

عادتا المثابره والتفكير بمرونه وعلاقتها بنتائج المباريات في رياضه تنس الطاولة

*م./ محمود على محمد على ابراهيم

المقدمه:

يتميز العصر الذي نعيش فيه بالانفجار المتسارع في المعرفة الانسانية وتراكم المعارف وبالتغيرات السريعة والتطورات المتعددة في كافة مجالات الحياة فقد اصبح الفرد يواجه مشكلات كثيرة في حياته اليومية . ومن هنا تتجلي اهمية استخدام العقل واستثماره بطرق ذكية في هذا العصر الذي يتسم بالتغير والسرعة والانفتاح علي ثقافات مختلفة ولعل هذه التغيرات وغيرها قد اسهمت في افراز نوع من السلوكيات والعادات تحتاج الي تعديل بطرق افضل اثناء تفاعل افراد المجتمع مع بعضهم البعض ، وهذا يستدعي الاهتمام بالعادات العقلية القادرة علي ايجاد الحلول لكثير من المشكلات التي تهدد الفرد والمجتمع والتي تمكنا من مسايرة التطورات والتغيرات المتسارعة من اجل حسن التصرف والتكيف مع مختلف مناشط الحياه ولذلك تعد دراسة العادات العقلية رؤيه جديدة وتواجهها معاصرا نسبيا فلم يعد الذكاء وحده هو المسؤول عن نجاح الفرد في حياته بل لا بد وان يسلك سلوكا ذاتيا يصبح الفرد في ظلّه محترما لعقله ولقدراته اللانهايه كي يصل الي عادات عقلية أكثر فاعلية ونتاجية وكفاءة . ولقد اعلي الله تعالي من قيمه العقل وميز الانسان عن باقي الكائنات الحيه بالعقل ،وامره في كافه الاديان باعماله والتعود علي استخدامه وتسخير كافه وظائفه وقدراته في اعماله الارض (ولقد كرما بني ادم وحملناهم في البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم علي كثير ممن خلقنا تفضيلا) سورة الاسراء (٧٠). (٢:١٢)

وموضوع عادات العقل (المثابره والتفكير بمرونه) من المواضيع الحديثه فالاهتمام بتنميه العادات العقلية الصحيحه لدي اللاعبين يساعدهم علي حل المشكلات وتقدمهم العلمي وتنميه قدراتهم العقلية وتطوير مهارات التفكير لديهم وهذا يتطلب استخدام نماذج واستراتيجيات حديثه وبرامج تعليميه تهدف الي توفير تعليم يتناسب مع جميع اللاعبين ويسهم في تنميه المهارات العقلية لديهم.(٨:١٦)

وعندما يتوهج العقل تبدا مسيره الحضاره الانسانيه وتتطلق شعلتها وعندما يختفي بريقه تبدا هذه الحضاره بالسقوط والانهيال وعندما تريد امه ان تبني حضارتها فانها تناشد العقل وتستلهمه وتستهديه في غايتها لان العقل يشكل مبتدأ الحضاره الانسانيه وخبرها .فالحضاره الانسانيه تدين للعقل الانساني الذي كان هاديا لها وملهما عب العصور،وعندما ترفع امه شعار العقل والعقلانيه فانها تضع قدميها علي طريق النهضه والحرية والانطلاق.(١:١٥)

وعادات العقل هي اعتماد الفرد علي استخدام انماط معينه من السلوك يوظف فيها العمليات الذهنيه عند مواجهه مشكله جديده بحيث يحقق استجابته افضل واسرع بعد استيعاب الخبره الجديده.(٤:٥٩)

ويشير **شعبان احمد (٢٠١٣م)** إلى ان الفرد عندما يكتسب العادات العقلية مثل المثابره والتفكير بمرونه تتيح امامه فرصه رؤيه مسار تفكيره الخاص واكتشاف كيفيه عمل العقل أثناء حل المشكلات وتنظيم

عملية التعلم وبذلك يستطيع الفرد ان يعمل بكفاءة حتي يصبح التفكير عادة لا يمل من ممارستها كما ان عادات الفرد تساعد الفرد ايضا علي تحمل المسئولية وتدريبهم علي العمل في ظروف خاصه. (١٦٠:٩)

واشارت **سميله الصباغ (٢٠٠٦م)** أن العادات العقلية تدعو الي الالتزام بتتميه عدد من الاستراتيجيات الذهنيه واطلق عليها اسم العادات العقلية اذ تؤمن نظريه العادات العقلية بوجود ثوابت تربويه ينبغي التركيز علي تتميتها وتحويلها الي سلوك متكرر ومنهج ثابت في حياه الفرد.

وبما ان العاده يتم تعليمها في وقت مبكر جدا من حياه الافراد حيث انها تساعد في اداره الانشطه الروتينيه والانشطه المعقده كما ان تعليمها في البدايه يحتاج الي مجموعه من العمليات المعرفيه بدء من عمله الانتباه والمعرفه والتكرار والممارسه. (٧٤:٨)

ويري **كوستا وكاليك (٢٠٠٠م)** إلى ان عادات العقل (المثابره والتفكير بمرونه) تضم الميول والنزعات والوصف والتميز. لكن هناك مستوى أكبر وأكثر تعقيدا يكمن وراء عادات العقل فنمو عادات العقل مرتبط بمدى توازن قوه الدافع او قوى ومشاعر تدعي حالات العقل وهي الطاقه الانسانيه غي مرئيه التي تحفز الاراده البشريه وتعتبر بمثابة الوقود للميول والعمليات والمهارات ومن امثلتها (رغبه الفرد الفطريه التفاعل مع الاخرين -الدافع للالتقان-الرغبه في الاستكشاف-القدره علي التكيف) ولذلك فهي عمله مترتبه فعادات العقل نتيجته لوجود دافع داخلي والدوافع اساسها العادات العقلية التي تدفع الفرد لممارسه ما تعود عليه. (١٢:٣٢)

وتتميز رياضة تنس الطاولة بسهولة ممارستها وتوافر أدواتها فهي تمارس في أي مكان يستوعب طاولة اللعب . وتلعب في كل قارة ودولة ومدينة وقرية لذلك يقبل الكثير من الأفراد علي ممارستها حيث لا تتطلب وسائل غالية التكاليف أو متطلبات تفوق قدرة الممارسين . كما تتلائم مع مراحل العمر المختلفة وتحقق للفرد إشباع ميله الي النشاط والحركة علاوة علي خلوها من الخشونة .تنس الطاولة من أهم الرياضات المشهورة في العالم وفي وقتنا الحالي من أفضل و أهم الرياضات العالمية التي تعقد لها مسابقات أولمبية .فهي تلعب على شكل مسابقات فردية ويكون عدد اللاعبين فيها اثنان أو مسابقات زوجية تتألف من أربع لاعبين أي لاعبين اثنين لكل من الفريقين . وتلعب هذه اللعبة من خلال ضرب اللاعبين كرة التنس عن طريق وجه أو ظهر اليد في وضع الإرسال إلى منطقة الطرف الأخر (الخصم).

عند حساب النتيجة النهائية تحسب من خلال حساب عدد النقاط التي حصل عليها كل من اللاعبين ويكون أول من حقق ١١ نقطة في البداية يكون هو الفائز.

لذلك يجب على اللاعبين أن يسجل نقطتين متتاليتين ويفوز بهما إذا وصل إلى ١٠ نقاط وتتطلب هذه الرياضة أن يكون اللاعب يتميز بالسرعة البديهية و سرعة ردود الأفعال و اللياقة البدنية ويحصل على مستوى عال من التركيز العالي و الدقيق. (١٠:٢٥)

ويري **الباحث** أن مباريات تنس الطاولة تتميز بالمنافسة الشديدة بين اللاعبين وخاصة ذوي المستويات العليا مما يجعل فرصة الفوز قليلة جدا بينهم ويصبح اللاعب المعد عقليا وخطبيا هو الاقرب للفوز . كما أن قمة الإستشارة للاعب تكمن في التفوق علي تفكير منافسه . وذلك نظرا لطبيعة رياضة /تنس الطاولة التي تتميز بالسرعة العالية في الأداء ومواقف اللعب المتداخلة والمتغيرة والتي تختلف باختلاف قدرات ومهارات

اللاعب المنافس إضافة لتعامل اللاعب مع ضربات بكرة متغيرة السرعة والقوة والإتجاه والدوران مما يتطلب توافر قدرات بدنية ومهارية وخطوية وعقلية لمواجهة متطلبات الأداء والمنافسة في تنس الطاولة.

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة الدراسة من خلال تفاعل القائم بالدراسة مع مجموعة من اللاعبين حيث اتضح تفاوت في نتائج المباريات في تنس الطاولة من لاعب لأخر.

فبدأ الباحث يتساءل عن سبب ذلك فوجد من خلال إطلاعه على مجموعة من الدراسات السابقة . وجد تفاوت في مجموعة من عادات العقل التي يستخدمها اللاعب في المباراة، ثم قام الباحث بالإطلاع على الدراسات السابقة التي تخص عادات العقل . فمن خلال الدراسات السابقة . تبين للباحث أن كل عادة من عادات العقل تضيف سمة شخصية معينة على اللاعب مما يؤثر عليه أثناء أداء المباراة، وبعد ذلك قام الباحث بتصميم مقياس لعادات العقل لقياسها لدى عينة الدراسة.

واتضح من خلال تطبيق المقياس على اللاعبين المستخدمة في الدراسة أن اللاعبين الذين تمكنوا من الفوز بالمباراة يتمتعوا بمجموعة من عادات العقل مثل المثابرة والتفكير بمرونة والكفاح والاستعداد الدائم والابداع عن الذين لم يتمكنوا من الفوز بالمباراة الذي اتضح أن لديهم قصور أو ضعف في التركيز أو الانتباه أثناء أداء المباراة مما أثر ذلك على نتيجة المباراة.

