

## التصور العقلي وعلاقته بنتائج المنافسات لناشئي السباحة

عمرو محمد محمد أحمد عامر

هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ومنها دراسة تأثير المهارات العقلية ومنها التصور على أداء المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة بشكل عام ومهارات السباحة بشكل خاص ومن هنا كان التفكير في كثير من الحلول التي تتركز كلها في استحداث الوسائل والأساليب التعليمية المستخدمة في التعليم والتعلم الحركي وتعلم المهارات الأساسية للرياضات المائية المختلفة ومنها ربط النواحي التعليمية بالنواحي العقلية والتدريب العقلي والمهارات العقلية المختلفة.

إن التدريب العقلي بمختلف تقنياته خاصة التصور العقلي في المجال الرياضي يساعد اللاعب على التعلم الجيد والتفهم للمواقف المختلفة داخل الملعب ويؤثر في نوعية المهارات لديه والتي يظهرها في مختلف المنافسات هذا مايفسر اهتمام رياضات النخبة في الدول المتطورة بهذا النوع من التدريب , وعلى الرغم من إنتشار وتنوع البرامج التدريبية في بلادنا والإهتمام بها إلا أنها تفقر الـ برامج التدريب العقلي . (٣٠ : ٦٢)

وأصبح التدريب العقلي Mental training يمثل احد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الذي يلاقي اهتماما كبيرا من العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء الحركي وخاصة بعد ان اصبحت المهارات العقلية والنفسية تمثل اهمية بالغة في الارتقاء بمستوى الأداء ويتفق كلا من مارتينز Martens ، وأونستال Unestal على ان التدريب على بعض المهارات العقلية مثل الأسترخاء العضلي والعقلي ، تنظم التوتر ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب ان يسير جنبا الي جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وان اغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول الى المستويات الرياضية العالية. (١ : ٢٦٨)

كما يشير كل من عاطف نمر خليفة، محمد حامد شداد (٢٠٠٠م) أن التصور العقلي ذو أهمية بالغة سواء كان هذا التصور بصري سمعي أو حس حركي وكذلك القدرة علي التحكم في التصور العقلي ، فنجد أن التصور البصري والسمعي يلعبان دورا هام لدي لاعبي المنازلات في المنافسات. (٤ : ٢)

ويؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) علي أن التدريب علي تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع وأن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلي ، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه. (١ : ٢٦٩)

والتصور العقلي له القدرة على التحكم والثبات فى الأداء وصولاً الى درجة الاداء المثالية وتحقيق الانجاز , وإستخدام اللاعب لمهارة التصور العقلي يؤدي الى تحسين المهارات الحركية , اضافة الى تحسين مستوى تركيز الانتباه , ومنع تشتت الأفكار , وإعطاء اللعب الثقة بالنفس , التي تزيد من قدرة اللاعب على السيطرة على الانفعالات التي تعترضه قبل وأثناء المنافسة الرياضية , وتمنع حدوث تصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تسبب القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص النجاح. (١٧ : ٢٠٩)

ولنجاح التصور العقلي يجب أن يكون التصور لجميع أجزاء الأداء حتى يتم تثبيتها فى العقل , وأن يستخدم كل مكونات البيئة المحيطة بالأداء والأصوات والخلفيات والإحساس الحركي. (٣ : ٢٣)

ويشير محمد علاوى (٢٠٠٢م) أن التصور العقلي لا يكون استرجاعاً فقط , بل قد يكون توقعاً أى تصور أشياء أو مظاهر أو أحداث مستقبلياً أو قد يكون إبتكاراً أو أفكاراً جديدة لها معنى. (٨ : ٢٤٨)

ويشير عبدالعزيز عبدالمجيد (٢٠٠٧م) أن التصور العقلي هو خبرة فى عيون العقل يعتمد علي حاسة البصر واستخدام كل الحواس يدعم التصور العقلي إيجابيا مما يساهم فى تطوير الأداء والوصول إلي التفوق الرياضي. (٥ : ٢١٠)

#### مشكلة البحث وأهميته :

لقد حظيت السباحة انتشارا كبيرا بين باقي الألعاب الرياضية إذ تشهد السباحة اليوم سرعة كبيرة ودقة متناهية فى تطبيق المهارات الحركية المختلفة والمتنوعة والتي تحتاج إلى علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية والمهارات الحركية مع تكامل الجوانب النفسية وبدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً لتحقيق التفوق فى الأداء الرياضي , وأنه يأتي فى مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي , و المظاهر النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية دور هام فى نتائج السباقات فهي تؤثر فى مستوى أداء السباحين وقدراتهم عند تنفيذها الواجبات الفنية والخطيطة.

وتعد رياضة السباحة بصورة عامة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تتصف بالصعوبة وذلك تبعاً لاختلاف المحيط المتمثل بالوسط المائي الذي يسبب الخوف والتردد فضلاً عن بعض المهارات التي قد تكون صعبة التعلم على الرغم من إتقان السباحة قبلها بصورة جيدة لما تحتاجه من ثقة بالنفس وشجاعة وقوة إرادة فضلاً عن بقية أقسامها الأخرى. (٩ : ٢٨)

إن الأداء فى أنواع السباحة يتشكل من حركات الزراعين والرجلين المتكررة التي تعتمد على التوافق الحركي عند عملية الانقباض المتتالي للعضلات، حيث أن التوافق الحركي العالي

والإحساس به يعمل على التوفير من جهد المباح ويرتبط ذلك بمستوى الإدراك الحس - حركي للسياح الذي يمكن توضيحه من خلال تعريف الإدراك .

ومن خلال ما تقدم نجد أن للتصور العقلي كمهارة عقلية أساسية دورا مهما في رفع مستوى التعلم ، غير أن تكرار التصور العقلي خلال الوحدة التعليمية لا يكون عشوائيا و اجتهاديا وأسس وقواعد علمية تساعد على الارتقاء بالمستوى الفني بشكل أفضل ، ولكن ما هو حجم ما يعطيه المدرب من التصور العقلي وهل نبقى وراء اجتهادات غير مدروسة علميا ، في المدرب قد لا يعرف التكرار المناسب لتلك المرحلة العمرية من المبتدئين ولكل مستوى من مستويات تعلم الأداء ولكل مهارة من مهارات السباحة ،ومن هنا تبرز أهمية الدراسة من خلال وضع مقياس التعرف على مستوى التصور العقلي والفروق الفردية لدى ناشئي السباحة.

ومن خلال ما سبق ومن خلال خبرة الباحث في العمل بمجال تدريب وتعليم السباحة قام الباحث بهذه الدراسة بهدف التعرف على مستوى التصور العقلي لدى السباحين للوقوف على المستوى الحقيقي للتصور العقلي ،وعلاقته بنتائج المنافسات لدى ناشئي السباحة وذلك كأحد أهم المهارات العقلية التي يجب أن يمتلكها السباح لتطوير المستوى، في محاولة منه لإيجاد حل لمشكلة تذبذب مستوى اللاعب الواحد في بطولة معينة، أو في سباق واحد.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على التصور العقلي وعلاقته بنتائج المنافسات لدى ناشئي السباحة.

#### تساؤلات البحث:

١. ماهو مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة ؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة ؟
٣. ماهو مستوى نتائج المنافسات لدى ناشئي السباحة ؟
٤. ماهي العلاقة بين التصور العقلي ونتائج المنافسات لدى ناشئي السباحة؟

#### مصطلحات البحث:

#### التصور العقلي :

جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثبات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية. (١٣ : ٢١٠)  
المنافسة :

موقف اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق والمكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منافس في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية أو الدولية.(٣ : ٧٦)

### الدراسات المرجعية العربية:

أجرى إيفان ويلو Evan Welo (٢٠٠٩م) (١٥) دراسة بهدف مقارنة للتصور المعرفي النوعي وطلاقة التصور العقلي , وواستخدم الوصفي على عينة قوامها ٢٥ من الذكور والإناث, ومن أهم النتائج تفوق أداء مهارات التصويب في كرة السلة بعد استخدام التدخل المعرفي باستخدام التصور العقلي وطلاقة التصور العقلي والمشاعر المصاحبة له , كما تحقق وجود علاقة بين زمن استخدام نوعي التدخل وتحسين أداء التصويب في كرة السلة .

