

عادات العقل وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري في السباحة

* أ.د/أمال محمد يوسف

** أ.م.د/ دعاء فاروق محمد

*** أ.م.د / الشيماء السيد عبداللطيف

****: إيمان عثمان شحاتة سالم

أن تطور البحث العلمي في مختلف دول العالم يعود الى اتباعه الأساليب الحديثة لذا فان المجال الرياضي شهد تطورا ملحوظا ومتطورة للوصول الى الغايات والاهداف المرجوة من خلال تقدم المستويات الرياضية الذي جاء نتيجة التخطيط السليم والمبرمج ، وقد أصبح الاعتقاد السائد هو التحول من الاهتمام بالمعرفة والمعلومات كغايات في حد ذاتها، إلى تنمية عقول الطلاب وإكساب هذه العقول القدرة على النقد والاستنتاج والابتكار والإبداع، وغير ذلك من مهارات التفكير العليا ومهارات التعلم مدى الحياة، ولتحقيق ذلك تحول محور العملية التعليمية من الاهتمام بالمنهج الدراسي وما يحتويه من مادة علمية ومقررات، إلى التركيز على عقل المتعلم وذاته، وكيفية استقباله للمعلومات ومعالجتها وتنظيمها وتخزينها في الذاكرة طويلة الأجل بحيث تصبح سهلة التذكر والتطبيق. (١ : ٣١٣ - ٣٥١)

وبما إن العقل البشري محورا لتطوير العملية التعليمية وركيزة اهتمام العديد من الباحثين المهتمين بتطوير المنظومة التربوية، فالمتعلم هو ركيزة اهتمام العديد من الأنظمة التربوية التي تعتني بتطوير المنظومة التعليمية من أجل تنمية مهارات المتعلم وصقل شخصيته. (٣ : ٣١)

ويقوم المتعلم باكتساب العديد من المعارف والمهارات التي يتم معالجتها على مجموعة من الأسس المعرفية والوجدانية، التي ترتبط بصورة مباشرة بمجموعة من الأنشطة التي يقوم بها العقل ويشير العديد من الباحثين إلى وجود مجموعة من العادات التي ترتبط بالأنشطة العقلية أو ما يطلق عليها (عادات العقل (Habits of Mind) ، فالعادة العقلية هي محور عملية التعلم، ولا بد لعملية التعلم أن تسعى لتحقيق الدقة والإتقان من خلال محتوى تعليمي قائم على عادات العقل يسعى لتجنب الاندفاعية ووضع الخطط والأهداف بصورة منطقيه واستراتيجية مناسبة. (١٨ : ٤٩)

وتتفق عادات العقل مع نمط التوجهات والبرامج التربوية التي تقوم على فلسفة عامة قوامها تعليم

وتعلم أوسع

* أ.د/ أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والاجتماعية وعميد كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

** أ.د/ أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

*** أ.د/ أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.

وأكثر شمولاً مدى الحياة، كما تعتبر من المتغيرات المهمة التي لها علاقة بالأداء الأكاديمي لدى الطلاب في مراحل

التعليم المختلفة، لذلك أكدت العديد من الدراسات مع بداية القرن الحادي والعشرين أهمية تعليم العادات العقلية، وتقويتها، ومناقشتها مع الأطفال، والتفكير فيها، وتقويمها، وتقديم التعزيز اللازم للطفل لتشجيعه على التمسك بها، حتى تصبح جزءاً من ذاته وبنيتة العقلية. (٢ : ٥)

وإن ممارسة الطلاب لعادات العقل تسهم في تطوير ذكاء وتقدم ناجح في السيطرة على العمليات العقلية، مما يسهم في تحقيق المهمة في إدارة العقل على مستويات العمليات العقلية المختلفة بدءاً من العادات والمهارات البسيطة إلى العادات الأكثر تعقيداً، ووصولاً إلى مهارة إدارة التعلم، وبالتالي فإن إكتساب العقل لدى الطلاب يعني تنميته الذكاء من المستوي النظري إلى المستوى العملي. (٥ : ٣٤)

والعادات العقلية الضعيفة تؤدي عادة إلى تعلم ضعيف بغض النظر عن مستوانا في المهارة أو القدرة، يشير **كوستا Costa**، إلى أن أهمال استخدام عادات العقل يسبب الكثير من القصور في نتائج العملية التعليمية، فالعادات العقلية ليست امتلاك المعلومات بل هي معرفة كيفية العمل عليها واستخدامها أيضاً، فهي نمط من السلوكيات الذكية يقود المتعلم إلى إنتاج المعرفة، وليس استذكارها أو إعادة إنتاجها على نمط سابق.

ويري **عمور قطامي (٢٠٠٥)** أن عادات العقل نمط من السلوكيات الذكية يقود المتعلم إلى أفعال إنتاجية، فهي تتكون نتيجة استجابة الطلاب لأنماط معينة من المشكلات والتساؤلات بشرط أن تكون حلول هذه المشكلات وإجابات التساؤلات تحتاج إلى تفكير وبحث وتأمل، أي أنها تركز على الطريقة التي ينتج بها المدرب المعرفة وليس على طريق استذكاره لها أو حتى إعادة إنتاجها على نمط سبق وأن تعلمه. (٩٥)

ويشير **باير (Bayer ٢٠٠١)** على أهمية ممارسة المتعلم لعادات العقل حتى تصبح جزءاً من طبيعته، وأن أفضل طريقة لاكتساب وتنمية هذه العادات هي تقديمها للمتعلمين من خلال المقررات الدراسية المختلفة وممارستهم لها في صورة مهام تمهيدية بسيطة يتم تطبيقها على مواقف حياتية واقعية أكثر تعقيداً. (٧ : ٨)

