

The Reality of Mental Fitness among Futsal Players for Middle Euphrates University Teams

Asst. Lect. Raad Ali Hussein El Leila^{1,*}, and Prof. Dr. Haitham Muhammad Kadhim Al-Jubouri¹

¹ College of Physical Education and Sport Sciences, University of University of Babylon, Iraq

* Corresponding author, Email: 891974raa@gmail.com

Received: 12/01/2024

Accepted: 29/03/2024

Abstract

The objective of this research is to develop a mental fitness assessment tool for futsal players in Middle Euphrates university teams. In addition, learning about the realities of mental fitness among futsal players in Middle Euphrates university teams. To accommodate the nature of the investigation, the researchers employed a descriptive survey approach. For the academic year (2022-2023), the research community includes futsal players from the governmental and private university teams of the Middle Euphrates governorates (Babylon, Holy Karbala, Al-Najaf, Al-Ashraf, and Al-Qadisiyah). The number of participants is (210) representing (14) colleges in the Middle Euphrates governorates, with (170) players chosen to reflect the mental fitness scale's construction sample. The application example has (116) players. The mental fitness scale had (34) questions that represented (6) areas of weakness (methods of remembering and thinking, self-confidence and challenge, emotional maturity, social harmony, happiness, decision-making, and problem solving), and the study concluded as follows:

1. The results showed significant differences in the areas of the mental fitness scale and in favor of the achieved arithmetic mean.
2. The results showed that the differences in the mental fitness scale were significant and in favor of the achieved arithmetic mean.

Among the recommendations that the researchers came out with are:

1. Coaches' interest in players' mental fitness and its fields because of its effects on skill performance.
2. Enhancing mental fitness in all its fields among futsal players through psychological and cognitive lectures and psychological preparation.

Keywords: Mental Fitness; reality; futsal players.

واقع اللياقة العقلية لدى لاعبي كرة قدم الصالات لمنتخبات جامعات الفرات الاوسط

م.م رعد علي حسين الليلة^{1*}، أ. د هيثم محمد كاظم الجبوري¹

جامعة بابل , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق

*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: 891974raa@gmail.com

الخلاصة

يهدف البحث الى بناء مقياس اللياقة العقلية لدى لاعبي كرة قدم الصالات لمنتخبات جامعات الفرات الاوسط ، والتعرف على واقع اللياقة العقلية لدى لاعبي كرة قدم الصالات لمنتخبات جامعات الفرات الأوسط .
 أستعمل الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته طبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة قدم الصالات لمنتخبات جامعات محافظات الفرات الأوسط (بابل-كربلاء المقدسة -النجف الاشرف -القادسية) الحكومية والأهلية للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (210) لاعب يمثلون (14) جامعة من جامعات محافظات الفرات الأوسط ، وتم اختيار (170) لاعباً ليمثلوا عينة البناء لمقياس اللياقة العقلية ، وعينة التطبيق (116) لاعب .
 واشتمل مقياس اللياقة العقلية على (34) فقرة يمثلن (6) مجالات وهن (أساليب التذكر والتفكير ، الثقة بالنفس والتحدي ، النضج الانفعالي ، التوافق الاجتماعي ، السعادة ، اتخاذ القرار وحل المشكلات) ، وخرج البحث بالاستنتاجات الاتي
 1. اظهرت النتائج معنوية الفروق في مجالات مقياس اللياقة العقلية ولصالح الوسط الحسابي المتحقق .
 2. اظهرت النتائج معنوية الفروق في مقياس اللياقة العقلية ولصالح الوسط الحسابي المتحقق.
 ومن التوصيات التي خرج بها الباحثان هي :
 1. اهتمام المدربين في اللياقة العقلية ومجالاتها للاعبين لما له من تأثيرات في الأداء المهاري.
 2. تعزيز اللياقة العقلية بمجالاتها كافة لدى لاعبي كرة قدم الصالات وذلك من خلال اللقاء المحاضرات النفسية والمعرفية والاعداد النفسي.

الكلمات المفتاحية: اللياقة العقلية؛ الواقع؛ لاعبي كرة الصالات.

1-التعريف بالبحث :**1-1مقدمة البحث وأهميته :**

يمتاز عصرنا الحديث بالتقدم العلمي والمعرفي في شتى مجالات الحياة ولا سيما المجال الرياضي منها وهذا التقدم أعطى روى واسعة للعلماء والمفكرين والعاملين في المجال الرياضي لتبني أفكار واساليب حديثه لها دور بارز في زيادة وتطوير الجانب المهاري والأداء الميداني لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية والتي منها لعبة كرة قدم الصالات والتي تُعد من الفعاليات المعتمدة في أنشطة ومناهج التربية والتعليم الحالية وكونها من الألعاب الجماهيرية الواسعة الأنتشار في مختلف دول العالم .

وتتميز حالات اللعب فيها بمواقف كثيرة ومتعددة تفرض على اللاعب الممارس للعبة التحرك السريع والتغير المستمر لمواقف اللعب المختلفة مما يتطلب السرعة في الاستجابات وردود الأفعال واعتماد أساليب تفكير متنوعة والكثير من الاستقرار والثبات والدراية في تفسير المواقف واتخاذ القرارات الصحيحة .

مما تتطلب من اللاعبين أن يكونوا على قدر عال من الاتزان وان يتمتعوا بدرجة جيدة من اللياقة العقلية التي تساعدهم على تنفيذ الواجبات والمهام بدراية وتميز . إذ تعد اللياقة العقلية من الأسس المهمة في تحقيق الفوز اسوة باللياقة البدنية والإمكانات المهارية ، وفي حال عدم توافر مقوماتها الأساسية أو هنالك ضعف في اساسيات تطويرها واساليب التدريب الجيد عليها سيؤدي ذلك الى صعوبة في تحقيق الهدف المراد الوصول اليه . وتعتبر مؤشر اللياقة العقلية للاعب كرة قدم الصالات من المؤشرات التي تعكس ما يمتلكه اللاعب من القدرات البدنية والعقلية والمهارية والخطيطة العالية ، ويظهر ذلك من خلال الاداء الواضح وطريقة تحركات اللاعبين بالكرة وبدون الكرة ، مما يبين قدرة لاعبي الفريق على التفكير الجماعي والأداء الخططي الجيد في مواقف اللعب المتغيرة خلال المباريات . لذا يتوجب على لاعب كرة قدم الصالات ان يمتلك المقدرة على التعامل مع مواقف اللعب المختلفة والتي قد تتصف بالتعقيد فالتحرك لأخذ الفراغ المناسب والتمركز الصحيح والانطلاقات المتعددة التي يقوم بها اللاعب داخل الملعب باوقاتها المطلوبة وسرعة تغيير الاتجاه ورد الفعل جميعها متغيرات يتوقف نجاحها على جودة ما يمتلكه اللاعب من برامج حركية مخزونة في الذاكرة مع سرعة اختيار واستدعاء الأفضل وحسب موقف اللعب وجميعها تتعلق بمستوى ما يمتلكه الفرد من عمليات عقلية . إذ ان على اللاعب ادراك المواقف المتعددة أثناء المباراة وتحليلها ومن ثم اصدار الاستجابات الصحيحة لهذه المواقف .

