

The level of mental skills and abilities among female students of sports science and physical activity who practice football

Laila Fathi AlKilani¹ Taif Al-Hamzani, Ghalia Al-Qahtani, Dana Al-Oraini, Ghaida Al-Otaibi, Samar Al-Shafi, Shahad Al-Zamel, Deem Al-Hamzah, Jouri Al-Taleb, Abeer Al-Dosari, Shaimaa Al-Faifi, Fatimah Al-Dawood, Ghada Al-Daaj, Al-Anoud Al-Rais, Lulwa Al-Ruwaili, Najd Al-Qahtani

Department of Physical Sport Sciences, College of Sport Sciences & Physical Activity, Princess Nourah bint Abdulrahman University, Riyadh, Saudi Arabia.

Article info.

Article history:

- Received: 12/4/2025
- Accepted: 8/5/2025
- Available online: 30/6/2025

Keywords:

- Mental skills
- mental techniques
- self-talk
- mental imagery

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract

This research aimed to identify the level of mental skills and techniques among female students of sports science and physical activity who practice soccer. A descriptive-analytical approach was used, as it is appropriate for the nature of this study. A standardized questionnaire, "The Sports Mental Training Questionnaire (SMTQ)," consisting of (23) questions, was distributed electronically to a sample of female students studying sports science and physical activity who practice soccer. Mental skills were measured, including (basic skills, performance skills, and personal skills). The questionnaire also aimed to identify the level of mental techniques related to self-talk and mental imagery among the research sample during matches. The research found an increase in the level of mental skills, followed by basic skills, and then performance skills. The researchers recommend the use and implementation of specialized training programs to enhance the mental skills and techniques of female soccer players, given their impact on improving performance during competitions.

Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture

¹Corresponding author: 443003224@pnu.edu.sa Department of Physical Sport Sciences, College of Sport Sciences & Physical Activity, Princess Nourah bint Abdulrahman University, Riyadh, Saudi Arabia.

مستوى المهارات والفنيات الذهنية لدى طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني الممارسات

لكرة القدم

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2025/6/30

الكلمات المفتاحية

المهارات الذهنية

الفنيات الذهنية

الحديث الذاتي

التصور الذهني

التدريب الذهني الرياضي.

أ.د ليلي فتحي الكيلاني، طيف الهمزاني، غالية القحطاني، دانه العريني، غيداء العتيبي، سمر الشافي، شهد الزامل، ديم الحمزه، جوري آل طالب، عبير الدوسري، شيماء الفيفي، فاطمة آل داوود، غادة الدايج، العنود الريس، لولوة الرويلي، نجد القحطاني.

قسم علوم الرياضة البدنية، كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، الرياض، المملكة العربية السعودية.

الخلاصة:

هدف البحث الى التعرف على مستوى المهارات والفنيات الذهنية لدى اللاعبات الممارسات لكرة القدم. تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية. تم تطبيق استبانة معيارية بعنوان " استبانة التدريب الذهني في الرياضة SMTQ " والمكونة من (23) سؤال وتم توزيعها إلكترونياً على عينة من اللاعبات الممارسات لكرة القدم. تم قياس المهارات الذهنية المشتملة على (المهارات الأساسية ومهارات الأداء والمهارات الشخصية)، واستهدفت الاستبانة أيضاً التعرف على مستوى الفنيات الذهنية المتعلقة بالحديث الذاتي والتصور الذهني لعينة البحث خلال اللعب في المباريات. توصل البحث إلى أن ارتفاع في مستوى المهارات الذهنية بحيث كانت بالترتيب والأهمية: المهارات الأساسية هي الأعلى و ثم مهارات الأداء. توصي الباحثات باستخدام وتطبيق برامج تدريبية متخصصة لتعزيز المهارات والفنيات الذهنية لدى لاعبات كرة القدم لما له من أثر على تحسين الإنجاز خلال المنافسات.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد الرياضة الحديثة مجالاً متعدد الأبعاد، حيث لم يعد النجاح الرياضي مقتصرًا على المهارات البدنية والقدرات الفسيولوجية فحسب، بل أصبح يعتمد أيضًا على الجوانب النفسية والذهنية. يلعب التدريب الذهني دورًا محوريًا في تحسين أداء الرياضيين، حيث يساعدهم على تطوير القدرة على التركيز، وتعزيز الثقة بالنفس خاصة في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم. حيث يواجه اللاعبون تحديات فريدة تتطلب مزيجًا من القدرات البدنية والذهنية لتحقيق الأداء الأمثل في المباريات (5)

يُعرف التدريب الذهني بأنه مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات التي تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي للاعبين من خلال التركيز على تنمية المهارات الذهنية، مثل التصور الحركي، التحكم في الانفعالات، إدارة الضغط النفسي، وتعزيز الثقة بالنفس وتحسين الأداء من خلال تخيل الحركات والمهارات قبل تنفيذها فعليًا، مما يساهم في زيادة الدقة والسرعة في الأداء. كما أن استراتيجيات التحكم في الانفعالات تساعد على التعامل مع التوتر والقلق الذي قد يؤثر على أدائهم خلال المباريات المهمة. (1)

تكم أهمية البحث في مساعدة الرياضيين على تعزيز التركيز والتحكم في أعصابهم أثناء المنافسات في تحسين الأداء وزيادة الثقة بالنفس وتنمية مهارات التركيز وضبط الانفعالات والتصور الذهني إلى جانب تحسين القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية أثناء المباريات أما بالنسبة للمدربين فيوضح البحث أهمية إدماج التدريب الذهني ضمن البرامج التدريبية ويساعدهم في إعداد اللاعبين نفسيًا وذهنيًا كما يمكنهم من تصميم برامج تدريبية تراعي الفروق الفردية مما يساهم في رفع مستوى الإنجاز الرياضي. (3)

