

الاتزان الانفعالي وعلاقته بعادات العقل لدي ناشئ كرة القدم بمحافظة الدقهلية

*م.د/ محمد مصطفى محمد غالب

١/ مقدمة البحث :

الفرد يعيش في عصر فيه الكثير من المتغيرات والتفاعلات المصحوبة بالعديد من التعقيدات في مختلف المجالات التي اثبتت في كافة مظاهر الحياة، ومايرافقها من اضطرابات نفسية وسلوكية نتيجة لضغوطات الحياة فمع تقدم الحياة الحديثة وتطورها السريع اصبح الفرد يواجه العديد من المواقف التي تهدد حياته ومستقبله وتزيد من قلقه اتجاه ما يكتنف مستقبل حياته وما يتوقعه من احداث قد لا يقوى علي مواجهتها وان قلق المستقبل يشكل خطر علي صحة الرياضيين وسلوكهم وقد يكون القلق ذا درجة عالية فيؤدي الي الاختلال في توازن حياة الرياضي (١ : ١٣٢) .

كما يرى ابراهيم عيسى (٢٠١٢م) ان معرفة الحالة الانفعالية للفرد تؤثر في ادائه من خلال معرفة انفعالات الفرد ومعرفة جوانب القوة والضعف لدى الفرد والاحساس القوي بقيمة الذات وقدراتها ويرتبط الوعي الانفعالي بالوعي بالذات ويعني الأخير إدراك المرء للانفعالات التي يشعر بها مع معرفة الأسباب التي أدت إليها. ويتضمن الوعي بالذات أيضاً: الأمانة مع الذات؛ معرفة المضامين السلبية والمضامين الإيجابية لما يشعر به المرء والاستجابة السوية لكلا النوعين في إطار الثقة بالجدارة والأهلية والقدرات الشخصية. الانسان بصفة عامة لا يعيش في عزلة اجتماعية (٣ : ٧٨) .

وترى فوزيه دياب (٢٠١٣م) ان الجانب الانفعالي مهم ومؤثر في الشخصية الانسانية اذ تتاثر قدرة الفرد على مواجهة المعوقات والمشكلات والقدرة على حلها بما يتمتع به من ضبط انفعالي ينعكس في قدرته على اتخاذ القرار المتعلق بحل هذه المشكلات ولهذا فالمشكلات والصعوبات التي يواجهها الفرد ، تتطلب مشاركة افراد الجماعة داخل الاسرة والمجتمع ، لاحداث التغير الفعال في المواقف التي يتعرض لها الفرد، واحداث التعديل في سلوكياته نحو كيفية معالجة هذه الاحداث من خلال عملياته العقلية، حتى يمكن للجماعة والفرد الاحساس بالقدرة على حل المشكلات وبما ان حل المشكلات ليس الا عملية يمكن تعلمها واجادتها بالممارسة والتدريب (٩ : ١٠٦) .

يرى دائل danal (٢٠١٩م) مما يتطلب ان يتمتع الشخص القادر على حل المشكلات بجملة من الخصائص منها الاتجاهات الايجابية نحو المواقف الصعبة والثقة الكبيرة بامكانية التغلب عليها ، التامل وتجنب التخمين والسير في معالجة المشكلة خطوة خطوة والاجادة في اختيار الاستراتيجية المناسبة . (١٥ : ٩٣)

ويشير دنبوزورجي **danbozorgi** (٢٠١٥ م) هذا كله يتطلب ان يتمتع الشخص بصفات شخصية قائمة على الانفتاح على الاخر وقبول راي الاخر وعدم الانغلاق ورفض افكار الاخرين والتمسك بالرأي الواحد والضبط والالتزان الانفعالي القائم على فهم الفرد لانفعالاته وادراكه لهذه الانفعالات. (٣٧ : ١٦)

ويرى **كوستا Costa** (٢٠١٤ م) أن العادة العقلية تتكون من عدد من المهارات والاتجاهات والقيم والخبرات السابقة والميول، وتتضمن معرفة كيف يتصرف المتعلم بذكاء عندما يكون لا يعرف الإجابة، فهي نمط من الأداءات الذكية تقود المتعلم إلى أفعال إنتاجية، نتيجة لاستجابة المتعلم إلى أنماط معينة من المشكلات والتساؤلات، شريطة أن تكون حلول المشكلات وإجابات التساؤلات بحاجة إلى بحث واستقصاء وتفكير. (١٤ : ١٦٦)

ويرى **خالد خلف** (٢٠١٣ م) بأن عادات العقل تمثل رؤية جديدة للذكاء، حيث إن ممارسة الفرد لعادات العقل تسهم في تطوير ذكاء متقدم وناجح في السيطرة على العمليات العقلية، مما يسهم في تحقيق المهارة في إدارة العقل على مستويات العمليات العقلية المختلفة بدءاً من العادات والمهارات البسيطة إلى العادات الأكثر تعقيداً، وصولاً إلى مهارة إدارة التعلم. وبالتالي فإن اكتساب العادات العقلية لدى المتعلمين يعني تنمية الذكاء من المستوى النظري إلى المستوى العملي (٦ : ٧٥)

ويذكر **السعدى السعدى** (٢٠١٢ م) أن مفهوم عادات العقل اشتق من إطار كبير من مجموعة من النظريات المعرفية أهمها نظريات الذكاء . (٢ : ١٣٥ , ٢١٣)
ويذكر **كوستا وكاليك** (٢٠١٤ م) أربع سمات لعادات العقل تميّزها من غيرها من نظريات الذكاء وهي: احترام الميول الخاصة بالأفراد، واحترام العواطف، ومراعاة الحساسية الفكرية بالإضافة إلى النظرة التكاملية للمعرفة . (١٤ : ٦٩)

يرى الباحث ان رياضه كره القدم من الأنشطة الرياضية الجماعية التي تحتل مكانة هامة بين الرياضات المختلفة حيث حققت إنجازات على المستوى القارى والعالمى فى الآونة الأخيرة، وتكمن أهميتها فى متطلبات هذه الرياضة من متطلبات بدنية ومهارية وخططية وعقلية ونفسية والتي يجب أن تتوافر لدى لاعبين وناشئ كره القدم لتحقيق افضل اداء رياضى ممكن فى الملعب ولذلك وجب علينا التركيز على الجانب النفسى والعقلى لهم لتحقيق التكامل بين البرامج المختلفة المقدمة لهم ومن بين هذه الجوانب الاتزان الانفعالى وعادات العقل لما له من اهمية على تحقيق التكامل والوصول لافضل اداء رياضى للاعبين كره القدم وخاصة للناشئين اللذين لايمتلكون قدر كبير من الاتزان الانفعالى وعادات العقل حيث نجد معظم الابحاث العلميه تركز على اللاعبين ذو المستوى العالى دون الناشئين بالاضافه ان بعض الابحاث تناولت الاتزان الانفعالى دون عادات العقل والبعض الاخر

تناول عادات العقل دون الاتزان الانفعالي حيث تم ربطهم بمتغيرات اخرى ولذلك وجب علينا اجراء هذا البحث والربط بين الاتزان الانفعالي وعادات العقل وخاصة على ناشئين كرة القدم لما لهم من اهمية كبيرة على تحقيق افضل اداء رياضى لناشئين كرة القدم وتحقيق اقصى استفاده من قدراتهم فى الملعب وتحقيق افضل اداء رياضى لهم .