وبما أن هذه لعبة كرة قدم الصالات هي واقعا لعبة جماعية عليه يتطلب هذا الواقع ان يكون هنالك فهماً عالياً لما يتوجب على اللاعب القيام به وفهم ومعرفة طريقة تفكير الزميل اضافة الى دراسة وتوقع أفكار المنافس اذ انها عملية مركبة ومندمجة توجب على المدربين ان يجهزوا لاعبيهم لمواجهة مواقف المباراة المختلفة والمتغيرة والارتقاء بمستوى العمليات العقلية للاعبهم . ومن هنا جاءت اهمية البحث من خلال بيان أهمية العمليات العقلية وضرورة معرفة ما يتمتع به اللاعبون من مستوى لياقة عقلية والسعي لتطويرها وبشكل يلائم خصوصية اللعبة ومميزاتها المهارية والقانونية وذلك من خلال بناء مقياس للياقة العقلية .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال المتابعة الميدانية للباحث للبطولات الجامعية ومباريات كرة قدم الصالات كونه مدربا للعبة ومدرسا لمادة التربية الرياضية لاحظ قلة فترات التركيز والانتباه واتخاذ القرارات الصحيحة للاعب كرة قدم الصالات مع افتقار اغلب الفرق لامكانية الالتزام بتنفيذ الواجبات والمهام والاحتفاظ بالكرة وحيازتها لفترة زمنية مقبولة والسرعة في فقدانها مع عدم نجاح حالات الانتقال الميداني وتغير الأماكن الصحيح بين لاعبي الفريق الواحد وامكانية خلق اكثر من فرصة لعب ناجحة واختيار صحيح والتمتع بالنضج الانفعالي في حالات التأخر بالنتيجة . مما يجعل اللاعب الذي بحوزته الكرة والفريق تحت الضغط وبالتالي قلة الحلول وفقدان حيازة الكرة مع عدم المقدرة على تطبيق الواجبات المراد تطبيقها داخل الملعب . وعليه ارتأى الباحث القيام بدراسة تكون بمثابة حلول ناجعة لمشكلة البحث ببناء مقياس يقيس اللياقة العقلية للاعب كرة قدم الصالات والسعي لتطوير مستوى العمليات العقلية وتحسين نتاج اللاعب والفريق وإعداد لاعبين لمواقف لعب مختلفة تتطلب الاداء العالي والسرعة والدقة في تنفيذ الواجبات الحركية رغم ظروف الضغط من قبل لاعبي الفريق المنافس والعمل على تناسق القدرات العقلية والنفسية والبدنية وبيانها للاستفادة في سبل توظيفها وبالشكل الصحيح لاعداد لاعبا على درجة عالية من التركيز والانتباه والقدرة على ضبط النفس ومواجهة الصعاب والتحديات واتخاذ القرارات الصحيحة وتطبيق الواجبات والمهام بأريحية واتزان .

1-3 اهداف البحث :

1. بناء مقياس لياقة العقلية لدى لاعبي كرة قدم الصالات لمنتخبات جامعات الفرات الأوسط .
2. التعرف على واقع اللياقة العقلية لدى لاعبي كرة قدم الصالات لمنتخبات جامعات الفرات الأوسط .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو منتخبات جامعات الفرات الأوسط بكرة قدم الصالات للعام الدراسي 2023-2024 .

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2023/5/1 ولغاية 2023/11/2 .

3-5-1 المجال المكاني : الفاعات الرياضية المغلقة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات عينة البحث .

6-1 التعريف بالمصطلحات :

اللياقة العقلية : عرّفها (بيركنز , 1991 Perkins) بأنها " القدرة على بقاء العقل نشطاً فعالاً" في مواجهة الضغوط النفسية ، وكذلك قدرته على حل المشكلات والتعامل معها بمرونة وتوافقه مع الآخرين وشعوره بالرضا " . وعُرفت أيضاً بأنها " تمثل التوافق التام والمتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي يمكن أن تطرأ على الإنسان مع الشعور الإيجابي بالسعادة والكفاية " وايضاً بأنها " القدرة على استخدام أساليب التفكير المتنوعة والتذكر والنضج الانفعالي والتوافق الاجتماعي ولا تمتع بالسعادة والنجاح والقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة وحل المشكلات وتحدي المخاطر ومواجهتها بمرونة وثقة بالنفس " (وجدان عناد صاحب : 2016، 42، 44، 124) وكذلك يعرفها (فؤاد عطا الله بجبوج 2022) بأنها " تمتع الرياضي بالتفكير السليم والتصرف العاقل والحكيم في مواجهة المواقف المتنوعة والمتعددة في التمرين والتدريب والمنافسات . والتوافق التام والمتكامل بين الوظائف العقلية والنفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الظروف التي يمكن ان تطرأ على الفرد مع الشعور الإيجابي بالكفاية ويتحقق ذلك بافعال ذهنية وحسية " . (فؤاد عطا الله بجبوج : 2022، 32)

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :**1-2 منهجية البحث :**

أستعمل الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته طبيعة البحث .