2-1 مشكله البحث:

إن الاهتمام بلاعبات كرة القدم والحرص على رفع كفاءة الانجاز الرياضي بواسطة التدريبات الذهنية، لاحظنا عند حضورنا للمباريات في النادي ان أداء اللاعبين في التدريب مختلف عن أدائهم في المباريات مما يثير هذا الاختلاف تساؤلات حول العوامل النفسية التي قد تؤثر على الأداء الرياضي، ولقد اشارت الدراسات السابقة إلى أن التدريب الذهني الرياضي يمكن أن يكون له تأثير كبير في تعزيز الثقة بالنفس والتركيز والتحفيز لدى الرياضيين، فتبرز الحاجة إلى استكشاف كيفية تأثير الاهتمام بالتدريب الذهني الرياضي على تطوير الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم الرياضي ورفع مستوى أدائهم في المنافسات الرياضية، لذا نركز على أهمية التركيز على تحسين الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين خلال بتعزيز الأداء والثقة لدى اللاعبين.

3-1 أهداف البحث:

هدف البحث إلى التعرف على مستوى:

1. المهارات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لرياضة كرة القدم من حيث المهارات الأساسية والشخصية ومهارات الأداء.
2. الفنيات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لرياضة كرة القدم من حيث الحديث الذاتي والتصور الذهني.
3. مستوى المهارات والفنيات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لرياضة كرة القدم.

4-1 مجالات البحث:

1. المجال المكاني: تم إجراء البحث في النادي الرياضي.
2. المجال البشري: تم تطبيق أداة البحث على اللاعبين الممارسات لكرة القدم.
3. المجال الزمني: تم إجراء البحث في الفترة ما بين: 3-18/ فبراير/ 2025م.

5-1 تساؤلات البحث:

1. ما مستوى المهارات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لرياضة كرة القدم من حيث المهارات الأساسية والشخصية ومهارات الأداء؟
2. ما مستوى الفنيات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لرياضة كرة القدم من حيث الحديث الذاتي والتصور الذهني؟
3. ما مستوى المهارات والفنيات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لرياضة كرة القدم؟

مصطلحات البحث: 6-1

1. المهارات الذهنية (Mental Skills): تعرف بأنها مجموعة من القدرات المعرفية والانفعالية التي تسهم في تحسين الأداء العام للفرد، من خلال تنمية التركيز، وإدارة القلق، وتعزيز الثقة بالنفس، وضبط الانفعالات. (7)
2. الفنيات الذهنية (Mental Techniques): هي مجموعة من الأساليب المعرفية والسلوكية التي تهدف إلى تطوير الجوانب الذهنية للفرد، من خلال تقنيات مثل التصور الذهني، والحديث الذاتي الإيجابي، والاسترخاء الذهني، وتنظيم الانتباه، مما يساعد على تحسين الأداء تحت ظروف الضغط. (4)
3. الحديث الذاتي (Self-Talk): هو عملية حوار داخلي يجريها الفرد مع نفسه، تهدف إلى تعديل الأفكار والمشاعر والسلوكيات بطريقة بناءة، ويمكن أن تستخدم كوسيلة لرفع الدافعية وتعزيز الثقة بالنفس وتحسين التركيز الذهني. (2)

4. التصور الذهني (Mental Imagery): هو استخدام الخيال الواعي لإعادة بناء أو إنشاء خبرات ذهنية أو حركية بشكل منظم وواضح، مما يؤدي إلى دعم الأداء وتنمية الثقة الذاتية وتقليل مستويات القلق. (11)
5. (التدريب الذهني الرياضي Sport Mental Training): عملية منهجية تهدف إلى تطوير القدرات الذهنية والنفسية للرياضيين، مثل التركيز، التصور الذهني، التحكم في الانفعالات، والثقة بالنفس، بهدف تحسين الأداء الرياضي وتحقيق الإنجازات". يعتمد هذا النوع من التدريب على تقنيات مثل التأمل، التخيل الإيجابي، والتحدث الذاتي. (33)

إجراءات البحث

1-3 منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، والمتمثل في استخدام استبانة لقياس التدريب الذهني في الرياضة (SMTQ) لقياس مستوى المهارات الذهنية لدى اللاعبين الممارسين لكرة القدم نظراً لمناسبة المنهج لطبيعة البحث وأهدافه.

2-3 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من اللاعبين الممارسين لكرة القدم بالرجوع إلى بيان المسجلات في الفصل الدراسي الثاني 1446هـ والبالغ عددهم 83 طالبة ممارسة للعبة.

3-3 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من عدد (30) من الطالبات الممارسات لكرة القدم في الفصل الدراسي الثاني 1446هـ تم اختيارهن بالطريقة العمدية البسيطة بطريقة كيرسي-مرجان ومثلت حجم العينة نسبة 35% من مجتمع الدراسة. كما يتضح من الجدول (1) والشكل (1) التوزيع التكراري للعينة ونسبتهم من المجتمع.

جدول (1): التوزيع التكراري لأفراد عينة البحث وفق متغير العمر

النسبة المئوية %	العدد	العمر
9.6%	8	أقل من 20 عاماً
75.9%	63	من 20 الي 25 عاماً
14.5%	12	أكثر من 25 عاماً
100.0%	83	المجموع

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية 2024 باعتماد على مخرجات برنامج spss

4-3 أداة البحث:

تم استخدام استبانة مقياس الأداء الذهني في الرياضة (Sport Mental Training) SMTQ Questionnaire لقياس مستوى المهارات والفنيات الذهنية لدى اللاعبين الممارسين لكرة القدم. وتم اختيار هذه الأداة بعد عرضها على المحكمين والأخذ برأيهم وخبراتهم وإجراء المقارنات

المرجعية وبدراسة أدبيات الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث والاستفادة من الأدوات التي وردت فيها. قامت الباحثات بتصميم الاستبانة إلكترونياً برابط إلكتروني على موقع جوجل.