٢/١ مشكلة البحث :

يعد مفهوم الاتزان الانفعالي وعادات العقل من المواضيع التي تأخذ خصوصيتها كونهما تؤثران في سلوكيات الرياضي وخاصة في رياضه كرة القدم، ومن خلال المتابعة الميدانية للباحث بصفته دكتور جامعي بقسم علم النفس الرياضي واهصائي نفسي لبعض فرق كرة القدم بالدقهلييه . يرى الباحث إن اغلب تدريبات الفرق الرياضيه وخاصة لناشئين كرة القدم تفتقر الاهتمام بالجانب النفسي في وحداتهم التدريبية بصورة عامة ومفهوم الاتزان الانفعالي وعادات العقل بصورة خاصة ، مما ارتأى الباحث اجراء هذه الدراسه على ناشئين كرة القدم للتعرف على الفروق فى مستوى الاتزان الانفعالي والفروق فى مستوى عادات العقل والعلاقه بينهم لناشئين كرة القدم ومن ثم التعرف على نقاط الضعف لديهم وبالتالي وضع البرامج النفسيه اللازمه لتنميتها لديهم والتعرف على نقاط القوه والعمل على تعزيزها لهم ومن ثم الوصول بناشئين كرة القدم الى اقصى مستوى ممكن من الاستفاده من قدراتهم وتحقيق افضل اداء رياضى لهم فى المباريات والمنافسات الرياضيه .

٣/١ أهمية البحث :

١/٣/١ الأهمية النظرية :

- تفيد في التعرف على كل من الفروق فى مستوى الاتزان الانفعالي وعادات العقل لناشئى كرة القدم بمحافظه الدقهلييه .
- توفير اداه قياس نفسيه للاتزان الانفعالي وعادات العقل والاستفاده منها فى مجال التدريب .

٢/٣/١ الأهمية التطبيقية :

- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج إرشادية لتنمية مستوى الاتزان الانفعالي وعادات العقل عند ناشئى كرة القدم بمحافظه الدقهلييه ومن ثم تحسين نتائج المباريات لناشئى كرة القدم بمحافظه الدقهلييه
- تفيد هذه الدراسة المدربين في ضرورة تنمية، واستغلال ذكاء الناشئين فى كرة القدم إلى أقصى درجة ممكنة، وتوفير البيئة النفسية الغنية التي تفتح فيها قدراتهم وإمكانياتهم.
- تفيد هذه الدراسه فى وضع اداه قياس يتم من خلاله تصنيف الناشئين واختيارهم بناء عليها وعلى درجه ما يتمتعون به من مستوى عالى من الاتزان الانفعالي وعادات العقل .

٤/١ هدف البحث :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الفروق في الاتزان الانفعالي و عادات العقل لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة الدقهلية والعلاقة بينهم من خلال التعرف على :-

١/٤/١ الفروق بين ناشئ كرة القدم بمحافظة الدقهلية في مستوى الاتزان الانفعالي وفقا لدرجه النادي (الاولى - الثانيه) .

٢/٤/١ الفروق بين ناشئ كرة القدم بمحافظة الدقهلية في مستوى عادات العقل وفقا لدرجه النادي (الاولى - الثانيه) .

٣/٤/١ العلاقة بين الاتزان الانفعالي وعادات العقل لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة الدقهلية.

٥/١ تساؤلات البحث :

١/٥/١ ما الفروق بين ناشئ كرة القدم بمحافظة الدقهلية في مستوى الاتزان الانفعالي وفقا لدرجه النادي

(الاولى - الثانيه) ؟ .

٢/٥/١ ما الفروق بين ناشئ كرة القدم بمحافظة الدقهلية في مستوى عادات العقل وفقا لدرجه النادي (الاولى - الثانيه) ؟

٣/٥/١ ما العلاقة بين الاتزان الانفعالي وعادات العقل لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة الدقهلية ؟

٦/١ مصطلحات البحث :

١/٦/١ الاتزان الانفعالي :

قدرة الرياضي على الاستجابة الانفعاليه و المرنة مع متطلبات الواقع الخارجى بعيدا عن الاندفاع والاثار العاليه إذ يمكن ان يحقق اهدافه و يتكيف مع الواقع المادي والاجتماعي بصورة صحيه.

(١١ : ١٦٨)

٢/٦/١ عادات العقل:

"هي مجموعة من المهارات والاتجاهات والقيم التي تمكن الفرد من بناء تفضيلات من الأداءات أو السلوكيات الذكية، بناء على المثبرات والمنبهات التي يتعرض لها، بحيث تقوده إلى انتقاء عملية ذهنية أو أداء أو سلوكٍ من مجموعة خيارات متاحة أمامه لمواجهة مشكلة ما، أو قضية أو تطبيق سلوك بفاعلية والمداومة على هذا النهج". (١٣ : ٢٧)

٧/١ الدراسات السابقة :

١/٧/١ الدراسات العربية :

١/١/٧/١ دراسة حنان يحيى زكريا (٢٠١٤م) (٥) بعنوان بناء مقياس الاتزان الانفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة , يهدف البحث إلى "بناء مقياس للاتزان الانفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة"، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وذلك لملاءمته لطبيعة هذا البحث، تمثل مجتمع البحث من تلميذ المرحلة الإعدادية بإدارة الإبراهيمية التعليمية مديرية التربية والتعليم بالشرقية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين التلميذات المقيدات بسجلات المدرسة للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٣ / ٢٠١٤م والبالغ قوامها ٤٠ تلميذة. ومن أهم نتائج البحث تم إعداد مقياس الاتزان الانفعالي؛ حيث تكونت المقياس من ستة أبعاد (الثقة بالنفس- الاعتماد على النفس- الإصرار- ضبط التوتر- الرغبة- الحساسية) و ٦٠ عبارة وذلك بعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة للتأكد من صدق وثبات المقياس.

٢/١/٧/١ دراسة محسن محمد حسن (٢٠١٥م) (١٠) بعنوان السمات الدافعية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين , هدف البحث إلى : ١- التعرف على السمات الدافعية والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين (منطقة الفرات الأوسط) للموسم الرياضي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) . ٢- التعرف على العلاقة الارتباطية بين السمات الدافعية والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين (منطقة الفرات الأوسط) للموسم الرياضي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) , واستخدم الباحث المنهج الوصفي , على عينة من لاعبي كرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) , وأسفرت النتائج البحث على ان هناك علاقة بين السمات الدافعية والاتزان الانفعالي .