2-3 مجتمع البحث وعيناته :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة قدم الصالات لمنتخبات جامعات محافظات الفرات الأوسط (بابل-كربلاء المقدسة -النجف الاشرف -القادسية) الحكومية والأهلية للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (210) لاعِباً يمثلون (14) جامعة من جامعات محافظات الفرات الأوسط ، وتم اختيار (170) لاعِباً ليمثلوا عينة البناء لمقياس اللياقة العقلية ، والجدول (1) يبين مجتمع البحث وعيناته .

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعيناته

المحافظة	الجامعة	العائدية	عدد اللاعبين	العينة	
				الاستطلاعية	البناء
بابل	بابل	حكومية	15	-	12
	القاسم الخضراء	=	10	10	-
	المستقبل الجامعة	أهلية	15	-	15
	الإسلامية	=	16	-	12
	الحلة الجامعة	=	15	-	14
كربلاء المقدسة	كربلاء المقدسة	حكومية	15	-	12
	الصفوة	أهلية	15	-	15
	العميد	=	15	-	12
	اهل البيت	=	16	-	13
الفرات الأوسط التقنية	الكوفة	=	15	-	12
	الفرات الأوسط التقنية	حكومية	16	-	13

10	14	-	16	أهلية	الشيخ الطوسي الجامعة	النجف الاشرف
9	13	-	15	=	الكفيل	
14	13	-	16	حكومية	القادسية	القادسية
116	170	10	210		المجموع	
%55.24	%80.95	%4.76	%100		النسبة المئوية	

3-2 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث:

1-3-3 الوسائل البحثية :

- المصادر والدراسات العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات (الانترنت).
- المقابلات الشخصية مع الأساتذة والخبراء المختصين .
- الاستبانة الموزعة لأخذ آراء الخبراء والمختصين .

2-3-2 الأجهزة والادوات المستعملة في البحث :

- جهاز حاسوب نوع hp عدد (1) .
- حاسبة يدوية نوع (porpo) عدد (1) .
- ساعة توقيت رياضية نوع سبورت صينية المنشأ عدد(1) .
- أوراق واقلام .

4-2 اجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 اجراءات بناء مقياس اللياقة العقلية :

1-1-4-2 تحديد الغرض من بناء مقياس اللياقة العقلية :

يجب أن يكون غرض المقياس واضحاً ومفهوماً وقابل للتحقق ومنسجماً مع طبيعة المقياس وخصائصه، إذ يعد هو الركيزة الأساسية والخطوة الأولى التي يجب القيام بها عند بناء المقاييس، لذا يهدف بناء مقياس اللياقة العقلية الى تحقيق الغرض المعني في قياسه لدى لاعبي كرة قدم الصالات وليكون اداة للقياس يستفاد منها في الالعاب الرياضية الاخرى.

2-1-4-2 تحديد الاطار النظري لمقياس اللياقة العقلية :

اعتمد التعريفات النظرية في الدراسات السابقة للياقة العقلية (بيركنز , 1991 Perkins) و (وجدان عناد صاحب 2016) وذلك لعدم وجود نظرية تناولت اللياقة العقلية .

3-1-4-2 تحديد المجالات وصلاحيتها للمقياس :

من أجل تجزئة المقياس إلى عناصره الأولية ليتمثل كل عنصر مجالاً معيناً، وبعد الاطلاع على المراجع والمصادر والدراسات المرتبطة باللياقة العقلية تم وضع إطاراً مرجعياً لاشتقاق الفقرات منه ولتقييمها وإيجاد خصائصها، إذ حددت (6) مجالات، ومن أجل التعرف على مدى صلاحية تلك المجالات تم وضع تعريف لكل مجال وتم عرض المجالات بتعريفاتها ضمن استبانة على مجموعة من الأساتذة الخبراء المختصين في القياس والتقويم وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (10) خبيراً ومختصاً، والجدول (2) يبين نتائج الاستبانة .

الجدول (2) اتفاق السادة الخبراء والمختصين حول مجالات مقياس اللياقة العقلية

ت	المجالات المرشحة	تصلح	النسبة المئوية	لا تصلح	النسبة المئوية	قيمة كا ² المحسوبة	النتيجة
1	أساليب التذكر والتفكير	10	%100	صفر	صفر	10	معنوي
2	الثقة بالنفس والتحدي	10	%100	صفر	صفر	10	معنوي
3	النضج الانفعالي	9	%90	1	%10	6.4	معنوي
4	التوافق الاجتماعي	9	%90	1	%10	6.4	معنوي
5	السعادة	7	%70	3	%30	1.6	غير معنوي

6	اتخاذ القرار وحل المشكلات	10	%100	صفر	صفر	10	معنوي
---	---------------------------	----	------	-----	-----	----	-------

وبذلك تكون خمسة مجالات حصلت على موافقة السادة الخبراء والمختصين في صلاحيتها لتكون مجالات حقيقية لمقياس اللياقة العقلية , وقد كانت قيم (كا²) المحسوبة فيها أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) بدرجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) ولصالح الإجابة (تصلح) إذ اعتمد الباحث موافقة (9) خبراء فأكثر وهو ما يشكلون نسبة (90%) من مجموع الخبراء البالغ عددهم (10) خبراء ، مع استبعاد المجال الخامس (السعادة) .

2-4-1-4 تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات مقياس اللياقة العقلية :

بعد تحديد مجالات المقياس تم صياغة فقرات مقياس اللياقة العقلية البالغ عددها (40) فقرة على شكل عبارات تقريرية , إذ تتضمن كل فقرة موقف خاص في حياة المستجيب , ولكل موقف أكثر من استجابة , مع ضرورة الانتباه عند صياغة فقرات المقياس مراعاة الامور الاتية :

1. أن تحوي الفقرة فكرة واحدة , وان تكون كل فقرة مستقلة عن غيرها .
2. ان تكون لغة الفقرة بسيطة ومباشرة وتكون قصيرة وواضحة .
3. تجنب استعمال أسلوب نفي النفي في الفقرة لان ذلك يربك المستجيب .

2-4-2-5 بدائل الاجابة لفقرات مقياس اللياقة العقلية :

اذ عتمدت بدائل اجابة تلائم خصوصية العينة ومستواها اذ ان عينة البحث تتمثل بلاعبي منتخب جامعة ويمتلكون من الخبرة والمهارة الرصيد الجيد والرصين . تم تحديد بدائل اجابة لتكون خمسة بدائل لكل فقرة وكما مبينة في الجدول (3) ادناه .

