



دولة ليبيا
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الزاوية
إدارة الدراسات العليا والتدريب
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
مكتب الدراسات العليا والتدريب
قسم التدريب الرياضي



بحث بعنوان
((تأثير الجهد مختلف الشدة على الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة تنفيذ
ركلة الجزاء لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة بنادي الشباب
الوحدوي – طرابلس))

لنيل درجة الإجازة الدقيقة (الدكتوراه) في التدريب الرياضي

إعداد الباحث
أبوبكر أبولقاسم الشيباني بن سعود

إشراف

أستاذ دكتور: خديجة يوسف ابوخريص
أستاذ(التمرينات) بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الزاوية

أستاذ دكتور: كمال علي الغول
أستاذ الألعاب (كرة قدم) بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الزاوية

(2026م)

الإهداء

إلى والدي العزيزين

إلى إخواني وأخواتي

إلى زوجتي وأبنائي

إلى جميع أصدقائي

إلى أساتذتنا الأفاضل

إلى مدربي كرة القدم الأعضاء

إلى جمهورنا الرياضي الكريم

أهدي هذا العمل المتواضع

الباحث: أبوبكر بن سعود

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين... والصلاة والسلام على أشرف الخلق وخاتم الأنبياء والمرسلين
سيدنا محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين... الحمد لله مجزي الصابرين.
أتقدم بأسمى آيات الشكر إلى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية وعرفاناً
مني بالجميل أتقدم بفائق الشكر والامتنان إلى المشرفين الدكتور (كمال الغول - خديجة
أبوخريص) لدعمهما غير المحدود خلال دراستي الأولية ولهما الدور الكبير فيما توصلت إليه،
وتذليل كافة الصعوبات التي واجهتني خلال مسيرتي العلمية من خلال متابعة البحث خطوة
بخطوة وإعطاء المشورات العلمية ليكون هذا العمل بالصورة التي هو عليها فجزاهما الله خير
الجزاء.

ولا يفوتني ان أوجه شكري إلى الأساتذة الذين علموني وحملوني أحلى سمة في الحياة ألا
وهو العلم، كما أتوجه بالشكر إلى كافة زملائي الذين رافقوني خلال مرحلة الدراسة وكذلك أتوجه
بفائق الشكر والامتنان إلى فريق العمل المساعد وعينة البحث الذين رافقوني طيلة مدة التجربة
الأساسية. وأقدم كلمات شكر وحب كبير إلى جميع أفراد عائلتي الذين وفروا لي الجو الملائم
أثناء الدراسة. وأتقدم بالشكر والامتنان لكل من ساعدني ووقف بجانبني ووفقني الله وإياهم لما فيه
الخير.

الباحث

المستخلص:

العنوان: (تأثير الجهد مختلف الشدة على الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة تنفيذ ركلة الجزاء لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة بنادي الشباب الوندوي - طرابلس) استهدف هذا البحث التعرف على تأثير الجهد مختلف الشدة على دقة التصويب ومستوى الاتزان الانفعالي من علامة الجزاء، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي والمنهج الوصفي لأنهما يتعاملان مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم فريق (الأمال) تحت سن (17) سنة بنادي الشباب الوندوي بطرابلس للموسم الرياضي (2024-2025)، والبالغ عددهم (8) لاعبين، وقد تمت الاستعانة بعدد من الأجهزة والأدوات، تمثلت في: استبانة الاتزان الانفعالي (إعداد الباحث) وبرنامج المجهود البدني مختلف الشدة، وساعة Galaxy fit3 لقياس عدد ضربات القلب، واختبار دقة التصويب لركلة الجزاء، وقد خلصت الدراسة إلى عدة نتائج، من أهمها، وجود علاقة ارتباط موجبة وقوية بين متغير الاتزان الانفعالي ومتغير دقة التصويب عند مستويات شدة الجهد البدني المنخفضة والمتوسطة. كما ان الجهد المرتفع يؤدي إلى اضطراب الاتزان الانفعالي الأمر الذي ينعكس سلباً على دقة التصويب نتيجة التعب البدني والانفعالي الزائد.

قائمة المحتويات

التسلسل	العنوان	رقم الصفحة
	أ . الإقرار .	
	ب . قرار اللجنة .	
	ج . المستخلص .	
	د . الإهداء .	
	هـ . الشكر والتقدير .	
	و . قائمة المحتويات .	
	ط . قائمة الجداول .	
	ي . قائمة الاشكال .	
	ك . قائمة المرفقات .	
	الفصل الأول	
	1- التعريف بالبحث .	
1-1	المقدمة .	2
2-1	المشكلة .	9
3-1	الأهمية .	13
4-1	الأهداف .	14
5-1	الفروض .	14
6-1	المصطلحات .	14
	الفصل الثاني	
	2- الإطار النظري والدراسات السابقة .	
1-1-2	كرة القدم .	17
2-1-2	الحمل التدريبي .	28
3-1-2	المرحلة العمرية 17 سنة .	45
4-1-2	الانفعالات .	51
5-1-2	الاتزان الانفعالي .	58
2-2	الدراسات السابقة .	66
1-2-2	الدراسات العربية .	66
2-2-2	الدراسات الأجنبية .	72

التسلسل	العنوان	رقم الصفحة
3-2-2	التعليق على الدراسات السابقة.	74
4-2-2	الاستفادة من الدراسات السابقة.	77
	الفصل الثالث	
	3- الإجراءات.	
1-3	المنهج.	79
2-3	المجتمع.	79
3-3	العينة.	79
4-3	وسائل جمع البيانات.	79
5-3	التجربة الاستطلاعية.	85
6-3	التجربة الأساسية.	86
7-3	المعالجات الإحصائية.	89
	الفصل الرابع	
	4- عرض ومناقشة النتائج.	
1-4	عرض الفرضية الأولى ومناقشتها.	91
2-4	عرض الفرضية الثانية ومناقشتها.	95
3-4	عرض الفرضية الثالثة ومناقشتها.	99
	الفصل الخامس	
	5- الاستنتاجات والتوصيات.	
1-5	الاستنتاجات.	102
2-5	التوصيات.	103
	المراجع.	104
أولاً	المراجع العربية.	104
ثانياً	المراجع الأجنبية.	114
ثالثاً	شبكة المعلومات الدولية.	116

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	التسلسل
83	اختبار سبيرمان للارتباط بين عبارات المحور والدرجة الكلية للاستبانة.	(1)
85	إجراءات التجربة الاستطلاعية لتوضيح مستويات الشدة.	(2)
86	توصيف العينة.	(3)
91	نتائج اختبار فريدمان للفروق بين قياسات دقة التصويب عند مستويات الجهد مختلفة الشدة.	(4)
92	اختبار ويلكوكسن للرتب للفروق بين القياس القبلي والقياسات البعدية لمهارة دقة التصويب عند مستويات الجهد المختلفة.	(5)
94	اختبار ويلكوكسن للرتب للفروق بين قياسات دقة التصويب عند مستويات الجهد المختلفة.	(6)
96	نتائج اختبار فريدمان للفروق بين القياسات المتكررة لمتغير الاتزان الانفعالي عند مستويات الجهد مختلفة الشدة.	(7)
97	نتائج اختبار ويلكوكسن للرتب بين القياسين القبلي والبعدى لمتغير الاتزان الانفعالي عند مستويات الجهد مختلفة الشدة.	(8)
98	اختبار ويلكوكسن للرتب لمتغير الاتزان الانفعالي للقياسات البعدية عند مستويات الجهد مختلف الشدة.	(9)
99	نتائج اختبار سبيرمان للارتباط بين متغير دقة التصويب ومتغير الاتزان الانفعالي عند مستويات الجهد مختلفة الشدة.	(10)

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	التسلسل
24	وضع اللاعبين في ركلة الجزاء.	(1)
25	مناطق تسديد ركلة الجزاء من الجهتين اليمنى واليسرى.	(2)
29	قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي	(3)
30	مكونات حمل التدريب الخارجي والداخلي.	(4)
82	اختبار دقة التصويب على المرمى.	(5)
88	تدريبات المجهود البدني مختلف الشدة في دائرة منتصف الملعب.	(6)
91	رسم بياني توضيحي لمسار دقة التصويب للجهد مختلف الشدة.	(7)
96	رسم بياني توضيحي لدرجة ومستوى الاتزان الانفعالي.	(8)

قائمة المرفقات

الصفحة	عنوان المرفق	التسلسل
118	قائمة الخبراء .	(1)
119	استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في بناء البرنامج.	(2)
120	استمارة رأي الخبراء في قياس مستوى الاتزان الانفعالي .	(3)
123	استمارة ترشيح آراء الخبراء لتحديد اختبارات البرنامج.	(4)
124	الاستبانة الخاصة بالاتزان الانفعالي للاعبين في صورتها النهائية.	(5)
126	مراسلة الدراسات العليا بالكلية لنادي الشباب الودودي الرياضي .	(6)
127	الإجراءات والموافقات الإدارية.	(7)
128	قائمة المساعدين في البرنامج.	(8)
129	استمارة قياس دقة التصويب على المرمى .	(9)
130	استمارة قياسات خصائص العينة.	(10)
131	استمارة القياسات الفسيولوجية.	(11)
132	الوحدة التدريبية القياس القبلي.	(12)
133	الوحدة التدريبية خلال الجهد منخفض الشدة.	(13)
134	الوحدة التدريبية خلال الجهد متوسط الشدة.	(14)
135	الوحدة التدريبية خلال الجهد مرتفع الشدة.	(15)
136	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.	(16)
137	قائمة الصور في البرنامج.	(17)
140	قرار الاتحاد الفرعي لتحديد أعمار لاعبي الفئات السنية.	(18)

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث.

