

### مخلص البحث باللغة العربية

## (العمليات العقلية لدي سباحى المسافات المتوسطة)

الباحث / احمد محمد عبد الله عبدالعزيز الحادق

**يهدف البحث إلى :-** مستوى العمليات العقلية لدي سباحى المسافات المتوسطة

تم قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (١٢٠) سباح من (٤٠) سباح سباق ٢٠٠م حرة و(٤٠) سباح سباق ٤٠٠م حرة و(٤٠) سباح سباق ٨٠٠م حرة ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٣٠) سباح من (١٠) سباح سباق ٢٠٠م حرة و(١٠) سباح سباق ٤٠٠م حرة و(١٠) سباح سباق ٨٠٠م حرة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

**وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى**

### الإستخلاصات والتوصيات الآتية:

- التأكيد على تطوير جميع العمليات العقلية لدى سباحى المسافات المتوسطة.
- اعتماد التدريب على العمليات العقلية بشكل أساسي في المنهج التدريبي.
- ضرورة العمل على تطوير المهارات الأساسية لسباحى المسافات المتوسطة وبالشكل الذي يضمن تحقيق مستويات متقدمة.
- دراسة المهارات الأساسية الأخرى التي لم يتم دراستها وربطها مع العمليات العقلية أو متغيرات نفسية أخرى.
- ضرورة إدخال مدربي السباحة في دورات تدريبية خاصة بعلم النفس الرياضي حتى يكون المدرب على علم بالحاجات النفسية ودورها في التأثير على مستوى وقدرة اللاعب على الأداء المهاري المطلوب.
- مراعاة نتائج البحث الحالي عند إجراء بحوث مماثلة مع ضرورة إجراء دراسات مشابهة تأخذ بعين الاعتبار العاب رياضية أخرى ولفئات عمرية مختلفة.

**الكلمات المفتاحية : العمليات العقلية - السباحين - المسافات المتوسطة**

### Search summary in Arabic

## **Mental processes in middle distance swimmers)**

**The researcher / Ahmed Mohamed Abdallah**

**The research aims to:** - Mental processes of middle distance swimmers  
The researchers chose the research sample in a deliberate way. The basic study was conducted on a sample of (١٢٠) swimmers from (٤٠) ٢٠٠m freestyle swimmers, (٤٠) ٤٠٠m freestyle swimmers, and (٤٠) ٨٠٠m freestyle swimmers, and the exploratory study was also conducted. On a sample consisting of (٣٠) swimmers from (١٠) a ٢٠٠m freestyle swimmer, (١٠) a ٤٠٠m freestyle swimmer, and (١٠) a ٨٠٠m freestyle swimmer from the same research community and outside the basic sample.

**After collecting the data and statistical treatments and the results reached by the researcher, the following conclusions and recommendations could be reached:**

- Emphasis on developing all mental processes for middle distance swimmers.
- - Adopting training on mental operations mainly in the training curriculum.
- - The need to work on developing the basic skills of middle-distance swimmers in a way that ensures the achievement of advanced levels.
- Studying other basic skills that have not been studied and linking them with mental processes or other psychological variables.
- - The necessity of including swimming coaches in training courses in sports psychology so that the coach is aware of the psychological needs and their role in influencing the level and ability of the player to perform the required skill.
- Taking into account the results of the current research when conducting similar research, with the need to conduct similar studies that take into account other sports and for different age groups.

- **key words: Mental operations - swimmers - middle distances**

## (العمليات العقلية لدي سباحى المسافات المتوسطة)

الباحث / أحمد محمد عبد الله عبدالعزيز الحادق

### المقدمة ومشكلة البحث:

تلعب العمليات العقلية كالذكاء وتركيز الانتباه والادراك والتفكير الابتكاري دورا هاما في عملية التدريب الرياضي للوصول الي الحاجه التي يمكنه من خلال تحقيق الانجاز الرياضي المنشود. وتعد القدرات العقلية من الأمور النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية التعلم المهاري وتطبيق خطط اللعب أثناء المنافسات كما أنها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب أثناء المنافسات وتأثيرها على العمليات العقلية .