أجرى نبراس كامل , مسلم حسب الله ,قصي حاتم (٢٠١٤م) (١٠) دراسة بهدف التعرف على التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديد بكرة القدم , وإستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (٥٠) لاعباً ومن أهم النتائج أهمية التصور البصري في زيادة دقة التهديد , الإحساس العالي بأجزاء الجسم المختلفة لخطة التهديد أهمية كبرى في دقة التهديد في كرة القدم.

أجرى نبيل خطاب (٢٠١٤م) (١١) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام التصور العقلي على أداء الطالب المعلم في تدريس الجانب المهاري لدرس التربية الرياضية , وإستخدم الباحث الوصفي , على عينة قوامها (٤٨) طالب , ومن أهم النتائج حدوث تحسن في تدريس الجانب المهاري لدرس التربية الرياضية (مجموعة التصور العقلي) .

أجرى جمال الغريب (٢٠١٦م) (٢) دراسة بهدف التعرف على علاقة التصور العقلي بمستوى أداء طلاب قسم التربية البدنية للضربة المستقيمة في تنس الطاولة , وإستخدم المنهج الوصفي , على عينة قوامها (٤٨) طالب , ومن أهم النتائج دراسة الفروق في درجة وأبعاد التصور العقلي وفق مستوي أداء الضربة المستقيمة يحقق مراعاة مبدأ الفروق الفردية في تنمية القدرة علي التصور العقلي بإبعاده المختلفة , توجد علاقة إرتباطية بين القدرة علي التصور العقلي ومستوي أداء الضربة المستقيمة في رياضة تنس الطاولة .

أجرى نزار الويسى , حسن جمال , اسماعيل محمود (٢٠١٧م) (١٢) دراسة بهدف التعرف على التصور العقلي وعلاقته بالأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك وإستخدم الباحث المنهج الوصفي , على قوامها (١١٢) طالباً وطالبة , ومن أهم النتائج هناك علاقة ايجابية بين مستوى التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي .

أجرت فاطمة الزهراء غالية , حفصاوى يوسف (٢٠١٨م) (٦) دراسة بعنوان التعرف على علاقة التصور العقلي البصري الداخلي باتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة , وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي , على عينة قوامها (١٢) لاعبة , ومن أهم النتائج



وجود علاقة طردية بين المتغيرين أي كلما كانت مهارات التصور العقلي البصري الداخلي عالية كان اتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال بشكل أفضل.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بإستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئين فريق السباحة بأندية وادي دجلة والشمس والأهلي والزهور وعددهم (١٠٠) سباح والتي تتراوح أعمارهم ما بين ١٠ إلى ١٢ سنة تم سحب (٨٠) سباح للعينة الأساسية ، (٢٠) سباح للعينة الإستطلاعية ، وجدول (١) ، يوضح ذلك .

### جدول (١)

#### توصيف مجتمع البحث

العينة الاستطلاعية		عينة البحث الأساسية		مجتمع البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
٢٠%	٢٠	٨٠%	٨٠	١٠٠%	١٠٠

إعتدالية عينة البحث .

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، الذكاء) ، كما يتضح في جدول (٥) .

### جدول (٢)

إعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو (الطول - الوزن - السن) ن = ١٠٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معاملات الالتواء
الطول	سم	١٣٦.٥	١٣٦	٥	٠.٣
الوزن	كجم	٣٣.٥	٣٣	٤.١	٠.٤
السن	سنة	١٠.٥	١٠.٩	١	١.٢-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ١.٢ : ٠.٤) في متغيرات النمو وقد انحصرت هذه القيم ما بين ( $\pm 3$ ) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

### إعتدالية عينة البحث في أبعاد مقياس التصور العقلي لدى ناشئي السباحة

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في أبعاد مقياس التصور العقلي لدى ناشئي السباحة ، كما يتضح في جدول (٣) .

### جدول (٣)

#### التوصيف الإحصائي لأبعاد مقياس التصور العقلي لدى ناشئي السباحة

ن = ١٠٠

الأبعاد	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التصور الانفعالي	٦١.٩	٦١.٥	٣.٤	٠.٤
التصور البصري	٤٨.٧	٤٨	١.٥	١.٤
التصور الحس حركي	٤١.٩	٤٢	٦.٨	٠
التصور السمعي	٣٠.٥	٣٠	١.٧	٠.٩
المجموع الكلي للمقياس	١٨٣	١٨٣.٥	٧.٥	-٠.٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠.٢ : ١.٤) في أبعاد مقياس التصور العقلي لدى ناشئي السباحة وقد انحصرت هذه القيم ما بين ( $\pm 3$ ) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه الأبعاد ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

### إعتدالية عينة البحث في أبعاد مقياس التصور العقلي لدى ناشئي السباحة

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في أبعاد مستوى نتائج المنافسات ( المستوى الرقمي ) لدى ناشئي السباحة ، كما يتضح في جدول (٤)

#### جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لمستوى نتائج المنافسات ( المستوى الرقمي ) لدى ناشئ السباحة

ن = ١٠٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	نتائج المنافسات ( المستوى الرقمي )
١.١	١.٦	٤٥.٥	٤٥.٧	٥٠ م حرة
١.٥-	٣.١	٨٨	٨٧.٥	١٠٠ م حرة
١.٢	٣	٤٥	٤٥.٤	٥٠ م ظهر
٠.٢	٥.٣	٤٩	٤٩.١	٥٠ م صدر
٠	٢.٤	٤٢	٤٢	٥٠ م فراشة

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (١.٥- : ١.٢) في مستوى نتائج المنافسات ( المستوى الرقمي ) لدى ناشئ السباحة وقد انحصرت هذه القيم ما بين (٣ ±) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتمادي لهذه الأبعاد ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

٣/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات :

٣/٣/١ مقياس التصور العقلي إعداد الباحث مرفق (٣)

٣/٣/١/١/٢ تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس

قام الباحث بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية لمقياس التصور العقلي بهدف

تحديد المحاور الافتراضية المقترحة للمقياس، والتي بلغت في صورتها الأولى (٧) محاور.

عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في علم النفس ٤/١/١/٤/٣/٣

جدول (٥)

آراء السادة الخبراء حول محاور التصور العقلي ن = ٧

١. م	٢. المحاور	٣. رأي الخبير	
		٤. عدد آراء الاتفاق	٥. %
٦. ١	٧. التصور العقلي	٨. ٧	٩. ١٠٠%
١٠. ٢	١١. التصور السمعي	١٢. ٦	١٣. ٨٥.٧١%
١٤. ٣	١٥. التصور الحس حركي	١٦. ٧	١٧. ١٠٠%
١٨. ٤	١٩. التصور الانفعالي	٢٠. ٧	٢١. ١٠٠%
٢٢. ٥	23. التحكم في التصور العقلي	٢٤. ٣	٢٥. ٤٢.٨٥%
٢٦. ٦	27. التصور العقلي البصري الداخلي	٢٨. ٢	٢٩. ٢٨.٥٧%
٣٠. ٧	31. التصور العقلي الخارجي	٣٢. ٣	٣٣. ٤٢.٨٥%

يتضح من جدول (٥) آراء السادة الخبراء حول محاور التصور العقلي وقد إرتضى الباحث بقبول المحاور التي تكون نسبتها أعلى من ٨٠ % ، وبالتالي تم التوصل إلى أربعة محاور لقياس محاور التصور العقلي .

### جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات

ن=٧

محور التصور العقلي لمقياس التصور العقلي

رقم العبارة .٣٤	عدد آراء الاتفاق .٣٥	٣٦ .%
١ .٣٧	٦ .٣٨	٨٥.٧١ .٣٩
٢ .٤٠	٧ .٤١	١٠٠ .٤٢
٣ .٤٣	٧ .٤٤	١٠٠ .٤٥
٤ .٤٦	٦ .٤٧	٨٥.٧١ .٤٨
٥ .٤٩	٦ .٥٠	٨٥.٧١ .٥١
٦ .٥٢	٧ .٥٣	١٠٠ .٥٤
٧ .٥٥	٦ .٥٦	٨٥.٧١ .٥٧
٨ .٥٨	٧ .٥٩	١٠٠ .٦٠
٩ .٦١	٦ .٦٢	٨٥.٧١ .٦٣
١٠ .٦٤	٦ .٦٥	٨٥.٧١ .٦٦
١١ .٦٧	٣ .٦٨	٤٢.٨٥ .٦٩
١٢ .٧٠	٦ .٧١	٨٥.٧١ .٧٢
١٣ .٧٣	٧ .٧٤	١٠٠ .٧٥
١٤ .٧٦	٧ .٧٧	١٠٠ .٧٨
١٥ .٧٩	٦ .٨٠	٨٥.٧١ .٨١
١٦ .٨٢	٦ .٨٣	٨٥.٧١ .٨٤
١٧ .٨٥	٧ .٨٦	١٠٠ .٨٧
١٨ .٨٨	٦ .٨٩	٨٥.٧١ .٩٠
١٩ .٩١	٧ .٩٢	١٠٠ .٩٣
٢٠ .٩٤	٣ .٩٥	٤٢.٨٥ .٩٦
٢١ .٩٧	٧ .٩٨	١٠٠ .٩٩
٢٢ .١٠٠	٧ .١٠١	١٠٠ .١٠٢

يتضح من جدول (٦) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات محور التصور العقلي لمقياس التصور العقلي ؛ حيث يتضح نسبة آراء السادة الخبراء الموافقين على وجود بعض العبارات ، وتتراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (١٤.٢٨% - ١٠٠%) ؛ حيث ارتضى الباحث

والسادة المشرفين بقبول العبارات التي حصلت على أهمية نسبية مئوية قدرها (٨٠%) فأكثر من مجموع الآراء.

### جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات

محور التصور البصري لمقياس التصور العقلي ن=٧

رقم العبارة	١٠٣	١٠٤	١٠٥
١٠٦	٣	١٠٨	٤٢.٨٥%
١٠٩	٦	١١١	٨٥.٧١%
١١٢	٧	١١٤	١٠٠%
١١٥	٧	١١٧	١٠٠%
١١٨	٦	١٢٠	٨٥.٧١%
١٢١	٦	١٢٣	٨٥.٧١%
١٢٤	٧	١٢٦	١٠٠%
١٢٧	٦	١٢٩	٨٥.٧١%
١٣٠	٣	١٣٢	٤٢.٨٥%
١٣٣	٦	١٣٥	٨٥.٧١%
١٣٦	٧	١٣٨	١٠٠%
١٣٩	٧	١٤١	١٠٠%
١٤٢	٦	١٤٤	٨٥.٧١%
١٤٥	٦	١٤٧	٨٥.٧١%
١٤٨	٧	١٥٠	١٠٠%
١٥١	٦	١٥٣	٨٥.٧١%
١٥٤	٧	١٥٦	١٠٠%
١٥٧	٦	١٥٩	٨٥.٧١%

يتضح من جدول (٧) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات محور التصور البصري لمقياس التصور العقلي ؛ حيث يتضح نسبة آراء السادة الخبراء الموافقين على وجود بعض العبارات ، وتتراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (١٤.٢٨% - ١٠٠%) ؛ حيث ارتضى الباحث والسادة المشرفين بقبول العبارات التي حصلت على أهمية نسبية مئوية قدرها (٨٠%) فأكثر من مجموع الآراء.

### جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات

ن=٧

محور التصور الحسى لمقياس التصور العقلى

رقم العبارة	عدد آراء الاتفاق	النسبة المئوية (%)
١٦٠	٦	٨٥.٧١
١٦٣	٧	١٠٠
١٦٦	٧	١٠٠
١٦٩	٦	٨٥.٧١
١٧٢	٦	٨٥.٧١
١٧٥	٧	١٠٠
١٧٨	٦	٨٥.٧١
١٨١	٧	١٠٠
١٨٤	٦	٨٥.٧١
١٨٧	٦	٨٥.٧١
١٩٠	٧	١٠٠
١٩٣	٧	١٠٠
١٩٦	٣	٤٢.٨٥
١٩٩	٦	٨٥.٧١
٢٠٢	٧	١٠٠
٢٠٥	٧	١٠٠
٢٠٨	٣	٤٢.٨٥

يتضح من جدول (٨) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات محور التصور الحسى لمقياس التصور العقلى ؛ حيث يتضح نسبة آراء السادة الخبراء الموافقين على وجود بعض العبارات ، وتتراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (١٤.٢٨% - ١٠٠%) ؛ حيث ارتضى الباحث والسادة المشرفين بقبول العبارات التي حصلت على أهمية نسبية مئوية قدرها (٨٠%) فأكثر من مجموع الآراء .

### جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات

محور التصور السمعي لمقياس التصور العقلي ن=٧

رقم العبارة .٢١١	عدد آراء الاتفاق .٢١٢	٢١٣ .%
١ .٢١٤	٧ .٢١٥	٢١٦ .١٠٠%
٢ .٢١٧	٣ .٢١٨	٢١٩ .٤٢.٨٥%
٣ .٢٢٠	٦ .٢٢١	٢٢٢ .٨٥.٧١%
٤ .٢٢٣	٧ .٢٢٤	٢٢٥ .١٠٠%
٥ .٢٢٦	٧ .٢٢٧	٢٢٨ .١٠٠%
٦ .٢٢٩	٦ .٢٣٠	٢٣١ .٨٥.٧١%
٧ .٢٣٢	٣ .٢٣٣	٢٣٤ .٤٢.٨٥%
٨ .٢٣٥	٦ .٢٣٦	٢٣٧ .٨٥.٧١%
٩ .٢٣٨	٧ .٢٣٩	٢٤٠ .١٠٠%
١٠ .٢٤١	٧ .٢٤٢	٢٤٣ .١٠٠%
١١ .٢٤٤	٦ .٢٤٥	٢٤٦ .٨٥.٧١%
١٢ .٢٤٧	٦ .٢٤٨	٢٤٩ .٨٥.٧١%
١٣ .٢٥٠	٣ .٢٥١	٢٥٢ .٤٢.٨٥%

يتضح من جدول (٩) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات محور التصور السمعي لمقياس التصور العقلي ؛ حيث يتضح نسبة آراء السادة الخبراء الموافقين على وجود بعض العبارات ، وتتراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (١٤.٢٨% - ١٠٠%) ؛ حيث ارتضى الباحث والسادة المشرفين بقبول العبارات التي حصلت على أهمية نسبية مئوية قدرها (٨٠%) فأكثر من مجموع الآراء.

وبعد العرض على السادة الخبراء قام الباحث باستبعاد العبارات التي اتفق السادة الخبراء على عدم أهميتها، والجدول (١٤) يوضح أرقام العبارات التي تم استبعادها، والتي بلغ عددها (٩) عبارة، ليصبح إجمالي عدد العبارات (٦٠) عبارة.

