



The Relationship Between Mental Fitness and Motor Accuracy in Junior Football Players

Ameer Ali Dhaif, Prof. Dr. Diya Jaber Mohammed, Prof. Dr. Amal Ali Salloom

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

diyaaegh@gmail.com Amalsalloom1@yahoo.com

phy103.ameer.ali@student.uobabylon.edu.iq

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

Abstract

The importance of this research lies in developing training programs by integrating mental training with physical and skill training in a scientific and systematic manner. It also aims to improve talent selection criteria by considering mental abilities as an important indicator alongside physical skills when identifying junior players, and to raise the level of athletic performance of junior players by focusing on developing their mental fitness to improve their motor accuracy. Studies indicate a positive correlation between basic cognitive functions and motor skills in football. However, the nature and strength of this relationship among young players in the Arab world have not received sufficient research attention. Furthermore, there is a scarcity of studies that combine basic motor and psychological aspects in elite young players, making it difficult for coaches and specialists to understand the true factors influencing motor accuracy.

Therefore, the research problem is framed as an attempt to answer the following main question:

What is the nature of the relationship between mental fitness and motor accuracy among young football players?

This research aims to identify the nature of the relationship between mental fitness and motor accuracy among young football players.

Keywords: Mental fitness, motor accuracy, young football players

علاقة اللياقة العقلية بالدقة الحركية للاعبي كرة القدم الناشئين
امير علي ضعيف ، أ.د. ضياء جابر محمد ، أ.د. امل علي سلومي
العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Amalsallooml@yahoo.com diyaaegh@gmail.com
phy103.ameer.ali@student.uobabylon.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2026/3/28

تاريخ استلام البحث 2026/1/20

الملخص

تكمن اهمية البحث في تطوير البرامج التدريبية من خلال دمج التدريب العقلي مع التدريب البدني والمهاري بشكل علمي ممنهج، تحسين معايير انتقاء المواهب باعتماد القدرات العقلية كمؤشر مهم إلى جانب المهارات البدنية عند اكتشاف اللاعبين الناشئين، رفع مستوى الأداء الرياضي للاعبين الناشئين من خلال التركيز على تطوير لياقتهم العقلية لتحسين دقتهم الحركية.

وتشير الدراسات إلى وجود علاقات ارتباطية إيجابية بين الوظائف المعرفية الأساسية والمهارات الحركية الخاصة بكرة القدم، إلا أن طبيعة هذه العلاقة وقوتها لدى اللاعبين الناشئين في البيئة العربية لم تحظَ بالاهتمام البحثي الكافي. كما أن هناك قلة في الدراسات التي تجمع بين الجوانب الحركية والنفسية الأساسية لدى اللاعبين النخبة الناشئين، مما يُصعّب على المدربين والمختصين فهم العوامل الحقيقية المؤثرة في الدقة الحركية.

من هنا، تتبلور مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي:

- ما طبيعة العلاقة بين اللياقة العقلية والدقة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين؟

ويهدف البحث الى التعرف على طبيعة العلاقة بين اللياقة العقلية والدقة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

الكلمات المفتاحية: اللياقة العقلية، الدقة الحركية، لاعبي كرة القدم الناشئين

1- المقدمة:

تُعد كرة القدم من الألعاب الرياضية الأكثر تعقيدًا وديناميكية، حيث تتطلب من اللاعبين امتلاك مجموعة متكاملة من القدرات البدنية والمهارية وال نفسية والعقلية لتحقيق الأداء الأمثل. وقد شهدت العقود الأخيرة تطورًا ملحوظًا في فهم العوامل المؤثرة في أداء لاعبي كرة القدم، حيث لم يعد التركيز مقتصرًا على الجوانب البدنية والمهارية فحسب، بل امتد ليشمل الأبعاد العقلية والمعرفية التي تلعب دورًا محوريًا في تحديد مستوى الأداء الرياضي.

تشير الدراسات الحديثة إلى وجود علاقات ارتباطية إيجابية بين الوظائف المعرفية الأساسية والمهارات الحركية الخاصة بكرة القدم لدى اللاعبين النخبة، حيث أظهرت إحدى الدراسات أن سعة الذاكرة العاملة ارتبطت بشكل إيجابي بمهارات المراوغة والسيطرة على الكرة والتلاعب بها. وفي هذا السياق، برز مفهوم "اللياقة العقلية" أو "اللياقة الذهنية" كأحد المكونات الأساسية التي تميز اللاعبين المتفوقين عن أقرانهم. وتشمل هذه اللياقة مجموعة من القدرات العقلية مثل الانتباه، التركيز، التصور العقلي، اتخاذ القرار السريع، والذاكرة العاملة، والتي تعمل بشكل متكامل لتحسين الأداء الحركي للاعب.

