



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupess.uobabylon.edu.iq/>



Psychological Fitness and its Relationship to Some Complex Football Skills in Young Players

M.M. Kareem Nadhim Judi/Iraq. Najaf Education Directorate
Prof. Dr. Muhsin Muhammad Hassan Al-Asadi/Iraq. University of Kufa.
College of Physical Education and Sports Sciences

Kareemn.alKanani@student.uoKufa.edu.iq

muhsinm.alasadi@uokufa.edu.iq

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

Abstract

The researchers observed a weakness in psychological fitness among young football players regarding the connection between skill and strategy, and their awareness of the surrounding environment. This leads to weaknesses in complex skills during attacking situations. Therefore, teaching them to cope with different environmental perceptions during a match is crucial, especially during the youth stage, which is a critical period for players transitioning to advanced levels.

The research aims to develop a psychological fitness scale for young players and to identify the relationship between psychological fitness and complex skills among young players. The researchers used a descriptive approach with survey and correlational methods. The research population consisted of young players in the Iraqi Stars League football league for the 2025-2026 season. The researchers conducted the tests at the Najaf Club stadium on the research sample and concluded that there is a significant positive correlation between psychological fitness and complex skills among young football players.

Keywords: Psychological fitness, complex skills, football

اللياقة النفسية وعلاقته ببعض المهارات المركبة بكرة القدم للاعبين الشباب

م.م. كريم ناظم جودي/العراق. مديرية تربية النجف

أ.د. محسن محمد حسن الاسدي/العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Kareemn.alKanani@student.uoKufa.edu.iq

muhsinm.alasadi@uokufa.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2026/3/28

تاريخ استلام البحث 2026/1/20

الملخص

لاحظ الباحثان ان هناك ضعف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم باللياقة النفسية فيما يتعلق بالربط ما بين المهارة والخطة للاعبين والانتباه لظروف المحيط المفتوحة التي يواجهونها مما يولد لديهم ضعف في المهارات المركبة في الحالات الهجومية، لذا تعليمهم على مواجهة مدركات المحيط المختلفة اثناء المباراة ضروري جداً، وخاصة في مرحلة الشباب التي هي من اهم المراحل إذ يكون اللاعب في مرحلة حاسمة للانتقال الى المرحلة المتقدمة.

اما اهداف البحث هي بناء مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي الشباب والتعرف على العلاقة بين اللياقة النفسية والمهارات المركبة للاعبين الشباب واستخدام الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وتم تحديد مجتمع البحث المتمثل لاعبي دوري نجوم العراق بكرة القدم الشباب للموسم الرياضي (2025-2026) وقام الباحثان بأجراء الاختبارات في ملعب نادي النجف تم استخدام على عينة البحث وتوصل الباحثان الى الاستنتاج الاتي وجود علاقة ارتباط معنوية طردية بين اللياقة النفسية والمهارات المركبة للاعبين الشباب بكرة القدم

الكلمات المفتاحية: اللياقة النفسية، المهارات المركبة، كرة القدم

1- المقدمة:

أن مستوى اللعب المميز في أي لعبة رياضية لا بد ان يكون له قواعد أساسية تساعد على الارتقاء بالأداء الفني من خلال توظيف العلوم المختلفة وعبر التخطيط العلمي السليم لخدمة الأداء في هذه الألعاب والتخطيط المتواصل من خلال توظيف هذا التطور العلمي لخدمة التطور الرياضي.

وكرة القدم من الألعاب المميزة التي أصبحت تتسم بالتطور السريع وعلى المستويات البدنية والمهارية والخطية كافة لدى اللاعبين الشباب, لذلك يتوجب على المدربين والمختصين في مجال لعبة كرة القدم ابتكار طرائق تخطيه تعزز وتطور أداء اللاعبين وصقل المواهب للوصول إلى المستويات العليا .وبهذا تعد اللياقة النفسية إحدى المفاهيم والمتغيرات النفسية التي برزت أهميتها في الآونة الأخيرة , فنحن نسمع كثيرا عن اللياقة البدنية التي هي دليل وعنصر أساس في صحة الفرد وتمكنه من ممارسة نشاطات حياته وقدرته على مقاومة دون الوصول إلى الإجهاد, ولكننا لم نسمع كثيرا عن اللياقة النفسية إلا أخيرا وهي مؤشر على صحة الفرد النفسية التي لا تقل أهمية عن صحته الجسدية .

"فاللياقة النفسية جزء لا يتجزأ من اللياقة الصحية و المتكاملة للفرد التي تعني ان يتمتع الفرد بكل من الصحة البدنية الرياضية والصحة النفسية وان يتمتع بلياقة صحية متكاملة اللياقة النفسية , ويرى الباحثان أن اللياقة النفسية هي سمة لدى الشخص, تتميز بالثبات النسبي, فصاحب اللياقة النفسية تراه في المواقف كلها يتصرف بشكل ثابت ومتزن يدل على لياقته النفسية فتجده صابرا, محتسبا, متماسكا في أحلك الظروف, متوافقاً مع الظروف الداخلية والخارجية ويشعر بالرضي في أوقاته كلها وعلاقاته الاجتماعية طيبة يحب الناس ويحبونه , وبما أن اللياقة النفسية سمة فإن الأفراد يختلفون فيما بينهم في درجة امتلاكهم لها .

