ | التساؤل وطرح المشكلات        | درجة        | ٢٥,٥٨           | ٢,٤٥              | ٢٦,٣٤  | -٠,٩٣١         |



يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث في مقياس عادات العقل قد انحصرت ما بين  $(3 \pm)$ ، مما يدل على أن مجتمع وعينة البحث تقع تحت المنحنى الاعتدالي، مما يشير إلى اعتدالية عينة البحث.

#### رابعاً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية في مجال الرياضة عامة ومجال كرة اليد بصفة خاصة، وقد إستفادت منها الباحثة في تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات وقد راعت في اختيارها الشروط الآتية:

• أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث.

• أن تتوفر لها المعايير العلمية ( الثبات . الصدق ).

• أجمع على استخدامها عدد كبير من المتخصصين في التربية الرياضية.

#### أ- الأدوات والأجهزة الخاصة بالبحث:

##### • الأجهزة الخاصة بالبحث:

- جهاز الرستاميتير Rastmetar : لقياس الطول (بالسنتيمتر). مرفق (٤)

- جهاز الميزان الطبي: الوزن (بالكيلو جرام). مرفق (٤)

##### ب- المقابلة الشخصية:

قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء مرفق (١) في مجال كرة اليد والبالغ عددهم (١٠) خبراء.

##### الاختبارات المهارية: مرفق (٥)

قامت الباحثة بتحديد الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد وتم عرضها على السادة الخبراء وعددهم (١٠) خبراء من أساتذة كرة اليد لتحديد أنسب تلك الاختبارات التي تقيسها كما هو موضح في جدول (٥)

جدول (٥)

النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد اهم الاختبار المهاري  
لقياس مهارة التصويب بالوثب الطويل

ن=١٠

| م | المهارة                     | الاختبارات   | عدد الموافقين | النسبة المئوية |
|---|-----------------------------|--|---------------|----------------|
| ١ | التصويب<br>بالوثب<br>الطويل | - إختبار التصويب بالوثب الطويل (١٠) كرات.            | ٩             | %٩٠            |
|   |                             | - إختبار التصويب علي المرمي في الزوايا.              | ٣             | %٣٠            |
|   |                             | - إختبار التصويب بالوثب الطويل بعد التتطيط (٥) مرات. | صفر           | صفر            |
|   |                             | - إختبار التصويب (١٠) كرات بعد الخداع.               | صفر           | صفر            |
|   |                             | - إختبار قوة ودقة التصويب.                           | صفر           | صفر            |

يوضح جدول (٥) النسبة المئوية لأراء الخبراء لتحديد أهم الاختبار المهاري الذي يقيس مهارة التصويب بالوثب الطويل قيد البحث وقد ارتضت الباحثة بنسبة (٩٠%) فأكثر لأهم اختبار مهاري لقياس مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد كما هو موضح في جدول (٦).

جدول (٦)

| م | المهارات الحركية      | الإختبار المستخدم                           | وحدة القياس |
|---|-----------------------|---|-------------|
|   | التصويب بالوثب الطويل | - الإختبار التصويب بالوثب الطويل (١٠) كرات. | الدرجة      |

يتضح من جدول (٦) الإختبار المهاري لقياس مهارة التصويب بالوثب الطويل بناء علي أراء الخبراء.

المعاملات العلمية:

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات في يوم الثلاثاء ١٢/١٢/٢٠٢٣ م علي عينة قوامها (٤٨) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك للتأكد من صلاحية ومناسبة الأدوات وأجهزة القياس ومناسبة محتوى البرنامج التعليمي والاختبارات لعينة البحث والتعرف علي المشاكل التي قد تواجه عملية تنفيذ البحث.

### الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (٤٨) طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢٣ حتى ٢٠٢٤ م واستهدفت التعرف على ما يلي:

- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند التنفيذ.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تدريب المساعدين على كيفية القياس وتسجيل النتائج.
- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

### المعاملات العلمية:

#### أولاً: الصدق Validity

لحساب معامل الصدق قامت الباحثة بإيجاد الصدق للاختبارات المهارية عن طريق صدق التمايز، حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٤٨) طالبة، تم ترتيب درجات عينة التقنين من الأعلى إلى الأدنى وتم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما للمتميزات هم الطالبات ذوي الدرجات الأعلى وعددهم (٢٤) طالبة، والأخرى لغير المتميزات وهم الطالبات ذوي الدرجات الأدنى وعددهم (٢٤) طالبة، وجدول (٧) يوضح ذلك.

#### جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات المهارية

المستخدمة قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 24$$

| قيمة (ت) | المجموعة المميزة |                | المجموعة الغير مميزة |                | وحدة القياس | الإختبارات                           |
|----------|------------------|----------------|----------------------|----------------|-------------|--------------------------------------|
|          | $\bar{x} \pm$    | س <sub>٢</sub> | $\bar{x} \pm$        | س <sub>١</sub> |             |                                      |
| ٤,٦٢٠    | ١,٤٣             | ٩,٢٤           | ١,١٢                 | ٦,٤٥           |             | مهارة التصويب بالوثب الطويل المهارية |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٣٢ \*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات المستخدمة.

### ثانياً: الثبات Reliability

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test - Retest على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (٤٨) طالبه، وذلك في يوم الثلاثاء ٢٠٢٣/١٢/١٢م، كما يوضحه جدول (٨)

#### جدول (٨)

#### معامل الثبات المهارية المستخدمة قيد البحث

ن=٤٨

| معامل الارتباط | التطبيق الثاني   |                | التطبيق الأول    |                | وحدة القياس | الاختبارات |                             |
|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|-------------|------------|-----------------------------|
|                | ع <sup>٢</sup> ± | س <sup>٢</sup> | ع <sup>١</sup> ± | س <sup>١</sup> |             | المهارة    | مهارة التصويب بالوثب الطويل |
| *٠,٧٤٨         | ١,٦٣             | ٨,٢٠           | ١,١٢             | ٧,٥٩           |             |            |                             |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني لجميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

المقاييس المستخدمة (قيد البحث):

مقياس عادات العقل: مرفق (٢)

إعداد "فاطمه متولى" (٢٠٢١م) يتكون المقياس من (٨٤) عبارة موزعة على (١٠) أبعاد، البعد الأول المثابة ويتكون من (٧) عبارات أرقام (١، ١١، ٢١، ٣١، ٤١، ٥١، ٦١)، البعد الثانى ضبط الأنفعال ويتكون من (٩) عبارات أرقام (٢، ١٢، ٢٢، ٣٢، ٤٢، ٥٢، ٦٢، ٧١، ٨٠)، البعد الثالث تركيز الإنتباه ويتكون من (٨) عبارات أرقام (٣، ١٣، ٢٣، ٣٣، ٤٣، ٥٣، ٦٣، ٧٢)، البعد الرابع التصور العقلى ويتكون من (٨) عبارات أرقام (٤، ١٤، ٢٤، ٣٤، ٤٤، ٥٤، ٦٤، ٧٣)، البعد الخامس تطبيق المعارف الماضية ويتكون من (٨) عبارات أرقام (٥، ١٥، ٢٥، ٣٥، ٤٥، ٥٥، ٦٥، ٧٤)، البعد السادس التفكير ويتكون من (٨) عبارات أرقام (٦، ١٦، ٢٦، ٣٦، ٤٦، ٥٦، ٦٦، ٧٦).

٢٦، ٣٦، ٤٦، ٥٦، ٦٦، ٧٥)، البعد السابع الإبداع ويتكون من (٨) عبارات أرقام (٧، ١٧، ٢٧، ٣٧، ٤٧، ٥٧، ٦٧، ٧٦)، البعد الثامن الاقدام على المخاطر ويتكون من (٩) عبارات أرقام (٨، ١٨، ٢٨، ٣٨، ٤٨، ٥٨، ٦٨، ٧٧، ٨١)، البعد التاسع جمع البيانات بأستخدام الحواس ويتكون من (٩) عبارات أرقام (٩، ١٩، ٢٩، ٣٩، ٤٩، ٥٩، ٦٩، ٧٨، ٨٢)، البعد العاشر التساؤل وطرح المشكلات ويتكون من (١٠) عبارات أرقام (١٠، ٢٠، ٣٠، ٤٠، ٥٠، ٦٠، ٧٠، ٨٣، ٨٤) تحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير ثلاثي (نعم، أحيانا، مطلقا) درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (٢٥٢) درجة والدرجة الصغرى للمقياس (٨٤) درجة وتعتبر الدرجة المرتفعة على المقياس عن مستوى مرتفع من عادات العقل والعكس.