1-4-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثات تجربة استطلاعية بتاريخ الخميس 13 مارس 2025م على عينة مكونة من (10) لاعبات من مجتمع البحث، ولكن من خارج العينة الأساسية. تم خلال التجربة تطبيق استبانة التدريب الذهني في رياضة كرة القدم، إضافة إلى تنفيذ اختبارات ميدانية مصغرة تهدف إلى تقييم إجراءات البحث.

نتائج التجربة الاستطلاعية:

أسهمت التجربة في تحسين صياغة بعض فقرات الاستبانة وضبط توقيت التطبيق، مما ساعد على جمع بيانات دقيقة وموثوقة من العينة الأساسية.

1-4-3 استبانة مقياس الأداء الذهني في الرياضة (SMTQ)

تهدف هذه الاستبانة لقياس مستوى المهارات والفنيات الذهنية لدى لاعبات كرة القدم وتتكون الاستبانة بشكلها الكامل من (23) عبارة. ملحق رقم (2).

تتضمن الاستبانة على محورين:

(1) **المحور الأول:** يقيس (مستوى المهارات الذهنية لدى لاعبات كرة القدم) ويشتمل على عدد (15) عبارة مقسمة إلى (3) أبعاد كما يلي:

1. البعد الأول: يقيس (المهارات الأساسية) ويشتمل على عدد (4) عبارات.
 2. البعد الثاني: يقيس (مهارات الأداء) ويشتمل على عدد (7) عبارات.
 3. البعد الثالث: يقيس (المهارات الشخصية) ويشتمل على عدد (4) عبارات.
- (2) **المحور الثاني:** يقيس (مستوى الفنيات الذهنية لدى لاعبات كرة القدم) ويشتمل على عدد (8) عبارات مقسمة الي (2) بعدين هما:

1. البعد الأول: يقيس (الحديث الذاتي) ويشتمل على عدد (3) عبارات.
 2. البعد الثاني: يقيس (التصور الذهني) ويشتمل على عدد (5) عبارات.
- تحتوي العبارات في كل بعد وكل محور وفق مقياس ليكرت الخماسي:
(موافق بشدة / موافق / محايد / غير موافق / غير موافق بشدة).

2-4-3 المعاملات العلمية لاستبانة (SMT) :

تم العمل على قياس مستوى المهارات الذهنية لدى اللاعبات الممارسات لكرة القدم بعد التأكد من صدق وثبات أداة البحث:

أ- صدق المحكمين (الظاهري)

عرضت الباحثات الاستبانة على مجموعة من المحكمين والخبراء المختصين في مجال موضوع البحث، وقد طلب من المحكمين إبداء آرائهم حول الاستبانة ومدى صلاحية العبارات وشموليتها وتنوع

محتواها وتقيم مستوى الصياغة اللغوية أو أية ملاحظات يرونها مناسبة فيما يتعلق بالتعديل أو التغيير أو الحذف، ثم تم تعديلها في ضوء مقترحات المحكمين، وأصبحت الاستبانة في صورتها النهائية جاهزة، ملحق (3).

ب- صدق الاتساق الداخلي (المقياس):

معامل الاتساق الداخلي بين كل عبارة والدرجة الكلية لبعدها. قامت الباحثات بحساب معامل ارتباط بيرسون: لمعامل الاتساق الداخلي للاستبانة وإجراء الاختبارات الإحصائية الخاصة بقياس معاملات الارتباط لصدق المقياس.

يتضح من جدول (2) معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات أبعاد المحور المستقل بمستوى المهارات الذهنية لدى اللاعبات الممارسات لكرة القدم لبعد (المهارات الأساسية)، وبعد (مهارات الأداء)، وبعد (المهارات الشخصية) والدرجة الكلية لبعدها:

جدول (2) معامل ارتباط بين كل عبارة من عبارات أبعاد (المهارات الذهنية) بالمجموع الكلي لبعدها

النتيجة	البعد الثالث: المهارات الشخصية		البعد الثاني: مهارات الأداء		البعد الأول: المهارات الأساسية		
	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة
دال عند 0.01	.000	.742**	.000	.617**	.000	.753**	1
دال عند 0.01	.000	.774**	.000	.656**	.000	.618**	2
دال عند 0.01	.000	.811**	.000	.685**	.000	.785**	3
دال عند 0.01	.000	.720**	.000	.617**	.000	.784**	4
دال عند 0.01	-	-	.000	.681**	-	-	5
دال عند 0.01	-	-	.000	.628**	-	-	6
دال عند 0.01	-	-	.000	.709**	-	-	7

** دال دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية 2024 باعتماد على مخرجات برنامج spss.

ثانياً: أبعاد المحور الثاني: (مستوى الفنيات الذهنية لدى اللاعبات الممارسات لكرة القدم):

صدق معامل الاتساق الداخلي لعبارات أبعاد (المتغير التابع) بمستوى الفنيات الذهنية لدى اللاعبات الممارسات لكرة القدم لبعد (الحديث الذاتي)، وبعد (التصور الذهني) بين كل عبارة والدرجة الكلية لبعدها.

