

اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتصور العقلي لسباحى المسافات الطويلة

الدكتور/ عبدالحكيم رزق *

الدكتور/ هيثم محمد احمد **

الدكتور/ محمد عزت محمد ***

الباحثون/ السيد حمزة السيد ****

ملخص البحث:

يهدف البحث معرفة مستوى اليقظة الذهنية والتصور العقلي لسباحى ٨٠٠ متر حرة والكشف عن العلاقة بينهما ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي , قام الباحثون باختيار عينة البحث (٥٠) من سباحى ٨٠٠ متر حرة , لاندية قطاع الوجة البحرى بجمهورية مصر العربية وتم تقسيمهم إلى ما يلي عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية وقوامها (٢٠) عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وقوامها (٣٠) وأشارت أهم النتائج إلى:

الأهمية النسبية لمقياس اليقظة الذهنية سباحى ٨٠٠ متر حرة كانت بنسبة قدرها (٨٨.٣٣%) , ومستوى اليقظة الذهنية مرتفع.

الأهمية النسبية لمقياس التصور العقلي لسباحى ٨٠٠ متر حرة كانت بنسبة قدرها (٧١.٢٨%) , مستوى التصور العقلي مرتفع

معظم العبارات الخاصة حول مستوى اليقظة الذهنية لديهم جاءت بمستوى مرتفع, متوسط , منخفض, حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لديهم ما بين (١.١١ , ٢.٧١)

معظم العبارات الخاصة حول مستوى التصور العقلي لديهم جاءت بمستوى مرتفع جدا, مرتفع, متوسط , منخفض, حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لديهم ما بين (٢.٠٥ , ٤.٣٥)

الكلمات المفتاحية : (اليقظة الذهنية, التصور العقلي لسباحى ٨٠٠ متر حرة)

* استاذ علم النفس بكلية علوم الرياضة جامعة اسيوط

** استاذ بقسم الرياضات المائية بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

*** استاذ مساعد بقسم الرياضات المائية بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

**** باحث بكلية علوم الرياضة جامعة بنها

Abstract:

The researcher selected a research sample of (50) 800-meter freestyle swimmers from the clubs of the seaside sector in the Arab Republic of Egypt, and they were divided into the following: an exploratory research sample using a random method, consisting of (20) and a basic research sample using a deliberate method, consisting of (30), **Conclusions:**

The relative importance of the mental alertness scale for 800-meter freestyle swimmers was (88.33%), and the level of mental alertness is high.

The relative importance of the mental imagery scale for 800-meter freestyle swimmers was (71.28%). The level of mental imagery is high.

Most of the statements about their level of mental alertness came at a high, medium, or low level, with their arithmetic averages ranging between (1.11, 2.71).

key words Mental alertness, mental perception of 800-meter freestyle swimmers

مقدمة ومشكلة البحث :

مع زيادة التطور المعرفي، في ظل الكم الهائل من التطور التكنولوجي، وانتشار مشتتات الانتباه، وكثرة الضغوط، دفع الباحثون في مجال علم النفس إلى البحث عن العوامل التي تساعد على تطور الطالب، وإبقائه متيقظاً ذهنياً، وتزويده بمهارات انفعاليه، حيث تساعده على التركيز، وعلى حسن التواصل مع الآخرين. ومن هذه العوامل التي حظيت باهتمام الباحثين مفهوم اليقظة الذهنية.

وقد بدأ الاهتمام بمفهوم اليقظة الذهنية خلال (Mindfulness) العقود الثلاث الماضية، وهي عنصر أساسي في بعض الروحانيات الشرقية والتقاليد لا سيما البوذية، واستمد هذا المفهوم جذوره منها؛ وذلك عبر الانخراط في ممارسات التأمل التي تركز على العلاقة بين العقل، والجسد، والأفكار، والمشاعر؛ إذ يستطيع الفرد عبر التأمل أن يفسر ما في العالم من ظواهر ومواقف؛ من خلال إيجاد واستعمال مفاهيم، أو طرق جديدة لفهمها (241:7)

أما نيل وجريفين Neal & Griffen 2006 فأشارا إلى أن اليقظة الذهنية تعني استمرار الحضور الذهني بشكل مقصود، وتشمل: الوعي، والانتباه، ويرى البعض أنها القدرة على تجاهل مشتتات الحوافز (١٢:٩٥٠)

ويمكن فهم التصور العقلي في مجال التعلم الحركي بأنه " الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتتطبع بالدماغ وتكون اساس لتأدية المتعلم للحركة (٤٩:٥)

وهذا يعني ان يكوّن المتعلم صورة عامة عن كامل الاداء الحركي المراد تعلمه , ويفسره محمد حسن علاوي بأنه " وسيلة عقلية او اداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني ان اللاعب يفكر بعضلاته (248:4)

فعندما يتصور الرياضي اداء حركي فانه لا يتصورها خارج كيانه او امام عينيه وانما يتصوره في داخله ضمن مكان وزمان محددين في عقله (١٠٠:٢)

لذلك فالتصور العقلي عملية عقلية تهدف الى اخذ صورة عن الاداء العام لالية اداء الحركة من اجل التدريب وتكرار تنفيذ الحركة وصولا للاداء الامثل. (٩٦٠:١٠)

أما وينستين وبراون وريان فعرفوا اليقظة الذهنية بأنها القدرة على الاهتمام والانتباه الكامل لكل الخبرات التي تحدث في اللحظة الآنية (٣٧٥:١١)

أشار العديد من الدراسات التجريبية إلى فوائد اليقظة الذهنية، فهي ترتبط إيجاباً مع الأداء النفسي الإيجابي، كما تعد عنصراً أساسياً لعدد من التدخلات النفسية، وزيادة كمية المعلومات التي يتم استرجاعها من الذاكرة وزيادة خصوصية تحديد نوعية المعلومات التي يتم استرجاعها . (٤٥:٩) (١٥٥ :١٢)

هدف البحث:

هدف البحث إلى معرفة مستوى اليقظة الذهنية والتصور العقلي لسباحى ٨٠٠ متر حرة والكشف عن العلاقة بينهما

تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوى اليقظة الذهنية لسباحى ٨٠٠ متر حرة ؟
- ٢- ما مستوى التصور العقلي لسباحى ٨٠٠ متر حرة ؟
- ٣- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والتصور العقلي لسباحى ٨٠٠ متر حرة ؟

٤- هل توجد علاقة فروق دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والتصور العقلي لسباحى ٨٠٠ متر حرة طبقاً للجنس (بنين - بنات)؟

مصطلحات البحث:

اليقظة الذهنية

وعرفها هايس بأنها: وعي الفرد بالخبرات الموجودة في اللحظة التي حدثت فيها، دون إصدار الأحكام، ويمكن تعريف اليقظة الذهنية بأنها قدرة الفرد على أن يبقى حاضراً ذهنياً للتعامل مع الأحداث في اللحظة، واستقبال المعلومات بطريقة مركزة (٨:١١٠)

التصور العقلي

هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه لحظة التصور، فكأن التصور العقلي في الرياضة إن اللاعب يفكر في عضلاته (١:٢٥)

الدراسات المرجعية:

دراسة العازمي، عبدالمحسن مبارك راشد (٢٠٢٠) (٣) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بدولة الكويت. ويهدف البحث الى تعرف اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى لاعبي أندية الدرجة الاولى بدولة الكويت، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية الدرجة الاولى الممتازة بدولة الكويت، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي أندية الدرجة الاولى بدولة الكويت وعددهم (١٢٠) لاعب، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لمناسبة طبيعة البحث، وتمثلت أدوات القياس في استبيان اليقظة العقلية، التنظيم الانفعالي، ومن أهم نتائج البحث، تبين ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لدى لاعبي الدرجة الاولى، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين اليقظة العقلية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى لاعبي الدرجة الاولى.

دراسة يحيى، سهير رعد (٢٠١٩) (٦) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥ م لطالبات المرحلة الثالثة. ويهدف البحث الحالي للتعرف على اليقظة العقلية لدى طالبات المرحلة الثالثة، ولتحقيق هذا الهدف عمد الباحثونان مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل لانجر. وبعد التحقق من صدق

وثبات المقياس اذا طبق على عيني مكونه من (١٤٦) طالبة وبعد معالجة البيانات احصائيا استنتج الباحثون عدة استنتاجات أهمها :

وجود علاقة معنوية ايجابية بين اليقظة العقلية ومهارة السباحة الحرة لدى طالبات المرحلة الثالثة دراسة نهله نجم الدين احمد (٢٠١٦) (٦) بعنوان الذكاء الثلاثي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الاعدادية ، هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الذكاء الثلاثي الإبعاد (التحليلية، العملية، الإبداعية) لدى طلبة المرحلة الإعدادية وتبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والصف. وكذلك درجة اليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وتبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والصف، وإيجاد العلاقة بين الذكاء الثلاثي الإبعاد واليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية وبعد معالجة البيانات إحصائياً على عينة مؤلفة (٦١١) طالب وطالبة توصلت الدراسة إلى ان طلبة المرحلة الإعدادية لا يتمتعون بقدرات الذكاء الثلاثي، في حين أظهرت تمتع طلبة المرحلة الإعدادية باليقظة العقلية ولم تظهر النتائج وجود علاقة بين الإبعاد الثلاثية للذكاء واليقظة العقلية

منهج البحث استخدم الباحثون المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لإجراءات البحث.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث لسباحي ٨٠٠ متر حرة لموسم ٢٠٢٣-٢٠٢٤

عينة البحث قام الباحثون باختيار عينة البحث (٥٠) من سباحي ٨٠٠ متر حرة ، لاندية قطاع الوجبة البحرى بجمهورية مصر العربية وتم تقسيمهم إلى ما يلي :

عينة البحث الاستطلاعية: قام الباحثون باختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية وقوامها (٢٠) من سباحي ٨٠٠ متر حرة .

عينة البحث الأساسية: قام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وقوامها (٣٠) من سباحي ٨٠٠ متر حرة .

جدول (١)

تصنيف عينة البحث الاستطلاعية والأساسية

(ن = ٥٠)

م	النادي	العينة الاستطلاعية (ن=٢٠)	العينة الاساسية (ن=٣٠)
٠.١	وادي دجلة فرع (أكتوبر ١)	٠	٥
٠.٢	نادي القاهرة	٥	٥
٠.٣	نادي ٦ أكتوبر	٠	٥
٠.٤	نادي الصيد	٥	٥
٠.٥	النادي الأهلي	٥	٥
٠.٦	نادي الشمس	٥	٥

مقياس اليقظة الذهنية لسباحي ٨٠٠ متر حرة

تحديد الهدف من المقياس:

بعد إطلاع الباحثون على عدة مقاييس في اليقظة الذهنية ، كمقياس غيج (٢٠٠٣) Gage) ومقياس إيرسمان و رومير (Erisman & Roemer, ٢٠١٢) ، ومقياس أحلام عبدالله ٢٠١٣ ، ومقياس بير (Bear ٢٠٠٦) قام الباحثون بتطوير مقياس اليقظة العقلية لرومير (Erisman & Roemer, ٢٠١٢)

خطوات تطوير مقياس اليقظة الذهنية لسباحي ٨٠٠ متر حرة :

- تحديد عبارات مقياس اليقظة الذهنية لسباحي ٨٠٠ متر حرة .
- مقياس اليقظة الذهنية لسباحي ٨٠٠ متر حرة في صورته الأولية.
- المعاملات السيكمترية لمقياس اليقظة الذهنية لسباحي ٨٠٠ متر حرة
- مقياس اليقظة الذهنية لسباحي ٨٠٠ متر حرة في صورته النهائية.
- تحديد عبارات مقياس اليقظة الذهنية لسباحي ٨٠٠ متر حرة:

بعد تحديد الأبعاد الخاصة بالمقياس ، قام الباحثون بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لقياس كل بُعد من أبعاد اليقظة الذهنية ، واستند في صياغتها على التعريف الدقيق

لكل بُعد وأهميتها ، وكذلك استرشادًا بالعديد من المقاييس النفسية فى مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضى، وقد حرص الباحثون على مراعاة الدقة فى صياغة العبارات بحيث تكون واضحة ومفهومة ومألوفة لدى الجميع وقصيرة قدر الإمكان، وكذلك مراعاة الربط بين العبارات ذات المضمون الواحد، وألا توحى العبارات بنوع الاستجابة، واستبعاد العبارات المكررة فى مضمون تلك المهارات.

• مقياس اليقظة الذهنية لسباحى ٨٠٠ متر حرة فى صورته الأولى:

بعد أن قام الباحثون بوضع العبارات المقترحة لقياس اليقظة الذهنية لسباحى ٨٠٠ متر حرة والتي بلغ عددها ١٥ عبارة ، كما هو موضح بالجدول السابق ، قام بعرضها على السادة الخبراء .

ثم قام الباحثون بإعداد صفحة الغلاف للمقياس والتي تضمنت جميع البيانات العامة مع التأكيد على سرية هذه البيانات، وكذلك تعريفه بالهدف من المقياس، والتأكيد على ضرورة قراءة العبارات بدقة وعناية واختيار الإجابات التى تناسب شعوره الحقيقى وليس ما يجب عليه أن يكون، وبذلك أصبح المقياس فى صورته النهائية جاهزاً لتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية لحساب المعاملات السيكومترية له ، وتكون المقياس من (١٥) عبارة.