وإن ممارسة الطالبات لعادات العقل تسهم في تطوير ذكاء وتقدم ناجح في السيطرة على العمليات العقلية، مما يسهم في تحقيق المهمة في إدارة العقل على مستويات العمليات العقلية المختلفة بدءاً من العادات والمهارات البسيطة إلى العادات الأكثر تعقيداً، ووصولاً إلى مهارة إدارة التعلم، وبالتالي فإن إكتساب العقل لدى الطلاب يعني تنمية الذكاء من المستوي النظري إلى المستوى العملي. (٣٤)

وتعد السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية التي لا بد أن يراعى عند التخطيط لتدريسها أن توجه نشاط الطالبات الفكري والحركي بشكل دقيق مع توضيح جميع أجزاء طريقة السباحة المستهدف تعليمها، على أن تنظم المعلمة وتراقب وتوجه باستمرار طريقة أداء الطالبات لهذه السباحة بفاعليه مع ضمان مشاركة الطالبات بإيجابية خلال العملية التعليمية.

وتعد السباحة إحدى الرياضات التي يمكن تعلمها في أى سن وكلما كان ذلك في سن مبكر كان أفضل وأيسر مع سهولة التخلص من الأداء الخاطئ فالتعلم في سن متأخرة وخاصة في مرحلة التعليم الجامعي غالباً ما يكون مصحوباً بالأخطاء التي يصعب التخلص منها حيث يعاني أصحابها من صعوبة في التحكم في التنفس، والتوافق الحركي للسباحة وعدم القدرة على الاسترخاء وزيادة عامل الخوف، مما يعوق ويعرقل التعلم السريع. (٦٠ - ٦٤)

ومن خلال اطلاع الباحثة على المراجع العلمية لاحظت أن السباحة نوع من أنواع النشاط الرياضي تعمل كسائر الأنشطة على تنمية الفرد تنمية شاملة (بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً) وهي تتطلب من ممارسيها قدرة كبيرة على التكيف نظراً لاختلاف البيئة التي يتم فيها العمل ، وأن رياضة السباحة تتطلب مواصفات فسيولوجية وسيكولوجية واجتماعية تتفق مع طبيعة ممارسة هذه الرياضة في الوسط المائي غير المألوف للفرد، نظراً لأن الجسم الإنساني عندما يتحرك خلال الوسط المائي يخضع لتأثير قوى مختلفة، كما تتطلب السباحة أيضاً قدراً كبيراً من التوافق بين حركات الرجلين والذراعين والجذع والتنفس حتى يتم الأداء بكفاءة عالية. وأن رياضة السباحة تتطلب مواصفات فسيولوجية وسيكولوجية واجتماعية تتفق مع طبيعة ممارسة هذه الرياضة في الوسط المائي غير المألوف للفرد، نظراً لأن الجسم الإنساني عندما يتحرك خلال الوسط المائي يخضع لتأثير قوى مختلفة، كما تتطلب السباحة أيضاً قدراً كبيراً من التوافق بين حركات الرجلين والذراعين والجذع والتنفس حتى يتم الأداء بكفاءة عالية.

أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث فيما يلي :

١ - الأهمية العلمية:

- قد يضيف هذا البحث إضافة علمية جديدة في تعلم السباحة للطلاب.
- توفر كما نظريا وتطبيقيا يستخدم كأساس للعديد من الدراسات المستقبلية التي تتطرق الى عادات العقل على تعلم السباحة.
- يساهم في توجيه الباحثين إلى إجراء دراسات علمية تتناول الجوانب التي لم يتعرض له البحث الحالي.

٢ - الأهمية التطبيقية:

- قد يسهم هذا البحث بربط الدراسة الأكاديمية بالنظام التطبيقي من خلال: -
- تحسين مستوى الأداء المهاري في السباحة في ضوء تناول أهمية عادات العقل

ثانياً: هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- العلاقة بين عادات العقل ومستوى الأداء المهاري في السباحة لدى طالبات تخصص سباحة.

ثالثاً: فروض البحث:

- توجد علاقة إيجابية بين عادات العقل ومستوى الأداء في سباحة لدى طالبات تخصص سباحة.

رابعاً: المصطلحات المستخدمة في البحث:

١ - عادات العقل:

يعرف كوستا وكالليك . Costa & Kellick (٢٠٠٠م) عادات العقل بأنها نزعة الفرد إلى تصرف بطريقة ذكية عند مواجهة مشكله ما أو عندما تكون الإجابة أو الحل غير متوفر في أبنيتة المعرفية ، إذ قد تكون المشكلة علي هيئة موقف محير، أو لغز ، أو موقف غامض ، إن عادات العقل تشير ضمناً إلى توظيف السلوك الذكي عندما لايعرف الفرد الإجابة أو الحل المناسب. (٥ : ١٠٣)

هي "مجموعة المهارات والاتجاهات والقيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيلات من الأداءات أو السلوكيات الذكية المتمثلة في قائمة السلوكيات العقلية، التي استخلصها كوستا وكالليك من البحوث التربوية التي أجريت في المجال التربوي".

• **مستوي الأداء:**

الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الطالب من سلوك حركي الناتج عن عملية التعلم لأكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس. (١٧ : ٢٠٥)

خامساً: الدراسات المرجعية:

١- دراسة أسماء عطاالله حسين (٢٠١٣م) (٧) دراسة بعنوان إعداد مقياس عن عادات العقل لتلاميذ المرحلة الأعدادية، تهدف الدراسة إلى التعرف على مقياس عادات العقل لتلاميذ المرحلة الأعدادية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، على عينة عددها (٥٠) طالب وطالبة، ومن أهم نتائج كفاءة المقياس عن طريق صدق الأتساق الداخلي وصدق الأتساق البنائي والتحقق من ثباتة عن طريق التجزئة النصفية وطريقة الفاكرونباخ.