جدول (3) يبين بدائل الاجابة

بدائل الإجابة ((تنطبق علي))					الفقرات وقيمها
بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً	
1	2	3	4	5	الفقرات الإيجابية
5	4	3	2	1	الفقرات السلبية

اذ شملت فقرات المقياس على فقرات إيجابية تتسجم مع الغرض من اعداد المقياس وأخرى سلبية ، والجدول (4) ادناه يبين ارقام الفقرات السلبية والايجابية في المقياس .

الجدول (4) يبين فقرات المقياس الإيجابية والسلبية

ت	المجالات	الفقرات الإيجابية	الفقرات السلبية
1	أساليب التذكر والتفكير	8-7-5-4-3-2-1	6
2	الثقة بالنفس والتحدي	16-12-10-9	15-14-13-11
3	النضج الانفعالي	24-22-20-17	23-21-19-18
4	التوافق الاجتماعي	32-31-30-27-26-25	29-28
5	اتخاذ القرار وحل المشكلات	40-38-37-36-35-34-33	39

2-4-2-6 تحديد صلاحية فقرات مقياس اللياقة العقلية لغوياً :

عرضت هذه الفقرات باستبانة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين وعددهم (10) لغرض الحكم على صلاحيتها من حيث الصياغة وملائمتها لقياس ما أعدت له . وحللت استجابات المختصين عن طريق استعمال قانون (كا²) ، وتبين أن جميع فقرات المقياس والبالغ عددها (40) فقرة قد حصلت على اتفاق الخبراء في صلاحيتها، لكون مستوى الدلالة جاء اقل من (0.05) ، والجدول (5) يبين ذلك .

الجدول (5) يبين صلاحية الفقرات بعد عرضها على الخبراء

الدلالة	قيمة كا ²	تحتاج تعديل	لا تصلح	تصلح	تسلسل الفقرات
معنوي	6,4		1	9	40، 29، 24، 22، 12، 11، 3، 1
معنوي	10		صفر	10	18، 17، 16، 15، 14، 13، 10، 9، 8، 7، 6، 5، 4، 2 32، 31، 30، 28، 27، 26، 25، 23، 21، 20، 19، 39، 38، 37، 36، 35، 34، 33،

7-1-4-2 إعدادات تعليمات الإجابة عن فقرات مقياس اللياقة العقلية :

إن إعدادات التعليمات الخاصة بالمقياس توضح للمستجيب كيفية الإجابة عن فقراته , روعي في إعداد هذه التعليمات أن تكون واضحة وسهلة ومفهومة ولزيادة الوضوح تضمنت التعليمات وضع مثال يوضح كيفية الإجابة عن فقرات المقياس مع درج الملاحظات الآتية :

- يرجى قراءة كل فقرة بدقة وعناية ليتضح لك مضمونها جيداً قبل الإجابة عنها .
- تكون الإجابة بوضع علامة (√) في الحقل الذي ينطبق عليك على أن تكون إجابتك على أساس الواقع الفعلي لك ومدى تطابق الفقرة معك وليس على أساس ما تراه مناسباً وصحيحاً.
- اختيار بديل إجابة واحد لكل فقرة مع ضرورة عدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا إجابة.
- ليس هنالك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة فجميع الإجابات مقبولة ومحترمة ونستخدمها لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر الأسم .

8-1-4-2 التجربة الاستطلاعية لمقياس اللياقة العقلية :

ممكن أن لا تكون فقرات المقياس واضحة للعينة مثلما هي واضحة لدى الباحث لذا أجرى الباحث تجربة استطلاعية على مجموعة من اللاعبين ليتعرف عن طريقها على الاتي :

1. التطبيق الفعلي للإجابة ومعرفة الوقت اللازم له .
2. التأكد من ثبات المقياس .
3. سوف تكون التجربة الاستطلاعية للباحث بمثابة تدريباً عملياً للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي ممكن ان تواجهه عند إجراء الاختبار الرئيسي .
4. التأكد من وضوح التعليمات للعينة.
5. التعرف على ظروف تطبيق المقياس وما يرافقه من صعوبات .

وبناء على ذلك أجرى الباحثان تجربة استطلاعية يوم الاحد الموافق (2023/5/21) على عينة مكونة من (10) لاعبين من لاعبي منتخب جامعة القاسم الخضراء بكرة قدم الصالات .

وحدد الزمن المستغرق للإجابة والذي احتسب عن طريق تسجيل زمن أول لاعب انتهى اجابته وكان خلال (18) دقيقة وزمن آخر لاعب انتهى الإجابة وكان (22) دقيقة وعن طريق حساب متوسط زمن الإجابة والتوصل إلى زمن الاختبار وهو (20) دقيقة .

9-1-4-2 تطبيق مقياس اللياقة العقلية على عينة البناء :

الغرض من تطبيق فقرات المقياس على عينة البناء هو تحليلها إحصائياً واختيار الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة باستخدام أساليب (المجموعتان الطرفيتان والانساق الداخلي) تمهيداً لتهيئة الصيغة النهائية للمقياس وإجراء التجربة الرئيسية ، قبل استخراج مؤشرات الصدق والثبات ، وتم توزيع المقياس على عينة البناء البالغ عددها (170) لاعب من لاعبي كرة قدم الصالات يمثلون منتخبات اغلب جامعات الفرات الأوسط للفترة من (2023/5/22) ولغاية يوم الثلاثاء الموافق (2023/5/30) .

10-1-4-2 موضوعية الاستجابة لمقياس اللياقة العقلية :

من الأساليب المتبعة في الكشف عن موضوعية الاستجابة أسلوب تكرار مجموعة من الفقرات تصاغ بصيغة مغايرة الى حد ما في تغيير الالفاظ مع الحفاظ على المعنى العام ، وحدد الباحث (5) فقرات مكررة بواقع فقرة واحدة مكررة في كل مجال من المجالات الخمس الغرض منها الكشف عن موضوعية الاستجابة فقط علماً ان درجة الفقرات

المكررة تهمل ولا تحتسب من ضمن الدرجة الكلية للاستمارة . ليكون المقياس الموزع على عينة البناء مؤلف من (45) فقرة ، والجدول (6) يبين ارقام الفقرات الاصلية والمكررة في مقياس اللياقة العقلية الخاص بعينة البناء .

