

نسبة مساهمة اللياقة العقلية بالقدرات التوافقية لأختيار لاعبي كرة القدم تحت (19) سنة

أ.م. د. مازن جليل عبد الرسول

mazen.j@uokerbala.edu.iq

الملخص

تكمن أهمية البحث بالتعرف على نسبة مساهمة اللياقة العقلية بالقدرات التوافقية من خلال دمج التدريب العقلي مع التدريب البدني والمهاري بشكل علمي ممنهج، وذلك لتحسين معايير انتقاء المواهب باعتماد القدرات العقلية كمؤشر مهم إلى جانب القدرات التوافقية عند اكتشاف اللاعبين تحت (19) سنة وانتقائهم، وكذلك رفع مستوى الأداء الرياضي للاعبين تحت (19) سنة من خلال التركيز على تطوير لياقتهم العقلية لتحسين قدراتهم التوافقية.

وتشير الدراسات إلى وجود علاقات ارتباطية إيجابية بين الوظائف المعرفية الأساسية والقدرات التوافقية الخاصة بكرة القدم، إلا أن طبيعة هذه العلاقة وقوتها لأختيار اللاعبين تحت (19) سنة في البيئة العربية لم تحظَ بالاهتمام البحثي الكافي. كما أن هناك قلة في الدراسات التي تجمع بين الجوانب الحركية والعقلية والنفسية الأساسية لدى اللاعبين تحت (19) سنة، مما يُصعّب على المدربين والمختصين فهم العوامل الحقيقية المؤثرة في القدرات التوافقية، لأختيار اللاعبين تحت (19) سنة.

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

- ما نسب المساهمة بين اللياقة العقلية والقدرات التوافقية لأختيار لاعبي كرة القدم تحت (19) سنة ؟

هدف البحث : التعرف على نسب المساهمة بين اللياقة العقلية والقدرات التوافقية لأختيار لاعبي كرة القدم تحت (19) سنة .
فرض البحث : توجد نسب مساهمة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اللياقة العقلية والقدرات التوافقية لأختيار لاعبي كرة القدم تحت (19) سنة .

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لكونه يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث.

الاستنتاجات : أظهرت النتائج ان هناك نسب مساهمة للياقة العقلية في القدرات التوافقية لأختيار لاعبي كرة القدم تحت (19) سنة. التوصيات : تعزيز برامج اللياقة العقلية للاعبين بما أن نتائج الدراسة أظهرت أن اللياقة العقلية هي العامل الأكثر تأثيراً بشكل مباشر وغير مباشر على باقي المتغيرات (القدرات التوافقية)، يُوصى بدمج تدريبات خاصة بالتركيز، الانتباه الانتقائي، وحل المشكلات في البرامج التدريبية.

Contribution of Mental Fitness to Coordinative Abilities in the Selection of Under-19**Football Players****By****Assist. Prof. Dr. Mazin Jalil Abdul Rasool****E-mail:** mazen.j@uokerbala.edu.iq**Abstract**

The significance of this study lies in identifying the contribution of mental fitness to coordinative abilities through the systematic integration of mental, physical, and technical training. Such an approach aims to improve talent identification criteria by considering mental fitness as an essential indicator alongside coordinative abilities when selecting football players under 19 years of age. Furthermore, the study seeks to enhance the athletic performance of under-19 players by emphasizing the development of their mental fitness, thereby improving their coordinative abilities.

Previous research has reported positive correlations between fundamental cognitive functions and football-specific coordinative abilities. However, the nature and strength of this relationship in the selection of under-19 football players within the Arab context have received limited research attention. In addition, few studies have simultaneously examined the interaction between the essential motor, cognitive, and psychological aspects of under-19 players, making it difficult for coaches and sports specialists to identify the key factors influencing coordinative abilities during the player selection process.

Accordingly, the research problem was formulated around the following question: **What is the contribution of mental fitness to coordinative abilities in the selection of under-19 football players?**

The study aimed to determine the contribution of mental fitness to coordinative abilities in the selection of under-19 football players. It was hypothesized that there would be a positive and statistically significant contribution of mental fitness to coordinative abilities among under-19 football players.

The researcher employed the **descriptive method**, using both the **survey** and **correlational** approaches, as they were deemed appropriate for the nature of the research problem.

The findings demonstrated that mental fitness makes a significant contribution to the coordinative abilities used in the selection of under-19 football players.

1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 مقدمة وأهمية البحث :

تُعد كرة القدم من الألعاب الرياضية الأكثر تعقيداً وديناميكية، حيث تتطلب من اللاعبين امتلاك مجموعة متكاملة من القدرات البدنية والمهارية والنفسية والعقلية لتحقيق الأداء الأمثل. وقد شهدت العقود الأخيرة تطوراً ملحوظاً 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 دوراً محورياً في تحديد مستوى الأداء الرياضي.

تشير الدراسات الحديثة إلى وجود علاقات ارتباطية إيجابية بين الوظائف المعرفية الأساسية والقدرات التوافقية الخاصة بكرة القدم لدى اللاعبين الشباب، 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 القدرات التوافقية بأنها قدرات مركبة يكون لها تأثير فعال على اللياقة العقلية والمواقف المختلفة للأداء الحركي والتي من خلالها وبالاشتراك مع باقي العناصر البدنية والفنية يتم تحديد الحدود الانجازية والابداعية للرياضي، وتكمن أهمية القدرات التوافقية بأنها تمثل قدرات مركبة متكونة من مجموعة من القدرات الحركية التي تشمل الرشاقة والتوازن والتوافق والدقة وسرعة رد الفعل والتركيز وهذه القدرات لا تظهر بشكل منفصل أثناء الاداء بل تظهر على شكل تشابكات وعلاقات متبادلة مع صفات بدنية أخرى مثل القوة والسرعة والتحمل والمرونة ومما لاشك فيه أن عملية اختيار الرياضيين الموهوبين وانتقائهم في أية لعبة من الألعاب الرياضية تعد من أهم المشاكل التي تواجه العاملين في ميادين الرياضة بصورة عامة وفي ميدان لعبة كرة القدم على وجه الخصوص.