وأتجه المختصون إلى تطوير اللياقة النفسية بين المهارات المركبة والانتباه إلى ظروف المنافسة إذ أن هناك عدة ظروف مختلفة تطرأ على اللاعب ويجب تعلمها وتجربتها قبل الدخول فيها ومنها الربط المهاري وإن مستوى الأداء الجيد للاعب يتطلب إتقان المهارات المركبة بشكل كامل حتى تعكسه مجموعة من المهارات التي يمتلكها اللاعب ولكن يجب ان تستعمل هذه المهارات داخل المنافسة وظروف المباراة وان تكون ضمن إطار خطة معينة يضعها المدرب للاعب , ومن هنا تتجلى أهمية البحث في اللياقة النفسية لدى اللاعبين الشباب وعلاقتها ببعض المهارات المركبة لكي يتم اتخاذ القرار

الصحيح والسليم وإيجاد العلاقة بين اللياقة النفسية ويعص المهارات المركبة للاعبي كرة القدم الشباب .

وتكمن مشكلة البحث في كيفية ربط التدريب وتحديدًا كيف يؤثر التدريب البدني والتكتيكي لرفع الأداء وكيف يؤثر الضغط النفسي على عمل المهارات المركبة لذا يجب ربط البرامج للياقة النفسية لتحسين عمل المهارات المتكاملة مما يتطلب البحث عن مقاييس لتقييم هذه القدرات وتطوير تمارين فعالة تجمع بين الجانب البدني والنفسي لتحقيق الفوز. لاحظ الباحثان إن اللاعبين يتقنون مهارة فردية لكن مستواهم ينخفض عند دمجها بمهارة أخرى مما يدل على ضعف الربط بين الأداء البدني والنفسي وعنده تعرضهم لضغوط نفسية يؤثر على استقرارهم الانفعالي وطاقاتهم مما تقل قدرتهم على الأداء المهارات المركبة

ويهدف البحث الى:

- 1- بناء مقياس للياقة النفسية لدى اللاعبين بكرة قدم الشباب تحت (19 عام).
- 2- التعرف على اللياقة النفسية والمهارات المركبة لدى اللاعبين بكرة قدم الشباب تحت (19 عام).
- 3- التعرف على العلاقة بين اللياقة النفسية والمهارات المركبة لدى اللاعبين بكرة قدم الشباب تحت (19 عام).

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية المتبادلة

لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

يعرف مجتمع البحث بأنه "جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحثان بدراستها، أو جميع الأفراد أو الأشخاص والأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" (عباس، 2013)، تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي الشباب بكرة القدم تحت (19) عام من لاعبي دوري نجوم العراق للموسم الرياضي (2025-2026) والبالغ عددهم (250) لاعب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (210) لاعب وبنسبة (84%) وتم اختيار (10) لاعبين لإفراد التجربة الاستطلاعية وبنسبة (4.%) وهم خارج عينة البحث وان الغاية او الهدف الأساسي من دراسة عينة ماهر إلا تعميم نتائجها على المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه وتم اختيار عينة البحث.

2-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

2-3-1 أدوات البحث

1. ملعب كرة قدم قانوني
2. كرات قدم قانونية عدد (10)
3. صافره

4. أشرطة لاصق ملونة

5. سيت قمصان للتدريب

6. استمارات تسجيل البيانات

2-3-2 وسائل جمع المعلومات

1. المراجع والمصادر العربية والأجنبية
2. الاستبانة
3. الملاحظة العلمية
4. الاختبارات والقياس

2-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث

1. جهاز الحاسوب (لابتوب) نوع (acer) كوري المنشأ عدد (1)
2. كاميرا تصوير فوتوغرافي نوع (Canon) يابانية المنشأ عدد (1)

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب أهمية المتغيرات في معالجة مشكلة البحث وكذلك من خلال الدراسات المراجع الخاصة بكرة القدم والتي شملت (المناولة والاستلام، والدرجة والمراوغة التهديف، والمناولة والاستلام التهديف. اللياقة النفسية.

2-4-2 الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

استخدم الباحثان مقياس اللياقة النفسية بهدف مدى علاقته بأداء اللاعبين وقد يشمل بناء المقياس عدة خطوات:

2-4-2-1 خطوات بناء المقياس:

أعتمد الباحثان على طريقة ثرستون في صياغة بنود أو فقرات المقياس حيث تعتمد هذه الطريقة على ان يكون لكل سؤال معين مجموعة من الإجابات المتفاوتة في صحتها حددت من قبل الخبراء والمختصين ويتم على ضوءها إعطاء الدرجة مقابلة لكل بديل من بدائل الاجابة عامر سعيد وآخرون (2007) كما اجرى الباحثان العديد من المقابلات الشخصية بغرض الحصول على كم من المعلومات يبنى عليها تحديد مجالات المقياس وفقراتها ، بعد المقابلات الشخصية وما أفرزته من إلمام وإحاطة بالعملية التنظيمية للمقياس والاطلاع على الدراسات السابقة ، عمد الباحثان إلى تصميم المقياس وفق المراحل الاتية :

أولاً- تحديد مجالات المقياس:

بعد اطلاع الباحثان على مجموعة من الدراسات والبحوث والعديد من المصادر، حدد الباحثان خمس مجالات للمقياس وهي:

1- المعرفة الانفعالية

2- التوافق الذاتي

3- الاطمئنان النفسي

4- المرونة النفسية

5- القدرة على التكيف

وبعد ذلك عرض الباحثان استمارة استطلاع لآراء الخبراء والمختصين على شكل استبيان مغلق مفتوح يتضمن مجالات المقياس المقترحة لبيان صلاحيتها. وبعد جمع الاستبيان تبين بان المجالات المعروضة في الاستبيان هي المجالات التي تسهم في بناء مقياس اللياقة النفسية ولم يضاف أي خبير مجالاً آخر إلى هذه المجالات. بعد ذلك عرض الباحثان استمارة استطلاع لآراء الخبراء والمختصين على شكل استبيان ثاني لبيان أهمية المجال، إذ تم عرض هذه المجالات الخمسة- مع شرح موجز لكل مجال- على عدد من الخبراء لبيان مدى الأهمية النسبية لكل مجال.

ثانيا - صياغة الفقرات وبدائلها لمجالات المقياس:

بعد الاطلاع على المصادر المختصة بموضوع البحث والمقاييس ذات العلاقة، صاغ الباحثان مجموعة من الفقرات وبدائلها وعلى ضوء الترتيب الذي حصل عليه الباحثان من خلال اراء الخبراء كما روعي عدد الفقرات لكل مجال بحسب الأهمية النسبية بما يسمح المجال من فقرات، وبلغ عدد البدائل ثلاثة لكل فقرة من فقرات المقياس

ثالثا - صلاحية فقرات المقياس:

بعد ذلك عرض الباحثان استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين على شكل استبيان مغلق مفتوح يتضمن الفقرات وبدائلها لمجالات المقياس لبيان صلاحية الفقرات وبدائلها إذ تعد صلاحية الفقرات من المتطلبات الأساسية لبناء المقاييس ، اذ ينبغي ان تكون فقراته صالحة لقياس السمة المراد قياسها ، وتقدر هذه الصلاحية بآراء مجموعة من الخبراء المتخصصين، حيث تضمن الاستبيان (45) فقرة حيث قام الباحثان بعرضها على مجموعة من الخبراء للتأكد من صلاحيتها وشمولها وتحقيقها للمستويات المطلوبة وبعد جمع الاستبيان تبين بان الفقرات وبدائلها المعروضة في الاستبيان هي الفقرات التي تسهم في قياس اللياقة النفسية وقد نالت أغلب الفقرات قبول جميع الخبراء مع اجراء تعديلات يسيرة في صياغة البعض منها وبذلك اصبح عدد الفقرات (42) فقرة موزعة على وفق المحاور الخمسة تقيس اللياقة النفسية. والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين عدد الفقرات الموزعة على وفق المحاور بعد تعديل مقياس اللياقة النفسية

ت	المحاور الأساسية	عدد الفقرات
1	المعرفة الانفعالية	8
2	التوافق الذاتي	9
3	الاطمئنان النفسي	8
4	المرونة النفسية	9
5	القدرة على التكيف	8

2-2-4-2 الصدق:

الصدق الظاهري لل فقرات وصلاحيتها:

قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من المختصين في الاختبار والقياس وعلم النفس الرياضي للتأكد من صدق الفقرات (الصدق المنطقي) وصلاحيتها، وذلك بعد وضعها في (استبيان مغلق) لإبداء رأيهم حول مدى صلاحية فقرات مقياس اللياقة النفسية وذلك من خلال وضع علامة (صح) أمام كل فقرة وتحت البديل المناسب (تصلح، لا تصلح، تصلح بعد التعديل) ، فضلا عن تحديد عدد البدائل التي يمكن استخدامها في الإجابة عن عبارات المقياس، وكانت حصيلة آراء المختصين بنسبة اتفاق تزيد عن (90%) بعد إجراء بعض التعديلات على الفقرات البالغ عددها (42) فقرة، وزعت بشكل عشوائي في استمارة خاصة ووضع أمام كل منها ميزان تقديري حسب آراء المختصين.

2-2-4-3 التجربة الاستطلاعية للمقياس:

تم إجراء تجربة استطلاعية على الفقرات التي انتهت إليها الصورة الأولية للمقياس وعددها (42) فقرة، على عينة قوامها (10) لاعب بتاريخ 2026/1/24، وذلك للكشف عن ملازمتها للاعبين: وبعد إجابة اللاعبين على فقرات المقياس، أجرى الباحثان مناقشة معهم لبيان مدى تحقيق الأغراض التي أقيمت من أجلها التجربة الاستطلاعية، وقد أسفرت التجربة عن تعديل (3) فقرات اتضح عدم وضوحها للاعبين، وتم ايضاحها كما عدلت بعض تعليمات الإجابة بعد مناقشتها، وقد بلغ الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس (30) دقيقة.