٣/١/٧/١ دراسة سوسن السعيد محمد (٢٠١٧م) (٧) بعنوان إسهام عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة , هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين عادات العقل والتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن القدرة التنبؤية لعادات العقل بالتفكير الإيجابي لنفس العينة، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٣٣) طالبة من طالبات الجامعة منهن (٢٣٣) طالبة بكلية التربية و(٢٠٠) طالبة بكلية العلوم، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية التطبيقية، وطبق عليهن مقياس عادات العقل، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي. وأظهرت نتائج الدراسة توافر بعض عادات العقل لدى طالبات الجامعة حيث احتلت العادة العقلية (التساؤل وحل المشكلات) المرتبة الأولى. كما أظهرت نتائج الدراسة قدرة عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي ومعظم أبعاده لدى طالبات الجامعة.

٢/٧/١ الدراسات الأجنبية :

١/٢/٧/١ دراسة جونيس Janice (٢٠١٩م) (١٧) بعنوان (الإتزان الإنفعالي وعلاقته باتخاذ القرار) هدفت الدراسة إلى أيجاد العلاقة بين الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار , وتكونت العينة من (١٥٦) لاعب ولاعبه , وأستخدم الباحث مقياس (الاتزان الانفعالي) كما أستخدم مقياس اتخاذ

القرار من تصميمه ، وتوصلت النتائج إلى أن اللاعبين الحاصلين على درجات عالية فى الاتزان الانفعالى اكثر قدره على اتخاذ القرارات كما توصلت ايضا الى وجود فروق فرديه بين اللاعبين واللاعبات فى قدره على اتخاذ القرار .

١/٧/٢/٢ دراسة ليرسون Larson (٢٠٢٠م) (١٩) بعنوان (العلاقة بين تقدير الذات والإتزان الإنفعالى) هدفت الدراسة إلى أيجاد العلاقة بين تقدير الذات والتزان الإنفعالى لدى طلبة الجامعة ، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة ، وأستخدم الباحث مقياس (كوبر سميث) لاحترام الذات كما أستخدم مقياس للاتزان الانفعالى ، وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة ذوى الاحتياجات العالية فى تقدير الذات أعلى فى أترانهم الانفعالى عن طلبة ذوى التقدير المنخفض فى تقدير الذات .

٨/١ إجراءات البحث

١/٨/١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

٢/٨/١ مجتمع وعينة البحث :

١/٢/٨/١ مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في ناشئي كرة القدم بمحافظة الدقهلية .

من انديه (المنصوره - بنى عبيد - دكرنس - بلقاس - منيه النصر - شربين) فى الموسم الرياضى ٢٠٢٠ م / ٢٠٢١ م .

١/٢/٨/١ عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم بمحافظة الدقهليه وقوامها (٢٣٠) ناشئ موزعه على الانديه الستة بالتساوى ، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها(٣٠) ناشئ موزعه على الانديه الستة بالتساوى، من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (١)

توصيف العينة

م	النادى الرياضى	درجه النادى	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية	المجموع
١	المنصوره	الاولى	٣٣	٥	٣٨
٢	بنى عبيد	الاولى	٣٣	٥	٣٨
٣	دكرنس	الاولى	٣٤	٥	٣٩
٤	بلقاس	الثانيه	٣٣	٥	٣٨

٣٨	٥	٣٣	الثانيه	منيه النصر	٥
٣٩	٥	٣٤	الثانيه	شربين	٦
٢٣٠	٣٠	٢٠٠	المجموع		

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي :

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من ناشئي كرة القدم في محافظه الدقهليه .

٣/٨/١ أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات:-

- مقياس الاتزان الانفعالي لناشئي كرة القدم بمحافظه الدقهليه. "اعداد الباحث".
- مقياس عادات العقل لناشئي كرة القدم بمحافظه الدقهليه. "اعداد الباحث".

خطوات بناء مقياس الاتزان الانفعالي لناشئي كرة القدم . "اعداد الباحث"

١-مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالاتزان الانفعالي ومراجعة قوائم ومقاييس الاتزان الانفعالي.

٢-تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الاتزان الانفعالي من خلال المسح المرجعي ، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:

- الثقة بالنفس.
- التفاعل مع الزملاء.
- الرغبة.
- القوة في اتخاذ القرار.
- الاعتماد علي النفس.

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الاتزان الانفعالي ، تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس ، والقياس والتقويم وكره القدم . مرفق (١)

- عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمسة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الاتزان الانفعالي

(ن=١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الثقة بالنفس	٧	٧٠%
٢	التفاعل مع الزملاء	١٠	١٠٠%
٣	الرغبة	٨	٨٠%
٤	القوة فى اتخاذ القرار	١٠	١٠٠%
٥	الاعتماد على النفس	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الاتزان الانفعالي

(٧٠% ، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضى الباحث بجميع المحاور.

– اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الاتزان الانفعالي للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع ناشئي كرة القدم ، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٤٠) عبارة. مرفق (٣)

– عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور.

– إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس فى صورته النهائية والتي تكونت من (٤٠) عبارة وتم تقسيمها الى عبارات ايجابية وكان عددها (٢٤) عبارته و عبارات سلبية وكان عددها (١٦) عبارته وقام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور . واستخدم الباحث ميزان تقدير

ثلاثي (نعم - الى حد ما - لا) . حيث تعطي للعبارات الإيجابية الدرجات التالية (٣-٢-١) مقابل البدائل التالية للإجابة على الترتيب (نعم - الى حد ما - لا) . وتعطي للعبارات السلبية الدرجات التالية (١-٢-٣) مقابل البدائل التالية للإجابة على الترتيب (نعم - الى حد ما - لا) . مرفق (٥)

٤/٨/١ حساب المعاملات العلمية لمقياس الاتزان الانفعالي لناشئى كره القدم بمحافظه الدقهليه وهى :
٤/٨/١ / ١ صدق مقياس الاتزان الانفعالي :

٤/٨/١ / ٢ صدق المحكمين لمقياس الاتزان الانفعالي: مرفق (٤)

٤/٨/١ / ٣ صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٣٠) من ناشئى كرة القدم من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:-

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التى تنتمى اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الثقة بالنفس

ن=٣٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	اثق في قدراتي علي استيعاب مهارات كرة القدم	*٠.٤٤٧
٢	اتحدي زملائي في سرعة تعلم مهارات كرة القدم واداء تلك المهارات	*٠.٤٦٨
٣	اشعر أحياناً بأن زملائي يسخرون مني عند اداء بعض المهارات فى كره القدم.	*٠.٤٢١
٤	اشعر أحياناً بالقلق عندما يطلب مني مدربي تأدية بعض المهارات	*٠.٨٠٣
٥	اسعي دائماً بتنفيذ جميع تعليمات مدربي مهما كانت شدتها وقوتها .	*٠.٤٧٧
٦	اعبر عن وجهة نظري عندما يعلق مدربي علي ادائي لبعض المهارات فى كره القدم .	*٠.٤٦٠
٧	اشعر بالقلق عند مواجهة لاعب متميز مهارياً وبدنياً من زملائي فى كره القدم.	*٠.٣٩٣
٨	اسعي دائماً في تحقيق الكثير في مجال كرة القدم	*٠.٨٣٩
٩	اشعر أحياناً بأن قدراتي المهارية والبدنية اقل من زملائي	*٠.٣٧٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١، يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (الثقة بالنفس) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الاول (الثقة بالنفس) .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية لمحور التفاعل مع الزملاء

