عادات العقل لدى لاعبي ألعاب القوى (دراسة مقارنة)

* د/ مروة مصطفى عبدالواحد

ملخص البحث :

هدفت الدراسة إلى التعرف على عادات العقل لدى لاعبي ألعاب القوى، وذلك من خلال التعرف على إستجابات اللاعبين على أبعاد مقياس عادات العقل، والتعرف على الفروق بين إستجابات اللاعبين على أبعاد مقياس عادات العقل وفقاً (للجنس- تقسيمات ألعاب القوى) ويشتمل مجتمع البحث على جميع لاعبي ولاعبات ألعاب القوى المقيدين بالنادي الأهلي لجميع محافظات جمهورية مصر العربية للموسم الرياضي (٢٠٢٤م- ٢٠٢٣م)، قامت الباحثة بسحب عينة عشوائية قوامها (١٣٠) لاعب ولاعبة من المجتمع الأصلي تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٣٠) لاعب ولاعبة لحساب المعاملات العلمية للمقاييس وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٥/١٥م إلى ٢٠٢٤/٥/٢٠م، و(١٠٠) لاعب ولاعبة للعينة الأساسية ومن خارج العينة الإستطلاعية من لاعبي ولاعبات ألعاب القوى بالنادي الأهلي للموسم الرياضي (٢٠٢٤م- ٢٠٢٣م) لتطبيق تجربة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢٤/٥/٢٠م إلى ٢٠٢٤/٥/٢٥م، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (المسحي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، وأسفرت نتائج الدراسة إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابة اللاعبين على أبعاد مقياس عادات العقل وفقاً لتقسيمات ألعاب القوى حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد (المثابرة- ضبط محددات التفكير- الإستعداد الدائم للتعلم) لصالح لاعبي المضمار، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية فبأبعاد (مرونة التفكير- الإنتباه للآخرين) لصالح لاعبي الميدان، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابة اللاعبين على أبعاد مقياس عادات العقل وفقاً للجنس حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية فبأبعاد (المثابرة- ضبط محددات التفكير) لصالح الذكور، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد (الإستعداد الدائم للتعلم- مرونة التفكير- الإنتباه للآخرين) لصالح الإناث، وتوصي الباحثة بتطبيق التدريبات التي تدمج بين التحفيز الذهني والبدني لتعزيز الأداء الشامل، كما توصي بإعداد ورش عمل للعمل على توعية المدربين في ألعاب القوى بأهمية الجانب النفسي وعادات العقل الخاصة باللاعبين في ألعاب القوى.

* مدرس بقسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية - كلية التربية الرياضية- جامعة بنى سويف.

Study summary

The study aimed to explore the habits of mind among track and field athletes by analyzing their responses to the dimensions of the Habits of Mind Scale. It also examined the differences in these responses based on gender and divisions within track and field sports. The research population included all registered male and female track and field athletes at Al Ahly Club across all Egyptian governorates during the 2023–2024 sports season. A random sample of 130 athletes was selected. This sample was divided into two groups: 30 athletes were chosen to calculate the scientific validity of the scales during the period from May 15 to May 20, 2024, while 100 athletes from outside the exploratory sample constituted the main sample. This main sample was used to apply the core experiment during the period from May 20 to May 25, 2024. The researcher utilized the descriptive (survey) methodology, as it suited the nature of the research. The findings revealed statistically significant differences in athletes' responses to the Habits of Mind dimensions based on track and field divisions. Differences were noted in persistence, managing impulsivity, and constant readiness to learn, favoring track athletes, whereas flexibility in thinking and attention to others favored field athletes. Statistically significant differences based on gender were also found. Male athletes scored higher in persistence and managing impulsivity, while female athletes exhibited greater flexibility in thinking, constant readiness to learn, and attention to others. The study recommended implementing training programs that combine mental and physical stimulation to enhance overall performance. It further suggested organizing workshops to raise awareness among coaches in track and field sports about the importance of psychological aspects and the habits of mind specific to athletes in these sports.