جدول (١٠)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس السلوك العدواني

العدد النهائي	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المستبعدة	العدد المبدئي	المحور	العدد النهائي
٢٦٠	٢٥٩	٢٥٧	٢٥٥	٢٥٤	٢٥٣
٢٦١		٢٥٨	٢٥٦		
٢٠	٢٠, ١١	٢	٢٢	٢٦٣	١
٢٦٧	٢٦٦	٢٦٥	٢٦٤	التصور العقلي	٢٦٢
١٦	٩, ١	٢	١٨	٢٦٩	٢
٢٧٣	٢٧٢	٢٧١	٢٧٠	التصور السمعي	٢٦٨
١٤	١٦, ١٢	٢	١٦	٢٧٥	٣
٢٧٩	٢٧٨	٢٧٧	٢٧٦	التصور الحس حركي	٢٧٤
١٠	٧, ٢	٣	١٣	٢٨١	٤
٢٨٥	٢٨٤	٢٨٣	٢٨٢	التصور الانفعالي	٢٨٠
	١٣				

٧/١/١/٤/٣/٣ صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والإضافة المقترحة من السادة الخبراء

بعد عرض المقياس في صورته الأولية التي تضمن (٦٠) عبارة، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٥١) عبارة، وأن يتم تصحيح المقياس وفقاً لميزان التقدير الثلاثي (نعم - إلى حد ما - لا)، ويتم توزيع الدرجات (٣ - ٢ - ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي، قام الباحث بوضع الشكل النهائي للمقياس، ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي، لتطبيقها على العينة الاستطلاعية (عينة التقنين) التي بلغ عددها (٢٠) سباح من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس.

طريقة تصحيح المقياس

بعد استكمال الخطوات السابقة تم وضع أمام كل عبارة سلم ثلاثي (نعم - إلى حد ما - لا) وأعطيت هذه الاستجابات في تقدير الدرجات كما يلي :

جدول (١١)

ميزان التقدير لاستجابة عبارات مقياس التصور النفسي

العبارات	ميزان التقدير	دائماً	أحياناً	أبداً
الإيجابية	٣	٢	١	
السلبية	١	٢	٣	

يتضح من جدول (١١) أن أعلى درجة للإستجابة بنعم في العبارات الإيجابية كانت (٣) وأدنى درجة كانت بلا (١) والعبارات السلبية كانت أعلى إستجابة بلا (٣) درجات وأدنى إستجابة بنعم (١) درجة .

## حساب المعاملات العلمية للمقياس: (الصدق - الثبات)

### صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

قام الباحث بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٢٠) سباح ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (١٢) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٦) توضح ذلك .

### جدول (١٢)

#### قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي

#### لدرجات البعد الأول (التصور الإنفعالي) ن = ٢٠

م	العبارات	قيمة ( ر ) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١	هل تمكنت أن تميز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك	* * ٠.٨٧	٠.٠٠
٢	هل استطعت أن تميز إحساسك بالفرح أثناء أدائك البدء والدوران.	* * ٠.٨٠	٠.٠٠
٣	إلى أى مدى يمكنك التحكم في مشاعرك أثناء الأداء	* * ٠.٩٠	٠.٠٠
٤	هل تتصور جو الفوز بعد السبق	* * ٠.٩٤	٠.٠٠
٥	أستطيع أن أجدد في ذهني الانفعالات التي أشعر بها قبل المباراة	* * ٠.٩١	٠.٠٠
٦	أتصور إحساسي بالفوز قبل السباق	* * ٠.٩٤	٠.٠٠
٧	أتصور تهنئة اللاعبين على أدائي الجيد	* * ٠.٩٤	٠.٠٠
٨	أتصور نفسي أتعامل مع التوتر والإثارة الخاصة بالمسابقات بهدوء	* * ٠.٩٠	٠.٠٠
٩	هل تشعر أن التوتر والقلق مرتبطان بالمنافسة	* * ٠.٩١	٠.٠٠
١٠	أتصور ثقتي بنفسي أمام المنافس قبل البدء في مهارة محددة	* * ٠.٩٤	٠.٠٠
١١	أتصور نفسي في قمة التركيز أثناء مواقف التحدي	* * ٠.٩٠	٠.٠٠
١٢	عندما أتصور مسابقة أكون مشارك فيها أشعر بالقلق	* * ٠.٩٤	٠.٠٠
١٣	أتصور نفسي متحكم ومسيطر في المواقف الصعبة في المباراة	* * ٠.٩٥	٠.٠٠
١٤	أتصور نفسي مستقبلي كبطل	* * ٠.٩١	٠.٠٠
١٥	عندما أكون في المقدمة أشعر بالسعادة	* * ٠.٩٤	٠.٠٠
١٦	هل كان مزاجك بحالة فرح أو حزن أو خوف.	* * ٠.٩٠	٠.٠٠
١٧	هل تشعر أن لديك صلابة عقلية	* * ٠.٩١	٠.٠٠
١٨	أتصور نفسي أقوم بأداء المهارة بالضبط	* * ٠.٩٤	٠.٠٠
١٩	عندما أتصور المنافسة أشعر بأنني منفعل	* * ٠.٩٤	٠.٠٠
٢٠	أتصور أن الإثارة مرتبطة بالمنافسة	* * ٠.٩٧	٠.٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ ودرجات حرية = ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٨٠ : ٠.٩٧ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الأول وهو ( التصور الانفعالي).

### جدول (١٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي

لدرجات البعد الثاني ( التصور البصري ) ن = ٢٠

م	العبارات	قيمة ( ر ) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٢١	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي البدء والدوران	٠.٨٩**	٠.٠٠
٢٢	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ البدء والدوران.	٠.٨٨**	٠.٠٠
٢٣	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك	٠.٧٧**	٠.٠٠
٢٤	هل تمكنت من تصور نفسك ونت في هذه الحالة.	٠.٩٦**	٠.٠٠
٢٥	هل يمكنك رؤية الصورة من داخلك	٠.٩٥**	٠.٠٠
٢٦	عند تصوري للمهارة أستطيع أن أقوم بالأداء على أكمل وجه في مخيلتي	٠.٩٢**	٠.٠٠
٢٧	أتصور جو استلام ميدالية الفوز	٠.٩٥**	٠.٠٠
٢٨	عند تعلم مهارة جديدة أتصور نفسي أقوم بادائها بالضبط	٠.٩٤**	٠.٠٠
٢٩	أتصور نفسي أقوم بالأداء بالطريقة التي أريدها بالضبط	٠.٩٧**	٠.٠٠
٣٠	أتصور نفسي أفوز بميدالية	٠.٩٥**	٠.٠٠
٣١	إلى أي مدى يمكنك التحكم في الصورة؟	٠.٩٥**	٠.٠٠
٣٢	أتصور طرق واستراتيجيات متغيرة للأداء عند فشل طريقة أدائي	٠.٩٤**	٠.٠٠
٣٣	أتصور كل مكان في حمام السباحة	٠.٩٤**	٠.٠٠
٣٤	أستطيع رؤية المنافس وهو يتقدمني	٠.٨٩**	٠.٠٠
٣٥	اتمكن من رؤية مدربي أثناء السباق	٠.٩٥**	٠.٠٠
٣٦	اتمكن من رؤية الجمهور أثناء السباق	٠.٩٥**	٠.٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٧٧ : ٠.٩٧ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل

من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثانى وهو (التصور البصري).

### جدول (١٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي

لدرجات البعد الثالث ( التصور الحس حركي ) ن = ٢٠

م	العبارات	قيمة ( ر ) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٣٧	هل شعرت بجسمك يؤدي البدء والدوران وعضلاتك تتقلص .	** ٠.٩٢	٠.٠
٣٨	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء .	** ٠.٩٣	٠.٠
٣٩	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو ٣ متشنج .	** ٠.٨٧	٠.٠
٤٠	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات .	** ٠.٩٤	٠.٠
٤١	إلى أى مدى يمكنك التحكم فى حركة الجسم	** ٠.٩٤	٠.٠
٤٢	هل شعرت بجسمك يؤدي البدء والدوران وعضلاتك تتقلص .	** ٠.٩٥	٠.٠
٤٣	أستطيع أن أغير شكل أداني للمهارة بسهولة	** ٠.٩٤	٠.٠
٤٤	أستطيع أن أقوم بتصحيح المهارات بأسلوب منطقي	** ٠.٩٢	٠.٠
٤٥	أستطيع أن أتحكم فى شكل المهارة بالضبط	** ٠.٩٥	٠.٠
٤٦	أتصور نفسي أقوم بأداء جيد أثناء المواقف الحرجة في المنافسة	** ٠.٩٤	٠.٠
٤٧	هل يمكنك رؤية حركات جسمك من داخلك	** ٠.٩٥	٠.٠
٤٨	لدى طرق واستراتيجيات جديدة للأداء فى ذهني	** ٠.٩١	٠.٠
٤٩	تصور نفسي مندمج فى الأداء حتى لو كان أدائي ضعيف	** ٠.٩٢	٠.٠
٥٠	أتصور نفسي أتبع خطة المباراة بنجاح	** ٠.٩٦	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٨٧ : ٠.٩٣ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثالث وهو (التصور الحس حركي).