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	اربي انني محبوب من قبل زملائي .	*٠.٤٩٨
٢	اكون سعيد مع زملائي في المعسكرات التي تقام لفريقي .	*٠.٤٤٣
٣	اسعي دائماً علي ان تكون العلاقة بيني وبين زملائي مبنية علي الحب والود	*٠.٨٤٧
٤	لم اهتم بالدفاع عن زملائي ولا يهمني تجاوز الاخرين في حقهم .	*٠.٤٨٢
٥	اعمل علي تقديم المساعدات لمن يستحقون المساعدة .	*٠.٤٧٩
٦	احرص دائماً علي عدم قول الفاظ تجرح مشاعر زملائي اثناء المباريات .	*٠.٧١٢
٧	اجد صعوبة في صداقة اللاعبين الجدد في فريقي .	*٠.٤٣١
٨	يستمر الحب بيني وبين زملائي مهما بلغنا من اختلاف معاً في شئ.	*٠.٦٥٧
٩	احب العلاقات التي يقوم اساسها علي المصلحة الشخصية .	*٠.٥٠٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (التفاعل مع الزملاء) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (التفاعل مع الزملاء) .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور الرغبة

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	ارغب بشدة في اتقان جميع مهارات كرة القدم	*٠.٣٧٤
٢	اتدرب كثيراً لكي يراني مدربي بأني الافضل من بين زملائي	*٠.٤٦٢
٣	ارفض الاشتراك في اي نشاط اداري داخل الفريق	*٠.٤٨٤
٤	اشعر احياناً بعدم الرغبة في تكوين علاقات جديدة مع الاخرين	*٠.٤٣٥
٥	اشعر احياناً بأن رغبتي نحو التدريب بداعت تقل تدريجياً	*٠.٨٣٩
٦	اربي ان ممارستي لكره القدم ليست لها قيمة الا اذا وصلت لافضل مستوي ممكن من الاداء	*٠.٤٧٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١ يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الرغبة) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر

المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (الرغبة) .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور القوة في اتخاذ القرار

ن=٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	تخذ قراراتي بدون تردد.	*٠.٧٤٣
٢	اشعر احياناً بعدم الرغبة في تعلم مهارات جديدة	*٠.٥١٦
٣	اري ان مستقبلي يتوقف علي اتخاذي لقراراتي وليس قرارات الاخرين	*٠.٤٧٨
٤	اعتمد علي نفسي في اتخاذ القرارات المهمة	*٠.٤٩٥
٥	اعتمد علي زملائي في حل مشكلاتي	*٠.٤٧٧
٦	اري ان اتخاذي لقرارات غير مناسبة تضيع مني الكثير من الفرص	*٠.٥٦٤
٧	واجه مشاكل لا أستطع حسمها لكثرة ما كان لها من اختيارات .	*٠.٣٨٩
٨	اري ان قراراتي الخاطئة ناتجة عن سوء حظي	*٠.٦٨٠
٩	اري ان قراراتي ضعيفة ولا ترقى مثل قرارات الاخرين	*٠.٤٧٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (القوة في اتخاذ القرار) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع (القوة في اتخاذ القرار).

جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور

الاعتماد علي النفس

ن=٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	اعتمد على مدربي عند تأديته بعض المهارات في كره القدم .	*٠.٥٦٧

م	العبارة	معامل الارتباط
٢	اسعي دائماً للتعلم من اخطائي حتي لا اقع فيها مره اخرى .	*.٠٦٥٦
٣	واظب دائماً علي التدريب حتي لو غاب مدربي .	*.٠٦٧٨
٤	اسعي دائماً علي مساعدة زملائي في اتقان بعض المهارات التي لديهم قصور واطفاء فيها.	*.٠٤٦٤
٥	اقوم دائماً بتنفيذ اوامر مدربي كما يجب .	*.٠٦٥٣
٦	اسعي دائماً بأداء واجباتي التدريبية علي اكمل وجه	*.٠٧١٢
٧	اشعر احياناً بأنني غير قادر علي تنفيذ ما يطلبه مني مدربي لانه يفوق قدراتي	*.٠٥١٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,361$

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (الاعتماد علي النفس) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس (الاعتماد علي النفس).

جدول (٨)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٣٠

م	المحاور	الارتباط
١	الثقة بالنفس	*.٠٨٦٤
٢	التفاعل مع الزملاء	*.٠٧٨٢
٣	الرغبة	*.٠٦٥٩
٤	القوة في اتخاذ القرار	*.٠٨٦٣
٥	الاعتماد علي النفس	*.٠٧٣٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,361$

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

٥/٨/١ ثبات المقياس الاتزان الانفعالي لناشئ كره القدم بمحافظه الدقهليه:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٣٠) من ناشئ كرة القدم من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (٩)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن=٣٠

م	المحاور	معامل الفاكرباخ
١	الثقة بالنفس	*٠.٨١٢
٢	التفاعل مع زملاء	*٠.٧٩٨
٣	الرغبة	*٠.٨٥٩
٤	القوة في اتخاذ القرار	*٠.٦٨٥
٥	الاعتماد علي النفس	*٠.٧٠١

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكرباخ قد تراوح ما بين (٠.٦٨٥، ٠.٨٥٩) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١٠)

ن=٣٠

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٨٦٢
معامل جتمان	٠.٨٠٥
معامل الفا للجزء الاول	٠.٨٩٧
معامل الفا للجزء الثاني	٠.٨٨٣

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٦٢) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٨٩٧) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠.٨٨٣) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

٦/٨/١ خطوات بناء مقياس عادات العقل لناشئي كرة القدم "اعداد الباحث":

١. مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بعادات العقل ومراجعة قوائم ومقاييس عادات العقل

٢. تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس عادات العقل من خلال المسح المرجعي ، وقد بلغ عددها ستة محاور وهي :

- المثابرة.
- التفكير بمرونة.
- التفكير والتوصيل بوضوح ودقة.
- الابداع والتصور والابتكار.
- الاستعداد الدائم للتعلم المستمر.
- التفكير التبادلي.

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس عادات العقل، تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس ، والمقياس والتقويم .
مرفق (١)

عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم ستة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٦)

جدول (١١)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس عادات العقل

(ن=١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	المتابعة	١٠	١٠٠%
٢	التفكير بمرونة	٧	٧٠%
٣	التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	١٠	١٠٠%
٤	الابداع والتصور والابتكار	٨	٨٠%
٥	الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	١٠	١٠٠%
٦	التفكير التبادلي	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (١١) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس عادات العقل (٧٠% ، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضى الباحث بجميع المحاور.