مقدمة ومشكلة البحث :

ويوضح أحمد أمين فوزي، وطارق محمد بدر الدين (٢٠١٥) أن اللاعب الممارس لأي نشاط رياضي يحتاج إلى الكثير من القدرات العقلية والانفعالية كالقدرة على التفكير والتذكر الحركي والإدراك المكاني والزمني، وكذلك الانتباه والقدرة على التصور الذهني والإحساس الحركي والثقة بالنفس ومواجهة القلق. وغيرها من القدرات العقلية والانفعالية التي يطلق عليها الباحثين والعلماء في مجال علم نفس الرياضة مصطلح " المهارات النفسية، ولذلك فقد اهتم العلماء والباحثون في مجال علم النفس الرياضي بتنمية وتطوير تلك المهارات ومحاولة تطويرها وتوظيفها إلى أقصى مدى للاستفادة منها في مجال التدريب والمنافسات الرياضية. (١ : ٢٠٨)

ويشير كل من "محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١)، ايان ما ينارد an Maynard" إلى أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية مكونات اللياقة البدنية، وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات. (١١ : ١٢) (٢٠ : ٣٦٢)

ويري عبدالعظيم محمد (٢٠٠٩م) أن العقل هو التثبيت في الامور والتميز الذي يتميز به الانسان عن سائر الكائنات الحية.

كما أشارت أمال حسين (٢٠١٠م) بأن العقل من أعظم ما وهبه الله سبحانه وتعالى للإنسان فقد وردت هذه الكلمة بما تحمله من مفاهيم من يعقل ومن لا يعقل في القرآن الكريم ١٤ مره. (٢) (٧ : ٥٩)

وأكد العلماء والباحثون في نهاية القرن العشرين على ضرورة تطوير عدد من الاستراتيجيات التي تنمي التفكير بأبعاده المختلفة، سميت بعد ذلك مواقف العادات العقلية أو نظرية العقل، وهي مجموعة من المهارات والقيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيله للأداء أو السلوكيات الذكية القائمة على المحفزات التي يتعرض لها بحيث يقوده إلى اختيار عملية عقلية أو أداء سلوك من مجموعة الخيارات المتاحة له لمواجهة مشكلة. (٥ : ٢٣٤)

كما أن العادات العقلية سلوكيات قد يصعب استخدامها بصورة تلقائية إذا لم يتدرب الإنسان عليها وتتوافر له الفرصة لاستخدامها فالناس بصفة عامة لا يحاولون كبح التفاعل ولا يهتمون بوضع الخطط المختلفة لإنجاز مهمه ما كما يسعون إلى الدقة والوضوح لأن ذلك يحتاج المزيد من الوقت والجهد لتحقيقه وتوفير الأداء الجيد. (٣)

وإهمال استخدام عادات العقل بسبب الكثير من القصور في نتائج العملية التعليمية؛ فالعادات العقلية ليست إمتلاك المعلومات بل هي معرفة كيفية العمل عليها واستخدامها أيضاً فهي نمط من السوكيات الذكية يقود المتعلم إلى إنتاج المعرفة وليس إستنكارها أو إعادة إنتاجها على نمط سابق. (٦ : ٥)

وقد لاحظت الباحثة وجود تفاوتات غير مفهومة بشكل كافٍ بين لاعبي سباقات المضمار ولاعبي مسابقات الميدان، وكذلك بين الذكور والإناث، فيما يتعلق باستخدام هذه العادات مثل محددات التفكير، ومرونة التفكير، والمثابرة، والانتباه للآخرين، والإستعداد الدائم للتعلم. هذه الفجوات تؤكد الحاجة إلى دراسة مقارنة تستكشف أنماط عادات العقل بين هذه الفئات الرياضية المختلفة بهدف التعرف على نقاط القوة والضعف وتوجيه التدخلات التدريبية لتحسين الأداء الرياضي لديهم، من هنا جاءت أهمية البحث للتعرف على عادات العقل لدى لاعبي ألعاب القوى (دراسة مقارنة) كخطوة أولى لتحسين أداء اللاعبين في التدريب والمنافسة الرياضية وتنمية عادات العقل لديهم بما يتناسب مع طبيعة النشاط والفروق الفردية بن الجنسين.

هدف البحث :

التعرف على عادات العقل لدى لاعبي ألعاب القوى، وذلك من خلال ما يلي :

- ١- التعرف على إستجابات اللاعبين على أبعاد مقياس عادات العقل.
- ٢- التعرف على الفروق بين إستجابات اللاعبين على أبعاد مقياس عادات العقل وفقاً (للجنس - لتقسيمات ألعاب القوى).