٢- دراسة محمد فتحي البحراوي (٢٠١٤م) (١٥) دراسة بعنوان تأثير برنامج كوستا وكالليك باستخدام عادات العقل علي تنمية التفكير الايجابي ومستوي تعلم مهارات سباحة الزحف علي البطن لدي طلاب كلية التربية الرياضية، هدفت الدراسة إلى التعرف علي تأثير برنامج كوستا وكالليك باستخدام عادات العقل علي تنمية التفكير الايجابي ومستوي تعلم مهارات سباحة الزحف علي البطن لدي طلاب كلية التربية الرياضية، على عينة عددها (٤٠) طالب، من أهم النتائج ان برنامج عادات العقل له اثر ايجابي علي تحسين التفكير الايجابي ومستوي تعلم السباحة لدي طلاب الكلية.

٣- دراسة نادية طاهر شوشة (٢٠١٩) (١٨) دراسة بعنوان تأثير استخدام برنامج كوستا وكالليك باستخدام عادات العقل على تنمية التفكير الابداعي وتعلم مهارات النجمة الثانية في السباحة التوقعية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام برنامج كوستا وكالليك باستخدام عادات العقل على تنمية التفكير الابداعي وتعلم مهارات النجمة الثانية في السباحة التوقعية لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتمثلت

أدوات البحث في جهاز الرستاميتز، وميزان طبي ، وحمام سباحة، وأستمارة تسجيل وتفرغ البيانات، والبرنامج التعليمي، وأختبار ذكاء مصور، وتم تطبيقها على عينة عشوائية قوامها (٣٢) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة المتخصصة في الرياضيات المائية للعام الجامعي (٢٠١٨-٢٠١٩) ، وجاءت نتائج البحث المؤكدة على وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدى، وأوصب البحث بأستخدام برنامج كوستا وكالريك بأستخدام عادات العقل في تعليم مهارة السباحة التوقعية بكليات التربية الرياضية بصفة عامة والأندية الرياضية.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

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

- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات تخصص سباحة الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م والبالغ عددهن (٩٨) طالبة.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لطالبات الفرقة الثالثة تخصص السباحة والبالغ عددهن (٩٨) طالبة، تم استبعاد عدد (١٨) طالبات لأنهم غير منتظمين فى الحضور وبالتالي أصبح عددهن (٨٠) طالبة، ثم قامت الباحثة باختيار (٣٠) طالبة بطريقة عشوائية من مجتمع البحث لإجراء التجربة الاستطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات العلمية (صدق - ثبات)، فأصبحت عينة البحث الاساسية قوامها (٥٠) طالبة والجدول (١) يوضح توزيع مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

توزيع مجتمع وعينة البحث

العينة	عينة البحث الكلية	المستبعدات	العينة		عينة البحث الاساسية		العينة الاستطلاعية	
			العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
الاجمالي	٩٨	١٨	٨٠	١٠٠%	٥٠	٦٢.٥%	٣٠	٣٧.٥%

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في متغيرات النمو
والقدرات العقلية قيد البحث

ن = ٨٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات النمو	السن	سنة	٢١,٣٨	٢,٣٧	١,١٨٩
	الطول	سم	١٦٢,٤٩	٥,٦٥	٠,٣٧٧
	الوزن	كجم	٦٢,٣٠	٣,٥٨	٠,٩٢٢
القدرات العقلية	الذكاء	درجة	٨٤,٦٥	٤,٣٦	٠,٣٣٧-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث قد انحصرت ما بين (٣±)، مما يدل على أن عينة البحث تقع تحتي المنحني الاعتدالي في متغيرات النمو (قيد البحث) ، والقدرة العقلية (الذكاء) ، مما يشير الي اعتدالية عينة البحث.

اعتدالية عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية (قيد البحث):

قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية مجتمع البحث في المتغيرات الآتية:

- المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للقدمين والذراعين- السرعة الانتقالية- المرونة - التوافق) ،
المتغيرات المهارية (سباحة الزحف علي البطن (حرة) ، سباحة الظهر)، المتغيرات النفسية (عادات العقل)،
وجداول (٣ ، ٤) يوضح ذلك

جدول (٣)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في المتغيرات

ن = ٨٠

(البدنية والمهارية) قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات البدنية	القوة العضلية للقدمين	كجم	٥٩,٢٠	٦,٢٣	٠,١٩٧
	القوة العضلية للذراع	كجم	٥٤,٣٣	٥,٧٢	٠,٥٨٧
	القوة العضلية للذراعين	ث	٨,٦٩	٢,٠٩	٠,٦٤٦

٠,٦٧٣	٤,٨٢	١,٦٥	٥,١٩	ث	العدو ٢٥م	سرعة انتقالية
٠,٦٢٤	١٤,٩٣	٣,٢٧	١٥,٦١	سم	ثنى الجذع من الانبطاح	مرونة
٠,٢٧٤	٩,٤٠	٢,٦٣	٩,٦٤	عدد	الوثب على الحبل للأمام	توافق
٠,٤١٩-	٥,٦٧	١,٢٩	٥,٤٩	درجة	سباحة ٢٥ متر (حرة)	المتغيرات المهارية
٠,٢٣٢	٨,٣١	٢,٤٦	٨,٥٠	درجة	سباحة ٢٥ متر (ظهر)	

يتضح من جدول (3) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على أن عينة البحث تقع تحت المنحني الاعتدالي في جميع المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث)، مما يشير الي اعتدالية عينة البحث.

