

أثر أسلوب التفكير التأملي باليقظة الذهنية وبأداء بعض مهارات كرة اليد لطلاب الصف الثاني المتوسط

م.م. عبد الله غازي حمدان ، م.م. ياسر حسين خضير

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

abdullah.g@cope.uobaghdad.edu.iq

yaser.hussein1204a@cope.uobaghdad.edu.iq

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على مستوى التفكير التأملي ومستوى اليقظة الذهنية والقيم الرقمية لأداء بعض مهارات كرة اليد لدى طلاب الصف الثاني المتوسط، والتعرف على علاقة واثر التفكير التأملي باليقظة الذهنية وبأداء بعض مهارات كرة اليد لدى طلاب الصف الثاني المتوسط، وأفترض الباحثان بأنه يرتبط ويسهم ويؤثر التفكير التأملي بعلاقة معنوية في اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثاني المتوسط، يرتبط ويسهم ويؤثر التفكير التأملي بعلاقة معنوية في أداء بعض مهارات كرة اليد لدى طلاب الصف الثاني المتوسط، واعتمد المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، على عينة اختيرت عمدياً من طلاب الصف الثاني المتوسط في ثانوية المتميزين للبنين ضمن التشكيلات الإدارية لمديرية تربية الكرخ الثانية في محافظة بغداد المُستمرين بالدوام الرسمي الحضورى للعام الدراسي (2023/2022) البالغ عددهم (91) طالب بنسبة (65%) من مجتمعهم الأصل، و(30) طالب لعينة التحليل الإحصائي لمقياسي البحث، وعمد الباحثان إلى إعداد مقياسين من نوع الورقة والقلم، وإجراء الاسس والمعاملات العلمية لهما، ومن ثم التجربة الاستطلاعية، وتطبيق الاجراءات المسحية وبعد الانتهاء منها، جمعت البيانات وتمت معالجة النتائج بنظام (SPSS) لتكون الاستخلاصات والتطبيقات بان مستوى التفكير التأملي مستوى اليقظة الذهنية كانا مقبولا، وأن القيم الرقمية لأداء بعض مهارات المناولة والاستلام، والتحركات الدفاعية القصيرة، وحائط الصد الدفاعي بكرة اليد لدى طلاب الصف الثاني المتوسط كانت تؤهلهم للنجاح في الفصل الدراسي الثاني، ويرتبط ويسهم التفكير التأملي بكل من اليقظة الذهنية وهذه المهارات الثلاث ويؤثر فيها إيجاباً، وكلما زاد مستوى التفكير التأملي فإنه سيؤدي إلى زيادتها جميعها طردياً لدى طلاب الصف الثاني المتوسط، ومن الضروري الاهتمام بقياس خصائص المتعلمين لتحقيق التعلم المهاري المطلوب في درس التربية الرياضية لكرة اليد، لاسيما ما يرتبط بالإعداد العقلي، ومن الضروري الاهتمام بتطوير إمكانات مدرسي التربية الرياضية بكيفية قياس ما يرتبط بالإعداد العقلي، وتحسين معارفهم بأهميتها في التدريس العملي.

الكلمات المفتاحية: التفكير التأملي، اليقظة الذهنية، أداء مهارات كرة اليد.

The effect of reflective thinking style on mindfulness and the performance of some handball skills for second-grade intermediate students

M.M. Abdullah Ghazi Hamdan, M.M. Yasser Hussein Khudair

Iraq. University of Baghdad. College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The research aimed to identify the level of reflective thinking, the level of mental alertness and digital values for the performance of some handball skills among second-grade intermediate students, and to identify the relationship and impact of reflective thinking with mental alertness and the performance of some handball skills among second-grade intermediate students, and the researcher assumed that it is associated with and contributes and affects reflective thinking with a moral relationship in mental alertness among students of the second intermediate grade, it is related and contributes and reflective thinking affects a moral relationship in the performance of some handball skills among grade students The second medium, and adopted the descriptive approach in the style of relational relations, On a sample deliberately selected from the students of the second intermediate grade in the distinguished secondary school for boys within the administrative formations of the Directorate of Education of Al-Karkh II in Baghdad Governorate, who are continuing the official attendance for the academic year (2022/2023), numbering (91) students, with a percentage of (65%) from their community of origin, and (30) students for the sample of statistical analysis of the two research scales, and the researcher prepared two scales of the paper and pen type, and conducted the foundations and scientific transactions for them, and then the exploratory experiment, and the application of survey procedures and after their completion, the data was collected and processed The results are based on the SPSS system to make conclusions and applications that the level of reflective thinking and the level of mindfulness were acceptable, And that the digital values of the performance of some handling and receiving skills, short defensive movements, and the defensive handball barrier among second-grade intermediate students were qualifying them for success in the second semester, and reflective thinking is associated with both mental alertness and these three skills and affects them positively, and the greater the level of reflective thinking, it leads to a direct increase in students of the second intermediate grade, and it is necessary to pay attention to measuring the characteristics of learners to achieve the skill learning required in the handball physical education lesson, especially what It is related to mental preparation, and it is necessary to pay attention to developing the capabilities of physical education teachers on how to measure what is related to mental preparation, and improve their knowledge of its importance in practical teaching.

Keywords: reflective thinking, mindfulness, handball skills.