من جهة أخرى، تُمثل الدقة الحركية أحد أهم المؤشرات على مستوى الأداء المهاري للاعبين لكرة القدم، حيث تتطلب مهارات مثل التمرير الدقيق، التصويب على المرمى، السيطرة على الكرة، والمراوغة مستوىً عاليًا من الدقة والتحكم الحركي. وتُعتبر المهارات الفنية مثل المراوغة بالكرة، التمرير، التصويب، وإتقان الكرة عناصر حاسمة في اللعبة، وهي تتطور بشكل سريع خلال المرحلة العمرية ما قبل البلوغ والبلوغ (10-15 سنة). وتكتسب دراسة العلاقة بين اللياقة العقلية والدقة الحركية أهمية خاصة لدى اللاعبين الناشئين، حيث تُعد هذه المرحلة العمرية حاسمة في بناء القاعدة المهارية والعقلية التي سيعتمد عليها اللاعب في مسيرته الرياضية المستقبلية. فقد أظهرت الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات العقلية بين الفئات العمرية المختلفة، مما يؤكد أن عامل السن يلعب دورًا بارزًا في تطور هذه المهارات وتكمن أهمية البحث تطوير البرامج التدريبية من خلال دمج التدريب العقلي مع التدريب البدني والمهاري بشكل علمي ممنهج، تحسين معايير انتقاء المواهب باعتماد القدرات العقلية كمؤشر مهم إلى جانب المهارات البدنية عند اكتشاف اللاعبين الناشئين، رفع مستوى الأداء الرياضي للاعبين الناشئين من خلال التركيز على تطوير لياقتهم العقلية لتحسين دقتهم الحركية.

وتُعد كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تتطلب تكاملًا بين القدرات البدنية والمهارية والعقلية لتحقيق الأداء الأمثل. وعلى الرغم من التطور الملحوظ في أساليب التدريب الحديثة، إلا أن معظم البرامج التدريبية للناشئين لا تزال تركز بشكل أساسي على الجوانب البدنية والمهارية، مع إهمال نسبي للجوانب العقلية والنفسية التي تلعب دورًا محوريًا في تحديد مستوى الأداء الحركي.

وقد لاحظ الباحثون من خلال متابعته الميدانية لتدريبات وبطولات الناشئين، وجود تفاوت واضح في مستوى الدقة الحركية بين اللاعبين الذين يمتلكون قدرات بدنية متقاربة، حيث يُظهر بعض اللاعبين دقة عالية في التمير والتصويب والسيطرة على الكرة، بينما يفترق آخرون لهذه الدقة رغم امتلاكهم لمهارات بدنية مماثلة. وقد يُعزى هذا التفاوت إلى اختلاف مستويات اللياقة العقلية بين اللاعبين، والتي تشمل قدرات مثل التركيز، الانتباه، سرعة اتخاذ القرار، والإدراك الحس-حركي.

وتشير الدراسات إلى وجود علاقات ارتباطية إيجابية بين الوظائف المعرفية الأساسية والمهارات الحركية الخاصة بكرة القدم، إلا أن طبيعة هذه العلاقة وقوتها لدى اللاعبين الناشئين في البيئة العربية لم تحظَ بالاهتمام البحثي الكافي. كما أن هناك قلة في الدراسات التي تجمع بين الجوانب الحركية والنفسية الأساسية لدى اللاعبين النخبة الناشئين، مما يُصعّب على المدربين والمختصين فهم العوامل الحقيقية المؤثرة في الدقة الحركية.

من هنا، تتبلور مشكلة البحث في محاولة الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي:

- ما طبيعة العلاقة بين اللياقة العقلية والدقة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين؟

ويهدف البحث إلى:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين اللياقة العقلية والدقة الحركية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2 - 2 مجتمع البحث وعينته:

تم جمع المعلومات والبيانات الخاصة بمجتمع البحث والمتمثلة اندية الفرات الاوسط بكرة القدم للناشئين، اذ بلغ العدد الاجمالي (430) لاعب من مجتمع البحث إذا بلغ العدد الكلي لعينة البحث (100) لذا تم اعتماد (العشوائية) للمجتمع وتقسيمه كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين توزيع الطلبة على عينات البحث

المتغيرات	المحافظة	اسم النادي	العدد	المجموع	النسبة المئوية
عينة التجربة الاستطلاعية	بابل	الحلة	15	30	%3,33
	كربلاء	الروضتين	15		
عينة الاعداد	بابل	جنائن بابل	25	100	%11,11
	كربلاء	الاستقلال	25		
	القادسية	ديوانية	25		
	النجف	المشخاب	25		
المجموع				130	%47,77

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- مقياس (اللياقة العقلية).
- الاستبانة.
- المقابلة.
- أدوات مكتبية (أوراق، أقلام).
- استمارة جمع المعلومات للمقياس.
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2-3-2 الاجهزة والادوات:

- حاسبة الإلكترونية عدد (1).
- حاسبة لابتوب شخصية نوع (samsung) عدد (1).
- ساعة توقيت يدوية عدد (1).

