

## بناء مقياس العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة

الباحث/ عبدالله سيد عبدالله

الدكتور/ ابراهيم السيد ابراهيم

الدكتور/ محمد جودة قنديل

الدكتور/ محمد عبدالكريم نبهان

### ملخص البحث:

يهدف البحث إلى بناء مقياس مقنن لقياس العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة، كما استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وذلك نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، حيث يسهم هذا المنهج في توصيف الظاهرة قيد الدراسة - وهي "مستوى العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" - وتحديد خصائصها، تمهيداً لبناء مقياس سيكومتري يعتمد على بيانات ميدانية مستندة إلى الواقع الفعلي للسباحي،. وتم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع البحث، وبلغ قوامها (250) سباحاً، بما يمثل (35.92%) من إجمالي المجتمع الأصلي. وتم تحديد هذا الحجم بالاعتماد على معادلة ستيفن طومسون لتحديد الحد الأدنى المقبول للعينة الإحصائية الممثلة، وأشارت أهم النتائج إلى.

- وجود ارتباط دال احصائياً بين محاور مقياس (العمليات العقلية) والدرجة الكلية للمقياس وبين مستوى الإنجاز الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة .
- جاءت مستوى العمليات العقلية لدى عينة البحث لدى سباحي المسافات القصيرة.

**الكلمات المفتاحية :** العمليات العقلية - السباحة - المسافات القصيرة - الأداء المعرفي - القياس النفسي - التدريب العقلي

\*باحث بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

\* استاذ مساعد بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية- كلية التربية الرياضية- جامعة بنها.

\* استاذ مساعد بقسم الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية- جامعة بنها.

\* استاذ بقسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية ووكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب - كلية

التربية الرياضية جامعة بنها.

**Abstract:**

The research aims to develop a standardized scale to measure mental processes among short-distance swimmers. The researchers used the descriptive approach with its survey style, due to its suitability to the nature of the research, as this approach contributes to describing the phenomenon under study - which is "the level of mental processes among short-distance swimmers." And to determine its characteristics, in preparation for building a psychometric scale based on field data based on the actual reality of the swimmer. It was chosen in a simple random way from the research community, and its strength amounted to (250) swimmers, representing (35.92%) of the total original community. This size was determined based on Stephen Thompson's equation to determine the minimum acceptable limit for a representative statistical sample. The most important results indicated that.

- There is a statistically significant correlation between the axes of the (mental processes) scale, the total score of the scale, and the level of numerical achievement among short-distance swimmers.
- The level of mental processes among the research sample was among short-distance swimmers.

**Keywords:** Mental Processes – Swimming – Short Distances – Cognitive Performance – Psychometric Measurement – Mental Training

---

\*Researcher at the Faculty of Physical Education, Benha University.

\*Assistant Professor at the Department of Psychological, Educational, and Social Sciences, Faculty of Physical Education, Benha University.

\*Assistant Professor at the Department of Aquatics, Faculty of Physical Education, Benha University.

\*Professor at the Department of Psychological, Educational, and Social Sciences and Vice Dean for Education and Student Affairs, Faculty of Physical Education, Benha University.

## مقدمة البحث ومشكلة البحث

شهد مجال علم النفس الرياضي تطورًا ملحوظًا في العقود الأخيرة، لما له من دور بارز في تحسين الأداء العقلي والنفسي والمهاري للرياضيين في مختلف التخصصات. وتُعد العمليات العقلية من أبرز المكونات النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، إذ تسهم في رفع كفاءة الانتباه، وسرعة الاستجابة، والتفكير المنظم، وجميعها عوامل تؤثر بشكل مباشر في نتائج المنافسات، لا سيما في رياضات تتسم بالسرعة والدقة مثل رياضة السباحة، وخاصة سباقات المسافات القصيرة. وقد أشار "علاوي" (٢٠٠٢) إلى أن القدرات العقلية تعتبر أحد أهم المحددات الأساسية لتعلم المهارات الحركية وتنفيذها بنجاح في البيئات المتغيرة للمنافسة الرياضية وبالنظر إلى المستوى المتقارب بدنيًا ومهاريًا بين السباحين على المستوى المحلي والدولي، بات من الضروري دراسة الفروق العقلية كأحد المحددات الأساسية للتميز الرياضي والإنجاز الرقمي، مما يفرض الحاجة إلى أدوات دقيقة لقياس هذه العمليات وتفسير علاقتها بالأداء. (٣: ٢٣٧)

تتبع الأهمية التطبيقية لهذا البحث من إمكانية استخدام المقياس المزعم بناؤه كأداة عملية لدى المدربين وأخصائيي علم النفس الرياضي، لتشخيص وتقييم القدرات العقلية للسباحين، وتوجيه التدريبات العقلية وفقًا لمستوى كل سباح. كما يُمكن للمقياس أن يسهم في دعم قرارات انتقاء الناشئين وتحديد الاستعداد الذهني المناسب لخوض المنافسات القصيرة التي تتطلب تركيزًا واستجابة عقلية عالية خلال فترات زمنية قصيرة.

وقد أشار "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٢) إلى أن التدريب العقلي يمثل أحد المحاور الأساسية في تجهيز الرياضي نفسيًا ومعرفيًا، وأن تفعيل مهارات الانتباه والتفكير والإدراك يسهم بشكل كبير في تحسين الأداء التنافسي تحت الضغط (ص ١٧٩). كما أكد "المليجي" (٢٠٠٦) على أن أي تطوير في العمليات العقلية يجب أن يستند إلى أدوات قياس دقيقة تمكّن من تحديد الفروق الفردية بين الرياضيين وبالتالي توجيه البرامج التدريبية بشكل فاعل. (١: ١٧٩)

رغم التقدم الكبير في أدوات القياس الخاصة بالجوانب البدنية والمهارية في السباحة، إلا أن المجال ما زال يفترق إلى أدوات محكمة تقيس الجوانب العقلية لدى السباحين، وخاصة أولئك الذين يخوضون سباقات قصيرة تتطلب أقصى درجات اليقظة الذهنية. إن بناء مقياس سيكومتري مخصص للعمليات العقلية في هذا السياق يوفّر للمدربين والمتخصصين أداة علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها في توجيه النفسي للرياضيين، واختيار أفضل السباحين ممن يمتلكون استعدادات عقلية عالية تؤهلهم لتحقيق إنجاز رقمي مميز. ويؤكد "المليجي" (٢٠٠٦) أن أي تطوير في

المجال العقلي الرياضي يجب أن يبدأ بتشخيص دقيق لمكونات العمليات العقلية، وهذا لا يمكن تحقيقه إلا من خلال أدوات قياس تتمتع بالصدق والثبات والقدرة على التمييز بين الأفراد.

تشير الدراسات الحديثة إلى أن السباحين الناجحين في السباقات القصيرة لا يتميزون فقط بالقوة والمهارة، بل أيضاً بامتلاكهم لخصائص عقلية متفردة مثل سرعة الانتباه، ووضوح التصور العقلي للحركة، وقدرتهم على تصفية المثيرات غير المرتبطة بالأداء. كما أنهم يظهرون قدرة أكبر على التحكم في القلق التنافسي، ويتصفون بدرجة أعلى من الانغماس العقلي في الموقف الرياضي. وقد أكد "راتب" (٢٠٠٢) أن التدريب العقلي يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب البدني، خاصة في الرياضات عالية التوتر مثل السباحة القصيرة، لأن الأداء لا يُحسم فقط في الماء، بل في العقل أولاً. (٢: ٤٥)

### هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة

قيد البحث في كل من :

١. بناء مقياس العمليات العقلية و ذلك للتعرف على مستوى هذه العمليات لدى سباحي المسافات القصيرة.
٢. مستوى الأداء المهارى لسباحة الظهر.

### فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي السباحة للمسافات القصيرة في مستوى العمليات العقلية تبعاً لمستوى الإنجاز الرقمي.
٢. ما العلاقة بين مستوى العمليات العقلية ومستوى الإنجاز لسباحي المسافات القصيرة

### مصطلحات البحث

#### العمليات العقلية:

نشاطات تحدث عبر وسيط لا مادي يعرف بالعقل، وتشير هذه النشاطات إلى العلاقة بين الفرد وبيئته سواء كانت تعكس تأثير البيئة على الفرد وبيئته أو كانت تتضمن استخدام الفرد لبيئته أو تكيفه لها". (٢ : ٣)

#### العمليات العقلية:

العمليات العقلية تشير إلى الأنشطة التي يقوم بها الدماغ لتحليل المعلومات، تنظيم الأفكار، تشمل هذه العمليات الإدراك، التركيز، الذاكرة، التصور، والتفكير النقدي. تُعتبر العمليات العقلية ضرورية في مجالات عدة، بما في ذلك الرياضة، حيث تساعد الرياضيين في تحقيق الأداء الأمثل.

### السباحة:

السباحة هي رياضة مائية تعتمد على قدرة الفرد على التنقل في الماء باستخدام تقنيات مختلفة مثل السباحة الحرة، الصدر، الظهر والفراشة. تُعد السباحة من الرياضات التي تتطلب تنسيقًا عاليًا بين العقل والجسد، حيث يتطلب الأداء الفعال في السباحة تفاعلًا مع العمليات العقلية مثل التحكم في التنفس، التصور، والتركيز. (٧)

### المسافات القصيرة:

المسافات القصيرة في السباحة تشير إلى سباقات قصيرة مثل ٥٠ متر و ١٠٠ متر، حيث يتطلب الأداء فيها أقصى قدرة على التحمل والقوة مع سرعة تنفيذ الحركات. في هذه السباقات، تلعب العمليات العقلية مثل التركيز و ات السريعة دورًا مهمًا في تحقيق أفضل أداء.

### الأداء المعرفي

الأداء المعرفي يشير إلى قدرة الفرد على معالجة المعلومات والتفاعل معها بشكل يسمح له بتحقيق أهداف محددة. في الرياضة، يشمل الأداء المعرفي القدرة على ات السريعة، حل المشكلات، التركيز على المهمة، والتكيف مع الظروف المتغيرة. (٧)

### الدراسات المرجعية

١. دراسة "أحمد محمد عبد الله عبد العزيز" (٢٠٢٢م) بعنوان "العمليات العقلية وعلاقتها بالإنجاز في سباقات المسافات المتوسطة لدى ناشئي السباحة. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين العمليات العقلية (مثل الانتباه والإدراك وسرعة المعالجة) ومستوى الإنجاز في سباقات السباحة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي على عينة مكونة من (٦٠) سباحًا من فئة الناشئين. وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين مستوى العمليات العقلية ومستوى الأداء. أوصت الدراسة بضرورة قياس العمليات العقلية بشكل منهجي لدورها في تحديد إمكانات السباحين.