1-المقدمة:

تعتمد العملية التعليمية لتدريس مهارات كرة اليد على جوانب عدة، منها مراعاة خصائص المتعلمين والتي يتحتم دعمها لتحقيق التعلم المهارى المنشود، ومنها كذلك ضرورة الاهتمام الإعداد العقلي المسؤول الاول عن برمجة المعلومات وتحويلها إلى اداء حركي مهاري يمكن ملاحظته، والاستدلال عن التفاوت في الفروق الفردية بين المتعلمين، ولكل متعلم اسلوب تفكير خاص به يحدد معالجاته للمعرفة حول الاداء وحول المهارة المراد تعلمها، وإن البيئة الصفية لدرس التربية الرياضية بكرة اليد تتطلب تأملات حسب خصوصيتها لنوع المهارات ولما تحويه هذه البيئة من ابعاد، ومساحة، واهداف، وخطوط اللعب، وطبيعة التحركات لمختلف المهارات، وهي في ذات الوقت تتطلب تيقظ لحاضر الذهن لتجنب التششت الذهني، وتوجيه الانتباه والتركيز نحو ما يساعد على التفاعل المشترك بين المتعلم والمعلم والمنهج التعليمي، لذا فان "تنمية التفكير يجب أن يكون أهم أهداف العملية التعليمية، فالمدرس يجب أن يضع أمامه هدفاً محدداً وهو أن يعلم طلبته كيفية التفكير، وان يغرس فيهم مهارات التفكير وذلك يعني فتح أبواب العقل ونوافذه على مصراعيها، أي تنمية وتحسين أقوى أداة يمتلكها الإنسان، لان زيادة قدرة الطلبة على التفكير يعد أعظم هدية يقدمها المدرس لمجتمعه لأهمية التفكير ومكانته المرموقة.

إذ إن "مفهوم التفكير يتكون من جوانب أساسية ثلاثة، يشير الجانب الأول منها إلى إن التفكير عملية عقلية، تتضمن مجموعة من عمليات المعالجة والتجهيز داخل الجهاز المعرفي للفرد، وتحدث هذه العمليات في الدماغ، أما الجانب الثاني فيشير إلى انه يستدل على هذه العمليات عن طريق السلوك أو مجموعة من السلوكيات، فيما يشير الجانب الثالث إلى أن التفكير موجه نحو حل المشكلات أو توليد البدائل"

كما "أكدت كثير من المؤتمرات التربوية على ضرورة تنمية التفكير بأنواعه المختلفة عند الطلبة من خلال إعداد مناهج جديدة وإتباع أساليب تدريس حديثة في مختلف المباحث التي تثير القابلية عند الطلبة وتحفزهم على تكوين شخصيات متوازنة قادرة على حل المشكلات التي تعترضهم".

(المهوس، 2005)

"وأن الإعداد العقلي من أهم عناصر تدريب الفرد، لتحقيق أفضل أداء حيث يتعلم الرياضي ان يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر وأن يتعلم كيف يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعة، أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي".

(باهي وجاد، 2004)

إذ إن "ممارسة العمليات العقلية لا تتم إلا بوساطة التدريب والمران اللذان يعملان على شد العقل من أجل ممارسة المهارات الكامنة لديه، حيث إن النمو العقلي يبرز بوساطة بيئة غنية ومحفزة وسليمة تحوي على مجموعة من الخبرات والمواقف والمثيرات".

(حميد، 2007)

كما "أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن مهارات مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة، وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الانجازات على المستوى التنافسي".

(شمعون، 2001)

"وتتحد مراحل التفكير للتأمل في الشعور بالصعوبة-الوعي بالمشكلة، وتحديد الصعوبة - فهم المشكلة، وتقويم المعرفة وتنظيمها-تصنيف البيانات -اكتشاف العلاقات -تكوين الفروض، وتقويم الفروض - قبول الفروض أو رفضها، تطبيق الحل-قبول النتيجة أو رفضها".

(العفون، 2012)

إذ "تختلف عملية التأمل عن عملية التخيل التي هي إحدى المهارات العقلية الهامة التي يلجأ إليها الإنسان للحصول على الأفكار والخبرات الجديدة".

(عبد الحميد وخليفة، 2000)

"وأن التأمل هو ذلك النمط من التفكير المرتبط بالوعي الذاتي، والمعرفة الذاتية أو التأمل الذاتي، والذي يعتمد على التمعن ومراقبة النفس والنظر بعمق إلى الأمور".

(سعادة، 2011)

"وطالما أن التفكير التأملي يمثل ذروة سنام العمليات العقلية، فإن التربية لا تستطيع تجاهله ويصبح لزاماً على المربين بذل الجهود من أجل تنميته، فهو يجعل الفرد يخطط دائماً، ويقيم أسلوبه في العمليات والخطوات التي يتبعها لاتخاذ القرار المناسب".

(عبد الوهاب، 2005)

"وأن الهدف من طريقة التأمل هو الوصول إلى التحكم في المثيرات الخارجية بصفة تمكنها من الوصول إلى ساحة الشعور صافية وخالية من التشويشات ويمكن زيادة فاعلية هذا الأسلوب بالتدريب على التركيز والانتباه على مثيرات مثل : التركيز البصري على هدف ثابت، استخدام كلمة أو كلمتان سهلتان لا تثير انفعالات لتركيز الانتباه واستخدام التنفس من الأنف بعمق والتركيز على هواء الشهيق والزفير ويمكن استخدام تدريبات تركيز العقل على هدف ثابت في موقف المنافسة لفترة تسمح بهدوء العقل والتخلص من الأفكار السلبية المشتتة، الجمع بين الاسترخاء والتصور العقلي".