ويشير اسامه كامل راتب (١٩٩٧م) الي ان علاقه بين العقل والجسم علاقه وطيدة متكامله فقدرتنا على اتخاذ القرارات في العديد من المواقف المختلفه يتوقف علي لياقه اجسامنا وعقولنا باعتبار ان جسم الانسان وحده واحده فالتعب الجسمي قد يؤثر علي العمليات العقلية المختلفه كعدم قدره علي الانتباه او سرعه الادراك لما حولنا وغيرها من العمليات المختلفه فالذهن عندما يكون جاهزا ويقظا يعكس ذلك علي الجسم.(٢:١٢٥)

كما يشير محمد حسن علاوى (١٩٩٧م) إلى أن العمليات العقلية إلى يتميز بها الرياضي تعتبر من أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية . ( ١ : ٢٣٧ ) كما يري محمد حسين علاوي (١٩٩٢) ان الاعداد الخططي يتأسس علي الاعداد المهاري اذا ان خطط اللعب ماهي الا عمليه اختيار مهاره حركيه معينه في موقف معين وادائها بصوره أليه بدرجه كبيره لاتتطلب القدر الكبير من التفكير بينما يتطلب الاعداد الخططي دائما في كل وقت اسهام العمليات التفكيريه المتعدده اثناء الاداء نظرا لطبيعه المواقف المتعدده والمتغيره دائما اثناء المنافسات الرياضيه مما يسهل للاعب كيفيه اختيار التصرف المناسب للموقف الجديد والمتغيره دائما والذي يعرف بالتصرف المناسب للمواقف الجديد والمتغيره دائما والذي يعرف بالتصرف الخططي.(٩:٢٧٤)

فرياضه السباحه هي من الالعب الرياضيه التي تحتاج الي المهارات العقلية لتحقيق الانجاز الرياضى والوصول الي المستويات العليا وخاصه سباقات المسافات المتوسطة (٤٠٠ م . ٨٠٠ م . ١٥٠٠ م ) والتي يحتاج فيها السباح الي تطبيق الخطط التي يضعها له المدرب ولا يمكن تنفيذها الا اذا توافرت هذه المهارات.

### مشكلة البحث :

نالت القدرات العقلية والنفسية جانبا هاما من اهتمام علماء النفس عامه و علماء النفس الرياضى خاصة . وأدركو أهميتها بالنسبة للرياضيين فى المواقف المختلفه أثناء المنافسه الرياضيه وأكدوا على ان هناك علاقه ارتباطيه وثيقه بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضى.(١:٧١)

فالعلاقات العقلية كالذكاء وتركيز الانتباه والادراك والتفكير الابتكاري تعتبر هى الفاصل فى تحقيق الانجاز فى سباقات المسافات المتوسطه ، ويعتبر الذكاء احد اهم العمليات العقلية التي تلعب دورا هاما فى قدره اللاعب علي سرعه التعلم ومؤشر هام لقدره اللاعب علي والابداع . ويشير محمد علاوي وسعد جلال (١٩٨٢) الي ان الانشطه الرياضيه كفاح بين بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه (١٠:٣٧٤)

وقد لاحظ الباحث فى مجال عمله انه بالرغم من تقارب مستوى الاداء البدنى والمهارى لمعظم سباحى المسافات المتوسطه الا انه هناك جانب اخر يعتبر هو السبب الرئيسى او الفاصل فى تحقيق الانجاز او الاخفاق الا وهو العامل العلى والنفسى

فهناك العديد من السباحين المميزين فى السباقات المتوسطه والذين حققوا مستويات رائعه من الانجاز والبعض الاخر لم يحقق مثل هذا الانجاز بالرغم من تقارب المستوى المهارى والبدنى والمستوى الرقى لسباق ١٠٠ م حره و ٢٠٠ م حره بين السباحين الذين حققوا والذين اخفقوا الا ان الذين اهتموا بالجانب العلى هم من حققوا الانجاز المطلوب وبالتالي فان سباقات المسافات المتوسطه تتطلب نوعيه معينه من السباحين الذين يتمتعوا بقدرات عقلية اعلى من السباحين الاخرين

ومن خلال خبره الباحث العمليه والاطلاع على المراجع العلميه المتخصصه وجد الباحث ان سبب انخفاض مستوى الانجاز يرجع الى الاهتمام والعنايه بالجوانب البدنيه والمهاريه واهمال الجوانب النفسيه والعمليات العقلية .