يوضح الجدول (3) معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات أبعاد المحور التابع بمستوى الفنيات الذهنية لدى اللاعبات الممارسات لكرة القدم لبعد (الحديث الذاتي)، وبعد (التصور الذهني)، والدرجة الكلية لبعدها:

جدول (3): معامل ارتباط بين كل عبارة من عبارات أبعاد (الفنيات الذهنية) بالمجموع الكلي لبعدها

النتيجة	البعد الثاني: التصور الذهني		البعد الأول: الحديث الذاتي		
	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	رقم العبارة
دال عند 0.01	.000	.792**	.000	.848**	1
دال عند 0.01	.000	.698**	.000	.854**	2
دال عند 0.01	.000	.818**	.000	.840**	3
دال عند 0.01	.000	.686**	-	-	4
دال عند 0.01	.000	.662**	-	-	5

** دال دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,01

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية 2024 باعتماد على مخرجات برنامج spss.

ج- الصدق البنائي

يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها ويبين مدى ارتباط كل بعد من أبعاد البحث بالدرجة الكلية لعبارة الأداة ووفقاً لهذه الطريقة سيتم اختبار الصدق عن طريق تقدير معاملات الارتباط لجميع أبعاد المتغيرات بالمجموع الكلي لكل محور وعلى النحو التالي:

الصدق البنائي للمحور الأول: ما هو مستوى المهارات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لكرة القدم؟
يوضح الجدول (5) معاملات ارتباط أبعاد محور ما هو مستوى المهارات الذهنية لدى عينة البحث بالمجموع الكلي

جدول (4): معامل ارتباط أبعاد محور مستوى المهارات الذهنية بالمجموع الكلي

النتيجة	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الأبعاد	الدرجة الكلية
دال عند 0.01	.000	.885**	البعد الأول: المهارات الأساسية	مستوى المهارات الذهنية
دال عند 0.01	.000	.932**	البعد الثاني: مهارات الأداء	
دال عند 0.01	.000	.858**	البعد الثالث: المهارات الشخصية	

** دال دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية 2024 باعتماد على مخرجات برنامج spss.

الصدق البنائي للمحور الثاني: ما هو مستوى الفنيات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لكرة القدم؟
يوضح الجدول (5) معاملات ارتباط أبعاد محور مستوى الفنيات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لكرة القدم في النادي الرياضي بالمجموع الكلي.

جدول (5): معامل ارتباط أبعاد محور مستوى الفنيات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لكرة القدم بالمجموع الكلي

الدرجة الكلية	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	النتيجة
مستوى الفنيات الذهنية	البعد الأول: الحديث الذاتي	.863**	.000	دال عند 0.01
	البعد الثاني: التصور الذهني	.937**	.000	دال عند 0.01

** دال دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية 2024 باعتماد على مخرجات برنامج spss.

الصدق البنائي للبحث: ما مستوى المهارات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لكرة القدم؟
جدول (٦): معامل ارتباط محاور البحث بمستوى المهارات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لكرة القدم بالمجموع الكلي للبحث

محاور البحث	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	النتيجة
المحور الأول: مستوى المهارات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لكرة القدم في النادي الرياضي.	.974**	.000	دال عند 0.01
المحور الثاني: مستوى الفنيات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لكرة القدم في النادي الرياضي.	.925**	.000	دال عند 0.01

** دال دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية 2024 باعتماد على مخرجات برنامج spss.

ثانياً: المعاملات العلمية:

أ- طريقة ألفا كورنباخ:

يقصد بالثبات (استقرار المقياس وعدم تناقضه مع نفسه، أي أن المقياس يعطي نفس النتائج باحتمال مساوٍ لقيمة المعامل إذا أعيد تطبيقه على نفس العينة). وبالتالي فهو يؤدي إلى الحصول على نفس النتائج أو نتائج متوافقة في كل مرة يتم فيها إعادة القياس. وكلما زادت درجة الثبات واستقرار الأداة زادت الثقة فيه، وهناك عدة طرق للتحقق من ثبات المقياس

قامت الباحثات بحساب معامل ثبات الاختبار باستخدام معامل ألفا كورنباخ (Cronbach's Alpha)، والذي يأخذ قيمة تتراوح بين الصفر والواحد الصحيح، فإذا لم يكن هناك ثبات في البيانات فإن قيمة المعامل تكون مساوية للصفر، وعلى العكس إذا كان هناك ثبات تام في البيانات فإن قيمة المعامل مساوية الواحد صحيح. أي أن زيادة معامل ألفا كورنباخ تعني زيادة ثبات الاستبانة وبالتالي زيادة مصداقية البيانات، والجدول يوضح قيم معاملات ألفا كورنباخ لجميع أبعاد ومحاور البحث وعلى النحو التالي:

جدول (٧): نتائج اختبار ألفا كورنباخ لقياس ثبات الأداة لأبعاد ومحاور البحث

متغيرات البحث	محاور وأبعاد البحث	عدد العبارات	s Alpha·Cronbach
المهارات الذهنية	البعد الأول: (المهارات الأساسية)	4	.702

متغيرات البحث	محاور وابعاد البحث	عدد العبارات	s Alpha·Cronbach
	البعد الثاني: (مهارات الأداء)	7	.778
	البعد الثالث: (المهارات الشخصية)	4	.757
	المستوى الكلي للمحور الأول: بمستوى المهارات الذهنية	15	.890
الفنيات الذهنية	البعد الأول: (الحديث الذاتي)	3	.804
	البعد الثاني: (التصور الذهني)	5	.781
	المستوى الكلي للمحور الثاني: بمستوى الفنيات الذهنية	8	.853
	المجموع الكلي لمقياس البحث	23	.929

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية 2024 باعتماد على مخرجات برنامج spss.