جدول (4)

توصيف مجتمع البحث في أبعاد مقياس عادات العقل ن=٨٠

م	الأبعاد	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	المثابرة	درجة	١٨,٢٧	٢.١٩	١٧,٨٠	٠,٦٤٤
٢	ضبط الأنفعال	درجة	٢٣,٧١	٣.٠٨	٢٢,٥٢	١,١٥٩
٣	تركيز الإنتباه	درجة	٢٠,٥٤	٢.٥١	١٩,٤٣	١,٣٢٧
٤	التصور العقلي	درجة	١٩.٨٩	٢.٤٤	١٩.١٥	٠,٩٠٩
٥	تطبيق المعارف الماضيه	درجة	١٩,٦٧	٢.٨٤	١٨,٥٦	١,١٧٢
٦	التفكير	درجة	٢٠,٧٨	٢.٧٤	١٩,٧٤	١,١٣٩
٧	الابداع	درجة	١٩.٧٢	٣.٢٥	١٨.٤٣	١,٩٠٨
٨	الاقدام على المخاطرة	درجة	٢٣,٤٨	٣.١٧	٢٢,٦٦	٠,٧٧٦
٩	جمع البيانات بأستخدام الحواس	درجة	٢٢,٨٥	٢.٦٥	٢١,٧٣	١,٢٦٨
١٠	التساؤل وطرح المشكلات	درجة	٢٦,٣٩	٢.٤٢	٢٥,٩٧	٠,٥٢١

يتضح من جدول (4) أن قيم معامل الالتواء لعينة البحث في مقياس عادات العقل قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على أن عينة البحث تقع تحت المنحني الاعتدالي، مما يشير الي اعتدالية عينة البحث.

الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث: ملحق (٣)

قامت الباحثة بتحديد المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها من خلال الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية، وذلك بحصر المتغيرات البدنية والاختبارات الخاصة بها وتم عرضها علي السادة الخبراء (ملحق ١)، لتحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة لعينة البحث وكذلك الاختبارات التي تقيسها وقد ارتضت الباحثة نسبة (٩٠%) فأكثر بالاتفاق مع هيئة الاشراف، وجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

نتائج استطلاع رأى الخبراء حول اهم الاختبارات التي تقيس

ن = ١٠

عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة

م	مكونات اللياقة البدنية	الإختبارات البدنية ا	النسبة المئوية
١	القوة العضلية (القدمين - الجذع - الظهر - الذراعين)	- قوة عضلات الرجلين.	%١٠٠
		- قوة عضلات الجذع والظهر	%١٠٠
		- التعلق من وضع ثني الذراعين	%١٠٠
٢		- الوثب العمودي "سارجنت".	%١٠٠
		- دفع كرة طبية (٣)كجم للأمام.	%٧٠
٣	السرعة الانتقالية	العدو ٢٥ م	%١٠٠
٤	المرونة	- ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف.	%٦٠
		- ثني الجذع اماما من وضع الجلوس الطويل.	%٦٠
		- ثني الجذع لأعلى من الانبطاح.	%١٠٠
٥	التوافق	- الوثب على الحبل (١٥) ثانية للأمام.	%٩٠
		- الوثب على الحبل (١٥) ثانية للخلف.	%٣٠

يوضح جدول(٥) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في مدى صلاحية الاختبارات البدنية المتعلقة بالمتغيرات البدنية قيد البحث انحصرت ما بين (٣٠% : ١٠٠%)، حيث ارتضت الباحثة والأساتذة المشرفين بنسبة مئوية قدرها (٩٠%) كحد لقبول تلك الاختبارات، وفي ضوء ذلك تم قبول الاختبارات البدنية التالية كما يوضحها جدول (6).

جدول (٦)

نتائج أهم الاختبارات البدنية المستخدمة

طبقاً لرأى السادة الخبراء

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية ال	وحدة القياس
١	القوة العضلية	- قوة عضلات للرجلين.	كجم
		- قوة عضلات الجذع.	كجم

م	القدرات البدنية	الاختبارات البدنية ال	وحدة القياس
		- التعلق من وضع ثنى الذراعين - الوثب العريض من الثبات	ثانية سم
٢	سرعة انتقالية	العدو ٢٥م	ثانية
٣	المرونة	- ثنى الجذع من الانبطاح.	سم
٤	التوافق	- الوثب علي الحبل للامام .	عدد

يتضح من جدول (٦) نتائج أهم القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها بناء على رأى السادة الخبراء

الاختبارات المهارية :

قامت الباحثة بتجميع الاختبارات المهارية المرتبطة بالسباحة والأكثر شيوعاً واستخداماً ثم قامت بإعداد استمارة لاستطلاع رأى الخبراء وعرضها على السادة الخبراء. ملحق (١)

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى صلاحية

الاختبارات المهارية قيد البحث

ن=١٠

م	الاختبارات	النسبة المئوية
١	الطفو على البطن	٧٠%
٢	اختبار الانزلاق الأمامي على البطن(متر)	٧٠%
٣	اختبار الطفو على البطن واداء ضربات الرجلين ٦ متر	٨٠%
٤	سباحة ٢٥م زحف علي الظهر	١٠٠%
	سباحة ٢٥ م الزحف علي البطن	١٠٠%
٥	سباحة حرة مسافة ٥٠م	٨٠%

يوضح جدول(٧) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء فى مدى صلاحية الاختبارات المهارية المتعلقة بالمتغيرات المهارية قيد البحث انحصرت ما بين (٧٠% : ١٠٠%)، حيث ارتضت الباحثة والأساتذة المشرفين بنسبة مئوية قدرها (٩٠%) كحد أدنى لقبول تلك الاختبارات، وفي ضوء ذلك تم قبول الاختبارات المهارية التالية، كما يوضحها جدول (٨).