### أهمية البحث :

تتضح فى سعيها نحو توجيه الانتباه نحو الساده المدربين القائمين على عمليه تدريب السباحه للاهتمام بالجانب النفسى والعمليات العقلية لما لها من دور اساسى وهام فى تحقيق متوى عالى من الانجاز الرياضى والدقه فى اختيار الناشئين وسباحى المسافات المتوسطه نظرا لانه لا بد من توافر مميزات عقلية ونفسيه خاصه بهؤلاء السباحين .

هدف البحث :

يهدف البحث إلي :-

مستوى العمليات العقلية لدي سباحي المسافات المتوسطة

تساؤلات البحث:

- 1- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي السباحة للمسافات المتوسطة (٢٠٠ م - ٤٠٠ م - ٨٠٠ م) في مقياس العمليات العقلية.

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". (٤ : ٣)

مستوي الانجاز الرياضي: (\*)

ينصح ان مستوي الانجاز الرياضي هو الهدف الاساسي لاجراءات التوجيه والتعديل يعني ذلك انه تؤدي مثيرات تدريبيه علي الاعضاء الداخليه للانسان اثناء التدريب والمنافسات تهدف الي الارتفاع بمستوي الإنجاز .

إجراءات البحث

منهج البحث:

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

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي من لاعبي السباحة .

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (١٢٠) سباح من (٤٠) سباح سباق ٢٠٠ م حرة و(٤٠) سباح سباق ٤٠٠ م حرة و(٤٠) سباح سباق ٨٠٠ م حرة ، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٣٠) سباح من (١٠) سباح سباق ٢٠٠ م حرة و(١٠) سباح سباق ٤٠٠ م حرة و(١٠) سباح سباق ٨٠٠ م حرة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

## جدول (١)

### توصيف العينة

العينة الكلية	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية
١٥٠	١٢٠	٣٠

### أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي :

- أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف لاعبي السباحة.

- أن تكون العينة ممثلة لجميع لاعبي السباحة.

### أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات :-

- مقياس العمليات العقلية للاعبي السباحة "اعداد الباحث".

- ومستوي الانجاز (المستوي الرقمي للسباحين)

خطوات بناء مقياس العمليات العقلية للاعبي السباحة "اعداد الباحث":

١-مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالعمليات العقلية ومراجعة قوائم ومقاييس العمليات العقلية.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس العمليات العقلية من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعية، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:-

• تركيز الانتباه

• الاعداد العقلية

• القدرة على التخيل

• التفكير المنظم

• الادراك

### صدق الاتساق الداخلي:

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

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور تركيز الانتباه

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المنافسة	*٠,٧٦٤
٢	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المنافسة وتتدخل في تركيز انتباهي	*٠,٧٦٥
٣	يتخلى عني تركيزي أثناء المنافسة.	*٠,٤٥٦
٤	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في حمام السباحة	*٠,٥٣٠
٥	تشتت ذهني بسهولة بعد مشكلة بالنسبة لي.	*٠,٧٥٦
٦	لا أستطيع التركيز على أفكاري أثناء المنافسة.	*٠,٦٧٤
٧	اقوم دائماً بالحفاظ علي تركيزي اثناء المنافسة	*٠,٧٦٤
٨	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المنافسة	*٠,٤٩٥
٩	اعمل علي تحويل الأزمات إلى فرص استفيد منها	*٠,٧٩٠
١٠	اعمل علي تصحيح الأخطاء التي وقعت بها اثناء المنافسة وكذلك الفرص التي لم أستغلها	*٠,٦٩٠
١١	استطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعاً واستعيد تركيزي مرة أخرى	*٠,٧٥٧
١٢	اشعر بالحيرة وعدم التركيز عندما أكون خاسراً	*٠,٦٨٢
١٣	اري ان عقلي يتصرف بطريقة سريعة في حل المواقف التي تتسم بالضغط او اللحظات الحرجة	*٠,٥٧٨
١٤	استطيع ان افكر بايجابية اثناء المنافسة	*٠,٤٨٠
١٥	أستطيع التركيز رغم زياده الضغط من الجمهور أثناء المنافسة	*٠,٦٩٩
١٦	لا أصغي لهتافات وإنتقاص الجماهير المحيطة لي وينصب تركيزي في المنافسة	*٠,٦٩٣
١٧	بؤره إنتباهي مركزه علي الوصول لخط النهاية	*٠,٧١٨
١٨	أستطيع أن أسيطر علي إنفعالاتي سريعاً وأستعيد تركيز إنتباهي مره أخرى	*٠,٦٢٢
١٩	تصيبني حاله من عدم التركيز عند وجود مشاكل تتعلق بي	*٠,٨٨٠
٢٠	تصيبني حاله من عدم التركيز عند معرفتي بوجود متسابقين عالمين	*٠,٦٩٩