ب- طريقة التجزئة النصفية

تم إيجاد معاملات الارتباط جوتمان للتجزئة النصفية بين العبارات الفردية والزوجية ومعامل الارتباط بين النماذج، سبيرمان بين معدل الأسئلة الفردية ومعدل الأسئلة الزوجية لكل محور لتقدير الموثوقية في حالة تقسيم النصف، وكلما اقتربت القيم من (1) دل ذلك على درجة عالية من الموثوقية وقد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان-براون والجدول رقم (٨) يوضح ذلك

معامل الارتباط المصحح (سبيرمان-براون)	معامل الارتباط بين النماذج	معامل جوتمان للتجزئة النصفية	عدد العبارات	محاور وابعاد البحث
.969	.939	.962	15	المستوى الكلي للمحور الأول: المهارات الذهنية
.989	.978	.988	8	المستوى الكلي للمحور الثاني: الفنيات الذهنية
.988	.977	.988	23	المجموع الكلي

جدول (٨): طريقة التجزئة النصفية لقياس ثبات الأداة لمحاور البحث

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية 2024 باعتماد على مخرجات برنامج spss

3-5 أسلوب جمع البيانات والمعلومات:

اعتمد في البحث على المصادر التالية:

3 مصادر البيانات الأولية:

من خلال البيانات الأساسية التي تم الحصول عليها من الاستبانة، وتحديد الأسئلة والمواضيع التي تشملها، واختيار عينة ممثلة، وتوزيع الاستبانة على العينة، وجمع البيانات والردود من اللاتعات المشاركات بالبحث وتحليلها لفهم الاتجاهات والمعلومات الرئيسية التي تم الحصول عليها باستخدام الأساليب الإحصائية، ثم تلخص النتائج والتوصيات.

4 مصادر البيانات الثانوية:

تتضمن البيانات الثانوية المستخدمة في هذا البحث مجموعة من المصادر العربية والأجنبية من كتب ودوريات ورسائل ماجستير وأطروحات دكتوراه والمقالات والدراسات والأبحاث السابقة ذات الصلة بالبحث.

3-6 المعالجة الإحصائية :

تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS من خلال الأساليب الإحصائية التالية:

2- إجراء اختبارات الصدق والثبات:

وذلك باستخدام كل من الآتي:

1. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient): لقياس درجة الارتباط تم استخدامه لحساب معاملات الاتساق الداخلي والصدق البنائي للاستبانة.
2. ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): لمعرفة ثبات عبارات الاستبانة.
3. طريقة التجزئة النصفية (Split-Half Coefficient): للتعرف إلى ثبات المقاييس ومعامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية والموثوقية وكلما اقتربت القيم من الواحد دل ذلك على درجة عالية من الموثوقية واستقرار المقياس والاتساق الداخلي للمقياس.
- النسب المئوية والتكرارات: يستخدم هذا الأمر بشكل أساسي لأغراض معرفة تكرار فئات متغير ما، ويتم الاستفادة منها في وصف عينة البحث.
- أساليب الإحصاء الوصفي: لوصف خصائص عبارات البحث، وذلك من خلال:

1. الوسط الحسابي: حيث يتم حساب الوسط الحسابي لكل عبارة، ويتم مقارنة الوسط الحسابي للعبارة بالوسط الفرضي للبحث حسب مقياس ليكرت المستخدم.
2. الانحراف المعياري: وذلك للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد عينة البحث لكل عبارة من عبارات متغيرات البحث عن متوسطها الحسابي، وكلما اقتربت قيمته من الصفر تركزت الاستجابات وانخفض تشتتها بين المقياس.
3. الوزن النسبي %: وذلك للتعرف على النسبة المئوية للمتوسط الحسابي بقسمة المتوسط الحسابي في المقياس المستخدم في البحث بضرب في مئة %.
- طريقة تصحيح المقياس تم قياس درجة الاستجابات حسب مقياس ليكرت الخماسي (Likart Scale)

والذي يتراوح من لا أوافق بشدة وبدرجة إلى موافق بشدة وبدرجة عالية جداً، وفقاً للتدرج التالي

- (1) (2) (3) (4) (5)

موافق بشدة موافق محايد غير موافق غير موافق بشدة

استناداً إلى المعادلة التالية: (الحد الأعلى – الحد الأدنى) مقسوماً على الحد الأعلى أي أن (5-1) مقسوماً على (5) نحصل على قيمة المعامل (0.80) وبإضافة طول الفنة التي قيمتها (1) في مقياس ليكرت الخماسي إلى المعامل نحصل على الحد الأدنى للفئة الأولى (1.80) وبتكرار إضافة المعامل إلى الحدود الدنيا لكل فئة نحصل على المستويات الخمسة التالية وكما هو موضح في جدول (٩).

جدول (٩): مقياس درجة الإجابة

المعيار	الدرجة	معايير الأداء المتوسطات الحسابية	الوزن النسبي %	الدلالة الإحصائية
موافق بشدة	5	من 4.20 إلى أقل من 5	أكبر من 83%	درجة الاستجابة مرتفعة جداً
موافق	4	من 3.40 إلى أقل من 4.20	83-68%	درجة الاستجابة مرتفعة
محايد	3	من 2.60 إلى أقل من 3.40	67-52%	درجة الاستجابة متوسطة
غير موافق	2	من 1.80 إلى أقل من 2.60	51-36%	درجة الاستجابة منخفضة
غير موافق بشدة	1	من 1 إلى أقل من 1.80	أقل من 35%	درجة الاستجابة منخفضة جداً

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج المتعلقة بالهدف الأول :