وتكتسب دراسة العلاقة بين اللياقة العقلية والقدرات التوافقية ونسب مساهمتها أهمية خاصة لدى اللاعبين تحت (19) سنة، حيث تُعد هذه المرحلة العمرية حاسمة في بناء القاعدة المهارية والعقلية التي سيعتمد عليها اللاعب في مسيرته الرياضية المستقبلية، لذلك 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 .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تطوير البرامج التدريبية من خلال دمج التدريب العقلي مع التدريب البدني والمهاري بشكل علمي ممنهج، لتحسين معايير انتقاء المواهب باعتماد القدرات العقلية كمؤشر مهم إلى جانب القدرات التوافقية عند انتقاء اللاعبين تحت (19) سنة، وبالتالي رفع مستوى الأداء الرياضي للاعبين تحت (19) سنة من خلال التركيز على تطوير لياقتهم العقلية لتحسين ادائهم الحركي.

1 - 2 مشكلة البحث :

تُعد كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تتطلب تكاملاً بين القدرات البدنية والمهارية والعقلية لتحقيق الأداء الأمثل. وعلى الرغم من التطور الملحوظ في أساليب التدريب الحديثة، إلا أن معظم البرامج التدريبية للشباب 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 الباحث من خلال متابعته الميدانية لتدريبات وبطولات تحت (19) سنة، وجود تفاوت واضح في مستوى القدرات التوافقية بين اللاعبين الذين يمتلكون قدرات بدنية متقاربة، حيث يُظهر بعض اللاعبين دقة عالية في القدرات التوافقية،

بينما يفتقر آخرون لهذه الدقة رغم امتلاكهم لمهارات بدنية مماثلة، ومن الممكن ان يُعزى هذا التفاوت إلى اختلاف

مستويات اللياقة العقلية بين اللاعبين مما يؤدي الى عدم اختيارهم ضمن صفوف الأندية المشمولة في البحث.

وتشير الدراسات إلى وجود علاقات ارتباطية إيجابية نسبة مساهمة بين الوظائف المعرفية الأساسية والقدرات

التوافقية الخاصة بكرة القدم، إلا أن طبيعة هذه العلاقة وقوتها لأختيار اللاعبين تحت (19) سنة في البيئة العربية لم تحظ

بالاهتمام البحثي الكافي، كما أن هناك قلة في الدراسات التي تجمع بين الجوانب التوافقية والنفسية الأساسية لدى اللاعبين

النخبة تحت (19) سنة، مما يُصعّب على المدربين والمختصين فهم العوامل الحقيقية المؤثرة في القدرات التوافقية.

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

- ما طبيعة العلاقة بين اللياقة العقلية والقدرات التوافقية ونسب مساهمتها لأختيار لاعبي كرة القدم تحت (19) سنة ؟

1 - 3 أهداف البحث :

1- اعداد مقياس اللياقة العقلية للاعبي كرة القدم تحت (19) سنة .

2- التعرف على طبيعة العلاقة بين اللياقة العقلية والقدرات التوافقية ونسبة مساهمتها لأختيار لاعبي كرة القدم تحت

(19) سنة .

1 - 4 فروض البحث :

- توجد نسب مساهمة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اللياقة العقلية والقدرات التوافقية لأختيار لاعبي كرة القدم تحت (19)

سنة .

1 - 5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية الدوري تحت (19) سنة بكرة القدم لمنطقة الفرات الاوسط .

1-5-2 المجال المكاني: ملاعب الأندية المشمولة في البحث.

1-5-3 المجال الزمني: 2024/12/13 م ولغاية 2025/4/15 م.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2 - 1 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية ونسب المساهمة لكونه يتلائم مع طبيعة مشكلة البحث

2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

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

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%

جدول رقم (1)

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

2 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات :

1 - تمثلت بمقياس (اللياقة العقلية) . 2 - الاستبانة. 3 - المقابلة. 4 - أدوات مكتبية (أوراق ، أقلام).

5 - استمارة جمع المعلومات للمقياس . 6 - المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2 - 3 - 2 الاجهزة والادوات :

1 - حاسبة إلكترونية عدد (1). 2 - حاسبة لابتوب شخصية نوع (samsung) عدد (1).

3 - 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 الباحث استخدام مقياس اللياقة العقلية (دعاء محب الدين ،

(¹) 2019) لكونه الأقرب لعينة البحث والأكثر حداثة من بين تلك المقاييس ويلئم عينة البحث وكان هذا المقياس قد أعد

1 - دعاء محب الدين الدين : اثر نموذج كارين في اللياقة العقلية والتحكم الانتباهي وتعلم بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للطلّابات ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019.

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 - 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 إختبار مستقل ولكن " يتم إجراء الإختبار مرة واحدة أي أن الفترة الزمنية بين أجزاء القسمين معدومة" ⁽²⁾، 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 .

(*) ملحق رقم (1)

2 - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : المقياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص271.

الجدول (2) يبين نتائج الثبات لمقياس اللياقة العقلية

معادلة الفكرومباخ	التجزئة النصفية					المقياس 1اس	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

جدول رقم (2)

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

يتكون مقياس اللياقة العقلية بصورته النهائية من (49) فقرة^{3*}، كما تضمن المقياس عدد من البدائل اذ اعتمد الباحث 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) .

2-4-2 تحديد القدرات التوافقية:-

من خلال خبرة الباحث كتدريسي لمادة كرة القدم وممارسته للعبة كلاعب ومدرب وخبرة وبعد الرجوع للمصادر العلمية قام الباحث بتحديد القدرات التوافقية وهي (الاستجابة الحركية، تحديد الوضع، الايقاع الحركي، الاتزان الحركي، التوجيه الحركي، الربط الحركي، التنظيم الحركي) الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت (19) سنة .

2-4-3 تحديد اختبارات القدرات التوافقية :-

قام الباحث بمسح المصادر والدراسات ذات العلاقة بموضوع البحث، وبعد ذلك تم ترشيح مجموعة من الاختبارات للقدرات التوافقية وإدراجها في استمارات استبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والمقياس والتدريب الرياضي والتعلم الحركي والمختصين في لعبة كرة القدم لاستطلاع آرائهم حول تحديد صلاحية الاختبارات المدرجة، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها احصائيا باستخدام النسب المئوية والاهمية النسبية لاتفاق الخبراء والمختصين تقييم (22) خبيراً لتحديد صلاحية الاختبارات المعنية بالقدرات التوافقية حسب رأي الخبراء والمختصين، وأسفرت النتائج عن قبول ترشيح (7) اختبارات للقدرات التوافقية.