1.1- المقدمة.

2.1- المشكلة.

3.1- الأهمية.

4.1- الأهداف.

5.1- الفروض.

6.1- المصطلحات.

1-1 المقدمة:

ترتقى الأمم والشعوب ويتعاضم دورها التاريخي في بناء الحضارة الإنسانية بمقدار مستوى التفكير الذي يعمل فيه أفرادها بوصفه أساس التقدم البشري وإذا كان الإعداد البدني يجري التدريب عليه من خلال التحكم في أحمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب، فإن الإعداد العقلي يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره، أي تركيز انتباهه، والتحكم بانفعالاته وعدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة، وتتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والعقلية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن. (فاضل، 2021، ص86)

إن التخطيط الصحيح المستند على الأسس العلمية في التدريب الرياضي هو الذي يقود إلى التطور السريع المتواصل في مختلف الفعاليات والألعاب سواء كانت فردية أو جماعية وبناءً على هذا اهتم القائمون على لعبة كرة القدم بإعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وذهنياً لأجل التوصل إلى الاستجابات المشابهة لظروف المنافسة. (فليج، 2015، ص1)

لقد سجلت كرة القدم في وقتنا الحاضر تطوراً واضحاً من حيث ارتفاع عدد الممارسين ارتفاعاً واضحاً وكذلك عدد المنافسات، والدليل على هذا التطور هو كون الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) أصبح يشرف على مراقبة أكثر من (198) اتحاد وطني، وكذلك تنظيم عدد كبير من المنافسات منها كأس العالم للأشبال، وكذلك كأس العالم للناشئين تحت (16) سنة وكأس العالم للشباب تحت (19) سنة، وكأس العالم للسيدات، وكأس العالم داخل الصالات المغلقة ولكن تبقى بطولة كأس العالم على مستوى الكبار أكبر تظاهرة عالمية للدول في ميدان الرياضة حيث تنصدر، كل الأحداث الرياضية، لأنها اللعبة الجماهيرية الأولى، وليس هناك ما يستدعي الحديث عن شعبيتها حيث تخصص أجهزة الإعلام المرئية والمسموعة مساحة زمنية كبيرة لها. (العنابي، 1992، ص16)

ولعبة كرة القدم من الألعاب التي تحتاج إلى بذل جهد بدني مختلف الشدة بحسب مقتضيات اللعبة فقد يكون جهداً عالياً أحياناً، وينخفض إلى الوسط في أحيان أخرى، إذ إن متطلبات لعبة كرة القدم خلال المباراة تختلف من حيث الشدة المطلقة على أجهزة أجسام اللاعبين وحسب الموقف الأدائي للعبة، وعلى هذا فان تأثيرات ذلك الجهد البدني تكون مختلفة وكذلك حاجة عضلات الجسم العاملة إلى الطاقة تختلف بحسب شدة الجهد المبذول ومصدر الطاقة المصروفة خلال ذلك المجهود. (حمودي، 2003، ص27)

وهذا ما يؤكد Arnason, 2004 على أن طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم خلال زمن المباراة يتميز بعدم ثبات طرق الأداء من حيث تكرار التحركات وتنوعها وهي دائماً مرتبطة بما يقابله من مواقف في أثناء المنافسة وتتطلب التقيد بتنفيذ الواجبات الخططية بتحركات متنوعة ومزيج من السرعة والجري والمشي بحسب ما تتطلبه ظروف اللعب والمواقف المتغيرة التي تتطلب الأداء المهاري المركب السريع. (arnason, 2004, p:36)

وكرة القدم التي تميزت بكثرة المواقف المتعددة والمختلفة الشدة، وتعدد المهارات التي تعطي المتعة والتشويق للمتابع، فإن المهارات والحركات تودى بمجهودات مختلفة الشدة حسب موقف اللعب، وتلك المجهودات لها آثار على الأجهزة الوظيفية، ومن ضمنها الدماغ الذي يصدر الأمر الأول في أداء الحركة والمهارة ومدى تأثيرها على انسيابية ودقة المهارة وخصوصاً التهديد لأهميته البالغة من بين المهارات التي تحتاج إلى دقة عالية في الأداء فضلاً عن المحافظة عن الاتزان الانفعالي، الذي هو ذو أهميه بالغه في عملية الإحساس بالمؤثرات التي تحيط باللاعبين، وكيفية إدراكها من قبل الدماغ وإصدار القرارات التي تتناسب مع مجريات المباراة أو أثناء تنفيذ المواقف الثابتة. (علاوي، 2002، ص3)

وتعد الدقة من المكونات الهامة والضرورية في كرة القدم، وقد لا نكون مبالغين إذا قلنا إن هذا المكون يرتبط ارتباطاً قوياً بإحراز النصر متمثلاً في إحراز الأهداف، فالتصويب مهارة تعتمد على هذا المكون بدرجة عالية". (عبد الحميد، حسانين، 2001، ص21)

ان الدقة هي أداء الحركة بطريقة فنية صحيحة خلال جميع مراحلها، وتعني أيضاً الأداء الدقيق للحركة خلال الإحساس، ومدى اقتراب القياسات من بعضها واقتراب النتيجة النهائية من القيمة الحقيقية، أي تطابق الإنجاز مع الهدف، وهي من نتائج التدريب الجيد ومن ثم فإن دقة الأداء ترتبط بعوامل فسيولوجية منها سلامة الجهاز العصبي، والقدرة على تركيز الانتباه، ومقدرة الحواس وسلامتها خصوصاً حاسة البصر، والتوازن، والحالة الصحية والشعور بالتعب اللذان يؤثران في التركيز على دقة الأداء. (عربي، 2006، ص19)

تعد الدقة عاملاً أساسياً في أغلب المهارات الحركية المكونة للألعاب الرياضية المختلفة، إذ إن عدداً كبيراً من مهارات الألعاب الرياضية الفردية والجماعية ومن بينها لعبة كرة القدم تعتمد على الدقة في التمرير، والتصويب على المرمى بغرض إحراز الأهداف، كما تعني الكفاءة والقدرة في تحقيق الهدف في مختلف الظروف ومن أماكن مختلفة. (كونزة، 1981، ص112)

وعرفت بانها القدرة على أداء المهارات بشكل عال ودقيق، مع السيطرة على الواجبات الحركية المركبة وعلى التوافق الحركي. (حسين، 1998، ص417)

ويرى (الباحث) من وجهة نظره: أنها قدرة لاعب كرة القدم على توجيه الكرة بشكل سريع ومتناسق وانسيابي في مناطق محددة من الهدف وبعيداً عن حارس المرمى. (الباحث)

فالدقة تتطلب السيطرة الكاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو الهدف المطلوب لان لاعب كرة القدم يجب أن يكون لديه القدرة على تحديد المكان الذي يرغب أن يرسل إليه الكرة، وأن يختار الركلة المناسبة والتوقيت السليم وتحديد السرعة المطلوبة لتنفيذها. (الحكيم، 2004، ص151)

دون صفة الدقة للمهارات الفنية التي يمتلكها اللاعب لا يستطيع ان يطبق الخطة التي رسمت له من قبل المدرب، وإن أداء هذه الصفة يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين، ويتطلب هذا الأمر ان تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء كان موجهاً للعضلات العاملة منها أم العضلات المقابلة لها، حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالدقة اللازمة لإصابة الهدف، فعند حدوث خلل في الإشارات الواردة فان ذلك يؤثر على دقة الحركة، هذا ومن الملاحظ في الحركات التي تتصف بالدقة هو انه لا يوجد فرق كبير بين قوة انقباض العضلات وانبساط العضلات المقابلة لها، فاللاعب الذي يمتاز بهذه الصفة بدرجة عالية يكون أكثر كفاءة في أداء المهارات المطلوبة منه، لأن هذه الصفة تعمل على رفع الناحية النفسية لديه، الأمر الذي يساعده في التغلب على الحالات المختلفة التي تواجهه في المباراة من خلال دقة اتخاذ القرارات، لذا فإن الدقة من الصفات المهمة في لعبة كرة القدم (حسانين، 1989، ص447)

فالدقة تتطلب التدريب المستمر على أدائها بأشكال مختلفة ومتنوعة لأنها الكلمة الفصل في تسجيل الأهداف، إن التصويب الذي يفتر إلى الدقة والتركيز والسرعة لا يعطي نتيجة في تسجيل الأهداف حتى لو كانت بقية الصفات متوفرة عند اللاعب وإلا فما الجدوى من لاعب يؤدي التصويب بمستوى عالٍ من الناحية الفنية لكنه لا يتمكن من تحقيق المقصد الأساسي الذي هو تسجيل هدف. (زاير، 2014، ص35)

إن لعبة كرة القدم وجمالية الأداء يعتمدان على تسجيل عدد من الأهداف، وهذا يتحقق بطرق وأساليب مختلفة، وإحدى هذه الطرق هي ركلة الجزاء وتعد فاعلية أداء ركلة الجزاء عاملاً مهماً في تغيير النتائج والضرر بنتيجة المباراة. (خضير، 2009، ص2)

ونظراً لأهمية ركلة الجزاء لكونها إحدى الحالات الثابتة (السته) التي تنفذ في أثناء اللعب أو عند حسم المباراة بالركلات الترجيحية، وتتوقف فاعلية تنفيذ ركلة الجزاء على تنفيذها بطريقة صحيحة

من ناحية القوة والدقة والسرعة والزاوية والتوقيت، فإن فرصة تحقيق الهدف في مرمى الخصم سوف تكون كبيرة. (رشيد، 2007، ص214)