جدول (٢)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على عبارات مقياس اليقظة الذهنية

لسباحى ٨٠٠ متر

(ن = ١١)

رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية
١	%١٠٠	٦	%١٠٠	١١	%١٠٠
٢	%١٠٠	٧	%١٠٠	١٢	%١٠٠
٣	%١٠٠	٨	%١٠٠	١٣	%١٠٠
٤	%١٠٠	٩	%١٠٠	١٤	%١٠٠
٥	%١٠٠	١٠	%١٠٠	١٥	%١٠٠

المعاملات السيكومترية لمقياس اليقظة الذهنية لسباحى ٨٠٠ متر حرة:

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية لمقياس اليقظة الذهنية لسباحى ٨٠٠ متر حرة على النحو

التالى:

صدق الاتساق الداخلى:

لحساب صدق الاتساق الداخلى للمقياس قام الباحثون بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الاساسية ولها نفس المواصفات، ثم قام الباحثون بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالى توضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة عبارات مقياس اليقظة الذهنية لسباحى ٨٠٠ متر حرة والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٢٠)

م	العبارات	معامل الارتباط
١.	أقبل الأفكار التي أتحقق منها.	*٠.٤٩٤
٢.	انفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها	*٠.٥٨١
٣.	أشعر أنني لا أملك أفكاراً إبداعية.	*٠.٦٢٥
٤.	أتقبل الأفكار الجديدة عند القيام بأعمالى.	*٠.٦٢٢
٥.	استخدم طرق التفكير التقليدية عند إنجاز مهامى.	*٠.٤٩٩
٦.	أرى عدم أهمية سؤال الآخرين عما قاموا به من أعمال.	*٠.٤٩١
٧.	أتجنب الحوارات التي تدعو للتفكير.	*٠.٥٦٩
٨.	أثق في قدراتى الإبداعية	*٠.٥٢٥
٩.	أنظر إلى المشكلة التي أريد حلها بصورة كلية.	*٠.٦٠٥
١٠.	أجد صعوبة في اكتشاف التغير في الأشياء.	*٠.٦٢٧
١١.	أعمل باندفاع في عمل الأشياء بدون تركيز.	*٠.٥٧٧
١٢.	أميل إلى تقليد تفكير الآخرين.	*٠.٥٠١
١٣.	أرى أنني فضولى لمعرفة ما يدور حولى.	*٠.٥٠١
١٤.	أتوق لمعرفة كيفية عمل الأشياء التي لا أعرفها.	*٠.٥٨٠
١٥.	أتقبل الواقع الذي أعيشه أكثر من الرغبة في تغييره.	*٠.٥٦١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول () ان معامل الارتباط بين درجة كل عبارة عبارات مقياس اليقظة الذهنية لسباحى ٨٠٠ متر حرة والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (٠.٤٩٤ الي ٠.٦٢٥)، وبمقارنة قيمة (ر) المحسوبة بقيمة (ر) الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً بين العبارات والمجموع الكلى ، والنتائج تدل على ان عبارات المقياس تتسم بدرجة عالية من الصدق.

التهبات: ولتحقيق تهبات المقياس، قام الباحثون باستخدام معامل (الفاكرونباخ) والتجزئة النصفية، وكانت نتيجة حساب معاملات التهبات على النحو الآتى:

جدول (٤)

معاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ

لمقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة

(ن = ٢٠)

م	عبارات المقياس	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان براون	جتمان
١.	أقبل الأفكار التي أتأكد منها.	٠.٦٠١	٠.٧٣٠	٠.٧٥٠
٢.	اتفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها	٠.٧١٥	٠.٧٠٩	٠.٧٠٦
٣.	أشعر أنني لا أملك أفكاراً إبداعية.	٠.٦٥٤	٠.٦٤٧	٠.٦٠٥
٤.	أقبل الأفكار الجديدة عند القيام بأعمالتي.	٠.٦٥٢	٠.٦٣١	٠.٦٢٠
٥.	استخدم طرق التفكير التقليدية عند إنجاز مهماتي.	٠.٦٥٥	٠.٦٠٩	٠.٦٦٦
٦.	أرى عدم أهمية سؤال الآخرين عما قاموا به من أعمال.	٠.٦١٨	٠.٦٠٩	٠.٦٧١
٧.	أتجنب الحوارات التي تدعو للتفكير.	٠.٦٥٥	٠.٧٠٠	٠.٦٨٧
٨.	أثق في قدراتي الإبداعية	٠.٦٥٤	٠.٦٠٧	٠.٦٥٧
٩.	أنظر إلى المشكلة التي أريد حلها بصورة كلية.	٠.٦٥٢	٠.٦٣١	٠.٦٧٨
١٠.	أجد صعوبة في اكتشاف التغيير في الأشياء.	٠.٨٢٥	٠.٧٠٦	٠.٧٦٧
١١.	أعمل باندفاع في عمل الأشياء بدون تركيز.	٠.٦٥٥	٠.٦٥٩	٠.٦٧٧
١٢.	أميل إلى تقليد تفكير الآخرين.	٠.٦٥٨	٠.٦٠٩	٠.٦٧١
١٣.	أرى أنني فضولي لمعرفة ما يدور حولي.	٠.٥٥٥	٠.٧٠٠	٠.٦٨٤
١٤.	أتوق لمعرفة كيفية عمل الأشياء التي لا أعرفها.	٠.٧٦٥	٠.٧٢٠	٠.٧٣٧
١٥.	أقبل الواقع الذي أعيشه أكثر من الرغبة في تغييره.	٠.٨٥٥	٠.٧٠٦	٠.٧٦٧

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٤) أن جاءت قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئية النصفية لعبارات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ على جميع عبارات المقياس، مما يشير إلى أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات.

• مقياس اليقظة الذهنية لسباحى ٨٠٠ متر حرة فى صورته النهائية:

بعد تقنين المقياس وإجراء المعاملات السيكومترية له. استقر الباحثون على المقياس فى صورته النهائية والذى تكون من ١٥ عبارة د لقياس اليقظة الذهنية لسباحى ٨٠٠ متر حرة , منها ٧ عبارات إيجابية، ٨ عبارات سلبية، وهذا التنوع للعبارات ما بين إيجابية وسلبية ضرورى حتى لا تكون إجابات العينة على وتيرة واحدة، وكذلك لضمان إثارة دافعتهم للإجابة. والجدول التالى يُبين مجموع العبارات الإيجابية والسلبية المقترحة لمقياس اليقظة الذهنية لسباحى ٨٠٠ متر حرة.