اقترح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس عادات العقل للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع ناشئي كرة القدم ، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٣٧) عبارة. مرفق (٧)

عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور

وقد توصل الباحث من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلي :

■ حذف بعض العبارات من المقياس.

■ تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

- إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٣٧) عبارة وتم تقسيمها الى عبارات ايجابية وكان عددها (١٩) عبارته وعبارات سلبية وكان عددها (١٨) عبارته وقام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. واستخدم الباحث ميزان تقدير ثلاثي (نعم - الى حد ما - لا) . حيث تعطي للعبارات الإيجابية الدرجات التالية (٣-٢-١) مقابل البدائل التالية للإجابة على الترتيب (نعم - الى حد ما - لا) . وتعطي للعبارات السلبية الدرجات التالية (١-٢-٣) مقابل البدائل التالية للإجابة على الترتيب (نعم - الى حد ما - لا) . مرفق (٩)

٧/٨/١ حساب المعاملات العلمية لمقياس عادات العقل لناشئ كرة القدم وهى :

١/ ٧/٨/١ صدق مقياس عادات العقل:

٢/ ٧/٨/١ صدق المحكمين لمقياس عادات العقل: مرفق (٨)

٣/ ٧/٨/١ صدق الاتساق الداخلي لمقياس عادات العقل:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٣٠) من ناشئ كرة القدم من مجتمع البحث

ومن خارج عينة البحث الأساسية ، ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:-

١. كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التى تنتمى اليه.

٢. الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور المثابرة ن = ٣٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أجتهد في التدريبات لكي اصل الي افضل مستوي ممكن في كره القدم .	*.٠٦٤٢
٢	اسعى دائماً لبذل المزيد من الجهد لكي أنفذ المهام التي توكل لي بكل كفاءة .	*.٠٥٠٢
٣	أشعر أحياناً بعدم رغبتى في الذهاب الي التدريبات لشعوري بالتعب والارهاق.	*.٠٦٢٩
٤	اتدرب كثيراً لكي اصل الي مستوي أفضل من زملائي في كره القدم .	*.٠٣٦٣
٥	اتخلى عن تحقيق أهدافي عندما يقابلني بعض العقبات الصعبة في كره القدم .	*.٠٥٨٢
٦	أقوم دائماً بتحفيز نفسي لكي اؤدي المهام التي توكل لي بكل اتقان.	*.٠٥٦٩
٧	أفضل أداء التمرينات التي تتسم بالسهولة والبساطة.	*.٠٨٥٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (المثابرة) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (المثابرة) .

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية لمحور التفكير بمرونة ن=٣٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أقوم دائماً بالاعتراف بأخطائي .	*.٥٢٥
٢	أفضل أداء المهارات التي تتطلب التفكير.	*.٨٦٢
٣	أسعي أحياناً لتغيير طريقة أدائي عندما تواجهني بعض الصعوبات.	*.٤٥٩
٤	أري أنني دائماً علي صواب وحق .	*.٨٣٢
٥	أقوم دائماً بالتمسك بطريقة أدائي مهما كانت نتائج المباريات .	*.٣٧٨
٦	عندما تواجهني بعض المشكلات لا أسعي لإيجاد حلول بديله .	*.٦٣٩
٧	أشعر بالضيق في بعض الاحيان عندما يختلف زملائي معي في الرأي.	*.٦٤٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (التفكير بمرونة) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثاني (التفكير بمرونة) .

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور التفكير والتوصيل بوضوح ودقة

ن=٣٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أقوم دائماً بالتعبير للزملائي عما بداخلي اتجاههم بكل صدق ووضوح .	*.٦٥٢
٢	أجد صعوبه في اقناع زملائي بما أريد دائماً .	*.٣٨٦
٣	أسعي دائماً بأنني أكون متفاعل مع تدريبي في التدريبات .	*.٦٠٣
٤	أري أن اراني لا يهتم بها زملائي بالفريق .	*.٥٧٩
٥	أمتلك القدرة علي المناقشة والحوار مع تدريبي .	*.٧٤٧
٦	أجد صعوبه في التواصل مع زملائي بطريقة جيدة وواضحة .	*.٤٠٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (التفكير والتوصيل بوضوح ودقة) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر

الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الثالث (التفكير والتوصيل بوضوح ودقة) .

جدول (١٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور
الابداع والتصور والابتكار

ن=٣٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	اسعي دائماً علي ابتكار طرق مختلفة لتعلم المهارات الجديدة في كرة القدم .	*٠.٦٣٨
٢	لم اتخيل تكريمي من قبل القيادات عندما احقق الفوز وتحقيق البطولات.	*٠.٤٦٨
٣	اتخيل في بعض الاحيان بأنني لاعب كرة قدم مشهور.	*٠.٥٦٥
٤	دائماً التزم بالطرق النمطية في تعلم مهارات كرة القدم.	*٠.٤٦٤
٥	اسعي دائماً للعمل علي تطوير مهاراتي وقدراتي في كرة القدم .	*٠.٣٦٩
٦	البحث عن كل ما هو جديد في كرة القدم لا يشغل بالي .	*٠.٨٣٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (الابداع والتصور والابتكار) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع

جدول (١٦) (الابداع والتصور والابتكار)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور
الاستعداد الدائم للتعلم المستمر

ن=٣٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	اهتم بالبحث عن كل ما هو جديد في كرة القدم.	*٠.٣٧٤
٢	اتحجج بالتعب للهروب من الاشتراك في المباريات والبطولات الكبيرة .	*٠.٥١٨
٣	اتدرب على كل ما هو جديد في كرة القدم .	*٠.٥٧٦
٤	متابعه الاخبار الرياضية التي تتعلق بكرة القدم لا تشغل بالي .	*٠.٥٣٦
٥	اشعر بالاستمتاع عند قراءة الكتب التي تتعلق بكرة القدم .	*٠.٤٣٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (الاستعداد الدائم للتعلم المستمر) والمحور التي تنتمي اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس (الاستعداد الدائم للتعلم المستمر)

جدول (١٧)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور السادس والدرجة الكلية للمحور التفكير التبادلي

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	أفضل العمل مع زملائي بشكل جماعي.	*.٤٥٤
٢	أهرب من مساعدة زملائي في بعض الواجبات التي تتطلب الاداء التعاوني.	*.٦٣٤
٣	أري أنني انجز المهام التي اكلف بها بمفردتي بشكل أفضل.	*.٧٨٩
٤	أفضل العمل الفردي ولا أحب الاشتراك مع زملائي بالفريق في أي عمل .	*.٨٤٨
٥	أسعى دائماً بمشاركة زملائي لحل بعض المشكلات التي تتعلق بالفريق عن طريق تقديم بعض الحلول.	*.٥٤٨
٦	أتجنب الحديث عند جلوسي مع زملائي في الفريق .	*.٨٢٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور السادس (التفكير التبادلي) والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور السادس (التفكير التبادلي)

جدول (١٨)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٣٠

م	المحاور	الارتباط
١	المثابرة	*.٥٧٦
٢	التفكير بمرونة	*.٧٣٣
٣	التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	*.٤٢٩
٤	الابداع والتصور والابتكار	*.٧٣١
٥	الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	*.٥٤٢
٦	التفكير التبادلي	*.٣٩٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لمحاور المقياس.