٢. دراسة "هند محمد السيد" (٢٠١٩م) بعنوان "بناء مقياس للقدرات العقلية لدى لاعبي ألعاب القوى لفئة الناشئين" هدفت الدراسة إلى تصميم مقياس سيكومتري مقنن لقياس القدرات

العقلية لدى ناشئي ألعاب القوى. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتم بناء المقياس على عينة مكونة من (٣٠٠) لاعب ولاعبة، واشتمل على ٦٠ فقرة موزعة على ستة أبعاد. أظهرت النتائج صدق وثبات المقياس، وأوصت بتعميمه على مختلف الألعاب الفردية..

٣. دراسة "رضا حسين مصطفى" (٢٠٢٠م) بعنوان "مستوى بعض العمليات المعرفية لدى لاعبي النخبة في السباحة وعلاقتها بالدافعية للإنجاز" هدفت الدراسة إلى قياس العمليات المعرفية مثل الانتباه، والذاكرة العاملة، وسرعة الإدراك لدى سباحي النخبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة بلغت (٤٥) سباحًا من لاعبي المنتخبات القومية. وبينت النتائج أن هناك تباينًا في العمليات المعرفية بين اللاعبين تبعًا لمستواهم التدريبي، وأن ارتفاع مستوى العمليات العقلية يرتبط بزيادة الدافعية للإنجاز.

٤. دراسة "عمرو سعيد عبد المنعم" (٢٠١٦م) بعنوان "تطوير مقياس للوظائف العقلية العليا لدى الرياضيين في الألعاب الفردية والجماعية" سعت الدراسة إلى تطوير مقياس نفسي يهدف إلى قياس الوظائف العقلية العليا كالتركيز، والتذكر، والتخيل الحركي. وطبق الباحث أدواته على عينة من (٢٠٠) لاعب في السباحة وألعاب القوى وكرة اليد. وتضمنت خطوات بناء المقياس: تحليل الأبعاد، صياغة الفقرات، التحكيم، والتجريب. وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بمستوى عالٍ من الصدق والثبات، ويمكن استخدامه في البيئات الرياضية المختلفة.

٥. دراسة "إيمان عبد العزيز عطية" (٢٠٢١م) بعنوان "فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض العمليات العقلية لدى ناشئي السباحة الحرة" استهدفت هذه الدراسة اختبار تأثير برنامج ذهني تدريبي لتنمية مهارات التركيز، وسرعة، والتصور العقلي لدى سباحي الفئة العمرية (١٢-١٤). اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) سباحًا. وأظهرت النتائج تحسنًا كبيرًا في مؤشرات العمليات العقلية بعد تنفيذ البرنامج. أوصت الدراسة باستخدام برامج التدريب العقلي مع القياس المسبق لتحديد الاحتياجات العقلية للاعبين.

## إجراءات البحث

### منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وذلك نظرًا لملاءمته لطبيعة البحث، حيث يسهم هذا المنهج في توصيف الظاهرة قيد الدراسة - وهي "مستوى العمليات العقلية لدى

سباحي المسافات القصيرة" - وتحديد خصائصها، تمهيدًا لبناء مقياس سيكومتري يعتمد على بيانات ميدانية مستندة إلى الواقع الفعلي للسباحين.

### مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من سباحي المسافات القصيرة المشاركين في سباق 100 متر حرة للفئة العمرية (١٣-١٤ سنة)، وذلك خلال بطولة الجيزة الشتوية للسباحة التي أُقيمت في الفترة من 23 فبراير إلى ٨ مارس ٢٠٢٤، وبلغ عددهم الإجمالي (696) سباحًا.

### عينة البحث

#### العينة الأساسية:

تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة من مجتمع البحث، وبلغ قوامها (250) سباحًا، بما يمثل (35.92%) من إجمالي المجتمع الأصلي. وتم تحديد هذا الحجم بالاعتماد على معادلة ستيفن طومسون لتحديد الحد الأدنى المقبول للعينة الإحصائية الممثلة.

#### العينة الاستطلاعية:

تم اختيارها من نفس المجتمع ومن خارج العينة الأساسية، وبلغ عدد أفرادها (50) سباحًا بنسبة (7.18%)، بغرض التأكد من وضوح فقرات المقياس واختبار خصائصه السيكومترية الأولية.

\* إجمالي عينة البحث = ٣٠٠ سباح، بنسبة تمثل (43.10%) من مجتمع الدراسة.

### التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

#### جدول ( ١ )

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٠,٩	١١	١,١	-٠,٣
الوزن	كجم	٣٢,٨	٣٣,٥	٢,٢	-١
الطول	سم	١٣٥,٩	١٣٥,٥	٤,٣	٠,٣

يوضح جدول ( ١ ) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول انحصرت بين

( -١ : ٠.٣ ) أي أنها تقع بين  $\pm ٣$  مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات .

كما أن جدول ( ٢ ) يوضح التوصيف الإحصائي لعينة البحث فى المتغيرات الأنتروبومترية والمهارية والقوامية والفسولوجية للعينة قيد البحث

### جدول ( ٢ )

اعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات بإستخدام اختبار كولمجراف- سمرنوف فى المتغيرات الأنتروبومترية والمهارية والقوامية والفسولوجية للعينة قيد البحث .

ن=١٦

م	المتغيرات	القياس		القياس القبلى		القياس البعدى	
		القياس	القياس	قيمة الاختبار	القيمة الاحتمالية	قيمة الاختبار	القيمة الاحتمالية
١	الأنتروبومترية	الطول الكلى للجسم	٠,٢٠	٠,٠٩	٠,١٩	٠,١٣	
		طول العمود الفقرى من الوقوف المستقيم	٠,١٥	٠,٢٠	٠,١٤	٠,٢٠	
		طول العمود الفقرى عند أخذ أقصى شهيق	٠,١٦	٠,٢٠	٠,١٨	٠,١٨	
		طول العمود الفقرى عند إخراج أقصى زفير	٠,١٤	٠,٢٠	٠,١٥	٠,٢٠	
٢	المهارية	الطفو على الظهر	٠,٢٠	٠,٠٨	٠,٢٠	٠,٠٩	
		الإنزلاق على الماء	٠,١٩	٠,١٣	٠,٢٠	٠,٠٩	
		ضربات الرجلين	٠,١٥	٠,٢٠	٠,١٧	٠,٢٠	
		حركات الذراعين	٠,١٦	٠,٢٠	٠,١٨	٠,١٨	
		سباحة الظهر كاملة	٠,١٤	٠,٢٠	٠,١٥	٠,٢٠	
		المجموع الكلى	٠,١٩	٠,١٤	٠,١٣	٠,٢٠	
٣	القوامية	زاوية ميل المنطقة الظهرية من الوقوف المستقيم	٠,١٦	٠,٢٠	٠,١٧	٠,٢٠	
		زاوية ميل المنطقة الظهرية عند أقصى شهيق	٠,١٩	٠,١٤	٠,١٣	٠,٢٠	
		زاوية ميل المنطقة الظهرية عند أقصى زفير	٠,١٦	٠,٢٠	٠,١٥	٠,٢٠	
٤	الفسولوجية	السعة الحيوية للشهيق	٠,٠٩	٠,٢٠	٠,١٩	٠,١١	
		السعة الحيوية قهرية	٠,٢٠	٠,٠٧	٠,٢٠	٠,١٠	
		حجم الزفير القهرى فى ١ ث	٠,٢٠	٠,٠٧	٠,٢٠	٠,١١	
		معدل أقصى قيمة للزفير	٠,١٦	٠,٢٠	٠,٢٠	٠,٠٨	
		ضغط الدم	الضغط الإنقباضى	٠,١٧	٠,٢٠	٠,١٦	٠,٢٠
			الضغط الإنبساطى	٠,٢٠	٠,٠٧	٠,١٦	٠,٢٠
		النبض	٠,١٨	٠,١٧	٠,٢٠	٠,٠٩	

يوضح جدول ( ٢ ) أن القيمة الاحتمالية P-Value للقياس القبلى والبعدى فى المتغيرات الأنتروبومترية والمهارية والقوامية والفسولوجية تتحصر بين ( ٠,٠٧ : ٠,٢٠ ) وهى أكبر من

٠.٠٥ وهذا يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي ويجب استخدام الاختبار المعلمي "ت" لعينتين مرتبطتين .

### أدوات ووسائل جمع البيانات

اعتمد الباحثون على أداة رئيسية قام بتصميمها وهي:

مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة) "إعداد الباحث)، وقد تم إعداد المقياس وفق خطوات علمية منهجية تضمن الصدق والثبات والتمييز .

### خطوات تصميم البرنامج التأهيلي المائي

#### خطوات تصميم المقياس

قام الباحثون باتباع الخطوات التالية لبناء المقياس:

١. الاطلاع على المراجع النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع العمليات العقلية في المجال الرياضي.

٢. تحديد المحاور النظرية للمقياس، والتي شملت خمسة أبعاد أساسية بعد التحكيم:

○ تركيز الانتباه

○ الإعداد العقلي والتذكر

○ القدرة على التخيل

○ التفكير المنظم

○ الإدراك

٣. صياغة العبارات المبدئية لكل محور، مع مراعاة الشروط السيكومترية لصياغة الفقرات.

٤. تحكيم المقياس من قبل ٧ خبراء في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم، مع حذف أو تعديل الفقرات بناءً على آرائهم.

٥. إعداد الصورة النهائية للمقياس، والتي تضمنت (52) عبارة موزعة على المحاور الخمسة.

٦. اختيار ميزان تقدير ثلاثي (نعم - إلى حد ما - لا)، مع تحديد طريقة تصحيح الدرجات حسب الاتجاه.

٧. إجراء الدراسة الاستطلاعية للتأكد من وضوح العبارات وسلامة التطبيق.

٨. التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق، الثبات، التمييز) باستخدام:

- صدق المحتوى (تحكيم الخبراء)
- صدق الاتساق الداخلي (معاملات الارتباط)
- صدق التمايز (T-Test) بين الربيعين الأعلى والأدنى)
- الثبات (معامل ألفا كرونباخ = 0.9657)

### خطوات تطبيق البحث

#### منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملاءمته مع طبيعية البحث .

#### مجتمع وعينة البحث :

#### مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث من سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق 100 متر حرة (13 - 14) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة من 2024/2/23 إلى 2024/3/8 ، وعددهم (696) سباح.

#### عينة البحث :

#### العينة الأساسية للبحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث من سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق 100 متر حرة (13 - 14) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة ، وقد قام الباحث بحساب حجم العينة عن طريق معادلة ستيفن ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة والتي كانت نتيجته (248) سباح .