ووجد أيضا في البطولات الرسمية لاعبين يتمتعوا بثقة نفسية واستعداد تام مما أدى إلى تحقيق نتائج إيجابية أثناء أداء المباراة، وللاعبين آخرين في البطولات الرسمية وجد لديهم قلق و توتر أثناء أداء المباراة مما أدى إلى تحقيق نتائج سلبية.

ويذكر **مصطفى باهي وسيد عبدالظاهر (١٩٩٩م)** أن المشكله التي تواجه الرياضي هو حاجته الي اعداد عقلي حيث لا تكفي الموهبه وحدها ولا قدراته الفنيه والبدنيه لكي يحقق التفوق والانجاز الرياضي بل حاجته الي المهارات العقلية وكيفية مواجهه الضغوط النفسيه خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضيه وبالرغم من تعدد الدراسات التي اجريت في مجال رياضه تنس الطاولة الا انه هناك ندره وافتقار في البحوث والدراسات التي تناولت الجانب النفسي في تنس الطاولة علي الرغم من اهميته النظرية والتطبيقية كما ظهر في العديد من مجالات انشطه رياضيه اخري.

وفي هذا الصدد يري **محمد العربي (٢٠٠١م)** ان عادات العقل من الوسائل الهامه في علم النفس حيث يعمل علي زياده القدره علي التنبؤ وتوقع اي موقف اثناء المنافسه الرياضيه او بعده في المنافسات القادمه .

كما تساعد عادات العقل علي الشعور بالثقه والتركيز علي الجوانب الايجابيه التي تعمل علي توقع افضل للاداء الجيد.

وفي نهاية ذلك أوصى الباحث بتدريب اللاعبين الذين حققوا نتائج سلبية أثناء أداء المباراة سواء المباريات المحلية أو المباريات أثناء البطولات الرسمية على مجموعة من عادات العقل المستخدمة في الدراسة مثل المثابرة والكفاح و التفكير بمرونة والتحكم بالتهور. ولا ننسى العامل النفسي خصوصا قبل المباريات التنافسية؛ لكي يرتفع مستوى الأداء وبالتالي يرتفع مستوى الإنجاز.

فالعادات العقلية سلوكيات قد يصعب استخدامها بصورة تلقائية اذا لم يتدرب الانسان عليها وتتوفر له الفرصة لاستخدامها فالناس بصفة عامة لا يحاولون كبح اندفاعهم ولا يهتمون بوضع الخطط المختلفة لانجاز مهمة ما كما لا يسهون الي الدقة والوضوح لان ذلك يحتاج المزيد من الوقت والجهد لتحقيقه وتوفير الاداء الجيد.

أهمية البحث:

- تتبع أهمية الدراسة النظرية من خلال دراسة العلاقة بين عادات العقل مثل المثابره والتفكير بمرونة ونتائج المباريات في رياضة تنس الطاولة.
- إلقاء مزيد من الضوء على موضوع المثابره وعلاقتها بنتائج الاداء في تنس الطاولة.
- إلقاء مزيد من الضوء على موضوع التفكير بمرونة من حيث مفهومها وتعريفها وتصنيفها.
- إستعراض مفهوم عادات العقل وتطورة وصولا الى المفهوم الاجرائي الذي يساعد في قياسها.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي قياس بعض عادات العقل (المثابره- التفكير بمرونة-) للاعبين تنس الطاولة.

فروض البحث:

- توجد علاقة ايجابية بين المثابره ونتائج المباريات في رياضه تنس الطاولة.
- توجد علاقة ايجابية بين التفكير بمرونة ونتائج المباريات في رياضه تنس الطاولة
- دراسته الفروق في العادات العقلية بين لاعبي تنس الطاولة وفقا للعمر الزمني.

مصطلحات البحث:

عادات العقل:

مجموعة المهارات والاتجاهات والقيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيلات من الاداءات او السلوكيات الذكية بناء علي المثبرات والمنبهات التي يتعرض لها بحيث تقوده الي انتقاء عمليه ذهنية او اداء سلوك من مجموعة خيارات متاحة امامه لمواجهة مشكله ما او قضية او تطبيق سلوك بفاعلية والمداومه علي هذا النهج. (٦٨:٢٨)

المثابره:

هي ان يلتزم الفرد بالمهمه التي يقوم بها حتي اكتمالها والتمسك بها دون استسلام امام الصعوبات التي تواجهه مما يثير لديه التحدي لتحليل تلك المشكله وايجاد حلول بديله للتعامل معه (٧:١٧)

التفكير بمرونة:

عاده تجعل الفرد قادر علي تغيير الافكار وتعديل وجهات النظر عندما يتعرض لمعلومات جيده حتي وان تعارضت تلك تلك المعلومات مع المعتقدات الراسخه لديه فيستخدمها للنظر للاشياء من عده زوايا وتوفير بدائل وخيارات اخرى لمعالجه المهمه دون الاقتصار علي بعد او مدخل واحد لها.(٦:٢٨)

أولاً: نشأه عادات العقل:

في عام ١٩٨٢ عندما حاول الباحثين بالولايات المتحدة الأمريكية التوصل الي تسميه السلوكيات الذكيه المتوقعه من خلال الممارسات الصفيه والاعمال اليوميه واتفقوا فيما بينهم علي تسميتها بعادات العقل موضحين ان السلوكيات يجب ان تتطلب اعمال العقل وانضباطه وتجري ممارسه ذلك بتلقائيه واعتياديه نحو افعال تشير الي الانتباه وتتم عن الذكاء وشارو الي ان الغرض تعليم هذه العادات هو مساعده الافراد علي استخدامها عندما يواجهون المواقف التي يسودها التحدي ولكي يعيش الافراد في عالم سريع التغير.

وقد تصاعد الاهتمام بعادات العقل بعد رفض النظره التقليديه للذكاء التي كانت تري ان الذكاء من الموروثات الثابته التي لايمكن زيادتها او تميمتها لدي الافراد.

ولكن الذكاء يمكن تميمته وان مستوي درجاته تتراد بمرور الزمن نتيجة لتجارب الفرد وتعامله مع

الاخر. (٢٢٤:٢٣)

ثانياً: عادات العقل عبر التراث السيكولوجي:

يتضمن الجزء الحالي عرضاً لخالصه ما ورد في التراث السيكولوجي من كتابات متضمنه في دراسته عادات العقل من خلال تناول الرؤى والتوجهات النظرية التي تستند اليها دراسته العادات العقلية، تستند دراسته عادات العقل الي توجهات عدد من المفكرين والباحثين وفي مقدمتهم (دياموند-هوبسون) وما ارتبط بها من رؤى ونظريات جديده للذكاء تعتمد في جوهرها علي نقله من المستوي النظري الي المستوي العملي من خلال طرح مفهوم جديد للذكاء ينطوي علي قدره علي انتاج المعرفة واستخدامها في الوقت المناسب وبالاسلوب المناسب. الامر الذي يشير في جوهره الي تفعيل استخدام وممارسه العادات العقلية وهناك ٤ سمات رئيسية لعادات العقل:

- ١- تنظر عادات العقل الي الذكاء نظره تتركز علي الشخصية وتؤكد علي المواقف والعادات وصفات الشخصية اضافة الي المهارات المعرفيه.
- ٢- تشمل العادات علي نظره الي التفكير والتعلم وتضم عدداً من الادوار المختلفة التي تؤديها العواطف والمشاعر في التفكير الجيد.
- ٣- تعترف عادات العقل بأهميه الحساسيه التي تشكل سمه رئيسيه من سمات السلوك الذكي.
- ٤- تشكل عادات العقل مجموعه من السلوكيات الفكرية التي تدعم النقد الفكري والخالق. (٥٧:٣٣)

ثالثاً: الاسس التي تقوم عليها عادات العقل:

هناك مجموعه من الافتراضات تشكل الاساس النظري للتدريب علي عادات العقل تتمثل في:

- ١- العقل اله التفكير يمكن تشغيلها بكفاءه عاليه.
- ٢- نحن جميعاً نمثلك العقل ونستطيع ادارته كما نريد.
- ٣- لدينا القدره الكافيه للتوجيه الذاتي للعقل وتقييمه ذاتياً وادارته وتعديله.
- ٤- يمكن تعليم عادات العقل للوصول الي نتائج تشغيل الذهن وادارته.
- ٥- يمكن تحديد مجموعه من العادات والمهارات للوصول الي أعلى كفاءه في الاداء في كل عاده.

٦- نستطيع ان نضيف اي عاده جديده بتعاملنا مع العقل ونستطيع ان نمده بالطاقه الذهنيه لنتوقع اداء اعلي.

٧- تتكون العادات العقلية نتيجة استجابته الفرد الي انماط من المشكلات او التساؤلات .شرط ان تكون حلول للمشكلات واجابات التساؤلات تحتاج الي بحث واستقصاء وتفكير عميق.

٨- يمكن تنظيم بعض المواقف لتحقيق امتلاك العاده الذهنيه ضمن ماده دراسيه محدد.

٩- يجب التأمل في استخدام عادات العقل وسلوكياتها المختلفه لمعرفة مدي تأثيرها ومحاولة تعديلها للتقدم بها نحو تطبيقات مستقبليه.

١٠- تركز عادات العقل علي النظره التكاملية للمعرفه والقدرة علي انتقال أثر التعلم فهي قابله للانتقال من ماده الي اخرى. (١٠:٧)

رابعاً: مبادئ ومتطلبات عادات العقل:

- مساعده اللاعب علي تنظيم معارفه.
- البناء علي ما لدي اللاعب من معارف.
- تسهيل عمليه تجهيز ومعالجه المعلومات.
- تسهيل التفكير العميق وجعله واضحا. (٢٤:٢٠٣)

خامساً: خصائص عادات العقل:

- القيمة: وهي اختيار الفرد نمط لسلوك عقلي معين من بين انماط مختلفه وتطبيقه لاعتقاده بان هذا النمط اكثر قيمه انتاجيه من غيره.