م	العبارة	معامل الارتباط
٢١	أركز على تحسين مهاراتي أكثر من أي شخص آخر	*٠,٧٠٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

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

### جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور الاعداد العقلية والتذكر

ن=٣٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أحدد بنفسى دائماً أهدافى من التدريب.	*٠,٦٤٨
٢	دائماً أحلل بنفسى أدائى بعد أن انتهى من المنافسة.	*٠,٥١٤
٣	عادة أحدد الأهداف التي أنجزها.	*٠,٥٨٤
٤	اقوم دائماً بوضع اولوية لأهدافى وهي الوصول الي مستوي عالى وعالمي	*٠,٤٦٥
٥	استطيع ان اري ايجابياتى وسلبياتى عندما اتنافس مع فرق كبيرة	*٠,٦٥٤
٦	أهدافى دوماً محددة جداً.	*٠,٥٤٧
٧	اقوم دائماً بوضع أهداف وخطط ايجابية في التدريب والمنافسات	*٠,٦١٢
٨	أحدد أهدافى التي ارجب في تحقيقها أثناء المنافسة	*٠,٧٠٨
٩	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على عمل استرخاء عقلى قبل اشتراكي في المنافسة	*٠,٥٤٧
١٠	اعد نفسى باننى سأفوز فى المنافسة قبل البدء فيها	*٠,٥١٦
١١	أكون سعيداً عندما أتذكر أهدافى في المنافسة.	*٠,٥٢٦
١٢	ينتابني إحساس بالنسيان عند اشتراكي في المنافسات الهامة	*٠,٦٨٧
١٣	تظهر بعض المواقف التي تذكرني لأداء أفضل في المنافسة.	*٠,٨٦٢
١٤	دائماً استرجع أفضل أداء عند اشتراكي في المنافسة.	٠,٤٧٠
١٥	أبذل أقصى جهد في استرجاع الأداء الأمثل خلال المنافسة.	*٠,٦٤٠
١٦	يمكنني تذكر أدائى في التدريب كما لو كنت أعرض شريط فيديو.	*٠,٥٣٦
١٧	كلما زادت أهمية المنافسة كنت أكثر تذكراً للأداء.	*٠,٤٠٥



* ٠,٧٢٣	أ تذكر أخطائي لعدم الوقوع فيها أثناء المنافسة.	١٨
* ٠,٧٥٩	لا أتمتع بدرجة عالية من التذكر في المنافسة.	١٩
* ٠,٥٢٦	لي عبارات حين أسمعها من المدرب أ تذكر أفضل طريقة لأداء المهارات خلال المنافسة.	٢٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

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

### جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور القدرة على التخيل

ن=٣٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	من الصعب أن أكون صورياً عقلية.	* ٠,٥٥٤
٢	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن استخدمها.	* ٠,٦٨٩
٣	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة.	* ٠,٧٦٦
٤	استطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي.	* ٠,٥٧٦
٥	أضع تصور عقلي لنفسي قبل الوصول لخط النهاية	* ٠,٦٢٧
٦	يصعب علي ان أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	* ٠,٥٧٨
٧	استطيع أن أقوم بتخيل أي مهارة حركية بصورة واضحة	* ٠,٤٧٦
٨	أقوم دائماً بعملية تخيل لما سوف أقوم به من أداء بالمنافسة التي سوف اشترك فيها	* ٠,٦٢٠
٩	قدرتي على التخيل هي إحدى نقاط قوتي.	* ٠,٦١٢
١٠	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقوم بأدائها	* ٠,٧٠٠
١١	لا استطيع تكوين صورة لشكل أدائي قبل تنفيذ المنافسة.	* ٠,٥٣٠
١٢	أحدد صورة في عقلي لأفضل أدائي للمهارة للتحقيق الفوز بالمنافسة.	* ٠,٦٧٢
١٣	لا أتصور أدائي المهاري في المواقف التي تتطلب التحدي.	* ٠,٥٧٤
١٤	أنني قادر على تخيل وضع جسمي عند تنفيذ المهارات أثناء المنافسة.	* ٠,٤٧٣
١٥	لدي درجة الوعي العقلي لأدائي للمهارة قبل البدء في أدائها.	* ٠,٥٦٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