#### المعاملات العلمية لمقياس عادات العقل:

##### أ- حساب صدق المقياس:

##### ب- صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حده 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 والجدولين (٩، ١٠، ١١) يوضحا ذلك.

جدول (٩)

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

ن = ٤٨

| الأبعاد<br>العبارات | المثابرة | ضبط<br>الأنفعال | تركيز<br>الانتباه | التصور<br>العقلي | تطبيق<br>المعارف | التفكير | الإبداع | الاقدام<br>على<br>المخاطرة | جمع<br>البيانات<br>بأستخدام<br>الحواس | التساؤل<br>وطرح<br>المشكلات |
|---------------------|----------|-----------------|-------------------|------------------|------------------|---------|---------|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| ١                   | *٠,٥٨٢   | *٠,٥٦٧          | *٠,٥٨٣            | *٠,٥٦٩           | *٠,٥٨٨           | *٠,٥٣٤  | *٠,٦٣١  | *٠,٦٤٤                     | *٠,٦٥١                                | *٠,٦٣٩                      |
| ٢                   | *٠,٥٩٣   | *٠,٥٥٣          | *٠,٧١١            | *٠,٥٩٤           | *٠,٥٢٢           | *٠,٦٢٠  | *٠,٦٢٣  | *٠,٥٣٩                     | *٠,٧٢٠                                | *٠,٦٩٦                      |
| ٣                   | *٠,٦٦٥   | *٠,٦٢٠          | *٠,٦٧١            | *٠,٦٨٢           | *٠,٥٣٤           | *٠,٦٥٣  | *٠,٥٥٠  | *٠,٥٨٥                     | *٠,٦٤٢                                | *٠,٧١١                      |
| ٤                   | *٠,٥٣٦   | *٠,٥٩٩          | *٠,٥٥٦            | *٠,٥٩٦           | *٠,٥٦٦           | *٠,٦٢٤  | *٠,٦٧٢  | *٠,٦٧٨                     | *٠,٥٦٨                                | *٠,٧٠٤                      |
| ٥                   | *٠,٦٦٤   | *٠,٥٧٦          | *٠,٦٣٤            | *٠,٥٩٤           | *٠,٥٩٠           | *٠,٥٨٦  | *٠,٧٠١  | *٠,٦٤٤                     | *٠,٦٧١                                | *٠,٦٢٧                      |
| ٦                   | *٠,٧٤٢   | *٠,٥٢٩          | *٠,٥١٠            | *٠,٥٣٢           | *٠,٥٨٥           | *٠,٦٢٦  | *٠,٥٢٩  | *٠,٥٧٠                     | *٠,٦٦٧                                | *٠,٧٢٢                      |
| ٧                   | *٠,٥٩١   | *٠,٥٣٤          | *٠,٦٣٣            | *٠,٦٨٦           | *٠,٥٥١           | *٠,٦٣٥  | *٠,٥٣٧  | *٠,٥٦٩                     | *٠,٦١٨                                | *٠,٧٣٢                      |
| ٨                   |          | *٠,٧١٠          | *٠,٥٢٢            | *٠,٥٦٦           | *٠,٥٣١           | *٠,٥٢٥  | *٠,٦٤٩  | *٠,٦٤٤                     | *٠,٦٤٥                                | *٠,٦٧٠                      |
| ٩                   |          | *٠,٥٣٣          |                   |                  |                  |         |         | *٠,٧٠٩                     | *٠,٦٣١                                | *٠,٦٧٨                      |
| ١٠                  |          |                 |                   |                  |                  |         |         |                            |                                       | *٠,٦٦٤                      |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨ \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٩) 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 (١٠)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه  
في مقياس عادات العقل  
ن = ٤٨