2-2-4-4 التحليل الإحصائي للفقرات:

أ. معامل الاتساق الداخلي Internal Consistently Coefficient

تم تطبيق المقياس على (100) لاعب (عينة بناء المقياس) وذلك بتاريخ 2026/2/1، وبعد الإجابة عن فقرات المقياس تم تصحيح الاستمارات وإعطاء درجات لكل فقرة، بعدها تم الحصول على درجة لكل فقرة والدرجة الكلية لكل لاعب، ثم استخدم الباحثان طريقة الاتساق الداخلي لاستخراج القوة التمييزية للفقرات، ولإستخراج معامل التمييز استخدم الباحثان معامل الارتباط البسيط لبيرسون لقياس درجة ارتباط كل فقرة مع الفقرات الكلية للمقياس. كما في جدول (2)

الجدول (2) يبين معامل الاتساق الداخلي لكل فقرة مع الفقرات الكلية لمقياس اللياقة النفسية

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة في المقياس	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة في المقياس	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة في المقياس
0.476	29	0.377	15	0.317	1
0.487	30	0.442	16	0.403	2
0.448	31	0.408	17	0.315	3
0.406	32	0.368	18	0.548	4
0.374	33	*0.026	19	0.427	5
0.374	34	0.342	20	0.355	6
0.338	35	0.358	21	0.334	7
*0.178-	36	0.388	22	*0.224-	8
0.378	37	0.431	23	0.331	9
0.356	38	0.454	24	0.551	10
0.387	39	0.408	25	0.546	11
*0.032-	40	0.407	26	*0.148-	12
0.323	41	0.507	27	0.514	13
0.486	42	*0.014	28	0.393	14

الفقرات ضعيفة التمييز يتبين من الجدول (2) أن معامل الارتباط لفقرات المقياس تراوحت ما بين (-0.225 – 0.550) وبالرجوع إلى جدول دلالة معامل الارتباط عند نسبة خطأ (0.05) علما ان القيمة الجدولية هي (0.13) لذا تعد الفقرات (8، 12، 19، 28، 36، 40) فقرات ضعيفة التمييز، تم حذفها من المقياس والإبقاء على (36) فقرة تمثل الصورة النهائية لمقياس اللياقة النفسية

ب- المجموعتان الطرفيتان:

وللتأكد فعلا من ضعف الفقرات المذكورة أنفا قام الباحثان بإجراء طريقة ثانية للتأكد من القوة التمييزية للفقرات، حيث أجرى اختبار "ت" (T - test) لكل فقرة بعد ترتيب الدرجات الحاصل عليها لكل فقرة تنازلياً، إذ اختيرت نسبة (27%) من الدرجات العليا (الربع الأول الأعلى)

و(27%) من الدرجات الدنيا (الربع الثالث الأدنى) لتماثل المجموعتين المتطرفتين

(الزويبي واخران، 1981، ص 75)

ثم قام الباحثان بالمقارنة بينهما بواسطة اختبار "ت"، والجدول (3) يبين ذلك. نلاحظ من الجدول (3) ان قيمة "ت" المحسوبة لنفس الفقرات (8، 12، 19، 28، 36، 40) اقل من قيمة "ت" الجدولية والبالغة (0.13) أي ان الفقرات المذكورة أنفا ضعيفة التمييز وأما في باقي الفقرات فقيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية وهذا يؤكد الطريقة الأولى التي أجراها الباحثان للتحقق من القوة التمييزية للفقرات.

الخصائص السايكومترية للمقياس

ب. ثبات المقياس:

تم تطبيق مقياس اللياقة النفسية بالصورة التي انتهى أليها والذي يحتوي على (36) فقرة على عينة قوامها (10) اللاعبين وذلك بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار وذلك للمدة من

2026/2/10 ولغاية 2026/2/28، ثم قام الباحثان بحساب معامل الثبات بواسطة معامل

الارتباط البسيط لبيرسون بين درجات الاختبارين.

الجدول (3) يبين معامل ثبات مقياس اللياقة النفسية

معامل الثبات	إعادة الاختبار- Retest		اختبار - T test		المقياس
	2ع +	س ₂	1ع +	س ₁	
*0.827	8.141	132.401	12.355	130.888	اللياقة النفسية

نلاحظ من الجدول (3) ان معامل الثبات بلغ (0.827) إذ ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية. مما يشير إلى وجود ارتباط معنوي، وهذا يؤكد ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الصدق:

أ- صدق المحتوى:

"يهدف هذا النوع من الصدق إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار للظاهرة السلوكية او الموضوع الدراسي الذي يهدف إلى قياسه. (إبراهيم، مروان عبد المجيد، 1999، ص18)

واتبع الباحثان جميع الخطوات العلمية في بناء المقياس فضلا من مقابلة عدد من الخبراء للحكم على فقرات الصورة الأولية من المقياس، وبعد تطبيقها على عينة البناء تم استبعاد عدد من الفقرات حيث انتهى المقياس إلى صورته النهائية والذي يحتوي على الفقرات التي تتمتع بدرجة عالية من الارتباط بالدرجة الكلية،

ب- الصدق الذاتي:

بما أن الثبات يقوم في جوهره على الدرجات الحقيقية للاختبار إذ أعيد تطبيقه على نفس مجموعة الأفراد أي عدد من المرات، لذا نجد أن الصلة بين الثبات والصدق صلة وثيقة.

(علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين، 1979، ص316)

2-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اعتمد الباحثان في قياس المهارات المركبة على الاختبارات التي وضعها حيدر جبار موسى 2016 في كيفية اداء الاختبارات.

أولاً - المناولة والاستلام بكرة قدم.

الهدف من الاختبار: قياس سرعة ودقة المناولة والاستلام بكرة قدم.

الأدوات اللازمة:

- ملعب كرة قدم.