٨/٨/١ ثبات مقياس عادات العقل لناشئ كره القدم بمحافظه الدقهليه :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٣٠) من ناشئي كرة القدم من خارج عينة البحث الأساسية ، وتم حساب معامل الفاكرونباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (١٩) معامل الفاكرونباخ لمحاور المقياس

ن=٣٠

م	المحاور	معامل الفاكرونباخ
١	المثابرة	*٠.٧١٤
٢	التفكير بمرونة	*٠.٧٥٢
٣	التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	*٠.٦٥٩
٤	الابداع والتصور والابتكار	*٠.٧٠٦
٥	الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	*٠.٨١١
٦	التفكير التبادلي	*٠.٨١٧

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكرونباخ قد تراوح ما بين (٠.٦٥٩ ، ٠.٨١٧) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (٢٠)

قيم الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٨٣٦
معامل جتمان	٠.٨٦٧
معامل الفا للجزء الاول	٠.٨٢٢
معامل الفا للجزء الثاني	٠.٨٧٩

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٣٦) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٨٢٢) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠.٨٧٩) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

٩/١ الدراسات الاستطلاعية :

١/ ٩/١ الدراسة الاستطلاعية الاولى :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٤ / ١١ / ٢٠٢٠م) الي الفترة (٢٨ / ١١ / ٢٠٢٠م) على عينة عشوائية من ناشئي كرة القدم وقوامها (٣٠) ناشئي من خارج عينة البحث الأساسية بهدف:-

■ التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.

■ توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

٢/ ٩/١ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء التطبيق الثاني للمقياسان على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (٣٠) ناشئ كره قدم فى الفترة من ٢٠٢٠/١٢/١٢م إلى ٢٠٢٠/١٢/١٦م وذلك للتحقق من المعاملات العلمية للمقياس.

٣/ ٩/١ الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسين للبحث من خلال الفترة (٣ / ١ / ٢٠٢١م) الي الفترة (٦ / ١ / ٢٠٢١م) على عينة اساسية وقوامها (٢٠٠) من ناشئي كرة القدم.

١٠/١ أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - اختبارات - الفاكرونباخ.

١١/١ عرض نتائج البحث :

١/١١/١ عرض نتائج التساؤل الاول :

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياسين في محاور مقياس الاتزان الانفعالي وفقاً لدرجة النادي (الدرجة الاولى، الدرجة الثانية) لدى ناشئ كره الكره بمحافظه الدقهليه

$$100 = 2n = 1$$

المتغيرات	وحدة القياس	اندية الدرجة الاولى		اندية الدرجة الثانية		رق بين المتو	قيمة ت
		ع	س	ع	س		
الثقة بالنفس	درجة	٢٥.٥٦	٠.٩٧	٢١.٦١	٣.٠٦	٣.٩٤	١٢.٢٦
التفاعل مع الزملاء	درجة	٢٤.٤١	٢.٠٧	٢٠.١٢	٣.٠٦	٤.٢٨	١١.٥٨
الرغبة	درجة	١٥.٢٤	١.٤٢	١٣.٢٧	١.٧٦	١.٩٧	٨.٧٠
القوة في اتخاذ القرار	درجة	٢٤.٦٠	٢.٠٢	٢١.٤٥	٣.٢٩	٣.١٥	٨.١٧
الاعتماد على النفس	درجة	١٩.٥١	١.٢٨	١٣.٥١	١.٤٥	٥.٩٩	٣٠.٩٨
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٠٩.٣٢	٣.٧٦	٨٩.٩٦	٦.٠٩	١٩.٣٣	٢٦.٩٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة احصائيا بين محاور مقياس الاتزان الانفعالي وفقاً لدرجة

النادي (الدرجة الاولى، الدرجة الثانية) لصالح أندية الدرجة الاولى وهى انديه (المنصوره - بنى عبيد - دكرنس) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

٢/١١/١ عرض نتائج التساؤل الثانى :

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياسين في محاور مقياس عادات العقل (الدرجة الاولى، الدرجة الثانية)

لدى ناشئى كره القدم بمحافظة الدقهليه

$$100 = 2n = 1n$$

المتغيرات	وحدة القياس	اندية الدرجة الاولى		اندية الدرجة الثانية		رق بين المتو	قيمة ت
		ع	س	ع	س		
المثابرة	درجة	١٨.٥٧	١.٢٤	١٣.١٩	١.٧٢	٥.٣٨	٢٥.٣٥
التفكير بمرونة	درجة	١٧.٨٧	١.٨٥	١٣.٢٤	١.٩٠	٤.٦٣	١٧.٤٩
التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	درجة	١٥.٦٠	١.٥٨	١٣.٤٠	١.٦١	٢.٢٠	٩.٧٣
الابداع والتصور والابتكار	درجة	١٥.٦٣	١.٨١	١٣.١٩	١.٦٩	٢.٤٦	٩.٩٠
الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	درجة	١٢.٨٢	١.٤٢	١١.١٦	١.٢٨	١.٦٧	٨.٧٢
التفكير التبادلي	درجة	١٥.٢٧	١.٩٠	١٣.٨٤	١.٨٥	١.٤٣	٥.٤٠
الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٩٥.٧٦	٣.٨٩	٧٨.٠٢	٣.٩٨	١٧.٧٧	٣١.٩٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة احصائيا بين محاور عادات العقل (الدرجة الاولى، الدرجة الثانية) وفقاً لدرجة النادي (الدرجة الاولى، الدرجة الثانية) لصالح انديه الدرجة الاولى وهى انديه (المنصوره - بنى عبيد - دكرنس) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .
٣/١١/١ عرض نتائج التساؤل الثالث:

جدول (٢٣)

معامل الارتباط بين محاور مقياس الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس

ومحاور مقياس عادات العقل والدرجة الكلية للمقياس

$$200 = n$$

مقياس الاتزان الانفعالي							مقياس عادات العقل
الدرجة الكلية	الاعتماد علي النفس	القوة في اتخاذ القرار	الرغبة	التفاعل مع الزملاء	الثقة بالنفس	المحاور	
*.٧٤٧	*.٧٧٨	*.٤٢٦	*.٥٠٨	*.٥٠٨	*.٥٣٠	المثابرة	
*.٦٨٢	*.٧١٢	*.٣٧٠	*.٤٥٧	*.٤٦٣	*.٥٠٧	التفكير بمرونة	
*.٥٤٧	*.٥٦٥	*.٢٧٦	*.٣٥٩	*.٣٦٣	*.٤٤٦	التفكير والتوصيل بوضوح ودقة	
*.٥٤٨	*.٥٦٣*	*.٢٩٩	*.٢٦٨	*.٤٤٠	*.٣٩٩	الابداع والتصور والابتكار	
*.٤٩٠	*.٤٩١	*.٢٦٩	*.٢٠٨	*.٤٢٢	*.٣٥٦	الاستعداد الدائم للتعلم المستمر	
*.٣٤٩	*.٢٩٧	*.١٧٧	*.٢٠٨	*.٣٠٧	*.٢٨٢	التفكير التبادلي	