فروض البحث :

- ١- ما هي مستوى استجابة اللاعبين على أبعاد مقياس عادات العقل؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابة اللاعبين على أبعاد مقياس عادات العقل وفقاً (للجنس - لتقسيمات ألعاب القوى)؟

مصطلحات البحث :

- عادات العقل:

أتجاه عقلي لدى الفرد يعطي سمه واحده لنمط سلوكياته ويقوم هذا الاتجاه على استخدام الفرد للخبرات السابقة والاستفادة منها للوصول الي تحقيق الهدف المطلوب. (١٢ : ٦٦)

خطة واجراءات البحث:**منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (المسحي)، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

يشمل جميع لاعبي ولاعبات ألعاب القوى المقيدين بالنادى الأهلى لجميع محافظات جمهورية مصر العربية للموسم الرياضى (٢٠٢٤م-٢٠٢٣م).

عينة البحث :

قامت الباحثة بسحب عينة عشوائية قوامها (١٣٠) لاعب ولاعبة من المجتمع الاصلى تم تقسيمهم إلى مجموعتين (٣٠) لاعب ولاعبة لحساب المعاملات العلمية للمقاييس، و (١٠٠) لاعب ولاعبة للعينة الأساسية ومن خارج العينة الإستطلاعية من لاعبي ولاعبات ألعاب القوى بالنادى الأهلى للموسم الرياضى (٢٠٢٤م-٢٠٢٣م).

أدوات جمع البيانات:**أولاً : تحليل الوثائق والسجلات:**

- قامت "ايمان الخفاف" (٢٠١٦م) (٤) بدراسة بعنوان "عادات العقل لدي معلمات رياض الاطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات"، وتهدف هذه الدراسة الي التعرف على عادات العقل لدي معلمات رياض الاطفال وفق متغير العمر ومدى الخدمة والحالة الاجتماعية وتكونت العينة من (١٠٠) معلمة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد أسفرت أهم النتائج عن ان معلمات رياض الاطفال لديهن عادات عقلية اذ جاءت النتائج بمتوسط حسابي اعلي من المتوسط الفرضي للمقياس.

- قام "محمود أحمد مصطفى" (٢٠٢٣م) (٩) بدراسة بعنوان "بناء مقياس عادات العقل لدى لاعبي الأنشطة الرياضية بجامعة الرقاريق" وتهدف إلى تطوير مقياس شامل لعادات العقل لدى لاعبي الأنشطة الرياضية اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، حيث تم اختيار عينة عشوائية من الاعني الأنشطة الجماعية (مثل كرة اليد الطائرة السلة والفردية (مثل الكاراتية، ألعاب القوى التايكوندو، والجودو) بجامعة الرقاريق لعام ٢٠٢٢/٢٠٢٣، وبلغ عددهم ١٠٠ لاعب ولاعبة، وقد أسفرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، حيث تم التحقق من ذلك باستخدام التحليل العاملي ومعامل ألفا كرونباخ.

مقياس عادات العقل :

قام بتصميمه محمود أحمد مصطفى لقياس عادات العقل للاعبين الأنشطة الرياضية، عدد عباراته (٤٣) عبارة وتحسب درجات استجابات المقياس على ميزان تقدير خماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، ويتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقاً لما يلي: بدرجة كبيرة جداً = ٥ درجات، بدرجة كبيرة = ٤ درجات، بدرجة متوسطة = ٣ درجات، بدرجة قليلة = درجتان، بدرجة قليلة جداً = درجة واحدة، على التوالي للعبارات الإيجابية، وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس (٤٣) والوسطى (١٠٨) والعظمى (٢١٥) درجة وتعتبر الدرجة المرتفعة على تمكين نفسي مرتفع والعكس، وقد قام الباحث بالتأكد من صدق المقياس وثباته باستخدام معامل ألفا كرونباخ حيث تراوحت القيم ما بين (٠,٨٨٠:٠,٧٢٦)، ومعامل "التجزئة النصفية" حيث تراوحت القيم ما بين (٠,٨٧٩:٠,٦٨٨).

جدول (١)

التوزيع العددي لعينة البحث

عينة البحث الإستطلاعية		عينة البحث الأساسية		
لاعبة المضمار	لاعب الميدان	لاعبة المضمار	لاعب الميدان	الفئة
٦	٨	٢٥	٢٥	اللاعبين
٩	٧	٢٥	٢٥	اللاعبات
١٥	١٥	٥٠	٥٠	المجموع

أولاً: حساب معامل الصدق :

لحساب صدق المقياس الحالي استخدمت الباحثة صدق التمايز حيث تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (٣٠) لاعب ولاعبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وتم حساب الصدق بايجاد الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للمقياس، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة بطريقة مان وتني في مقياس عادات العقل (ن = ١ = ن = ٢ = ١٠)

المتغير	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	احتمالية الخطأ
عادات العقل	١٠	٠,٥٠٥	٥٥,٠٠	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠٠	٣,٧٩١	٠,٠٠٠
	١٠	١٥,٥	١٥٥,٠٠				