جدول (١٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي

لدرجات البعد الرابع (التصور السمعي) ن = ٢٠

م	العبارات	قيمة ( ر ) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٥١	هناك أصوات موجودة بحمام السباحة أثناء الأداء هل تمكنت من سماعها	** ٠.٩١	٠.٠
٥٢	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء .	** ٠.٩٥	٠.٠
٥٣	تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في محيط حمام السباحة أثناء الخطأ	** ٠.٨٧	٠.٠
٥٤	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في حمام السباحة .	** ٠.٧٣	٠.٠
٥٥	أشعر بتحفيز مدربي اثناء المنافسة	** ٠.٩٠	٠.٠
٥٦	إلى أى مدى يمكنك التحكم فى السمع؟	** ٠.٩٢	٠.٠
٥٧	تمكنت من تمييز سماع ما يحيطك أثناء المنافسات	** ٠.٩٥	٠.٠
٥٨	أتصور تشجيع الجمهور لأدائي	** ٠.٩٤	٠.٠
٥٩	أثناء ارتكابي للخطء أتصور مدربي وهو يصيح لي	** ٠.٩٥	٠.٠
٦٠	عندما أكون في المقدمة اسمع صوت تشجيع الجمهور	** ٠.٩٢	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٧٣ ٠.٩٥ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الرابع وهو (التصور السمعي).

جدول ( ١٦ )

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي

لدى ناشئي السباحة ن = ٢٠

م	الأبعاد	معاملات الارتباط	القيمة الإحتمالية
١	التصور الانفعالي	** ٠.٩٧	٠.٠
٢	التصور البصري	** ٠.٩٢	٠.٠
٣	التصور الحس حركي	** ٠.٩٤	٠.٠
٤	التصور السمعي	** ٠.٩٦	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة أبعاد المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم ( ر ) المحسوبة تراوحت بين ( ٠.٩٢ : ٠.٩٧ ) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) ، كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق الأبعاد في التعبير عن مقياس التصور العقلي لدى ناشئي السباحة .

ثبات مقياس التصور العقلي إعداد الباحث :

معامل " ألفا " وفقاً لتعديل كرونباخ

قام الباحث بحساب معامل " ألفا " وفقاً لتعديل كرونباخ ، وذلك على عينة التقنين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام معامل " ألفا كرونباخ " ، وجدول (١٧) ، (١٨) ، (١٩) يوضح ذلك

#### جدول (١٧)

معامل ثبات مقياس التصور العقلي لدى ناشئي

السباحة باستخدام معامل ألفا كرونباخ ن = ٢٠

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	التصور الانفعالي	**٠.٩٢
٢	التصور البصري	**٠.٩٥
٣	التصور الحس حركي	**٠.٩٢
٤	التصور السمعي	**٠.٩٥
	المجموع	**٠.٩٤

يوضح جدول (١٧) أن جميع أبعاد مقياس التصور العقلي لدى ناشئي السباحة والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ مما يدل على ثبات المقياس .

### التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان

#### جدول (١٨)

معامل ثبات مقياس التصور العقلي لدى ناشئي السباحة

باستخدام معادلة جتمان  $n = 20$

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	التصور الانفعالي	**٠.٩٦
٢	التصور البصري	**٠.٩٥
٣	التصور الحس حركي	**٠.٩٢
٤	التصور السمعي	**٠.٩٧
	المجموع	**٠.٩٤

يوضح جدول (١٨) أن جميع أبعاد مقياس التصور العقلي لدى ناشئي السباحة تتمتع

بقيم مقبولة لمعامل الثبات باستخدام معادلة جتمان مما يدل على ثبات المقياس .

#### التطبيق وإعادة التطبيق

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها

(٢٠) سباح ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية قدرها أسبوعين .

#### جدول (١٩)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس

التصور العقلي لدى ناشئي السباحة  $n = 20$

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	التصور الانفعالي	**٠.٩٠
٢	التصور البصري	**٠.٩٤
٣	التصور الحس حركي	**٠.٩٦
٤	التصور السمعي	**٠.٩٢
	المجموع	**٠.٩٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١٩) وجود ارتباط طردي قوي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس

التصور العقلي لدى ناشئي السباحة في أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس حيث كانت قيم

(ر) المحسوبة تتراوح ما بين ( ٠.٩٠ : ٠.٩٦ ) وجميعها أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات المقياس .

### ٤/٣ الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية بلغ عددها (٢٠) سباح ممثلة

لمجتمع البحث حيث تم التطبيق في الفترة من يوم الأحد ٢٠٢٠/١/٥م الى يوم الأحد

٢٠٢٠/١/١٩م وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على الآتي :

- مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها الاستبيان .
- التعرف على الصعوبات المحتملة ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيتها .
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عما يلي :
- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أي منهم الاستفسار عن أي عبارة من عبارات الاستبيان .

### ٥/٣ الإجراءات التنفيذية للبحث :

بعد التأكد من كافة الشروط العلمية والإدارية للمقياس لجمع استجابات عينة البحث حول

التصور العقلي ، وقام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية مرفق رقم (٤) على العينة

الأساسية للبحث و قوامها (٨٠) سباح ، وذلك في الفترة من يوم الاثنين ٢٠٢٠/١/٢٠م الى يوم

الأحد ٢٠٢٠/٢/٢٣م

### ٦/٣ المعالجات الإحصائية .

قام الباحث بعد جمع وتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بإجراء المعالجات الإحصائية

المناسبة لتحقيق الأهداف والإجابة علي تساؤلات البحث باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك

الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

١/٦/٣ المتوسط الحسابي

٢/٦/٣ الوسيط

٣/٦/٣ الانحراف المعياري

٤/٦/٣ معامل الالتواء

٥/٦/٣ فترة الثقة للمتوسط الحسابي عند ٩٥%

٦/٦/٣ تحليل التباين (ف)

٧/٦/٣ اختبار أقل فرق معنوي

٨/٦/٣ معامل ارتباط بيرسون

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج .

١/٤ عرض النتائج

١/١/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الأول والذي ينص على : "ما هو مستوى

التصور العقلي لدى ناشئي السباحة ؟ "

جدول (٢٠)

مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة ن = ٨٠

م	الأبعاد	المتوسط الحسابي المرجح	الإنحراف المعياري	الإتجاه العام للإستجابة
١	التصور الانفعالي	٣.١	٠.١	وسط
٢	التصور البصري	٣	٠.١	وسط
٣	التصور الحس حركي	٢.٩	٠.٢	وسط
٤	التصور السمعي	٣.١	٠.١	وسط
	المجموع الكلي للمقياس	٣	٠.١	وسط

يوضح جدول (٢٠) مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة حيث تراوحت المتوسطات الحسابية المرجحة لأبعاد المقياس بين ( ٢.٩ : ٣.١ ) حيث جاء البعد الرابع ( التصور السمعي ) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي مرجح قدره ( ٣.١ ) وفي اتجاه الإستجابة ( وسط ) ، بينما جاء البعد الثالث ( التصور الحس حركي ) في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي مرجح قدره ( ٢.٩ ) وفي اتجاه الإستجابة ( وسط ) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي المرجح للمجموع الكلي للمقياس ( ٣ ) وفي اتجاه الإستجابة ( وسط ) .