ويعد أداء ركلة الجزاء عاملاً مهماً في تغير النتائج والحصول على الفوز وتعد هذه الحالة من أفضل الوسائل الهجومية للحصول على نتائج جيدة ومميزة إذا أحسن استغلالها في المباريات لما لها من تأثير لإبراز ميزة الاتزان والتركيز والدقة التي يتمتع بها لاعب واحد أو اثنان أو ثلاثة في الفريق الواحد وبإمكان هذا اللاعب تغيير نتيجة مباراته عند أداء ركلة الجزاء بشكل صحيح. (خضير، 2009، ص143)

وتلعب الحالة المعنوية والنفسية دوراً كبيراً في نجاح عملية التهديد في ركلات الجزاء وذلك لأنه في بعض الحالات نرى تطبيقاً سيئاً للحالات بخطة التهديد عند بعض اللاعبين وبعد دراسة ذلك تبين أن حالاتهم المعنوية والنفسية كانت غير جيدة". (علي، 2009، ص142)

وتمثل الجوانب النفسية الخاصة بالرياضيين أحد الأسس الهامة التي تعتمد عليها عملية الإعداد المتكامل للرياضي، التي تهدف إلى الوصول به إلى أرقى مستويات الأداء الذي يعكس الصورة المثلى لقدراته، ومما لأريب فيه أن الناحية النفسية تتمثل في العديد من السمات التي تعطي الصورة جل الوضوح عن الحالة التي تمثل الوضع النفسي الذي يعيشه الرياضي نتيجة للعوامل التي تحيط بعملية إعداده لخوض غمار المنافسات الرياضية، وأن الهدف الأساسي من عملية الإعداد النفسي هو الوصول بالرياضي إلى إمكانية القدرة على ضبط المتغيرات والعوامل النفسية ذات التأثير السلبي على إمكانياته النفسية المتوازنة التي تتم عن مدى الوصول به إلى درجة من الاتزان الانفعالي والاطمئنان النفسي الذي يعكس حالة استيعابه لما يحيط به من متغيرات تؤثر في الوضع النفسي فيما لو لم تكتمل عملية إعداده النفسي بالصورة المطلوبة ومن ذلك تبين لنا أن وصول الرياضي إلى حالة الاتزان الانفعالي تتطلب منه أن يعمل في الاتجاه الذي يخدم استمرار عملية البناء النفسي للاعب، وأن يبذل جهداً كبيراً الذي بدوره يمثل قاعدة الانطلاق الصحيحة لتكامل عملية إعداد الرياضي بشكل كامل، لذا فأن بناء أدائه لقياس الاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم يمثل الوسيلة التي تمكننا من الوقوف على مستوى الاتزان الانفعالي لديهم الأمر الذي يجعل الصورة واضحة أمام اللاعب والمدرّب فيما يخص الاستقرار النفسي لدى اللاعب والعمل على ضبط المتغيرات التي تؤثر في بلوغ اللاعب حالة الاتزان النفسي التي تشكل القاعدة الأساسية لاستجابة الرياضي وقدرته على الاستمرار في الأداء والإبداع والعطاء وتقييم المستوى العالي لتحقيق النتائج المتقدمة. (خلف، 2005، ص156)

ويعد الجانب النفسي والذهني إحدى المتطلبات الرئيسية لهذا النشاط، ومن المعروف أن لعبة كرة القدم تتميز كباقي الرياضات بأنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية، بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والحركية والخططية، من خلال السمات النفسية وبعض العمليات العقلية العليا، والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة والسريعة، ونرى كثيراً من المدربين يحرصون على تصحيح الأخطاء في الأداء المهاري، بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من الجهد، بينما في الغالب نجد المشكلة الحقيقية ليس نتيجة النقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة عوامل أخرى، لذا أصبح من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي والذهني لتحقيق الفوز، فلعبة كرة القدم يحتاج اللاعب فيها إلى مستوى عالي من التفكير والالتزان وضبط النفس (التحكم في الانفعالات) وتوزيع الجهد بالنظر للعدد الكبير من اللاعبين المنافسين، وكذلك حجم المساحة التي يتبارون فيها وما يكتسبه من أهمية بالغة في تحصيل المواقف المتغيرة بصفة مستمرة خلال التنافس مما يتيح الفرصة للاستجابة السريعة والاستغلال الأمثل للسمات النفسية والمهارات العقلية. (إشراق الدين، 2021، ص50).

وتعد السمات النفسية والقدرات الذهنية لها دور فعال في الاستعداد والتهيؤ للعمل الإرادي حيث يتطلب من اللاعب التدريب المتواصل على تطوير المهارات العقلية والبدنية والمهارية. (كنبار، 2009، ص3)

كما ان المهارات العقلية من المكونات الأساسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم إذ إنها تعمل على تنمية المهارات الحركية وتطوير الأداء المهاري والخططي وتساعد في ربط التسلسل الحركي من خلال تطوير المهارات الحركية عند اللاعبين من خلال الاقتصاد بالجهد وتقليل الحركات الزائدة ودقة في اتخاذ القرار وإعداد برامج حركية متنوعة مخزونه في الذاكرة مما يؤدي إلى استجابة حركية صحيحة ومستوى إنجاز أفضل. (مجيد، 2013، ص263)

إن لعبة كرة القدم غنية بالانفعالات المتنوعة، بسبب التغيير المستمر في المواقف والأوضاع والانتقال من حال إلى آخر، فظروف المنافسات قد تسبب الحزن والاكتئاب أو الإحباط بسبب الخسارة، والذي يؤدي إلى زيادة حالة الانفعال السلبي عند الرياضي مما ينعكس على استمراريته في تلك اللعبة وأداء متطلباتها، بينما يحدث النقيض عند تسجيل الأهداف وتحقيق الفوز في المباراة حيث يصاحبه الفرح والبهجة والسرور وهذه المواقف تعد خبرات يومية يمر بها الرياضي وتتراكم عنده خبرات انفعالية تتميز بمجموعة من الخصائص إذ "يعد النشاط الرياضي حالة إغناء لمواقف ومسار الانفعالات الشديدة لأنها تسبب الحالات المناسبة التي يمر بها. (أرنوف، 1983، ص2)

فالانفعال هو "حالة استثارة للعضوية، وتتفاوت الأسباب المحركة للانفعال بين معاناة إحباط لإحدى الحاجات العضوية، وهي حالة غالباً ما تكون مؤقتة وقصيرة، وبين الوقوع ضحية لمشاعر كاسحة من القلق واليأس، وهي حالة انفعال مزمن، وبين النقيضين تقوم حالة (انفعال شديد) رداً على ما يهدد اعتبار الذات، ويكون الإنسان في جميع طبقات الانفعال عبداً للمثير الداخلي أو الخارجي، ومنفعلاً مع الأحداث....، ويبدو أن الانفعال يثور لوقاية الفرد وبقاء النوع والحفاظ على تكامل الشخصية. (خوري، 2010، ص55)

ويشير جروان أن من الآثار السلبية السيئة للانفعالات أنها تجعل تفكير الفرد يتوقف ويضطرب وتشوش الذهن ولا يمكنه أن يصدر أحكاماً سليمة كما يفقده القدرة على التحكم في نفسه وضبطها حيث أن ذلك يجعله عرضة للاستهواء السريع والتصديق السهل مما يجعله لقمة سائغة في أيدي من هو أكثر منه ثباتاً واتزاناً انفعالياً. (جروان، 1999، ص116)

وتعد الانفعالات النفسية واحدة من أهم الحالات المدروسة قديماً وحديثاً في المجال الرياضي لما لها من تأثيرات مهمة على أداء اللاعبين في التدريب وأثناء المنافسات الرياضية وما يهمنها هنا بيان أثر مستوى الاتزان الانفعالي على لاعبي كرة القدم، إذ أن زيادة المتطلبات الخاصة بلاعبي كرة القدم التأكيد على مبدأ الفوز والخسارة جعل اللاعبين معرضين لمزيد من الضغوط التدريبية والانفعالات النفسية فضلاً عن ضغوط الحياة اليومية والاجتماعية، ويعد الاتزان الانفعالي من أهم العوامل النفسية التي يجب أن يمتاز بها الرياضي لأنه ذو صلة مباشرة في حالة الاستقرار النفسي أثناء المنافسة. (نوروز، 2017، ص285)

أن الاتزان الانفعالي يمثل مظهراً من مظاهر الصحة النفسية للفرد وعاملاً مهماً من عوامل فهم الشخصية السوية، وهو صميم العملية التوافقية برمتها، فهو يتضمن الأسس العامة للسواء التي تتمثل في المرونة، والحرية، والكفاية العقلية، والارتباط الاجتماعي بالآخرين والشعور بالرضا، فهو يعادل قوة الأنا، وعدم الاتزان الانفعالي يعادل العصابية بكل ما فيها من إثارة واندفاع وعدم تحكم وسيطرة على مواقف الحياة المختلفة، وأن سلامة الفرد من الصراعات النفسية الداخلية تؤدي إلى قدرته على الحسم الموفق للمشكلات، التي تظهر في حياته الفكرية والعملية وتؤدي إلى وقايتها من التوتر النفسي، وبذلك تتحقق عنده شروط الصحة النفسية وتكاملها، إذ أن انفعالاتنا تعد من أقوى المتغيرات التي تحدد كيف نتصرف ونتخذ القرارات، وكيف نتواصل مع الآخرين يمكن القول إن تفهمنا وضبطنا وتنظيمنا لانفعالاتنا تمكننا من تحسين جودة حياتنا الشخصية والاجتماعية والرياضية. (المشعان، 2021، ص23)