2-4-4 توصيف اختبارات القدرات التوافقية :

* ملحق رقم (2) .

الاختبار الاول: اختبار ركل واستقبال كرة القدم على الحائط (20 تكرار) (4).

الهدف من الاختبار: قياس قدرة تقدير الوضع.

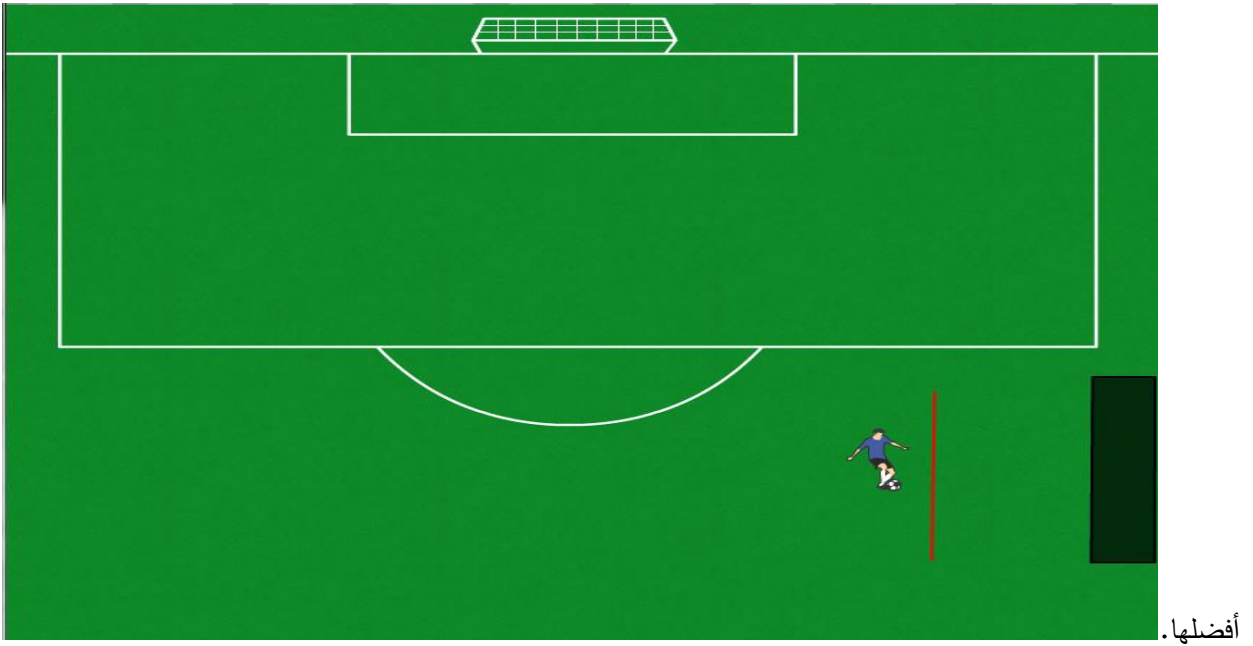
الأدوات المستخدمة: كرة قدم، صافرة، شريط قياس، حائط ويرسم خط على بعد (5م) من الحائط كما هو وارد بالشكل (2).

توصيف الاختبار: يمكن اداء الاختبار بركل الكرة بالقدم على الحائط واستقبالها بالقدم الاخرى وبنفس الشروط .

يقف المختبر أمام حائط و خلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الاتي:

- ركل الكرة خمس مرات متتالية بالقدم اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس (القدم).
- ركل الكرة خمس مرات متتالية بالقدم اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بالقدم اليسرى.
- ركل الكرة خمس مرات متتالية بالقدم اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بالقدم اليسرى.
- ركل الكرة خمس مرات متتالية بالقدم اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بالقدم اليمنى.

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحسب درجة للاعب والدرجة النهائية من (20) درجة وتعطى لكل لاعب محاولتين واحتساب



الشكل (1)

يوضح اختبار تقدير الوضع

الاختبار الثاني: اختبار الركض بالكرات الملونة وتنظيمها.

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على التنظيم الحركي .

4 - مازن جليل عبد الرسول، القدرات التوافقية والبصرية ونسب مساهمتها بالأداء المهاري وبحسب خطوط اللعب كمؤشر لانتقاء لاعبي المدارس التخصصية لكرة القدم بأعمار (12-13) سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2021 .

الادوات المستخدمة : كرات قدم مختلفة الالوان عدد(5)، صافرة، ساعة إيقاف، شواخص مختلفة الالوان عدد(5) كما هو وارد بالشكل (3).

توصيف الاختبار : يقف اللاعب وامامه (5) كرات عند نقطة البداية وعند سماع صافرة اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بالكرة الاولى الى الشاخص الاول بأقصى سرعة والذي يبعد لمسافة (m5) ومن ثم يقوم عند سماع الایعاز بأخذ الكرة الملونة الثانية الى الشاخص الثاني والذي يبعد لمسافة (m10) من نقطة البداية ومن ثم يقوم اللاعب عند سماع الایعاز بأخذ الكرة الملونة الثالثة الى الشاخص الثالث والذي يبعد لمسافة (m15) من نقطة البداية ومن ثم يقوم اللاعب عند سماع الایعاز بأخذ الكرة الملونة الرابعة الى الشاخص الرابع والذي يبعد لمسافة (m20) من نقطة البداية ومن ثم يقوم اللاعب عند سماع الایعاز بأخذ الكرة الملونة الخامسة الى الشاخص الخامس والذي يبعد لمسافة (m25) من نقطة البداية .

التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقه اللاعب في الركض للشواخص الخمسة.