وقد حدد الباحثون بعد الرجوع للسادة المشرفين بان يكون حجم العينة الأساسية للبحث (250) سباح بما يمثل (35.92%) من تعداد مجتمع البحث ، علي ان لا يكونوا قد اشتركوا في التجربة الاستطلاعية.

Calculator.net  
home / math / sample size calculator  
FINANCIAL FITNESS & HEALTH  
Sample Size Calculator  
Find Out The Sample Size  
This calculator computes the minimum number of necessary samples to meet the desired statistical constraints.  
Result  
Sample size: 248  
This means 248 or more measurements/surveys are needed to have a confidence level of 95% that the real value is within ±5% of the measured/surveyed value.  
Confidence Level: 95%  
Margin of Error: 5%  
Population Proportion: 50% Use 50% if not sure  
Population Size: 696 Leave blank if unlimited population size.  
Calculate Clear

شكل (1)

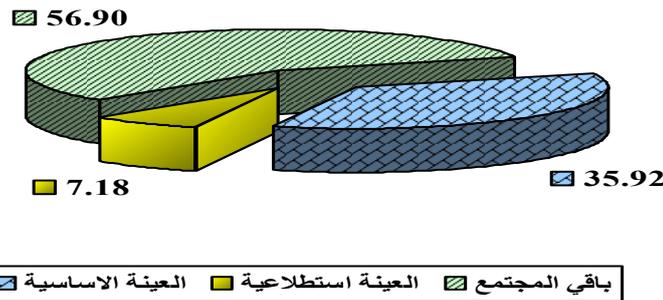
نتيجة حساب معادلة ستيفن ثامبسون لحساب اقل حجم للعينة  
العينة الاستطلاعية :

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من داخل مجتمع البحث وخارج  
العينة الاساسية للبحث من سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ -  
١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة ، وعددهم (٥٠) سباح بما يمثل  
(٧.١٨٪) من تعداد مجتمع البحث.

### جدول (٣)

#### توصيف مجتمع وعينة البحث

المجتمع		العينة الاستطلاعية	العينة الاساسية	اجمالي العينة
العدد	٦٩٦	٥٠	٢٥٠	٣٠٠
%	١٠٠	٧,١٨	٣٥,٩٢	٤٣,١٠



### شكل (٢)

#### عينة البحث الاساسية والاستطلاعية

أدوات البحث:

- مقياس العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة "اعداد الباحث"
- مقياس لدى سباحي المسافات القصيرة "اعداد الباحث"
- خطوات إعداد مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة":  
في ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف على مستوى العمليات العقلية  
لدى سباحي المسافات القصيرة مسترشداً بالخطوات التالية في إعداده :-  
- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .  
- تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس .

- تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة .
- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقييم .
- صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور .
- عرض المقياس فى صورته الأولى على السادة الخبراء لإبداء الرأى .
- صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء .

#### تحديد محاور مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة":

لتحديد محاور مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" قام الباحث بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية لمقاييس العمليات العقلية بهدف تحديد المحاور المقترحة للمقياس والتي بلغت فى صورتها الأولى على (٧) محاور

عرض المحاور الافتراضية المقترحة لمقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" على السادة الخبراء لإبداء الرأى :

تم عرض المحاور المقترحة لمقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" فى صورتها الأولى على (٧) من السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقييم وذلك خلال الفترة من ١ / ٤ / ٢٠٢٤ إلى ٢٠ / ٤ / ٢٠٢٤ بهدف التعرف على مايلى :-

- مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس .
  - إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التى من شأنها إثراء المقياس .
- وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة محاور مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" كما يلى :-

#### جدول (٤)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة"

ن = ٧

م	المحاور	اتفاق آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	تركيز الانتباه	٧	١٠٠
٢	الاعداد العقلية والتذكر	٧	١٠٠
٣	القدرة على التخيل	٧	١٠٠
٤	التفكير المنظم	٧	١٠٠

١٠٠	٧	الإدراك	٥
٧١,٤٣	٥	الثقة بالنفس	٦
٧١,٤٣	٥	ادراة الذات	٧

يتضح من الجدول السابق النسبة لأراء السادة الخبراء في كل محور من محاور مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي المحاور ما بين (٧١.٤٣٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد المحاور التي ارتضاها الباحث (٥) محاور.

صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور من محاور مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة":

صاغ الباحثون عبارات مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور من خلال إطلاعهم على المراجع والدراسات السابقة وآراء الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والقياس والتقويم، وقد راعى الباحث في صياغة العبارات مايلي :-

- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة .
- عدم إحياء العبارة بنوع الاستجابة .
- أن تكون العبارات واضحة ومحددة ، ولا تقبل أكثر من تفسير .
- أن تتناسب العبارة مع الهدف الذي وضعت من أجله .

عرض مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" في صورته الاولية علي السادة الخبراء للتحقق من صدق (المحتوى):

قام الباحثون بعرض الصورة الأولية لمقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" على السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى Content Validity ، وذلك خلال الفترة ١ / ٤ / ٢٠٢٤ إلى ٢٠ / ٤ / ٢٠٢٤ ، وفي ضوء آراء المحكمين تكونت صورة المقياس على (٥) محاور تتضمن (٥٧) عبارة ، توضح الجداول التالية نسبة آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" .

جدول (٥)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات محور (تركيز الانتباه)

ن=٧

م	العبارات	التكرار	%
١	يضافتي عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة	٧	١٠٠
٢	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المنافسة وتتدخل في تركيز انتباهي	٧	١٠٠
٣	يتخلني عني تركيزي أثناء المنافسة.	٦	٨٥,٧١
٤	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في حمام السباحة	٧	١٠٠
٥	تشتت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي.	٧	١٠٠
٦	لا أصغي لهتافات وإنتفاض الجماهير المحيطة لي وينصب تركيزي في المنافسة	٥	٧١,٤٣
٧	اقوم دائماً بالحفاظ علي تركيزي اثناء المنافسة	٦	٨٥,٧١
٨	مشكلتي هي فقدان القدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة	٦	٨٥,٧١
٩	أتمتع بمهارات عقلية تساعدني على الحفاظ على تركيزي في اللحظات الحرجة.	٧	١٠٠
١٠	اعمل علي تصحيح الأخطاء التي وقعت بها اثناء المنافسة وكذلك الفرص التي لم أستغلها	٧	١٠٠
١١	استطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعاً واستعيد تركيزي مرة أخرى	٦	٨٥,٧١
١٢	اري ان عقلي يتصرف بطريقة سريعة في حل المواقف التي تتسم بالضغط او اللحظات الحرجة	٥	٧١,٤٣
١٣	أستطيع التركيز رغم زياده الضغط من الجمهور أثناء المنافسة	٦	٨٥,٧١

يتضح من الجدول (٥) النسبة لآراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور (تركيز الانتباه) ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٧١.٤٣% - ١٠٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بحذف العبارات رقم (٦ ، ١٢) ، وقد بلغ عدد العبارات التي ارضاهها الباحث (١١) عبارة.

جدول (٦)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات محور (الاعداد العقلية والتذكر)

ن=٧

م	العبارات	التكرار	%
١٤	أحدد بنفسني دائماً أهدافي من التدريب.	٧	١٠٠
١٥	دائماً أحلل بنفسني أدائي بعد أن انتهى من المنافسة.	٦	٨٥,٧١
١٦	عادة أحدد الأهداف التي أنجزها.	٥	٧١,٤٣
١٧	اقوم دائماً بوضع اولوية لأهدافي وهي الوصول الي مستوي عالي وعالمي	٧	١٠٠
١٨	استطيع ان اري ايجابياتي وسلبياتي عندما اتنافس مع فرق كبيرة	٦	٨٥,٧١
١٩	أشعر بالنسيان عندما أكون تحت الضغط في المنافسة.	٧	١٠٠
٢٠	اقوم دائماً بوضع أهداف وخطط ايجابية في التدريب والمنافسات	٦	٨٥,٧١

٢١	أحدد أهدافي التي ارجب في تحقيقها أثناء المنافسة	٧	١٠٠
٢٢	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على عمل استرخاء عقلي قبل اشتراكي في المنافسة	٧	١٠٠
٢٣	اعد نفسي باننى سأفوز في المنافسة قبل البدء فيها	٦	٨٥,٧١
٢٤	أكون سعيداً عندما أتذكر أهدافي في المنافسة.	٦	٨٥,٧١
٢٥	ينتابني إحساس بالنسيان عند اشتراكي في المنافسات الهامة	٧	١٠٠
٢٦	تظهر بعض المواقف التي تذكرني لأداء أفضل في المنافسة.	٥	٧١,٤٣

يتضح من الجدول (٦) النسبة لآراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور (الاعداد العقلية والتذكر) ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٧١.٤٣٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بحذف العبارات رقم (١٦ ، ٢٦) ، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (١١) عبارة.

#### جدول (٧)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات محور (القدرة على التخيل)

ن=٧

م	العبارات	التكرار	%
٢٧	من الصعب أن أكون صورياً عقلية.	٧	١٠٠
٢٨	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن استخدمها.	٦	٨٥,٧١
٢٩	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة.	٥	٧١,٤٣
٣٠	لا أستطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي.	٧	١٠٠
٣١	أضع تصور عقلي لنفسى قبل الوصول لخط النهاية	٧	١٠٠
٣٢	يصعب علي ان أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	٦	٨٥,٧١
٣٣	استطيع أن أقوم بتخيل أي مهارة حركية بصورة واضحة	٧	١٠٠
٣٤	أقوم دائماً بعملية تخيل لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف اشترك فيها	٦	٨٥,٧١
٣٥	قدرتي على التخيل هي إحدى نقاط قوتي.	٦	٨٥,٧١
٣٦	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها	٧	١٠٠
٣٧	استطيع تكوين صورة لشكل أدائي قبل تنفيذ المنافسة.	٧	١٠٠

يتضح من الجدول (٧) النسبة لآراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور (القدرة على التخيل) ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٧١.٤٣٪ - ١٠٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بحذف العبارة رقم (٢٩) ، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (١٠) عبارة.