ان الاتزان الانفعالي أحد مكونات الشخصية وهو أساسها الذي تعتمد عليه والموجه للسلوك الدافع من النفس والمحرك للتصرفات إيجابية كانت أم سلبية، ولهذه الأهمية للانفعالات عند الإنسان يتوجب السيطرة عليها للحصول على التوافق النفسي، ومحاولة الخروج من الضغوط الحيوية إلى بر الأمان باستخدام كل العوامل الدافعة المؤدية لذلك مثل الصبر والرضا والقبول بالقضاء والقدر، كما يمثل التخطيط السليم جزءاً من الخروج من المأزق والضغوط بطريقة ذكية واستخدام الاتزان الانفعالي بدرجة تجعل الخروج من الصعوبات والضغوط أمراً حتمياً، يسهم في التوازن النفسي بدرجة عالية ويصبح التعامل مع النفس بهذه الصورة أحد سماتها التي تواجه الانفعالات السلبية بإيجابية وتعقل. (الزهراني، 2020، ص3)

ويعد الاتزان الانفعالي قدرة عامة تبرز أهميتها بشكل كبير في الحياة عامة، وفي مجال الرياضة خاصة فهو مكون هام في أداء المهارات الحركية الأساسية في معظم الأنشطة الرياضية، وخاصة التي تتطلب دقة في الأداء، فلكي يصل اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي لابد ان يكون هناك تكامل بين الاتزان الانفعالي للأداء الحركي والمهاري، وهذا يمكن ان يتحقق في حال وجود اتزان انفعالي الذي يقدمه المعد النفسي للاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة بحيث يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى مساندة اللاعبين نفسياً حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة لتكون تكامل بين الجوانب النفسية والمهارية للفرد. (الكرطاني، 2022، ص4)

وللاتزان الانفعالي الدور البارز في ممارسة الألعاب الرياضية، وخاصة في مواقف المنافسة من خلال القدرة على ضبط الانفعالات ومواجهة المشكلات باقل قدر من التوتر والإحباط، لتحقيق الأداء الأمثل من خلال الاحتفاظ بالضبط النفسي في مواجهة التوتر والانفعال الذي يتعرض له اللاعب، وتختلف درجة الاتزان الانفعالي من لاعب إلى آخر لما له من ارتباط أساسي بشخصية اللاعب، وإن طبيعة اللعبة لها دور بارز في تحديد شدة انفعال اللاعبين لذلك يحتاج اللاعبون إلى حالة مزاجية تتصف بالثبات والاستقرار والاتزان إلى حد كبير لتحقيق الدقة في الأداء والقدرة على حل المشكلات التي تعترض اللاعبين، وهذا بدوره ينعكس على نتيجة المباراة. (نوروز، 2017، ص85)

لذلك فان دراسة موضوع تأثير الجهد مختلف الشدة على الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة تنفيذ ركلة الجزاء لدى لاعبي كرة القدم يعد من الموضوعات المهمة ومن الاتجاهات الحديثة في عملية التطوير، فلعبة كرة القدم تعتمد على الجوانب النفسية قدر ما تعتمد على القدرات البدنية والمهارية والخطئية، إذ أن العلاقة بين الجانب النفسي والأداء البدني والفني أصبح مثار اهتمام للمدربين واللاعبين والمحليلين الفنيين في لعبة كرة القدم.

1-2 المشكلة:

نظراً للجهد الكبير الذي يبذله اللاعبون في مباراة كرة القدم لأداء الواجبات وتنفيذ خطط اللعب مستثنين على ما يتمتعون به من لياقة بدنية، وكون التكيفات لأجهزة الجسم الوظيفية تأتي من خلال رفع الأحمال الخارجية (الحمل التدريبي) كان لابد من عمل مستمر، لسنوات عدة ونظراً لما تؤسسه المدارس الكروية من قاعدة عريضة للعبة كان لزاماً اختيار اللاعبين الصالحين، الذين يتوقع لهم مستقبلاً زاهراً في مجال اللعبة لعدم هدر الجهود والأموال، ولأن لعبة كرة القدم تمتاز بتغيرات كثيرة في مستوى الأداء خلال زمن المباراة، حيث يتعرض اللاعب لمجهودات مختلفة الشدة ويقوم بأداء مهارات عديدة ومتنوعة، وعلى طول زمن المباراة، مما يتطلب منه بذل جهد معين حسب الموقف والحالة التي عليها خلال المباراة، إذن فهو يعمل بجهد منخفض مرة، ومتوسط مرة أخرى، وبجهد عالٍ في أغلب الأحيان، إذ يؤدي اللاعب العديد من الوثبات، وقطع المسافات بسرعة قصوى والجري السريع بالكرة، والعديد من الالتحامات القوية لاستخلاص الكرات من المنافس وضرب الكرة بالرأس، وقد يصل معدل العمل الهوائي في المباريات العالمية إلى 80% من القدرة القصوى للاعب، فهذا التنوع في العمل يحتاج إلى طاقة تمكنه من الاستمرار بالأداء، مما يقود هذا الجهد إلى أحداث تغيرات وظيفية عدة في الجسم مثل النبض والضغط، وعوامل نفسية وبدنية ومهارية. (قاسم، 2019، ص3)

إن لعبة كرة القدم تعتمد على إحراز الأهداف في مرمى المنافسين من خلال إنهاء الركلات على نحو ناجح وفعال معتمداً على الاستراتيجية الخططية والفنية والنفسية الممكنة التي تتطلب قدراً كبيراً من الاتزان الانفعالي، والدقة في كثير من الأحيان، وإنهاء الركلة بصورة صحيحة. (رشيد، 2008، ص72)

إن عدم إصابة الهدف عند تنفيذ ركلة الجزاء يؤدي في الغالب إلى خسارة الفريق عند تقارب مستوى الفريقين، مما يؤدي إلى هبوط في مستوى أداء اللاعبين نتيجة استنفادهم الطاقة، المخزنة في العضلات، الذي يعد دليلاً على حاجة الرياضي لتطوير قابليته اللاكتيكية بناء على مقدار القدرة الهوائية ومؤشر التعب، وضعف القابلية البدنية، وانخفاض في قدرة العضلة على إنتاج الطاقة كما يعد الجهد البدني ذا أهمية بالغة في كرة القدم حيث تحتاج اللعبة إلى قدر عالٍ من الطاقة التي يبذلها القلب أثناء الأداء. (الهييتي، 2010، ص3)

وتعد دقة التصويب من المهارات الأكثر تأثيراً على نتائج المباريات ومستوى ترتيب الفرق وهي من المشكلات التي تعاني منها كثير من الفرق الرياضية، حيث ذكر خالد عطيات وآخرون عن McGarry & Franks بان 50% من الأهداف المسجلة في المباريات تتم من خلال تسديدات ثابتة

ومنها ركلات الجزاء، كذلك بلغت نسبة نجاح تنفيذ تسديدة ركلة الجزاء في البطولات الأوروبية خلال الزمن الأصلي للمباراة (85.2%)، و(75.2%)، بعد انتهاء الزمن الأصلي. (عطيات، 2019، ص8) وهذا يؤثر إلى تأثير التعب على نسبة تسجيل الأهداف المحققة من تسديدة الجزاء، وهنا تكمن مشكلة البحث بوجود ضعف في إمكانيات اللاعبين وعدم قدرتهم على مواصلة اللعب وخاصة في الشوط الثاني، إذ تظهر عليهم علامات التعب، وانخفاض مستوى الأداء بسبب عبء المباراة، وهذا مؤشر انخفاض اللياقة البدنية والحالة التدريبية للقلب، وتراكم حامض اللاكتيك والبايروفيك نتيجة نقص الأكسجين ونقص مادة ثلاثي فوسفات الأدينوزين الـ ATP في العضلات. (ألبيك، 2009، ص25) فتسديد ركلة الجزاء يُعد من أفضل الفرص التي يمكن أن تمنح للاعب للتسجيل في مرمى المنافس وذلك لقربها من المرمى، وعدم وجود مضايقة من المدافعين، وكبر مساحة المرمى. وهناك العديد من العوامل المرتبطة بتنفيذ ركلة الجزاء ومنها التعب الذي يمكن تعريفه على أنه انخفاض في قدرة العضلة على إنتاج الطاقة، أو الفشل في المحافظة على القوة الناتجة عن انقباض العضلات المستمر. (Gandevia, 2001, p:27).