الشكل (2)

يوضح اختبار التنظيم الحركي

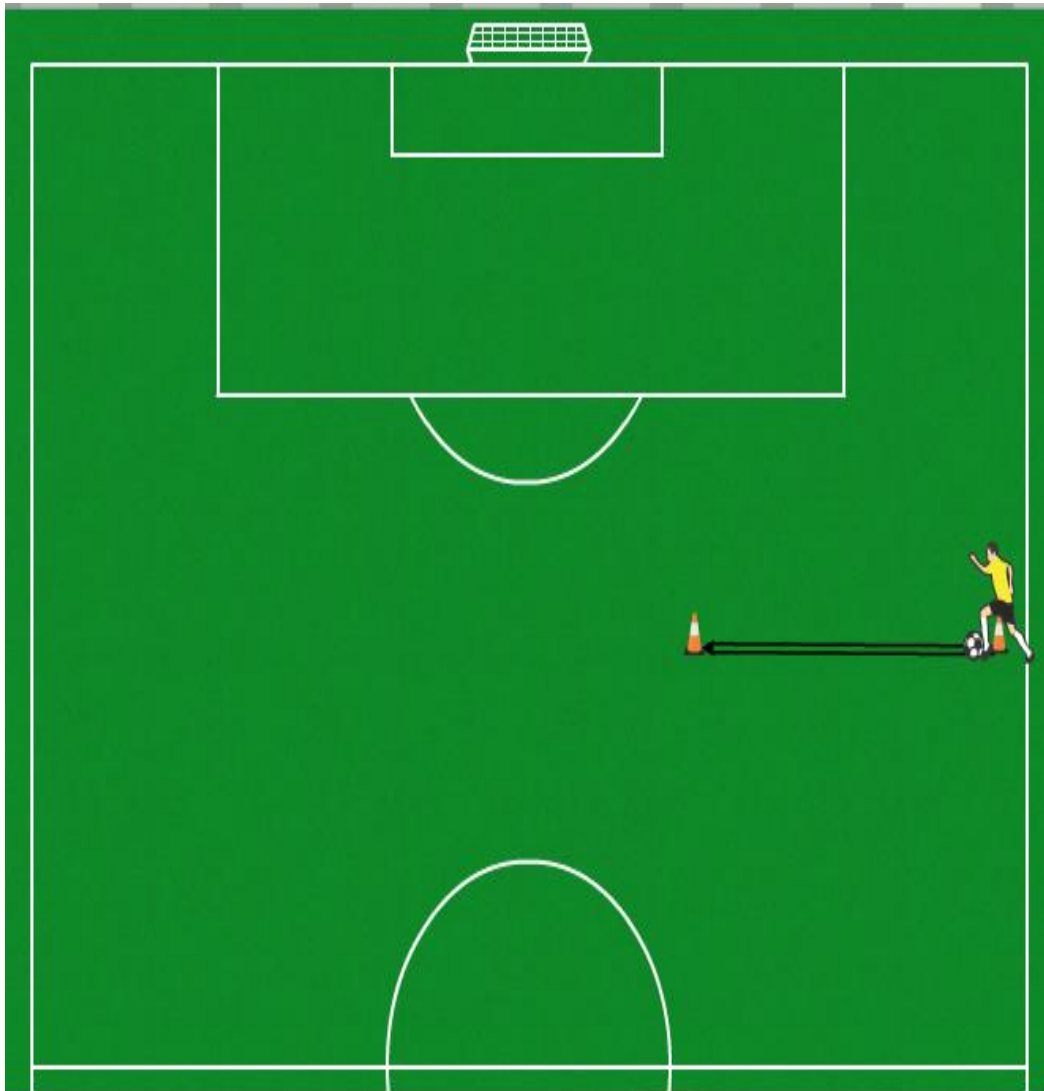
الاختبار الثالث: اختبار الركض بالكرة على خط بعرض (sm50) ولمسافة (m10) .

الهدف من الاختبار: قياس قدرة الاتزان الحركي.

الادوات المستخدمة: كرة قدم، صافرة، ساعة إيقاف، شواخص عدد(4)، شريط لاصق يحدد المسار بعرض (50 sm) كما هو وارد بالشكل (4).

توصيف الاختبار : يقف اللاعب قريب من الشاخص الاول عند نقطة البداية وفي حال سماع صافرة اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بالكرة بأقصى سرعة على الشريط اللاصق ولمسافة (10m) مع عدم الخروج عن الشريط اللاصق اثناء الركض وفي حال الخروج عن الشريط اللاصق يعود من حيث خرجت الكرة ويبدا من جديد.

التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقه اللاعب في الركض على الشريط اللاصق حصرا.



الشكل (3)

يوضح اختبار الاتزان الحركي

الاختبار الرابع: يوضح اختبار التوجيه الحركي القفز على الدوائر المرقمة .

الهدف من الاختبار : قياس قدرة الاستجابة الحركية .

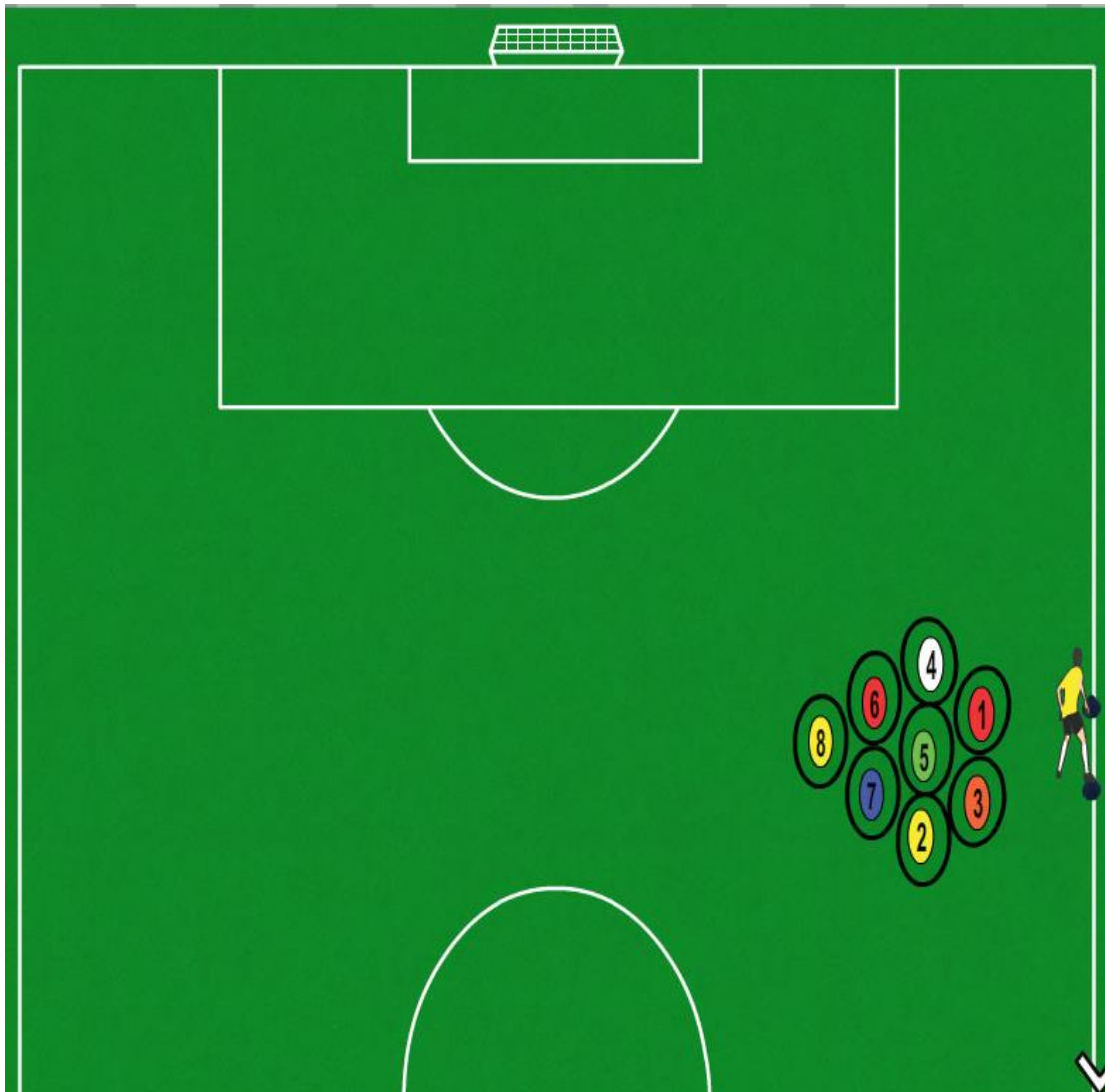
الادوات المستخدمة : ساعة إيقاف، ترسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (sm60) وترقم الدوائر