- الميل: وهي شعور الفرد بالرغبه في استعمال نمط معين من بين انماط سلوك ذكيه اخرى.

- القدره: وهي امتلاك الفرد للمهارات والقدرات الاساسيه التي تمكنه من تطبيق انماط السلوك الذكي المتعدده.

- الالتزام: وهي مواصلة الفرد السعي للتامل في اداء انماط السلوكيات العقلية وتحسين مستوي هذا الاداء باستمرار.

- السياسه: وهي ان يجعل الفرد عمليه دمج الانماط العقلية في جميع الممارسات هي سياسه عامه خاصه به ولا ينبغي تخطيها .

- القابليه: وهي امتلاك المهارات والقدرات لتحقيق النجاح ومسايره السلوك العقلي. (٣٤:١٧)

سادساً: أهميه عادات العقل:

- تساعد علي تنميه السلوكيات الذكيه عند بناء المعرفه ومن ثم تؤدي الي فهم افضل بصوره اكثر عمقا.

- تساعد علي استخدام الحواس والعقل في التعلم وتدعو الي الدقه في جمع البيانات والمثابره والكفاح في البحث عن درجه من المعقوليه.

- تساعد عادات العقل علي التفكير العلمي بدرجه من المرونه.

- تشجيع الفرد علي امتلاك الاراده تجاه استخدام القدرات والمهارات في جميع الانشطه التعليميه والحياتيه.

- اتاحه الفرصه للفرد لرؤيه مسار تفكيره. (٣٢١:١٣)

سابعاً: شروط تكوين العادات العقلية:

- الدافع: وراء كل سلوك دافع قد يكون داخليا او خارجيا، فالدافع الداخلي يرجع الي الشخص نفسه كالميل والرغبه في القيام بعمل ما واما الدافع الخارجي فيرجع الي البيئه وما فيها من نظم وتقاليد واعراف. (٢١:١٤)

التكرار: وقد اشار ارسطو الي ذلك بقول (العاده بيت التكرار) والواقع ان التكرار هو العامل المهم في تكوين العاده. (١٠٦:٣)

- الاهتمام والاراده: كلما زاد اهتمامنا بعمل ما سهل حفظه وتعلمه ومن ثم اعتياده، وهذا الاهتمام قد يصدر عن دافع او مصلحه او واجب واما الاراده فانها تزيد الاهتمام وتقاوم الصعوبات. (١٠٦:٣)

ثامناً: مراحل تكوين العادات العقلية:

مرحلة تكوين العاده:

يتم فيها اكتساب العاده شيئاً فشيئاً اذ يكون الاداء متعثراً غير متقن ثم يستخلص الفرد من الحركات العشوائيه ليصل بالعمل الي الاتقان والكمال وعندها تتكون لدي الفرد تلقائيه وعفويه تجعله يؤدي العمل بشكل الي. (٣١:٣)

مرحلة ثبات واستقرار العاده:

هي مرحله الاداء السهل الذي لا يستغرق بؤره الشعور وهو دور الثبات والاستقرار اذ تصل العاده الي درجه تقف عندها وترجع اسباب استقرار العاده الي النضج الذي وصلت اليه. (٦٠:٢٦)

تاسعاً: تصنيف عادات العقل:

صنف مارازونا (Marzano, 1992) عادات العقل الي:

- التفكير والتعلم على تنظيم الذات وتتضمن: (الوعي بعملية التفكير - الاهتمام بعمل خطة - الاهتمام والوعي بالمصادر اللازمة - الحساسية والقدرة على الاستفادة من التغذية الراجعة - القدرة على التقويم مدى كفاءة أدائه).
- التفكير الناقد: إن التفكير الناقد يمثل عادة أخرى من عادات العقل، ويتميز الشخص ذو تفكير ناقد بما يلي: (دقيق وباحث مهمم - واضح وباحث عن الوضوح - متفتح عقلياً - اقل اندفاعية - قادر على اتخاذ مواقف عندما يستدعي الأمر لذلك - حساس لمشاعر الآخرين ومتفهم لمستوى معرفتهم).
- التفكير والتعلم الإبداعي: ويمثل التفكير الإبداعي شكلاً آخر من أشكال العادات العقلية وهي قدرات كامنة لدى الإنسان وإن التفكير الإبداعي يتضمن العادات العقلية التالية: (الاندماج الشديد في المهمة أو العمل بها - الحماس والإصرار واستخدام الإمكانيات والمعارف الموجودة لدى الفرد لأقصى ما يمكن - التوصل لمعايير شخصية للتقويم والثوق بها والحفاظ عليها - إبداع وابتكار طرق جديدة والتعامل مع المواقف بنظرة بعيدة عن حدود المؤلف والمعايير المتعارف عليها). (١٠٤:٣٨)

أما دانيال (Daniels, 1994) فقد قسم عادات العقل إلى أربع أقسام وهي:

- الانفتاح العقلي .
- الاستقلال العقلي
- العدالة العقلية
- الميل الي الاستفسار او الاتجاة النقدي(٣٥:٨١)
- أما هيرل (Hyerle ,1999) قام بتقسيم عادات العقل الى ثلاثة اقسام رئيسية:
 - خرائط عمليات التفكير: ويتفرع منها المهارات التالية: (مهارة طرح الأسئلة – مهارة ما وراء المعرفة – مهارة الحواس المتعددة – مهارة العاطفية).
 - العصف الذهني ويتفرع منها العادات العقلية: (الإبداع – المرونة – حب الاستطلاع – توسيع الخبرة).
 - منظمات الرسوم ويتفرع منها العادات العقلية الفرعية: (المثابرة – التنظيم – الضبط – الدقة). (٣٧:٤٣)
- كوستا و كاليك (Costa & kellick, 2000) قسم عادات العقل الى:

- المثابرة.
 - الإصغاء بفهم وتعاطف.
 - الكفاح من أجل الدقة.
 - التفكير الإبداعي والتصور.
 - التفكير والتوصيل بوضوح ودقة.
 - الإقدام على المخاطر المسؤولة.
 - جمع البيانات باستخدام جميع الحواس.
 - تطبيق المعارف الماضية على الأوضاع الجديدة.
 - التفكير حول التفكير (التفكير ما وراء المعرفة). (٣٢:١٧)
- عاشرا: وصف عادات العقل:

المثابرة:

هي ان يلتزم الفرد بالمهمه التي يقوم بها حتي اكتمالها والتمسك بها دون استسلام امام الصعوبات التي تواجهه مما يثير لديه التحدي لتحليل تلك المشكله وايجاد حلول بديله للتعامل معها .
واهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده:

- لا يقبلون الهزيمة
- يواظبون
- لا يترجعون
- يجزؤون المشكله وينظرون اليها من جميع الزوايا
- يضعون بدائل لاحصر لها للتعامل مع الصعاب
- يرددون اقوالا من قبيل (ساو اصل المحاولة-دعني افكر بنفسي). (١٧:٧)

التحكم بالتهور:

هي التآني قبل بدء العمل ووضع تصور مسبق للحل بعد النظر للبدائل وتكوين رؤيه مسبقه عن الهدف قبل البدء في التنفيذ وعدم اعطاء احكام فوريه قبل دراسه المشكله تماما .

واهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده:

- يصغون للتعليمات
- يتأثون
- يتفهمون للتوجيهات
- يبنون خطه عمل قبل البدء
- يبحثون في البدائل لاختيار ادقها
- يرددون اقوالا من قبيل (دقيقه من فضلك -لا تتسرع). (٢١٧:١٩)

الإصغاء بتفهم وتعاطف:

هي عاده تجعل الفرد يعيش مؤقتا في حياه الاخرين فيستمع اليهم جيدا ويمضي وقتا طويلا في ذلك وبحترم افكارهم ويتجاوب معها ويعبر عنها بطريقه ملائمه.

واهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده:

- يستمعون كثيرا
- يتعاطفون بعمق
- يكرسون طاقاتهم العقلية للاهتمام بالآخرين
- يرددون اقوالا من قبيل (اقدر مشاعرك-احترم رايك-هل لي ان استمع مره اخري). (٢٩:٢٠)

التفكير بمرونة:

هي عاده تجعل الفرد قادر علي تغيير الافكار وتعديل وجهات النظر عندما يتعرض لمعلومات جيده حتي وان تعارضت تلك تلك المعلومات مع المعتقدات الراسخه لديه فيستخدمها للنظر للاشياء من عدو زوايا وتوفير بدائل وخيارات اخرى لمعالجه المهمه دون الاقتصار علي بعد او مدخل واحد لها .

واهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده:

- يغيرون مسار تفكيرهم عند اللزوم
- يحفزون زملائهم
- يولدون افكار متنوعه
- يتعاملون مع اكثر من مصدر للمعلومات في وقت واحد. (٢٨:٦)
- يرددون اقوالا من قبيل (احاول ان افهم الموقف من جميع الجوانب -ومع ذلك-الآن-من ناحيه اخري)(٧٥:١٨)

التفكير حول التفكير (التفكير ما وراء المعرفة):

هي عاده تجعل الفرد قادر علي اداره مهارات التفكير لديه وتوجيهها وتقييمها وشرح خطواتها وتحديد ما يعرفه وما يحتاج الي معرفته من اجل انجاز المهمه.