جدول (٥)

مجموع العبارات الإيجابية والسلبية المقترحة لمقياس اليقظة الذهنية لسباحى ٨٠٠ متر حرة فى صورته النهائية

مجموع العبارات	عدد العبارات المقترحة		
	السلبية	الإيجابية	
١٥	٣	١	مقياس اليقظة الذهنية لسباحى ٨٠٠ متر حرة
	٥	٢	
	٦	٤	
	٧	٨	
	١٠	٩	
	١١	١٣	
	١٢	١٤	
	١٥	-	
	٨	٧	مجموع العبارات

مفتاح تصحيح المقياس:

يحصل المفحوص على ثلاث درجات ودرجتان ودرجة واحدة على الترتيب للعبارة المصاغة في الإتجاه الإيجابي للمقياس وهي (١, ٢, ٤, ٨, ٩, ١٣, ١٤) ، أما بالنسبة للعبارات السلبية فيتم عكس ذلك؛ وهي (٣, ٥, ٦, ٧, ١٠, ١١, ١٢, ١٥) حيث يحصل المفحوص على درجة واحدة ودرجتان وثلاث درجات على الترتيب، ويتم جمع الدرجات كل مفحوص على حده.

جدول (٦)

مجال المتوسط الحسابي المرجح والمستوى الموافق له

المستوى الموافق له	مجال المتوسط الحسابي المرجح
منخفض	من ١ إلى ١.٦٥
متوسط	من ١.٦٦ إلى ١.٩٩
مرتفع	من ٢.٠٠ إلى ٣.٠٠

- مقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة**تحديد الهدف من المقياس:**

تم الاعتماد على مقياس التصور العقلي، الذي اعتمد عليه محمد العربي شمعون ١٩٩٦، حيث قام بإعداده مارتينز ١٩٩٢ .

خطوات تطوير مقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة :

- تحديد عبارات مقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة .
- مقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة في صورته الأولية.
- المعاملات السيكمترية لمقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة
- مقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة في صورته النهائية.
- تحديد عبارات مقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة:

تم الاعتماد على مقياس التصور العقلي، الذي اعتمد عليه محمد العربي شمعون ١٩٩٦، حيث قام بإعداده مارتينز ١٩٩٢ ، ويقدم هذا المقياس وصفا لأربع خبرات شائعة في المجال الرياضي وهي (الممارسة الفردية - الممارسة مع الآخرين - مشاهدة الزميل - الإشتراك في المنافسة)، بعد تحديد الأبعاد الخاصة بالمقياس ، قام الباحثون بصياغة مجموعة من العبارات المقترحة لقياس كل بُعد من أبعاد

التصور العقلي ، واستند في صياغتها على التعريف الدقيق لكل بُعد وأهميتها ، وكذلك استرشادًا بالعديد من المقاييس النفسية في مجال علم النفس العام وعلم النفس الرياضي، وقد حرص الباحثون على مراعاة الدقة في صياغة العبارات بحيث تكون واضحة ومفهومة ومألوفة لدى الجميع وقصيرة قدر الإمكان، وكذلك مراعاة الربط بين العبارات ذات المضمون الواحد، وألا توحى العبارات بنوع الاستجابة، واستبعاد العبارات المكررة في مضمون تلك المهارات.

• مقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة في صورته الأولية:

بعد أن قام الباحثون بوضع العبارات المقترحة لقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة والتي بلغ عددها ٢٠ عبارة ، قام بعرضها على السادة الخبراء .

ثم قام الباحثون بإعداد صفحة الغلاف للمقياس والتي تضمنت جميع البيانات العامة مع التأكيد على سرية هذه البيانات، وكذلك تعريفه بالهدف من المقياس، والتأكيد على ضرورة قراءة العبارات بدقة وعناية واختيار الإجابات التي تناسب شعوره الحقيقي وليس ما يجب عليه أن يكون، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية جاهزاً لتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية لحساب المعاملات السيكومترية له، ، وتكون المقياس من (٢٠) عبارة.

جدول (٧)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على عبارات مقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر

(ن = ١١)

رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية
١	%١٠٠	٨	%١٠٠	١٥	%١٠٠
٢	%١٠٠	٩	%١٠٠	١٦	%١٠٠
٣	%١٠٠	١٠	%١٠٠	١٧	%١٠٠
٤	%١٠٠	١١	%١٠٠	١٨	%١٠٠
٥	%١٠٠	١٢	%١٠٠	١٩	%١٠٠
٦	%١٠٠	١٣	%١٠٠	٢٠	%١٠٠
٧	%١٠٠	١٤	%١٠٠		

المعاملات السيكومترية لمقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة:

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية لمقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة على النحو التالي:

صدق الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحثون بتطبيقه على عينة قوامها (٣٠) ثلاثون فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية ولها نفس المواصفات، ثم قام الباحثون بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي توضح ذلك.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة عبارات مقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٢٠)

م	العبارات	معامل الارتباط
١.	يعجبني السباح الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه	*٠.٥٥٥
٢.	استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض السباحين الآخرين أنها مهمة صعبة	*٠.٦٤٤
٣.	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.	*٠.٦١٧
٤.	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا	*٠.٣٧٠
٥.	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في تخصص ال ٨٠٠ م	*٠.٤٤١
٦.	أحاول بكل جهد بأن أكون أفضل سباح	*٠.٥٠١
٧.	هذه هي أهدافي في رياضتي	*٠.٥٠٩
٨.	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية	*٠.٥٩٥

*٠.٦٩٧	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة كبيرة من بذل الجهد	.٩
*٠.٣٩٠	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد من الانتهاء من المنافسة الرسمية.	.١٠
*٠.٤٩١	اجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة.	.١١
*٠.٥٩٨	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني احتاج إلى بعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.	.١٢
*٠.٥٩٠	اشعر غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.	.١٣
*٠.٤١٤	أخشى المنافسة في الهزيمة	.١٤
*٠.٥١١	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.	.١٥
*٠.٦١١	اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية	.١٦
*٠.٦٠٢	عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	.١٧
*٠.٣٩١	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة	.١٨
*٠.٤٠١	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها	.١٩
*٠.٤٤٤	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	.٢٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٨) ان معامل الارتباط بين درجة كل عبارة عبارات مقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت ما بين (٠.٣٧٠ الي ٠.٦٩٧)، وبمقارنة قيمة (ر) المحسوبة بقيمة (ر) الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً بين العبارات والمجموع الكلي ، والنتائج تدل على ان عبارات المقياس تتسم بدرجة عالية من الصدق.