(المجيد، 2005)

وبهذا فإن "التفكير التأملي يعتمد على كيفية مواجهة المشكلات وتغير الظواهر والإحداث، والشخص الذي يفكر تفكيراً تأملياً لديه القدرة على إدراك العلاقات، وعمل الملخصات، والاستفادة من المعلومات في تدعيم وجهة نظره وتحليل المقدمات، ومراجعة البدائل والبحث عنها". (عبد الوهاب، 2005)

إذ تُعرّف اليقظة الذهنية (Mindfulness) "بأنها استمرار لحاضر الذهن بشكل مقصود وهي تشمل جانبيين الأول منها الوعي والثاني الانتباه، إذ يزداد الوعي من خلال المسح العام والرصد المستمر والدائم للخبرة، بينما يزداد الانتباه من درجة الإحساس بالخبرة والتركيز عليها".

(Griffin. 2006)

وتُعرّف أيضاً "بأنها حالة تتضمن التغليف المعرفي بشكل ثقافي، عاطفي، نفسي، روعي".

(Fielden. 2005)

إذ "تتميز اليقظة الذهنية ونقيضتها الغفلة الذهنية (Mindfulness/Mindlessness) عن المفاهيم الأخرى بكيفية رؤيتها للمعلومات، فاليقظة الذهنية والمعالجة المنضبطة تستلزم من الفرد تفسير المعلومات بصورة شعورية، وتستلزم كذلك اليقظة الذهنية تصنيفاً فئوياً للمعلومات قبل القيام بمعالجتها معرفياً، لأن المعالجة المنضبطة هي المعالجة الشعورية للمعلومات في ضمن سياق محدود، وهي وعي شعوري لسياق أكبر يتم من خلاله فهم المعلومات مثل أداء الفرد في اختبار مقنن، إذ أن معالجة المعلومات من النوع الإحصائي قد يعدّ أمراً حاسماً لفهم سياق النتائج، ومع ذلك يستلزم تحليل النتائج بصورة يقظة من الفرد أن يضع في منظوره نتائج دراسات أخرى ومضامين النتائج وموازنة النتائج مع الأداء السابق وكذلك القدرة على تفسير النتائج، فالفرد الذي يتصرف بصورة يقظة سيكون لديه منظور أوسع للموقف الذي يواجهه". (Langer. 2000)

وأن اليقظة الذهنية تعمل على زيادة الإرادة وذلك من خلال تعزيز الوعي بملاحظة الذات الذي يعزز

تقليل الالتزام الحرفي بالأفكار والمعتقدات" (Perkins & Richhart.2000)

وتتألف اليقظة الذهنية من أربعة أبعاد هي التمييز اليقظ (Alertness To Distinction)، والانفتاح على الجديد (Openness To Novelty) والتوجه نحو الحاضر (الجديد) (Orientation In The Present)، والوعي بالمناظر المتعددة (Awareness Of Multiple Perspectives). (Langer, 2005) كما أنه "اليقظة الذهنية مكونان اثنان هما التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والثاني يتمثل بالانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية".

(Hasker. 2010)

ومن خلال عمل الباحثان وتوجههم الاكاديمي في التدريس لاحظا الحاجة إلى دعم الاعداد العقلي بكرة اليد لدى طلاب الصف الثاني المتوسط، وتناول القدرات العقلية التي تساعد على تبادل الافكار والمعرفة ما بين المعلم والمتعلم وكانت التساؤلات حول تفعيل التفكير التأملي والتيقظ الذهني، بما يلائم خصوصية أداء مهارات كرة اليد التي تتميز بالسرعة والدقة العالية، لما لهذا الاعداد العقلي بكرة اليد من أهمية في تدريس مهارات كرة اليد، وهذا النوع من المشكلات لا يمكن ملاحظته او التكهّن به، مالم يخضع للقياس المباشر، ليتم الاجابة عن هذه الاسئلة لمشكلة.

وبهدف البحث الى:

- 1- التعرف على مستوى التفكير التأملي لدى طلاب الصف الثاني المتوسط.
- 2- التعرف على مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثاني المتوسط.
- 3- التعرف على القيم الرقمية لأداء بعض مهارات كرة اليد لدى طلاب الصف الثاني المتوسط.
- 4- التعرف على علاقة وأثر التفكير التأملي باليقظة الذهنية وبأداء بعض مهارات كرة اليد لدى طلاب الصف الثاني المتوسط.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تتمثل حدود مجتمع البحث الحالي بطلاب الصف الثاني المتوسط في ثانوية المتميزين للبنين ضمن التشكيلات الإدارية لمديرية تربية الكرخ الثانية في محافظة بغداد المُستمرين بالدوام الرسمي الحضورى للعام الدراسي (2023/2022) البالغ عددهم (140) طالب موزعين على شعبٍ أربع هي (A)، و(B)، و(C)، و(D)، اختيروا جميعهم عمدياً بأسلوب الحصر الشامل أستبعد منهم (9) طلاب لأسباب تتعلق بعدم تحقيقهم لأغراض البحث، ليكون منهم (91) طالب لعينة البحث الرئيسية بنسبة (65%) من هذا المجتمع، و(30) طالب لعينة التحليل الإحصائي بنسبة (21.429%) من هذا المجتمع، و(10) طلاب للعينة الاستطلاعية بنسبة (7.143%) من هذا المجتمع.