| الأبعاد<br>العبارات | المثابرة | ضبط<br>الأنفعال | تركيز<br>الانتباه | التصور<br>العقلي | تطبيق<br>المعارف | التفكير | الإبداع | الإقدام<br>على<br>المخاطرة | جمع<br>البيانات<br>بأستخدام<br>الحواس | التساؤل وطرح<br>المشكلات |
|---------------------|----------|-----------------|-------------------|------------------|------------------|---------|---------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| ١                   | *٠,٦٧٢   | *٠,٧٧٣          | *٠,٦٢٤            | *٠,٦٧٧           | *٠,٧٣٢           | *٠,٦٥٦  | *٠,٧٠٦  | *٠,٧٠٥                     | *٠,٧٤٣                                | *٠,٦٤٦                   |
| ٢                   | *٠,٥٩٨   | *٠,٧٠٧          | *٠,٦٥٨            | *٠,٦٦٠           | *٠,٥٩٠           | *٠,٥٩٩  | *٠,٧٢٤  | *٠,٦٥٨                     | *٠,٧٢١                                | *٠,٧٣٥                   |
| ٣                   | *٠,٦٧١   | *٠,٦٣٢          | *٠,٦٥٢            | *٠,٦٩٩           | *٠,٦٦٠           | *٠,٧٤٤  | *٠,٧١٢  | *٠,٥٨٨                     | *٠,٧٣٩                                | *٠,٧٢١                   |
| ٤                   | *٠,٧٣٠   | *٠,٧٢٢          | *٠,٧٦٢            | *٠,٧٢١           | *٠,٦٧٣           | *٠,٦٥٩  | *٠,٧٥٥  | *٠,٦٧٦                     | *٠,٧١٧                                | *٠,٧٧٣                   |
| ٥                   | *٠,٦٨١   | *٠,٧٢٦          | *٠,٦٦٥            | *٠,٧٥٧           | *٠,٦٥٤           | *٠,٧١٢  | *٠,٧٤١  | *٠,٧٠٧                     | *٠,٧٥٠                                | *٠,٦٨٣                   |
| ٦                   | *٠,٧٧٠   | *٠,٦٨٨          | *٠,٦٧٧            | *٠,٧٣٠           | *٠,٦٤١           | *٠,٧١٤  | *٠,٧٥٤  | *٠,٦٨٠                     | *٠,٧١١                                | *٠,٦٦٣                   |
| ٧                   | *٠,٧٥٥   | *٠,٦٢١          | *٠,٦٧٩            | *٠,٥٤٣           | *٠,٦٦٥           | *٠,٧٣٧  | *٠,٥٣٢  | *٠,٥٢٢                     | *٠,٥٨٧                                | *٠,٦٧٤                   |
| ٨                   |          | *٠,٦٩٠          | *٠,٦٣٤            | *٠,٦٠٢           | *٠,٧٣١           | *٠,٤٢٦  | *٠,٥٨٣  | *٠,٦٥٧                     | *٠,٦٣٥                                | *٠,٦٣٣                   |
| ٩                   |          | *٠,٦٣٥          |                   |                  |                  |         |         | *٠,٥٨٢                     | *٠,٦٢١                                | *٠,٦٣٤                   |
| ١٠                  |          |                 |                   |                  |                  |         |         |                            |                                       | *٠,٦٦٧                   |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨ \* مستوي الدلالة

يتضح من جدول (١٠) 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 (١١)

قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية لمقياس عادات العقل  
(الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس)  
ن = ٤٨

| م  | الأبعاد                      | عدد العبارات | قيمة "ر" | الدلالة |
|----|------------------------------|--------------|----------|---------|
| ١  | المثابرة                     | ٧            | *٠,٦٧٩   | دال     |
| ٢  | ضبط الأنفعال                 | ٩            | *٠,٧٦٢   | دال     |
| ٣  | تركيز الانتباه               | ٨            | *٠,٦٥٠   | دال     |
| ٤  | التصور العقلي                | ٨            | *٠,٧٧٠   | دال     |
| ٥  | تطبيق المعارف الماضية        | ٨            | *٠,٦٩٤   | دال     |
| ٦  | التفكير                      | ٨            | *٠,٧٨٠   | دال     |
| ٧  | الإبداع                      | ٨            | *٠,٦٨٤   | دال     |
| ٨  | الإقدام على المخاطرة         | ٩            | *٠,٧١٩   | دال     |
| ٩  | جمع البيانات بأستخدام الحواس | ٩            | *٠,٧٤٠   | دال     |
| ١٠ | التساؤل وطرح المشكلات        | ١٠           | *٠,٧٣٢   | دال     |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨ \* مستوي الدلالة

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠,٦٥٠ : ٠,٧٨٠) مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجله.