وتؤكد استنتاجات العديد من الدراسات مثل (120)(128)(123)(135)(134)(131)(136)(129) التي أشارت إلى أن التعب يؤثر على أداء المهارات المعقدة، ويؤدي إلى انخفاض في قوة العضلات التي تعمل على مفصل الركبة، كذلك يؤثر التعب على سرعة الكرة بالإضافة إلى تأثيره على القدرات التوافقية والإدراكية للاعب، وقد يرجع السبب في تلك الآثار السلبية للتعب إلى التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن الشدة العالية التي يتعرض لها اللاعب بسبب الجهد العالي والفوري، حيث يتجلى تأثير التعب من خلال الآثار السلبية على القوة القصوى، ثم على القدرة، بالإضافة إلى التغيرات التي تحدث في عمليات الأيض، وانخفاض التوصيل العصبي العضلي فارتفاع اللاكتيك في الدم وانخفاض الجلايكوجين في العضلات يؤثر سلباً على التوصيل العصبي العضلي مما يؤثر على القدرات التوافقية للاعب ثم يؤثر على مختلف المهارات في كرة القدم. (عطيات، 2019، ص16)

فالتعب من ناحية تأثيره على الجهاز العصبي هو الحالة التي تقل فيها القدرة على الاستجابة بفاعلية للمنبهات (المتغيرات)، أما من حيث تأثيره على الجهاز العضلي فهو عدم القدرة على الاحتفاظ، أو تكرار الإنقباضة العضلية بنفس قوتها المعتادة. (حسين، 2023، ص27)

إن لاعبي كرة القدم باختلاف مستوياتهم يتعرضون لكثير من المواقف الضاغطة في المباريات وخارجها تؤثر سلباً وإيجاباً على الحالة الانفعالية لديهم، وتعدد المثيرات، وذلك حسب قوة ذلك الموقف، أو المثير، والحالة المزاجية، وكذلك حسب إدراك اللاعب وتفسيره لذلك المثير. (حسن، 2013، ص13)

إن الانفعال المعتدل ينشط التفكير والعمليات العقلية والحركة، ويزيد الميل لمواصلة العمل، أما الانفعالات الشديدة تشل السيطرة على الإرادة، وتؤثر على جميع العمليات العقلية تأثيراً سلبياً، فتجعل اللاعب في حالة عدم سيطرة على انفعالاته ما ينتج عنه سلوكيات وأفعال تقلل من كفاءته في أداء الدور المطلوب منه. (حمدان، 2010، ص5)

كما أن الانفعال الحاد يفقد اللاعب التوازن، ويجعله يبدو مختل السلوك أو مضطرباً في النشاط، وكذلك يعطل القوة العقلية، ويؤدي إلى التهور والاندفاع، مما يفسد الأداء الجيد ويؤدي إلى سوء التوافق، مما يؤدي إلى عجز الفرد في كفاءته الإنتاجية لمستوى التصويب، لذلك يجب أن نتذكر أن ضبط النفس أو القدرة على التحكم في الانفعالات من أهم عوامل النجاح. (سمور، 2012، ص61)

ويرى (الباحث) أن الانفعال: هو الاستجابة النفسية والسيولوجية التي تظهر لدى لاعب كرة القدم نتيجة الضغوط التنافسية والجهد البدني المبذول والتي قد تؤثر، إيجاباً أو سلباً في قدرته على الحفاظ على الاتزان الانفعالي وتنفيذ المهارات الدقيقة، مثل ركلة الجزاء بكفاءة ونجاح. (الباحث)

وتعد مرحلة المراقبة فترة حرجية بما يحدث فيها من التغيرات في عدة جوانب ومن بينها الجانب الانفعالي، حتى يمكن اعتبار تنمية القدرة على كف بعض الاستجابات الانفعالية السلبية، عاملاً مهماً يسهم في تحقيق النجاحات والشعور الدائم بالراحة النفسية، لذا فإن تحقيق الاتزان الانفعالي من أهم الحاجات التي يسعى المراهق إلى إشباعها، كما تحتل عملية الاتزان الانفعالي مكانة متميزة في تنفيذ مهارة التصويب بكرة القدم فتقدير زمن الأداء، والشعور بالمسافة، والإحساس بالكرة تبدو حاجة ملحة لإتقان الأداء المهاري ورفع مستواه. (الفلوجي، 2015، ص20)

أن عدم الاتزان الانفعالي يرتبط ارتباطاً سلبياً بالقدرات الإبداعية، أي إن سمات التوتر النفسي والعصابية تكون مصحوبة بانطماش معالم الإبداع، حيث إن قدرات الفرد وإن توفرت فقد تتأثر باضطراب الفرد وانفعالاته، فكلما زادت انفعالات الفرد في حديثها كلما قلت قدرته على الإدراك والربط والاستنتاج. (روشكا، 1989، ص11)

ويرى (الباحث) من وجهة نظره: أن الاتزان الانفعالي من المتغيرات النفسية المهمة التي تؤثر في أداء لاعبي كرة القدم، خاصة في المواقف التنافسية التي تتسم بالضغط النفسي والبدني المرتفع، مثل تنفيذ ركلات الجزاء، ويواجه اللاعب أثناء المنافسة مستويات مختلفة من الجهد البدني قد يؤدي إلى تغيرات انفعالية تؤثر في قدرته على التحكم في انفعالاته والمحافظة على جودة أدائه المهاري. (الباحث)

ومن خلال متابعة (الباحث) للدوري الليبي لكرة القدم والمناقشات المستفيضة مع العديد من المدربين المحليين، تبين انخفاض في نسبة تسجيل الأهداف من ركلات الجزاء في الدقائق الأخيرة من زمن المباراة وبعد الأشواط الإضافية.

ومن خلال اطلاع الباحث على بعض المراجع العلمية ذات الاختصاص (3)(27)(35)(68)(73) وبعض الدراسات المشابهة (74)(83)(90)(109)(111) التي أوصت بإجراء مثل هذا البحث بالإضافة إلى ملامسته لتجارب المدربين وخبرته الميدانية كونه لاعباً سابقاً ومدرباً حالياً ومتابعاً للمباريات بالدوري الليبي للفئات السنية، لاحظ عند اقتراب المباراة من نهايتها تدنياً في مستوى الأداء بشكل عام، حيث يكون فيها اللاعب متعباً، يعاني من نقص في الإمكانات البدنية والفنية والنفسية، بسبب عبء المباراة من جراء الجهد البدني وتأثيره السلبي على الجهاز العصبي، ثم تكون معوقة للأداء مما يزيد في انفعالاته، وفقدان التحكم في مستوى اتزانه الانفعالي، وبالتالي يؤثر سلباً في أداء الركلة من علامة الجزاء، ونظراً للطريقة السيئة في بعض الأحيان التي يختار بها بعض المدربين لاعبين منفعلين لتنفيذ ركلات الجزاء، الأمر الذي يؤدي إلى إهدار الجهد الشاق المبذول من قبل اللاعبين خلال المباريات والإخفاق في الظفر بنتيجة المباراة ومن هنا برزت مشكلة البحث.

خصوصاً وإن هذا الموضوع لم تتم دارسته بشكل كاف في المجتمع الليبي حسب علم الباحث، وبالتحديد على المرحلة العمرية التي يتناولها البحث الحالي وهي مرحلة المراهقة بوصفها مرحلة مهمة وخطيرة وأكثر عرضة للضغوطات في حياة اللاعب لما يحدث فيها من تطورات بدنية وفسولوجية ومشكلات نفسية، فهي مرحلة تكوين الشخصية، بالإضافة إلى ندرة البحوث التي اهتمت بدراسة الاتزان الانفعالي، الأمر الذي يمكن معه القول بوجود حاجة ضرورية وملحة إلى مثل هذه البحوث في المجتمع الليبي، للحد من أسباب الضغوط النفسية التي تعوق إنجاز اللاعبين وتؤثر على اتزانهم الانفعالي أثناء سير المباراة، لذلك فقد قام الباحث بتطبيق تدريبات بدنية مختلفة الشدة على عينة البحث، لكي يصل باللاعبين إلى مؤثرات وأعباء مشابهة لمجريات المباراة والتأكد من صدق قابلياتهم في دقة التصويب أثناء المنافسات الرسمية، لذا كان لابد من التعرف على تأثير الجهد مختلف الشدة على الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة تنفيذ ركلة الجزاء لدى لاعبي كرة القدم تحت (17) سنة بنادي الشباب الوحدوي- طرابلس.

ومن هذا المنطلق ارتأى الباحث صياغة المشكلة في السؤال التالي:

هل الجهود البدنية مختلفة الشدة لها تأثير على الاتزان الانفعالي الذي بدوره يؤثر على دقة تنفيذ الركلة من علامة الجزاء؟

3-1 الأهمية:

1-3-1 الأهمية النظرية:

- يعد البحث الحالي من البحوث الأولى على مستوى ليبيا باستخدام متغير الاتزان الانفعالي في كرة القدم وربطه بأهم حدث مثير في كرة القدم وهي ركلة الجزاء في حدود علم الباحث.
- ندرة البحوث التي اهتمت ببحث الاتزان الانفعالي، الأمر الذي يمكن معه القول بوجود حاجة ضرورية وملحة إلى مثل هذه البحوث في المجتمع الليبي.
- المرحلة العمرية التي يتناولها البحث الحالي هي مرحلة المراهقة بوصفها مرحلة مهمة وخطيرة وأكثر عرضة للضغوطات في حياة اللاعب لما يحدث فيها من تطورات ومشكلات فهي مرحلة تكوين الشخصية.
- الحد من أسباب الضغوط النفسية التي تعوق إنجاز اللاعبين وتؤثر على اتزانهم الانفعالي أثناء سير المباراة.

2-3-1 الأهمية التطبيقية:

- يمكن تحقيق الفوز من خلال هذه التسديدة، ويمكن ان يسبب الفشل في تنفيذها إلى خسارة الفريق.
- يعد احدى المحاولات العلمية الموضوعية لحل مشكلة إهدار ركلات الجزاء، وإرشاد اللاعبين وتشجيعهم في فترات معينة من المباراة.
- توجيه عناية المدربين إلى حسن اختيار اللاعب المنفذ لركلة الجزاء بناءً على مستوى المجهود البدني للاعبين.
- توجيه أنظار المدربين وتزويدهم بالتغيرات التي يمكن أن تحدث بسبب التعب والمجهود نتيجة للأحمال مختلفة الشدة على الاتزان الانفعالي أثناء تنفيذ ركلة الجزاء.
- توجيه عناية المدربين إلى أهمية اتباع استراتيجيات جديدة في عملية التدريب، على ركلات الجزاء وخاصة بعد التمارين عالية الشدة في نهاية التدريب عندما يكون اللاعب متعباً.
- قد تسهم في تنبيه وإرشاد المدربين على أسلوب اختيار اللاعبين لتنفيذ ركلة الجزاء في أوقات مختلفة من زمن المباراة من خلال الأعراض الجسمية والفسولوجية، المصاحبة للانفعالات التي تظهر في ملامح اللاعب.
- تطوير دقة التهديد لدى لاعبي كرة القدم من خلال الاختبارات التي تناولها البحث وتطوير مؤشر التعب والقابلية البدنية والقدرة اللاكتيكية لدى لاعبي كرة القدم من خلال برنامج برتوكول التعب المقترح.