القياس والإجراءات:

عمد الباحثان إلى اعتماد مقياس التفكير التأملي لـ (الكبيسي والخطيب، 2015) ببعد واحد يحوي (31) فقرة ببدايل خمسة متدرجة الاوزان حسب طريقة (ليكرت) (5-1) لكل من (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، بدرجة كلية (31-155) ووسط فرضي (93)، أما لقياس اليقظة الذهنية الباحثان اعتماداً مقياس (لانجر) المعرب من لدن أحلام مهدي (عبد الله، 2012) المعد من لدن هاجر مزهر (علوان، 2019) بدرجة كلية تتراوح ما بين (19-57) درجة ووسط فرضي بلغ (38) وهو من مقاييس الورقة والقلم الذي كلما زادت درجته كلما كانت الظاهرة أفضل، وكما موضح في الملحق (1)، أما لقياس المناولة والاستلام، والتحركات الدفاعية القصيرة المدى (أمامية- خلفية- جانبية)، وحائط الصد الدفاعي، إذ اعتمد الباحثان تصوير الاداء المهاري لكل من الاختبارات التالية:

- اختبار المناولة والاستلام على الحدود الخارجية لخط الرمية الحرة. (عودة، 2004)
- اختبار التحركات الدفاعية القصيرة المدى (أمامية-خلفية-جانبية) . (عودة، 2004)
- اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد خلال (10 / ثا). (درويش وأبو زيد، 2002)

إذ يكون احتساب الدرجات من (10) لكل اختبار من هذه الاختبارات الثلاث كالآتي:

- القسم التحضيري: ودرجته (3).
- القسم الرئيسي: ودرجته (5).
- القسم الختامي: ودرجته (2).

كما تطلبت الإجراءات المنهجية لقبول ادوات القياس بأن تتمتع بالشروط العلمية على وفق محددات القياس والتقويم في علوم التربية البدنية، مما عمد الباحثان إلى إجراء التعديلات على مقياس التفكير التأملي ليلائم خصوصية البحث الحالي مع الإبقاء على عدد الفقرات واهداف القياس لكل فقرة نفسها، وتعديلات بسيطة على مقياس اليقظة الذهنية ليكون كرة اليد بدل كل كلمة الكرة الطائرة مع الإبقاء على عدد الفقرات واهداف القياس لكل فقرة نفسها أيضاً، وهذا الإعداد تطلب إجراء معالجات إحصائية لكل من الصدق الظاهري باعتماد (80%) فأكثر من اتفاق الخبراء، والقدرة التمييزية بقانون (ت) للعينات غير المترابطة والتي كانت دالة جميعها بين المجموعتين الطرفيتين من عينة التحليل الاحصائي المحددتين بنسبة (27%) والتي بلغت في كل منها (8) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) ولكل مقياس على حدة، وكذلك تحقق الباحثان من الاتساق الداخلي لكل مقياس بمعاملات ارتباط (بيرسون) البسيط بين درجة وزن كل فقرة الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، والتي كانت معنوية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) ولكل مقياس على حدة، كما تحقق

الباحثان من ثبات كل مقياس بمعامل (ألفا-كورنباخ)، والذي بلغ لمقياس التفكير التأملي بكرة اليد (0.847) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28)، وللمقياس اليقظة الذهنية بكرة اليد (0.877) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28)، ومن ثم عمد الباحثان إلى إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق (2023/4/13)، والتي كانت على (10) طلاب، بعد انتهاء الطلاب من تعلم المهارات قيد البحث حسب منهجهم المقرر في الفصل الدراسي الثاني، ولم تواجه الباحثان أية معوقات تستحق الذكر، ومن ثم تم البدء بإجراءات الدراسة المسحية بتطبيق المقياسين من نوع الورقة والقلم على العينة الرئيسة في يوم الأحد الموافق (2023/4/16)، وتطبيق اختبارات الاداء المهاري لكل من المهارات الثلاث في كل يوم اختبار وتصويره، في أيام الاثنين، والثلاثاء، والأربعاء الموافق (2023/4/19-18-17) من ثم تم عرضها على مقومين ثلاث، وبعد الانتهاء من اجراءات الدراسة المسحية وتبويب البيانات، تمت معالجة نتائج البحث بنظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) ليتم ألياً حساب كل من قيم النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل الارتباط البسيط (Person)، ومعادلة (Alpha Crunbach)، واختبار (t-test) للعينات المترابطة، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة.

- الدرجة الكلية للمقياس = عدد الفقرات في المقياس × أعلى وزن في بدائل الفقرات

مجموع أوزان البدائل

$$\text{الوسط الفرضي} = \frac{\text{عدد الفقرات} \times \text{مجموع أوزان البدائل}}{\text{عدد البدائل}}$$

3- النتائج ومناقشتها:

جدول (1) يبين نتائج مستوى الظاهرتين بالمقارنة مع الوسط الفرضي لكلٍ منهما

المتغيرات العقلية	الدرجة الكلية	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t)	(Sig)	الدلالة
التفكير التأملي بكرة اليد	155	93	110.93	15.215	11.244	0.000	دال
اليقظة الذهنية بكرة اليد	57	38	41.6	2.724	12.623	0.000	دال

وحدة القياس (الدرجة) ن = (91) درجة الحرية (90) مستوى الدلالة (0.05) دال إذ كانت (Sig) > (0.05)

جدول (2) يبين نتائج المعالم الاحصائية الوصفية للقيم الرقمية لاختبارات الاداء المهاري

المتغيرات العقلية	وحدة القياس	العدد	الدرجة الكلية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
المناولة والاستلام	الدرجة	91	10	6.52	1.187	0.817
التحركات الدفاعية القصيرة			10	6.54	1.205	0.726
حائط الصد الدفاعي			10	6.47	1.241	0.741