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

### جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور التفكير المنظم

ن=٣٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	أفكر دائماً في النجاح والفوز	*٠,٤٧٨
٢	افكر جيداً في حل المشكلات التي تواجهني ولا اتخذ اي قرار الا بعد تفكير عميق ومنظم	*٠,٥٠٠
٣	افضل ان يثق في الاخرين بنتائجي وقدراتي وليس لأسمي	*٠,٤٤٩
٤	اعمل علي وضع خطط وتصورات متعددة عند حدوث بعض الاخطاء المفاجئة	*٠,٦٠٥
٥	اقوم دائماً بحل مشكلاتي بطريقة وفكر منظم	*٠,٦٩٨
٦	أدعم الأفكار الجديدة البناءة التي يقدمها الاخرون.	*٠,٤٨٥
٧	أهتم بإنتاج أفكار جديدة أكثر	*٠,٦١٢
٨	أوفر لنفسى الظروف التي تساعد على توليد الأفكار الإبداعية.	*٠,٥٢٥
٩	اطبق الأفكار الجديدة اللازمة لتطوير أدائي	*٠,٥٦٧
١٠	لدي عقل متفتح أمام الأفكار والاتجاهات الجديدة.	*٠,٦٤٨
١١	أبحث عن الأفكار المبتكرة لتحسين أدائي في التدريب	*٠,٥٢٦
١٢	أحرص على طرح أفكار مستقلة بعيدة عن التقليد	*٠,٤٧٠
١٣	أطرح أفكار عميقة غير سطحية	*٠,٥٠٠
١٤	اتجنب الأفكار الروتينية قدر الإمكان في إنجاز أى شئ.	*٠,٦١٠
١٥	لدي القدرة على ترتيب وتنظيم أفكارى	*٠,٧٧٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (التفكير المنظم) والمحور التي تنتمي إليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود

ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الرابع (التفكير المنظم).

### جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الخامس والدرجة الكلية للمحور الإدراك

ن=٣٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	لدي القدرة على إدراك المسافات أثناء المنافسة.	*٠,٤٦٦
٢	لدي القدرة على إدراك صيحات المتفرجين أثناء المنافسة.	*٠,٥٤٧
٣	أشعر بعدم القدرة على إدراك تعليمات المدرب أثناء المنافسة.	*٠,٦٩٦
٤	أفقد إدراكي للوقت بسرعة إذا خسرت في المنافسة.	*٠,٧٢٥
٥	أجد صعوبة في إدراك الإحساس بجسمي أثناء المنافسة.	*٠,٥٣٠
٦	أستطيع الإدراك لطريقة كلامي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم.	*٠,٦٧٦
٧	من الصعب إدراك أماكن تواجدي لأداء مهاراتي أثناء المنافسة.	*٠,٥٩٠
٨	مدرك تماماً بأهمية المنافسة طوال فترة المنافسة.	*٠,٧١٨
٩	أستطيع أن أدرك تعليمات مدربي أثناء المنافسة.	*٠,٤٩٥
١٠	أستطيع أن إدراك التحركات الخطئية لأعضاء الفريق المنافس أثناء المنافسة	*٠,٤٨٤
١١	ليس لدي القدرة على إدراك تحركات المنافس أثناء المنافسة.	*٠,٨٧٤
١٢	أستطيع أن أحدد أماكن تواجد المنافس في حمام السباحة أثناء المنافسة.	*٠,٧١٩
١٣	أطرح أفكار عميقة غير سطحية	*٠,٤٥٨
١٤	أتجنب الأفكار الروتينية قدر الإمكان في إنجاز أى شئ.	*٠,٥٤٢
١٥	لدي القدرة على ترتيب وتنظيم أفكاري	*٠,٦٨١

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

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

### جدول (٨)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٣٠

معامل الارتباط	المحاور	م
*٠,٨١٦	تركيز الانتباه	١
*٠,٨٤٩	الاعداد العقلية	٢
*٠,٨٧٧	القدرة على التخيل	٣
*٠,٨٠٦	التفكير المنظم	٤
*٠,٦٦٥	الادراك	٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