* الدلالة < ٠.٥

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للمقياس قيد البحث مما يدل على أن المقياس لديه القدرة على التمييز بين المجموعتين وبالتالي صالح للإستخدام.
ثانياً: حساب معامل الثبات :

جدول (٣)

معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس عادات العقل قيد البحث (ن = ٣٠)

البيان	معامل الارتباط بين الجزئين	معامل جتمان	معامل ألفا الجزء الأول	معامل ألفا الجزء الثاني
مقياس عادات العقل	٠,٦٨٧	٠,٧٨٣	٠,٧٧٧	٠,٨٩١

يتضح من الجول السابق أن معامل الارتباط بين الجزئين فى مقياس عادات العقل (٦٨٧.) وهى قيمة مرضية لقبول ثبات المقياس.

الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة باجراء الدراسة الإستطلاعية على (٣٠) لاعب ولاعبه من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الاصلية حيث كان التطبيق فى الفترة من (٢٠٢٤/٥/١٥) م الى (٢٠٢٤/٥/٢٠) م وذلك للتأكد من صلاحية المقياس المستخدم.
الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة باجراء الدراسة الأساسية على (١٠٠) لاعب ولاعبه حيث كان التطبيق فى الفترة من (٢٠٢٤/٥/٢٠) م الى (٢٠٢٤/٥/٢٥) م.

المعالجات الاحصائية:

تم اجراء المعالجات الاحصائية الاتية:

- الإحصاء الوصفى.
- الانحراف المعياري.
- معامل التواء.
- معامل النقلح.
- المتوسط الحسابى.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق

عرض النتائج ومناقشتها :

من خلال هدف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالى:

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

التساؤل الثاني والذي ينص علي "ما هي مستوى استجابة اللاعبين على أبعاد مقياس عادات العقل"؟

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد عادات العقل وفقاً لتقسيمات ألعاب القوى

م	الأبعاد	لاعبى مسابقات الميدان		لاعبى سباقات المضمار	
		ع	م	ع	م
١	المثابرة	٣٩,٠٤	٣,٥٩١	41.٠٢	٣,٦٣٩
٢	ضبط محددات التفكير	٢٦,٨٨	٤,٥٢	31.58	5.522
٣	الإستعداد الدائم للتعلم	٣٣,٨٢	٣,٠٦٨	٣٤,٩٦	٣,٢
٤	مرونة التفكير	٣١,٠٠	٣,٣٤٤	٢٩,٦٤	٣,٠٥٥
٥	الإنتباه للآخرين	٣٤,١٤	٥,٤٦٦	٣١,٣٨	٣,٠٩٦

يتضح من جدول (٤) أن: تراوحت قيم المتوسطات الحسابية ما بين (٣٩,٠٤-٢٦,٨٨) للاعبى مسابقات الميدان، كما تراوحت قيم المتوسطات الحسابية ما بين (٤١,٠٢-٢٩,٦٤) للاعبى سباقات المضمار.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد عادات العقل وفقاً للجنس

م	الأبعاد	الذكور		الإناث	
		ع	م	ع	م
١	المثابرة	٤٢,٢٠	٢,٤٠	٣٩,٥٢	٤,١١
٢	ضبط محددات التفكير	٢٨,٩٠	٣,٣٨	٢٥,٤٨	٤,٩٩
٣	الإستعداد الدائم للتعلم	٣٤,٢٤	٢,٨٩	٣٥,٥٦	٢,٢٢
٤	مرونة التفكير	٢٩,٨٤	٢,٩٦	٣٥,٢٦	٢,١٥
٥	الإنتباه للآخرين	٣٠,٣٦	٣,٣٠	٣٦,٤٨	٥,٧٢

يتضح من جدول (٥) أن: تراوحت قيم المتوسطات الحسابية ما بين (42.20-28.90) للاعبين، كما تراوحت قيم المتوسطات الحسابية ما بين (39.52-25.48) للاعبات. وقد جاء في كلاً من جدول (٤,٥) وفقاً للترتيب التنازلي لأبعاد عادات العقل وفقاً لتقسيمات ألعاب القوى ووفقاً للجنس بعد المثابرة في أعلى مرتبة للاعبى الميدان ولاعبى المضمار وللذكور والإناث.