٢/١/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثاني والذي ينص على: " هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة؟"

جدول (٢١)

تحليل التباين وقيمة ف بين نتائج المسابقات ( سباحة الحرة ٥٠ م ، ١٠٠ م & سباحة ٥٠ م ظهر & سباحة ٥٠ م صدر & سباحة ٥٠ م فراشة ) في مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة.

القيمة الإحصائية	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	مستوى التصور العقلي	أبعاد مقياس التصور العقلي
٠٠٠	*٥.٤	٤٦.٩	٣	١٤٠.٧	بين المجموعات	التصور الانفعالي	
		٨.٦	٧٦	٦٥٥.٧	داخل المجموعات		
			٧٩	٧٩٦.٤	المجموع		
٠٠٠	*٢٩.٦	٥٨.٣	٣	١٧٥	بين المجموعات	التصور البصري	
		٢	٧٦	١٥٠	داخل المجموعات		
			٧٩	٣٢٥	المجموع		
٠٠٠	*٢٠.٧	٥٩٩.٥	٣	١١٩٨.٦	بين المجموعات	التصور الحس حركي	
		٢٩	٧٦	٢٢٠٥.٤	داخل المجموعات		
			٧٩	٤٠٠٤	المجموع		
٠٠٠	*٤.٤	١٢.٣	٣	٣٦.٩	بين المجموعات	التصور السمعي	
		٢.٨	٧٦	٢١٠.٩	داخل المجموعات		
			٧٩	٢٤٧.٨	المجموع		
٠٠٠	*٤٥	٩٧٣.٤	٣	٢٩٢٠.٣	بين المجموعات	المجموع الكلي لأبعاد مقياس التصور العقلي	
		٢١.٦	٧٦	١٦٤٣.٦	داخل المجموعات		
			٧٩	٤٥٦٣.٩	المجموع		

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣، ٧٦ = ٢.٧٢

يوضح جدول (٢١) أن قيم ف المحسوبة لمستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة تتراوح بين ( ٤.٤ : ٤٥ ) وتلك القيم أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها مما يدل على وجود فروق إحصائية في مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة ( حرة ، ظهر ، صدر ، فراشة ) .

جدول (٢٢)

اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين نتائج المسابقات ( سباحة الحرة ٥٠ م ، ١٠٠ م & سباحة ٥٠ م ظهر & سباحة ٥٠ م صدر & سباحة ٥٠ م فراشة ) فى مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة.

فراشة		صدر		ظهر		حرة		المتوسط الحسابى	السباحات	مستوى التصور العقلي
القيمة الاحتمالية	متوسط الفرق									
٠.٠	*٣.١	٠.٠	*٢.٨	٠.٠	*٣.١			٦٤	حرة	التصور الانفعالي
٠.٧	٠	٠.٠	*٠.٣-					٦٠.٩	ظهر	
٠.٠	*٠.٣							٦١.٢	صدر	
								٦٠.٩	فراشة	
٠.٠	*٠.٤	٠.٠	*٠.٣	٠.٠	*٠.٤			٤٩.١	حرة	التصور البصري
٠.٠	*٠.١-	٠.٠	*٠.١					٤٨.٧	ظهر	
٠.٠	*٠.٣							٤٨.٨	صدر	
								٤٨.٥	فراشة	
٠.٠	*١٢.٥	٠.٠	*٢.٨	٠.٠	*٢.٧			٤٦	حرة	التصور الحس حركي
٠.٠	*٩.٨	٠.٠	*٠.١					٤٣.٣	ظهر	
٠.٠	*٩.٨							٤٣.٢	صدر	
								٣٣.٥	فراشة	
٠.٠	*٠.٧	٠.٠	*٠.٧	٠.٠	*٠.٧			٣١.٤	حرة	التصور السمعي
٠.٦	٠	٠.٠	*١.٢					٣٠.٧	ظهر	
٠.٠	*١.٢-							٢٩.٥	صدر	
								٣٠.٧	فراشة	
٠.٠	*١٧	٠.٠	*٧.٨	٠.٠	*٧			١٩٠.٥	حرة	المجموع الكلي للمقياس
٠.٠	*١٠	٠.٠	*٠.٨					١٨٣.٥	ظهر	
٠.٠	*٩.٢							١٨٢.٧	صدر	
								١٧٣.٥	فراشة	

أبعاد مقياس التصور العقلي

يوضح جدول (٢٢) أن هناك فروق إحصائية بين نتائج المسابقات ( السباحة الحرة ، سباحة الظهر & سباحة الصدر & سباحة الفراشة ) فى مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة لصالح السباحة الحرة فى جميع أبعاد المقياس ( التصور الانفعالي ، التصور البصري ، التصور الحس حركي ، التصور السمعي ) والمجموع الكلي للمقياس حيث كانت غالبية القيم الإحتمالية P-Value المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها.

٣/١/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثالث والذي ينص على : " ماهو مستوى نتائج المنافسات لدى ناشئ السباحة ؟ "

### جدول (٢٣)

نتائج المنافسات لدى ناشئ السباحة ن = ٨٠

فترة الثقة للمتوسط عند ٩٥%		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	نتائج المنافسات ( المستوى الرقمي )
الحد الأدنى	الحد الأعلى				
٤٦.٢	٤٥.٣	١.٨	٤٥.٨	ثانية	٥٠ م حرة
٨٨.٤	٨٧.١	٣.١	٨٧.٨	ثانية	١٠٠ م حرة
٤٥.٨	٤٥	١.٨	٤٥.٤	ثانية	٥٠ م ظهر
٥١	٤٨.٥	٥.٥	٤٩.٧	ثانية	٥٠ م صدر
٤٣.٤	٤٢.٣	٢.٥	٤٢.٩	ثانية	٥٠ م فراشة

يوضح جدول (٢٣) نتائج المنافسات لدى ناشئ السباحة قيد البحث حيث انحصرت فترات الثقة للمتوسط عند ٩٥% بين ( ٤٦.٢ : ٤٥.٣ ) في المستوى الرقمي لسباق ٥٠ م حرة ، وبين ( ٨٨.٤ : ٨٧.١ ) في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م حرة ، وبين ( ٤٥.٨ : ٤٥ ) في المستوى الرقمي لسباق ٥٠ م ظهر ، وبين ( ٥١ : ٤٨.٥ ) في المستوى الرقمي لسباق ٥٠ م صدر ، وبين ( ٤٣.٤ : ٤٢.٣ ) في المستوى الرقمي لسباق ٥٠ م فراشة .

٤/١/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الرابع والذي ينص على : " ماهي العلاقة بين التصور العقلي ونتائج المنافسات لدى ناشئ السباحة؟ "

جدول (٢٤)

العلاقة بين التصور العقلي ونتائج المنافسات لدى ناشئي السباحة

المستوى الرقمي					نتائج	المنافسات
م٥٠	م٥٠	م٥٠	م١٠٠	م٥٠		
فراشة	صدر	ظهر	حرة	حرة	مستوى التصور العقلي	
**٠,٨١	**٠,٨١	**٠,٩٦	**٠,٩٥	**٠,٩١	التصور الانفعالي	
**٠,٩١	**٠,٧٥	**٠,٨٨	**٠,٨٧	**٠,٩٢	التصور البصري	
**٠,٨٠	**٠,٨٠	**٠,٩٥	**٠,٩٤	**٠,٩٣	التصور الحس حركي	
**٠,٩١	**٠,٩١	**٠,٨٢	**٠,٨٧	**٠,٨٢	التصور السمعي	
**٠,٨٠	**٠,٨٦	**٠,٨٤	**٠,٩١	**٠,٨٠	المجموع الكلي للمقياس	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٥٢، ١٨٨، ٢٦٠ = ٠,١١٣، ٠,١٣٨، ٠,١٥٩

يوضح جدول (٢٤) وجود معاملات ارتباط معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين مستوى التصور العقلي ونتائج المنافسات (المستوى الرقمي) لدى ناشئي السباحة حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠.٨٠ : ٠.٩٦) وكانت غالبية قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية، مما يدل على وجود ارتباط طردي بين مستوى التصور العقلي ونتائج المنافسات لدى ناشئي السباحة قيد البحث.