جدول (6) يبين الفقرات الاصلية والمكررة في المقياس

الفقرات المكررة		الفقرات الاصلية		المجالات
مضمونها	رقمها	مضمونها	رقمها	
استرجع المعلومات السابقة على شكل صور لأحداث ومواقف مرت علي سابقاً	9	استرجع مواقف اللعب السابقة بسرعة وبصورة كلية	2	أساليب التذكر والتفكير
لا اخشى المشاركة في المباريات النهائية. خوفاً من الخسارة	12	أرغب بالمشاركة في المباريات الحاسمة والقوية	10	الثقة بالنفس والتحدي
اشعر بالتوتر والغضب حين اتعرض لموقف سلبي في الملعب	25	اشعر بالغضب والتوتر عندما يستفزني المنافس	20	النضج الانفعالي
امتلك علاقات اجتماعية جيدة في مجال العمل وخارجه	36	اتمتع بعلاقات طيبة مع جميع زملائي في الفريق	28	التوافق الاجتماعي
اغير من تفكيري سريعاً ويجاد الحلول المناسبة التي تلائم مجريات المباراة	45	أستطيع إيجاد وتحديد الحلول المناسبة لتغيرات حالات اللعب بسرعة	39	اتخاذ القرار وحل المشكلات

ولتحقيق موضوعية الاستجابة اتخذت الإجراءات الآتية :

- استخراج الفرق بين الدرجتين (الأصلية – والمكررة) للفقرات المتشابهة في كل استمارة .
- استخراج الفروق المطلقة بين هذه الدرجات لكل فرد من أفراد العينة مع جمعها لجميع الافراد.
- استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجاميع هذه الفروق المطلقة .
- جمع الوسط الحسابي والانحراف المعياري لغرض إيجاد الدرجة المحكية التي تقبل عندها أو من دونها إجابات أي فرد من أفراد العينة .

وبما ان عينة البناء عددها (170) لاعب ويمثل عدد الاستمارات الموزعة وعند خضوعها لموضوعية الاستجابة ظهر بأن قيمة الوسط الحسابي لمجاميع الفروق المطلقة (1.823) وانحراف معياري قدره (1.666) ، وبلغت الدرجة المحكية (3.489) وبمقارنتها مع مدى درجات الفروق المطلقة البالغة (0-4) ، إذ تم قبول (152) استمارة لكون الدرجة المحكية مساوية او اعلى من درجات الفروق المطلقة واستبعدت (18) استمارة غير صالحة نتيجة لبلوغ درجات الفروق المطلقة فيها اعلى من الدرجة المحكية ، وبذلك تم الإبقاء على (152) استمارة صالحة للتحليل الإحصائي .

3-4-1-2 تصحيح مقياس اللياقة العقلية :

من خلال مفتاح التصحيح وهو الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس حيث تتم عملية تصحيح المقياس بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وبحسب إجابة المستجيب، ولمعرفة إجابات اللاعبين عن فقرات المقياس استعمل مفتاح التصحيح المعد لجميع فقرات المقياس الإيجابية منها والسلبية والبالغ مجموعها (40) فقرة وبحسب بدائل الإجابة الخمس ودرجاتها المحصورة بين الاعداد (1 - 5) وان اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (200) وادنى درجة هي (40) وبوسط فرضي مقداره (120) .

2-4-1-2 التحليل الإحصائي لمقياس اللياقة العقلية :

اتبع الباحث أسلوبان في التحليل الإحصائي لفقرات المقياس هما أسلوب (القدرة التمييزية للمجموعتين الطريقتين لتمييز الفقرات) وأسلوب (معامل الاتساق الداخلي لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية المقاسة) وكما مبيّن ادناه :

اولاً: القدرة التمييزية (المجموعتان الطريقتان) :

للكشف عن القدرة التمييزية لفقرات المقياس استعمل أسلوب المجموعتين الطريقتين لعينة التحليل الإحصائي البالغة (152) استمارة إذ يعد هذا الأسلوب من الأساليب المناسبة لتمييز الفقرات واتبعت الخطوات الآتية :

1. ترتيب الدرجات ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة في المقياس .

2. تعيين ما نسبته (27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات العليا و(27%) من الاستثمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا , لأن هذه النسبة تحقق مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم وتمايز , إذ بلغ عدد الاستثمارات عند كل مجموعة (41) استثماراً ، واستبعاد نسبة (46%) الوسطى وعددها (70) استثماراً .
3. حساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات المقياس باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بوساطة الحقيبة الإحصائية (spss) وُعدت قيمة مستوى الدلالة دالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات . وكما مبين في الجدول (7) أدناه.

جدول (7) يبين القدرة التمييزية لفقرات المقياس

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الحدود الدنيا 27%		الحدود العليا 27%		رقم الفقرة
			ع	س	ع	س	
مميزة	0.000	6.484	0.559	3.293	0.725	4.220	1
مميزة	0.000	5.018	0.575	3.341	0.570	3.976	2
مميزة	0.000	6.980	0.538	3.244	0.600	4.122	3
مميزة	0.008	2.738	0.505	3.463	0.760	3.854	4
مميزة	0.000	3.687	0.525	3.220	0.610	3.683	5
غير مميزة	0.082	1.762	0.597	2.220	0.881	2.512	6
مميزة	0.000	3.828	0.488	3.366	0.654	3.854	7
مميزة	0.001	3.620	0.586	3.390	0.573	3.854	8
مميزة	0.000	4.779	0.594	3.439	0.608	4.073	9
مميزة	0.000	4.587	0.505	3.463	0.685	4.073	10
مميزة	0.012	2.586	0.656	2.659	1.014	3.146	11
مميزة	0.004	2.985	0.987	2.976	0.776	3.561	12
غير مميزة	0.123	1.558	0.499	2.415	0.628	2.610	13
مميزة	0.001	3.530	0.499	2.415	0.987	3.024	14
مميزة	0.014	2.524	0.716	2.707	0.853	3.146	15
مميزة	0.007	2.763	0.728	3.341	0.937	3.854	16
مميزة	0.000	3.950	0.631	3.585	0.654	4.146	17
مميزة	0.023	2.324	0.628	2.390	0.954	2.805	18
مميزة	0.000	3.939	0.400	2.122	0.820	2.683	19
مميزة	0.003	3.098	0.935	2.976	0.919	3.610	20
مميزة	0.001	3.315	0.711	2.537	0.998	3.171	21
مميزة	0.002	3.188	0.573	3.146	0.855	3.659	22
غير مميزة	0.276	1.096	0.869	2.537	0.943	2.756	23
مميزة	0.016	2.460	0.794	3.341	0.822	3.780	24
مميزة	0.000	3.955	0.596	3.463	0.632	4.000	25
مميزة	0.000	5.030	0.758	2.976	0.690	3.780	26
مميزة	0.001	3.328	0.501	3.268	0.680	3.707	27
غير مميزة	0.067	1.857	0.807	2.732	0.970	3.098	28