نتائج الهدف الأول الذي ينص على: مستوى المهارات الذهنية لدى اللاعبين الممارسات لكرة القدم كما يلي:

تحليل البيانات حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي وتحليل استجابات العينة وفقاً لأبعاده المختلفة، وجاءت النتائج كما يلي:

البعد الأول: (المهارات الأساسية)

جدول (١٠): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لعبارات "بعد (المهارات الأساسية)"

م	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى التطبيق	الترتيب
1	لدي مستوى عالٍ من الثقة بالنفس يجعلني أعتقد أنني أستطيع تحقيق أي شيء أضعه في ذهني	3.83	.973	76.6%	مرتفعة	3
2	لدي القدرة على "النهوض مجدداً" والتغلب على أي فشل، فهو لا يثني عن الاستمرار في العمل	3.07	1.102	61.4%	متوسطة	4
3	يمكنني التدريب الذهني من أدرك قيمتي، نقاط قوتي وضعفي، وأخطط لكيفية	4.00	.883	80.0%	مرتفعة	1

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى التطبيق	الترتيب
	تحسينها					
4	ينمي لدي التدريب الذهني الإيمان بقدراتي الرياضية	3.89	.924	77.8%	مرتفعة	2
	الدرجة الكلية	3.70	.708	74.0%	مرتفعة	-

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية 2024 باعتماد على مخرجات برنامج spss.

البعد الثاني: (مهارات الأداء)

يعرض الجدول (١١) احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لآراء عينة البحث على الفقرات الخاصة "لبعد (مهارات الأداء)" وكما يلي:

جدول (١١): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي

لعبارة "بعد (مهارات الأداء)"

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى التطبيق	الترتيب
1	أستطيع التحكم في مشاعري عندما أكون تحت الضغط	3.36	1.077	67.2%	متوسطة	6
2	عندما أكون تحت الضغط أثناء المنافسة، أستطيع الاسترخاء جسدياً وعقلياً، بحيث أكون مستعداً للأداء	3.06	1.063	61.2%	متوسطة	7
3	أثناء المنافسة، أستطيع التكيف بسرعة مع التغيرات في متطلبات الأداء ومع العوامل المشتتة	3.45	.978	68.9%	مرتفعة	5
4	بالتدريب الذهني أستطيع استعادة السيطرة على أفعالي في الوقت المناسب	3.80	.960	75.9%	مرتفعة	1
5	أستطيع الاسترخاء وتقليل مستوى الإثارة لدي أثناء المنافسة إذا تطلب الموقف ذلك	3.55	1.015	71.1%	مرتفعة	4
6	أستطيع تركيز انتباهي على أدائي والحفاظ عليه مدة طويلة	3.73	.938	74.7%	مرتفعة	2
7	في حالة انقطاع التركيز لدي يمكنني استعادة تركيزي بسرعة	3.61	.961	72.3%	مرتفعة	3
	الدرجة الكلية	3.51	.655	70.2%	مرتفعة	-

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية 2024 باعتماد على مخرجات برنامج spss.

البعد الثالث: (المهارات الشخصية)

يعرض الجدول (١٢) احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لآراء عينة البحث على الفقرات الخاصة "البعد (المهارات الشخصية)" وكما يلي:

جدول (١٢): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لعبارات "بعد (المهارات الشخصية)"

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى التطبيق	الترتيب
1	يمكنني التدريب الذهني من فهم وأتبع القواعد التي تم وضعها في التدريب	3.88	.875	77.6%	مرتفعة	3
2	يمكنني التدريب الذهني من قبول دوري في المجموعة، وأراه بوضوح	3.94	.817	78.8%	مرتفعة	1
3	أفهم دوري، ودور الآخرين في فريقي وكيف يتناسب ذلك مع النظام الأكبر	3.94	.832	78.8%	مرتفعة	2
4	أستطيع التواصل بفعالية مع فريقي والموظفين أثناء المنافسة	3.77	.888	75.4%	مرتفعة	4
-	جميع العبارات	3.88	.649	77.7%	مرتفعة	-

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية 2024 باعتماد على مخرجات برنامج spss.

عرض النتائج المتعلقة بالهدف الثاني:

جدول (١٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لعبارات "بعد (الحديث الذاتي)"

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى التطبيق	الترتيب
1	أستخدم الحديث الذاتي لتحسين أفعالي، مع التركيز على العناصر الرئيسية للأداء (التقنية، التكتيكات، الأحاسيس الجسدية)	3.72	.941	74.5%	مرتفعة	3
2	أستخدم الحديث الذاتي لمساعدتي في التغلب على الأوقات الصعبة	3.90	.958	78.1%	مرتفعة	2
3	أتحدث إلى نفسي لتنظيم أفكاري ومشاعري ومستوى الإثارة لدي	3.92	.940	78.3%	مرتفعة	1
-	جميع العبارات	3.85	.802	76.9%	مرتفعة	-

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية 2024 باعتماد على مخرجات برنامج spss.

البعد الثاني: (التصور الذهني)

يعرض الجدول (١٤): احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لآراء عينة البحث على الفقرات الخاصة "البعد (التصور الذهني)" وكما يلي:

جدول (١٤): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لعبارات "بعد (التصور الذهني)"

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى التطبيق	الترتيب
1	أثناء التحضير للمنافسة، أخلق "أفلاماً داخلية" حقيقية ودقيقة	3.73	.976	74.7%	مرتفعة	1
2	اثناء التحضير للمنافسة، أخطط للعقبات المحتملة	3.65	.993	73.0%	مرتفعة	4
3	اثناء التحضير للمنافسة، أشعر بالأحاسيس المرتبطة بالوضع الفعلي القادم	3.65	.930	73.0%	مرتفعة	5
4	أستخدم التصور الذهني للتحكم في مشاعري	3.73	.871	74.7%	مرتفعة	2
5	قبل بدء المنافسة، أتصور أدائي يسير تماماً كما أريد أن يبدو أثناء المنافسة الحقيقية	3.70	.984	74.0%	مرتفعة	3
-	جميع العبارات	3.69	.695	73.9%	مرتفعة	-

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية 2024 باعتماد على مخرجات برنامج spss.