*٠.٨٢٧	*٠.٨٤٢	*٠.٤٤٩	٠.٥٠٨	*٠.٦٠٤	*٠.٦١٦	الدرجة الكلية
--------	--------	--------	-------	--------	--------	---------------

قيمة ر الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.١٣٨

يتضح من جدول (٢٣) أن معامل الارتباط دال احصائياً بين محاور مقياس (الاتزان الانفعالي) والدرجة الكلية للمقياس ومحاور مقياس (عادات العقل) والدرجة الكلية للمقياس، حيث جاءت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

١٢/١ مناقشة النتائج:

١/١٢/١ مناقشة نتائج التساؤل الاول :

اتضح من جدول (٢١) أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة البحث جاء بدرجة مرتفعة لناشئ انديه الدرجة الاولى عن ناشئ انديه الدرجة الثانية ، ويمكن تفسير هذه النتيجة من مستوى الاتزان الانفعالي استناداً إلى طبيعة ومستوى القدرات التي يمتلكها الناشئين في انديه الدرجة الاولى في التحكم بانفعالاتهم ، بالرغم من أن هذا المستوى من القدرة على الاتزان الانفعالي لم يصل إلى المستوى المطلوب، ولكن في ظل الضغوط والمشكلات التي قد يتعرض لها الناشئ، سواءً في المجال الاجتماعي، أم الدراسي، فإن هذا المستوى يعطي مؤشراً إيجابياً حول قدرة الناشئ على تحقيق مستوى مقبول من الاتزان الانفعالي.

ويرى الباحث تفسير هذه النتيجة أن التوجيه والإرشاد اللازم، سواءً في البيئة الأسرية ، أو التدريب، قد يلعب دوراً أساسياً ، في تحقيق مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي لدى الناشئين بانديه الدرجة الاولى بالإضافة الى عامل الخبرة الذي يتمتع به ناشئى الدرجة الاولى اكثر من ناشئين الدرجة الثانية حيث حصلوا على خبرات اكثر في مجال التدريب والمباريات والمنافسات الرياضيه ووجهتهم العديد من المواقف والخبرات والعقبات التي ساعدت في تنميه الاتزان الانفعالي لديهم اكثر من ناشئى الدرجة الثانية اللذين مازالوا يتمتعون بخبرات اقل ، وبالتالي فإن هذا المستوى من الاتزان الانفعالي لدى ناشئى الدرجة الثانية ، بحاجة إلى تنمية وتطوير وتدريب، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال التوعية، وتقديم التوجيه المناسب ضمن بيئة أسرية تربوية تعليمية متكاملة والبرامج النفسيه المناسبه .

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كومار, Kumar (2018) التي بينت أن

مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، جاء بدرجة متوسطة. (١٨ : ١١)

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة مصعب محمد (٢٠٠٩)(١٢)، التي بينت نتائجها

أن مستوى الاتزان الانفعالي جاء مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، كما اختلفت مع دراسة جنبوزورجي

وآخرين، Janbozorgi, et al., (2015) (١٦)، التي أشارت إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي جاء منخفضاً لدى أفراد عينة الدراسة.

وبهذا يتحقق التساؤل الاول الذي ينص على : -

ما الفروق بين ناشئ كره القدم بمحافظه الدقهليه فى مستوى الاتزان الانفعالي وفقا لدرجة النادي (الاولى - الثانيه) ؟

٢/١٢/١ مناقشة نتائج التساؤل الثانى :

يتضح من جدول (٢٢) أن مستوى عادات العقل لدى أفراد عينة البحث جاءت بدرجة مرتفعة لناشئ انديه الدرجة الاولى عن ناشئ انديه الدرجة الثانيه ، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن هذه العادات العقلية في مجملها تتماشى وطبيعة الممارسات التدريبية والتعليمية الحديثة السائدة لناشئ انديه الدرجة الاولى ، والتي تتمركز حول الناشئ من خلال تعريض الناشئين إلى مشكلات تتحدى قدراتهم التفكيرية، وإتاحة الفرص الكافية لممارسة التفكير والحوار والمناقشة بدلا من اعطاهم المعلومات بصورة جاهزة ، مما أعطى للناشئ انديه الدرجة الاولى دور أكبر في بناء المعرفة وإنتاجها بدلا من استقبالها بشكل سلبي ، وهذا بدوره ساهم في تنمية عادات العقل لدى الناشئين انديه الدرجة الاولى .

كما يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال البيئة التدريبية والتي توفر الأمن والراحة النفسية والحرية للناشئ بانديه الدرجة الاولى بالتعبير عن آرائه وأفكاره بثقة عالية من غير تردد وخجل، مما يشعر الناشئ بالثقة بالنفس وينمي لديه القدرة على طرح الأسئلة ، كما أن هذه العادات تتلاءم وطبيعة المرحلة العمرية التي تتصف بالفضول وحب الاستطلاع ، وإستخدام كافة الحواس في اكتساب المعرفة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أن عينة البحث ينتمون إلى المسار الرياضى، وهذا يتطلب من الناشئين تبادل المعلومات والأفكار، والقيام بأداء الأنشطة والمهام المطلوبة بحيوية ونشاط ، كما يعزى ذلك إلى طبيعة المهارات الحركية والتي تتطلب من الناشئ التركيز والاهتمام لما يطرح خلال التدريب حتى يتمكن من استيعاب وأدراك المفاهيم والمهارات الحركية، مما ينمي لدى الناشئ المثابرة والاجتهاد، والقدرة على فهم ذاته وتحديد نقاط قوته وضعفه، وعدم التفكير باتجاه واحد، بالإضافة إلى طبيعة النشاطات المنهجية واللامنهجية التي يقدمها المدرب مثل عمل ندوات حوارية، وأنشطة رياضية، والتي تتيح الفرصة للناشئ للتعاون مع الآخرين، والأخذ بزمام الأمور.

وتتفق نتائج هذا السؤال مع دراسة خالد خلف (٢٠١٣) (٦) والتي أظهرت أن مستوى

عادات العقل لدى الطلبة المتفوقين أعلى من الطلبة العاديين. ودراسة حمدان الشامي (٢٠١٠) (٤)

والتي أظهرت أن طلاب السنة النهائية يمتلكون عادات عقل أكثر من السنة الأولى. ودراسة Janice & Barbara (٢٠١٩) (١٧) والتي أظهرت أهمية مهارة طرح الأسئلة في تطوير عادات العقل .