من (1-8) كما هو وارد بالشكل (5) .

توصيف الاختبار: يقف اللاعب داخل الدائرة رقم واحد وعند سماع صافرة اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم

(2) ثم الى الدائرة رقم (3) وهكذا الى الدائرة رقم (8) ويؤدي ذلك بأقصى سرعة.

التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقه اللاعب في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.



الشكل (4)

يوضح اختبار الاستجابة الحركية

الاختبار الخامس: اختبار الدرجة بباطن القدمين لمدة (10) ث ولمسافة (m10) .

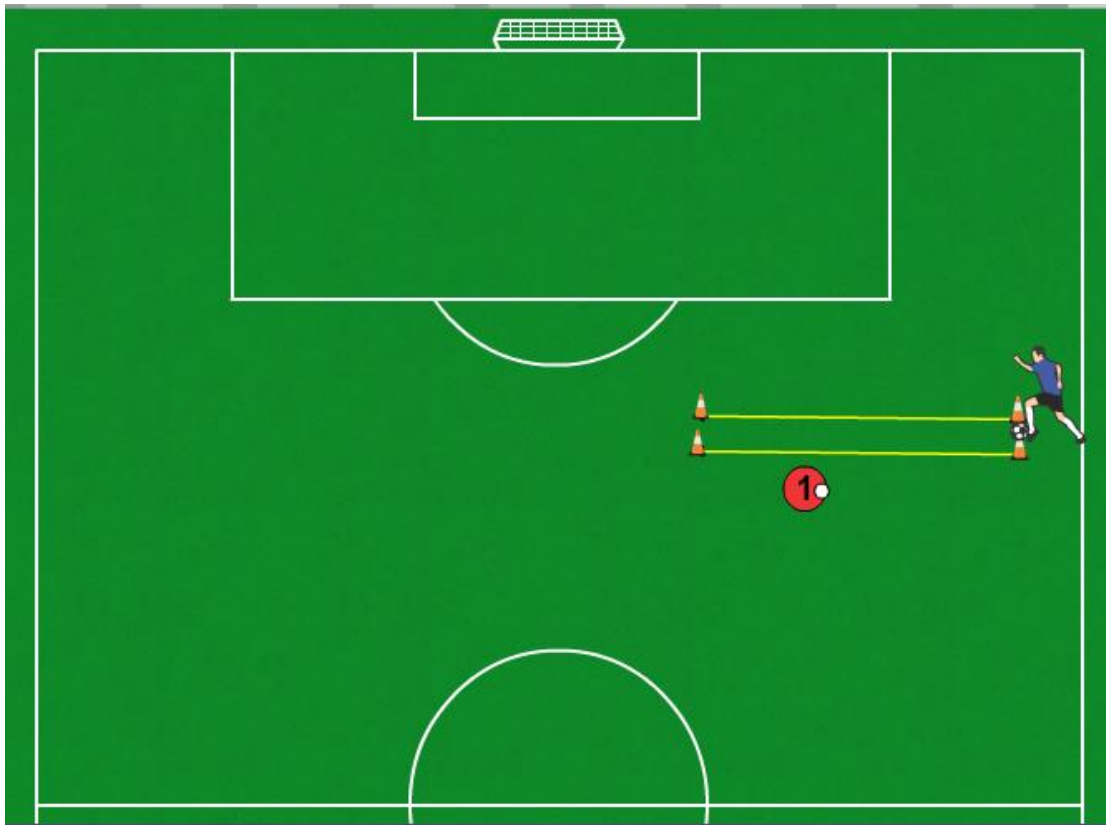
الهدف من الاختبار : قياس قدرة الايقاع الحركي.

الادوات المستخدمة : صافرة، كرة قدم، شواخص عدد (4) ، ساعة ايقاف ، شريط تحديد لاصق، منطقة محددة (m10) كما هو وارد بالشكل (6) .

توصيف الاختبار : يقف اللاعب في المنطقة المحددة بالشريطيين اللاصقين ويضع الكرة بين قدميه اي بباطن القدم، وعند سماع صافرة اشارة البدء من قبل المدرب وحسب لون الكرة يقوم اللاعب بالركض بالكرة بباطن القدم ولمدة (10ث) ويؤدي ذلك بأكثر عدد من اللمسات.

التسجيل: يسجل عدد اللمسات التي لمسها اللاعب للكرة اثناء الدرجة ولمدة (10ث) ولمسافة (m10) .