وتعزى الباحثة هذه النتائج إلى أن الذكور والإناث في مسابقات الميدان وسباقات المضمار يتميرون بسمة المثابرة بسبب طبيعة الرياضة التي يمارسونها حيث أن هذه الرياضة تتطلب قوة بدنية عالية، وتركيزاً مستمراً، وقدرة على التحمل لتحقيق الأداء الأمثل بالإضافة إلى ذلك المنافسة الفردية في هذه الرياضة تدفع اللاعبين إلى تحسين أنفسهم باستمرار، مما يعزز لديهم روح المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافهم.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى عادات العقل لدى لاعبي الميدان وفقاً للجنس" يتضح من الجداول الآتية.

جدول (٦)

الفروق بين اللاعبين لأبعاد عادات العقل وفقاً لتقسيمات ألعاب القوى (ن = ١٠٠)

م	الأبعاد	لاعبة مسابقات الميدان		لاعبة سباقات المضمار		القيمة (ت)	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	المثابرة	٣,٥٩	٣٩,٠٤	٣,٦٣	٤٢,٠٢	٢,٧٣٨	٠,٠٠٧
٢	ضبط محددات التفكير	٤,٥٢	٢٦,٨٨	٥,٥٢	٣١,٥٨	٤,٦٥٧	٠,٠٠٠
٣	الإستعداد الدائم للتعلم	٣,٠٦	٣٣,٨٢	٣,٢٠	٣٤,٩٦	١,٨١٨	٠,٠٧٢
٤	مرونة التفكير	٣,٣٤	٣١,٠٠	٣,٠٨	٢٩,٦٥	٢,٠٨٢	٠,٠٤٠
٥	الإنتباه للآخرين	٥,٤٦	٣٩,١٤	٣,٠٩	٣١,٣٨	٨,٧٣٥	٠,٠٠٠

* الدلالة > ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابة اللاعبين على أبعاد مقياس عادات العقل وفقاً لتقسيمات ألعاب القوى حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ابعاد (المثابرة- ضبط محددات التفكير- الإستعداد الدائم للتعلم) لصالح لاعبي سباقات المضمار حيث بلغت قيمة "ت" (2.738، 4.657، 1.818) وهي قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية فأبعاد (مرونة التفكير - الإنتباه للآخرين) لصالح لاعبي مسابقات الميدان حيث بلغت قيمة "ت" (8.735، 2.082) وهي قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

وتعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المثابرة لصالح لاعبي سباقات المضمار بسبب طبيعة التحديات التي يواجهونها مثل طبيعة المنافسة حيث أن لاعبي سباقات

المضمار غالبًا ما يشاركون في سباقات تتطلب جهدًا مستمرًا لفترات طويلة، مثل سباقات المسافات الطويلة وهذا النوع من المنافسة يعزز من قدرتهم على التحمل والمثابرة، وكذلك التحفيز الداخلي حيث أن لاعبي سباقات المضمار غالبًا ما يعتمدون على التحفيز الذاتي لتحقيق أهدافهم، هذا بالإضافة إلى التدريب المكثف حيث أن تدريبات لاعبي المضمار تركز على تطوير القدرة البدنية والنفسية لتحمل الضغط المستمر مما يعزز من قدرتهم على المثابرة في مواجهة التحديات.

واتفق ذلك مع دراسة Shurukhina, G., Nukhova, M., & Shayakhmetova, E. (2020) والتي تناولت السمات النفسية للمثابرة لدى لاعبي سباقات المضمار ومسابقات الميدان حيث أظهرت النتائج أن طبيعة المنافسة مثل سباقات الجري الطويلة تتطلب مستويات عالية من الجهد المستمر والتحمل، مما يعزز من سمة المثابرة لدى هؤلاء الرياضيين. (٢٢)

وتعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضبط محددات التفكير لصالح لاعبي سباقات المضمار إلى أن لاعبي سباقات المضمار غالبًا ما يشاركون في مسابقات فردية تتطلب تركيزًا مستمرًا واستراتيجيات دقيقة لتحقيق النجاح وكذلك ما يواجهه لاعبي المضمار من تحديات ذهنية وخاصة سباقات المضمار الطويلة التي تتطلب تخطيطًا مستمرًا وإدارة للطاقة

واتفق ذلك مع ما توصل إليه Hettinga, F. J., Edwards, A. M., & Hanley, B. (2019) في دراسته التي ركزت على تحليل البيانات من مسابقات عالمية مثل الأولمبياد وبطولات العالم حيث أظهرت النتائج أن الرياضيين في سباقات المسافات الطويلة يعتمدون على استراتيجيات دقيقة لإدارة الطاقة والتخطيط أثناء السباق لتحقيق النجاح. (١٨)

وتعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإستعداد الدائم للتعلم لصالح لاعبي سباقات المضمار حيث أن طبيعة الرياضة الفردية وكذلك طبيعة التدريب المكثف للاعبين سباقات المضمار تتطلب تحسینًا مستمرًا في الأداء الشخصي، مما يدفعهم إلى البحث عن طرق جديدة للتعلم والتطوير وأتفق ذلك مع ما توصل إليه Haugen, T., Sandbakk, Ø., Seiler, S., & Tønnessen (٢٠٢٢)

حيث أظهرت النتائج أن لاعبي المضمار خاصة في سباقات المسافات الطويلة يخضعون لتدريبات مكثفة تتطلب تحسینًا مستمرًا في الأداء مما يعزز من استعدادهم لتعلم استراتيجيات جديدة لتحسين الأداء. (١٩)

وتعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة التفكير لصالح لاعبي مسابقات الميدان إلى أن طبيعة مسابقات الميدان تتطلب قدراً أعلى من التفاعل الإجتماعي مقارنة بسباقات المضمار التي تتطلب قدراً أكبر من الإستقلالية والأداء الفردي مما يعزز مرونة التفكير لدي لاعبي مسابقات الميدان واتفق ذلك مع ما توصل إليه (Aslan, S. (2018) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الرياضيين الذين يشاركون في الرياضات الجماعية أو التي تتطلب تفاعلاً اجتماعياً يظهرون مستويات أعلى من مرونة التفكير مقارنة بالرياضيين في الرياضات الفردية. (١٥ : ١-٨)

وتعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإنتباه للآخرين لصالح لاعبي مسابقات الميدان يحتاجون لمراقبة تقنيات الوثب الخاصة بالمنافسين وكذلك تحليل القوة والدقة التي يستخدمها المنافسين في مسابقات الرمي.

واتفق ذلك مع ما توصل إليه ماهر أحمد على (٢٠٢٣) حيث أظهرت النتائج أن لاعبي مسابقات الميدان يظهرون مستوى أعلى من الانتباه للآخرين مقارنة بلاعبي سباقات المضمار بسبب طبيعة الرياضة التي يمارسونها حيث أن لاعبي مسابقات الميدان يعتمدون مراقبة دقيقة لتحركات الآخرين واتخاذ قرارات سريعة بناءً على هذه الملاحظات. (٨ : ٤٥-٦٠)

جدول (٧)

الفروق بين لاعبي ألعاب القوى وفقاً للجنس (ن = ١٠٠)

م	الأبعاد	الذكور		الإناث		قيمة (ت)	الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	المثابرة	٢,٤٠	٤٢,٢٠	٤,١١	٣٩,٥٢	٣,٩٧	٠,٠٠٠
٢	ضبط محددات التفكير	٣,٣٨٨	٢٨,٩٠	٤,٩٩٠	٢٥,٤٨	٤,٠٠	٠,٠٠٠
٣	الإستعداد الدائم للتعلم	٢,٨٩٦	٣٤,٢٤	٢,٢٢	٣٥,٥٦	٢,٢٥	٠,١٢
٤	مرونة التفكير	١,٩٥٦	٣٣,٣٦	٢,١٥	٣٥,٢٦	٤,٦١	٠,٠٠٠
٥	الإنتباه للآخرين	٣,٣٠٥	٣٠,٣٦	٥,٧٢	٣٦,٤٨	٦,٥٤	٠,٠٠٠

الدلالة > ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابة اللاعبين على أبعاد مقياس عادات العقل وفقاً للجنس حيث بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية فأبعاد (المثابرة- ضبط محددات التفكير) لصالح الذكور حيث بلغت قيمة "ت" (3.97، 4.00) وهي قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في

ابعاد (الإستعداد الدائم للتعلم- مرونة التفكير- الإلتباه للآخرين) لصالح الإناث حيث بلغت قيمة "ت" (2.55، 4.61، 6.54) وهى قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05).

وتعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى المثابرة لصالح الذكور إلى أن المثابرة لدى الإناث ترتبط بالعاطفه واتفق ذلك مع ما ذكره بلوك (1976) Block أن المثابرة لدى الإناث غالياً ما تكون مدفوعة بالعوامل الاجتماعية والعاطفية.