- جدار أملس ويوضع عليه ثلاثة اهداف صغيرة بحجم (50سم طول في 50 سم عرض) ويحدد خط أمام الجدار على بعد (3م).

- كرات قدم عدد (3).

- ساعة توقيت الكترونية عدد (1).

مواصفات الاداء:

بعد سماع إشارة البدء يقوم اللاعب ليقف خلف خط البداية بضرب الكرة على الاهداف الصغيرة وضربها مرة أخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار.

شروط الاختبار:

- لا يتم ضرب الكرة المرتدة من الجدار إلا خلف خط البداية.

- إذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم بأخذ إحدى الكرتين الآخر من دون توقف.

- يمكن ضرب الكرة بأي قدم.

- عدم احتساب الكرة خارج الاهداف الثلاثة.

التسجيل: يسجل عدد ضربات الكرة الصحيحة نحو الهدف المرسوم على الجدار 50* 50 خلال 20 ثانية.

ثانياً: اختبار الدرجة والمرادغة والتهدف:

- هدف الاختبار: قياس الدرجة والمرادغة والتهدف.
- الأدوات المستخدمة: ساحة كرة قدم وهدف وكرات بعدد (2) وصافرة وساعة توقيت الكترونية عدد (1) وشاخص عدد (4)
- مواصفات الأداء: هدف يكره قدم مقسماً على ثلاث مستطيلات متساوية الأول والثالث مقسم على قسمين وعليها درجات وعلى بعد 14م المسافة الكلية (2م يبعد اللاعب عن خط البداية) والدرجة والمرادغة تكون لمسافة (5م) التهدف من مسافة (7م)
- طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبرة خلف خط البداية ومعه الكرة والتي تبعد (2م) عن الشاخص الأول والمسافة بين الشواخص (1م) وعندما تعطى إشارة البدء يقوم اللاعب المختبر بالدرجة بالكرة بين الشواخص لمسافة (5م) ويقوم بمرادغة اللاعب (المدافع) وبعدها يقوم بالتهدف من العلامة المخصصة للتهدف

شروط الاختبار: .

- يعطى محاولتين لكل مختبر.
- يجب الدرجة بين الشواخص لمسافة (5م) بعدها المرادغة والتهدف.
- يستخدم اللاعب القدم المفضلة له عند الدرجة والمرادغة والتهدف.
- إذا تجاوزت خط التهدف وهدفت لا تحسب له درجة.

التسجيل:

- 1- يحتسب الزمن الاقرب 10/1 من الثانية لمسافة (7م) ويحسب الزمن لأفضل محاولة.
- 2- يعطى للاعب (3 درجة) إذا دخلت الكرة المربع العلوي من كلا الجانبين.
- 3- يعطى للاعب (2 درجة) إذا دخلت الكرة المربع السفلي من كلا الجانبين.
- 4- يعطى للاعب (1 درجة) إذا دخلت الكرة المستطيل الاوسط.

ثالثاً: اختبار المناولة والاستلام والتهديف.

الهدف من الاختبار: قياس سرعة اداء مهارة المناولة والاستلام والتهديف.

الادوات المستخدمة: ساحة كرة قدم، هدف كرة قدم، كرات قدم عدد (5) ساعة توقيت، شريط قياس، صافرة، شواخص لتحديد البداية والنهاية.

مواصفات الأداء: تحديد المسافة الكلية للاختبار من نقطة البداية الى النهاية وهي (12م) يقف اللاعب على الجهة اليسرى من اللاعب المختبر ومسافة المناولة بين اللاعب المختبر هي (5م) والتهديف من مسافة (7م) على هدف مقسم الى اربعة اقسام بكل زوايا من زوايا المرمى.

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند بداية المسافة ومعه لكرة، وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب لمختبر بمناولة الكرة لجهة اليسرى وبعد يستلم الكرة من اللاعب نفسه لتقوم مرة اخرى بعملية التهديف من العلامة المخصصة.

شروط الاختبار:

- يعطى كل مختبر محاولتين.

- يجب مناولة الكرة للاعب المتواجدة في جهة اليسار.

التسجيل:

- يتم احتساب الزمن المستغرق للاعب خلال مسافة الاختبار.

- يعطى للاعب (4درجة) إذا دخلت الكرة المربع العلوي من كلا الجانبين.

- يعطى للاعب (3درجة) إذا دخلت الكرة المربع السفلي من كلا الجانبين.

- يعطى للاعب (2درجة) إذا ارتطمت الكرة بعمود الهدف الصغير العلوي.

- يعطى للاعب (2 درجة) إذا ارتطمت الكرة بعمود الهدف الصغير السفلي.

- يعطى للاعب (1 درجة) إذا دخلت الكرة المستطيل الاوسط.

- يعطى للاعب (صفر درجة) إذا خرجت بعيد عن الهدف.

2-4-3-1 التجربة الاستطلاعية: تم تطبيقها بتاريخ 2026/1/12 في يوم الاثنين على عينة مكونة من (10) لاعبين في دوري نجوم العراق بكرة القدم الشباب وهم من مجتمع البحث.