وبهذا يتحقق التساؤل الثاني الذي ينص على : -

ما الفروق بين ناشئ كره القدم بمحافظه الدقهليه فى مستوى عادات العقل وفقاً لدرجه النادي

(الاولى - الثانيه) ؟

٣/١٢/١ مناقشة نتائج التساؤل الثالث :

يتضح من جدول (٢٣) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي ، وعادات العقل لدى ناشئ كرة القدم ، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط بين مجالات الاتزان الانفعالي، والاتزان الانفعالي ككل، ومستوى عادات العقل دالة إحصائياً. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الاتزان الانفعالي يُعد من العناصر الرئيسة في شخصية الناشئ ، الذي يتداخل مع ضبط الذات، الذي يُعد المحرك الرئيس لسلوك الناشئ والسيطرة على سلوكاته .

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه فضيله عرفات (٢٠١٩م) من أن هناك جانبين من أهم جوانب شخصية الناشئ، وهما الاتزان الانفعالي، وضبط الذات، اللذان يسهمان في مساعدة الناشئ على زيادة الوعي بالأفكار السلبية، والأداء غير الممتزن، حيث إن ضبط الذات يعمل على تقييم المواقف للوقوف على الأسباب الحقيقية، بشكل يسهم في توجيه سلوك الناشئ الرياضى الاتجاه الصحيح، والتعامل مع المواقف بشكل إيجابي، انطلاقاً من تحقيق الاتزان الانفعالي. (٨ : ٧٩)

وبهذا يتحقق التساؤل الثالث الذي ينص على : -

ما العلاقة بين الاتزان الانفعالي وعادات العقل لدى ناشئ كرة القدم بمحافظه الدقهليه ؟

١٣/١ الاستنتاجات والتوصيات :

١/١٣/١ الاستنتاجات :

- وجود فروق دالة احصائياً بين محاور مقياس الاتزان الانفعالي وفقاً لدرجة النادي (الدرجة الاولى، الدرجة الثانية) لصالح أندية الدرجة الاولى وهى انديه (المنصوره - بنى عبيد - دكرنس) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

- وجود فروق دالة احصائياً بين محاور عادات العقل (الدرجة الاولى، الدرجة الثانية) وفقاً للدرجة النادي (الدرجة الاولى، الدرجة الثانية) لصالح انديه الدرجة الاولى وهى أنديه (المنصوره - بنى عبيد - دكرنس) عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ .
- وجود أن معامل الارتباط دال احصائياً بين عوامل مقياس (الاتزان الانفعالي) والدرجة الكلية للمقياس وعوامل مقياس (عادات العقل) والدرجة الكلية للمقياس، حيث جاءت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ .
- ٢/١٣/١ التوصيات :

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث ومناقشة تلك النتائج فإن الباحث يوصي بالآتي:-
- ضرورة إجراء بحوث تخص الجوانب النفسية لما لها من تأثيرات مختلفة في حياة الناشئين كافة وناشئ كرة القدم بشكل خاص.
- التأكيد على استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه الناشئين من اتزان انفعالي وعادات العقل بصورة دورية.
- اعتماد الاختبارات النفسية الموضوعية في التدريبات وجعلها بالمستوى الجيد وذلك بعد نهاية الاحماء وبداية المنافسة.
- اعداد البرامج النفسية الارشادية اللازمه لتنميته وتطوير الاتزان الانفعالي وعادات العقل لدى ناشئين ولاعبين الرياضات المختله .

١٤/١ المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- اسامه كامل راتب : علم النفس الرياضى ، القايره ، دار الفكر العربى للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ . م
- ٢- الغول السعدي السعدي (٢٠١٢): استخدام استراتيجيه الخرائط الذهنيه في تدريس العلوم لتنمية التفكير التخيلي وبعض مهارات عادات العقل لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، المجلة العلمية ، كلية التربية بالوادي الجديد ، جامعة أسيوط .
- ٣- ابراهيم عيسى محمد (٢٠١٢) : عادات العقل لدى معلمات رياض الأطفال بالدقهليه وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رساله ماجستير غير منشوره، كلية التربية ، قسم علم النفس، كليه التربيه ، جامعه المنصوره.
- ٤- حمدان ممدوح الشامى (٢٠١٠) : عادات العقل في ضوء متغيري السنة الدراسية ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية ، مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر.

- ٥- حنان يحيى زكريا (٢٠١٤م) : بناء مقياس الاتزان الانفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٦- خالد خلف الثامر (٢٠١٣م) : عادات العقل لدى الطلبة المتفوقين والعاديين ، ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العلمي العربي العاشر لرعاية الموهوبين والمتفوقين ، المجلس العربي للموهبين والمتفوقين ، السعودية.
- ٧- سوسن السعيد محمد (٢٠١٧م) : إسهام عادات العقل في التنبؤ بالتفكير الإيجابي لدى طالبات الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه الزقازيق.
- ٨- فضيلة عرفات (٢٠١٩م) : الاتزان الانفعالي لدى طلبة إعداد المعلمين والمعلمات وعلاقته بالضغوط النفسية ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه الاسكندرية.
- ٩- فوزيه دياب (٢٠١٣م) : التحكم الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير متعدد الأبعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية ، كلية التربية ، القاهرة.
- ١٠- محسن محمد حسن ، سامر مهمدي محمد (٢٠١٥م) : السمات الدافعية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين ، بحث منشور ، مجله علوم التربية الرياضية مج ٨ ، ع٦ ، ٨٣-١٠٠ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق .
- ١١- محمد حسن علاوى (٢٠١٢م) : علم نفس الرياضة والممارسه البدنيه ، مطبعه المدنى ، القاهرة.
- ١٢- مصعب محمد شعبان علوان (٢٠٠٩م) : تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، الجامعة الاسلامية ، غزة .
- ١٣- نداء بن هزاع الشمري (٢٠١٠م) : عادات العقل والذكاء الانفعالي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة الجوف في المملكة العربية السعودية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة اليرموك ، الأردن.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 14- Custa, A. Kelicks, B. (2014). Habit – of – Mind. Retrieved, 2014,from <http://www.docstoc.com/docs/Habits-of-mind>.
- 15- Danael, P (2019). Charting Pathways to the Development of Expertise. Educational Psychologist.

- 16- **Janbozorgi, M., Zahirodin, A., Norri, N., Ghafarsamar, R. and Shams, J. (2015).** Providing Emotional Stability through Relaxation training. Eastern Mediterranean Health Journal.
- 17- **Janice, A & Barbara, L (2019).** Emotional balance and its relationship to decision making. Journal of Ethnographic & Qualitative Research.
- 18- **Kumar, P. (2018).** A Study of Emotional Stability and Socio-Economic- Status of Students Studying in Secondary Schools. International Journal of Education and Information Studies.
- 19- **Larson, melven : (2020) :** Jupian J,Self Esteem and Emotional Maturity in College Student , London .