مميزة	0.001	3.345	0.596	2.463	0.837	3.000	29
مميزة	0.000	3.644	0.823	3.146	0.813	3.805	30
مميزة	0.000	6.351	0.530	3.341	0.615	4.146	31
مميزة	0.000	4.570	0.633	3.268	0.806	4.000	32
مميزة	0.009	2.680	0.666	3.390	0.652	3.780	33
مميزة	0.000	8.587	0.478	3.146	0.573	4.146	34
مميزة	0.000	4.622	0.594	3.439	0.648	4.073	35
مميزة	0.000	3.655	0.506	3.488	0.689	3.976	36
مميزة	0.000	6.145	0.575	3.341	0.539	4.098	37
مميزة	0.000	4.117	0.499	3.415	0.669	3.951	38
مميزة	0.002	3.143	0.680	2.293	0.980	2.878	39
مميزة	0.002	3.221	0.593	3.268	0.767	3.756	40

يتضح لنا من الجدول (7) أربع فقرات هي (6، 13، 23، 28) بمستوى الدلالة اعلى من (0.05) عند درجة حرية (80) لذا تستبعد من فقرات المقياس. ليصبح عدد فقرات المقياس المعتمدة (36) فقرة بعد استبعاد الفقرات الاربع اعلاه.

ثانيا : معامل الاتساق الداخلي :

1- علاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس :

لإيجاد هذا المؤشر استعمل معامل ارتباط (بيرسون) وذلك من أجل التحقق من الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس ، باستعمال اختبار (ر) والجدول (8) يبين ذلك. جدول (8) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجموع الكلي لمقياس اللياقة العقلية

رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	مستوى الدلالة	النتيجة	رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	مستوى الدلالة	النتيجة
1	.578	0.000	معنوي	21	.254	0.002	معنوي
2	.494	0.000	معنوي	22	.387	0.000	معنوي
3	.532	0.000	معنوي	23	استبعدت في القدرة التمييزية		
4	.285	0.000	معنوي	24	.303	0.000	معنوي
5	.350	0.000	معنوي	25	.275	0.001	معنوي
6	استبعدت في القدرة التمييزية			26	.447	0.000	معنوي
7	.308	0.000	معنوي	27	.254	0.002	معنوي
8	.348	0.000	معنوي	28	استبعدت في القدرة التمييزية		
9	.335	0.000	معنوي	29	.224	0.005	معنوي
10	.373	0.000	معنوي	30	.382	0.000	معنوي
11	.162	0.046	معنوي	31	.475	0.000	معنوي
12	.341	0.000	معنوي	32	.404	0.000	معنوي
13	استبعدت في القدرة التمييزية			33	.307	0.000	معنوي
14	.281	0.000	معنوي	34	.573	0.000	معنوي
15	.219	0.007	معنوي	35	.439	0.000	معنوي

معنوي	0.000	.388	36	معنوي	0.000	.315	16
معنوي	0.000	.514	37	معنوي	0.000	.325	17
معنوي	0.000	.408	38	غير معنوي	0.250	.094	18
معنوي	0.015	.197	39	معنوي	0.045	.163	19
معنوي	0.000	.283	40	معنوي	0.000	.375	20

يتضح لنا من الجدول (8) ان مستوى الدلالة للفقرة (18) اعلى من (0.05) لذا تكون الدلالة الإحصائية لها غير معنوية عند درجة حرية (150) ، مما يوجب استبعادها من فقرات المقياس ليصبح بذلك عدد فقرات المقياس المعتمدة (35) فقرة .

2- علاقة ارتباط درجة الفقرة بدرجة البعد الكلية :

من الأساليب التي يمكن عن طريقها حساب الاتساق الداخلي ، فهي تقوم على إيجاد معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، وتؤكد من دلالة معنوية الارتباط باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال ، والجدول (9) يبين ذلك .

الجدول (9) يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لكل مجال من مجالات المقياس

المجال الأول أساليب التذكر والتفكير							
رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	مستوى الدلالة	النتيجة	رقم الفقرة	معامل الارتباط البسيط	مستوى الدلالة	النتيجة
1	.667	0.000	معنوي	5	.599	0.000	معنوي
2	.674	0.000	معنوي	6	استبعدت في القدرة التمييزية		
3	.644	0.000	معنوي	7	.496	0.000	معنوي
4	.640	0.000	معنوي	8	.512	0.000	معنوي
المجال الثاني الثقة بالنفس والتحدي							
9	.524	0.000	معنوي	13	استبعدت في القدرة التمييزية		
10	.558	0.000	معنوي	14	.522	0.000	معنوي
11	.364	0.000	معنوي	15	.394	0.000	معنوي
12	.363	0.000	معنوي	16	.358	0.000	معنوي
المجال الثالث النضج الانفعالي							
17	.356	0.000	معنوي	21	.390	0.000	معنوي
18	استبعدت في الاتساق الداخلي			22	.363	0.000	معنوي
19	.457	0.000	معنوي	23	استبعدت في القدرة التمييزية		
20	.447	0.000	معنوي	24	.377	0.000	معنوي
المجال الرابع التوافق الاجتماعي							
25	.451	0.000	معنوي	29	.347	0.000	معنوي
26	.601	0.000	معنوي	30	.557	0.000	معنوي
27	.373	0.000	معنوي	31	.531	0.000	معنوي
28	استبعدت في القدرة التمييزية			32	.554	0.000	معنوي
المجال الخامس اتخاذ القرار وحل المشكلات							
33	.545	0.000	معنوي	37	.613	0.000	معنوي

معنوي	0.000	.600	38	معنوي	0.000	.688	34
غير معنوي	0.081	.142	39	معنوي	0.000	.582	35
معنوي	0.000	.389	40	معنوي	0.000	.559	36

يتضح من الجدول (9) معنوية الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المجال الكلية لمجالات المقياس ما عدا الفقرة (39) ضمن المجال الخامس مما يتطلب استبعاد الفقرة. ونتيجة لما بينتها عمليات التحليل الاحصائي (القدرة التمييزية والاتساق الداخلي) باستبعاد (6) فقرات ومن أصل مجموع فقرات المقياس البالغة (40) فقرة ليكون العدد النهائي لفقرات المقياس وبصيغته النهائية (34) فقرة وبوسط فرضي (102) .