ومن اهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده:

- يعطون انفسهم فرصه للتامل في افعالهم
 - يطرحون علي انفسهم اسئله استيضاحيه
 - يوضحون خطوات عملياتهم العقليه
 - ويرددون اقوالا من قبيل (ادرك ذاتي-احب التفكير بصوت عالي-استطيع مراقبه ذاتي). (٧٥:١٨)
- الكفاح من أجل الدقة:**

هي عاده تجعل الفرد قادر علي تفحص افكاره من اجل الحصول علي الكمال والدقه العاليه ومراجعه النماذج والرؤي للتأكد من دقتها بحيث تؤدي الي الوصول الي المعيار المحدد والاهتمام الدائم بجوده الاداء.

ومن اهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده:

- يحترمون الجوده
 - يرغبون دائما في جعل الاشياء فعاله
 - يعملون بجد لموافقته المعايير. (٢١:١١)
- التساؤل وطرح المشكلات:

هي عاده تجعل الفرد قادر علي طرح تساؤلات من شأنها ان تملأ الفجوات القائمه بين ما يعرف وما لا يعرف وكذلك توليد عدد من البدائل لحل المشكلات والوعي العميق بالاسباب التي تقف وراءها وتقييم علاقتها الوظيفيه بغيرها.

ومن اهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده:

- يبحثون عن المشكلات ليفكرون فيها
 - يطرحون اسئله دقيقه
 - يعملون علي سد الفجوات بالاسئله
 - يميزون بين الموجود والممكن
 - يولدون اسئله مختلفه
 - يرددون اقوالا من قبيل (ابحث عن-ما هو السبب-ما هي النتيجه-احذر من - اسعي الي). (٧٦:١٨)
- تطبيق المعارف الماضيه على أوضاع جديدة:**

هي استعادته المخزون السابق من المعلومات والتجارب الماضيه لتطبيقها علي مواقف جديده بحيث تكون هي مصدر الحل والايضاح للمشكلات الجديده.

ومن اهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده.

- يتعلمون من خلال التجارب والمعاناه.
 - يعودون للماضي لفحص الخبرات.
 - يربطون بين الخبرات السابقه.
 - يرددون اقوالا من قبيل (هذا مماثل ل.....، هذا يذكرني ب.....). (٧٦:١٨)
- التفكير والتواصل بوضوح ودقة:

هي عادة تجعل الفرد قادر علي الربط الحيد بين التفكير واللغه وذلك بالاستخدام الجيد للغه في توصيل الافكار والتعبير عنها بدقه سواء شفاهيه او كتابه وكل ذلك عن طريق استخدام مصطلحات وتعبيرات محدده واسماء وتشابهات صحيحه دون افراط في التعميم والغموض واعتمادا علي ادله وايضاحات لغويه دقيقه. ومن اهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده:

- يتواصلون لغويا بدقه مع الاخرين
 - يعبرون عن افكارهم للاخرين بدقه
 - يعتمدون علي مقولات مدعومه بأدله وايضاحات.(٧:٣٠)
- الاستجابة بدهشة ورهبة:

هي عادة تجعل الفرد قادر علي الاستمتاع بالتعلم وممارسه التفكير بسعاده والابتهاج لقدرتهم علي حل المشكلات وايجاد البدائل والمتعه في قبول التحدي بل والسعي وراء العضلات للاستمتاع بحلها. ومن اهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده:

- يستمتعون بحل المشكلات
 - يتأملون في الاشياء والعناصر
 - يتحمسون بالتحدي
 - يسعون الي حل الغموض بمتعه
 - يرددون اقوالا من قبيل (انا استطيع حل المشكله- انا استمتع بحلها).(٤٩:٢٢)
- جمع البيانات باستخدام جميع الحواس:

هي عادة تجعل المسارات الحسيه المختلفه لدي الفرد مفتوحه ويقظه ونشطه وحاده فيستوعبون معلومات من البيئه اكثر من ذوي المسارات الحسيه الذابله الكسوله. اي ان اصحاب تلك العاده يكون لديهم القدره علي اكتساب المعلومات من البيئه المحيطه بمختلف جوانبهم وربطها في العقل بسهولة بعد معالجتها. ومن اهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده:

- يشفقون معظم التعلم من البيئه
 - يجمعون المعلومات بالحواس المختلفه
 - يرددون اقوالا من قبيل(دعني اتذوق-دعني اري-دعني ألمس-دعني اشعر)(١٧:١٠)
- التصور والابتكار والتجديد:

هي عادة تجعل الفرد قادر علي تصور حلول للمشكلات بطريقه مختلفه منة خلال فحص البدائل من زوايا متعدده. كما يتصور اصحاب تلك العاده انفسهم في ادوار مختلفه ويكون لديهم القدره علي النقد ويستخدمونه لابتكار حلول جديده. ومن اهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده:

- يتصورون حولا مختلفه للمشكلات
- يستفيدون من التغذية الراجعه
- لايعجبهم البقاء في الوضع الراهن.(٣٢:٢١)

- الإقدام على مخاطر مسئولة:

هي عادة تجعل الفرد قادر علي كشف الغموض الذي يحيط بمشكله ما وقبول الارتباك والشك وعدم اليقين واعتبار النكسات والسقطات بمثابة تحدي.
ومن اهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده.

- لا يخافون من الفشل
- يرغبون في المغامرة
- يجربون من اجل معرفه الصواب
- لا يهتمون بالمشكلات الواضحه بقدر اهتمامهم بالمشكلات الغامضه.(٣٤:٢٢)

- إيجاد الدعايه:

هي عادة تجعل الفرد قادر علي ادراك المشكلات من موقع مثير للاهتمام بالاعتماد علي المفارقات والثغرات وعدم التطابق بين الاجزاء بما يدعو الي اطلاق روح الدعايه والمرح اثناء التفكير والسرور والمتعه والبهجه.

ومن اهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده:

- ينخرطون في الدعايه
- ينتعشون عند العثور علي المفارقات والثغرات
- يضحكون من المواقف غير الواضحه.(٧٩:٢٧)

التفكير التبادلي أو التعاون:

هي عادة تجعل الفرد قادر علي تبرير الافكار واختبار مدي صلاحيه الحلول والتفاعل مع الاخرين والعمل الجماعي والمساهمه بفاعليه في المهام الموكله للمجموعه.

ومن اهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده:

- يشاركون الاخرين تفكيرهم.
- يطورون افكار الاخرين.
- يتجنبون الوحده.
- ينفتحون ذهنيا علي الاخرين.
- يرددون اقوالا من قبيل (اتعاون مع فلان لانجاز.....،اعمل ضمن فريق).(٧٧:١٨)

- الاستعداد الدائم للتعلم المستمر:

هي عادة تجعل الفرد قادر علي المكافحه باسنمرار من اجل التحسين والنمو والتعلم والتعديل واعتبار المشكلات فرصا ثمينه للتعلم والاعتراف بالحاجه المستمره للتعلم.
ومن اهم السلوكيات التي تميز اصحاب تلك العاده.

- متواضعون
- متحفزون لطلب المعرفه
- يبحثون عن المعارف باسنمرار

أولاً: الجانب النفسي للاعبي تنس الطاولة.

يري الباحث ان الاهتمام بالجانب النفسي بدا يزداد في السنوات الاخيره بعدما تبين ان هناك علاقه وثيقه بين العوامل النفسيه والاداء والمستوي الرياضي الذي يظهره اللاعب والعكس بذلك يؤدي الي تذبذب او هبوط في مستوي الاداء في التدريب او المنافسه وما يترتب عليه من تعرض اللاعب الي ارتباك متعدد نتيجته زياده الضغط في التدريب وصرفلا في طاقه اللاعبين وتعد المهارات النفسيه احد العوامل النفسيه التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوي قدراته واستعداداته النفسيه وتقييم حالته النفسيه حيث ان اللاعب الذي يمتلك مهارات نفسيه عاليه يكون ادائه جيد وباقل قدر ممكن من الاخطاء ونظرا لاجن المنافسات الرياضييه تشكل موقفا ضاغطا للرياضيين وتسبب لهم التوتر فان ذلك يتطلب درجه عاليه من الاتزان الانفعالي والذي يتطلب درجه عاليه من المهارات النفسيه وحسن التصرف في المنافسه دون توتر

ثانياً: أهميه التدريب العقلي في العاب المضرب:

يلعب التدريب العقلي دورا مهما في تحقيق الانجازات في المجال الرياضي ويهدف الي تحسين وتطوير حاله الفرد من خلال استخدام المهارات العقليه بهدف وصول الفرد الي المستويات المطلوبه ويرى شمعون (٢٠٠١): ان التدريب العقلي نوع من التدريب الهادف للوصول الي حاله الاداء المثالي منة خلال تطوير المهارات العقليه مع زياده قدره علي اعاده التكرار لتثبيت التحكم في الاداء المثالي والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الاخرى فالتدريب العقلي ذات طبيعته تأمليه اكثر منها اعتمادا علي التحليل ويهدف الي التحكم في الاسترجاع العقلي

ثالثاً: مميزات رياضته تنس الطاولة.

رغم ظهور العديد من الالعاب الرياضييه الفرديه والجماعيه الا ان رياضته تنس الطاولة قد احتلت مكانا مرموقا بين هذه الرياضات وانتشرت انتشارا واسعا في مدن ودول العالم المختلفه ويرجع الفضل في ذلك في المميزات العديده التي تتميز بها هذه الرياضه عن غيرها من الرياضات الاخرى ومن تلك المميزات ما يلي

- ١- من الالعاب السهله البسيظه التي لا تحتاج الي تكاليف كبيره مقارنة مع الالعاب الاخرى
- ٢- خفه حمل ادواتها لممارسه اللعبه في اي مكان به منضده
- ٣- تمارس كلعبه ترويحيه في الفتره الانتقاليه للالعاب المختلفه
- ٤- تلعب في جميع فصول السنه ليلا ونهارا
- ٥- تساعد علي مرونة ورشاقه الجسم وترفع من كفاءه الاجهزه الحيويه كماي تحسن التوافق العصبي العضلي

رابعاً:مدي تأثير المتغيرات علي رياضه تنس الطاولة.