جدول (3) يُبين نتائج معامل الارتباط البسيط والانحدار الخطي ونسبة المساهمة والخطأ المعياري

المؤثر	المتأثر	معامل الارتباط البسيط (R)	معامل الانحدار الخطي $(R)^2$ (معامل التحديد)	نسبة المساهمة	الخطأ المعياري للتقدير
التفكير التأملي بكرة اليد	اليقظة الذهنية بكرة اليد	0.891	0.794	0.792	1.243
	المناولة والاستلام	0.936	0.876	0.875	0.42
	التحركات الدفاعية القصيرة	0.915	0.837	0.835	0.489
	حائط الصد الدفاعي	0.926	0.858	0.857	0.47

جدول (4) يبين نتائج اختبار (F) لفحص جودة توفيق إنموذج الانحدار الخطي

المؤثر	المتأثر	التباين	مجموع المربعات	درجة ي الحرية	متوسط المربعات	(F)	(Sig)	الدالة
التفكير التأملي بكرة اليد	اليقظة	الانحدار	530.174	1	530.174	342.957	0.000	دال
	الذهنية	الأخطاء	137.584	89	1.546			
	المناولة	الانحدار	111.048	1	111.048	630.398	0.000	دال
	والاستلام	الأخطاء	15.678	89	0.176			
	التحركات	الانحدار	109.321	1	109.321	456.918	0.000	دال
	الدفاعية القصيرة	الأخطاء	21.294	89	0.239			
	حائط الصد	الانحدار	119.032	1	119.032	539.149	0.000	دال
	الدفاعي	الأخطاء	19.649	89	0.221			

* مستوى الدلالة (0.05) ن = (91) قيمة (F) دالة إذا كانت قيمة درجة (Sig) > (0.05)

جدول (5) يبين نتائج قيم تقديرات الحد الثابت والميل (الأثر)

المتأثر	المتغيرات	بيتا β	الخطأ المعياري	(t)	(Sig)	المعنوية
اليقظة الذهنية	الحد الثابت	23.909	0.964	24.791	0.000	معنوي
	التفكير التأملي	0.16	0.009	18.519	0.000	معنوي
المناولة والاستلام	الحد الثابت	-1.582	0.326	4.86	0.000	معنوي
	التفكير التأملي	0.073	0.003	25.108	0.000	معنوي
التحركات الدفاعية القصيرة	الحد الثابت	-1.497	0.379	3.946	0.000	معنوي
	التفكير التأملي	0.072	0.003	21.376	0.000	معنوي
حائط الصد الدفاعي	الحد الثابت	-1.912	0.364	5.247	0.000	معنوي
	التفكير التأملي	0.076	0.003	23.22	0.000	معنوي

مستوى الدلالة (0.05) ن = (91) قيمة (t) معنوية إذا كانت درجة (Sig) > (0.05)

يُلاحظ من نتائج الجدول (1) بأن مستوى كل من التفكير التأملي واليقظة الذهنية بكرة اليد تعدى الوسط الفرضي لكل منهما، كما تبين نتائج الجدول (3) علاقة ارتباط وإسهام التفكير التأملي بكرة اليد

لكل من اليقظة الذهنية بكرة اليد، والمهارات الثلاث بكرة اليد وبالاتجاه الطردي إي كلما زاد مستوى التفكير التأملي كلما زاد مستوى هذه المتغيرات التابعة، والتي تؤكد دلالتها نتائج الجدول (4) بجودة توفيق نماذج هذا الانحدار الخطي لكل من هذه العلاقات الأربع، أما بقية المساهمة بين التفكير التأملي وما ترتبط به، فيعزوها الباحثان إلى عوامل عشوائية غير مبحوثة، وجاءت نتائج الجدول (5) لتؤكد معنوية أثر أسلوب التفكير التأملي بكرة اليد بكل من اليقظة الذهنية بكرة اليد وبأداء كل من مهارات المناولة والاستلام، والتحركات الدفاعية القصيرة، وحائط الصد الدفاعي بكرة اليد لدى طلاب الصف الثاني المتوسط الممثلين لعينة التطبيق ويعزو الباحثان ظهور هذه النتائج إلى دور العقل والتفكير في رسم البرامج الحركية عند تدريس مهارات كرة اليد، وإن التأمل بالمعرفة بالأداء وبحركات الأداء لكل مهارة يساعد على تحقيق الأهداف التعليمية لدرس التربية الرياضية لاسيما إذا كان هؤلاء الطلاب على مستوى مقبول من اليقظة الذهنية، التي تهئ حاضِرَ الذهن للانتباه والتركيز على إنموذج الأداء المهاري ومحاولة الوصول إليه من خلال الأداء التطبيقي والمقارنة بين ما تم وما يجب أن يتم، والتأمل لهذا العامل المهم بالمقارنة من الممكن أن يصل بالمتعلمين لأداء أفضل من خلال ملاحظة الأخطاء الشائعة وتجاوزها تبعاً بتكرار التمرين التعليمي في درس التربية الرياضية لكرة اليد، إذ أنه "يرجع اهتمام الباحثين بأساليب التفكير لأنه يعد من العوامل المؤثرة في العملية التعليمية، نظراً إلى أن معرفتنا بأساليب التفكير التي يفضلها الطلاب تساعدنا في تحديد الطرق المناسبة لتحديد الوسائل الملائمة لتقييمهم بما يؤدي في النهاية إلى الارتقاء بمستواهم". (الطيب، 2006)

إذ أن "تأمل الفرد للموقف الذي أمامه وتحليله إلى عناصره، ورسم الخطط اللازمة لفهمه حتى يصل إلى النتائج ثم تقويم النتائج في ضوء الخطط". (ريان، 2012)

"كما إن تحسين أو توظيف المهارات العقلية وإكسابها لا يعتمد على الاستعدادات الفطرية العقلية فقط، وإن عملية التخيل أو التأمل تقوم على تحفيز الذهن للتخليق في آفاق بعيدة عن الواقع، يجعل الفرد فيها من نفسه طرفاً فاعلاً فيحصل على خبرة شُبه حية من خلال تعامله العقلي مع هذه الأشياء، وبوساطة التفكير يُمكن للفرد التوصل إلى اكتشافات وطرق جديدة لم تكن معروفة لديه من قبل".