ملحوظة : لا يتم احتساب اللمسات التي تلمس بغير باطن القدمين.



الشكل (5)

يوضح اختبار الايقاع الحركي

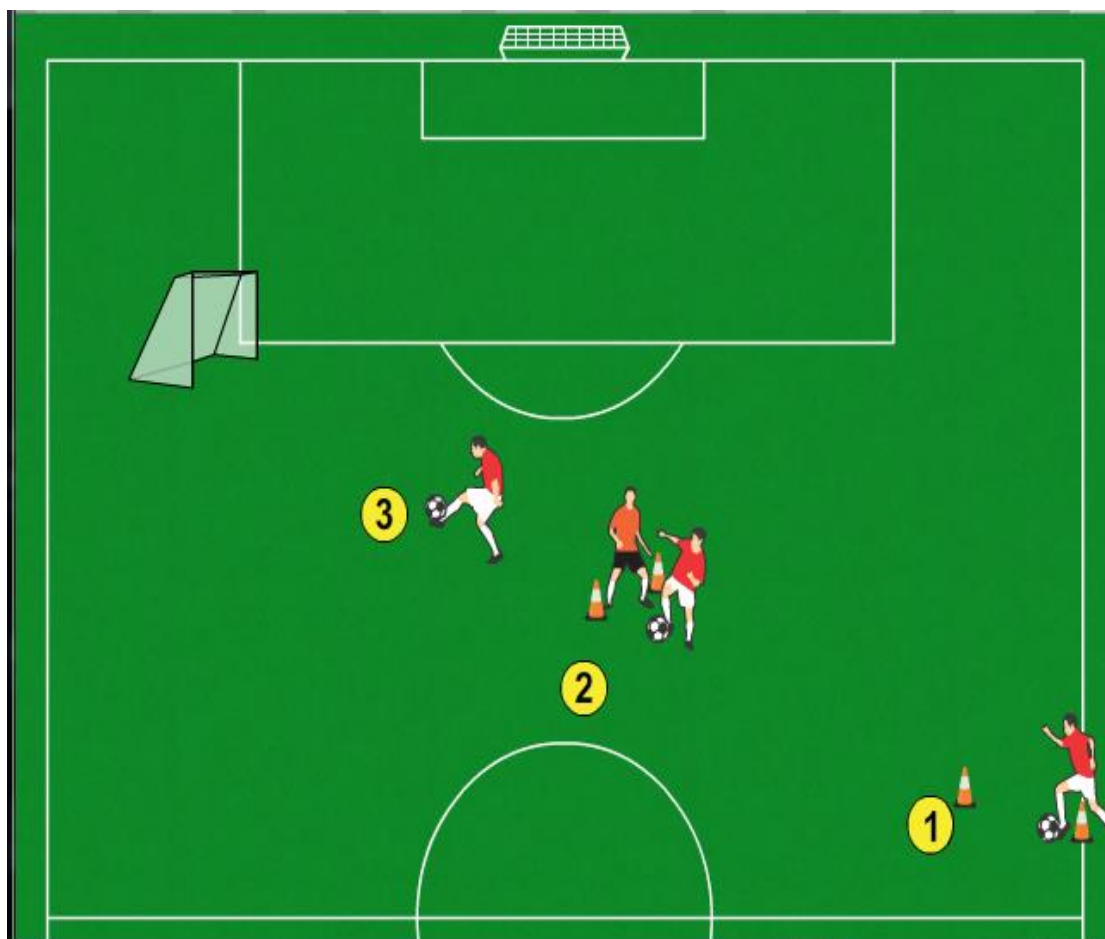
الاختبار السادس: اختبار الدرجة بالكرة والمراوغة والتهديف لمسافة (m10).

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على الربط الحركي.

الادوات المستخدمة : كرة قدم، صافرة، شواخص عدد(4) هدف صغير عرضه وارتفاعه (m1) كما هو وارد بالشكل (7).

توصيف الاختبار : يقف اللاعب وبحوزته الكرة عند نقطة البداية والتي تبعد مسافة (m1) عن الشاخص الاول وعند سماع صافرة اشارة البدء يقوم اللاعب بالدرجة بالكرة للشاخص الثاني الذي يبعد مسافة (m10) ومن ثم يقوم بمراوغة المنافس والذي يبعد مسافة (m5) عن الشاخص الثاني ومن ثم يقوم بالتهديف على الهدف والذي يبعد عن الزميل (m10) .

التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقه اللاعب لمسافة الاختبار.



الشكل (6)

يوضح اختبار الربط الحركي

- الاختبار السابع : اختبار المناولة للدوائر المختلفة القياس وعلى مسافات متباينة.

الهدف من الاختبار: قياس قدرة التوجيه الحركي.

الادوات المستخدمة : كرة قدم عدد (5)، صافرة، شواخص عدد(5)، ترسم حول كل شاخص اربعة دوائر على ان يكون قطر

الدائرة الاولى (sm 50) والثانية (m.1) والثالثة (m1,5) والرابعة (m 2) كما هو وارد بالشكل (8).

توصيف الاختبار : يقف اللاعب وامامه (5) كرات عند نقطة البداية وعند سماع صافرة اشارة البدء يقوم اللاعب بركل الكرة

الاولى الى الشاخص الاول والذي حوله اربعة دوائر والذي يبعد لمسافة (m10) ومن ثم يقوم اللاعب بركل الكرة الثانية الى