واتفق أيضاً مع ما ذكره سيلفرمان (Silverman، 1906) أن الإناث يظهر تفوقاً في المثابرة في المهام التي تتطلب تركيزاً طويلاً، بينما الذكور يميلون إلى المثابرة في المهام التي تتطلب استقلالية، لذلك فالفرق في المثابرة لصالح الذكور حيث أن ألعاب القوى تتطلب درجة كبيرة من الاستقلالية، وهذا يظهر بوضوح في طبيعة التحديات التي يواجهها الرياضيون على سبيل المثال أثناء اتخاذ القرارات الفردية أثناء المنافسة الرياضية وكذلك يظهر فى التحفيز الذاتى الذى يحتاج مستوى عالى من المثابرة فى التدريب وتحمل الظروف الصعبة فى التدريب والمنافسة الرياضية. (16)

وتعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى ضبط محددات التفكير لصالح الذكور إلى أن محددات التفكير تختلف باختلاف طبيعة المهام والسياق الإجتماعى والثقافى ويتفق ذلك مع كلاً من ناجى محمود النواب (2013م) حيث توصل فى نتائج دراسته إلى أن الذكور يميلون إلى ضبط محددات التفكير بشكل أكبر فى المهام التي تتطلب إستقلالية وتحليلاً منطقياً بينما أظهرت الإناث تفوقاً فى التفكير الإبداعى والتعاونى، كما أتفق ذلك مع محمد إبراهيم حسين حيث توصل فى نتائج دراسته أن الذكور يظهرون قدرة أعلى على التحكم فى التهور وإتخاذ القرار بناءً على تحليل منطقى. (10: 45- 67) (13: 89-112)

وتعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الإستعداد الدائم للتعلم لصالح الإناث إلى أن الإناث يظهرن استعداداً أكبر للتعلم من خلال التفاعل الاجتماعى والمشاركة في الأنشطة الجماعية، بينما يميل الذكور إلى العمل بشكل فردي أكثر، ويتفق ذلك مع ما ذكره Ion, S. M., Siegmund Aguil (2019) حيث توصل فى نتائج دراسته إلى أن النساء غالباً ما يظهرن اهتماماً أكبر بالتعلم التعاونى، بينما يميل الرجال إلى التركيز على المهام الفردية لتحقيق أهدافهم، واتفق أيضاً مع ما توصل إليه Jansen, P. L., Chappinşeu, & R. J. G. (2018) حيث أظهرت نتائج دراسته أن النساء يشاركن بشكل أكبر في الأنشطة

الجماعية مقارنة بالرجال، حيث يُظهرن استعداداً أكبر للتفاعل الاجتماعي في بيئات التعلم النشطة. (١٤) (١٧ : ٢١، ٢٨٩ - ٣٠٢)

وتعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة التفكير لصالح الإناث إلى أن الإناث لديهم قدرة أكبر على التكيف مع الظروف البيئية المحيطة مقارنة بالذكور وأتفق ذلك مع كلاً من Wang، C., Zhang, Z., Wiley، (٢٠٢٢) حيث أظهرت دراستهم أن الإناث يظهرن قدرة أكبر على التكيف مع الأفكار الجديدة مقارنة بالذكور، مما يعزز من قدرتهم على التعامل مع التحديات المختلفة. (٢٤ : ٣٢٠)

وتعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإنباه للآخرين إلى أن ذلك يعود إلى عوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية وأتفق ذلك مع ما توصل إليه Riley, E , وآخرون حيث أظهرت النتائج أن الإناث يظهرن أنماطاً مختلفة من النشاط الدماغي تعزز من قدرتهم على الإنباه للآخرين أثناء التفاعل ويتمتعن بقدرة أعلى على التحكم في الإنباه المستمر. (٢١)

الإستخلاصات :

- ١- يتميز لاعبي مسابقات الميدان ولاعبي سباقات المضمار الذكور والإناث بمستوى عالي من المثابرة.
- ٢- يتميز لاعبي سباقات المضمار بمستوى عالي في المثابرة وضبط محددات التفكير و الإستعداد الدائم للتعلم مقارنة بلاعبي مسابقات الميدان.
- ٣- يتميز لاعبي مسابقات الميدان بمستوى عالي من مرونة التفكير والإنباه للآخرين مقارنة بلاعبي سباقات المضمار.
- ٤- يتميز الذكور بمستوى عالي من المثابرة و ضبط محددات التفكير مقارنة بالإناث في ألعاب القوى.
- ٥- تتميز الإناث بمستوى عالي من الإستعداد الدائم للتعلم ومرونة التفكير و الإنباه للآخرين

التوصيات :

- ١- تشجيع التدريبات التي تدمج بين التحفيز الذهني والبدني لتعزيز الأداء الشامل
- ٢- إعداد ورش عمل للعمل على توعية المدربين في ألعاب القوى بأهمية الجانب النفسي وعادات العقل الخاصة باللاعبين في ألعاب القوى.