### جدول (٨)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات محور (التفكير المنظم)

ن=٧

م	العبارات	التكرار	%
٣٨	أفكر دائماً في النجاح والفوز	٧	١٠٠
٣٩	افكر جيداً في حل المشكلات التي تواجهني ولا اتخذ اي قرار الا بعد تفكير عميق ومنظم	٦	٨٥,٧١
٤٠	افضل ان يثق في الآخرين بنتائجي وقدراتي وليس لأسمي	٧	١٠٠
٤١	اعمل علي وضع خطط وتصورات متعددة عند حدوث بعض الاخطاء المفاجئة	٦	٨٥,٧١
٤٢	اقوم دائماً بحل مشكلاتي بطريقة وفكر منظم	٧	١٠٠
٤٣	أدم الأفكار الجديدة البناءة التي يقدمها الآخرون.	٦	٨٥,٧١
٤٤	لا أهتم بإنتاج أفكار جديدة أكثر	٦	٨٥,٧١
٤٥	أوفر لنفسي الظروف التي تساعد على توليد الأفكار الإبداعية.	٧	١٠٠
٤٦	أطبق الأفكار الجديدة اللازمة لتطوير أدائي	٦	٨٥,٧١
٤٧	أواجه صعوبة في تحليل المشكلات وإيجاد حلول فعالة.	٧	١٠٠

يتضح من الجدول (٨) النسبة لأراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور (التفكير المنظم) ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٨٥.٧١% - ١٠٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضي الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠%) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (١٠) عبارة.

### جدول (٩)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات محور (الإدراك)

ن=٧

م	العبارات	التكرار	%
٤٨	لدي القدرة على إدراك المسافات أثناء المنافسة.	٧	١٠٠
٤٩	لدي القدرة على إدراك صيحات المتفرجين أثناء المنافسة.	٧	١٠٠
٥٠	لدي القدرة على إدراك تعليمات المدرب أثناء المنافسة.	٦	٨٥,٧١
٥١	أفقد إدراكي للوقت بسرعة إذا خسرت في المنافسة.	٦	٨٥,٧١
٥٢	أجد صعوبة في إدراك الإحساس بجسمي أثناء المنافسة.	٧	١٠٠
٥٣	أستطيع الإدراك لطريقة كلامي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم.	٦	٨٥,٧١
٥٤	من الصعب إدراك أماكن تواجدي لأداء مهاراتي أثناء المنافسة.	٧	١٠٠
٥٥	مدرك تماماً بأهمية المنافسة طوال فترة المنافسة.	٧	١٠٠
٥٦	لا أستطيع أن أدرك تعليمات مدربي أثناء المنافسة.	٧	١٠٠
٥٧	أستطيع أن إدراك التحركات الخطئية لأعضاء الفريق المنافس أثناء المنافسة	٧	١٠٠

يتضح من الجدول (٩) النسبة لأراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات محور (الإدراك) ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (٨٥.٧١% - ١٠٠%) من مجموع

آراء السادة الخبراء، وقد أرتضى الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (١٠) عبارة.

ميزان تقدير الدرجات لمقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة":

قام الباحثون بعرض ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" على السادة المحكمين ، يوضح الجدول التالي نسبة آراء السادة الخبراء في ميزان تقدير الدرجات المقترحة للمقياس.

### جدول (١٠)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة"

ن=٧

ميزان تقدير الدرجات	التكرار	%
ثلاثي "نعم - الي حدأ ما - لا"	٦	٨٥,٧١
رباعي "أوافق بشدة - أوافق - ارفض - ارفض بشدة"	١	١٤,٢٩
خماسي "أوافق بشدة - أوافق - محايد - ارفض - ارفض بشدة"	صفر	صفر

يتضح من الجدول (١٠) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" ، حيث تراوحت نسبة الموافقة علي العبارات ما بين (صفر % - ٨٥.٧١٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وقد أرتضى الباحث بنسبة موافقة لا تقل عن (٨٠٪) من مجموع آراء السادة الخبراء، وبناءً عليه قام الباحث بوضع ميزان تقدير الدرجات المقترحة لمقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" ثلاثي "نعم - الي حدأ ما - لا" ، ويتم توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي.

مستويات مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة":

قام الباحثون بعرض مستويات مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" المقترحة على السادة المحكمين ، وقد وافق عليها السادة الخبراء ويوضح الجدول التالي مستويات المقياس المقترحة.

### جدول (١١)

مستويات مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة"

مستويات المقياس	من	الي
منخفض	٥٢	٨٦

١١٧	٨٧	متوسط
١٥٦	١١٨	مرتفع

صياغة الصورة المبدئية لمقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة":

### جدول (١٢)

عدد عبارات مقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" في صورته المبدئية وعدد العبارات المحذوفة وأرقامها وفقاً لنسبة آراء الخبراء

م	المحاور	عدد العبارات	عدد العبارات المحذوفة	عدد عبارات المحور بعد استبعاد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات المحذوفة
١	تركيز الانتباه	١٣	٢	١١	٦ ، ١٢
٢	الاعداد العقلية والتذكر	١٣	٢	١١	١٦ ، ٢٦
٣	القدرة على التخيل	١١	١	١٠	٢٩
٤	التفكير المنظم	١٠	٠	١٠	—
٥	الإدراك	١٠	٠	١٠	—
	الإجمالي	٥٧	٥	٥٢	—

ويوضح جدول (١٢) توزيع العبارات بمقياس "العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة" بعد عرض المقياس في صورته الأولية التي تضمنت (٥٧) عبارة علي السادة الخبراء ، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٥٢) عبارة وأن يتم تصحيح المقياس وفقاً لميزان التقدير ثلاثي (نعم - إلي حداً ما - لا) ويتم توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي ، وقد قام الباحث بوضع الشكل المبدئي للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي وذلك لتطبيقها على العينه الاستطلاعية التي بلغ عددها (٥٠) سباح من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس.

### خطوات تطبيق البحث :

#### المسح المرجعي:

قام الباحثون بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات الاختبارات والمقاييس ، وعلم النفس ، وعلم النفس الرياضي

#### استطلاع رأي الخبراء :

قام الباحثون باستطلاع رأي السادة الخبراء وعددهم (٧) خبير وذلك في مدي مناسبة صياغة ووضوح العبارات، مدي مناسبة العبارة للمحاور الذي تنتمي اليه، كفاية العبارات للتعبير عن المحور الخاص بها، وذلك في الفترة من ١ / ٤ / ٢٠٢٤ إلى ٢٠ / ٤ / ٢٠٢٤

#### التجربة الإستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من صدق، ثبات المقاييس قيد البحث ، وذلك علي العينة الإستطلاعية والتي قوامها (٥٠) سباح من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة ، وقد تم إختيارهم من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة، وذلك في الفترة من (السبت ١ / ١٢ / ٢٠٢٤) إلي (السبت ٢٠ / ١٢ / ٢٠٢٤).

### التجربة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية علي عينة البحث الأساسية والتي قوامها (٢٥٠) سباح من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية للبحث من سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة ، علي أن لا يكونوا قد إشتراكوا في التجربة الإستطلاعية .

### المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي ( SPSS ) لمعالجة البيانات إحصائياً واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- اختبار "ت" "T.Test"
- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation ( person ) coefficient .
- معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha
- اختبار كا ٢ لحساب دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث Chi-Square

### مناقشة النتائج

#### ما مستوي العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة؟

وللإجابة علي هذا التساؤل وجب علي الباحث التوصل للتوصيف الإحصائي لعينة البحث من سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة للوقوف علي وصف لدرجاتهم علي مقياس (العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة) ومحاوره ، ثم التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

استجاباتهم بإستخدام إختبار (كا ٢) لكل عبارة من عبارات مقياس (العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة).

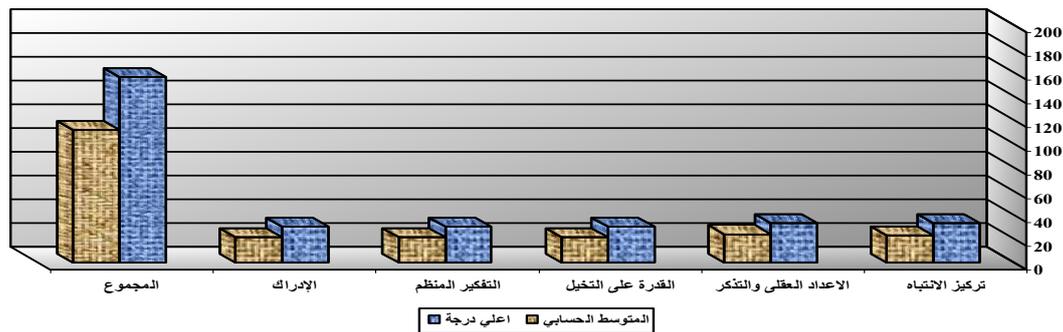
جدول (١٣)

التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس (العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة) لعينة البحث

ن=٢٥٠

المحاور	عدد العبارات	اعلي درجة	المتوسط الحسابي	% من اعلي درجة	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
تركيز الانتباه	١١	٣٣	٢٣,٢٣٦	٧٠,٤١	٢٣	٤,٢٨٥	٠,٣٨٩
الاعداد العقلية والتذكر	١١	٣٣	٢٤,٠٠٨	٧٢,٧٥	٢٤	٣,٨٦١	٠,٢٨٦
القدرة على التخيل	١٠	٣٠	٢١,٥٢٠	٧١,٧٣	٢٢	٣,٧١٠	٠,٢٦٠
التفكير المنظم	١٠	٣٠	٢١,٠٩٦	٧٠,٣٢	٢٢	٧,٠١٢	٠,٢٤٦
الإدراك	١٠	٣٠	٢١,٧٠٨	٧٢,٣٦	٢٢	٣,٧٨٨	٠,٣٣٠
المجموع	٥٢	١٥٦	١١١,٥٦٨	٧١,٥٢	١١٢	١٦,٣٨٤	٠,٣٦٩

يتضح من جدول (٥٧) التوصيف الإحصائي لدرجات مقياس (العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة) ومحاوره لدى سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة



شكل (٣)

متوسط العينة و اعلي درجة لكل محور من محاور مقياس (العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة) لعينة البحث

## النتائج المتعلقة بمحور (تركيز الانتباه) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (١١) عبارة لعينة البحث من سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