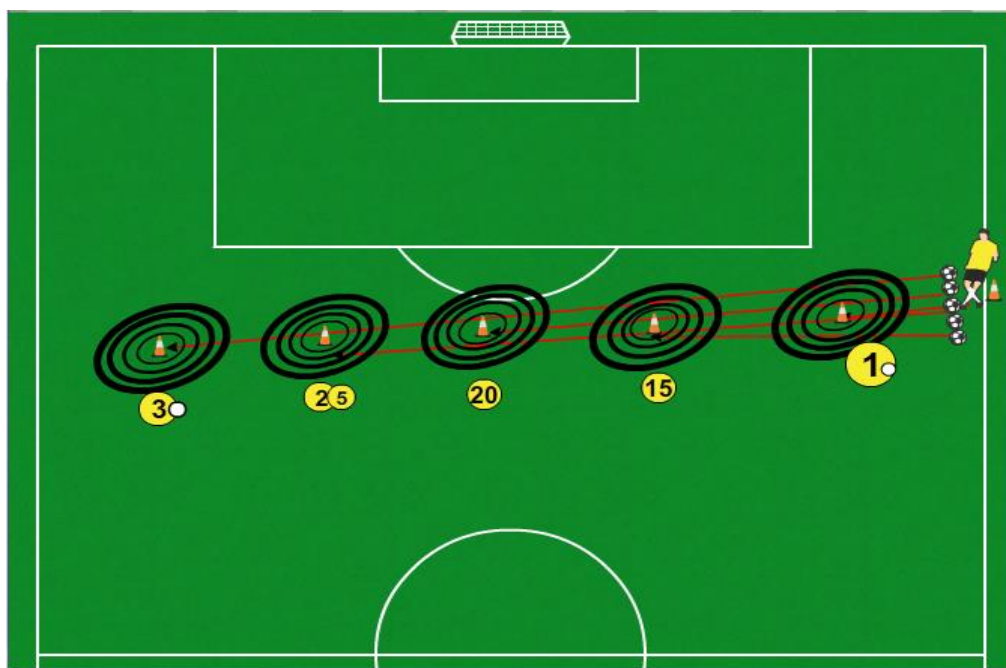
الشاخص الثاني والذي يبعد لمسافة (m15) ومن ثم يقوم اللاعب بركل الكرة الثالثة الى الشاخص الثالث والذي يبعد لمسافة

(m20) ومن ثم يقوم اللاعب بركل الكرة الرابعة الى الشاخص الرابع والذي يبعد لمسافة (m25) ومن ثم يقوم اللاعب بركل

الكرة الخامسة الى الشاخص الخامس والذي يبعد لمسافة (m30) .

التسجيل : يسجل للاعب عند وضع الكرة في الدائرة الوسطى(الاولى) (4) درجة وفي حال وضع الكرة في الدائرة الثانية (3)

درجة وفي الدائرة الثالثة (2) درجة وفي الدائرة الرابعة (1) درجة وخارج الدوائر(صفر).



الشكل (7)

يوضح اختبار التوجيه الحركي

2-4-5 التجربة الاستطلاعية للاختبارات:

عمل الباحث التجربة الاستطلاعية الموافق يوم الاربعاء بتاريخ 2024/12/18 الى يوم الخميس بتاريخ

2024\12\26 على عينة من اللاعبين من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (30) لاعب واستغرقت من (16-20) دقيقة، وكان

الباحث 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.

2-4-6 الأسس العلمية للاختبارات :

من أجل استكمال تحقيق الهدف والغرض من الاختبار الذي وضع من أجله ولكي يمكن الاعتماد عليه والوثوق بصحته وصدقه يجب أن تتوافر فيه شروط ومواصفات أهمها المعاملات العلمية المتمثلة بـ(الصدق والثبات والموضوعية) في النتائج .

2-4-6-1 صدق الاختبار:

كسبت الاختبارات المعنية بقياس القدرات التوافقية أحد أنواع الصدق الوصفي وهو صدق المحتوى أو المضمون من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين والذين أكدوا صلاحية الاختبارات في القياس.

2-4-6-2 ثبات الاختبارات:

لمعرفة ثبات قيم الاختبارات المعنية بقياس القدرات التوافقية للاعبين الأندية المشمولة في البحث استخدم الباحث لحساب معامل الثبات ب (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام وقام الباحث باستخراج قيم معامل ارتباط (بيرسون) وتعد هذه الطريقة واحدة من أهم طرق إيجاد الثبات في البحوث التربوية والرياضية، بعدها سعى الباحث للاستدلال عن معنوية العلاقات الارتباطية واستخراج قيمة (ت) المحسوبة للمعنوية معامل الارتباط. وقد أظهرت النتائج ان جميع الاختبارات تتمتع بمستوى ثبات عالي.

2-4-6-3 موضوعية الاختبارات:

من أجل استخراج موضوعية الاختبارات المعنية القدرات التوافقية للاعبين الأندية المشمولة في البحث اعتمد الباحث على تقييم درجات محكمين عندما تم إعادة تطبيق الاختبارات بعدها سعى إلى استخراج قيم معامل ارتباط (بيرسون) بين تقييم الحكم الأول وتقييم الحكم الثاني وقد أظهرت النتائج ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ارتباط عالية.

جدول (3)

يبين الاختبارات المعنية بقياس القدرات التوافقية ومعامل الثبات الموضوعية

وقيمة (ت) لمعنوية الارتباط والدلالة الإحصائية

ت	الاختبارات	معامل الثبات	قيمة (ت) المحسوبة	معامل الموضوعية	قيمة (ت ر) المحسوبة
1	القدرات التوافقية	0.866	8.306	0.857	7.976

2-4-7 تطبيق المقياس والاختبار 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 تحت (19) سنة في يوم الاثنين المصادف بتاريخ 2025/12/1 الى غاية يوم الاحد المصادف بتاريخ 2025/12/7.

2-5 الوسائل الإحصائية :

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الاصدار التاسع عشر لاستخراج الوسائل

الإحصائية الآتية :-

- 1 - إختبار مربع (كا²) .
 - 2 - الوسط الحسابي .
 - 3 - الأنحراف المعياري .
 - 4 - معادلة سبيرمان 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 والقدرات التوافقية للاعبي كرة القدم تحت (19) سنة :

جدول (4) 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
الاتزان الحركي	3.4297	.475550		معنوي
الايقاع الحركي	29.6000	4.48658		معنوي
التوجيه الحركي	7.8000	2.33641		معنوي
التنظيم الحركي	33.9040	2.56922		معنوي
الاستجابة الحركية	5.9031	1.61754		معنوي
الربط الحركي	5.6794	.585620		معنوي
تقدير الوضع	13.0857	4.23828		معنوي

يبين الجدول (4) ان الوسط الحسابي للياقة العقلية بلغت قيمته (42.890) وانحراف معياري قيمته (7.640) اما بالنسبة للاتزان الحركي فبلغ الوسط الحسابي قيمته (3.4297) وانحراف معياري قيمته (0.47555)، اما بالنسبة للإيقاع الحركي فبلغ الوسط الحسابي (29.6000) وانحراف معياري (4.48658)، اما بالنسبة للتوجيه الحركي فبلغ الوسط الحسابي قيمته (3.4297) وانحراف معياري قيمته (0.47555) لقيمة معامل الارتباط فبلغت (0.90) .