تؤثر متغيرات البحث (عادات العقل مثل المثابره والتفكير بمرونه)تأثيرا ايجابيا علي اللاعبين بصف عامه في رياضه تنس الطاولة وعلي نتائج المباريات بصفه خاصه لان كل عاده من عادات العقل (المثابره والتفكير بمرونه)تضيف سمه شخصيه معينه علي اللاعب مما يؤثر عليه اثناء اداء المباراه

الدراسات المرجعيه:

قام الباحث بعرض عدد من الدراسات في حدود ما امكن الحصول عليه من الدراسات العربيه والاجنبيه والتي افادت الدراسه الحاليه وقد حرص الباحث في عرضه للدراسات المرجعيه من الاقدم للاحدث.
أولاً: الدراسات المرجعيه العربيه:.

١- دراسه ضحي عبدالله(٢٠١٢):فاعليه خرائط التفكير في تنميه عادات العقل ومفهوم الذات الاكاديمي لدي طالبات قسم الاحياء بكلية التربيه ويهدف البحث الي التعرف الي فاعليه خرائط التفكير في تنميه عادات العقل ومفهوم الذات لدي طالبات قسم الاحياء وتتكون العينه من ٩٠ طالبه من قسم الاحياء بكلية التربيه واسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلاله احصائيه بين متوسطي الاداء القبلي والبعدي في مقياس عادات العقل واسفرت النتائج عن وجود علاقته ارتباطيه موجبه ذات دلاله احصائيه في مقياس عادات العقل

٢- دراسه حمدان الشامى (٢٠١٠م) (٥): عادات العقل في ضوء متغيري السنه الدراسيه ومستوي التحصيل الدراسي لدي طلاب جامعه الملك فيصل بالمملكه العربيه السعوديه وتهدف الي معرفه عادات العقل الشائعه لدي طلاب السنه الدراسيه الاولى والنهائيه مع معرفه الفروق بينهما في عادات العقلا , ٦٠٠ طالب ,المنهج التجريبي ,مقياس عادات العقل، واسفرت النتائج الي شيوع العديده لدي طلاب السنه الدراسيه الاولى والنهائيه كما اظهرت النتائج وجود فروق بين طلاب السنه الدراسيه الاولى والنهائيه في عادات العقل.

٣- اسماء حسين (٢٠١٣م) (١): فاعليه برنامج تدريبي قائم علي بعض عادات العقل لدي عينه من تلاميذ المرحله الاعداديه بقنا وتهدف الي معرفه مدي فاعليه برنامج تدريبي قائم علي بعض عادات العقل لدي عينه من تلاميذ المرحله الاعداديه، ٦٠ تلميذ وتلميذه، المنهج التجريبي. واسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلاله احصائيه بين متوسطي درجات المجموعه التجريبيه والمجموعه الضابطه في القياس البعدي علي ابعاد عادات العقل.

٤- دراسه ناصر غريب (٢٠٠٠):دراسه تحليليه لبعض المتغيرات المهاريه والخططيه للاعبين تنس والمساهمه في نتائج المباريات وتهدف الدراسه التعرف علي المهارات المساهمه في حسم النقاط في الاشواط والمجموعات والمباريات والتعرف علي الخطط المساهمه في حسم النقاط في الاشواط والمجموعات والمباريات واستخدم الباحث المنهج الوصفي وعدد المباريات الادوار قبل النهائيه ١٠ مباريات محليه و٥ عالميه واسفرت النتائج عن لايوجد اختلاف في استخدام المهارات بين مباريات الفوز ومباريات الهزيمه ولكن تظهر اختلاف لكل من الاشواط والمجموعات والمباريات للاعبين المصريين والعالميين

٥- دراسة حازم الشلقاني (٢٠٠٦): علاقه بعض المهارات بنتائج المباريات في تنس الطاولة وتهدف الدراسة التعرف علي اكثر المهارات الاساسيه استخداما واكثرها تأثيرا علي نتائج المباريات واماكن سقوط الكره واستخدم الباحث المنهج الوصفي وعدد المباريات ١٥ مباراه واسفرت النتائج اكثر المهارات استخداما واماكن سقوطها علي سطح الطاولة بالترتيب الضربه اللولبيه العاليه بوجه المضرب الامامي واماكن سقوطها هو الرقم ٧

ثانيا: الدراسات المرجعيه الاجنبيه:

-دراسه جوردون (٢٠١١): عادات العقل الرياضيه وزياده التفكير لدي طلاب المرحله الثانويه في الولايات المتحده الامريكه وتهدف الدراسه الي التعرف علي عادات العقل وزياده التفكير لدي طلاب المرحله الثانويه وتتكون العينه من ٢١٠ طالب وطالبه واستخدم الباحث المنهج الوصفي واسفرت النتائج عن تحسين في عادات العقل

٥- دراسه ثمسون (٢٠٠٩م) (٣٩): فعاليه برنامج لتنميه مهارات التفكير علي التحصيل وتطور السلوكيات الذكيه (عادات العقل) لدي تلاميذ المرحله الاعداديه للموهوبين وتهدف الي التعرف علي مدي تأثير برنامج لتنميه مهارات التفكير علي التحصيل وتطور السلوكيات الذكيه (عادات العقل) لدي تلاميذ المرحله الابتدائيه للموهوبين.

اوجه الاستفاده من الدراسات السابقه:

- التاكيد من ان موضوع البحث الحالي لم يتم التطرق اليه من قبل الباحثين السابقين في حدود علم الباحث.
- اختيار عينه البحث ووسائل جمع البيانات وما يتلائم مع طبيعه الدراسه.
- ساهمت في التعرف علي الاجراءات التي يجب القيام بها قبل واثناء الدراسه.
- التعرف علي المنهج المستخدم في مثل هذه الدراسات.

اجراءات البحث.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبه مع طبيعه واجراءات البحث.

مجتمع وعينه البحث:

مجتمع البحث من لاعبي تنس الطاولة من خلال بطوله براس البر تحت سن ١٥ سنه والبالغ عددهم ١٢٨ لاعب ذكور واناث وتم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية وبلغ عددهم ٦١ لاعب (ذكور) وتم اختيار عدد ٢٠ لاعب (ذكور) عشوائيا لاجراء الدراسه الاستطلاعيه وبذلك تصبح عينه تجربه البحث الاساسيه ٤١ لاعب (ذكور)

أدوات ووسائل جمع البيانات:

- مقياس عادات العقل من اعداد الباحث.
- قام الباحث بتطبيق مقياس عادات العقل والذي يتناسب مع عينه قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي مجموعه من لاعبي تنس الطاولة تحت سن ١٥ سنة ومن خارج العينة الأساسية والبالغ عددهم (٢٠) لاعب ومن اهم اهداف هذه الدراسة التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحث اثناء تطبيق البحث.

المعالجات الاحصائية:

- ١- المتوسط الحسابي.
 - ٢- الوسيط.
 - ٣- الانحراف المعياري.
 - ٤- معامل الالتواء.
 - ٥- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
 - ٦- اختبار (ت) للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين.
 - ١- حساب المعاملات العلمية لمقياس العادات العقلية:
- أولاً: حساب معامل الصدق (الصدق التمييزي):

لإيجاد معامل الصدق لمقياس العادات العقلية قام الباحث بالحصول على الإستجابات الخاصة بمفردات المقياس من أفراد عينة البحث الإستطلاعية البالغ عددها (٢٠) لاعب من لاعبي لعبة تنس الطاولة من مجتمع البحث وبخلاف العينة الأساسية، ثم قام بإجراء المقارنة الطرفية بحساب دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعيين (الأعلى، الأدنى) بعد أن قام بترتيب البيانات ترتيباً تصاعدياً، وكما يتضح في جدول (١).

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعيين (الأعلى - الأدنى)

في مقياس العادات العقلية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى	
		س	ع	س	ع
المتابرة	درجة	٢٨,٠٠٠	١,٠٠٠	٢٤,٠٠٠	١,٨٧١
التفكير بمرونة	درجة	٢٦,٨٠٠	١,٦٤٣	٢٢,٢٠٠	٠,٨٣٧
الدرجة الكلية	درجة	٥٤.٨	٢,٦٤٣	٤٦.٢	٢,٧٠٨

** قيمة "ت" الجدولية عند (٨ ، ٠,٠١) = ٣,٣٥٥

يتضح من جدول (١) أنه توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١) بين متوسطي درجات الإرباعيين (الأعلى، الأدنى) في الأبعاد والدرجة الكلية لدرجات العينة الإستطلاعية من لاعبي تنس الطاولة في مقياس العادات العقلية لصالح متوسط درجات الإرباعي الأعلى، مما يدل على صدق هذا المقياس وقدرته على التمييز بين الدرجات المرتفعة والمنخفضة.