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

ثبات المقياس :

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

### جدول (٩)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن=٣٠

معامل الفاكورنباخ	المحاور	م
*٠,٨٣٤	تركيز الانتباه	١
*٠,٨٥٥	الاعداد العقلية	٢
*٠,٧٢٠	القدرة على التخيل	٣
*٠,٧٦٤	التفكير المنظم	٤
*٠,٧٩٤	الادراك	٥

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠,٧٢٠ ، ٠,٨٥٥) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

### جدول (١٠)

#### قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن=٣٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠,٧٥٠
معامل جتمان	*٠,٧٩٧
معامل الفا للجزء الاول	*٠,٨٣٥
معامل الفا للجزء الثاني	*٠,٨٤٨

معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٧٥٠) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠,٨٣٥) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠,٨٤٨) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

#### صدق الاتساق الداخلي:

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

- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.
- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

#### ثبات المقياس :

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

#### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٣/٨/٢٠٢٠م) الي الفترة (٣/٩/٢٠٢٠) على عينة عشوائية من لاعبي السباحة وقوامها (٣٠) سباح خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

#### الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياسي البحث من خلال الفترة (٢٠٢٠/٩/١٣م) الي الفترة (٢٠٢٠/١١/١٩م) على عينة اساسية وقوامها (١٢٠) سباح.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

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

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- تحليل التباين
- اقل فرق معنوي LSD

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول:

عرض نتائج التساؤل الأول والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي السباحة للمسافات المتوسطة (٢٠٠م - ٤٠٠م - ٨٠٠م) في مقياس العمليات العقلية.

#### جدول (١١)

تحليل التباين بين لاعبي السباحة للمسافات المتوسطة (٢٠٠م - ٤٠٠م - ٨٠٠م) في مقياس العمليات العقلية

$$n_1 = n_2 = n_3 = 40$$

العوامل	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
تركيز الانتباه	بين المجموعات	١١٦٣,٤٦٧	٢	٥٨١,٧٣٣	٢١١,٢٩٣
	داخل المجموعات	٣٢٢,١٢٥	١١٧	٢,٧٥٣	
	المجموع	١٤٨٥,٥٩٢	١١٩		
الاعداد العقلية	بين المجموعات	١١٤١,٨١٧	٢	٥٧٠,٩٠٨	١٤٤,٥٣٤
	داخل المجموعات	٤٦٢,١٥٠	١١٧	٣,٩٥٠	
	المجموع	١٦٠٣,٩٦٧	١١٩		
القدرة التخيل	بين المجموعات	٨٠٧,٤٥٠	٢	٤٠٣,٧٢٥	١٣٦,٦٤٨
	داخل المجموعات	٣٤٥,٦٧٥	١١٧	٢,٩٥٤	
	المجموع	١١٥٣,١٢٥	١١٩		
التفكير المنظم	بين المجموعات	١٢٣٠,٠١٧	٢	٦١٥,٠٠٨	١٣٩,٤٩٠

	٤,٤٠٩	١١٧	٥١٥,٨٥٠	داخل المجموعات	
		١١٩	١٧٤٥,٨٦٧	المجموع	
٧٤,١٨١	٤٢٩,٢٣٣	٢	٨٥٨,٤٦٧	بين المجموعات	الادراك
	٥,٧٨٦	١١٧	٦٧٧,٠٠٠	داخل المجموعات	
		١١٩	١٥٣٥,٤٦٧	المجموع	
٥٧٦,٤٨٦	١٢٧٦١,٠٣٣	٢	٢٥٥٢٢,٠٦٧	بين المجموعات	الدرجة الكلية
	٢٢,١٣٦	١١٧	٢٥٨٩,٩٠٠	داخل المجموعات	
		١١٩	٢٨١١١,٩٦٧	المجموع	

\* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,١١

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين لاعبي السباحة للمسافات المتوسطة (٢٠٠م - ٤٠٠م - ٨٠٠م) في مقياس العمليات العقلية ، وبناء على ذلك سيقوم الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات بايجاد لاقل فرق معنوى L.S.D.

#### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين لاعبي السباحة للمسافات المتوسطة (٢٠٠م - ٤٠٠م - ٨٠٠م) في مقياس العمليات العقلية

ن=١ ن=٢ ن=٣ =٤٠

العوامل	المجموعات	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات		
			٢٠٠م	٤٠٠م	٨٠٠م
تركيز الانتباه	٢٠٠م	٥٢,٥٣			*٧,٤٠
	٤٠٠م	٥٤,٦٣		*٢,١٠	
	٨٠٠م	٥٩,٩٣			
الاعداد العقلية	٢٠٠م	٥١,٣٨		*٢,٥٠	*٧,٤٢
	٤٠٠م	٥٣,٨٨			*٤,٩٢
	٨٠٠م	٥٨,٨٠			
القدرة على التخيل	٢٠٠م	٣٦,٣٨		*١,٤٢	*٦,٠٧
	٤٠٠م	٣٧,٨٠			*١,٤٢
	٨٠٠م	٤٢,٤٥			
التفكير المنظم	٢٠٠م	٣٥,٧٣		*٢,١٢	*٧,٦٠

*٥,٤٧			٣٧,٨٥	م٤٠٠	
			٤٣,٣٣	م٨٠٠	
*٦,٥٥	*٣,٤٠		٢٦,٤٥	م٢٠٠	الادراك
*٣,١٥			٢٩,٨٥	م٤٠٠	
			٣٣,٠٠	م٨٠٠	
*٣٥,٠٥	*١١,٥٥		٢٠٢,٤٥	م٢٠٠	
*٢٣,٥٠			٢١٤,٠٠	م٤٠٠	الدرجة الكلية
			٢٣٧,٥٠	م٨٠٠	

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الثلاثة لاعبي السباحة للمسافات المتوسطة (٢٠٠م - ٤٠٠م - ٨٠٠م) في مقياس العمليات العقلية كانت لصالح لاعبي ٨٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م ويليهم لاعبي ٢٠٠م.

#### مناقشة نتائج التساؤل الاول :

تتجلى أهمية التدريب العقلي في أعداد اللاعب والدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل مهاراتها والمواقف والأهداف وأبعاد المنافسة كلها وما يتعلق بها، وأن اللاعب يجب أن يكون له القدرة على تطبيق الخطط وتحليل أداء المنافس وإصدار القرارات وكل هذا يتطلب إمكانية عقلية متطورة للاعب الطائي (٢٠٠٢)(٧) يعد التدريب العقلي نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتمييزها، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد الوسيمي (١٩٩٩) (٦) ويعد الإعداد العقلي جزء من التدريب العقلي وهو أول مرحلة من مراحله إذ يشير كل من (شمعون والجمال) إلى أن التدريب العقلي يهدف إلى تنمية الفرد وتطويره للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال المراحل الآتية:

– مرحلة الإعداد العقلي: تهدف إلى تعلم الاسترخاء العضلي،

حالات العقل وحالات بديل الوعي (o Consciousness f

Alter State) والتي تمثل القاعدة الأساس للتحكم في التغيير

الإيجابي.

– مرحلة التدريب على الطرائق العقلية: وتهدف إلى تعلم النظم

البديلة للتحكم الذاتي، وطرائق التوجيه الذاتي، والتكوين الذاتي،



وطرائق التصور العقلي والتي يكون تأثيرها في ارتباطهما بحالة  
بديل الوعي.

- مرحلة تدريب القوة العضلية: وتهدف إلى دمج المهارات العقلية  
في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقهما في مجالات مختلفة. ( ٨ :  
٢٠ )

ويشير عنان إلى إن الانتباه والتركيز احد المهارات النفسية المرتبطة بانجاز ونجاح الأداء في  
المهارات الرياضية ويبدو ذلك واضحا في المستويات الرياضية العالية إذ يتطلب تركيز الرياضي  
في أدائه للمهارة دون المثيرات الأخرى المحيطة ببيئة اللعب ومن جهة أخرى فن تشتيت الانتباه  
يأتي بنواتج سلبية على الأداء المهاري ، فهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب في إشكالها  
المختلفة فتشتت الانتباه، أو عدم التركيز يؤثر سلبيا في الأداء، وان الكثير من الرياضيين  
يرجعون سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز. (١٢ : ٥٥) ( ٢ : ٣٦١ ) .