النتائج:

ولتحقيق ثبات المقياس، قام الباحثون باستخدام معامل (الفاكرونباخ) والتجزئة النصفية،

وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول (٩)

معاملات الثبات باستخدام التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ
لمقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة

(ن = ٢٠)

م	عبارات المقياس	معامل	
		الفا كرونباخ	التجزئة النصفية سييرمان براون
جتمان	جتمان	جتمان	جتمان
١	يعجبني السباح الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه	٠.٦٠١	٠.٧٢٢
٢	استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض السباحين الآخرين أنها مهمة صعبة	٠.٧٣٥	٠.٧٠٢
٣	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.	٠.٤٤٤	٠.٥٤٧
٤	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا	٠.٤٧٢	٠.٦٣١
٥	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في تخصص ال ٨٠٠ م	٠.٦٥٥	٠.٦٠١
٦	أحاول بكل جهد بأن أكون أفضل سباح	٠.٦٠٠	٠.٦٠٩
٧	هدفي هو أن أكون مميز في رياضتي	٠.٦٥٥	٠.٧٨٠
٨	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية	٠.٦٣٣	٠.٦٠٧
٩	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة كبيرة من بذل الجهد	٠.٦٥٢	٠.٦٠١
١٠	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد من الانتهاء من المنافسة الرسمية.	٠.٨٢٥	٠.٧٨٨
١١	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة.	٠.٦٥٥	٠.٦٥٩

٠.٥٤٤	٠.٦٠٩	٠.٦٥٨	١٢. عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني احتاج إلى بعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.
٠.٦٨٤	٠.٤٤٤	٠.٥٥٥	١٣. اشعر غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.
٠.٥٩٩	٠.٧٢٠	٠.٧٦٥	١٤. أخشى المنافسة في الهزيمة
٠.٦٩٨	٠.٦٣٣	٠.٦٥٢	١٥. في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.
٠.٦٧٧	٠.٦٥٩	٠.٦٥٥	١٦. اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية
٠.٦٧١	٠.٦٠٩	٠.٦٥٨	١٧. عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.
٠.٦٨٤	٠.٧٠٠	٠.٥٥٥	١٨. لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة
٠.٧٣٧	٠.٧٢٠	٠.٧٦٥	١٩. قبل اشتراكي في المنافسة لا أشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها
٠.٧٦٧	٠.٧٠٦	٠.٨٥٥	٢٠. أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٨) مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٩) أن جاءت قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئية النصفية لعبارات المقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ على جميع عبارات المقياس، مما يشير إلى ان المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات.

• مقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة في صورته النهائية:

بعد تقنين المقياس وإجراء المعاملات السيكمترية له. استقر الباحثون على المقياس في صورته النهائية والذي تكون من ٢٠ عبارة لقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة , منها ١١ عبارة إيجابية، ٩ عبارات سلبية، وهذا التنوع للعبارات ما بين إيجابية وسلبية ضروري حتى لا تكون إجابات العينة على وتيرة واحدة، وكذلك لضمان إثارة دافعيتهم للإجابة.

ويقدم هذا المقياس وصفاً لأربع خبرات شائعة وهي (الممارسة الفردية - الممارسة مع الآخرين - مشاهدة الزميل - الإشتراك في المنافسة) وبعد قضاء دقيقة واحدة للتصور على كل بعد من هذه الأبعاد

الأربعة يقوم السباح بالاستجابة على مقياس تقدير من خمسة أبعاد بوضع علامة (/) أمام الإجابة التي يراها مناسبة في رأيه، وهي تبدأ من عدم التصور إلى الشدة في الوضوح لبعض أشكال حية وهي البصر والإحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة وبعدها يتم جمع درجات كل عبارة على حده ويشير الحد الأعلى لدرجات المقياس (١٠٠) إلى الدرجة المرتفعة في التصور العقلي، وتشير (٢٠) إلى الحد الأدنى لدرجات المقياس أي الدرجة الضعيفة في درجة التصور العقلي.

جدول (١٠)

مجموع العبارات الإيجابية والسلبية المقترحة لمقياس التصور العقلي

لسباحي ٨٠٠ متر حرة في صورته النهائية

مجموع العبارات	عدد العبارات المقترحة		
	السلبية	الإيجابية	
٢٠	٨	١	مقياس التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة
	١٠	٢	
	١١	٣	
	١٢	٤	
	١٣	٥	
	١٤	٦	
	١٥	٧	
	١٦	٩	
	١٧	١٨	
	-	١٩	
	٢٠		
	٩	١١	مجموع العبارات

مفتاح تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على عبارات المقياس بأحد الاختيارات التالية (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً)، كبداً للإجابة على عبارات المقياس، ويحصل المفحوص على خمس درجات وأربعة درجات وثلاث درجات ودرجتان ودرجة واحدة على الترتيب للعبارة المصاغة في الإتجاه الإيجابي للمقياس، أما بالنسبة للعبارات السلبية فيتم عكس ذلك؛ حيث يحصل المفحوص على درجة واحدة ودرجتان وثلاث درجات وأربعة درجات وخمس درجات على الترتيب، ويتم جمع درجات كل بُعد على حده.

جدول (١٠)

مجال المتوسط الحسابي المرجح والمستوى الموافق له

المستوى الموافق له	مجال المتوسط الحسابي المرجح
منخفض جدا	من ١ إلى ١.٧٩
منخفض	من ١.٨٠ إلى ٢.٥٩
متوسط	من ٢.٦٠ إلى ٣.٣٩
مرتفع	من ٣.٤٠ إلى ٤.١٩
مرتفع جدا	من ٤.٢٠ إلى ٥.٠٠

إجراءات البحث.

الدراسات الاستطلاعية:

- قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (٣٠) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، والتي تم اختيارها بطريقة عشوائية واستهدفت ما يلي:
- تدريب المساعدين على كيفية استخدام أدوات القياس بدقة.
 - التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقاييس.
 - التعرف على مدى ملائمة المقاييس المستخدمة لطبيعة أفراد عينة البحث.
 - إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقاييس النفسية المستخدمة قيد البحث.
 - التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحثون أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
 - تحديد الوقت الزمني المناسب لتطبيق المقاييس قيد البحث على العينة الأساسية.
 - مدى فهم واستيعاب العينة الاستطلاعية من الهدف الذي ترمى إليه عبارات المقاييس قيد البحث.
 - الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء القياسات لتلافيها في الدراسة الأساسية للبحث.
 - ما إذا كانت هناك صعوبات في بعض العبارات التي قد تكون غير واضحة الصياغة لأفراد عينة البحث، والعمل على إعادة صياغتها إن وجدت.

الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة، قام الباحثون بتطبيق الصورة النهائية لمقياس اليقظة الذهنية لسباحي ٨٠٠ متر حرة، والصورة النهائية لمقياس مهارات التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة

على عينة البحث الأساسية، والبالغ عددهم (٣٠) سباح ، ثم قام الباحثون بتصحيح المقياسين، ورصد وجدولة الدرجات الخام وإعدادها للمعالجة الإحصائية وفقاً لمفتاح التصحيح المُعد لذلك.

أسلوب المعالجة الإحصائية:

فى ضوء أهداف البحث والتساؤلات الموضوعية لتحقيق هذه الأهداف، وحجم ونوعية عينة البحث، وفى ضوء ما اشارت اليه العديد من الدراسات المرتبطة، تم استخدام الأساليب الاحصائية الخاصة بمعالجة البيانات، على النحو التالى:

- المتوسطات الحسابية.

- الانحرافات المعيارية.

- معامل الالتواء.

- اختبار ت T.test

- معامل ارتباط بيرسون.

- معامل ألفا كرونباخ.

- معامل التجزئة النصفية.

عرض نتائج التساؤل الأول ومناقشته:

والذى ينص على : ما مستوى اليقظة الذهنية لسباحى ٨٠٠ متر حرة ؟

جدول (١١)

المتوسطات الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة على مستوى مقياس اليقظة الذهنية ككل

(ن = ٣٠)

الأهمية النسبية	المستوى	قيمة (ت) المحسوبة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الدرجة الكلية	مقياس اليقظة الذهنية
88.33	مرتفع	18.25	39.75	30	45	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٦٩٧

ويتضح الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي فى الدرجة الكلية للمقياس ٧١.٢٨ أكبر من المتوسط الحسابي الفرضي ٤٥، وقيمة ت المحسوبة اكبر من الجدولية وهي دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

حيث يلاحظ أن الوسط الحسابي أكبر من الوسط الفرضي وهذا يشير إلى أن مستوى اليقظة العقلية لسباحى ٨٠٠ متر حرة كان بدرجة مرتفعة.

جدول (١٢)

المتوسطات الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة على مستوى عبارات مقياس اليقظة الذهنية

(ن = ٣٠)

م	العبارات	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة (ت) المحسوبة	المستوى
٢١.	أقبل الأفكار التي أتأكد منها.	٢	2.45	٥.03	مرتفع
٢٢.	اتفاعل مع الأعمال التي أقوم بإنجازها	2	2.55	7.33	مرتفع
٢٣.	أشعر أنني لا أملك أفكاراً إبداعية	2	1.22	9.32	منخفض
٢٤.	أتقبل الأفكار الجديدة عند القيام بأعمالي.	2	2.49	10.01	مرتفع
٢٥.	استخدم طرق التفكير التقليدية عند إنجاز مهامي.	2	1.31	10.8	منخفض
٢٦.	أرى عدم أهمية سؤال الآخرين عما قاموا به من أعمال.	2	1.24	6.45	منخفض
٢٧.	أتجنب الحوارات التي تدعو للتفكير.	2	1.51	7.9	منخفض
٢٨.	أثق في قدراتي الإبداعية	2	2.62	8.47	مرتفع
٢٩.	أنظر إلى المشكلة التي أريد حلها بصورة كلية.	2	2.71	5.63	مرتفع
٣٠.	أجد صعوبة في اكتشاف التغيير في الأشياء.	2	١.٩٩	8.95	متوسط
٣١.	أعمل باندفاع في عمل الأشياء بدون تركيز.	2	١.١١	6.04	منخفض
٣٢.	أميل إلى تقليد تفكير الآخرين.	2	١.١٩	6.88	منخفض
٣٣.	أرى أنني فضولي لمعرفة ما يدور حولي.	2	2.68	4.37	مرتفع
٣٤.	أتوق لمعرفة كيفية عمل الأشياء التي لا أعرفها.	2	2.61	5.75	مرتفع
٣٥.	أتقبل الواقع الذي أعيشه أكثر من الرغبة في تغييره.	2	١.٢٩	9.44	منخفض

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتبين من الجدول أعلاه أن معظم العبارات الخاصة حول مستوى اليقظة الذهنية لديهم جاءت بمستوى مرتفع، متوسط، منخفض، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لديهم ما بين (١.١١، ٢.٧١) مع مراعاة ان يحصل المفحوص على ثلاث درجات ودرجتان ودرجة واحدة على الترتيب للعبارة المصاغة في الإتجاه الإيجابي للمقياس وهي (١، ٢، ٤، ٨، ٩، ١٣، ١٤)، أما بالنسبة للعبارات السلبية فيتم عكس ذلك؛ وهي (٣، ٥، ٦، ٧، ١٠، ١١، ١٢، ١٥) حيث يحصل المفحوص على درجة واحدة ودرجتان وثلاث درجات على الترتيب، ويتم جمع الدرجات كل مفحوص على حده.

ويتضح من الجدول أيضا ان جميع قيم قيمة ت المحسوبة اكبر من الجدولية وهي دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ويفسر الباحثون هذه النتيجة إلى أن العادات والتقاليد التي نشأ عليها السباح منذ الصغر لعبت في نمو اليقظة دورا العقلية لديه، والتي يمكن توظيفها بشكل أفضل في عملية التعليم، مما لوضعه الراهن، كما أن السباح في هذه تجعله أكثر تقبلا المرحلة يكون سلوكه أكثر مرونة وانفتاح على الآخرين مما يجعل اليقظة العقلية لديه في حالة من النشاط والمراقبة في نمو اليقظة العقلية لديه، مهما المستمرة للخبرات، كما أن الخبرات السابقة تلعب دورا لذا نجد السباحين في هذه المرحلة يعتمدون على الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه المقصود بالخبرة في اللحظة الحاضرة مع الاتجاه للانفتاح وحب الاستطلاع.

ويغزو الباحثون تلك النتيجة إلى أن اليقظة العقلية تؤدي دورا هاما في حياة السباح فعلى أساسها يستطيع ان ينتقي المثيرات الجيدة والاستبصار بالمواقف والانفتاح على كل ما هو جديد مما يساعده على الاختيار الجيد لأساليب الاداء الامثل.

وقد اشار أما نيل وجريفين Neal & Griffen ٢٠٠٦ إلى أن اليقظة الذهنية تعني استمرار الحضور الذهني بشكل مقصود، وتشمل: الوعي، والانتباه، ويرى البعض أنها القدرة على تجاهل مشتتات الحوافز.

واوضح فيلتمان وآخرون (2009) Feltman, R. Robinson M, Ode S. ان الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من اليقظة العقلية تظهر لديهم في الغالب صفات الرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، كما يتميزون بضعفوات ومشكلات أقل في مجال العلاقات الشخصية، ولديهم مهارات شخصية متطورة، ويتواصلون بفعالية أكثر مع الآخرين، كما يتميزون بنمط حياة أفضل مقارنة مع الأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات يقظة عقلية مرتفعة.