4-2-1-13 الخصائص السيكومترية لمقياس اللياقة العقلية :
اولاً- صدق المقياس :

1. **الصدق الظاهري :** تحقق هذا الصدق في مقياس اللياقة العقلية من خلال عرض فقرات ومجالات المقياس على السادة الخبراء المختصين .
2. **الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي) :** تحقق هذا الصدق في مقياس اللياقة العقلية عن طريق التحليل الاحصائي لفقرات المقياس وذلك عن طريق إيجاد معاملات التمييز بوساطة المجموعتان الطرفيتان والاعتماد عليه لإبقاء الفقرات ذات التمييز العالي والجيد والمقبول , وعن طريق استخراج الاتساق الداخلي من خلال إيجاد علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة الفقرة بالبعد وعلاقة البعد بدرجة المقياس الكلية .

ثانياً- ثبات المقياس :

1-طريقة التجزئة النصفية :

لغرض التحقق من هذه الطريقة على عينة البناء البالغة (152) لاجب قسّم الباحثان فقرات المقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية وبلغ الوسط الحسابي للفقرات الفردية (60.775) بانحراف معياري قدره (4.944) والتباين بلغ (24.442) ، وبلغ الوسط الحسابي للفقرات الزوجية (56.695) بانحراف معياري قدره (4.385) والتباين بلغ (19.227) , وحسب تباين الفقرات الفردية والزوجية وأخضعها لمعامل (F) التباين للتأكد من تجانس النصفين ، إذ قورنت القيمة المحسوبة (f) والبالغة (1.271) بالقيمة الجدولية البالغة (1.318) عند درجتي حرية (151-151) ومستوى دلالة (0.05) تبين عدم دلالتها الإحصائية ، وهذا يعني تجانس تباين الفقرات الفردية والزوجية , وبعدها حساب معامل ثبات نصف المقياس بين درجات الافراد على قسمي المقياس باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) وبلغت العلاقة الارتباطية بين النصفين (0.688) , وبعدها خضع معامل الارتباط للتحصيح باستخدام معادلة (سبيرمان – براون) فبلغ معامل الثبات (0.815) وهو معامل ثبات عالٍ.

2-طريقة الفا كرونباخ :

اجرى الباحثان معادلة الفا كرونباخ على عينة البناء البالغة (152) لاجب وبلغ معامل الثبات للمقياس (0.788) , وتعد هذه القيمة جيدة ومعامل ثبات عالٍ .

4-2-1-4-14 تطبيق مقياس اللياقة العقلية على عينة التطبيق :

تم تطبيق المقياس بفقراته البالغة (34) فقرة على عينة التطبيق البالغ عددها (116) لاعب من لاعبي كرة قدم الصالات يمثلون منتخبات جامعات الفرات الأوسط للفترة من (2023/10/26) ولغاية (2023/11/9) .

2-5 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث :

تم اعتماد الوسائل الإحصائية الآتية في استخراج النتائج :

- الوسط الفرضي = أعلى قيمة للمقياس + أقل قيمة للمقياس ÷ 2 . (بركات عبد العزيز : 2014 ، 120)
- اختبار F للتجانس . (عايد كريم الكفاني : 2020 ، 219)
- وكذلك الحقيبة الإحصائية (SPSS) الاصدار (24) للوسائل الإحصائية لغرض معالجة النتائج الآتية:
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- قانون (كا²) .

- قانون (t-test) للعينه الواحدة .

3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (10) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لمقياس اللياقة العقلية ومجالاته

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجالات
معنوي	0.001	22.123	21	2.627	26.397	أساليب التذكر والتفكير
معنوي	0.008	9.042	21	1.684	22.414	الثقة بالنفس والتحدي
معنوي	0.012	11.486	18	1.560	19.664	النضج الانفعالي
معنوي	0.002	18.867	21	2.200	24.853	التوافق الاجتماعي
معنوي	0.000	24.088	21	2.448	26.474	اتخاذ القرار وحل المشكلات
معنوي	0.000	38.701	102	4.954	119.802	مقياس اللياقة العقلية

يتبين من الجدول (10) نتائج مقياس اللياقة العقلية ومجالاته , وبعد مقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي تبين أن المقياس ومجالاته أعلى من الوسط الفرضي , ولاختبار دلالة هذه الفروق إحصائياً استعمل الاختبار التائي (t-test) للعينه الواحدة , ظهرت القيمة التائية المحسوبة للمقياس وابعاده ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (115) .