ويرى الباحث أن التفكير المنظم له دورا مهما في أداء اللاعب أثناء المنافسة، فعن طريقه  
يستطيع أن يدرك المواقف المتعددة أثناء المنافسة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة لهذه  
المواقف، وتستدعي المواقف المتغيرة في المنافسة سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة  
،وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيزه وانتباهه على ما يحدث  
في الملعب، ويعد التفكير من أهم متطلبات الأداء الرياضي التنافسي ويعرف بأنه " أحد العمليات  
العقلية التي يقوم بها الفرد الرياضي خلال إدراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في الموقف  
الموجود فيه "" (٥ : ٣١٦) ( ١٣ : ٢٢٢ - ٢٢٣ ) .

وفيما يخص الإعداد العقلي يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن عينة البحث هم لاعبي سباحي  
المسافات المتوسطة الذين لهم سنوات ممارسة طويلة بهذه اللعبة بحيث أكسبتهم سنوات التدريب  
واللعب المستمر في هذه الأندية الخبرة التي بلا شك سوف تعمل على تطوير قدراته العقلية ومن  
ثم سوف ينعكس ذلك على مستوى الانجاز .

ويري الباحث تفوق سباحي المسافات المتوسطة (٨٠٠م) في العمليات العقلية ثم يليها سباحي  
المسافات (٤٠٠م) ثم يليها سباحي مسافات (٢٠٠م).

وبهذا يتحقق التساؤل الاول الذى ينص على :-

هل توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي السباحة للمسافات المتوسطة ( ٢٠٠م - ٤٠٠م - ٨٠٠م) فى مقياس العمليات العقلية.

١. أولاً: الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائى وفى ضوء عرض ومناقشة النتائج وفى حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن: -

- يوجد تناغم بين المهارات العقلية ومستوى الانجاز لدى لاعبي سباحى المسافات المتوسطة وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط.
- أسهمت جميع المهارات العقلية فى مستوى الانجاز لدى لاعبي سباحى المسافات المتوسطة وبنسب عالية ومعنوية.

٢. ثانياً: التوصيات :

إستنادا إلى النتائج الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالآتى:-

- التأكيد على تطوير جميع العمليات العقلية لدى سباحى المسافات المتوسطة.
- اعتماد التدريب على العمليات العقلية بشكل أساسى فى المنهج التدريبي.
- ضرورة العمل على تطوير المهارات الأساسية لسباحى المسافات المتوسطة وبالشكل الذى يضمن تحقيق مستويات متقدمة.
- ضرورة اختيار سباحين ليس على أساس المستوى المهاري فقط وإنما على أساس المستوى أو الجانب النفسى لما له من أهمية ودور كبير فى استفادة اللاعبين من المهارات التى يتدربوا عليها.
- دراسة المهارات الأساسية الأخرى التى لم يتم دراستها وربطها مع العمليات العقلية أو متغيرات نفسية أخرى.
- ضرورة إدخال مدربي السباحة فى دورات تدريبية خاصة بعلم النفس الرياضى حتى يكون المدرب على علم بالحاجات النفسية ودورها فى التأثير على مستوى وقدرة اللاعب على الأداء المهاري المطلوب.
- مراعاة نتائج البحث الحالى عند إجراء بحوث مماثلة مع ضرورة إجراء دراسات مشابهة تأخذ بعين الاعتبار العاب رياضية أخرى ولفئات عمرية مختلفة.

## المراجع :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، احمد عمر روبي: انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتب، القاهرة ، ١٩٨٦.
٢. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
٣. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
٤. حلمي المليجي: العمليات العقلية، دار كركدية للطباعة والنشر، ٢٠٠٦.
٥. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر والتوزيع، الكويت.
٦. عزة شوقي الوسيمي: تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم ،المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الإمارات العربية المتحدة، العين، ١٩٩٩ .
٧. مازن هادي كزار الطائي: أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل ، ٢٠٠٢.
٨. محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦ .
٩. محمد حسن علاوي :سيكولوجية التدريب والمنافسات ،الطبعة السابعة ،دار المعارف ،القاهرة ١٩٩٢م .
١٠. محمد حسن علاوي وسعد جلال : علم النفس التربوي للرياضيين ، طبعه الخامس، دار المعارف ،القاهرة ١٩٨٢م .
١١. محمد حسن علاوي: علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

١٢. محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية المنافسات الرياضية، سلسلة المناهج الرياضية، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ .
١٣. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٩٨ .