4-1 الأهداف:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- تأثير الجهد مختلف الشدة على دقة التصويب من علامة الجزاء للعينة قيد البحث.
- 2- تأثير الجهد مختلف الشدة على مستوى الاتزان الانفعالي للعينة قيد البحث.
- 3- علاقة الاتزان الانفعالي بدقة التصويب من علامة الجزاء خلال الجهد مختلف الشدة.

5-1 الفروض:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدقة التصويب من علامة الجزاء عند مستويات الجهد مختلف الشدة.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الاتزان الانفعالي عند مستويات الجهد مختلف الشدة.
- 3- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي، ودقة تنفيذ ركلة الجزاء أثناء الجهد مختلف الشدة لدى عينة البحث.

6-1 المصطلحات:

1-6-1 الجهد البدني في كرة القدم: physical effort in football

هو تسليط ضغط (عبي) على جسم الرياضي ناتج من أدائه للحركات الإرادية المتمثلة بانقباضات هادفة في الجهاز العضلي وما يرافقه من عمل للأجهزة الوظيفية الأخرى داخل الجسم في المنافسة الرياضية أو التدريب. (الغريبي، 2009، ص115)

2-6-1 الجهد البدني (تعريف إجرائي):

هو مستوى الحمل البدني الذي يؤديه اللاعب وفق بروتوكول محدد من قبل الباحث، ويقاس من خلال شدة التمرين ونسبة النبض المحققة أثناء الأداء. (الباحث)

3-6-1 الانفعال: Emotion

هو "حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية، ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال. (علاوي، 2009، ص30)

1-6-4 الاتزان الانفعالي: Emotional Stability

هو مقدرة الفرد على المحافظة والسيطرة على انفعالاته ودوافعه ومشاعره، والتحكم فيها وقدرته على معالجة الأمور بهدوء وعقلانية، ومواجهة مواقف الحياة بحيوية ونشاط وحسن التصرف من خلال الاعتماد على نفسه، عن طريق الوثوق بنفسه ونظرته التفاضلية نحو الآخرين. (الجميل، 2005، ص19)

1-6-5 الاتزان الانفعالي (تعريف اجرائي):

هو قدرة لاعب كرة القدم تحت (17) سنة على ضبط انفعالاته والمحافظة على استقراره النفسي أثناء تنفيذ ركلة الجزاء قبل وبعد التعرض لجهد بدني مختلف الشدة، ويقاس بالدرجة الكلية التي يحققها اللاعب على مقياس الاتزان الانفعالي المعتمد في الدراسة. (الباحث)

1-6-6 الدقة: accuracy

تعني "إمكانية توجيه الحركة الإرادية نحو هدف يتم تحديده، وتتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي، كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه، سواء ما كان منها موجها للعضلات العاملة أو للعضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف". (حماد، 2003، ص4)

1-6-7 ركلة الجزاء : penalty kick

ركلة الجزاء هي إحدى الركلات الحرة في قوانين كرة القدم، التي يتم احتسابها إذا ارتكب اللاعب مخالفة في منطقة الجزاء الخاص به مثل لمس الكرة باليد عن عمد، أو محاولة إعاقة الخصم سواء باليد أو بالقدم. (خزل، 2023، ص52)

1-6-8 دقة تنفيذ ركلة الجزاء (تعريف اجرائي):

هي الدرجة التي يحققها اللاعب عند تنفيذ عدد محدد من ركلات الجزاء نحو مناطق مستهدفة داخل المرمى، وفق استمارة تقييم معدة مسبقاً، وتمثل مجموع النقاط المحصلة مستوى الدقة. (الباحث)

الفصل الثاني

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

1.2- الإطار النظري.

1.1.2- كرة القدم.

2.1.2- الحمل التدريبي.

3.1.2- المرحلة العمرية 17 سنة.

4.1.2- الانفعالات.

5.1.2- الاتزان الانفعالي.

2.2- الدراسات السابقة.

3.2.2- التعليق على الدراسات السابقة.

4.2.2- الاستفادة من الدراسات السابقة.

2- الدراسات النظرية:

1.1.2- كرة القدم:

لكل منا تصورات وانطباعاته ومفهومه الخاص عن لعبة كرة القدم، فهي روح، وإثارة، وفن جماعي يوائم العقليات، والاتجاهات، والأجناس، والثقافات مهما اختلفت وتباعدت؛ فقد خُلدت سيرتها في الحضارة الإنسانية، وحملت أسماءً وأوصافاً عديدة، كالساحرة والمعشوقة والمستديرة والمكورة ورياضة الشطرنج الأخضر، وغيرها من الأسماء، فلعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية القائمة على مبدأ التعاون وروح الفريق وهي الأكثر شعبية في العالم لما لها من رصيد جماهيري عالمي، فبحسب تقارير اتحاد الكرة الدولي بلغ عدد اللاعبين الذين يُمارسون هذه اللعبة في نهاية القرن العشرين حوالي (250) مليون لاعباً وما يزيد عن (1.3) مليار مُتابع ومتفرج في أكثر من مائتي دولة حول العالم.

تطور أسلوب لعب كرة القدم عبر التاريخ وكذلك الضوابط والقوانين الخاصة بها حتى وصلت إلى المرحلة الحالية المعروفة بكرة القدم الحديثة، التي لم تعد تركز على الهجوم وإحراز العدد الأكبر من الأهداف بقدر ما أصبحت تركز على التكتيك والمهارة، وهي تتمثل بالتنظيم العام الذي يستخدمه مدرب فريق كرة القدم لضبط تحركات الفريق داخل الملعب لتحقيق النتيجة المخطط لها.

وقد ارتبطت الرياضة بشكل عام ارتباطاً وثيقاً بالعلوم الأخرى التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على تطور النظم والأجهزة الحيوية للرياضي وفقاً لنوع النشاط الرياضي الممارس وخاصة في مجال علم النفس والميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء، إذ تعتمد هذه المجالات على مجموعة من المبادئ والنظريات المرتبطة بنشاط الجسم وحركة أجزائه الداخلية لتوفير القدر الكافي من القدرات البدنية والنفسية للتغلب أو الحد من التأثيرات الخارجية سواء كان منافساً أو جمهوراً أو مناخاً.

إن لعبة كرة القدم إحدى الألعاب التي تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً من أجل الوصول إلى مستوى رياضي عالٍ في الأداء وتحقيق الفوز، ويتحتم على اللاعب أن يكون ذا قدرات بدنية ومهارية ونفسية وذهنية عالية لمواجهة متطلبات المواقف الصعبة قبل المنافسة وبعدها وأثناءها، فامتلاك اللاعب للمهارة الفنية لا يكون كافياً وحده ما لم ترتبط مع المستوى الجيد من حيث اللياقة البدنية والنفسية، وبشكل يضمن قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة لكافة الحركات المعقدة والمفاجأة أثناء الأداء الهجومي والدفاعي للاعب كرة القدم، وإن ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي له تأثير إيجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية، إذ يؤدي إلى تطوير عامل الإرادة لديه وبشكل يجعله قادراً على أداء المهارات والواجبات بانسيابية وتناسق ودرجة عالية من الدقة والجمالية في الأداء، لذلك لابد من الاهتمام ببرامج

الأحمال البدنية واللاتزان الانفعالي لكونهما من العناصر الأساسية في الوصول إلى المستوى العالي في الأداء من خلال تطوير عناصره بشكل متواز وشامل. (الدغيم، 2002، ص1)

الكرات الثابتة في كرة القدم:

الحالات الثابتة:

بموجب قانون اللعبة يتوقف اللعب في حالات الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة ورمية التماس وركلة البداية وركلة المرمى وركلة الجزاء، وتلعب تلك المواقف دوراً هاماً في تحول النتائج للعديد من المباريات إذا ما أحسن استغلالها بطريقة مخططة وذات أثر فعال يتمشى مع إمكانيات لاعبي الفريق، وكذا نقاط الضعف في الفريق المنافس كبطء الحركة في التحول من الهجوم للدفاع أو حدوث خلل في تنظيم الدفاع وبناء الخطط المناسبة للمواقف المختلفة.

ويمكن تحديد بعض الخطط الهجومية في الحالات الثابتة فيما يلي:

- استخدام التصويب المباشر على المرمى.
- استخدام الخداع في التسديد على المرمى.