#### ب - حساب ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس وذلك عن طريق "معامل ألفا كرونباخ"، وذلك بمعالجة بيانات العينة الاستطلاعية، والجدول رقم (١٢) يوضح الآتي:

#### جدول (١٢)

الثبات "بالتجزئة النصفية" و "معامل ألفا كرونباخ" للأبعاد مقياس عادات العقل

ن = ٤٨

| م  | الأبعاد                      | عدد العبارات | التجزئة النصفية |                 |
|----|------------------------------|--------------|-----------------|-----------------|
|    |                              |              | جتمان           | سيبرمان - براون |
| ١  | المثابرة                     | ٧            | *٠,٦٣٨          | *٠,٦٥٤          |
| ٢  | ضبط الأنفعال                 | ٩            | *٠,٦٨٩          | *٠,٦٦٦          |
| ٣  | تركيز الإنتباه               | ٨            | *٠,٥٩٢          | *٠,٦٣٢          |
| ٤  | التصور العقلي                | ٨            | *٠,٦٨١          | *٠,٧٠١          |
| ٥  | تطبيق المعارف الماضيه        | ٨            | *٠,٦٧٩          | *٠,٧٤٥          |
| ٦  | التفكير                      | ٨            | *٠,٦٧٨          | *٠,٦٥٣          |
| ٧  | الابداع                      | ٨            | *٠,٦٤٦          | *٠,٧٤٢          |
| ٨  | الاقدام على المخاطرة         | ٩            | *٠,٦٥٤          | *٠,٦٣٣          |
| ٩  | جمع البيانات بأستخدام الحواس | ٩            | ٠,٧١٨           | *٠,٧٢٥          |
| ١٠ | التساؤل وطرح المشكلات        | ١٠           | ٠,٦٨١           | *٠,٧٩١          |
|    | الدرجة الكلية                | ٨٤           | *٠,٧٥٦          | *٠,٧٦١          |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٨٨ \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠,٦٣٣ : ٠,٧٩١) بمعادلة "سيبرمان وبراون" وقد تراوحت ما بين (٠,٦٤٦ : ٠,٧١٨) بمعادلة "جتمان" وقد تراوحت ما بين (٠,٦٤٥ : ٠,٧٨٨) بمعادلة "ألفا كرونباخ" مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.



خامساً: الدراسة الأساسية:

تم تطبيق كافة القياسات والاختبارات للمتغيرات الثلاثة (عادات العقل-- مهارة التصويب بالوثب الطويل) على أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم (١٥٠) طالبة فى الفترة ما بين السبت الموافق ١٦ / ١٢ / ٢٠٢٣م إلي يوم الاثنين ١٨ / ١٢ / ٢٠٢٣م.

سادساً: المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية باستخدام الحاسب الآلي للبرنامج الإحصائي SPSS وتم حساب:

- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - معامل الالتواء.
- الانحراف المعياري. - معامل الارتباط البسيط. - النسبة المئوية
- التجزئة النصفية - معالج ألفا كرونباخ

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس عادات العقل ومستوى أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل

ن = ١٥٠ طالبة

| مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل | المتغيرات                    | عادات العقل |
|--|------------------------------|-------------|
| *٠,٧٥٦                                 | المتغيرة                     |             |
| *٠,٧٨٢                                 | ضبط الأنفعال                 |             |
| *٠,٧٥٨                                 | تركيز الإنتباه               |             |
| *٠,٧٤٦                                 | التصور العقلى                |             |
| *٠,٨٣٥                                 | تطبيق المعارف الماضيه        |             |
| *٠,٧٨٦                                 | التفكير                      |             |
| *٠,٧٦٣                                 | الابداع                      |             |
| *٠,٧٠٤                                 | الاقدام على المخاطرة         |             |
| *٠,٧٧٣                                 | جمع البيانات بأستخدام الحواس |             |
| *٠,٧٨٩                                 | التساؤل وطرح المشكلات        |             |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٠,١٧٤

يتضح من جدول (١٩) وجود علاقة إرتباطية طردية دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس عادات العقل ومستوى أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات.