ثانياً: حساب معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات لمقياس العادات العقلية باستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه بفصل ، حيث تم تطبيق القياس الأول يوم السبت الموافق ٥ / ١٢ / ٢٠٢٠ ، والقياس الثاني يوم الخميس الموافق ١٧ / ١٢ / ٢٠٢٠ ، وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ عددها (٢٠) لاعب من لاعبي تنس الطاولة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، حيث تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط لـ "بيرسون"، وهوما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢)

حساب معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) للاعبي العينة الإستطلاعية
في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس العادات العقلية قيد البحث

ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
* * ٠,٦٩٨	٢,٤٩٨	٢٦,٦٥٠	١,٨٠٣	٢٦,٥٠٠	درجة	المثابرة
* * ٠,٨٩٠	١,٨٧٧	٢٤,٥٥٠	١,٩٢٧	٢٤,٣٥٠	درجة	التفكير بمرونة
* * ٠,٧٨٦	٤,٣٧٥	٥١,٢	٤,٩٧٦	٥٠,٨٥	درجة	الدرجة الكلية

* * قيمة "ر" الجدولية عند (٠,٠١ ، ١٨) = ٠,٥٦١

يتضح من جدول (٢) أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١) بين متوسطي التطبيقين الأول والثاني في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس العادات العقلية، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٦٩٨ ، ٠,٩٥٦) مما يدل على تمتع مقياس العادات العقلية بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً: حساب الإتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق مقياس العادات العقلية على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (٢٠) لاعب من مجتمع البحث وبخلاف العينة الأساسية، حيث تم حساب الإتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من الابعاد الستة والدرجة الكلية للمقياس، وكما يتضح في الجدولين (٣)، (٤) .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لاعبي العينة الإستطلاعية فى مقياس العادات العقلية

ن = ٢٠

٢/ التفكير بمرونة		١/ المثابرة	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
*٠,٧١٦	١	*٠,٧٤٩	١
*٠,٥٠٦	٢	*٠,٤٨٣	٢
*٠,٧١٦	٣	*٠,٦٠٥	٣
*٠,٤٦٦	٤	*٠,٦١٦	٤
*٠,٦٨٧	٥	*٠,٤٧١	٥
*٠,٦٤٧	٦	*٠,٦٣٢	٦
*٠,٥٩٥	٧	*٠,٦٨٥	٧
*٠,٥١٠	٨	*٠,٥١٠	٨
*٠,٦٥١	٩	*٠,٥٥٨	٩
*٠,٤٦٥	١٠	*٠,٨٩٩	١٠

** قيمة "ر" الجدولية عند (١٨ ، ٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٣) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس العادات العقلية لدى لاعبي العينة الإستطلاعية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة ، ويوضح جدول (٤) حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من الابعاد الستة والدرجة الكلية لمقياس العادات العقلية.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس العادات العقلية لدى لاعبي العينة الإستطلاعية قيد البحث

ن = ٢٠

م	الابعاد	معامل الارتباط
١	المثابرة	**٠,٩٠١
٢	التفكير بمرونة	**٠,٨١١

** قيمة "ر" الجدولية عند (١٨ ، ٠,٠١) = ٠,٥٦١

يتضح من جدول (٤) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١) بين درجة كل بعد من الابعاد الستة والدرجة الكلية لمقياس العادات العقلية لدى لاعبي العينة الإستطلاعية، مما يدل على أن هناك إتساق ما بين المفردات والابعاد الخاصة بمقياس العادات العقلية قيد البحث.

عرض النتائج:

الفرض الأول:

جدول (٥)

حساب معامل الارتباط بين الابعاد والدرجة الكلية لمقياس العادات العقلية
ونائج المباريات لدى لاعبي تنس الطاولة عينة البحث

ن = ٤١

الابعاد والدرجة الكلية لمقياس العادات العقلية			المتغيرات
الدرجة الكلية	التفكير بمرونة	المثابرة	
**٠,٩٠٩	**٠,٨٣١	**٠,٩١٢	نتائج المباريات

** قيمة "ر" الجدولية عند (٠,٠١، ٣٩) = ٠,٣٩٣.

يتضح من جدول (٥) أنه توجد علاقة إرتباطية إيجابية (طردية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١) بين الابعاد الثلاثة والدرجة الكلية للعادات العقلية، ونتائج الاداء لدى ناشئي تنس الطاولة قيد البحث، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٩١٢، ٠,٨١٠) .
وهو ما يتفق مع صحة الفرض الأول لهذه الدراسة والذي ينص على أنه (توجد علاقة إيجابية بين عادات العقل ونتائج الاداء في رياضه تنس الطاولة).

الفرض الثاني:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات لاعبي تنس الطاولة في الدرجة الكلية
للعادات العقلية وفقاً للعمر الزمني

مستوى الدلالة	قيمة " ف " المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دال عند ٠,٠٥	*٤,١٥٩	١٤٠٧,٥٩٠	٣	٤٢٢٢,٧٧٠	بين المجموعات
		٣٣٨,٤٥٩	٣٧	١٢٥٢٢,٩٨٦	داخل المجموعات
		-	٤٠	١٦٧٤٥,٧٥٦	الإجمالي

* قيمة (ف) الجدولية عند (٠,٠٥ ، ٣٧ ، ٣) = ٢,٨٥

يتضح من جدول (٧) أنه توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات لاعبي تنس الطاولة عينة الدراسة في الدرجة الكلية للعادات العقلية وفقاً لمتغير (العمر الزمني)، ونظراً لوجود فروق جوهرية قام الباحث بحساب أقل فرق معنوي (L.S.D) وذلك للمقارنة بين المتوسطات، وكما يتضح في جدول (٨).

جدول (٧)

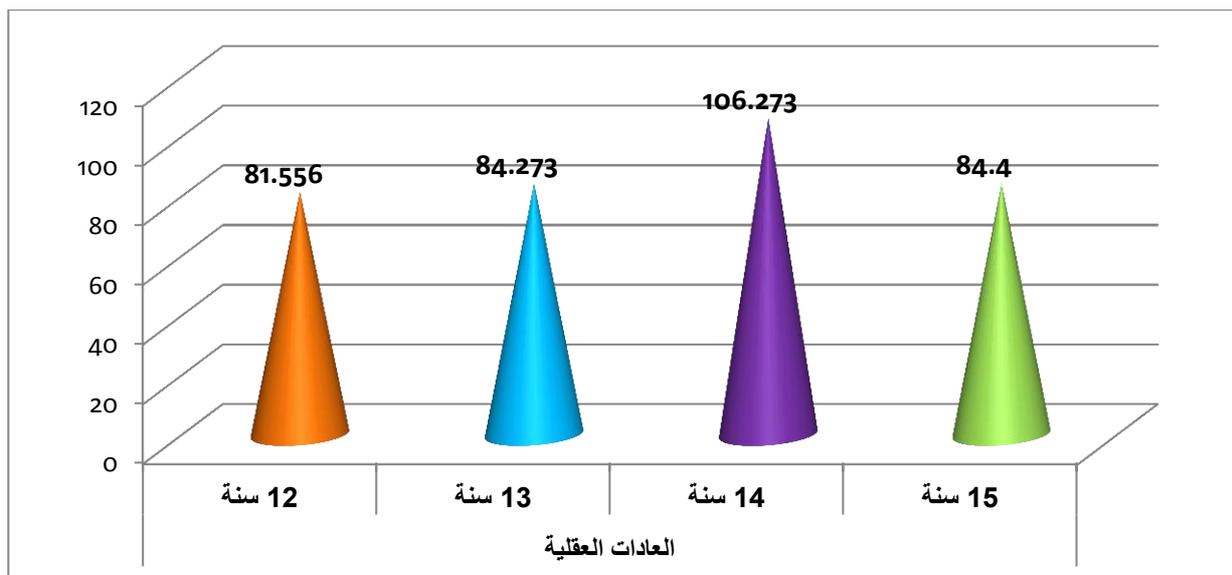
حساب أقل فرق معنوي للمقارنة بين متوسطات لاعبي تنس الطاولة
في العادات العقلية وفقاً لمتغير العمر الزمني

ن = ٤١

المرحلة العمرية	المتوسطات	العدد	١٢ سنة	١٣ سنة	١٤ سنة	١٥ سنة
١٢ سنة	٨١,٥٥٦	٩				
١٣ سنة	٨٤,٢٧٣	١١	٢,٧١٧			
١٤ سنة	١٠٦,٢٧٣	١١	*٢٤,٧١٧	*٢٢,٠٠٠		
١٥ سنة	٨٤,٤٠٠	١٠	٢,٨٤٤	٠,١٢٧	*٢١,٨٧٣	

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

- ١- توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (١٢ سنة) والمرحلة العمرية (١٤ سنة) في العادات العقلية لصالح متوسط درجات لاعبي المرحلة العمرية (١٤ سنة)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (١٢ سنة)، والمرحلتين العمريتين (١٣ سنة)، (١٥ سنة).
 - ٢- توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (١٣ سنة) والمرحلة العمرية (١٤ سنة) في العادات العقلية لصالح متوسط درجات لاعبي المرحلة العمرية (١٤ سنة)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (١٣ سنة)، والمرحلة العمرية (١٥ سنة).
 - ٣- توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (١٤ سنة) والمرحلة العمرية (١٥ سنة) في العادات العقلية لصالح متوسط درجات لاعبي المرحلة العمرية (١٤ سنة).
- مما سبق وفي ضوء نتائج الجدولين (٧)، (٨) يمكن التحقق من الفرض الثاني لهذه الدراسة والذي يشير إلى إنه يمكن (دراسة الفروق في العادات العقلية بين لاعبي تنس الطاولة وفقاً للعمر الزمني).
ويوضح الشكل رقم (٢) المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للعادات العقلية لدى لاعبي تنس الطاولة وفقاً لمتغير المرحلة العمرية.



شكل (٢)

المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للعادات العقلية لدى لاعبي تنس الطاولة وفقاً للمراحل العمرية قيد البحث

الفرض الثالث:

جدول (٩)

نتائج تحليل الإنحدار الخطي البسيط لنتائج المباريات في ضوء العادات العقلية لدى لاعبي تنس الطاولة قيد البحث

ن = ٤١

الدالة الإحصائية	قيمة " ف "	متوسطات المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠١	*١٨٥,٦٣٠	٧٥٧,١٦٧	١	٧٥٧,١٦٧	الإنحدار
		٤,٠٧٩	٣٩	١٥٩,٠٧٧	البواقي
		—	٤٠	٩١٦,٢٤٤	الكلية

** قيمة (ف) الجدولية عند (١, ٣٩, ٠,٠١) = ٧,٣٥

يتضح من جدول (٩) أن قيمة "ف" قد بلغت (١٨٥,٦٣٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠١)، مما يدل على إن المتغير المستقل لهذه الدراسة (العادات العقلية) له تأثير معنوي على التنبؤ بنتائج المباريات لدى لاعبي تنس الطاولة قيد البحث، ولتحديد القدرة التنبؤية للمتغير المستقل تم حساب إنحدار الدرجة الكلية للعادات العقلية على نتائج المباريات، وهو ما يتضح في جدول (١٠).