أهمية الحالات الثابتة:

- زيادة فرص تسجيل الأهداف.
- حسم المباريات المتقاربة المستوى.
- إظهار التنظيم التكتيكي للفريق.
- استثمار القدرات الفنية والبدنية والنفسية للاعبين. (شعلان، أبوالمجد، 1997، ص19-21)

التهديف:scoring

يعد التهديف الناجح المحصلة الصحيحة لأداء الفريق المهاري والخططي والضبط الانفعالي والتحكم العقلي، ويعتمد نجاح التهديف على عوامل عدة منها اختيار المكان المناسب للتهديف بحسب الفراغ الحاصل في صفوف الدفاع وإمكانيات التهديف التي يمتاز بها اللاعب المستثمر لهذه الفجوة، فالفريق الذي يجيد لاعبيه التهديف على المرمى تكون معنوياته مرتفعة وتقتنه بنفسه كبيرة وهذه اهم دعائم الفوز، إضافة إلى ذلك أن إصابة الهدف، هي التي تبث روح الحماس فيه وتدفع اللاعب إلى زيادة مجهوده في التعاون المستمر مع زملائه للوصول إلى الفوز، لأن نتيجة المباراة تتوقف على حالات التهديف التي يقوم بها لاعبو الفريق. (الشيخلي، 2004، ص188)

يعد التهديد المحاولة الفعلية والجادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة إلى هدف المنافس مستغلاً قابليته النفسية والبدنية والفنية والذهنية ضمن إطار القانون، وإن نتيجة المباراة تتوقف على التهديد الذي يعد الخطوة الأخيرة في سلسلة من الفعاليات. (الخشاب، 1999، ص27)

أما دقة التهديد: هي القدرة على تسديد الكرة في منطقة محددة من المرمى. (Finn off, et al, 2002, p:350)

إنَّ أداء التهديد يتطلب أن يمتلك اللاعب لياقة بدنية ومهارة فنية عالية وثقة بالنفس وقدرة على تحمل المسؤولية. (حمزة، 1999، ص45)

صفات التهديد الناجح:

- **الدقة:** إن الدقة في كرة القدم تعني السيطرة والتحكم والتوجيه في الأداء لمهارات المناولة والتهديد والجري... الخ وغيرها من المهارات.
 - **السرعة:** تعد السرعة من الصفات الخطيرة البدنية عند الإنسان، وهي من الصفات التي تدخل في الفعاليات الرياضية، والسرعة هي قابلية الإنسان على أداء عمل حركي بأقصر زمن ممكن طبقاً للمتطلبات الموضوعية.
 - **القوة:** إن القوة لها الأثر الفعال في تعامل اللاعب مع الكرة أو دونها ونلاحظ أن سرعة الكرة تمتد من خلال القوة في الرجل الضاربة للكرة.
- وتتجلى أهمية القوة عند لاعبي كرة القدم في التغلب على:
1. وزن الجسم.
 2. وزن الكرة.
 3. المقاومات الأخرى (الظروف الجوية، الأرضية...). (أبو العلا، 2012، ص97)

عوامل النجاح في التهديد:

- **السيطرة الذاتية والتركيز:** ترتبط دقة التهديد، خاصة من الركلات الثابتة، بالقدرة على السيطرة النفسية والتركيز العالي.
- **التمركز الذهني:** التواجد في المكان المناسب في الوقت المناسب يسهل عملية التسديد.
- **الاستمرارية:** معدلات التهديد المرتفعة تأتي من الاستمرارية في التدريب والتركيز في المباريات. (خلادي، 2025، ص298)

العوامل الأساسية المؤثرة في نجاح التهديد:

1- دقة التهديد وقوته:

عند توجيه الكرة بالقدم يجب أن توجه بحيث يكون من الصعب على حارس المرمى المنافس أن ينقذها، ومن هذا المنطق نجد دقة التهديد وقوته لها دور أساس في نجاحه، وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت قدرته على إرسال الكرات القوية بدقة في مكان محدد، وأما اللاعبون قليلو الخبرة والتدريب فانهم غالباً ما يهدرون فرصاً ذهبية لتسجيل الأهداف أو تركيزها على القوة أثناء التهديد على المرمى فتكون عندئذ النتيجة خروج بعيداً عن المرمى، أو أن تكون ضعيفة كمن يصوب الكرة إلى زاوية خالية من الحارس فينقذها حارس المرمى.

إن فالدقة والقوة مطلوبان عند التهديد على المرمى ويجب على اللاعب دائماً أن يوازن بينهما وتزداد نسبة القوة على الدقة في أثناء التهديد في حالتين:

الحالة الأولى: في معظم حالات التهديد البعيد وفي بعض الأحيان تصل سرعة خروج الكرة عن قدم اللاعب (120) كيلو متراً في الساعة.

الحالة الثانية: في حالات التهديد القريب من زوايا يصدّها الحارس وتزداد نسبة الدقة على القوة أثناء التهديد إذا كانت قريبة من المرمى وخاصة إذا كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يصوب إليها اللاعب.

2- ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى المرمى:

يعني ارتفاع مسار الكرة كونها مصوبة عالية أو منخفضة، وتعد التصويبات الأرضية أكثر صعوبة في إنقاذها من التصويبات العالية، ويرجع ذلك إلى أن أداء الحارس لحركة الارتقاء للطيران في الهواء أسهل وأقصر في المسافات من الارتقاء إلى الأرض يكون الزمن أقل.

3- توقيت التهديد:

إن الاختيار الناجح لتوقيت التهديد يعد واحداً من أهم عناصر نجاح التهديد وكثيراً ما نجد لاعبين قد فقدوا فرصة التهديد على المرمى نتيجة تباطؤهم وتأخيرهم التهديد للحظات الأمر الذي تكون نتيجته إغلاق الحارس زاوية التهديد.

4- الزاوية التي تصوب إليها الكرة:

إذا كان اللاعب المؤدي للركلة مواجهاً للمرمى، أو يتخذ موقفه مواجهاً للمرمى قبل التصويب فمن الأفضل تصويب الكرة إلى إحدى زاويتي المرمى أما إذا كان اللاعب المصوب من أحد الجانبين الأيمن أو الأيسر من الهدف، فإن الحارس في هذه الحالة يعمل على سد الزاوية القريبة مما يؤدي إلى فتح الأخرى وهنا قد يكون للتصويبات الملتوية القوية دور في إحراز الهدف، وبشكل عام، فإن التصويب

إلى الزاوية البعيدة اصعب على حارس المرمى في إنقاذ الكرة من التصويب للزاوية التي يسدها، وعلى الرغم من ذلك فإن المجال مفتوح في كرة القدم لإبداع اللاعب وابتكاره وذكائه طبقاً لما يمليه عليه الموقف في اطار مصلحة الفريق، وإذا حدث كثيراً في المباراة ان يهمل حارس المرمى سد الزوايا القريبة من اللاعب المصوب واضعاً في احتسابه العمل على تأمين الزوايا البعيدة أثناء وقوفه بالزوايا القريبة، مما يؤدي إلى فتحها بصورة مغالى فيها وفي مثل هذه الأحوال يجب على اللاعب أن يصوب إلى الزاوية القريبة دون تردد وذلك لأن فتح هذه الزاوية نسبياً يعني تضيق الزوايا البعيدة.

أهم الجوانب المتعلقة بمهارة التهديف بناء على تحليل المهارات الرياضية: أساسيات وتقنيات التهديف:

- **دقة التهديف:** التركيز على توجيه الكرة بدقة، حيث تحسب درجات أعلى للتصويبات الموجهة للمناطق الصعبة في المرمى (الزوايا)، بينما تعتبر التصويبات خارج الحدود صفر.
- **التسديد من اللمسة الأولى:** سرعة التصرف وعدم إضاعة الوقت في تثبيت الكرة تزيد من فرص تسجيل الأهداف، خاصة في الكرات العرضية أو البينية السريعة.
- **التصويب من التهديف القريب والبعيد:** يتطلب التكافؤ في المهارة بين التسديد من مسافات قريبة وبعيدة، وهو ما يتم التدريب عليه لرفع كفاءة اللاعب. (حماد، 1994، ص99)

العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التهديف هي:

- الثقة بالنفس.
 - التوقيت الصحيح.
 - الرؤية الصحيحة.
 - الأداء الجيد.
 - اللياقة البدنية الجيدة.
 - الحدس.
 - الموقع المناسب الذي يتخذه اللاعب المهدف.
 - الفرص الملائمة للتهديف. (محسن، 1983، ص50)
- بالإضافة إلى الإحساس بالاتجاه والمسافة ومقدار القوة المطلوبة، والقدرة على التحكم في العمل المعني والسيطرة عليه والتوقيت المناسب. (حسام الدين، 1994، ص11)

ومما سبق ذكره يرى (الباحث) من وجهة نظره: أن نسبة الأهداف تزداد كلما اتخذ اللاعب الموقع الصحيح الذي يمكن من خلاله استغلال أي فرصة مناسبة للتهديف، فكثير من فرص التهديف تهدر بسبب عدم التركيز الصحيح، والخطأ الذي يحدث دائماً هو أن اللاعب الهادف لا يهدف الكرة عندما يكون في المكان المناسب والملائم للتهديف. (الباحث)

تطوير دقة التهديف:

أهم الاعتبارات التي يجب مراعاتها في تطوير الدقة:

- الاهتمام بالمواصفات الجسمية والبدنية للاعب بما يتناسب مع اللعبة.
- سلامة الجهازين العصبي والعضلي وسلامة الحواس وأهمها النظر والسمع.
- الاهتمام بالعامل النفسي للاعب بشقيه العقلي والانفعالي.
- استمرار التدريب وإن لا يتخلله فترات انقطاع طويلة.
- يتم التدريب على الدقة من أماكن وزوايا ومسافات مختلفة. (إسماعيل، 1996، ص53)

المتغيرات التي تؤثر في دقة التهديف:

هنالك متغيرات عدة تؤثر في دقة التهديف من أهمها:

- الإحساس بالاتجاه والمسافة.
- التوقيت.
- مقدار القوة المطلوبة.
- القدرة على التحكم في العمل العضلي والسيطرة عليه. (حسام الدين، 1994، ص11)