وأشار العديد من الدراسات التجريبية إلى فوائد اليقظة الذهنية، فهي ترتبط إيجاباً مع الأداء النفسي الإيجابي، كما تعدّ عنصراً أساسياً لعدد من التدخلات النفسية، وزيادة كمية المعلومات التي يتم استرجاعها من الذاكرة وزيادة خصوصية تحديد نوعية المعلومات التي يتم استرجاعها.

تتفق تلك النتيجة مع دراسة العازمي، عبدالمحسن مبارك راشد (٢٠٢٠)، دراسة أمل مهدي جبر (٢٠١٧)، دراسة باركال وآخرون (Barkel, et al. (2014) ، سينج وزملائه Singh, et al(2014)،

عرض نتائج التساؤل الثاني ومناقشته:

والذي ينص على : ما مستوى التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة ؟

جدول (١٣)

المتوسطات الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة على ابعاد مقياس التصور العقلي

م	أبعاد المقياس	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة (ت) المحسوبة	المستوى	الأهمية النسبية
٠.١	الممارسة الفردية	3	3.96	6.45	مرتفع	79.2
٠.٢	الممارسة مع الآخرين	3	3.74	7.11	مرتفع	74.8
٠.٣	مشاهدة الزميل	3	3.٣١	6.99	متوسط	66.2
٠.٤	الإشتراك في المنافسة	3	3.83	5.74	مرتفع	76.6
٠.٥	الدرجة الكلية للمقياس	60	71.28	10.25	مرتفع	71.28

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٦٩٧

يتضح من جدول (١٣) ان جميع قيم قيمة ت المحسوبة اكبر من الجدولية وهي دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)

ويتضح أن المتوسط الحسابي في بعد الممارسة الفردية ٣.٩٦ أكبر من المتوسط الحسابي الفرضي

ويتضح أن المتوسط الحسابي في الدرجة الكلية للمقياس ٧١.٢٨ أكبر من المتوسط الحسابي

الفرضي ٦٠

جدول (١٤)

المتوسطات الحسابية وقيمة (ت) المحسوبة على عبارات مقياس التصور العقلي

(ن = ٣٠)

م	العبارات	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	قيمة (ت) المحسوبة	المستوى
١.	يعجبني السباح الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه	3	٣,٣١	6.03	متوسط
٢.	استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض السباحين الآخرين أنها مهمة صعبة	3	٣,٥٤	7.77	مرتفع
٣.	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.	3	٣,٥٦	6.03	مرتفع
٤.	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا	3	٣,٤٩	8.74	مرتفع
٥.	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في تخصص ال ٨٠٠ م	3	٣,٢٥	10.11	متوسط
٦.	أحاول بكل جهد بأن أكون أفضل سباح	3	٣,٦٢	11.45	مرتفع
٧.	هدفي هو أن أكون مميز في رياضتي	3	٣,٨٥	7.64	مرتفع
٨.	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية	3	٢,٧٤	6.47	متوسط
٩.	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة كبيرة من بذل الجهد	3	٣,٥٧	5.95	مرتفع
١٠.	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد من الانتهاء من المنافسة الرسمية.	3	٢,٩٩	10.95	متوسط
١١.	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة.	3	٢,١١	6.66	منخفض
١٢.	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني احتاج إلى بعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.	3	٢,١٩	6.11	منخفض
١٣.	أشعر غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.	3	٢,٠٥	4.99	منخفض
١٤.	أخشى المنافسة في الهزيمة	3	٢,٣٣	5.36	منخفض
١٥.	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقتني لعدة أيام.	3	٢,٥٨	9.25	منخفض
١٦.	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية	3	٢,٤٩	8.45	منخفض

متوسط	7.99	٢,٨٠	3	عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	١٧.
منخفض	6.44	٣,١١	3	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتركي في المنافسة	١٨.
مرتفع جدا	5.33	٤,٣٥	3	قبل اشتركي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها	١٩.
مرتفع جدا	10.1	٤,٢٩	3	أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	٢٠.

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتبين من الجدول أعلاه أن معظم العبارات الخاصة حول مستوى التصور العقلي لديهم جاءت بمستوى مرتفع جدا، مرتفع، متوسط، منخفض، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لديهم ما بين (٤.٣٥، ٢.٠٥)

ويتضح من الجدول أيضا ان جميع قيم قيمة ت المحسوبة اكبر من الجدولية وهي دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥)

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى الدرجة الكبيرة من الثقة بالنفس التي يمتازون بها وكذلك الثقة في تحقيق الأهداف التي رسموها مسبقا، وأيضا عدم اعتمادهم على هدف واحدة بل وضع عدة أهداف بديلة وإمكانية استبدالها في حالة تعذر حصول الهدف، ونجد أيضا من أهم أسباب ارتفاع مستوى التصور العقلي لديهم هو استفاد التجارب في حالة فشلها وعدم تكرار الأخطاء، كذلك نجد أيضا الاستعانة بأهداف تصورها مسبقا وحلول في قدر الإمكانيات والسبل المتوفرة لديهم. وهذا ما جاء متققا مع مفهوم مستوى التصور العقلي بحيث هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق للفرد إدراكها و يبدأ بالأجزاء ثم بالكليات و الأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، وتساعد في الرفع من مردود المتصور.

وتشير شيماء التميمي ٢٠١٥ الى من الأمور المساعدة للسباح أن يؤدي تمرين التصور العقلي قبل كل منافسة يشترك فيها وأن يكون هذا التمرين بصورة فردية بما يتناسب مع كل لاعب ويمكن للاعب أن يتصور نفسه في موقف المنافسة الرياضية وهو يؤدي بعض المهارات الحركية أو الخطط الفردية أو الجماعية التي يتصور أنها قد تحدث في المنافسة الرياضية مع التصور العقلي للزملاء والمنافسين الحقيقيين الذين سوف يشتركون في نفس المنافسة الرياضية وفي المكان المحدد لإجراء المنافسة الرياضية.

يوضح محمد حسن علاوي ٢٠٠٩ أن التصور العقلي عملية عقلية تهدف الى اخذ صورة عن الاداء العام لالية اداء الحركة من اجل التدريب وتكرار تنفيذ الحركة وصولا للاداء الامثل .