2 - 4 إجراءات البحث الميدانية:

2 - 4 - 1 إجراءات اعداد مقياس اللياقة العقلية:

بعد الاطلاع على المقاييس المعدة في هذا المجال ارتأى الباحثون استخدام مقياس اللياقة العقلية (دعاء محب الدين، 2019) لكونه الأقرب لعينة البحث والأكثر حداثة من بين تلك المقاييس ويلائم عينة البحث وكان هذا المقياس قد أعد لقياس اللياقة العقلية على عينة للاعبين بالكرة قدم، فقد تم تعديل صياغة فقراته بما ينسجم وطبيعة هذا المجال، إذ تألف مقياس اللياقة العقلية من (97) فقرة، وبدائل الاجابة نحو مضمون كل فقرة في المقياس هي (1- صفر).

كما أشرنا سلفاً بأنّ مقياس اللياقة العقلية يتضمن (97) فقرة يتكون من اثنين بدائل وهي (أ - ب) تكون درجتها للفقرة الإيجابية حسب التتابع هي (1)، وللفقرة السلبية هي (صفر)، بعدها ايجاد الدرجة الكلية للاعبين على المقياس، إذ بلغت أعلى درجة للمقياس (97) وأدنى درجة هي (صفر) درجة.

2 - 4 - 1 - 1 الخصائص السايكومترية لمقياس اللياقة العقلية:

إنّ عملية إعداد المقياس تتطلب شروطاً قياسية معينة لها أهمية كبيرة في التأكد من سلامة وعملية هذا الاعداد ومن هذه الشروط صدق أداة المقياس وثباتها.

1 - الصدق: من أجل تحقيق صدق المقياس تم حساب نوعين من الصدق هما.

أ - صدق المحتوى: تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرض فقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين وذلك للتأكد من صلاحية فقراته وملائمتها للمقياس.

ب - الصدق التكويني او البنائي: تم اعتماد طريقتين للتحقيق من هذا النوع من الصدق، إذ تم حساب القوة التمييزية لل فقرات، تم حساب معامل الاتساق الداخلي من خلال حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

2 - الثبات: للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام طريقتين هما:

أ - التجزئة النصفية: تعتمد طريقة التجزئة النصفية أساساً على (تقسيم فقرات الاختبار على قسمين يحصل كل فرد على درجة من كل قسم وهكذا يصبح كل قسم وكأنه اختبار مستقل ولكن " يتم إجراء الاختبار مرة واحدة أي أن الفترة الزمنية بين أجزاء القسمين معدومة"، وتم احتساب التجزئة النصفية من خلال عزل الفقرات الفردية عن الفقرات الزوجية من أجل معرفة التجانس بين الفقرات الفردية والزوجية ينظر الى جدول (2).

ب - معادلة الفاكرومباخ: إنّ فكرة هذه الطريقة تقوم على أساس حساب الارتباطات بين علاقات مجموعة الثبات على جميع الفقرات في الاختبار، وقسمها الاختبار ليس على قسمين كما لاحظنا في الطريقة التجزئة النصفية بل هنا يقسم على عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته، أي كل فقرة تشكل اختباراً فرعياً، والجدول (2) يبين نتائج ذلك.

الجدول (2) يبين نتائج الثبات لمقياس اللياقة العقلية

معادلة	التجزئة النصفية					المقياس	ت
	معامل الثبات	قيمة معادلة سبيرمان براون	قيمة معامل الارتباط	Sig	القيمة الفائية		
0.913	0.884	0.83	0.709	0,000	18.025	اللياقة العقلية	1

2 - 1 - 4 - 2 الوصف النهائي لمقياس اللياقة العقلية:

يتكون مقياس اللياقة العقلية بصورته النهائية من (49) فقرة (ملحق 2)، كما تضمن المقياس عدد من البدائل اذ اعتمد الباحثون سلم التقدير الثنائي وهي (أ- ب) واعطت درجات (1 - صفر) وان فقرات المقياس كلها ايجابية وسلبية، وعند احتساب درجات المقياس اذ ان اعلى درجة للمقياس هي (49) واقل درجة (صفر) وبوسط فرضي (120).

3 - 4 اختبارات المهارة:

اولاً: اختبار مناولة الكرة على هدف مرسوم على الحائط:

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة بأسرع وقت.

الادوات المستعملة: كرات قدم قانونية عدد (5)، ساعة توقيت الكترونية، مادة البورك وطلاء بوية.