جدول (٨)

نتائج أهم الاختبارات المهارية المستخدمة
طبقاً لرأي السادة الخبراء

م	الاختبارات	وحدة القياس
٢	سباحة ٢٥ متر (حرة)	درجة
٣	سباحة ٢٥ متر (ظهر)	درجة

يتضح من جدول (٨) نتائج أهم المهارات في السباحة والاختبارات التي تقيسها بناء على رأي السادة الخبراء.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات:-

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- شريط قياس لقياس المسافات (سم).
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (ثانية).

ثانياً: الإستمارات

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالطالبة ملحق (٤)
- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم عناصر وإختبارات المتغيرات البدنية. ملحق (٢)، (٣)

ثالثاً: الإختبارات البدنية :

- بعد الإستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ورأى السادة الخبراء ملحق (١) تم تحديد أهم المتغيرات البدنية والإختبارات المناسبة التي تقيسها ملحق (٢٣)
- رابعاً: الاختبارات والمقاييس المستخدمة (قيد البحث)
- اختبار القدرة العقلية: إعداد "فاروق عبد الفتاح موسى" (٢٠٠٩م) (ملحق ٦)

استخدمته الباحثة لإيجاد اعتدالية التوزيع التكرارى لعينة البحث ويقيس هذا الاختبار معامل الذكاء لمرحلة التعليم الثانوي والجامعي ولقد طبق في العديد من الدراسات العربية المماثلة وكانت معاملاته العلمية عالية، وأشتمل هذا الاختبار على عدد (٩٠) سؤال في شكل الاختبار من متعدد، ويتم اجتياز الاختبار في فترة زمنية مقدارها نصف ساعة، وقد تم ثبات صدق الاختبار على عينات مماثلة مثل "مايسة عفيفي" (٢٠١٣م) (١٧) ، وكان معامل الصدق (٠,٨٤٤)، ومعامل الثبات (٠,٩٨٢).

مقياس عادات العقل : ملحق (٥)

إعداد " فاطمه متولى " (٢٠٢١م) يتكون المقياس من (٨٤) عبارة موزعة على (١٠) أبعاد، البعد الأول المتبادرة ويتكون من (٧) عبارات أرقام (١، ١١، ٢١، ٣١، ٤١، ٥١، ٦١)، البعد الثاني 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 العقلي 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، ٧٥)، البعد السابع الإبداع ويتكون من (٨) عبارات أرقام (٧، ١٧، ٢٧، ٣٧، ٤٧، ٥٧، ٦٧، ٧٦)، البعد الثامن الإقدام 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، ٧٩، 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.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على أفراد العينة الاستطلاعية وعددهن (٣٠) طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٥/١٣م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٥/١٨م

وذلك بهدف التعرف على ما يلي:

- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ القياسات.
- التأكد من صلاحية الأدوات ومعايرة الأجهزة المستخدمة في البحث.
- تدريب المساعدين على كيفية القياس وتسجيل النتائج.
- ترتيب اجراءات سير الاختبارات والزمن الكلي لأدائها.
- التعرف علي ملائمة الاختبارات لعينة البحث وترتيب اجراء القياسات.

- ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية وال نفسية.

اولاً- المعاملات العلمية المستخدمة للاختبارات البدنية:

●الصدق للاختبارات البدنيةValidity:

لحساب معامل الصدق قامت الباحثة بإيجاد الصدق للاختبارات البدنية عن طريق صدق التمايز، حيث تم تطبيق الاختبارات علي عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (٣٠) طالبة، تم ترتيب درجات عينة التقنين من الأعلى إلى الأدنى وتم تقسيمهم إلي مجموعتين احدهما للمتميزات هم الطالبات ذوي الدرجات الأعلى وعددهن (١٥) طالبات ، والأخرى لغير المتميزات وهم الطالبات ذوي الدرجات الأدنى وعددهن (١٥) طالبات ، وجدول (9) يوضح ذلك .

جدول (9)

دلالة الفروق للمجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة
في المتغيرات البدنية قيد البحث (صدق الاختبارات)

$$١٥ = ٢ن = ١ن$$

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		قيمة "ت" ودلالاتها
		ع	س	ع	س	
- اختبار قوة عضلات القدمين.	كجم	٤,٨٣	٥٨,٩١	٦٦,٨٧	٥,٣٦	٤,١٤٦
- اختبار قوة عضلات الجذع.	كجم	٤,٧٠	٥٣,٨٦	٦٢,٤٧	٥,٣٤	٤,٥٣١
- القوة العضلية للذراعين.	ث	٢,٦٨	١٢,٣٨	٨,٥٤	٢,٠٤	٤,٢٦٧
- السرعة الأنتقالية.	سم	٥,١٨	١٠٥,٧٥	١١٧,٢٤	٦,٢٧	٥,٢٩٥
- المرونة.	ث	١,١٢	٦,١٨	٣,٦٨	١,٠٩	٥,٩٩٥
- التوافق	سم	٢,٢٠	١٥,٦٧	٢٢,١٠	٢,٥٤	٧,١٦٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $٠,٠٥ = ٢,٠٤٨$ *دال عند مستوى $٠,٠٥$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع

الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات المستخدمة.

حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test, Retest، علي عينة البحث

الاستطلاعية التي بلغ قوامها (٣٠) طالبة وذلك بفواصل زمني قدره (٦) أيام بين التطبيقين وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للعينة
الاستطلاعية في المتغيرات البدنية (قيد البحث)

ن = ٣٠

قيمة معامل "ر" ودلالاتها	القياس الثاني		القياس الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٠.٧٧٣	٥,٢٩	٦٤.٧٨	٥,١٢	٦٣.٧٦	كجم	- اختبار قوة عضلات الرجلين.
*٠.٦٦٩	٤.٦٨	٥٩.٢٤	٤.٧٣	٥٨.٣٨	كجم	- اختبار قوة عضلات الجذع.
*٠.٧٥٨	١,٩٨	٨.١٦	٢.٠٢	٩.٣٢	ث	- التعلق من وضع ثني الذراعين.
*٠.٧٣٠	٧,٣٣	١١٣,١٣	٧,١٥	١١٢,٥٣	سم	- الوثب العريض من الثبات.
*٠.٦٧٩	١.٠٧	٤.٧٦	١.٣٨	٥.٧٩	ث	- العدو ٢٥ متر.
*٠.٧٩٨	٢.٨٤	١٧.٨٠	٢.٩٦	١٦.٧٨	سم	- ثني الجذع من الانبطاح.
*٠.٧٤٧	١.٥٧	١٠.٣٥	١.٦٩	١٠.٣٢	عدد	- الوثب على الحبل للأمام.

* قيمة "ر" الجدولية عند ٠,٠٥ ومستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٠) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوي (٠,٠٥) بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية، وهذا يدل على ثبات تلك الاختبارات.

جدول (١١)

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

ن = ٣٠

(الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس)

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة "ر"	الدلالة
١	المثابرة	٧	*٠.٦٧٨	دال
٢	ضبط الأنفعال	٩	*٠.٧٧٠	دال
٣	تركيز الإنتباه	٨	*٠.٦٩٩	دال
٤	التصور العقلي	٨	*٠.٧٦٢	دال
٥	تطبيق المعارف الماضيه	٨	*٠.٧٥١	دال
٦	التفكير	٨	*٠.٧١٧	دال

٧	الابداع	٨	*٠.٦٩٠	دال
٨	الاقدام على المخاطرة	٩	*٠.٧٤٢	دال
٩	جمع البيانات بأستخدام الحواس	٩	*٠.٧٤٣	دال
١٠	التساؤل وطرح المشكلات	١٠	*٠.٧٩٧	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١ * مستوي الدلالة

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها بين (٠.٦٧٨ : ٠.٧٩٧) 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 الاتي:

جدول (١٢)

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

ن = ٣٠

م	الأبعاد	عدد العبارات	التجزئة النصفية		معالج ألفا كرونباخ
			سيبرمان - براون	جتمان	
١	المثابرة	٧	*٠.٧٦٢	*٠.٧١٢	*٠.٦٣٨
٢	ضبط الأنفعال	٩	*٠.٦٧٣	*٠.٧٢٥	*٠.٦٨١
٣	تركيز الإنتباه	٨	*٠.٦٨٧	*٠.٦٨٨	*٠.٦٥٤
٤	التصور العقلي	٨	*٠.٦٩١	*٠.٧٣٢	*٠.٧٣٣
٥	تطبيق المعارف الماضيه	٨	*٠.٧٤٨	*٠.٧٥٢	*٠.٧٩١
٦	التفكير	٨	*٠.٧٣٥	*٠.٧١٩	*٠.٧٦٤
٧	الابداع	٨	*٠.٦٩٧	*٠.٧٤١	*٠.٦٧٩
٨	الاقدام على المخاطرة	٩	*٠.٦٨٣	*٠.٧٢٠	*٠.٦٨٦
٩	جمع البيانات بأستخدام	٩	*٠.٧٤٢	*٠.٧٦٠	*٠.٧٧٢
١٠	التساؤل وطرح المشكلات	١٠	*٠.٧٥٤	*٠.٧٩٠	*٠.٧٥٢
	الدرجة الكلية	٨٤	*٠.٨٩١	*٠.٨٦٧	*٠.٨٧٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١ * مستوي الدلالة

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٦٧٣ : ٠.٧٥٤) بمعادلة " سبيرمان وبراون " وقد تراوحت ما بين (٠.٦٨٨ : ٠.٧٩٠) بمعادلة " جتمان " وقد تراوحت ما بين (٠.٦٣٨ : ٠.٧٩١) بمعادلة " ألفا كرونباخ " مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

ثانياً- القياسات

تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن والظهر:

تم التقييم عن طريق لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة أساتذة من أعضاء هيئة تدريس السباحة بالكلية ملحق (١) وحددت اللجنة وضع درجة من عشرة درجات لكل مهارة وتم حساب المتوسط الحسابي لدرجات لجنة التحكيم لكل طالبة فى سباحة الزحف على البطن و الظهر قيد البحث

الاجراءات التنفيذية للبحث:

تم تطبيق كافة القياسات والاختبارات الآتية:

-المتغيرات البدنية (القوة العضلية للقدمين - القوة العضلية للذراع - القوة العضلية للذراعين - السرعة الانتقالية - مرونة - توافق)، المتغيرات المهارية (سباحة الزحف على البطن ٢٥ م (حرة) - سباحة ٢٥ م ظهر) المتغيرات النفسية (عادات العقل)، على أفراد عينة البحث الأساسية وعددهن (٥٠) طالبة من تخصص سباحة للفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣م) وذلك في الفترة من الموافق ٢٠٢٣/٥/١٣ الى ٢٠٢٣/٥/٢٢

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين عادات العقل و مستوى الأداء المهارى لدي طالبات