تتفق تلك النتيجة مع دراسة محمد علي (٢٠٠١)، دراسة منار (٢٠٠٤)، دراسة "إسلام، والحايك" (٢٠٠٧)،

عرض نتائج التساؤل الثالث ومناقشته:

والذي ينص على : هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والتصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة ؟

جدول (١٥)

العلاقة بين اليقظة الذهنية والتصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة

اليقظة العقلية	التصور العقلي
*٠,٥٨٣	الممارسة الفردية
*٠,٦٢٨	الممارسة مع الآخرين
*٠,٤٨٤	مشاهدة الزميل
*٠,٣٨٩	الإشتراك في المنافسة
*٠,٥٨٥	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٥) وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين اليقظة الذهنية والتصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة بمقدار ٠.٥٨٥ وهذا يدل على أن كلما زادت درجة التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة كلما ارتفعت درجة اليقظة الذهنية لديهم والعكس صحيح .

ويتضح وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد التصور العقلي لسباحي ٨٠٠ متر حرة واليقظة الذهنية , وكانت قيم ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلى أننا حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي، وتتسحب الأعباء إلى الخلفية الصامتة، سيكون بإمكاننا أن نتصل بشكل أعمق مع الآخرين وتعزيز عرفاننا بالجميل، تعاطفنا وربما حبنا للآخرين. السبب بكل بساطة هو أن ذاتنا ستكون أكثر نشاطاً وقدرة على التواصل مع الغير حين تكون أعبائها الذهنية والحياتية أقل , والتصور العقلي هو لب عملية التفكير

الناجحة هو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها وبيدأ بالأجزاء ثم بالكلية والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور .

أكدت دراسة **Hassed, C. (2016)** بالامكان التحقيق من حدة الالم عندما يواجه الفرد انتباهه بصورة مباشرة الى احساسات الالم وان متابعة اتجاه الالم بدون نقد ، يمكن ان يخفف من حدة هذا الالم . وان الخوف الدائم من ان يتعرض الفرد لحالات مزاجية سلبية وشديدة ، قد يؤدي الى سلوك تجنبى لا تكتفي يؤثر في تفاؤل الفرد الاجتماعى ، وانه من الممكن عند ملاحظة الفرد لأفكاره وانفعالاته بدون محاولة تجنبها ، يؤدي به الى انطفاء استجابة الخوف والسلوك التجنبى .

ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيح جزئياً وأن حاسة البصر تشكل جانباً أساسياً من عملية التصور ، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة نهله نجم الدين احمد (٢٠١٦) ، دراسة يحيى ، سهير رعد (٢٠١٩)، دراسة هاله خير سناري إسماعيل (٢٠١٧)، عبد الوهاب الخولاني(٢٠١٠)، دراسة عبد العظيم سيد " (٢٠١٢)

الاستنتاجات :

فى ضوء هدف البحث وتساؤلاته وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الاحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحثون إلى أهم الاستنتاجات التالية :

١. الأهمية النسبية لمقياس اليقظة الذهنية سباحى ٨٠٠ متر حرة كانت بنسبة قدرها (٨٨.٣٣٪) ، ومستوى اليقظة الذهنية مرتفع.
٢. الأهمية النسبية لمقياس التصور العقلي لسباحى ٨٠٠ متر حرة كانت بنسبة قدرها (٧١.٢٨٪) ، مستوى التصور العقلي مرتفع
٣. معظم العبارات الخاصة حول مستوى اليقظة الذهنية لديهم جاءت بمستوى مرتفع، متوسط ، منخفض، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لديهم ما بين (١.١١ ، ٢.٧١)
٤. معظم العبارات الخاصة حول مستوى التصور العقلي لديهم جاءت بمستوى مرتفع جدا، مرتفع، متوسط ، منخفض، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لديهم ما بين (٢.٠٥ ، ٤.٣٥)

٥. وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين جميع أبعاد التصور العقلي لسباحى ٨٠٠ متر حرة واليقظة

الذهنية , وكانت قيم ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

٦. جميع قيم ت المحسوبة جاءت دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٥ علي اليقظة الذهنية والتصوير

العقلي لسباحى ٨٠٠ متر حرة طبقاً للجنس (بنين- بنات), لصالح الذكور.

التوصيات :

من خلال النتائج الى توصلت اليها الدراسة يوصى الباحثون بما يلي :

١- إثارة وعى المدربين حول أهمية دراسة اليقظة الذهنية والتصوير العقلي للناشئين لما لها من أهمية كبيرة

في عمليات الإنتقاء والتصنيف والقياس والتقويم.

٢- ضرورة التعاون بين المدربين وطبيب حمام السباحة فى الإهتمام بالحالة الصحية النفسية من خلال

وضع برامج خاصة.

٣- ضرورة عمل دراسات مماثلة على مجتمعات وعينات أخرى مختلفة من حيث السن والجنس .

٤- ضرورة نشر الوعى الصحى والغذائى النفسى للسباحين والمدربين والأباء والأمهات .

٥- تطبيق مقياسى اليقظة الذهنية والتصوير العقلي لسباحى ٨٠٠ متر حرة على الاناث بعد تقنينهما

عليهن .

المراجع العربية:

- ١- احمد حامد احمد السويدي ٢٠٠٤م: اثر استخدام اسلوبى التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية
- ٢- السيد عبدالمقصود ٢٠٠٢م: نظرية الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة .
- ٣- عبد المحسن مبارك راشد (٢٠٢٠) : بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بدولة الكويت .
- ٤- محمد حسن علاوي ٢٠٠٩م: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- وجيه محجوب واخرون ٢٠٠٨م: نظريات التعلم والتطور الحركي ، مطبعة وزارة التربية ، بغداد .
- ٦- يحيى ، سهير رعد (٢٠١٩) بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥ م لطالبات المرحلة الثالثة

- 1- **Brown , K and Ryan, R (2003):** the benefits of being present: mindfulness and its role in psychological,well-bing.journal personality and social psychology
- 2- **Davis , M. & Hayes , A. (2011).** What are the benefits of mindfulness ? A practice review of psychology related research, Psychotherapy, 48 (2), 198-208.
- 3- **Jha, P., Stanley, A., Kiyonaga, A., Wong, L. & Gelfand, L. (2010).** Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity & affective experience. *Emotion*, 10, 54_64. doi: 10.1037/a0018438
- 4- **Neal, A. & Griffin, A. (2006).** A study of the lagged relationships am ong climate, safety motivation, safety behavior, & accidents at the individual & group levels. *Journal of Applied Psychology*, 91 (4),946- 953.
- 5- **Weinstein, N., Brown, K. & Ryan, R. (2009).** A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, & emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374–385
- 6- **Williams, G., Teasdale, D., Segal, V. & Soulsby, J. (2000).** Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in

formerly depressed patients. Journal of Abnormal Psychology, 109, 150-155.
doi: 10.1037/0021843X.109.1.150