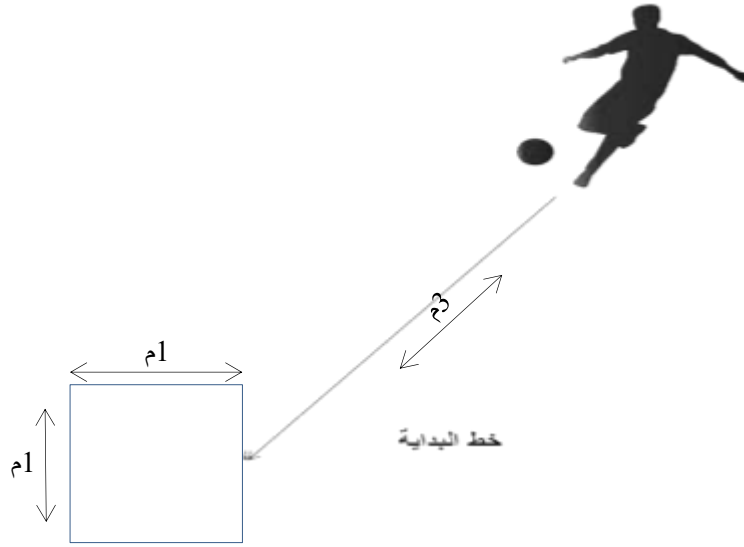
مواصفات الأداء: يقف المختبر امام حائط وخلف خط يبعد عن الحائط (3م)، يرسم هدف على الحائط بقياس (1×1م)، وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بركل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط بشكل مستمر لمدة (30ثا).

شروط الاداء:

- 1 - لكل مختبر محاولتان متتاليتان.
- 2 - تؤخذ نتيجة أفضل المحاولتين.
- 3 - لا يجوز ركل الكرة المرتدة من الحائط الا بعد عبورها خط البداية.

التسجيل:

- 1 - تحسب عدد المرات التي دخلت فيها الكرة الهدف خلال ال (30ثا).
- 2 - تحسب الكرات التي تمس الخطوط ضمن الكرات الناجحة.



شكل (1) يوضح اختبار دقة المناولة على هدف مرسوم على الحائط

ثانيا: التهديف نحو المرمى مقسم إلى مربعات:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف:

الادوات المستعملة: ملعب كرة القدم، كرات عدد (10)، شريط لتعيين منطقة التصويب للاختبار، شريط قياس.

مواصفات الاداء:

- توضع (10) كرات قدم في أماكن مختلفة على خط وداخل منطقة الجراء، وكما موضح في الشكل (2)، اذ يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى، على ان يتم أداء الاختبار من وضع الركض.
- يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (10).
 - لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم اصابة اي هدف من الأهداف الاربعة في كل جهة.

طريقة التسجيل: تحسب عدد الاصابات التي تدخل أو تمس الأهداف الأربعة المحددة في كل جهة من الهدف وبأي قدم من القدمين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالآتي:

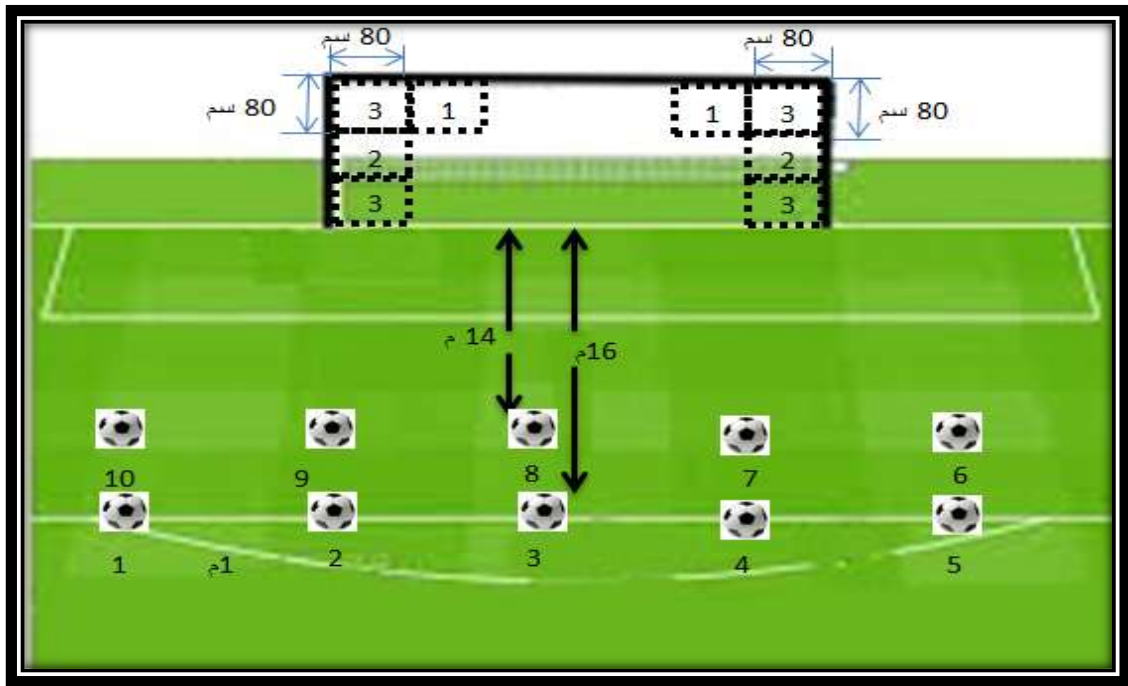
(3) درجات عند التهديد في مجال رقم (3)

(2) درجات عند التهديد في مجال رقم (2)

(1) درجة عند التهديد في مجال رقم (1)

(0) صفر في بقية مجالات الهدف الأخرى.