مناقشه النتائج

مناقشه الفرض الاول: توجد علاقه ايجابية بين عادات العقل (المثابره والتفكير بمرونه) ونتائج المباريات في رياضه تنس الطاولة.

يتضح من جدول (٦) أنه توجد علاقة إرتباطية إيجابية (طردية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١) بين الابعاد والدرجة الكلية للعادات العقلية ، ونتائج المباريات لدى ناشئي تنس الطاولة قيد البحث، وقيم معامل الإرتباط للبعد الاول المثابره (٠,٩١٢*) وقيم معامل الإرتباط وقيم معامل الإرتباط للبعد الثاني التفكير بمرونه (٠,٨٣١*) والدرجة الكلية لمقياس العادات العقلية (٠,٩٠٩*) وجميع القيم أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند (٠,٠١، ٣٩) = ٠,٣٩٣.

وعدد المباريات التي اجريت خلال البطولة براس البر ٦٤ مباراه

ويري الباحث من خلال تلك النتائج الظاهرة في الابعاد لمقياس العادات العقلية والدرجة الكلية وجود علاقة ايجابية بين عادات العقل ونتائج المباريات لدى العينة قيد البحث وحصل البعد الاول (المثابرة) على أعلى درجة ارتباط في الابعاد قيد البحث وبينما حصل البعد الثاني على أقل درجة ارتباط في الابعاد الثلاثة ولكنة دال إحصائيا مما أكد للباحث وجود علاقة إرتباطية إيجابية (طردية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠١) بين الابعاد الثلاثة والدرجة الكلية للعادات العقلية، وناتج الاداء لدى ناشئي تنس الطاولة قيد البحث.

ويشير شعبان احمد (٢٠١٣م) (١٩) الي ان الفرد عندما يكتسب العادات العقلية مثل المثابره والتفكير بمرونه تتيح امامه فرصه رؤيه مسار تفكيره الخاص واكتشاف كيفية عمل العقل أثناء حل المشكلات وتنظيم عملية التعلم وبذلك يستطيع الفرد ان يعمل بكفاءه حتي يصبح التفكير عاده لا يمل من ممارستها كما ان عادات الفرد تساعد الفرد ايضا علي تحمل المسئوليه وتدريبهم علي العمل في ظروف خاصه. (١٩: ١٦٠)

وتتفق نتائج الفرض الاول مع ما أشارت اليه وأشارت سميله الصباغ(٢٠٠٦م) (١٧) أن العادات العقلية تدعو الي الالتزام بتنميته عدد من الاستراتيجيات الذهنيه واطلق عليها اسم العادات العقلية اذ تؤمن نظريه العادات العقلية بوجود ثوابت تربويه ينبغي التركيز علي تنميتها وتحويلها الي سلوك متكرر ومنهج ثابت في حياه الفرد .وبما ان العاده يتم تعليمها في وقت مبكر جدا من حياه الافراد حيث انها تساعد في ادارته الانشطه الروتينيه والانشطه المعقده كما ان تعليمها في البدايه يحتاج الي مجموعه من العمليات المعرفيه بدء من عملية الانتباه والمعرفه والتكرار والممارسه. (١٧: ٧٤٣)

وتتفق تلك النتائج مع دراسة نتائج دراسة امام سيد ومنتصر علي (٢٠١٠م) (٥) ومن خلال العرض والمناقشة الخاصة بالابعاد لمقياس العادات العقلية (البعد الاول المثابره) وقيم معامل الإرتباط (البعد الثاني التفكير بمرونه)) (وجميعهم ذات دلالة إحصائية وبالندقيق الاحصائي والنتائج تم أثبات انه توجد علاقه ايجابية بين عادات العقل ونتائج المباريات في رياضه تنس الطاولة.

وبذلك تحقق صحة الفرض الخاص بالدراسة والذي ينص على: توجد علاقه ايجابية بين عادات

العقل ونتائج المباريات في رياضه تنس الطاولة.

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على: دراسته الفروق في العادات العقلية بين لاعبي تنس الطاولة وفقاً للعمر الزمني

يتضح من جدول (٧) والشكل رقم (٩) أنه توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات درجات لاعبي تنس الطاولة عينة الدراسة في الدرجة الكلية للعادات العقلية وفقاً لمتغير (العمر الزمني). وقيمة (ف) الجدولية عند (٣, ٣٧, ٠,٠٥) = ٢,٨٥ بينما حققت قيمة "ف" المحسوبة ٤,١٥٩ * مما يدل على وجود دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للعادات العقلية وفقاً لمتغير (العمر الزمني).

ونظراً لوجود فروق جوهرية قام الباحث بحساب أقل فرق معنوي (L.S.D) وذلك للمقارنة بين المتوسطات، وكما يتضح في جدول (٨).

١- توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (١٢ سنة) والمرحلة العمرية (١٤ سنة) في العادات العقلية لصالح متوسط درجات لاعبي المرحلة العمرية (١٤ سنة)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (١٢ سنة)، والمرحلتين العمريتين (١٣ سنة)، (١٥ سنة).

٢- توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (١٣ سنة) والمرحلة العمرية (١٤ سنة) في العادات العقلية لصالح متوسط درجات لاعبي المرحلة العمرية (١٤ سنة)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (١٣ سنة)، والمرحلة العمرية (١٥ سنة).

٣- توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (١٤ سنة) والمرحلة العمرية (١٥ سنة) في العادات العقلية لصالح متوسط درجات لاعبي المرحلة العمرية (١٤ سنة).

وتتفق تلك النتائج مع دراسة نتائج دراسة كلا من حمدان الشامي (٢٠١٠م) (١٣). الدرجة الكلية للعادات العقلية وفقاً لمتغير (العمر الزمني).

ويرى الباحث ان العمر الزمني له دور رئيسي في العادات العقلية لما يمر به اللاعب من خبرات حياتية وتدريبية كثيرة تجعله يمتلك الخبرة التي يستفيد منها في تجارب التدريب الكثيرة والمتكررة والتي تجعل اللاعب على تخطي الصعوبات التي تواجهه في شتى مجالات التدريب في تنس الطاولة

ويتفق الباحث مع ما اشار اليه سعدي يوسف (٢٠١٢): ان هناك مجموعه من الافتراضات تشكل الاساس النظري للتدريب علي عادات العقل تتمثل في العقل اله التفكير يمكن تشغيلها بكفاءة عاليه ويمكن تعليم عاداتي العقل للوصول الي نتائج تشغيل الذهن وادارته

مما سبق وفي ضوء نتائج الجدولين (٧)، (٨) والشكل (٢) يمكن التحقق من الفرض الثاني لهذه الدراسة والذي يشير إلى إنه يمكن (دراسة الفروق في العادات العقلية بين لاعبي تنس الطاولة وفقاً للعمر الزمني).

وبذلك تحقق صحة الفرض الثانى الخاص بالدراسة والذي ينص على: توجد فروق في العادات العقلية بين لاعبي تنس الطاولة وفقاً للعمر الزمني.

الاستنتاجات:

- توجد علاقة ايجابية بين عادات العقل والتمثلة في الابعاد لمقياس العادات العقلية (البعد الاول المتابره) (البعد الثاني التفكير بمرونة) ونتائج المباريات في رياضته تنس الطاولة.
- توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,05) بين متوسطات درجات لاعبي تنس الطاولة عينة الدراسة في الدرجة الكلية للعادات العقلية وفقاً لمتغير (العمر الزمني).
- توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,05) بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (12 سنة) والمرحلة العمرية (14 سنة) في العادات العقلية لصالح متوسط درجات لاعبي المرحلة العمرية (14 سنة)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (12 سنة)، والمرحلتين العمريتين (13 سنة)، (15 سنة).
- توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,05) بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (13 سنة) والمرحلة العمرية (14 سنة) في العادات العقلية لصالح متوسط درجات لاعبي المرحلة العمرية (14 سنة) ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (13 سنة) ، والمرحلة العمرية (15 سنة).
- توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0,05) بين متوسطي درجات لاعبي تنس الطاولة للمرحلة العمرية (14 سنة) والمرحلة العمرية (15 سنة) في العادات العقلية لصالح متوسط درجات لاعبي المرحلة العمرية (14 سنة).
- العادات العقلية لها تأثيراً كبيراً من حيث قدرتها على التنبؤ بنتائج المباريات لدى لاعبي تنس الطاولة، حيث بلغ معامل الانحدار (0,231)، وكانت قيمة "ت" (13,625)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0,01)، بمعنى أن التغير في الدرجة الكلية للعادات العقلية بالزيادة درجة واحدة يؤدي إلى الزيادة في نقاط نتائج المباريات بمقدار (0,23) درجة.