٢/٤ مناقشة وتفسير النتائج :

١/٢/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالسؤال الأول والذي ينص على : "ما هو مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة ؟ "

يوضح جدول (٢٠) مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة حيث تراوحت المتوسطات الحسابية المرجحة لأبعاد المقياس بين (٢.٩ : ٣.١) حيث جاء البعد الرابع (التصور السمعي) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي مرجح قدره (٣.١) وفي اتجاه الإستجابة (وسط)، بينما جاء البعد الثالث (التصور الحس حركي) في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي مرجح قدره (٢.٩) وفي اتجاه الإستجابة (وسط)، بينما بلغ المتوسط الحسابي المرجح للمجموع الكلي للمقياس (٣) وفي اتجاه الإستجابة (وسط).

يعزو الباحث هذه النتيجة الى هذه التدريبات وما تحتويه من الابعاد الحسية (التصور الانفعالي - التصور البصري - التصور الحس حركي - التصور السمعي) هذه الابعاد ساعدت ناشئي السباحة على فهم التصور العقلي وكيفية حدوثه، وكيفية تكوين صور عقلية يستطيع من



خلالها الناشئ أن يستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها في تدعيم والإرتقاء بمستوى الأداء . وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من نبراس كامل ، مسلم حسب الله ، قصى حاتم (٢٠١٤م) (٣٩) ، نبيل خطاب (٢٠١٤م) (٤٠)

و التصور العقلي يعتمد على القدرة علي التصور والتخيل ، وهما عبارة عن دمج بين الواقع والخيال حيث يكون المتعلم مشغولاً جسدياً وعقلياً بعملية التعلم مما يساهم في تنمية الجوانب العقلية له . وهذا يتفق مع نتائج دراسة كالمو، هاردي **Collow & hardy** (٢٠٠١م) (٤٤)

يرجع الباحث ذلك الى أنه يجب أن يكون التصور العقلي للمهارة من السرعة نفسها والإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها والإرتقاء بها ، بمعنى أن يتساوى زمن التصور مع الزمن الفعلي للأداء وهذا يساهم في الانتقال من مرة التصور الى الواقع في أسرع وقت ممكن .

وبالتالي مجمل استجابة الناشئين على مقياس التصور العقلي كان متوسط .

٢/٢/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثاني والذي ينص على : " هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة ؟ "

يوضح جدول (٢١) أن قيم ف المحسوبة لمستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة تتراوح بين ( ٤.٤ : ٤٥ ) وتلك القيم أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما أن القيم الإحصائية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها مما يدل على وجود فروق إحصائية في مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة ( حرة ، ظهر ، صدر ، فراشة ) .

يوضح جدول (٢٦) أن هناك فروق إحصائية بين نتائج المسابقات ( السباحة الحرة ، سباحة الظهر & سباحة الصدر & سباحة الفراشة ) في مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة لصالح السباحة الحرة في جميع أبعاد المقياس ( التصور الانفعالي ، التصور البصري ، التصور الحس حركي ، التصور السمعي ) والمجموع الكلي للمقياس حيث كانت غالبية القيم الإحصائية P-Value المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

والصور الذهنية تعبر عن الأشياء والأحداث والمواقف الذهنية التي تحدث أمام الفرد، وقت عملية الإدراك ، ويمتلك الفرد عادة القدرة على تخيل الصور الذهنية بصورتها الأصلية وضبطها والتحكم بها بدرجة عالية من الدقة . وهذا يتفق مع نتائج دراسة فاطمة بسيوني (٢٠٠٧م) (٢٢)

والتحكم في التصور العقلي يساعد الرياضي على التخفيف من الانفعالات، التوتر، القلق والشك التي قد تصيبه خلال التدريب وخاصة في المنافسة، فهي جزء لا يمكن فصله عن المهارات الأخرى ومكمل لها . وهذا يتفق مع نتائج دراسة جمال الغريب (٢٠١٦م) (٨)

ويعز الباحث أن ناشئ السباحة الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة ينعكس ذلك على تحسن أدائه لهذه المهارة ويؤدي إلى التحسن والتفوق فيها . وهذا يتفق مع نتائج دراسة نزار الويسى , حسن جمال , اسماعيل محمود (٢٠١٧م) (٤١) .

٣/٢/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثالث والذي ينص على : " ماهو مستوى نتائج المنافسات لدى ناشئ السباحة ؟ "

يوضح جدول (٢٣) نتائج المنافسات لدى ناشئ السباحة قيد البحث حيث انحصرت فترات الثقة للمتوسط عند ٩٥٪ بين ( ٤٥.٣ : ٤٦.٢ ) في المستوى الرقمي لسباق ٥٠ م حرة ، وبين ( ٨٧.١ : ٨٨.٤ ) في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م حرة ، وبين ( ٤٥ : ٤٥.٨ ) في المستوى الرقمي لسباق ٥٠ م ظهر ، وبين ( ٤٨.٥ : ٥١ ) في المستوى الرقمي لسباق ٥٠ م صدر ، وبين ( ٤٢.٣ : ٤٣.٤ ) في المستوى الرقمي لسباق ٥٠ م فراشة .

٤/٢/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الرابع والذي ينص على : " ماهي العلاقة بين التصور العقلي ونتائج المنافسات لدى ناشئ السباحة؟ "

يوضح جدول (٢٤) وجود معاملات ارتباط معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين مستوى التصور العقلي ونتائج المنافسات ( المستوى الرقمي ) لدى ناشئ السباحة حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين ( ٠.٨٠ : ٠.٩٦ ) وكانت غالبية قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية ، مما يدل على وجود ارتباط طردى بين مستوى التصور العقلي ونتائج المنافسات لدى ناشئ السباحة قيد البحث .

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى أن التصور العقلي يساعد على تهيئة العقل لعملية التصور الحركي وزيادة التركيز لاستحضار صورة للأداء الجيد الذي شاهده السباح داخل البرنامج ثم التدريب على إعادة التصور للأداء الجيد عدة مرات والذي يؤدي إلى تحسين صورة الأداء في ذهن السباح والإحساس بأن أدائه الحركي لمهارتي البدء والدوران يمكن أن يصبح قريباً من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملي وتصحيح أخطاء الأداء . وهذا يتفق مع نتائج دراسة محمد أبو طيب (٢٠١٧م) (٢٤)

والدور الكبير الذي تلعبه التدريبات العقلية وما تحتويه من مهارات نفسيه أساسيه في خفض ضغوط المنافسة الرياضية وحدة التوتر والقلق التي تفرضها ظروف التنافس، وتهيئه المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل النتائج . وهذا يتفق مع نتائج دراسة نزار الويسى , حسن جمال , اسماعيل محمود (٢٠١٧م) (٤١)

وأن معظم رياضي المستوى العالي أكدوا على أن سر تفوقهم في مواقف المنافسة الرياضية تعتمد أساساً على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية بجانب قدراتهم البدنية والمهارية ، وذلك لان الأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية والمهارية ، لذا يجب الاهتمام بتدريبات التصور العقلي لما لها من نتائج ايجابية على اللاعبين ذوي المستوى المهاري المنخفض لأنها ذات تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة وتحسين الأداء سليمة سوف ينعكس ذلك على تحسين أداء اللاعب لهذه المهارة الحركية ، وان هذه تدريبات مهمة جدا ولكنها أقل فاعلية من الممارسة البدنية وأنه يجب استخدام هذه التدريبات بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من إيفان ويلو **Evan Welo** (٢٠٠٩م) (٤٥) ، فاطمة الزهراء غالية ، حفصاوى يوسف (٢٠١٨م) (٢١) .