- تعطى للاعب محاولة واحدة فقط، اعلى درجة (30) واقل درجة (صفر).



شكل (2) يوضح التهديد بكرة القدم

2 - 4 - 1: التجربة الاستطلاعية للاختبارات:

عمل الباحثون التجربة الاستطلاعية الموافق يوم الاربعاء المصادف بتاريخ 2024/11/20 الى يوم الاحد المصادف بتاريخ 2024/11/29 على عينة من اللاعبين من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (30) لاعب واستغرقت من (16-20) دقيقة، وكان الباحثون يهدف من هذه التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي:

1 - معرفة معوقات العمل التي قد تعترض عمل التجربة الميدانية.

2 - التأكد من إمكانية فريق العمل المساعد المكلف من فهم وتنفيذ الاختبارات المطلوبة.

3 - معرفة احتياجاتنا من الكرات والمستلزمات الأخرى.

4 - إمكانية اللاعبين من تطبيق الاختبارات.

5 - استخراج الاسس العلمية للاختبار.

2-4-5 تطبيق المقياس والاختبارات على عينة التطبيق (التجربة الرئيسية):

بعد أن تم الانتهاء من الأعداد تم تطبيق المقياس والاختبارات على عينة التطبيق والبالغ عددها (100) من لاعبي كرة قدم للناشئين في الموافق يوم الاحد المصادف بتاريخ 2025/12/1 الى غاية يوم الاحد المصادف بتاريخ 2025/2/2.

2-5 الوسائل الإحصائية: قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الاصدار

التاسع عشر لاستخراج الوسائل الاحصائية الآتية:

- 1 - اختبار مربع (كا²).
- 2 - الوسط الحسابي.
- 3 - الانحراف المعياري.
- 4 - معادلة سييرمان براون.
- 5 - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- 6 - إختبار (t) للعينات المستقلة.
- 7 - معامل (F) .
- 8 - الوسط الفرضي.
- 9 - معادلة الانحدار.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3 - 1 عرض نتائج معامل الارتباط بين اللياقة العقلية ودقة الحركة للاعبين كرة القدم الناشئين:

جدول (3) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	دلالة
اللياقة العقلية	42.890	7.640	0.90	معنوي
المناولة	2.060	0.856		معنوي
التهدف	3.727	1.752		معنوي

يبين الجدول (3) ان الوسط الحسابي للياقة العقلية بلغت قيمته (42.890) وانحراف معياري قيمته (7.640) اما بالنسبة لدقة اداء مهارة المناولة فبلغ الوسط الحسابي قيمته (2.060) وانحراف معياري قيمته (0.856)، اما بالنسبة لدقة التهدف فبلغ الوسط الحسابي (3.727) وانحراف معياري (1.752)، اما قيمة معامل الارتباط فبلغت (0.90).

ويعزو الباحثون هذه النتائج الى ان اللاعبين يتمتعون باللياقة العقلية، الذي يؤكد على العمل الجماعي والتعاوني واعطاء المسؤولية للاعبين فضلاً عن التشويق والاثارة وهذا بدوره يحسن من ابعاد اللياقة العقلية جميعها من تفاعل اجتماعي وتحمل المسؤولية والتحدي والسعادة وغيرها من الابعاد، فانعكس ايجابياً ذلك على مستوى اللياقة العقلية لديهم.

ولكون عينة البحث انهم لاعبين، لديهم خبرات سابقة بمهارات لعبة كرة القدم وهذا يوفر لديهم القدرة على ادخال المعلومات الجديدة وربطها بالمعلومات التي يحصلون عليها في الموقف التدريبي او اللعب بما لديهم من معلومات موجودة في بنيتهم المعرفية وهذا ينعكس بشكل واضح على تحسين مستوى اللياقة العقلية وزيادة دوافعهم نحو التدريب.

فضلاً عن ان اللياقة العقلية تساعد اللاعبين على اعتماد انماط معينة من السلوك بحيث توظف العمليات العقلية والمهارات الذهنية عند مواجهة خبرة جديدة او موقف ما فنتحقق الاستجابة الافضل والاكثر فعالية. بموجب الاختبار الذي تم تطبيقه على افراد العينة وجد ان قيمة الوسط الحسابي للدقة الحركية والانحراف المعياري الدقة الحركية، ومن اجل معرفة هل هنالك فروق بين اللاعبين.

ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى أن اللاعبين تتمتع بأداء دقة الحركية جيدة، إذ تم تقييم أداء لاعبي من خلال استمارة اعدت لهذا الغرض من الاختبارات وتم تقييم الأداء دقة الحركية لاعبي من قبل الباحثون حيث وجد ان لدى لاعبي ضبط تكنيك الى حد ما للأداء من خلال قيمة الوسط الحسابي التي تؤكد ذلك، إذ يعود السبب في ذلك التطور والفهم الصحيح للأداء من خلال ارشادات المدرب والاسلوب التشويق او عرض

نماذج توضيحية وكذلك تأثير اللياقة العقلية والتوجيه الايجابي والتحكم المدرك بشكل ايجابي في مستوى لاعبي خلال الاداء الدقة الحركية للاعب التزم لاعبي في تأدية التدريبات والاخذ بالمعلومات التي يقدمها المدرب الى للاعب اثناء الوحدة التدريبية مما ادى الى تطبيق لاعبي الاداء الدقة الحركية بشكلها الصحيح .