### جدول (١٤)

#### التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور (تركيز الانتباه)

ن=٢٥٠

م	العبارات	نعم		إلى حد ما		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	كا	الترتيب
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار				
١	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة	٥٥	٢٢,٠٠	٧٨	٣١,٢٠	١١٧	٤٦,٨٠	٥٦٢	٧٤,٩٣	*٢٣,٥٨	١
٢	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المنافسة وتتدخل في تشتت انتباهي	٨٤	٣٣,٦٠	٥٩	٢٣,٦٠	١٠٧	٤٢,٨٠	٥٢٣	٦٩,٧٣	*١٣,٨٣	٩
٣	يتخلّى عني تركيزي أثناء المنافسة.	٧٨	٣١,٢٠	١٠٦	٤٢,٤٠	٦٦	٢٦,٤٠	٤٨٨	٦٥,٠٧	*١٠,١١	١١
٤	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في حمام السباحة	٥٠	٢٠,٠٠	١١٩	٤٧,٦٠	٨١	٣٢,٤٠	٥٣١	٧٠,٨٠	*٢٨,٦٦	٦
٥	تشتت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي.	٥٤	٢١,٦٠	٩٨	٣٩,٢٠	٩٨	٣٩,٢٠	٥٤٤	٧٢,٥٣	*١٥,٤٩	٢
٦	اقوم دائماً بالحفاظ علي تركيزي اثناء المنافسة	٩٢	٣٦,٨٠	٩٩	٣٩,٦٠	٥٩	٢٣,٦٠	٥٣٣	٧١,٠٧	*١٠,٩٥	٥
٧	مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في أوقات المنافسة	٧١	٢٨,٤٠	١١٤	٤٥,٦٠	٦٥	٢٦,٠٠	٤٩٤	٦٥,٨٧	*١٧,١٤	١٠
٨	أتمتع بمهارات عقلية تساعدني على الحفاظ على تركيزي في اللحظات الحرجة.	٧٩	٣١,٦٠	١١٧	٤٦,٨٠	٥٤	٢١,٦٠	٥٢٥	٧٠,٠٠	*٢٤,١٥	٨

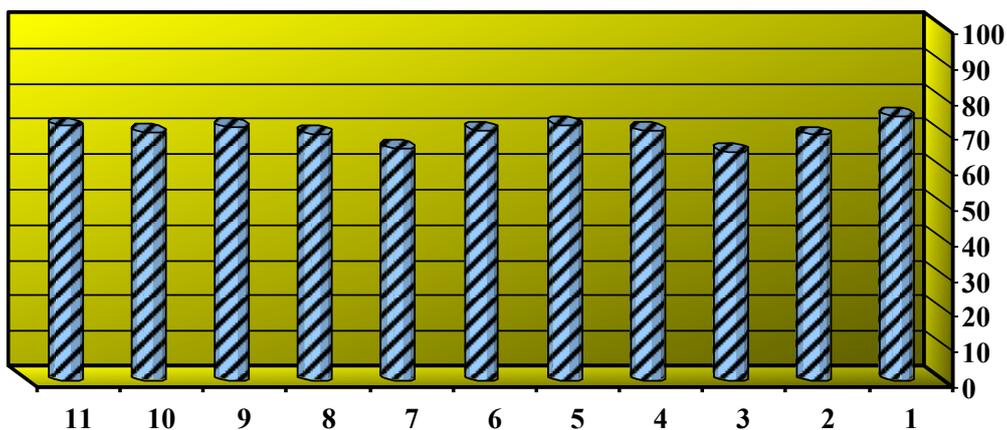
٩	اعمل علي تصحيح الأخطاء التي وقعت بها اثناء المنافسة وكذلك الفرص التي لم أستغلها	١١٤	٤٥,٦٠	٦١	٢٤,٤٠	٧٥	٣٠,٠٠	٥٣٩	٧١,٨٧	*١٨,١٠	٤
١٠	استطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعاً واستعيد تركيزي مرة أخرى	١٠٨	٤٣,٢٠	٦٢	٢٤,٨٠	٨٠	٣٢,٠٠	٥٢٨	٧٠,٤٠	*١٢,٩٠	٧
١١	أستطيع التركيز رغم زياده الضغط من الجمهور أثناء المنافسة	٩٧	٣٨,٨٠	٩٨	٣٩,٢٠	٥٥	٢٢,٠٠	٥٤٢	٧٢,٢٧	*١٤,٤٦	٣

**\*قيمة (٢١) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)**

يتضح من جدول (٥٨) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارة محور (تركيز الانتباه) لعينة البحث سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٢٦.٠٠٪ - ٤٦.٨٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارة بالإجابة بـ "إلى حد ما" تراوحت ما بين (٢٣.٦٠٪ - ٤٧.٦٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارة بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٢٠.٠٠٪ - ٣٣.٦٠٪).

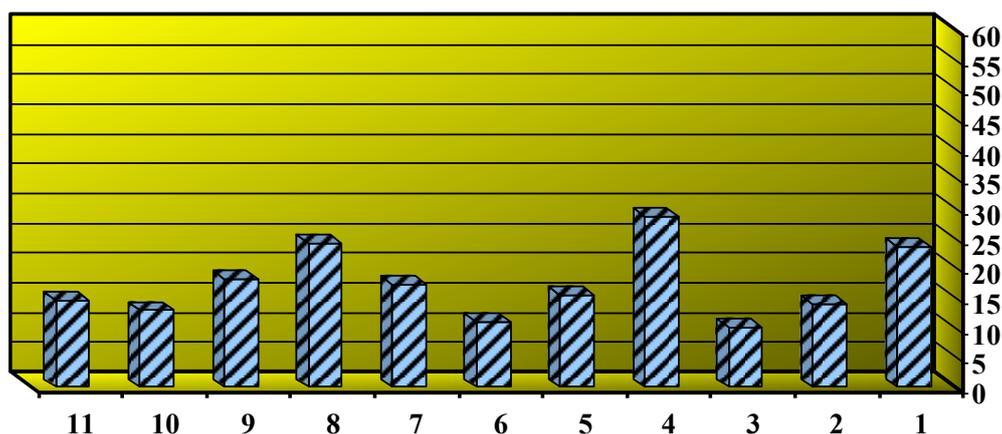
كما يتضح من جدول (٥٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور (تركيز الانتباه) لعينة البحث سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢١) المحسوبة ما بين (١٠.١١ - ٢٨.٦٦) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (٥٨) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٥.٠٧ - ٧٤.٩٣) .



شكل (٤)

"الوزن النسبي" لكل عبارة من عبارات محور (تركيز الانتباه) لأفراد عينة البحث



شكل (٥)

كالمحسوبة" لكل عبارة من عبارات محور (تركيز الانتباه) لأفراد عينة البحث

## النتائج المتعلقة بمحور (الاعداد العقلية والتذكر) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (١١) عبارة لعينة البحث من سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

### جدول (١٥)

#### التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور (الاعداد العقلية والتذكر)

ن=٢٥٠

م	العبارات	نعم		لا		المجموع التقديري	الوزن النسبي	٢ك	الترتيب
		التكرار	%	التكرار	%				
١٢	أحدد بنفسى دائما أهدافى من التدريب.	١٠٧	٤٢,٨٠	٨٠	٣٢,٠٠	٦٣	٢٥,٢٠	*١١,٨٢	٥
١٣	دائما أحلل بنفسى أدائى بعد أن انتهى من المنافسة.	١٠٥	٤٢,٠٠	٨٠	٣٢,٠٠	٦٥	٢٦,٠٠	*٩,٨٠	٦
١٤	اقوم دائما بوضع أولوية لأهدافى وهى الوصول الى مستوى عالى وعالمى	١٠٤	٤١,٦٠	٧٧	٣٠,٨٠	٦٩	٢٧,٦٠	*٨,٠٧	٩
١٥	استطيع ان اري ايجابياتى وسلبياتى عندما اتنافس مع فرق كبيرة	٨١	٣٢,٤٠	١١٣	٤٥,٢٠	٥٦	٢٢,٤٠	*١٩,٥٩	١١
١٦	أشعر بالنسيان عندما أكون تحت الضغط في المنافسة.	٥٥	٢٢,٠٠	٩٢	٣٦,٨٠	١٠٣	٤١,٢٠	*١٥,١٨	٤
١٧	اقوم دائما بوضع أهداف وخطط ايجابية في التدريب والمنافسات	١١٥	٤٦,٠٠	٧٦	٣٠,٤٠	٥٩	٢٣,٦٠	*١٩,٧٨	٣
١٨	أحدد أهدافى التي ارغب في تحقيقها أثناء المنافسة	١٢٩	٥١,٦٠	٧٦	٣٠,٤٠	٤٥	١٨,٠٠	*٤٣,٣٠	١
١٩	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على عمل استرخاء عقلى قبل اشتراكي في المنافسة	٨٣	٣٣,٢٠	١١٢	٤٤,٨٠	٥٥	٢٢,٠٠	*١٩,٥٠	١٠
٢٠	اعد نفسى باننى سأفوز فى المنافسة قبل البدء فيها	٩١	٣٦,٤٠	١٠٨	٤٣,٢٠	٥١	٢٠,٤٠	*٢٠,٥٥	٦م

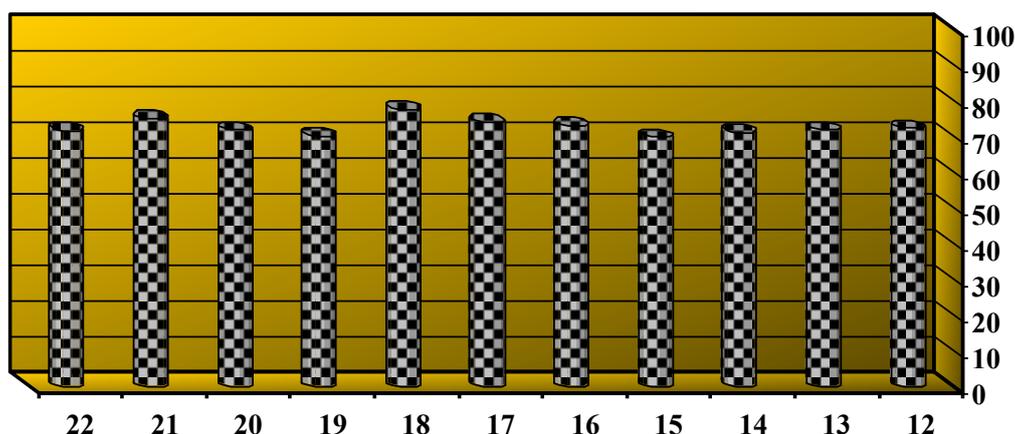
٢	*٢٣,٨٢	٧٥,٠٧	٥٦٣	٢٠,٨٠	٥٢	٣٣,٢٠	٨٣	٤٦,٠٠	١١٥	أكون سعيداً عندما أتذكر أهدافي في المنافسة.	٢١
٨	*٩,٣٧	٧١,٨٧	٥٣٩	٤٠,٤٠	١٠١	٣٤,٨٠	٨٧	٢٤,٨٠	٦٢	ينتابني إحساس بالنسيان عند اشتراكي في المنافسات الهامة	٢٢

**\*قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)**

يتضح من جدول (٥٩) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور **(الاعداد العقلية والتذكر)** لعينة البحث سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٣٢.٤٠% - ٥١.٦٠%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "إلى حد ما" تراوحت ما بين (٣٠.٤٠% - ٤٥.٢٠%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (١٨.٠٠% - ٢٧.٦٠%).