(عطية، 2009)

"وأن الدماغ يشبه غابة تتفاعل فيها الأنظمة بشكل مستمر وموضوعي، ويشير إلى أن الأفراد قد يعيشون في بيئة توفر الكثير من طبقات المشكلات الحسية والثقافية، وتشير أيضاً هذه الأفكار إلى أن الأفراد يمتلكون قدرات الفهم والنمو". (فراج، 2008)

إذ "تأتي أهمية التأمل في مساعدة المتعلمين على الأمور الآتية : ربط المعلومات الجديدة بالفهم السابق، والتفكير في المفاهيم المجردة والمحسوسة ، وفهم استراتيجيات تفكيرهم الخاص بهم وتعلمهم، وتطبيق استراتيجيات جديدة في مواقف ومهام جديدة لم يسبق لها مثيل، وتحليل موضوعات مختلفة وتقييمها، والاتصال بأنواعه كافة، وتنمية الشعور الذاتي والوعي النفسي، ويتضمن التفكير التأملي التحليل واتخاذ القرار، والمتأمل هو الذي يخطط ويراقب دائماً، ويقيم أسلوبه في العمليات والخطوات التي يتخذها لإصدار الأحكام، والتنوع في أساليب التعليم والتعامل في غرفة الصف".

(مهدي وعبد الكريم، 2013)

كما أنّ "الأشخاص المتيقظين ذهنياً للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مشتت للذهن، إذ وجدت الأبحاث على نحو عام أن الأنشطة الجوهريّة المتدفقة التي تتميز بالتعامل مع ما يحدث تسفر عن الشعور بالحيوية في العمليات المعرفية"

(Le Bel & Dube.2001)

"وإن ممارسة التفكير التأملي تجعل الفرد يمتلك مجموعة من الخصائص والسمات التي تظهر في سلوكه لاحقاً، وتتمثل هذه الخصائص بالتقليل من الاندفاع أو التهور، والاستماع للآخرين مع فهمهم، وتقمصهم العاطفي والانفعالي، ومرونة في التفكير والتدقيق والضبط".

(الثقفي، 2013)

"وكذلك استدعاء المعرفة السابقة وتطبيقها في مواقف جديدة، وأدراك لكل ما يحدث والتفكير فيه، والتساؤل وحب البحث والتحقيق، وحب الاستطلاع، والاستمتاع بحل المشكلات، واستعمال الأحاسيس كافة، والمساءلة واستيضاح المشاكل، والإبداع والأصالة والتبصر والفهم العميق، والتصميم والمواظبة عندما تكون حلول المشكلة غير واضحة، ويعمل التفكير التأملي على تقوية للطلبة في الموضوعات الأدبية ودراساتها بطرق منهجية، بحيث يستطيعوا تقويمها شخصياً وخصوصاً في المراحل الأساسية للتعليم؛ لأن الطلبة المبتدئين يحتاج إلى أن يكونوا أكثر قدرة على التأمل والانشغال فيه، وممارسته في كل أوقاتهم، من أجل عمل اتصال بين ما يقرؤونه من أمور نظرية وبين ممارساتهم العملية".

(خوالدة، 2012)

الاستخلاصات والتوصيات:

- 1- أن مستوى التفكير التأملي لدى طلاب الصف الثاني المتوسط كان مقبولاً.
- 2- أن مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثاني المتوسط كانت مقبولة.

3- أن القيم الرقمية لأداء بعض مهارات المناولة والاستلام، والتحركات الدفاعية القصيرة، وحائط الصد الدفاعي بكرة اليد لدى طلاب الصف الثاني المتوسط كانت تؤهلهم للنجاح في الفصل الدراسي الثاني.

4- يرتبط ويسهم التفكير التأملي باليقظة الذهنية لدى طلاب الصف الثاني المتوسط ويؤثر فيها إيجاباً، وكلما زاد مستوى التفكير التأملي فإنه سيؤدي إلى زياد طردية بمستوى اليقظة الذهنية.

5- يرتبط ويسهم التفكير التأملي بأداء مهارة المناولة والاستلام بكرة اليد لدى طلاب الصف الثاني المتوسط ويؤثر فيها إيجاباً، وكلما زاد مستوى التفكير التأملي فإنه سيؤدي إلى زياد طردية بمستوى أداء هذه المهارة.

6- يرتبط ويسهم التفكير التأملي بأداء مهارة التحركات الدفاعية القصيرة بكرة اليد لدى طلاب الصف الثاني المتوسط ويؤثر فيها إيجاباً، وكلما زاد مستوى التفكير التأملي فإنه سيؤدي إلى زياد طردية بمستوى أداء هذه المهارة.