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1 - أظهرت النتائج ان هناك تأثير ايجابي للياقة العقلية على الدقة الحركية للاعب كرة القدم الناشئين.
- 2 - أظهرت نتائج الارتباط أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين اللياقة العقلية والدقة الحركية، مما يشير الى ان هذه المتغيرات تعمل بتكامل وظيفي نحو تحقيق أداء فني متقن.

4-2 التوصيات:

- 1 - تعزيز برامج اللياقة العقلية للاعبين بما أن نتائج الدراسة أظهرت أن اللياقة العقلية هي العامل الأكثر تأثيراً بشكل مباشر وغير مباشر على باقي المتغيرات (الدقة الحركية)، يُوصى بدمج تدريبات خاصة بالتركيز، الانتباه الانتقائي، وحل المشكلات في البرامج التدريبية.
- 2- تصميم وحدات تدريبية متكاملة لتحسين الدقة الحركية بما أن الأداء الفني (التمرير، التهديف) ارتبط ارتباطاً إيجابياً باللياقة العقلية والعوامل النفسية، يُوصى بدمج التدريبات المهارية مع تدريبات ذهنية-نفسية في وحدة تدريبية واحدة، بدلاً من الفصل بين الجوانب البدنية-الفنية والنفسية-العقلية.

المصادر

- دعاء محب الدين الدين: أثر نموذج كارين في اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي وتعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطالبات، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019.
- ضياء جابر محمد: (تأثير اساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعليم عدد من مهارات كرة القدم)، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2002.
- فدوة ناصر ثابت: فاعلية برنامج تدريبي مستند الى عادات العقل في تنمية حب الاستطلاع المعرفي والذكاء الاجتماعي لدى اطفال الروضة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان للدراسات العليا كلية الدراسات التربوية، الاردن، 2006.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 .
- مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الأعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .

ملحق (1)

اسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم المقياس (اللياقة العقلية)

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. عامر سعيد جاسم	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
2	. هيثم حسين محمد	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
3	د. رواء علاوي كاظم	استاذ	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
4	د. شيماء علي خميس	استاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
5	د. حسين صالح المرعبي	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
6	على عبد الكاظم	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القاسم
7	د. وهب رزاق جبر	أستاذ مساعد	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القاسم الخضراء
8	د. محسن مهدي الاسدي	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة
9	د. علي حسين علي جاسم	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء
10	د. سعاد خيري كاظم	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بابل
11	د. أيمن هاني عبد الجبوري	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكوفة

ملحق (2)

المقياس اللياقة العقلية بصورته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية

الدراسات العليا / الدكتوراه

م / استمارة مقياس

عزيزي اللاعب

يضع الباحثون بين يديك مقياساً للياقة العقلية والتي تعكس طريقة تفكيرك، وكل فقرة تحتوي على اختياريين للاستجابة هما (أ، ب) وارجو منك قراءة كل فقرة بتأن ودقة، وإذا وجدت الفقرة تنطبق عليك ضع علامة (○) حول حرف الفقرة التي تنطبق عليك، اننا نريد استجابتك الحقيقية والواقعية للتعامل مع فقرات المقياس واعلم انه ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بل أنما تعبر عن التفكير الخاص بك.