يفسر الباحث هذه النتائج بأن لاعبي منتخبات جامعات الفرات الأوسط بكرة قدم الصالات يتمتعون بلياقة عقلية مرتفعة , ويعزو الباحث ان هذا جاء نتيجة لأسلوب التدريبى للمدرب المتبع مع فريقه ولفترة الاعداد واعتماد مبدأ إجراء المباريات الودية وهذا ما أكده (عبدالله اللامي واخرون 2018) " ان المشاركة بين طرفين في مواقف اللعب قد يقود الى اكتساب بسيط في المعلومات " . (عبدالله اللامي واخرون : 2018 ، 164) وبالتالي بيان دور اللياقة العقلية في الإدراك السريع لفهم الواجب المراد تنفيذه والمباشرة بإصدار ردود الأفعال الصحيحة والمناسبة له . وهو ما بينته (عفاف عبد المنعم 2014) " العمليات العقلية هي مركز للتحكم والسيطرة وتوجيه طاقات الانسان التي تستعملها الحواس وتخزينها لتحليل المعلومات وانتقاء ردود الافعال الصحيحة والمناسبة " . (عفاف عبد المنعم : 2014 ، 7)

ان اللياقة العقلية تؤدي العمل الجماعي والتعاوني وتحمل المسؤولية والتحدي للاعبين فضلاً عن التشويق والاثارة وهذا بدوره يحسن من الأداء المهاري , ترى (فدوة ناصر ثابت 2006) " ان اللياقة العقلية تساعد اللاعبين على اعتماد انماط معينة من السلوك بحيث توظف العمليات العقلية والمهارات الذهنية عند مواجهة المواقف فتتحقق الاستجابة الافضل والاكثر فعالية " (فدوة ناصر ثابت : 2006 ، 9)

4 الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

1. اظهرت النتائج معنوية الفروق في مجالات مقياس اللياقة العقلية ولصالح الوسط الحسابي المتحقق .
2. اظهرت النتائج معنوية الفروق في مقياس اللياقة العقلية ولصالح الوسط الحسابي المتحقق.
3. اللياقة العقلية دور واضح في اظهار نتائج ادائية وسلوكية مميزة تتبين من خلال التنوع الذكي في اساليب التفكير وتحسين وظائف الذاكرة وكيفية التعامل مع المعلومات من حيث ترميزها وحفظها وسرعة استرجاعها والتميز بالمقدرة على حل المشكلات ومواجهتها بثقة وتحدي والتعامل مع المواقف الصعبة بمرونة ونضج.

4-2 التوصيات :

1. اهتمام المدربين في اللياقة العقلية ومجالاتها للاعبين لما له من تأثيرات في الأداء المهاري.
2. تعزيز اللياقة العقلية بمجالاتها كافة لدى لاعبي كرة قدم الصالات وذلك من خلال اللقاء المحاضرات النفسية والمعرفية والاعداد النفسي .
3. ضرورة اجراء المزيد من الدراسات في مجالات اللياقة العقلية وفي مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية .

References

1. بركات عبد العزيز : مقدمة في التحليل الإحصائي لبحوث الإعلام ، القاهرة ، الدار المصرية اللبنانية ، 2014 .

2. عايد كريم عبد عون الكناني : مقدمة في الاحصاء spss ، عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2020 .
3. عبد الله اللامي واخرون : تقنيات التعلم الحركي ، ط1 ، الكوفة ، مطبعة جامعة الكوفة ، 2018 .
4. عفاف محمد عبدالمنعم : القياس النفسي (قياس القدرات العقلية) ، ط1 ، الاسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 2014 .
5. فدوة ناصر ثابت : فاعلية برنامج تدريبي مستند الى عادات العقل في تنمية حب الاستطلاع المعرفي والذكاء الاجتماعي لدى اطفال الروضة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة عمان للدراسات العليا ، كلية الدراسات التربوية ، 2006 .
6. وجدان عناد صاحب : اللياقة العقلية وعلاقتها بالمعالجة المعرفية والتفكير الإيجابي لدى طالبات قسم رياض الأطفال ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات ، 2016 .
7. فؤاد عطا الله بجبوج : المنهج التدريبي أطفال ناشئين , شباب ، نينوى للدراسات والنشر والتوزيع ، 2022 .

ملحق (1) مقياس اللياقة العقلية

ت	الفقرات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	انظم افكاري بدقة اثناء سير المباراة					
2	استرجع مواقف اللعب السابقة بسرعة وبصورة كلية					
3	اعتمد على المعلومات والخبرات السابقة في تنفيذ الواجب الخططي					
4	أغير اسلوب لعبي وفقا لمواقف اللعب المتنوعة في اثناء المباراة					
5	افكر بالواجب المراد تنفيذه قبل تنفيذه ميدانيا					
6	ابحث عن العلاقة السببية بين الأشياء واجعلها مفتاحا للحلول					
7	استطيع اختيار الحل المناسب من بين عدة حلول مخزونة في ذاكرتي					
8	أرغب بالمشاركة في المباريات الحاسمة والقوية					
9	أحب ان أكون من اول الداخلين الى الملعب					
10	ينتابني شعور بانني غير قادر على تحقيق اهدافي					
11	اتحمل مسؤولية أي واجب يوكل اليّ					
12	اتجنب اللقاءات الصحفية ووسائل الاعلام					
13	اشعر بالارتباك عند تواجد جمهور كبير وعدد من المسؤولين اثناء المباراة					
14	اسعى دائما لآكون افضل لاعب بالمباراة					
15	اسيطر على الانفعالات السلبية واتحكم بها					
16	كثيرا ما اتلقى البطاقات الملونة في المباريات القوية والحاسمة					
17	اتقبل قرارات الحكام الخاطئة ..بهدهوء					
18	العب بعصبية وعنف لكي اكسب نتيجة المباراة					
19	استطيع الاسترخاء في الظروف الصعبة من المباراة					
20	اعمل بصمت واتزان حتى في احلك الظروف واصعبها					
21	اتمتع بعلاقات طيبة مع جميع زملائي في الفريق					
22	اكف من قبل زملائي لامثلهم في اللقاءات الصحفية					
23	يلجئ اليّ زملائي لطلب المشورة والمساعدة					
24	اعاني من عدم تقدير عائلتي لما احققه من إنجازات رياضية					
25	يهاتفني اغلب زملائي عند تعرضي لوعكة صحية					
26	احترم وجهة نظر الاخرين وافكارهم التي لاتتفق مع افكاري					
27	يؤيد زملائي في الفريق المبادرات والأفكار الجديدة التي اقدمها					
28	ادرك أهمية التوقيت المناسب لاتخاذ القرار					

					امتك المقدرة على مواجهة المشاكل	29
					استطيع إيجاد وتحديد الحلول المناسبة لتغيرات حالات اللعب بسرعة	30
					اتخذ قراراتي بهدوء وثاني	31
					تنسم قراراتي بالواقعية وسهولة التطبيق	32
					أتوقع نتائج حل المشكلة قبل الشروع بحلها	33
					اتغلب على الكثير من العقبات التي تواجهني اثناء مواقف اللعب المختلفة	34