#### ثانيا : مناقشة النتائج

"هل توجد علاقة بين عادات العقل ومستوى أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات؟"

يتضح من جدول (١٣) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين عادات العقل ومستوى أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات حيث بلغت المثابرة (٠,٧٠٥) وضبط الانفعال (٠,٧٨١) وتركيز الانتباه (٠,٨٤٠) والتصور العقلي (٠,٦٨٦) وتطبيق المعارف الماضية (٠,٧٥٤) والتفكير (٠,٦٦٩) والابداع (٠,٧٢٩) والاقدام علي المخاطر (٠,٦٨٠) وجمع البيانات باستخدام الحواس (٠,٧٨٥) والتساؤل وطرح المشكلات (٠,٧٥٤) تري الباحثه العلاقة بين عادات العقل ومستوي أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد إلي أن عملية تعلم المهارات الرياضية تتم من خلال جزئين الجزء الاول هو اكتساب المعرفة والذي تتم فيه التعرف علي المهارة المراد تعلمها واكتساب معلومات عنها ثم يأتي دور الجزء الثاني وهو الاكتساب الحركي الذي تقوم فيه الطالبه بمحاولة تقليد ومحاكاة النموذج المعرفي الذي تم اكتسابه وذلك من خلال الخطوات التعليمية المتدرجة في الصعوبه وفي هذا الحال إذا استطاعت الطالبة بناء نموذج معرفي عن المهارة المراد تعلمها سيؤدي إلي سرعة تعلم واداء المهارة فالجانب المعرفي جزء مهم في تعلم المهارات الرياضية ويتفق هذه العلاقة مع نتائج كلا من دراسه فاطمه متولي عقل (٢٠٢١م) (٨) التي تشير إلي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين ابعاد مقياس عادات العقل وابعاد مقياس الدافعية للتعلم الحركي وكذلك دراسة مؤمن عبدالكريم (٢٠١٣م) (١٢) التي أكدت أهم النتائج استخدام التدريب المركب أدى الي تحسين في مستوى القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة اليد واداء مهارات واستخدام التدريب المركب أدى الي تحسين في مستوى أداء في مهارة التصويب بالوثب الطويل لناشئ كرة اليد.

ويتفق هذا مع منير جرجس (٢٠٠٤م) (١١) أن التصويب بالوثب الطويل يهدف إلي محاولة التخلص من المدافع، حتي يستطيع التصويب علي الهدف دون اعاقه، وغالبا ما تؤدي

هذه التصويبه من خلال ثغره بين المدافعين في حدود منطقة دائرة المرمي، مما يسهم في زياده الأقتراب من المرمي مع استعداد وتهيئه افضل للتصويب .

ومن خلال مناقشه نتائج التساؤل الثاني تبين انه توجد علاقة بين عادات العقل ومستوي أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بنات

### الاستخلاصات والتوصيات:

#### أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم وفي ضوء حدود عينة البحث وخصائصها ومن خلال التحليل الاحصائي وأستنادا على النتائج التي تم التوصل إليها أمكن للباحثة التوصل للاستخلاصات الآتية:

- وجود علاقة إرتباطية طردية دالة احصائياً بين ابعاد مقياس عادات العقل ومستوى أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل.

#### ثانياً: التوصيات:

في ضوء أهداف البحث الأساسية وفروضه ونتائج التحليل الإحصائي واستنادا إلى الاستخلاصات وفي حدود عينة البحث توصى الباحثة بما يلي:

١- الاهتمام بالجوانب النفسية للطالبات في جميع المراحل السنية واستغلال الممارسة الرياضية في تنمية المهارات النفسية لديهن.

٢- إجراء دراسات أخرى تتناول تأثير الممارسة الرياضية على الجوانب النفسية الأخرى للطالبات لمساعدتهن على النمو النفسي السليم.

٣- تصميم البرامج التعليمية والتدريبية التي تعمل على تنمية مستوى الأداء الحركي.