النتائج المتعلقة بالهدف الثالث:

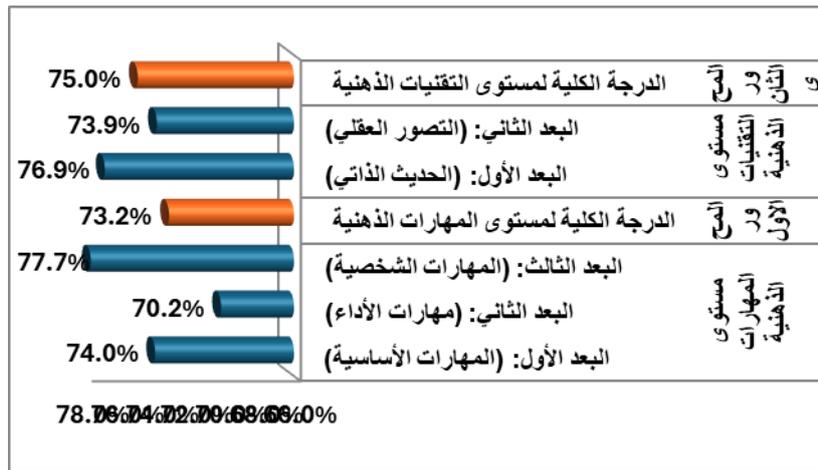
نتائج الهدف الثالث الذي ينص على: مستوى المهارات الذهنية والفنيات الذهنية لدى طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني الممارسات لكرة القدم فيما يلي:

تحليل البيانات حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي وتحليل استجابات العينة وفقاً لمحاورة المختلفة، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (١٥): يبين التحليل الإحصائي الوصفي لمحاورة وابعاد الدراسة بمستوى المهارات الذهنية والفنيات الذهنية لدى طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني الممارسات لكرة القدم

الترتيب	مستوى التطبيق	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	محاورة البحث
الثاني	مرتفعة	73.2%	.601	3.66	83	المحور الأول: ما هو مستوى المهارات الذهنية لدى اللاعبات
الأول	مرتفعة	75.0%	.667	3.75	83	المحور الثاني: مستوى الفنيات الذهنية لدى اللاعبات
	مرتفعة	73.8%	.596	3.69	83	لجميع محاور البحث

المصدر: نتائج الدراسة الميدانية 2024 باعتماد على مخرجات برنامج SPSS.v26.



شكل (2): الدرجة الكلية لمستوى الفنيات الذهنية والمهارات الذهنية لدى طالبات كرة القدم في أبعدها المختلفة

مناقشة النتائج: 2-4

مناقشة نتائج الهدف الأول: مستوى المهارات الذهنية لدى طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني الممارسات لرياضة كرة القدم من حيث المهارات الأساسية، مهارات الأداء، والمهارات الشخصية

تُشير نتائج الجداول (10، 11، 12) إلى أن طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني الممارسات لرياضة كرة القدم يمتلكن مستوى مرتفعاً من المهارات الذهنية عبر أبعدها الثلاثة. فقد أظهرت النتائج أن جميع المتوسطات الحسابية تفوقت على درجة القياس المعتمدة مما يعكس وعياً ذهنياً جيداً لدى العينة وإدراكاً لأهمية المهارات الذهنية في الرياضة التنافسية.

حيث انعكس أثر التدريب الذهني في تعزيز الوعي الذاتي، والتخطيط للتحسين، والإيمان بالقدرات الرياضية، والثقة بالنفس. فيما يتعلق بالمهارات الشخصية، برز وعي ذاتي واجتماعي عالٍ لدى الطالبات، وإلى الالتزام والانضباط، ومهارات تواصل فعالة، وهو ما يعكس دور التدريب الذهني في تحسين التفاعل داخل الفريق وتعزيز الانسجام الجماعي. تشير هذه المؤشرات إلى أهمية تبني برامج تدريبية متكاملة تركز على تعزيز القدرة على التكيف، وتجاوز الفشل، وتحقيق التوازن الانفعالي، بما يسهم في تحسين الأداء الرياضي في بيئات كرة القدم التنافسية.

وتتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات سابقة، حيث أكدت أجرى Tazdin و Hussein (2013) أهمية التدريب على التصور الذهني، تحديد الأهداف، الحديث الذاتي، والاسترخاء، وهي الجوانب التي أظهرت هذه الدراسة الحاجة إلى تطوير بعضها. كما تدعم النتائج ما أشار إليه أجرى Al-Sharif و Al-Mansour (2020) حول العلاقة بين الإدراك الذهني والثقة الرياضية ودوافع الإنجاز، وهو ما تجلّى في تفاعل الطالبات مع الضغوط الرياضية بثقة وانضباط، وإن تفاوت ذلك بين المهارات المختلفة.