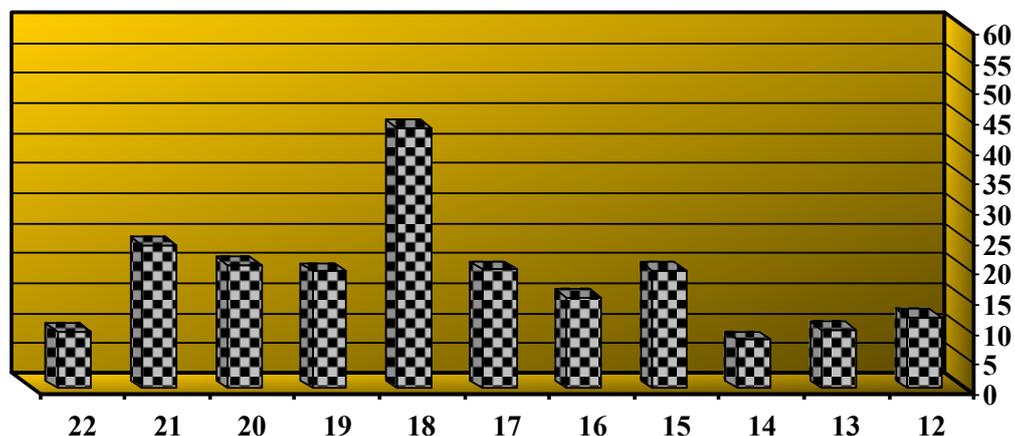
كما يتضح من جدول (٥٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور **(الاعداد العقلية والتذكر)** لعينة البحث سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٨.٠٧ - ٤٣.٣٠) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (٥٩) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٧٠.٠٠ - ٧٧.٨٧) .



شكل (٦)

"الوزن النسبي" لكل عبارة من عبارات محور (الاعداد العقلية والتذكر) لعينة البحث



شكل (٧)

٢٠ المحسوبة" لكل عبارة من عبارات محور (الاعداد العقلية والتذكر) لعينة البحث

النتائج المتعلقة بمحور (القدرة على التخيل) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (١٠) عبارة لعينة البحث من سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (١٦)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور (القدرة على التخيل)

ن=٢٥٠

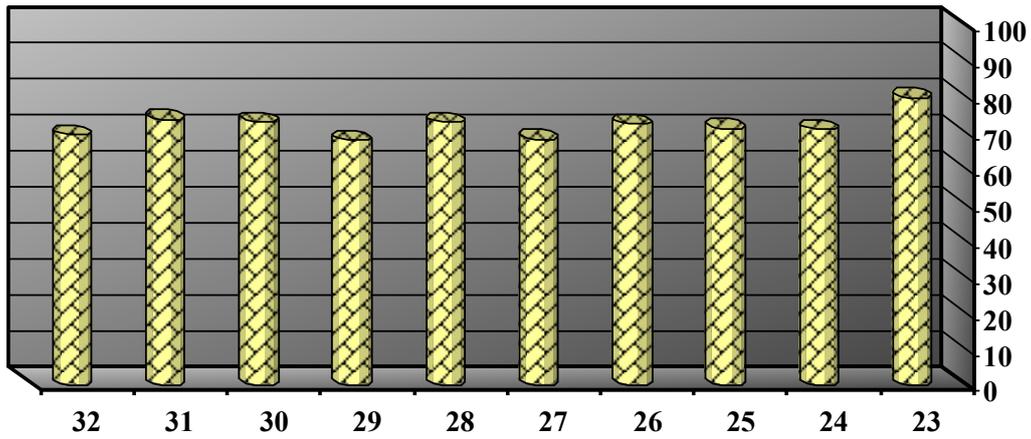
الترتيب	كـ	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
١	*٥٥,٣٣	٧٩,٤٧	٥٩٦	١٤,٤٠	٣٦	٣٢,٨٠	٨٢	٥٢,٨٠	١٣٢	من الصعب أن أكون صورياً عقلياً.	٢٣
٧	*١٨,٢٠	٧٠,٦٧	٥٣٠	٢٢,٠٠	٥٥	٤٤,٠٠	١١٠	٣٤,٠٠	٨٥	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن أستخدمها.	٢٤
٦	*١٦,٦٢	٧١,٠٧	٥٣٣	٢٢,٠٠	٥٥	٤٢,٨٠	١٠٧	٣٥,٢٠	٨٨	لا أستطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي.	٢٥
٥	*١٣,٤٥	٧٢,١٣	٥٤١	٢٢,٤٠	٥٦	٣٨,٨٠	٩٧	٣٨,٨٠	٩٧	أضع تصور عقلي لنفسي قبل الوصول لخط النهاية	٢٦
٩	*٢٤,٨٠	٦٨,٠٠	٥١٠	٢٤,٠٠	٦٠	٤٨,٠٠	١٢٠	٢٨,٠٠	٧٠	يصعب علي ان أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	٢٧
٤	*١٢,٢٠	٧٢,٦٧	٥٤٥	٢٤,٠٠	٦٠	٣٤,٠٠	٨٥	٤٢,٠٠	١٠٥	أستطيع أن أقوم بتخيل أي مهارة حركية بصورة واضحة	٢٨
١٠	*١٩,٥٩	٦٧,٧٣	٥٠٨	٢٥,٢٠	٦٣	٤٦,٤٠	١١٦	٢٨,٤٠	٧١	أقوم دائماً بعملية تخيل لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف أشارك فيها	٢٩
٣	*١٦,٥٧	٧٢,٨٠	٥٤٦	٢١,٢٠	٥٣	٣٩,٢٠	٩٨	٣٩,٦٠	٩٩	قدرتي على التخيل هي إحدى نقاط قوتي.	٣٠
٢	*١٩,٤٢	٧٣,٦٠	٥٥٢	٢٥,٦٠	٦٤	٢٨,٠٠	٧٠	٤٦,٤٠	١١٦	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها	٣١

٨	*١١,١٤	٦٩,٢٠	٥١٩	٣٤,٠٠	٨٥	٢٤,٤٠	٦١	٤١,٦٠	١٠٤	استطيع تكوين صورة لشكل أدائي قبل تنفيذ المنافسة.
---	--------	-------	-----	-------	----	-------	----	-------	-----	--

**\*قيمة (٢٤) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)**

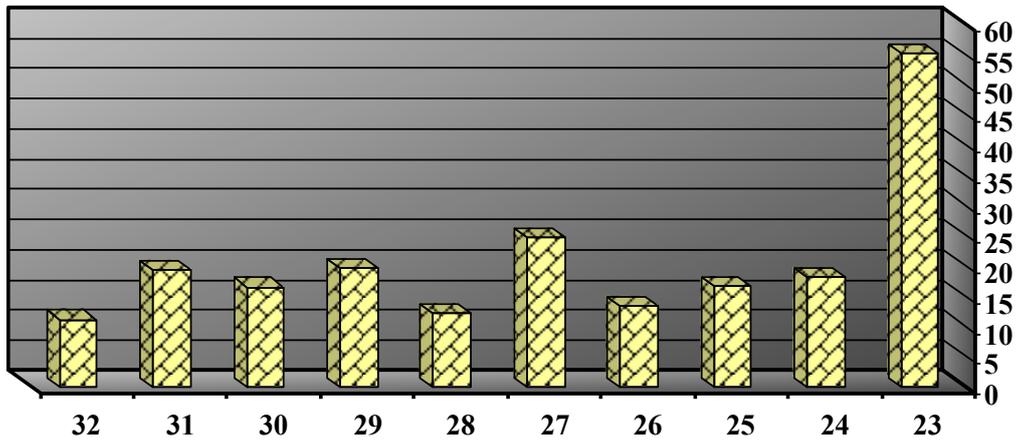
يتضح من جدول (٦٠) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور **(القدرة على التخيل)** لعينة البحث سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٢٨.٠٠٪ - ٥٢.٨٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "إلى حد ما" تراوحت ما بين (٢٤.٤٠٪ - ٤٨.٠٠٪) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (١٤.٤٠٪ - ٣٤.٠٠٪).

كما يتضح من جدول (٦٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور **(القدرة على التخيل)** لعينة البحث سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢٤) المحسوبة ما بين (١١.١٤ - ٥٥.٣٣) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).  
ويوضح الجدول (٦٠) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٧.٧٣ - ٧٩.٤٧) .



شكل (٨)

"الوزن النسبي" لكل عبارة من عبارات محور (القدرة على التخيل) لعينة البحث



شكل (٩)

٢١ المحسوبة" لكل عبارة من عبارات محور (القدرة على التخيل) لعينة البحث

## النتائج المتعلقة بمحور (التفكير المنظم) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (١٠) عبارة لعينة البحث من سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

### جدول (١٧)

#### التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور (التفكير المنظم)

ن=٢٥٠

الترتيب	كـ	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
١٠	*١٢,٠١	٦٦,٠٠	٤٩٥	٢٩,٢٠	٧٣	٤٣,٦٠	١٠٩	٢٧,٢٠	٦٨	أفكر دائماً في النجاح والفوز	٣٣
٥	*٢٤,٠٦	٧١,٦٠	٥٣٧	٢٠,٠٠	٥٠	٤٥,٢٠	١١٣	٣٤,٨٠	٨٧	افكر جيداً في حل المشكلات التي تواجهني ولا اتخذ اي قرار الا بعد تفكير عميق ومنظم	٣٤
٦	*٩,٧٠	٧٠,٤٠	٥٢٨	٢٤,٤٠	٦١	٤٠,٠٠	١٠٠	٣٥,٦٠	٨٩	افضل ان يثق في الاخرين بنتائجي وقدراتي وليس لأسمى	٣٥
٢	*١٤,٤١	٧٣,٢٠	٥٤٩	٢٣,٦٠	٥٩	٣٣,٢٠	٨٣	٤٣,٢٠	١٠٨	اعمل علي وضع خطط وتصورات متعددة عند حدوث بعض الاخطاء المفاجئة	٣٦
٩	*١٨,١٠	٦٦,٢٧	٤٩٧	٢٧,٦٠	٦٩	٤٦,٠٠	١١٥	٢٦,٤٠	٦٦	اقوم دائماً بحل مشكلاتي بطريقة وفكر منظم	٣٧
٧	*١٩,٠٢	٦٩,٧٣	٥٢٣	٢٢,٨٠	٥٧	٤٥,٢٠	١١٣	٣٢,٠٠	٨٠	أدعم الأفكار الجديدة البناءة التي يقدمها الاخرون.	٣٨
٨	*٧,٤٥	٦٦,٨٠	٥٠١	٣٧,٦٠	٩٤	٢٥,٢٠	٦٣	٣٧,٢٠	٩٣	لا أهتم بإنتاج أفكار جديدة أكثر	٣٩
١	*٣١,٢٦	٧٥,٠٧	٥٦٣	٢٤,٨٠	٦٢	٢٥,٢٠	٦٣	٥٠,٠٠	١٢٥	أوفر لنفسى الظروف التي تساعد على توليد الأفكار الإبداعية.	٤٠
٤	*١٢,٥٤	٧١,٧٣	٥٣٨	٢٢,٨٠	٥٧	٣٩,٢٠	٩٨	٣٨,٠٠	٩٥	اطبق الأفكار الجديدة اللازمة لتطوير أدائي	٤١