2-4-3-2 الأسس العلمية للاختبارات:

بعد تحديد الاختبارات الخاصة في متغيرات موضوع البحث وتجريبها استطلاعياً، قام الباحثان بإيجاد الأسس العلمية للاختبارات التي تعد شرطاً أساسياً من شروط ترشيح الاختبار لقياس أية ظاهرة وللتعرف على مدى صلاحية الاختبارات إحصائياً لعينة البحث قبل الشروع بالتجربة الرئيسية ويشمل: -

2-4-3-2-1 صدق الاختبار: .

يعرف الصدق بأنه "قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها. ويمثل الصدق أحد الخصائص الأساسية المهمة في الحكم على صلاحية الأداة (الاختبار) الذي يجب أن يتأكد منه واضع الاختبار ويعرف الصدق على أنه " قدرة المقياس على قياس ما صمم لأجله ومن أجل الحصول على معامل الصدق للاختبارات المستخدمة فتم استخدام صدق المحتوى أو المضمون للاختبارات بالاعتماد على مجموعة من الخبراء والمختصين الذين تم عرضها عليهم بصورتها النهائية بعد إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى، فضلاً عن تأكيد دعم صدق الاختبارات في ضوء ما أثبتته نتائج الاختبارات من قدرة تمييزية عالية إذ "إن احد مقومات الصدق هو قابلية الاختبار على التمييز بين القابليات المختلفة. (نزار الطالب، 1981، ص142)

وكلما كان المقياس يحمل أكثر من مؤشر للصدق زادت الثقة به في قياس ما اعد لقياسه. وقد استخرج دلالات عدة للصدق على وفق ما يتطلبه بناء المقياس فقد اعتمد الباحثان صدق المحتوى للتأكد من صدق مقياسه.

2-4-3-2 ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار (أن لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها أو نتائج متقاربة). (مروان عبد المجيد، 1999، ص140)

ولغرض الحصول على الثبات قام الباحثان بتطبيق الاختبارات (المهارات المركبة)

في 2026/1/18. يوم الاحد على عينة مكونة من (10) لاعبين من الدوري والذين تم إدخالهم بالتجربة الرئيسية وهم من مجتمع البحث ثم قام الباحثان بإعادة الاختبارات بعد (7) أيام من تاريخ تطبيق الاختبار الأول ومع نفس الظروف المشابهة على أفراد العينة نفسها وأعيد تطبيقه مرة ثانية في 2026/1/26 يوم الاحد حيث تم استخراج معامل الثبات بين الاختبارين باستخدام قانون معامل الارتباط البسيط (Pearson). واستخدم الباحثان صدق المحتوى لأنه يعتمد على ترشيح الخبراء، وجد أن جميع الاختبارات المهارية تتمتع بثبات عالٍ وأنها ذات دلالة معنوية لان قيمة (ر) المحسوبة جميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.62) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وكما مبين بالجدول (7) من خلال تصنيف (هنكلو آخرون) الذي صنف قيم معامل ارتباط بيرسون الى فئات وترجمها لفظيا الى مستويات من القوة والضعف

2-4-3-3 موضوعية الاختبار:

يقصد الموضوعية (عدم اختلاف المقدرين بالحكم على شيء ما أو على موضوع معين)

ولبيان موضوعية الاختبارات المستخدمة تم إيجاد الموضوعية للاختبارات المهارية في التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2026/2/9 إذ اعتمد الباحثان على درجة لاثنين من المحكمين وبعدها تم إيجاد معامل الارتباط البسيط (Pearson) لموضوعية الاختبارات وقد أظهرت النتائج بأن جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية وإنها ذات دلالة معنوية لأن قيمة (ر) المحسوبة جميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.62) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين قيم الثبات والموضوعية للاختبارات الخاصة بالبحث

الموضوعية	الثبات	وحدة القياس	الاختبارات
(1) الموضوعية تامة	0.82	ثا	اختبار المناولة والاستلام على جدار لمدة (20ثا)
0.98	0.78	درجة	الدحرجة والمراوغة والتهدف
0.97	0.79	درجة	المناولة والاستلام والتهدف

2-4-4 صلاحية الاختبارات:

بعد التأكد من سلامة وصحة جميع الإجراءات المنفذة خلال التجارب الاستطلاعية وبما فيها الأسس التكوينية للاختبارات والتي تم صدقها وثباتها وموضوعيتها جربت على عينة يمكن إعداد المعايير لها وتحقيقها أهداف البحث مع باقي الاختبارات وتم استخدام القدرة التمييزية ومعامل السهولة لتعميم الاختبارات.

2-4-4-1 القدرة التمييزية:

ويقصد بها قدرة الاختبارات على التمييز بين المستويات العالية والمستويات الضعيفة من خلال جمع وتفرغ البيانات الخاصة بالاختبارات للقدرة المعنية بها وترتيب درجاتها الخام الخاصة بكل اختبار ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة أو بالعكس تصاعدياً، ومن ثم اختيار منها نسبة (27%) من الدرجات العليا ومثلها للدرجات الدنيا، لها والجدول (5) يبين ذلك

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات قيد البناء بين المجموعتين العليا والدنيا (القدرة التمييزية).