مناقشة نتائج الهدف الثاني

تشير نتائج الجدولين (13) و(14) إلى أن مستوى الفنيات الذهنية لدى طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني الممارسات لكرة القدم، لكرة القدم أظهرن مستوى مرتفعاً من استخدام الفنيات الذهنية، مثل

الحديث الذاتي والتصور الذهني، مما يعكس وعياً واضحاً بأهمية هذه الأدوات النفسية في دعم الأداء الرياضي. فقد بيّنت النتائج أن الطالبات يوظفن الحديث الذاتي بشكل فعال في تنظيم أفكارهن ومشاعرهن والتغلب على المواقف الصعبة، إلى جانب استخدامه في تحسين الأداء أثناء اللعب، وهو ما يُعد مؤشراً على وعيهن بدوره في تحفيز الذات وضبط الانفعالات. كما أظهرت النتائج قدرة الطالبات على استخدام التصور الذهني بشكل دقيق لمحاكاة المواقف التنافسية والتحكم في مشاعرهن قبل وأثناء المباريات، مما يُعزز من جاهزيتهن الذهنية. ومع ذلك، كشفت النتائج عن جوانب بحاجة إلى مزيد من التطوير، مثل التخطيط للمواقف الصعبة والتنبؤ بالعقبات، ما يشير إلى أهمية دعم هذه الفنيات بشكل منهجي. وتتماشى هذه النتائج مع ما أكدته الدراسات السابقة، حيث أوصى رحّال (2010) بأهمية إدراج تدريبات التصور الذهني لتحسين الأداء الرياضي، كما أظهرت دراسة نصير وقاضي (2020) ارتباطاً إيجابياً بين التصور الذهني والاستعداد التنافسي لدى اللاعبات.

مناقشة نتائج الهدف الثالث

تشير نتائج الجدول (15) والشكل (2) أن مستوى المهارات الذهنية والفنيات الذهنية لدى طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني الممارسات لكرة القدم جاء بدرجة مرتفعة، بمتوسط حسابي (3,69) ووزن نسبي (73,8%)، حيث تفوق محور المهارات الذهنية، في حين جاء محور الفنيات الذهنية في المرتبة الأخيرة رغم ارتفاعه. يعكس هذا أهمية الدمج بين التدريب الذهني والفنيات الذهنية في سياق كرة القدم، لما له من دور في تعزيز الاستعداد النفسي، والثبات الانفعالي، والقدرة على التركيز واتخاذ القرار في ظروف اللعب التنافسي. ويسهم التكامل بين الجانبين في تطوير مهارات عقلية متعددة مثل التصور الذهني، الحديث الذاتي، وتنظيم الانفعالات، وهي مهارات ثبتت فعاليتها في تحسين الأداء الرياضي وفقاً لما أكدته دراسات سابقة كدراسة Al-Sharif و Al-Mansour (2020) التي أظهرت علاقة دالة بين الإدراك الذهني والثقة الرياضية، ودراسة Hussein و Tazdin (2013) التي أبرزت أهمية التحدث الذاتي والتصور الذهني ضمن أهم المهارات الذهنية المطلوبة لدى لاعبي كرة القدم.

1-5 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث، توصلت الباحثات إلى الاستنتاجات التالية:

1. تمتلك طالبات علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن مستوى متوسطاً من المهارات الذهنية بشكل عام.
2. أظهرت نتائج الدراسة أن لديهن مستوى إيجابي في بُعد الفنيات الذهنية، لا سيما في مهارة الحديث الذاتي.
3. كشفت النتائج عن امتلاك اللاعبات لمستوى جيد في المهارات المعرفية، مثل التركيز والانتباه، مع وجود تفاوت في بعض مكوناتها الفرعية.
4. تبيّن أن مستوى المهارات الشخصية لدى اللاعبات هو الأدنى مقارنة بباقي الأبعاد، مما يدل على الحاجة إلى تعزيز مهارات مثل ضبط النفس والدافعية

2-5 التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث السابقة توصي الباحثات بما يلي:

1. إدراج برامج تدريبية لتنمية المهارات الذهنية ضمن مناهج علوم الرياضة لتعزيز الأداء والمهارات النفسية.
2. تنظيم ورش عمل منتظمة للاعبين لتطبيق التصور الذهني والحديث الذاتي بهدف تقليل التوتر وتحسين الأداء.
3. التأكيد على دمج التدريب الذهني مع البدني في الخطط التدريبية لتحقيق أفضل النتائج الرياضية المتكاملة

قائمة المراجع:

1. أبو العلا، أ. ف. (2018). أساسيات علم النفس الرياضي: المفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. إبراهيم، ع. (2000). البناء النفسي للإنسان. الكويت: عالم المعرفة.
3. الشامي، ع. (2017). الإعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
4. العيسوي، ع. م. (2001). علم النفس المعرفي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
5. الهواري، ع. (2019). علم النفس الرياضي وتطبيقاته. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
6. رحال، ب. م. (2010). مستوى التصور العقلي لدى المنتخب العربي للمبارزة (الأشبال والناشئين) وعلاقته بالإنجاز. جامعة الجزائر.
7. زهران، ح. ع. (2005). علم النفس النمو الإنساني. القاهرة: عالم الكتب.
8. نصير، أ.، و قاضي، ن. (2020). قياس مستوى التصور العقلي لدى طلبة التخصص وعلاقته بدافع الإنجاز الرياضي والتوجه نحو المنافسة الرياضية [رسالة ماجستير، جامعة ورقلة].

9. Al-Sharif, A., & Al-Mansour, H. (2020). Mental imagery, self-confidence and achievement motivation among Iraqi premier league football players. Middle East Journal of Psychology, 4(2), 55–70.

10. Cox, R. H. (2012). Sport Psychology: Concepts and Applications (7th ed.). McGraw-Hill Education

11. Hussein, M. A., & Tazdin, A. H. (2013). Mental skills needed among university football players in Kuala Lumpur. International Journal of Sports Science and Physical Education, 1(1), 1–6.