- ٧- عبد العظيم محمد (٢٠٠٩): فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير المتشعب في تنمية مهارات الكتابة الإبداعية وبعض عادات العقل لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة القراءة والمعرفة، العدد ٥٩، مصر.
- ٨- ماهر أحمد علي موسى الشريف (٢٠٢٣): دراسة مقارنة لبعض مظاهر الانتباه والإدراك الحس-حركي لدى لاعبي مسابقات الميدان والمضمار. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ١٥، العدد ٣، الصفحات ٤٥-٦٠، جامعة حلوان، مصر.
- ٩- محمود أحمد مصطفى عبد المقصود (٢٠٢٣): بناء مقياس عادات العقل لدى لاعبي الأنشطة الرياضية بجامعة الزقازيق، مجلة أسبوط للعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٦٦، الجزء الثاني، الصفحات ٤٥٤-٤٨٣، جامعة أسبوط، مصر.
- ١٠- محمد إبراهيم حسين (٢٠١٢): بناء مقياس للتفكير عالي الرتبة وعلاقته بالفاعلية الذاتية لدى طلبة كليات التربية. مجلة العلوم الإنسانية، العدد ١٩، الصفحات ٤٥-٦٧، جامعة ديالى، العراق.
- ١١- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي (الطبعة الثانية). دار المعارف، القاهرة، مصر.
- ١٢- مازن حسام الدين (٢٠١١): عادات العقل واستراتيجيات تفعيلها في تعليم وتعلم العلوم والتربية العملية، بحوث المؤتمر العلمي الخامس عشر للتربية العملية، الجمعية المصرية للتربية العملية، المركز الكشفي العربي الدولي، القاهرة، مصر.
- ١٣- ناجي محمود النواب (٢٠١٣): عادات العقل والتفكير عالي الرتبة وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى طلبة كليات التربية. مجلة العلوم الإنسانية، العدد ١٩، المجلد الثاني، الصفحات ٨٩-١١٢، جامعة بابل، العراق.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 14- Aguihoh, S. M., Siegmund, G. F., Petipas, R. H., Drake, A. G., Cotner, S., & Ballen, C. J. (2019). Gender Differences in Student Participation in an Active-Learning Classroom. *CBE-Life Sciences Education*, 18(4), Article 29
- 15- Aslan, Ş. (2018). Examination of Cognitive Flexibility Levels of Young Individual and Team Sport Athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(8), 1-8
- 16- Block, J. H. (1976). *Sex Role Identity and Ego Development*. Jossey-Bass Publishers.
- 17- Curşeu, P. L., Chappin, M. M. H., & Jansen, R. J. G. (2018). Gender Diversity and Motivation in Collaborative Learning Groups: The Mediating Role of Group Discussion Quality. *Social Psychology of Education*, 21, 289-302.
- 18- Behind .Hettinga, F. J., Edwards, A. M., & Hanley, B .(٢٠١٩)
The Science Competition and Winning in Athletics: Using g andLevel Competition Data to Explore Pacin-World Article ،١Tactics. *Frontiers in Sports and Active Living*, ١١.
- 19- Haugen, T., Sandbakk, Ø., Seiler, S., & Tønnessen, E. (2022). The Training Characteristics of World-Class Distance Runners: An Integration of Scientific Literature and Results-Proven Practice. *Sports Medicine - Open*, 8(46).
- 20- Ian Maynard (2004). *The Sport Psychologist*. Human Kinetics.

- 21- **Riley, E., Okabe, H., Germine, L., Wilmer, J., Esterman, M., & DeGutis, J. (2016).** Gender Differences in Sustained Attentional Control Relate to Gender Inequality Across Countries. PLOS ONE, 11(11), e0165100.
- 22- **Shurukhina, G., Nukhova, M., & Shayakhmetova, E. (2020).** The Style Characteristics Of Perseverance In Track And Field Athletes. European Proceedings.
- 23- **Silverman, I. W. (1986).** Sex Differences in Persistence. Journal of Personality and Social Psychology, 51(3), 660-670
- 24- **Wang, C., Zhang, Z., Wiley, J. A., Fu, T., & Yan, J. (2022).** Gender Differences in Pleasure: The Mediating Roles of Cognitive Flexibility and Emotional Expressivity. BMC Psychiatry, 22, Article number: 320.