الباحثون

ت	الفقرات
1	هل ترغب في تطوير مهاراتك التكتيكية والبدنية؟ أ- نعم، أرغب في تطويرها ب- لا أرغب في تطويرها
2	هل ترى ان التفوق الرياضي، هل؟ أ- يزيد من الجهد المطلوب في حياتك ب- يجعل حياتك أسهل
3	عندما تحاول تذكر خطة لعب معقدة، هل؟ أ- تستخدم وسائل مثل الرسم او التدوين لتذكرها ب. تعتمد على الذاكرة فقط
4	عند طرح سؤال عليك أثناء التدريب، هل؟ أ- تكون إجابتك سريعة وواضحة ب- تتردد قبل الإجابة
5	ماذا تشعر إذا طلب منك زميل مساعدة في مهارة معينة؟ أ- تشعر بالراحة اثناء مساعدته ب- لا تشعر بشيء تجاه الأمر
6	إذا كنت تختلف عاطفيا مع زملائك في الفريق، هل؟ أ- تحترم مشاعرهم واراهم ب- لا تبالي بمشاعرهم
7	إذا طلب منك زميل خدمة تتطلب وقتًا وجهدًا كبيرين، هل؟ أ- تساعده حتى وإن أثر ذلك عليك ب- ترفض تقديم المساعد
8	عند تغيير مركزك داخل الملعب وأثناء المباراة، هل؟ أ- تتكيف بسرعة مع الخطة الجديدة . ب- تجد صعوبة في التكيف مع التغييرات
9	إذا كان الفريق يتعرض لانخفاض في المستوى البدني، هل؟ أ- تعمل على تحفيز نفسك وزملائك للعودة إلى المباراة .ب- تفقد الحافز ولا تعطي اهتمامًا لرفع القدرة البدنية
10	إذا كنت في مباراة مهمة، هل؟ أ- تشعر بالحماس والجدية . ب- تشعر بالتوتر وتواجه صعوبة في التركيز
11	عندما ترى زملاءك يبذلون جهدًا كبيرًا في التدريب، هل؟ أ- تحفزك رؤيتهم للعمل بجد . ب- تتخفف الدوافع في التدريب وتفقد الحافز
12	عندما تواجه صعوبة في توجيه الفريق اثناء المباراة، هل؟ أ- تحاول تحليل الموقف واتخاذ القرار الأكثر تأثيرًا . ب- تتردد في اتخاذ القرارات وتفقد الفرص
13	إذا كنت تواجه انتقاداتك من الجمهور او المدرب، هل؟ أ- تستخدم الانتقادات كدافع لتحسين الاداء . ب- تتأثر بها وتقل ممن

ت	الفقرات
	تركيزك
14	عند شعورك بعدم التركيز أثناء المباراة، هل؟ أ- تحاول البقاء هادئاً واتخاذ قرارات صائبة . ب- تشعر بالعجز وتفقد السيطرة على الموقف
15	عند مساعدة زميل في الفريق لتحسين مهارة معينة، هل؟ أ- تسعى لتقديم النصائح والتوجيهات له بشكل فعال ب- تفضل أن تركز على تحسين نفسك فقط
16	إذا كان فريقك في موقف صعب ويحتاج الى نقطة حاسمة، هل؟ أ- تحاول ان تكون قائداً وتساعد الفريق في ايجاد الحلول .ب- تشعر بالعجز وتفقد الثقة في الوصول الى حل
17	مواقف المباريات متغيرة وتحتاج للتفكير بسرعة، هل؟ أ- تقوم بتحليل المواقف بشكل سريع واتخاذ قرارات فعال ب-ب- تجد صعوبة في اتخاذ القرارات السريعة وتفقد التركيز
18	أحد الزملاء يعاني من الضغط العصبي، هل؟ أ- تحاول دعمه وتشجيعه لتجاوز الضغط . ب-ب- تفضل البقاء بعيداً عن الموقف ولا تشارك في مساعدته
19	عند ماتكون محاضرة أو جلسة توجيهية لتحليل المباريات، هل؟ أ- تستمع بانتباه وتحاول الاستفادة من الملاحظات ب- تشعر بالملل ولا ترى أهمية لهذه الجلسات
20	إذا حصل خطأ بسببك أثناء المباراة، هل؟ أ- تحاول تصحيح الخطأ بسرعة والتركيز على اللعب . ب- تتأثر نفسيًا وتفقد الثقة بأدائك
21	عند ما يحقق زميل في الفريق انجازاً مهماً، هل؟ أ- تشعر بالفخر وتحفز نفسك للوصول الى مستواه ب- تشعر بالغيرة وتفقد الحماس
22	عندما تريد تحسين لياقتك البدنية، هل؟ أ- تلتزم ببرنامج تدريبي خاص للوصول إلى المستوى المطلوب . ب-ب- تؤجل الأمر وتعتمد على التدريبات الجماعية فقط
23	عند تأخر فريقك عن التسجيل في مباراة مهمة، هل؟ أ- تزيد من جهودك وتحفز الفريق لتحقيق التعادل أو الفوز ب- تشعر بالإحباط وتفقد الأمل في تغيير النتيجة