تخصص السباحة بالفرقة الثالثة

ن=٥٠

مستوى الأداء المهارى		المتغيرات
سباحة ٢٥ متر (حرة)	سباحة ٢٥ م (ظهر)	
*٠.٧٦٠	*٠.٧٣٩	المثابرة
*٠.٧١٣	*٠.٧٢٤	ضبط الأنفعال
*٠.٧١١	*٠.٧٢١	تركيز الإنتباه

*٠.٦٧٧	*٠.٦٨٠	التصور العقلي
*٠.٦٦٩	*٠.٦٨٣	تطبيق المعارف الماضيه
*٠.٧١٣	*٠.٧٠٢	التفكير
*٠.٦٥٩	*٠.٦٩٩	الابداع
*٠.٦٨٦	*٠.٦٧٩	الاقدام على المخاطرة
*٠.٦٤٣	*٠.٦٤٠	جمع البيانات بأستخدام الحواس
*٠.٦٣٦	*٠.٦٤٣	التساؤل وطرح المشكلات

قيمة "ر" الجدولية عند $0.05 = 0.288$

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأبعاد الأساسية لمقياس عادات العقل ومستوي الأداء المهارى لدي طالبات تخصص السباحة بالفرقة الثالثة .

ثانيا: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

فى ضوء هدف البحث والمنهج المستخدم وفى حدود العينة والقياسات المستخدمة وبناء على المعالجات الإحصائية وعرض النتائج التى تم التوصل إليها يتضح النتائج الآتية:

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأبعاد الأساسية لمقياس عادات العقل ومستوي الأداء المهارى لدي طالبات تخصص السباحة بالفرقة الثالثة .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلي أن النجاح الرياضى عملية صعبة التحقق لأنها تتطلب من الطالبة تحضيرات مختلفة بدنية وفنية وتكتيكية وهي الجوانب العادية التى تتعلمها الطالبة سنين طويلة للوصول إلى النتائج المطلوبة والمطلوبة بالنجاح. لكن هناك جانباً مهماً تقطن له المهتمون بالرياضة والتي أثبتت الدراسات على أنه من بين الجوانب التى قد تخلق فروقا كبيرة بين الطالبات، ألا وهو الجانب النفسى الرياضى.

وأن عادات العقل تسمح للطالب بمرونة البحث عن الإجابة عندما لا يتمكن من معرفتها، خلافاً لما تنادي به النظم التقليدية التي تركز على المعرفة وسرد المعلومات فقط، لذا فقد بدأ اهتمام الاتجاه المعرفي بالبحث عن استراتيجيات تعليمية- تعلمية تشجع على ممارسة مهارات التفكير من خلال إعداد البرامج

التربوية التي تستند إلى إطار نظري تجريبي قوي؛ إذ أنّ هذه البرامج من المؤمل أن تؤدي إلى تشكيل مجموعة من العمليات الذهنية بدءاً بالعمليات الذهنية البسيطة وصولاً إلى العمليات الذهنية الراقية والمعقدة، مما يمكن الفرد من تطوير نتاجه الفكري واكسابه عادة عقلية يستخدمها الفرد في شتى مناحي حياته العملية والأكاديمية. (٢٠٦ : ٩)

وإن ممارسة الطالبات لعادات العقل تسهم في تطوير ذكاء وتقدم ناجح في السيطرة على العمليات العقلية، مما يسهم في تحقيق المهمة في إدارة العقل على مستويات العمليات العقلية المختلفة بدءاً من العادات والمهارات البسيطة إلى العادات الأكثر تعقيداً، ووصولاً إلى مهارة إدارة التعلم، وبالتالي فإن إكتساب العقل لدى الطلاب يعني تنميه الذكاء من المستوي النظري إلى المستوى العملي. (٣٤ : ١٠)

وتعد عادات العقل من الركائز الأساسية التي ينبغي أن تمتلكها الطالبات، لأنها من الأسس التي يعتمد عليها تحصيلهم في المقررات الدراسية، الأمر الذي يتطلب الاهتمام بهذه العادات وتنميتها لدى الطالبات، لما لها من أثر كبير في حياة الطالب التعليمية و تطور عادات العقل 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 ، وأن عادات العقل توظف السلوك الذكي عندما لا تعرف الطالبات الإجابة أو الحل المناسب ولذلك تدعوا أساليب التربية الحديثة إلى أن تكون العادات العقلية، هدفاً رئيساً في جميع مراحل التعليم بداية من التعليم الابتدائي، حيث لم يعد هدف التعليم إكساب المعارف والمهارات فحسب وإنما توظيف هذا التعليم وتنمية عادات العقل Mind of Habits وتستند تلك العادات إلى وجود ثوابت تربوية ينبغي التركيز على تنميتها وتحويلها إلى سلوك متكرر ومنهج ثابت في حياة المتعلم، فكما يعتاد المرء على الاستيقاظ من النوم مبكراً، ينبغي أن يعتاد على استخدام الإستراتيجيات العقلية قبل أن يقوم بأي عمل من أعماله (٣٧١ : ٨) .

ويتفق ذلك مع دراسة منار السواح (٢٠١١م) (١٦) وكان من أهم نتائجها وجود تغيير وتحسن أحدثته البرنامج على ممارسة طالبات للعادات العقلية والسلوكيات الذكية، ووجود فروق دالة احصائياً في العادات الست المختارة.

تعتبر السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية الهامة وتتميز عن غيرها من الأنشطة بالعديد من المزايا حيث تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض

الارتقاء بكفاءة الإنسان ليس فقط من الناحية البدنية ولكن أيضاً من الناحية النفسية والاجتماعية بل والمعرفية أيضاً. (١٦ : ٢٢)

وترى الباحثة ان سباحة الزحف على البطن وسباحة الظهر من مهارات السباحة التي تتطلب التوضيح الدقيق للمراحل التعليمية والفنية لها والربط الصحيح بين المعلومات التي يحصل عليها المتعلم وتوجيهه لتنفيذ الواجب الحركي بأقل جهد وفي أقصر وقت ممكن، ومن هذا المنطلق يتطلب من الطالبة ان تكون على درجة عالية من التركيز والتصور العقلي للمهارة ومعرفة صعوبات واططاء المهارة والقدرة على تصحيحها .