7- يرتبط ويسهم التفكير التأملي بأداء مهارة حائط الصد الدفاعي بكرة اليد لدى طلاب الصف الثاني المتوسط ويؤثر فيها إيجاباً، وكلما زاد مستوى التفكير التأملي فإنه سيؤدي إلى زياد طردية بمستوى أداء هذه المهارة.

8- من الضروري الاهتمام بقياس خصائص المتعلمين لتحقيق التعلم المهاري المطلوب في درس التربية الرياضية لكرة اليد، لاسيما ما يرتبط بالإعداد العقلي.

9- من الضروري الاهتمام بتطوير أماكن مدرسي التربية الرياضية بكيفية قياس ما يرتبط بالإعداد العقلي، وتحسين معارفهم بأهميتها في التدريس العملي.

المصادر

- باهي، مصطفى حسين، وجاد، سمير عبد القادر (2004). المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي: الإسكندرية، الدار العالمية للنشر والتوزيع.

- الثقفي، عبد الله، وآخرون (2013). القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتفكير التأملي لدى طالبات قسم التربية الخاصة المتفوقات والعاديات في جامعة الطائف، المجلة العربية لتطوير التفوق، العدد 6.
- حميد، حُذام خليل (2007). أثر التعبير الذاتي والخبرة البصرية في تنمية الإدراك الحسي لدى أطفال الرياض في محافظة ديالى: مركز الابحاث الطفولة والأمومة/جامعة ديالى، مجلة الفتح، العدد (31).
- خوالدة، أكرم صالح محمود (2012). التقويم اللغوي في الكتابة والتفكير التأملي، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
- درويش، كمال الدين عبد الرحمن، وأبو زيد، عماد الدين عباس (2002). القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات وتطبيقات، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ريان، محمد هاشم (2012). مهارات التفكير وسرعة البديهة وحقائب تدريسية، ط2: الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- سعادة، جودة أحمد (2011). تدريس مهارات التفكير مع مئات الأمثلة التطبيقية: عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- شمعون محمد العربي (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط(2): القاهرة، دار المعارف.
- الطيب، عصام علي (2006). أساليب التفكير نظريات ودراسات: القاهرة، دار عالم الكتب.
- عبد الحميد، شاكِر، وخليفة، عبد اللطيف (2000). دراسات في حب الاستطلاع والإبداع والخيال: القاهرة، منشورات دار غريب.
- عبد الله، أحلام مهدي، (2012). الكفاية الذاتية المدركة وعلاقتها باليقظة الذهنية والوظائف المعرفية لدى طلبة الجامعة: أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية للعلوم الإنسانية (أبن رشد)، 2012.
- عبد الوهاب، فاطمة محمد (2005). فاعلية استخدام بعض استراتيجيات ما وراء المعرفة في تحصيل الفيزياء وتنمية التفكير التأملي والاتجاه نحو استخدامها لدى طلاب الثامن الأزهرى: مجلة التربية العلمية، كلية التربية - جامعة عين الشمس، مصر، مجلد(8)، العدد(2).
- عطية، محسن علي (2009). استراتيجيات ما وراء المعرفة في فهم المقروء: عمان، دار المنهاج للنشر والتوزيع.
- العفون، نادية حسين (2012). التفكير أنماطه ونظرياته وأساليب تعلمه وتعليمه: عمان، دار الصفا للنشر والتوزيع.

- علاوي، محمد حسن، وراتب، أسامة كامل (2017). الاتجاهات المعاصرة في البحث العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضية: القاهرة، دار الفكر العربي.
- علوان، هاجر مزهر، (2019). استراتيجية داخل وخارج الدائرة وأثرها في اليقظة الذهنية وتعلم مهارتي الإعداد واستقبال الإرسال بالكرة الطائرة للطالبات: رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- عودة، أحمد عريبي (2004). التحليل والاختبار في كرة اليد: بغداد، مكتب سناريا.
- فراج، حليم (2008). التعلم الفسيولوجي، ط2: عمان، دار وائل.
- فهمي، عبد الصبور (2010). التربية والتعليم، جريدة الوسط اليومية، العدد 2010/6/20، جمهورية مصر العربية.
- الكبيسي، عبد الواحد حميد، والخطيب، حيدر حامد (2015). السرعة الإدراكية والبديهية ومستويات التفكير: عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- المجيد، عبد العزيز (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي: القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- مهدي، رزوقي رعد، وعبد الكريم، سهى إبراهيم (2013). التفكير وأنواعه (انماطه): بغداد، مكتبة الكلية للطباعة والنشر، بغداد.
- المهوس، وليد إبراهيم (2005). التعلم التعاوني تأريخه وتطوره واستراتيجياته وإيجابياته وسلبياته: مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، المجلد (11)، العدد (4).
- نوفل، محمد بكر، والريماوي، محمد عودة (2010). تطبيقات عملية في تنمية التفكير باستخدام عادات العقل، ط2، دار المسيرة، عمان.

-Fielden ,Key : mindful Knowing ,unitec institule of technology : aukl and , new Zealand ,2005,p1 .

- Griffin, M,A ; study of the lagged relationships among climate , safety motivation , safety behavior ,and accidents at the individual and group levels, Journal of Applied psychology , 2006, p: 91.
- Hasker ,S,M, Evaluation of the mindfulness- acceptance- commitment approach for enhancing athletic Performance , DAL-B , 2010 ,p109 .
- Langer ;Mindful learning ,current directions in psychological science ,Vol:9,2000, PP.220-223.
- Langer,E and Burpee, L: Mindfulness and Marital Satisfaction. Journal Adult development Vol:12 ,2005.PP: 43-54.
- Le Bel, J. L., & Dube', L;. The impact of sensory knowledge and attentional focus on pleasure and on behavioral responses to hedonic stimuli. Paper presented at the 13th annual American Psychological Society Convention, Toronto, Ontario, Canada, 2001.
- Perkins, DN &Richhart, R. Mindfulness has also been found to enhance flexible and critical thinking skills. Journal of Social Issues, 56 ,1. 2000, P: 28-29.