٤- توعية الاساتذة للدور الذي يقوم به علم النفس الرياضي في رفع مستوي الأداء.

٥- ضرورة تواجد أخصائي نفسى بكليات التربية الرياضية.

٦- تعزيز النواحي النفسية لدى المتعلمين مثل الثقة فى النفس والشجاعة وبث روح الحماس ورفع المعنويات قبل تعليمهم أى مهارة.

٧- إجراء اختبارات نفسية دورية للطالبات حتى يمكن مواكبة أي تغيرات نفسية لدى الطالبات.

## قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم أحمد (٢٠٠٢م): العادات العقلية وتنميتها لدي التلاميذ، ط١، مكتبة الشقري للنشر والتوزيع، الرياض.
- ٢- أحمد عربي (٢٠٠٥م): كرة اليد وعناصرها الأساسية، مكتب دار السلام للطباعة، بغداد.
- ٣- حيدر عبدالرضا (٢٠١٢م): أثر برنامج (كوستا وكاليك) في تنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية جامعة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، عدد (١)، مجلد (٥) .
- ٤- روان اسماعيل ارشيد (٢٠٢٠م): اثر استخدام استراتيجيه تدريسيه قائمه علي عادات العقل في تطوير الكفاءه الرياضيه لدي طلبة المرحله الاساسيه في الاردن، المجله الدولية للدراسات التربويه والنفسية، مركز رفاذ للدراسات والأبحاث
- ٥- صبحي أحمد (٢٠١٢م): كرة اليد .مهارات/ تدريب /تدريبات/ اصابات، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان .
- ٦- عثمان علي القحطاني (٢٠١٤م): فاعلية برنامج إثرائي قائم على نموذج أبعاد التعلم لمادة الجبر في تنمية عادات العقل المنتج لدى الطلاب المتفوقين في الصف الثاني المتوسط بالمملكة العربية السعودية، المجلة العربية لتطوير التفوق.
- ٧- عماد الدين عباس ومدحت محمود (٢٠٠٧م): تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم - تدريب،كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٨- فاطمة متولي عقل (٢٠٢١م):عادات العقل وعلاقتها بدافعية التعلم الحركي ومستوي الأداء المهاري علي بعض أجهزة الجمباز، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق
- ٩- محمود طه (٢٠١٠م): دليل مقترح لمعلمي المرحلة الإعدادية في منهاج كرة اليد المطور، مؤسسة عالم الرياضة للنشر والتوزيع، القاهرة .

١٠- **مشاري حسين الحارثي (٢٠١٨م):** أثر استخدام التعليم المعكوس في تنمية التحصيل وبعض عادات العقل لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي في مادة الرياضيات، مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد.

١١- **منير جرحس (٢٠٠٤م):** كره اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٢- **مؤمن عبدالكريم (٢٠١٣م):** تأثير استخدام التدريب المركب علي بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بمهارة التصويب لدي ناشئي كرة اليد، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٣- **وديع ياسين وثاوات أحمد وزانا إبراهيم (٢٠١٣م):** تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لاشبال نادي السليمانية الرياضي، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد السادس، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية.

١٤- **يوسف قطامي وأميمة عمور (٢٠٠٥م):** عادات العقل والتفكير النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، الأردن.

١٥- **يوسف محمود قطامي (٢٠٠٥م):** ثلاثون عادة عقل أنشطة وتطبيقات عملية، عمان، ط١، دار ديبونو للنشر والتوزيع .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

١٦- **Costa , A . & Kallick , B. (٢٠٠٩):** Habits of mind across the curriculum : Practical and creative strategies for teachers. Association for supervision and curriculum development (ASCD), Alexandria, Virginia, USA.

١٧- **Costa, A . & Kallic, B.(٢٠٠٨):** Learning and leading with habits of mind " ١٦ essential characteristics for success. Association for Supervision and Curriculum Development, Alexandria, Virginia , U.S.A.

١٨- **Cuoco & Goldenberg & Mark (٢٠١٠):** Contemporary curriculum issues organizing curriculum around mathematical habits of mind. Journal Articles, ٧١٠٣ n٩ p٦٨٢-٦٨٨ May.