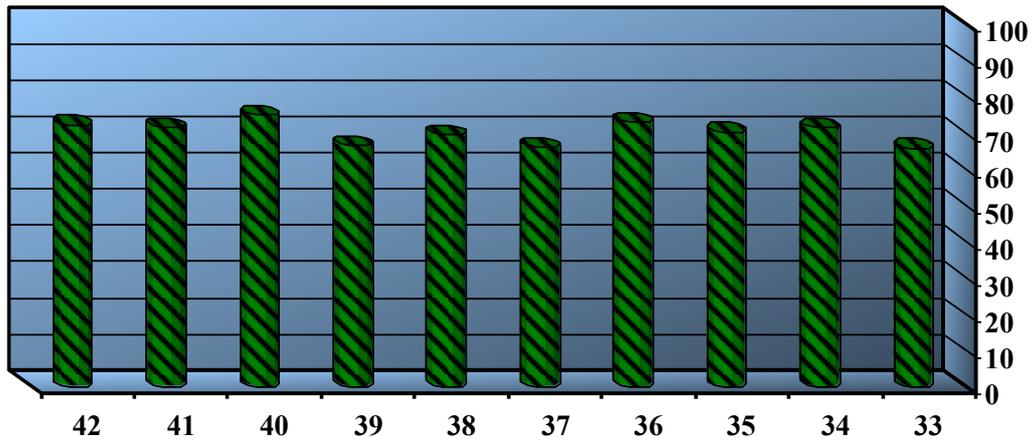
٤٢	أواجه صعوبة في تحليل المشكلات وإيجاد حلول فعالة.	٥٤	٢١,٦٠	٩٩	٣٩,٦٠	٩٧	٣٨,٨٠	٥٤٣	٧٢,٤٠	*١٥,٥١	٣
----	--	----	-------	----	-------	----	-------	-----	-------	--------	---

\*قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٦١) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور (التفكير المنظم) لعينة البحث سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٢٦.٤٠% - ٥٠.٠٠%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "إلى حد ما" تراوحت ما بين (٢٥.٢٠% - ٤٦.٠٠%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٢٠.٠٠% - ٣٧.٢٠%).

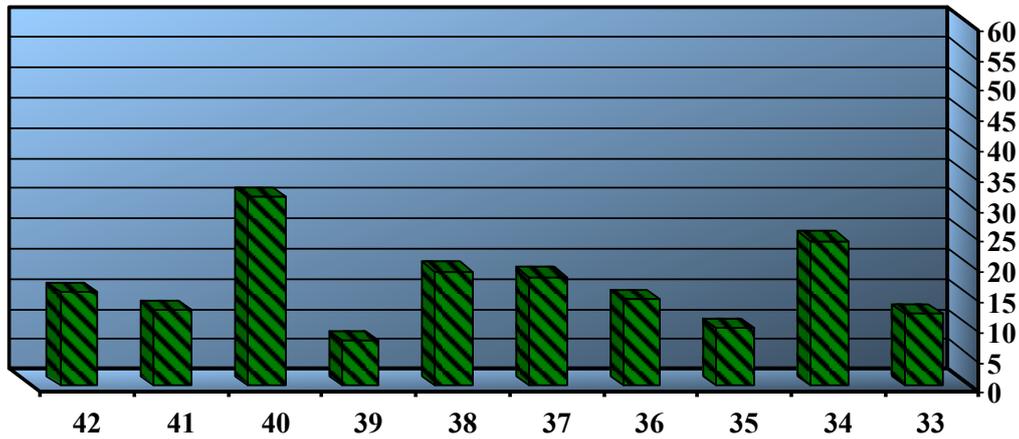
كما يتضح من جدول (٦١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور (التفكير المنظم) لعينة البحث سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢كا) المحسوبة ما بين (٧.٤٥ - ٣١.٢٦) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (٦١) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٦.٠٠ - ٧٥.٠٧) .



شكل (١٠)

"الوزن النسبي" لكل عبارة من عبارات محور (التفكير المنظم) لعينة البحث



شكل (١١)

٢٥ المحسوبة" لكل عبارة من عبارات محور (التفكير المنظم) لعينة البحث

النتائج المتعلقة بمحور (الإدراك) :

ولتحليل نتائج هذا المحور تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع عبارات المحور والبالغ عددها (١٠) عبارة لعينة البحث من سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول (١٨)

التكرار والنسبة المئوية والترجيح لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات محور (الإدراك)

ن=٢٥٠

الترتيب	كـا	الوزن النسبي	المجموع التقديري	لا		إلى حد ما		نعم		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٢	*٢٨,٣٣	٧٤,٥٣	٥٥٩	٢٥,٦٠	٦٤	٢٥,٢٠	٦٣	٤٩,٢٠	١٢٣	لدي القدرة على إدراك المسافات أثناء المنافسة.	٤٣
٨	*٦,٣٧	٧٠,٦٧	٥٣٠	٢٨,٨٠	٧٢	٣٠,٤٠	٧٦	٤٠,٨٠	١٠٢	لدي القدرة على إدراك صيحات المتفرجين أثناء المنافسة.	٤٤
١٠	*١٤,٣٤	٦٨,٨٠	٥١٦	٢٤,٨٠	٦٢	٤٤,٠٠	١١٠	٣١,٢٠	٧٨	لدي القدرة على إدراك تعليمات المدرب أثناء المنافسة.	٤٥
٦	*١٥,٨٧	٧٣,٠٧	٥٤٨	٤٠,٨٠	١٠٢	٣٧,٦٠	٩٤	٢١,٦٠	٥٤	أفقد إدراكي للوقت بسرعة إذا خسرت في المنافسة.	٤٦
٤	*١٩,٥٤	٧٣,٨٧	٥٥٤	٤٢,٠٠	١٠٥	٣٧,٦٠	٩٤	٢٠,٤٠	٥١	أجد صعوبة في إدراك الإحساس بجسمي أثناء المنافسة.	٤٧
٣	*١٩,٤٠	٧٤,٠٠	٥٥٥	٢٤,٠٠	٦٠	٣٠,٠٠	٧٥	٤٦,٠٠	١١٥	أستطيع الإدراك لطريقة كلامي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم.	٤٨
٧	*٩,٤٦	٧٠,٨٠	٥٣١	٤٢,٤٠	١٠٦	٢٧,٦٠	٦٩	٣٠,٠٠	٧٥	من الصعب إدراك أماكن تواجدي لأداء مهاراتي أثناء المنافسة.	٤٩
٥	*١٦,٤٢	٧٣,٦٠	٥٥٢	٢٣,٦٠	٥٩	٣٢,٠٠	٨٠	٤٤,٤٠	١١١	مدرک تماماً بأهمية المنافسة طوال فترة المنافسة.	٥٠

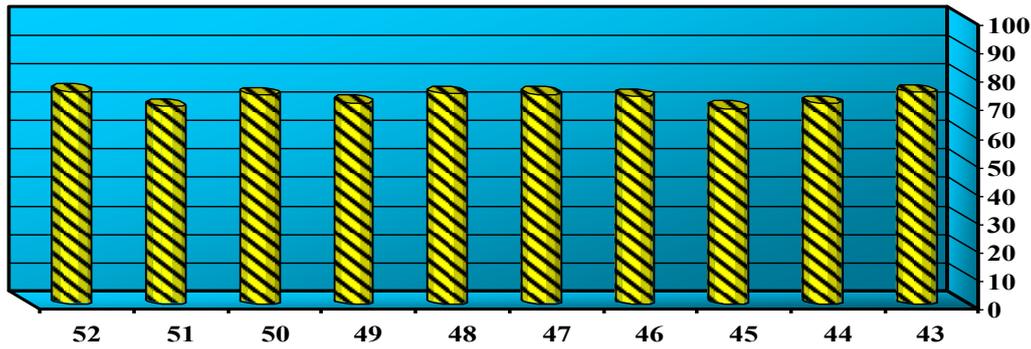
٩	*١٨,٤٩	٦٩,٤٧	٥٢١	٣١,٦٠	٧٩	٤٥,٢٠	١١٣	٢٣,٢٠	٥٨	٥١ لا أستطيع أن أدرك تعليمات مدربي أثناء المنافسة.
١	*٢٢,٩٠	٧٤,٨٠	٥٦١	٢٠,٠٠	٥٠	٣٥,٦٠	٨٩	٤٤,٤٠	١١١	٥٢ أستطيع أن إدراك التحركات الخطئية لأعضاء الفريق المنافس أثناء المنافسة

\*قيمة (٢كا) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٥.٩٩)

يتضح من جدول (٦٢) أن النسبة المئوية للاستجابة لعبارات محور (الإدراك) لعينة البحث سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة بالإجابة بـ "نعم" تراوحت ما بين (٣١.٢٠% - ٤٩.٢٠%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "إلى حد ما" تراوحت ما بين (٢٥.٢٠% - ٤٥.٢٠%) ، والنسبة المئوية للاستجابة للعبارات بالإجابة بـ "لا" تراوحت ما بين (٢٠.٠٠% - ٣٠.٠٠%).

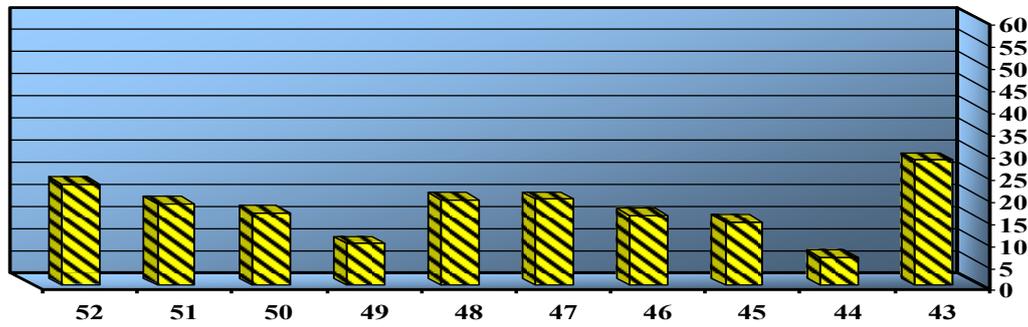
كما يتضح من جدول (٦٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات محور (الإدراك) لعينة البحث سباحي المسافات القصيرة والمشاركين في سباق ١٠٠ متر حرة (١٣ - ١٤) سنة المشاركين في بطولة الجيزة الشتوية للسباحة لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة (٢كا) المحسوبة ما بين (٦.٣٧ - ٢٨.٣٣) ، وهي عبارات جميعها دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥).