التوصيات:

- الاهتمام بالعادات العقلية طبقاً للمرحلة العمرية لما لها من تأثير ايجابي في نتائج المباريات في رياضته تنس الطاولة.
- اهتمام المدربين بالمقياس قيد البحث

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أسماء حسين (٢٠١٣م): فعاليه برنامج تدريبي في تنميه بعض عادات العقل لدي تلاميذ المرحلة الاعداديه بقنا، دراسه ماجستير، كلية التربيه بقنا.
- ٢- امام سيد ومنتصر علي (٢٠١١م): عادات العقل وعلاقتها بمعتقدات الكفاءه الذاتيه والاكاديميه للتلاميذ الموهوبين والعاديين وذوي صعوبات التعلم، مجله كلية التربيه، جامعه المنصوره.
- ٣- جنان سعيد الرحو (٢٠٠٥م): اساسيات علم النفس، بيروت، ط١، الدار العربيه للعلوم.
- ٤- الجيزاني (٢٠١٢م): أثر برنامج تدريبي قائم علي عادات العقل في تنميه مهارات ما وراء المعرفه لدي تلاميذ الصف السادس الابتدائي، مجله ابحاث ميسان، المجلد(٩)، العدد (١٧).
- ٥- حمدان الشامى (٢٠١٠م): عادات العقل في ضوء متغيرى السنه الدراسيه ومستوي التحصيل الدراسى لدي طلاب جامعه الملك فيصل بالمملكه العربيه السعوديه، مجله كلية التربيه، جامعه الملك فيصل.
- ٦- الرباعي (٢٠٠٥م): اثر استخدام برنامج تدريبي قائم علي عادات العقل وفق نظريه كوستا في التفكير علي دافعيه الانجاز لدي طلاب الصف الاول الثانوي بالمملكه العربيه السعوديه، رساله ماجستير غير منشوره، جامعه البلقاء، الاردن
- ٧- سعدي يوسف (٢٠١٢م): فاعليه استراتيجيه الخرائط الذهنيه في تنميه التفكير التخيلي وبعض عادات العقل لدي تلاميذ مرحله الاعداديه، كلية التربيه بالوادي الجديد، جامعه اسبوط.
- ٨- سميلة الصباغ (٢٠٠٦م): دراسة مقارنة لعادات العقل لدي الطلبة المتفوقين في المملكه العربيه السعوديه ونظرائهم في الاردن، كلية التربية، مجلة العلوم التربويه، العدد ٣ يوليو، الاردن.
- ٩- شعبان احمد (٢٠١٣م): فاعلية استخدام نموذج ابعاد التفكير في تنمية بعض المهارات العقلية المكونة لعادات العقل المنتج والدافعية للانجاز لدي طالبات كلية التربية بأسبوط، ماجستير، كلية التربية، جامعه اسبوط.
- ١٠- الصباغ (٢٠٠٦م): دراسه مقارنه لعادات العقل لدي الطلبة المتفوقين في المملكه العربيه السعوديه، منشورات مركز النافع للبحوثى والاستشارات التربويه، الاردن.
- ١١- العتبي (٢٠١٣م): فاعليه خرائط التفكير في تنميه عادات العقل ومفهوم الذات الاكاديمي لدي طالبات قسم الاحياء بكلية التربيه، مجله جامعه ام القري، السعوديه.
- ١٢- عريان، سميره عطيه (٢٠١٠م): عادات العقل ومهارات الذكاء الاجتماعى المطلوبه لمعلم الفلسفه والاجتماع في القرن الحادي والعشرين، كلية البنات، جامعه عين شمس، مصر.
- ١٣- عزه محمد النادي (٢٠٠٩م): اثر التفاعل بين تنويع استراتيجيات التدريس وانماط التعلم علي تنميه بعض عادات العقل لدي طالبات المرحلة الاعداديه، مجله دراسيه تربويه واجتماعيه (جزء ٢).
- ١٤- علي حمد الرياني (٢٠١١م): اثر برنامج قائم علي عادات العقل في التفكير الابداعي والقوة الرياضيه لدي طلاب الصف الاول المتوسط لمكه المكرمه (اطروحه دكتوراه جامعه ام القري كلية التربيه).

- ١٥- علي سعد، وطفه (٢٠٠٩م): قراءه في عادات العقل، دار الكتب للنشر والتوزيع، الرياض.
- ١٦- علي عبدالله (٢٠١٥م): فاعليه برنامجة قائم علير التعليم المتمايز في تدريس الرياضيات لتنمية بعض عادات العقل لدي تلاميذ المرحلة الاعداديه، مجله تربويات الرياضيات.
- ١٧- فتح الله، مندور عبدالسلام (٢٠٠٩م): فاعليه نموذج ابعاد التعلم لمارازنو في تنميه الاستيعاب المفاهيمي في العلوم وعادات العقل لدي تلاميذ الصف السادس الابتدائي بالمملكة العربية السعودية، مجله التربيه العمليه بكلية التربية، جامعه عين شمس، المجلد (١٢)، العدد (٢)، مصر.
- ١٨- القرني (٢٠١٥م): اثر استخدام استراتيجيه التعلم المستند الي الدماغ في تدريس العلوم علي تنميه التفكير عالي الرتبه وبعض عادات العقل لدي طلاب الصف الثاني المتوسط ذوي السيطره الدماغيه المختلفه، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربية جامعه ام القرى، السعوديه.
- ١٩- قطامي (٢٠٠٥م): عادات العقل والتفكير "النظريه والتطبيق" الطبعة الاولى، دار الفكر للنشر، عمان.
- ٢٠- الكركي (٢٠٠٧م): فاعليه برنامج تدريبي مستند الي عادات العقل في تنميه التفكير الناقد لدي طلبه الجامعه، رساله دكتوراه غير منشوره، جامعه عمان العربيه، الاردن.
- ٢١- كوستا وكاليك (٢٠٠٣م): استكشاف وتقصي عادات العقل، ترجمه مدارس الظهران الاهليه، الطبعة الاولى، دار الكتاب للنشر والتوزيع، الدمام، السعوديه.
- ٢٢- كوستا وكاليك (٢٠٠٣م): تفعيل واشعال عادات العقل، ترجمه مدارس الظهران الاهليه، الطبعة الاولى، دار الكتاب للنشر والتوزيع، الدمام، السعوديه.
- ٢٣- مارازنو (١٩٩٢م): ابعاد التعلم، دليل المعلم، ترجمه جابر عبدالحميد جابر، وصفاء الاعصر، وناديه الشريف، القاهره، دار قباء.
- ٢٤- منير صادق (٢٠١١م): التفاعل بين التعلم المبني علي الاستقصاء ومستوي الذكاء في التحصيل وبعض عادات العقل والاتجاه نحو العلوم لتلاميذ الصف السابع الاساسي، مجله التربيه العمليه.
- ٢٥- نهاد منير البطيخي (٢٠٠٠م): مركز تحكم الدافعيه وعلاقتها بمستوي الاداء الاكاديمي لدي لاعبي تنس الطاولة في الاردن، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضيه للبنات، جامعه حلوان.
- ٢٦- نور رياض حمد (٢٠١١م): العادات العقلية وعلاقتها بالتخيل لدي طلبه الجامعه: رساله ماجستير، كلية الاداب، جامعه بغداد.
- ٢٧- نوفل (٢٠٠٨م): تطبيقات عمليه في تنميه التفكير باستخدام عادات العقل، الطبعة الاولى.
- ٢٨- نوفل، محمد بكر (٢٠٠٨م): تطبيقات عمليه في تنميه التفكير باستخدام عادات العقل، الطبعة الاولى، عمان، دار المسيره، للنشر والتوزيع، الاردن.
- ٢٩- مصطفى حسين باهي (١٩٩٩): سيكولوجيه التفوق الرياضي، تنميه مهاره العقلية، مكتبه النهضه المصريه، القاهره
- ٣٠- ضحي عبدالله (٢٠١٢): فاعليه خرائط التفكير في تنميه عادات العقل ومفهوم الذات الاكاديمي لفتي طالبات قسم الاحياء بكلية التربية، مجله ام القرى للعلوم التربويه والنفسيه، المجلد الخامس، مكه المكرمه، السعوديه

- ٣١- ناصر غريب (٢٠٠٠): دراسه تحليليه لبعض المتغيرات المهاريه والخططيه للاعبين التنس المساهمه في نتائج المباريات ،رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ،جامعه حلوان ٢٠٠٠
- ٣٢- حازم الشلقاني (٢٠٠٦): علاقته بعض المهارات بنتائج المباريات في تنس الطاولة،رساله ماجستير غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه،جامعه بنها ٢٠٠٦
- ٣٣- نيره سعيد عبدالمطلب (٢٠١٩م): الضربات المؤثره في تنس الطاولة وعلاقتها بنتائج المباريات للمستويات العليا، رساله ماجستير، كلية التربيه الرياضيه للبنات، جامعه الزقازيق.
- ٣٤- وطفه (٢٠٠٥م): قراءه في كتاب عادات العقل ،مقال منشور علي الشبكة العالميه للمعلومات WWW.watfa.net
- ٣١- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي دار الفكر العربي ،القاهره

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 3٥- **Campbell (2006)**: Theorizing habits of mind as framework learning. Abstracts of conference papers, central Queen sland university.
- 3٦- **Costa & Kallick (2000)**: Discovering and Exploring habits of mind association for supervision and curric.
- 3٧- **Costa & Kallick (2007)**: Describing 16 Habits of mind Retrieved 1-6.
- 3٨- **Costa & Kallick (2008)**: Learning and Leading With habits of mind "16" essential characteristics for success; Association for supervision and curriculum Developments .Alex. Virginia .U.S.
- 3٩- **Daniels (1994)**: Motivational Mediators of cooperative Learning .psychological Reports.
- ٤٠- **Husing (2005)**: Developing is blings and peer tutors to Assist Native Taiwanese children in learning habits of mind Math success university of Massachusetts Amherst united states
- ٤١- **Hyerle (1999)**: Thinking maps; Visual tools for activating habits of mind Learning and Leading with habits of mind .ASCD.
- ٤٢- **Marazano(1992)**: A different Kind of classroom; Teaching With dimensions of learning .ERIC.
- ٤٣- **Thomson (2009)**: Effects of primary education thinking skillson Achievement Mixed Method Evalutive study.