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق (sig)
		ع	س	ع	س		
اختبار المناولة والاستلام على جدار لمدة (20ثا)	درجة	1.13	9.22	0.81	5.22	10.86	معنوي (0.000)
الدرجة والمراوغة والتهديف	درجة	3.96	45.12	2.96	19.85	19.15	معنوي (0.000)
المناولة والاستلام والتهديف	درجة	5.81	61.27	5.03	32.02	14.25	معنوي (0.000)

2-4-4-2 معامل السهولة والصعوبة:

يعني معامل السهولة والصعوبة ان أفراد عينة البحث يتوزعون توزيعاً اعتدالياً الأمر الذي يدل على قدرة اللاعبين على تنفيذ الاختبارات بشكل جيد وهو ليس بالصعب جداً ولا بالسهل جداً ، وبما أن طبيعة الاختبارات هي اختبارات أدائية مهارية وليست اختبارات الورقة والقلم ، فإن حساب معامل السهولة والصعوبة يعتمد على التوزيع الطبيعي من خلال احد مؤشرات المتمثل بمعامل الالتواء الذي أظهرت نتائجه باستخدام البرنامج الجاهز (Spss) ، أن أفراد العينة قد توزعوا توزيعاً اعتدالياً مثالاً في الاختبارات مما يدل على عدم وجود قيم شاذة أو متطرفة وبالتالي نتائج العينة غير ملتوية بدرجة كبيرة الى احد جهتي التوزيع ، اذ انحصرت قيم معامل الالتواء بين ($1 \pm$) ، مما يدل على تحقق المنحنى الاعتدالي للاختبارات بين نتائج اللاعبين ، والجدول (9) يبين ذلك.

جدول (6) يبين معامل الالتواء للاختبارات (معامل السهولة والصعوبة).

معامل الالتواء	وحدة القياس	الاختبارات
0.33	درجة	اختبار المناولة والاستلام على جدار لمدة (20ثا)
0.026	درجة	الدحرجة والمراوغة والتهديف
0.046	درجة	المناولة والاستلام والتهديف

2-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج النتائج ومعالجتها لغرض عرضها وتحليلها ومناقشتها.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار المهارات المركبة ومقياس اللياقة النفسية بكرة القدم للشباب:

جدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار المهارات المركبة ومقياس

اللياقة النفسية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
المناولة والاستلام	درجة	9.22	1.13	10.86	0.00	معنوي
الدحرجة والمرابطة والتهديف	درجة	45.12	3.96	19.15	0.00	معنوي
المناولة والاستلام والتهديف	درجة	61.27	5.81	14.25	0.00	معنوي
اللياقة النفسية	درجة	130.888	12.3555	8.141	0.00	معنوي

3-2 عرض نتائج علاقة الارتباط بين اختبار المهارات المركبة واللياقة النفسية بكرة القدم لدى

اللاعبين الشباب بكرة القدم

3-2-1 عرض نتائج علاقة الارتباط بين المهارات المركبة واللياقة النفسية بكرة القدم لدى

اللاعبين الشباب بكرة القدم

جدول (8) يبين العلاقة بين اختبار المهارات المركبة واللياقة النفسية لدى اللاعبين الشباب

بكرة القدم

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة sig	الدلالة
المناولة والاستلام	درجة	9.22	1.13	0.132	0.00	معنوي
اللياقة النفسية	درجة	130.88	12.35			

جدول (9) يبين العلاقة بين اختبار المهارات المركبة واللياقة النفسية لدى اللاعبين الشباب
بكرة القدم

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة sig	الدلالة
الدرجة والمرابغة والتهديف	درجة	45.12	3.96	0.049	0.00	معنوي
اللياقة النفسية	درجة	130.88	12.35			معنوي

الجدول (10) يبين العلاقة بين المهارات المركبة واللياقة النفسية لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة sig	الدلالة
المنابلة والاستلام والتهديف	درجة	61.27	5.81	0.035	0.00	معنوي
اللياقة النفسية	درجة	130.88	12.35			معنوي

3-2-2 مناقشة نتائج اختبار المهارات المركبة واللياقة النفسية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب

بكرة القدم:

من خلال نتائج الجدول (7و8 و9و10) اظهرت معنوية علاقة الارتباط بين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين اختبار المهارات المركبة واللياقة النفسية بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب ويعزو الباحثان اسباب ذلك الى ان المهارات المركبة كانت في احسن حالاتها من خلال التمرينات والتي تسمح للاعب بالتنوع في اتخاذ القرار من خلال الاختيارات المتعددة التي تكون من خلال تحركات اللاعبين الزملاء وتركيزهم قبل اداء المهمة التي يكلف بها ،حيث مشاهدة هذه التمرينات لمهارة المهارات المركبة قبل تطبيقها يزيد من سرعة اتخاذ القرار للاعبين ومعرفة الظروف التي تتداخل مع مهمته مع اتخاذ افضل اختيار للمهارة ا يتعرض له بعد مشاهدة الأنموذج الأفضل وهذا ما أشار إليه (حنفي محمود ،1994) يحتاج اللاعب في كرة القدم إلى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية، وان يكون لدى اللاعب اكثر من اختيار مع السهولة في اتخاذ افضل قرار ممكن وبأعلى سرعة ممكنة ، إذ أن من مميزات المهارات المركبة هي السرعة في اتخاذ القرار مع الافضل والاسهل وخاصة في كرة القدم حيث بدء العالم باستغلال إمكانيات اللاعبين وجعل ممارسة كرة القدم ان تكون بأسهل طريقة ممكنة لضرب الفريق المنافس وهذا يعتمد على المهارات للاعبين من خلال تطوير امكانياتهم ولياقتهم النفسية لديهم.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- هناك علاقة ارتباط معنوية بين اللياقة النفسية والمهارات المركبة لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم.