ويوضح الجدول (٦٢) إن العبارات جاءت بوزن نسبي بين (٦٨.٨٠ - ٧٤.٨٠) .



شكل (١٢)

"الوزن النسبي" لكل عبارة من عبارات محور (الإدراك) لعينة البحث



شكل (١٣)

كما المحسوبة" لكل عبارة من عبارات محور (الإدراك) لعينة البحث

مناقشة نتائج التساؤل الاول :

يتضح من جدول (٥٧) ان مستوي العمليات العقلية جاءت في مستوي جيد حيث تتراوح النسبة المئوية للمتوسط الحسابي ما بين (٢١.٠٩٦

-٢٤.٠٠٨) وجاءت النسبة المئوية للمتوسط الحسابي للمقياس (١١١.٥٦٨

( حيث جاء بعد الاعداد العقلية والتذكر في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٢٤.٠٠٨

( بنسبة مئوية (٧٢.٧٥

( و الوسيط (٢٤) و انحراف معياري (٣.٨٦١

( ومعامل التواء (-٠.٢٨٦)

ويتضح ذلك تفصيلا من خلال جدول (٥٩) التكرار و النسب المئوية و الترتيب لاستجابة أفراد عينة البحث لعبارات بعد (الاعداد العقلية والتذكر) حيث يتراوح الوزن النسبي لعبارات البعد ما بين (٧٧.٨٧ - ٧٠.٠٠) حيث جاءت العبارة رقم (٧) التي تنص علي ( احدد اهدافي التي ارغب في

تحقيقها اثناء المنافسة ) في المرتبة الاولى حيث جاء المجموع التقديري ( ٥٨٤ ) وجاء الوزن النسبي ( ٧٧.٨٧ ) وجاء كا ٢ ( \*٤٣.٣٠ )

حيث جاءت العبارة رقم ( ٤ ) التي تنص علي (استطيع ان اري ايجابياتي وسلبياتي عندما اتنافس مع فرق كبيرة) في المرتبة الاخيرة حيث جاء المجموع التقديري ( ٥٢٥ ) وجاء الوزن النسبي ( ٧٠.٠٠ ) وجاء كا ٢ ( \*١٩.٥٩ ) و يتفق ذلك مع دراسة أسامة كامل راتب (٢٠٠٢م)

حيث جاء بعد الادراك في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي ( ٢١.٧٠٨ ) بنسبة مئوية (٧٢.٣٦) و الوسيط ( ٢٢ ) و انحراف معياري ( ٣.٧٨٨ ) ومعامل التواء (-٠.٣٣٠ )

ويتضح ذلك تفصيلا من خلال جدول ( ٦٢ ) التكرار و النسب المئوية و الترتيب لاستجابة أفراد عينة البحث لعبارات بعد (الادراك ) حيث يتراوح الوزن النسبي لعبارات البعد ما بين ( ٦٨.٨٠ - ٧٤.٨٠ ) حيث جاءت العبارة رقم ( ١١ ) التي تنص علي (أستطيع أن إدراك التحركات الخطئية لأعضاء الفريق المنافس أثناء المنافسة) في المرتبة الاولى حيث جاء المجموع التقديري ( ٥٦١ ) وجاء الوزن النسبي ( ٧٤.٨٠ ) وجاء كا ٢ ( \*٢٢.٩٠ )

حيث جاء بعد ( القدرة على التخيل ) في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي ( ٢١.٥٢٠ ) بنسبة مئوية (٧١.٧٣) ومعامل التواء (-٠.٢٦٠) و الوسيط ( ٢٢ ) و انحراف معياري ( ٣.٧١٠ )

ويتضح ذلك تفصيلا من خلال جدول ( ٦٠ ) التكرار و النسب المئوية و الترتيب لاستجابة أفراد عينة البحث لعبارات بعد (القدرة على التخيل ) حيث يتراوح الوزن النسبي لعبارات البعد ما بين ( ٧٩.٤٧ - ٦٧.٧٣ ) حيث جاءت العبارة رقم ( ١ ) التي تنص علي (من الصعب أن أكون صورا عقلياً). في المرتبة الاولى حيث جاء المجموع التقديري ( ٥٩٦ ) وجاء الوزن النسبي ( ٧٩.٤٧ ) وجاء كا ٢ ( \*٥٥.٣٣ )

حيث جاءت العبارة رقم ( ٢٩ ) التي تنص علي (أقوم دائماً بعملية تخيل لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف اشترك فيها.) في المرتبة الاخيرة حيث جاء المجموع التقديري ( ٥٠٨ ) وجاء الوزن النسبي ( ٦٧.٧٣ ) وجاء كا ٢ ( \*١٩.٥٩ )

حيث جاء بعد ( تركيز الانتباه ) في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي ( ٢٣.٢٣٦ ) بنسبة مئوية ( ٧٠.٤١ ) ومعامل التواء (-٠.٣٨٩) و الوسيط ( ٢٣ ) و انحراف معياري ( ٤.٢٨٥ )

ويتضح ذلك تفصيلا من خلال جدول ( ٥٨ ) التكرار و النسب المئوية و الترتيب لاستجابة أفراد عينة البحث لعبارات بعد (تركيز الانتباه ) حيث يتراوح الوزن النسبي لعبارات البعد ما بين ( ٦٥.٠٧ - ٧٤.٩٣ ) حيث جاءت العبارة رقم ( ١ ) التي تنص علي (يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في

الأوقات الحساسة من المنافسة) في المرتبة الاولى حيث جاء المجموع التقديري (٥٦٢) وجاء الوزن النسبي (٧٤.٩٣) وجاء كا (٢٣.٥٨)\*

حيث جاءت العبارة رقم (٣) التي تنص علي (يتخلى عني تركيزي أثناء المنافسة) في المرتبة الاخيرة حيث جاء المجموع التقديري (٤٨٨) وجاء الوزن النسبي (٦٥.٠٧) وجاء كا (١٠.١١)\*

حيث جاء بعد التفكير المنظم في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي (٢١.٠٩٦) بنسبة مئوية (٧٠.٣٢) و الوسيط (٢٢) و انحراف معياري (٧.٠١٢) ومعامل التواء (-٠.٢٤٦)

ويتضح ذلك تفصيلاً من خلال جدول (٥٩) التكرار و النسب المئوية و الترتيب لاستجابة أفراد عينة البحث لعبارات بعد (التفكير المنظم) حيث يتراوح الوزن النسبي لعبارات البعد ما بين (٦٦.٠٠-٧٥.٠٧) حيث جاءت العبارة رقم (٨) التي تنص علي (أوفر لنفسى الظروف التي تساعد على توليد الأفكار الإبداعية). في المرتبة الاولى حيث جاء المجموع التقديري (٥٦٣) وجاء الوزن النسبي (٧٥.٠٧) وجاء كا (٣١.٢٦)\*

حيث جاءت العبارة رقم (١) التي تنص علي (أفكر دائماً في النجاح والفوز) في المرتبة الاخيرة حيث جاء المجموع التقديري (٤٩٥) وجاء الوزن النسبي (٦٦.٠٠) وجاء كا (١٢.٠١)\*

#### الاستنتاجات:

١. في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة لاعبي السباحة للمسافات المتوسطة (منخفض - متوسط - مرتفع) في مقياس العمليات العقلية كانت لصالح لاعبي مرتفع المستوى.
٢. وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور مقياس (العمليات العقلية) والدرجة الكلية للمقياس وبين مستوى الإنجاز الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة .
٣. جاءت مستوى العمليات العقلية لدى عينة البحث لدى سباحي المسافات القصيرة.

#### التوصيات:

إستنادا إلى النتائج الذي توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالآتي:-

١. التأكيد على تطوير جميع العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة.
٢. الاهتمام بتطبيق مقياسي البحث للتعرف على دور العمليات العقلية وعلاقتها ب سباحي المسافات القصيرة

٣. الإهتمام برفع مستوى العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة لما لها من دور فعال فى مستوى الإنجاز .
٤. اعتماد التدريب على العمليات العقلية بشكل أساسي في المنهج التدريبي.
٥. ضرورة العمل على تطوير المهارات الأساسية لسباحى المسافات القصيرة وبالشكل الذي يضمن تحقيق مستويات متقدمة و متطورة.
٦. ضرورة اختيار سباحين ليس على أساس المستوى المهاري فقط وإنما على أساس المستوى أو الجانب النفسي لما له من أهمية ودور كبير في استعادة السباحين من المهارات التي يتدربوا عليها.
٧. دراسة المهارات الأساسية الأخرى التي لم يتم دراستها وربطها مع العمليات العقلية أو متغيرات نفسية أخرى.
٨. ضرورة تنمية العمليات العقلية لدى سباحي المسافات القصيرة (مثل التصور العقلي، والانتباه، والتفكير المنظم، والإدراك)، لما لها من دور فعال في تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرقمي.
٩. أهمية دمج التدريب الذهني ضمن البرامج التدريبية اليومية للسباحين، وخاصة ما يتعلق بمهارات التركيز، وضبط النفس، والتفكير الإيجابي.

## المراجع

## المراجع العربية :

١. أسامة كامل راتب (٢٠٠٢) تدريب تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
  ٢. حلمي المليجي (٢٠٠٦)، العمليات العقلية، دار كركديه للطباعة والنشر.
  ٣. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢): علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ثانيا : المراجع الأجنبية :

4. **Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018).** *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics
5. **Vealey, R. S. (2007).** *Mental Skills Training in Sport*. Human Kinetics
6. **Miller, G. E. (2002).** *Psychological Skills Training for Athletes: A Practical Guide for Coaches*. Wiley
7. **Borkovec, T. D., & Roemer, L. (1995).** *Anxiety and cognitive processes in sport. Journal of Sport & Exercise Psychology, 17(1), 1-14*
8. **Coté, J., & Erickson, K. (2009).** *Psycho-social development in sport: Implications for coaching. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 7(3), 229-245*