ملحق (1) يوضح مقياس التفكير التأملي بكرة اليد بصورته النهائية

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
---	----------	--------	--------	---------	--------	-------

1	يعجبني كثرة النقاش حول الاداء المهاري بكرة اليد.				
2	أفضل بالاختلاء بنفسني لتأمل أداء مهارات كرة اليد.				
3	أعتقد أن الابداع بأداء مهاري مثالي هو كسب للوقت.				
4	أفكر وأتأمل الاداء المهاري بكرة اليد بعمق.				
5	أبحث عن دوافع تصرفات الطلاب في الدرس واسبابها.				
6	أفضل التفكير على التخمين حول الاداء المهاري بكرة اليد.				
7	ادون ملاحظاتي حول أداء ما بكرة اليد لزيادة إتقانه.				
8	أفضل مشاهدة فلم تعليمي حول الاداء المهاري بكرة اليد.				
9	أرغب في حل مشكلات أداء اقراني الآخرين.				
10	أركز اهتمامي بحل أي مشكلة تواجهني في الاداء المهاري بكرة اليد.				
11	أفكر بالأداء الجديد للمهارة معتمداً على خبراتي السابقة.				
12	أستغرق في أفكاري لدرجة انقطاعي عن ما يدور من حولي في درس التربية الرياضية.				
13	أحرص على كتابة موضوعات الاداء المهاري بطريقة واحدة.				
14	احلل أفكاري الجديدة حول الاداء المهاري بكرة اليد.				
15	ابتعد عن المواقف المحبطة لأدائي المهاري.				
16	انشوق لمناقشتي حول الاداء المهاري بكرة اليد.				
17	اتدبر الاداء المهاري بكرة اليد من جوانب عدة.				
18	أفرح عند حل مشكلة صعبة واجهتني بالأداء المهاري بكرة اليد.				
19	استغرق وقتاً بالتفكير والتأمل بالأداء المهاري بكرة اليد.				
20	يثير تفكيري مشاهدة تذكاري ومكان تأريخي				
21	أشارك في مناقشات الدرس حول الاداء المهاري بكرة اليد.				
22	اقضي وقتاً طويلاً في القراءة عن الاداء المهاري بكرة اليد.				
23	أحب تعلم أشياء جديدة عن الاداء المهاري بكرة اليد.				
24	اعتقد تحليل اخطاء الاداء المهاري بكرة اليد، مفيداً لتجنبها.				
25	استمتع عند قراءتي موضوعات عن الاداء المهاري بكرة اليد.				
26	أفكر ملياً قبل قيامي باي اداء مهاري بكرة اليد.				
27	استمتع بتكليمي في الدرس بأداء إنموذج المهارة بكرة اليد.				
28	أفضل الاداء العملي عن الشرح حول الاداء المهاري بكرة اليد.				
29	اعتمد على دليل عن الاداء المهاري بكرة اليد.				
30	اعتقد بان من العبث الاسراف بمعلومات عن الاداء المهاري بكرة اليد أكثر من تطبيقها عملياً.				
31	اتعامل مع الافكار الجديدة عن المهارة بردود افعال سريعة.				

ملحق (2) يوضح مقياس اليقظة الذهنية بكرة اليد بصورته النهائية

ت	العبارات	نعم	كلا	لا أدري
---	----------	-----	-----	---------

1	أجد نفسي قادراً على الإصغاء إلى زملائي الطلاب.		
2	أحب الاطلاع على المهارات الجديدة بكرة اليد.		
3	ينشغل تفكيري بعيداً عن أدائي المهاري بكرة اليد.		
4	استخدم الأدوات المتاحة لتحسين قدرتي على الأداء المهاري بكرة اليد.		
5	أنفذ تشكيلات حركية للأداء المهاري الجديد بكرة اليد.		
6	أرى ان كل المهارات بكرة اليد مترابطة بعضها مع بعضها.		
7	انتكر تعلمي السابق عند الأداء المهاري الجديد بكرة اليد.		
8	أحتاج إلى التركيز اثناء أدائي المهاري بكرة اليد.		
9	تقيدني توجيهات المدرب اثناء أدائي المهاري بكرة اليد.		
10	أعرف قدرة زملائي قبل أدائهم المهارات بكرة اليد.		
11	أتشوق لمعرفة ما سأتعلمه من مهارات جديدة بكرة اليد.		
12	أفكر بطريقة توصلني لأفضل أداء لمهارات كرة اليد.		
13	أتميز بالمرونة عند أدائي لمهارات جديدة بكرة اليد.		
14	أتم أدائي المهاري بكرة اليد بشكل آلي بدون أن أعني بما فعلته.		
15	أتعلم من تشخيص أخطائي عند أدائي المهاري بكرة اليد.		
16	أتمكن من معرفة أدائي الصحيح للمهارات الجديدة بكرة اليد.		
17	أميل الى تجريب كل ما هو جديد من مهارات بكرة اليد.		
18	أشعر بالقلق من أي تطورات تحدث عند أدائي لمهارات جديدة بكرة اليد.		
19	أجيد اختيار الكلمات التي تصف إحساسي لزملائي الطلاب.		