4-2 التوصيات

1- ضرورة الاهتمام باعتماد على المهارات المركبة كاختبارات دورية للاعبين الشباب بكرة القدم

2- التأكيد على إجراء اختبارات دورية مستمرة للاعبين الشباب في الاندية الرياضية من ناحية الاداء المهاري وخاصة المهارات المركبة في كرة القدم.

3- التأكيد على إجراء دورات تطويرية مستمرة لمدربي كرة القدم في الاندية لغرض اطلاعهم على كل ما هو جديد من اجهزة وادوات واختبارات في مجال كرة القدم وتدريبهم على استعمالها.

4- التأكيد على تطوير الجانب النفسي للشباب في كل ما يخص كرة القدم ومهاراتها لما لها من دور اساسي في التعلم.

5- إجراء دراسات مشابهة لمختلف الفئات العمرية للاعبين كرة القدم. من اجل تطوير الجانب المعرفي والمهاري والنفسي لديهم.

المصادر

- عادل فاضل علي؛ تأثير بعض استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 2000).
- عامر سعيد، كاظم جبر، مي علي عزيز. ادوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية، دار المواهب، النجف الاشرف، ط 1، 2007.
- محسن علي السعدون وآخران: ادوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية، دار المواهب، النجف الاشرف، ط1، 2007.
- إبراهيم، مروان عبد المجيد: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، (1999).
- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة. (1979).
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994
- مفتي أبراهيم حماد: الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة للطباعة والنشر، 2009.
- Oppenheim, A.N.(1978): Questionnaire Design & Attitude Measurement, Heinemann Educational Books, LTD, London.171

الملاحق

مقياس اللياقة النفسية بصورة النهائية

ت	الفقرات	دائماً	احياناً	ابداً
1	اشعر بالمسؤولية عنده ممارسة التدريب والمنافسة بكرة القدم			
2	أحمل نفسي مسؤولية قراراتتي في المباراة المهمة			
3	استمتع بالتفاعل مع اللاعبين وأحب الاختلاط بهم			
4	اعمل قصارى جهدي لتصحيح الأخطاء التي ارتكبتها في المباراة			
5	قوة الفريق المنافس لا تمنعني عن تحقيق الفوز في المباراة			
6	أمتلك الإحساس بالمرح والفكاهة في جميع الأحوال الايجابية مع الفريق			
7	أتعامل بصدق مع جميع اللاعبين لتحقيق التكاتف الاجتماعي			
8	أجد راحتي واستمتاعي في المنافسات الصعبة والمصيرية			
9	أتحدث لبعض أصدقائي عن الأشياء التي تقلقني قبل المباراة			
10	أقبل النقد من المدرب والجمهور باستمرار			
11	اشعر بالرضا عن أدائي مهما كانت نتيجة المباراة			
12	من طبيعتي إن لا انفعل كثيراً في مواقف المباراة المختلفة			
13	أحافظ دائماً على لياقتي البدنية لأنها تساعدني في الحفاظ على التوازن			
14	اهتم كثيراً في انجازات الفريق في المنافسات الرسمية			
15	لدي القدرة على ابتكار حلول جديدة للمواقف التي تواجهني في المباراة			
16	انا دقيق في الالتزام بالتعليمات التي من شأنها وقايتي			
17	اراء وتعليقات الاخرين لا تؤثر على ادائي			
18	زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع تحمل المسؤولية			
19	يصفني زملائي باني شخص لا استسلم بسهولة			
20	اتحمل مسؤولية ارتكاب الاخطاء وابذل كل جهدي لتصحيحه			

			أحاول إن ابذل أقصى جهد لكي أحقق الفوز	21
			ابذل أقصى جهدي في المباراة بصرف النظر عن كون الفوز لصالح ام لصالح المنافس	22
			اعطي المزيد من الوقت للأعداد والتدريب والمثابرة	23
			أمارس التدريب لفترات إضافية خارج أوقات التدريب الرسمية	24
			أحاول استخدام الأساليب العلمية في التصدي للمشكلات	25
			كثرت التدريب والمنافسة تفقدني السيطرة على نفسي وسلوكياتي	26
			استخدم الألعاب الترويحية في تقليل من مستويات القلق والتوتر والاكنتئاب	27
			بإمكاني التصرف بأساليب عديدة في مواقف اللعب المختلفة	28
			متعة الحياة واثارتها تكمن في القدرة على مواجهة التحديات	29
			أحاول إن أجد أكثر من طريقة في اجتياز الموقف الذي يعيقني	30
			فهم المشاعر والافكار الخاصة بك يمكن ان تساعدك في تحديد مصادر القلق	31
			أحاول تجنب السهر لأنه يؤثر على صحة الدماغ والمزاج والحالة النفسية	32
			من السهل ان أصاب بالشروود الذهني نتيجة قلق المباراة	33
			أخطائي في المباراة تجعلني ابذل قصارى جهدي للتعويض	34
			تشعر بالملل عندما أتحدث لبعض أصدقائي عن التمارين التي تزعجني	35
			قرارات الحكم الخاطئة تفقدني السيطرة على نفسي في المباراة	36