ويرى الباحث أيضاً أن التصور العقلي يساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الإيجابي ، وأن اللاعب يجب عليه التدريب بجدية لتحقيق الهدف الذي يضعه لنفسه عن طريق العمل مباشرة على تحقيق هذا الهدف بدافعية وثقة بالنفس والتصميم على تحقيقه . وهذا يتفق مع نتائج دراسة نبيل خطاب (٢٠١٤م) (٤٠)

واستخدام تدريبات التصور العقلي تزيد من سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة وذلك عن طريق استدعاء النموذج الصحيح للحركة وهذا يتفق مع نتائج دراسة جمال الغريب (٢٠١٦م) (٨)

وأن استعمال التصور العقلي في ميدان النشاط البدني والرياضي يسمح بتطوير مهارات الرياضيين خاصة التركيز والتحكم في انفعالاته م في الأنشطة الفردية وبالخصوص السباحة ، وذلك بتوجيه الأداء التقني التكتيكي نحو الهدوء والرزانة دون التسرع وهذا ما يضع حداً للاعب المتشنج الذي يتصف بالتسرع والتساهل حتى نصل لرفع المستوى الرياضي والإرتقاء بالأداء . وهذا يتفق مع نتائج دراسة كالو، هاردي **Collow & hardy** (٢٠٠١م) (٤٤)

#### ٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات

#### ٥/١ الإستخلاصات:

٥/١/١ مستوى التصور العقلي لدى ناشئي السباحة حيث تراوحت المتوسطات الحسابية المرجحة لأبعاد المقياس بين ( ٢.٩ : ٣.١ ) حيث جاء البعد الرابع ( التصور السمعي ) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى مرجح قدره ( ٣.١ ) وفى اتجاه الإستجابة ( وسط ) ، بينما جاء البعد الثالث ( التصور الحس حركي ) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى مرجح قدره ( ٢.٩ ) وفى

اتجاه الإستجابة ( وسط ) ، بينما بلغ المتوسط الحسابى المرجح للمجموع الكلى للمقياس ( ٣ ) وفى اتجاه الإستجابة ( وسط ) .

٢/١/٥ قيم ف المحسوبة لمستوى التصور العقلي لدى ناشئى السباحة تتراوح بين ( ٤٥ : ٤٠.٤ ) وتلك القيم أكبر من قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها مما يدل على وجود فروق إحصائية فى مستوى التصور العقلي لدى ناشئى السباحة ( حرة ، ظهر ، صدر ، فراشة ) .

٣/١/٥ هناك فروق إحصائية بين نتائج المسابقات ( السباحة الحرة ، سباحة الظهر & سباحة الصدر & سباحة الفراشة ) فى مستوى التصور العقلي لدى ناشئى السباحة لصالح السباحة الحرة فى جميع أبعاد المقياس ( التصور الانفعالي ، التصور البصري ، التصور الحس حركي ، التصور السمعي ) والمجموع الكلى للمقياس حيث كانت غالبية القيم الإحتمالية P-Value المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

٤/١/٥ نتائج المنافسات لدى ناشئى السباحة قيد البحث حيث انحصرت فترات الثقة للمتوسط عند ٩٥٪ بين ( ٤٥.٣ : ٤٦.٢ ) فى المستوى الرقمي لسباق ٥٠م حرة ، وبين ( ٨٧.١ : ٨٨.٤ ) فى المستوى الرقمي لسباق ١٠٠م حرة ، وبين ( ٤٥ : ٤٥.٨ ) فى المستوى الرقمي لسباق ٥٠ م ظهر ، وبين ( ٤٨.٥ : ٥١ ) فى المستوى الرقمي لسباق ٥٠م صدر ، وبين ( ٤٢.٣ : ٤٣.٤ ) فى المستوى الرقمي لسباق ٥٠م فراشة .

٥/١/٥ وجود معاملات ارتباط معنوية عند مستوى ٠.٠٥ بين مستوى التصور العقلي ونتائج المنافسات ( المستوى الرقمي ) لدى ناشئى السباحة حيث تراوحت قيم معاملات الإرتباط المحسوبة بين ( ٠.٨٠ : ٠.٩٦ ) وكانت غالبية قيم ر المحسوبة أكبر من قيم ر الجدولية ، مما يدل على وجود ارتباط طردى بين مستوى التصور العقلي ونتائج المنافسات لدى ناشئى السباحة قيد البحث.

#### ٢/٥ التوصيات:

١/٢/٥ الإهتمام بتطبيق التدريبات التصور العقلي لدى ناشئى السباحة لما لها من تأثير إيجابى على المستوى الرقمى لنتائج المنافسات .

٢/٢/٥ اهمية إدخال تدريبات التصور العقلي ضمن برامج السباحة فى التدريب .

٣/٢/٥ الإهتمام بمصاحبة التصور العقلي لتعلم طرق السباحة المختلفة بصورة خاصة وللمهارات الحركية بصورة عامة للوصول لمرحلة الاتقان .



٤/٢/٥ أهمية تطبيق تدريبي السباحة لبر امج التصور العقلي و الأساليب العلمية الحديثة في عملية التعلم ودمجها مع التعلم الحركي والمهارى والبدني لناشئ السباحة وذلك للوصول إلى أفضل النتائج.

أولاً: المراجع العربية:

٢٨٦. أسامة كامل (٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة

٢٨٧. جمال الغريب (٢٠١٦م): علاقة التصور العقلي بمستوى أداء طلاب قسم التربية البدنية للضربة المستقيمة في تنس الطاولة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (٧٧) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان

٢٨٨. رمضان ياسين (٢٠٠٨م): علم النفس الرياضي ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن

٢٨٩. عاطف النمر ، محمد شداد(٢٠٠٠م): دينامية التصور العقلي لدي لاعبي الملاكمة والوجود خلال فترة المنافسات، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

٢٩٠. عبدالعزيز عبدالمجيد محمد(٢٠٠٧م): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي "، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية ، القاهرة

٢٩١. فاطمة الزهراء غالية ، حفصاوى يوسف(٢٠١٨م): علاقة التصور العقلي البصري الداخلي باتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال لدي لاعبات كرة الطائرة ، المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية ، المجلد (١٥) ، العدد (٢) ، عهد التربية البدنية والرياضية

٢٩٢. فاطمة بسيونى (٢٠٠٧م): تأثير استخدام التدريب العقلي خلال مراحل التعلم الحركي على مستوى أداء التصويبة السليمة في كرة السلة ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد (١١) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا

٢٩٣. محمد علاوى (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٢٩٤. محمود عبد الفتاح (٢٠٠٥م): سباحة المنافسات ، مكتبة ابراهيم الحلبي ، المدينة المنورة.

٢٩٥. نبراس كامل ، مسلم حسب الله ، قصى حاتم (٢٠١٤م): التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف بكرة القدم ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (٧) ، العدد (٥) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل



٢٩٦. نبيل خطاب (٢٠١٤م): تأثير استخدام التصور العقلي على أداء الطالب المعلم في تدريس الجانب المهارى لدرس التربية الرياضية , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان .

٢٩٧. نزار الويسى , حسن جمال , اسماعيل محمود (٢٠١٧م): التصور العقلي وعلاقتها بالأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك , مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية , المجلد (٣١) , العدد (٣) , جامعة النجاح الوطنية .

#### ثانيا: المراجع الأجنبية:

298. **Anderson, A., (2002):** The Effect of Instrucional Self-Talk program on Learning Amotor skill the Overhand Throw, Dissertation Abstracts international , PP210.
299. **Callow N., Hardy L(2001):** Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels, journal of applied sport psychology, Vol.,13.
300. **Evan Welo (2009):** Mental imagery and Basketball: A comparison of cognitive- specific and flow imagery. <http://digital commons Macalister. Edu/psychology. Honors/170>.
301. **Jolly Ray(2003) :** Mental toughness, Level III Hockey coadhing course Karnataka stat Hochey Association, Bangalors , PP9.
302. **Simon C. Middleton , Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards and clark perry(2004) :** Discovering Mental toughness: A Qualitative study of Mental toughness elite athletes , third international biennial, self research conference, self- concept, Motivation and identity: where to form here, july 4-7, Berlin, Germany , PP209.