ت	الفقرات
24	عند ما تواجه ضغط الجمهور أثناء المباراة، هل أ- تركز على أدائك وتتجاهل الضغط الخارجي . ب- تشعر بالتوتر وتؤثر على تركيزك
25	عند وجود نقاط ضعف في مستواك المهاري، هل؟ أ- تعمل بجد على معالجتها وتحسين مستوا . ب- تتجاهلها وتكمل دون محاولة تحسينها
26	عند تغيير مركزك أثناء المباراة، هل؟ أ- تتكيف مع الدور الجديد وتبذل قصارى جهدك . ب- تجد صعوبة في التكيف وتشعر بعدم الارتياح
27	عند سماعك المدرب وهو يشيد بمستواك الفني أثناء المباراة، هل؟ أ- تشعر بالفخر وتعمل للحفاظ على مستواك . ب- تكتفي بالمستوى الحالي دون محاولة تحسينه
28	عند صدور تعليمات جديدة من قبل المدرب أثناء المباراة، هل؟ أ- تستوعبها سريعًا وتحاول تطبيقها فورًا. ب- تجد صعوبة في تنفيذ التعليمات وتحتاج إلى وقت أطول للتأقلم
29	عند عرض مباريات سابقة مسجلة لتشخيص أخطائك بها، هل؟ أ- تحلل أدائك لتحديد النقاط التي تحتاج للتحسين . ب- تشاهدها دون إيلاء اهتمام كبير للتفاصيل
30	عند مواجهة فريق متذيل جدول العام للدوري، هل؟ أ- تدرس أسلوب لعبهم وتحضر نفسك بشكل جيد . ب- تعتمد على مهاراتك دون التحضير المسبق
31	عند تعرضك لأصابة طفيفة أثناء المباراة، هل؟ أ- تستمر في اللعب وتطلب المساعدة الطبية لاحقًا . ب- تترك الملعب مباشرة وتنتظر التقييم الطبي
32	عند التحضير لمباراة نهائية، هل؟ أ- تضع خطة لتحسين الجانب البدني والمهاري ب- تجد صعوبة بسبب القلق في التحضير
33	إذا كان لديك وقت فراغ، هل؟ أ- تستثمره في تحسين لياقتك وخطط اللعب ب- تفضل الراحة وقضاء الوقت بعيدا عن التدريبات

ت	الفقرات
34	عندما تواجهك مشكلة بعدم الانسجام مع فريقك، هل؟ أ-تبحث في ايجاد الحلول لتحسين التواصل مع زملائك بنفس الفر . ب- تبقى منعزلا عن زملائك
35	نتيجة موقف معين تعرضت الى التوتر قبل مباراة كبيرة، هل؟ أ- تمارس تمارين الاسترخاء لتقليل التوتر . ب- تدع التوتر يسيطر على أدائك.
36	عند ما يعطي المدرب الملاحظات بعد المباراة، هل؟ أ- تستمع بعناية وتعمل على تطوير ادائك ب- تشعر بالإحباط وتعتقد ان الملاحظات غير مهمة
37	إذا كانت الوحدة التدريبية في يوم شديد الحرارة، هل؟ أ- تركز على تنفيذ التمرين مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة ب- تتجنب بذل جهد كبير وتؤدي الوحدة التدريبية بشكل محدود
38	عند دخول الفريق في معسكر تدريبي فترته طويلة، هل؟ أ- تحافظ على لياقتك وترتكز على اداء الواجبات التدريبية ب- تشعر بالإرهاق وتواجه صعوبة في الحفاظ على أدائك
39	عند مواجهة فريق اعلى من فريقه بجدول الترتيب العام للدوري، هل؟ أ- تعتبر ذلك تحديًا وتحاول تقديم أفضل ما لديك . ب- تشعر بالرهبة وتتوقع الخسارة مسبقاً
40	عندما يخطئ أحد زملائك في الفريق أثناء المباراة، هل؟ أ- تدعمه وتشجعه على التركيز وتحسين أدائه. ب- تلومه وتشعر بالإحباط بسبب خطأه
41	إذا كان لديك جدول مزدحم بين المباريات والتدريبات، هل؟ أ- تنظم وقتك بعناية لتحقيق التوازن ب- تشعر بالإجهاد وتفقد التركيز في التدريبات
42	عند المشاركة في مباراة ودية، هل؟ أ- تستثمرها لتطوير ادائك وتجريب مهارات جديد . ب- تعتبرها ذات اهمية اقل ولا تبذل جهد كبير
43	إذا طلب منك أن تكون قائدًا للفريق، هل؟ أ- تقبل المسؤولية وتبذل جهدًا لقيادة الفريق بنجاح . ت-تتردد وتشعر بعدم الاستعداد لهذه المهمة

ت	الفقرات
44	إذا أُتيحت لك فرصة اللعب في مركزك المفضل، هل؟ أ- تقدم أفضل ما لديك لتثبت كفاءتك في هذا المركز . ب- تشعر بالتوتر خوفاً من عدم تحقيق التوقعات
45	في مباراة حاسمة وكان الفريق يعتمد عليك، هل؟ أ- تتحمل المسؤولية وتقدم أفضل ما لديك لتحقيق النصر . ب- تشعر بالضغط وقد يؤثر ذلك على أدائك
46	عند مواجهة ركلة حرة قريبة من منطقة الجزاء، هل؟ أ- تركز لاتخاذ القرار الصحيح للدفاع او الهجوم . ب- تشعر بالارتباك في هذه الحالة
47	بسبب خطأ منك خسر فريقك في المباراة، هل؟ أ- تتحمل المسؤولية وتعتذر من زملائ ب- تجد صعوبة بتحمل المسؤولية والاعتذار والعودة باللعب
48	عند التدريب على وحدات تدريبية تتضمن مهارات جديدة، هل؟ أ- تصر على إتقان المهارة حتى لو استغرقت وقتاً طويلاً . ب- تفضل التركيز على المهارات التي تتقنها بالفعل
49	عندما تشارك بشكل مستمر بالمباريات ما هو شعورك الغالب، هل؟ أ- الايجابي ب- السلبي.