ويعزو الباحث ان 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 تتمثل بلاعبين 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 فتتحقق الاستجابة الافضل والاكثر فعالية⁽⁵⁾.

5 - 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 ، ص 8 .

بموجب الاختبارات التي تم تطبيقها على افراد عينة البحث وجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقدرات التوافقية اعلى من قيم معامل الارتباط مما يدل على وجود علاقة ارتباط عالية وإيجابية بين متغيرات البحث المدروسة.

ويعزو الباحث ان هذه النتائج إلى أن اللاعبين تتمتعون بقدرات توافقية جيدة، أذ تم تقييم أداء لاعبي من خلال استمارة اعدت لهذا الغرض من الاختبارات وتم تقييم الأداء لقدرات للاعبين التوافقية من قبل الباحث حيث وجد ان لدى لاعبي توافق ممتاز والذي ينعكس من خلال الارتباط باللياقة العقلية الى حد ما للأداء الحركي من خلال قيمة الوسط الحسابي التي تأكد ذلك، أذ 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 الأداء الحركي والمرتبطة بالقدرات التوافقية للاعبين والتزام اللاعب في تأدية التدريبات والاخذ بالمعلومات التي يقدمها المدرب الى للاعب اثناء الوحدة التدريبية مما ادى الى تطبيق اللاعبين الأداء الحركي بالشكل الصحيح.

3-الاستنتاجات والتوصيات:

3-1 الاستنتاجات:

- 1 - أظهرت النتائج ان هناك تأثير ايجابي للياقة العقلية على القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم تحت (19) سنة .
- 2 - أظهرت نتائج الارتباط أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين اللياقة العقلية والقدرات التوافقية، 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، يُوصى بدمج تدريبات خاصة بالقدرات البصرية، البيوحركية، وحل المشكلات في البرامج التدريبية.
- 2 - تصميم وحدات تدريبية متكاملة لتحسين القدرات التوافقية بما أن الأداء الفني 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 : اثر 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 والمهارى والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .

ملحق (1)

اسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم الاختبارات ومقياس (اللياقة العقلية)

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

ملحق (2)

المقياس اللياقة العقلية بصورته النهائية

م / استمارة مقياس

عزيزي اللاعب يضع الباحث بين يديك مقياساً للياقة العقلية والتي تعكس طريقة تفكيرك، وكل فقرة تحتوي على اختيارين 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.

الباحث

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 اسهل
3	عندما تحاول تذكر خطة لعب معقدة، هل؟ أ- تستخدم وسائل مثل الرسم او التدوين لتتذكرها 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 وقتاً وجهداً كبيرين، هل؟ أ- تساعده حتى وإن أثر ذلك عليك ب- ترفض تقديم المساعد
8	عند تغيير مركزك داخل الملعب و أثناء 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 اهتماماً لرفع القدرة البدنية
10	إذا كنت في مباراة مهمة ، هل؟ أ- تشعر بالحماس والجدية في الاداء . ب- تشعر بالتوتر وتواجه صعوبة في التركيز
11	عندما ترى زملاءك يبذلون جهداً كبيراً في التدريب، هل؟ أ- تحفزك رؤيتهم للعمل بجد . ب- تنخفض الدوافع في التدريب وتفقد الحافز
12	عندما تواجه صعوبة في توجيه الفريق اثناء المباراة، هل؟ أ- تحاول تحليل الموقف واتخاذ القرار الأكثر تأثيراً . 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 وتقلل ممن 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 قائدا وتساعد الفريق في ايجاد الحلول . ب- تشعر بالعجز وتفقد الثقة في الوصول الى حل
17	مواقف المباريات متغيرة و تحتاج للتفكير بسرعة ، هل؟ أ- تقوم بتحليل المواقف بشكل سريع واتخاذ قرارات فعال ب- تجد صعوبة في اتخاذ القرارات السريعة وتفقد التركيز
18	احد الزملاء يعاني من الضغط العصبي، هل؟ أ- تحاول دعمه وتشجيعه لتجاوز الضغط . ب- تفضل البقاء بعيداً عن الموقف ولا تشارك في مساعدته
19	عند ما تكون محاضرة أو جلسة توجيهية لتحليل المباريات، هل؟ أ- تستمع بانتباه وتحاول الاستفادة من الملاحظات . ب- تشعر بالملل ولا ترى أهمية لهذه الجلسات

ت	الفقرات
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 الى المستوى المطلوب . 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
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 مستواك . 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 سريعاً وتحاول تطبيقها فوراً. ب- تجد صعوبة في تنفيذ التعليمات وتحتاج إلى وقت أطول للتأقلم
29	عند عرض مباريات سابقة مسجلة لتشخيص أخطاءك بها، هل؟ أ- تحلل أدائك لتحديد النقاط التي تحتاج للتحسين . ب- تشاهدها دون إيلاء اهتمام كبير للتفاصيل
30	عند مواجهة فريق متذلل 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 لاحقاً . 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 بعيداً عن التدريبات
34	عندما تواجه مشكلة بعدم الانسجام مع فريقك، هل؟ أ- تبحث في إيجاد الحلول لتحسين التواصل مع زملائك بنفس الفر . ب- تبقى منعزلاً 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 وتركز على اداء الواجبات التدريبية . ب- تشعر بالإرهاق وتواجه صعوبة في الحفاظ على أدائك
39	عند مواجهة فريق اعلى من فريقك بجدول الترتيب العام للدوري ، هل؟ أ- تعتبر ذلك تحدياً وتحاول تقديم أفضل ما لديك . ب- تشعر بالرهبة وتتوقع الخسارة مسبقاً

ت	الفقرات
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 أدائك وتجريب مهارات جديد . ب- تعتبرها ذات أهمية أقل ولا تبذل جهد كبير
43	إذا طلب منك أن تكون قائداً للفريق، هل؟ أ- تقبل المسؤولية وتبذل جهداً لقيادة الفريق بنجاح . ب- تتردد وتشعر بعدم الاستعداد لهذه المهمة
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 أو الهجوم . ب- تشعر بالارتباك في هذه الحالة
47	بسبب خطأ منك خسر فريقك في المباراة، هل؟ أ- تتحمل المسؤولية وتعتذر من زملائك . 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.