وتتفق النتائج مع دراسة كلاً من "ناديه محمد طاهر" (٢٠١٩م) (١٨) ودراسة "محمد فتحي البحراوي" (٢٠١٤م)

(١٥) وأيضاً دراسته "حيدر عبد الرضا طراد" (٢٠١٢م) (١١) أن استخدام عادات العقل لة تأثير ايجابي على تنمية التفكير وتعلم المهارات وكذلك برامج عادات العقل لها تأثير ايجابياً على تحسين الأداء

وهذا يحقق الفرض الثاني الذي ينص على: وجود ارتباط دال إحصائياً بين الابعاد الأساسية لمقياس عادات العقل ومستوي الأداء المهاري لدي طالبات تخصص السباحة بالفرقة الثالثة .

اولاً: الاستنتاجات:

١- وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين عادات العقل ومستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى طالبات الفرقة الثالثة تخصص السباحة.

ثانياً: التوصيات:

١- تأكيد عادات العقل للطالبات بكلية التربية الرياضية للبنات لتحقيق الأهداف والتفوق وان تعي الطالبة وتفهم قدراتها وإمكانياتها بواقعية وايضا معرفة التنافس.

٢- الاهتمام بقياس عادات العقل بشكل دوري للطالبات في السباحة والأنشطة الأخرى.

٣- الإهتمام بالكلمات المحفزة والمدح عند الممارسة لما لهم من أهمية في إثارة الدافعية لتحسين إدراكات الطالبات بالنجاح في مستوى أدائهن.

٤- تعزيز النواحي النفسية لدى المتعلمين الشجاعة وبث روح الحماس ورفع المعنويات قبل تعليمهم أى مهارة

وخاصة في رياضة السباحة.

قائمة المراجع

- ١- الميهي ، رجب السيد ، محمود ، جيهان أحمد (٢٠٠٩م): فاعلية تصميم مقترح لبيئة لتعلم مادة الكيمياء منسجم من الدماغ في تنمية عادات العقل والتحصيل لدي طلاب المرحلة الثانوية ذوي أساليب معالجة المعلومات المختلفة، دراسات تربويه واجتماعية، مج ١٥ ، ١٤ مصر.
- ٢- الكردي، نهاد(٢٠١٥): الدليل الرياضي الشامل في تعليم رياضة السباحة_ أمجد للنشر والتوزيع.
- ٣- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل (١٩٩٨م): تعليم السباحة، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (١٩٩٥م): علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- أسامة كامل راتب (٢٠١١م): الاعداد النفسي للناشئين ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٩- اسامة كامل راتب (١٩٩٩م): "تعليم السباحة" ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- ١٠- أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠١١م): الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة
- ١١- حيدر عبد الراضي طراد (٢٠١٢) :أثر برنامج (كوستا وكاليك) في تنمية التفكير الإبداعي باستخدام عادات العقل لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية ، عدد (١) ، مجلد (٥) .
- ١٢- طارق نور الدين محمد (٢٠١٨م):عادات العقل ،الدافعيةالعقلية،التخصص الدراسي والجنس كمتغيرات تنبؤية لكفاءة التعلم الايجابية لدي طلاب جامعة سوهاج .
- ١٣- عثمان على القحطاني (٢٠١٤م): فاعلية برنامج إثرائي قائم على نموذج أبعاد التعلم لمادة الجبر فى تنمية عادات العقل المنتج لدى الطالب المتفوقين فى الصف الثانى المتوسط بالمملكة العربية السعودية، المجلة العربية لتطوير التفوق
- ١٤- مشاري حسين الحارثي (٢٠١٨) أثر استخدام التعليم المعكوس في تنمية التحصيل وبعض عادات العقل لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي في مادة الرياضيات مجلة كلية التربية ببورسعيد، مصر. ٣٧١

- ١٥- محمد فتحي البحراوي (٢٠١٤م) : تأثير برنامج (كوستاوكاليك) باستخدام عادات العقل على تنمية التفكير الالجابى ومستوى تعلم مهارات سباحة الزحف على البطن لدى طلاب كلية التربية الرياضيه المؤتمر العلمى الخامس عشر لكلية التربية الرياضيه جامعه حلوان بعنوان التربية البدنيه و الرياضيه رؤيا عربيه مشتركه.
- ١٦- منار السواح (٢٠١١م): فاعلية برنامج تدريبي لنتبة بعض عادات العقل المنتجة لدى مجموعة من الطالبات المعلمات رياض الأطفال، مجلة العلوم التربوية - مصر، ١٩(٣).
- ١٧- مایسة محمد عفیفي (٢٠١٣م): فاعلية إستراتيجية جيكسو للتربية البدنية جامعة حلوان، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، حلوان.
- ١٨- نادیه محمد طاهر شوشه (٢٠١٩م): تأثير برنامج كوستا وكالیک باستخدام عادات العقل على تنمية التفكير الابداعى وتعلم مهارات النجمه الثانيه فى السباحه التوقعیه مجله اسیوط لعلوم وفنون التربية الرياضیه مجلد ٢ العدد.

19-Beyer, B. (2001) What Research Suggests About Teaching Thinking Skills. In Costa, A. (Ed.) Developing Minds: A Resource Book for Teaching Thinking. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.