سرعة التهديف:

تعد سرعة التهديف واحدة من أهم عناصر النجاح، وكثيراً ما نجد لاعبين قد فقدوا فرصة التهديف على المرمى نتيجة تباطئهم الأمر الذي يجعل من حارس المرمى أن يغلق زاوية التهديف. (حماد، 1994، ص101)

حيث نرى بعض اللاعبين يصلون إلى منطقة تسمح لهم من إصابة هدف الفريق المنافس لكن تلاحظ أنهم يهدرون الفرصة التي سنحت لهم، وذلك لأنه يستغرق وقتاً طويلاً في عملية التفكير واتخاذ القرار في ركل الكرة، وهذا ما سهل على اللاعب المنافس قطع الكرة لكون لعبة كرة قدم لعبة سريعة ولا تتحمل التأخير في المناطق المهمة، لذا على اللاعب أن يحسن استثمار الفرصة عندما تتوفر

واستغلالها بأجزاء الثانية كي يتفوق على منافسيه في ركل الكرة وتسجيل هدف، فإن الفريق الذي يتميز لاعبوه بسرعة ركل الكرة ستكون لديهم فرصة في تسجيل هدف وبالتالي الفوز، لذلك ينبغي تشجيع اللاعبين على التهديف في أسرع ما يمكن حين تسنح الفرصة لذلك، وإلا فسوف يتم قطع الكرة من قبل الفريق أو اللاعب المنافس. (زاير، 2014، ص24)

وليس هنالك من شك بأن السرعة عامل حاسم في أداء التهديف إلا إن المقصود هنا ليس الحركة فقط بل سرعة التفكير وسر رد الفعل. (المولى، 2000، ص162)

عوامل تطوير سرعة التهديف:

- التكنيك الجيد.
- السرعة الحركية قبل الأداء.
- قدرة الجهاز العضلي العصبي.
- السرعة في ضرب الكرة. (عبود، 2006، ص55)

ركلة الجزاء : penalty kick

تاريخ ركلة الجزاء :

تم ابتكار ركلة الجزاء في عالم كرة القدم في العام (1890) من قبل الايرلندي ويليم ماكروم، وراعي نادي ميلفورد إيفيرتون الايرلندي قد قام بتقديم اقتراح للاتحاد الايرلندي بضرورة مخاطبة ال IFAB، تعتمد بموجبه ركلة الجزاء في حال تعمد إعاقة هدف محقق من خلال الاعتداء الجسدي، أو توقيف الكرة باستعمال اليدين خصوصا بعد انتشار عادة الفوز بكل "الأثمان" التي انتجتها بعض الفرق، مما أدى إلى عنف زائد واستعمال لليدين أمام المرمى في سبيل منع تحقيق الهدف، ومن أكثر المباريات التي أثارت جدلا للبحث في موضوع ركلة الجزاء كانت مباراة جمعت بين نوتس كاونتي وستوك سيتي في ربع نهائي كأس الاتحاد الإنكليزي في العام (1890)، يومها أوقف لاعب نوتس كاونتي هدفا محققا لستوك سيتي بعد ان استعمل يديه لصد الكرة أمام المرمى وانتهت يومها المباراة بخسارة ستوك سيتي بهدف لصفر، في العام (1891)، تم اعتماد ركلة الجزاء من قبل الIFAB وتم اعتمادها في موسم (1891-1892) في مختلف المسابقات، الIFAB مقرًا ركلة الجزاء في 2 يونيو(1891) أول لاعب سجل ركلة جزاء في التاريخ كان ببلي هيث لاعب نادي ولفرهمبتون في مباراتهم أمام أكرينغتون على ملعب المولينو التابع للولفز بتاريخ 14 سبتمبر(1891) وانتهت يومها بنتيجة (5-0). (خضير، 2009، ص6)

تعد ركلة الجزاء فرصة الحظ الذهبية المناسبة للاعب في تنفيذها وتسجيل هدف لفريقه بالاعتماد على إمكانيته ومؤهلاته من حيث الدقة والقوة والسرعة والتركيز والعامل النفسي له، إن ركلة الجزاء هي أحسن فرصة يمنحها القانون لتسجيل هدف في مرمى الخصم، وذلك للأسباب الآتية:

- قرب المسافة المحددة ب (11) متراً عن الهدف.
- يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة الجزاء.
- يسمح بإضافة تمديد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة جزاء في نهاية شوطي المباراة أو شوطي الوقت الإضافي.
- لا يسمح بتواجد أي لاعب داخل منطقة الجزاء إلا من سينفذ الركلة وحارس المرمى.
- يحظر على حارس المرمى اجتياز خط المرمى إلا بعد ملامسة الراكل للكرة.



شكل رقم (1) وضع اللاعبين في ركلة الجزاء .

وركلة الجزاء هي ركلة حرة نحوى المرمى تنفذ من نقطة ركلة الجزاء، وأي خطأ يمكن أن يؤدي عادة إلى ركلة حرة مباشرة ويصبح ركلة جزاء اذا حصل داخل منطقة الجزاء، ولمنع ركلة الجزاء يتوجب على الحكام أن يحددوا أين حصل الخطأ، وليس مكان وقوع اللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ، أما بالنسبة للفريق المهاجم، فإن ركلة الجزاء هي بمثابة هدف قيد التنفيذ وتعد ركلة الجزاء نموذجاً يحدث ويتكرر في المباريات وذلك في الأحوال التي يقررها القانون كلما يحدث خطأ من لاعب الخصم داخل منطقة الجزاء أو عند تعادل الفريقين، فتستخدم ركلة الجزاء كترجيح أحد الفريقين على الآخر، لذلك إن من المهم التدريب عليها، ورفع كفاءة اللاعبين عند الأداء، حتى تصل نسبة إحراز الأهداف 100% والتدريب على ركلة الجزاء يستوجب توضيح الآتي:

1- شكل القدم المستخدمة.

2- أماكن التسديد.

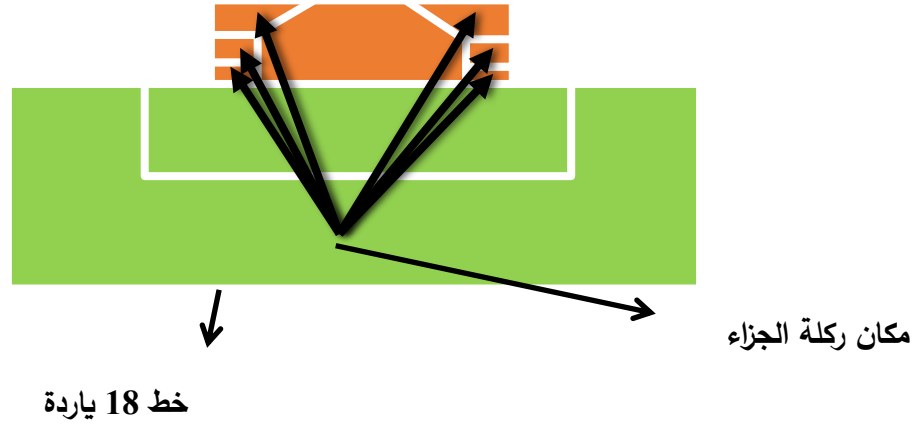
3- الأداء.

1- شكل القدم المستخدمة:

للقدم عدة أجزاء يمكن للاعب استخدامها لركل الكرة وبما ان ركلة الجزاء تحتاج إلى الدقة في التسديد، لذلك كان استخدام باطن القدم هو الاستخدام المناسب والأمثل في ركلة الجزاء وخاصة أن المسافة بين مكان ركلة الجزاء، والمرمى قصيرة بحيث تبعد (11) متراً، والكرة ثابتة ودون مضايقة من المنافس. (زهران، 1999، ص107)

2- أماكن التسديد:

أماكن تسديد ركلة الجزاء تكون نحو الزاويتين اليمنى واليسرى من الأرض وارتفاع بجانب القائم حتى سطح العارضة الأفقية. وهي تنقسم إلى ثلاثة مناطق للجهة اليمنى وثلاثة للجهة اليسرى.



الشكل رقم (2) يوضح هذه المناطق في الجهتين اليمنى واليسرى. (قرقوم، 2010، ص53)

3- الأداء :

يقوم اللاعب عند تسديد ركلة الجزاء بالوقوف خلف الكرة، ويحدد شكل القدم الذي سيسدد به، والزاوية التي يسدد عليها، ومستوى ارتفاع الكرة، ثم ينتظر صافرة الحكم للأذن له بالتنفيذ ومن ثم يقوم اللاعب بركل الكرة بقدمه، ويركز على زاوية التسديد، ولا يهتم ولا يشغل نفسه بأحد. (السيد، 1990، ص113)

ركلات الترجيح (الحسم التعادل):

- هي خمس ركلات لكل فريق يتناوب الفريقان على تسديدها والفائز هو من يسجل أكثر عدداً من الأهداف.
- إذا تعادل الفريقان بعد الـ (5) ركلات، يتم الانتقال لركلة مقابل ركلة حتى يفوز أحدهما.
- يجوز استبدال حارس المرمى بحارس آخر قبل ركلات الترجيح.

الجانب القانوني:

- 1- تعطى ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشرة في داخل منطقة جزائه المذكورة في قانون اللعبة.
- 2- يجب تحديد هوية اللاعب الذي سيصوب الكرة، بحيث يمتاز بضبط النفس، والهدوء، والقدرة العالية على التمويه وتحمل المسؤولية، ولعب الكرة نحو الزاوية أو المنطقة المحددة في ذهن اللاعب المنفذ وعقله، حيث تتوقف خطط أداء ركلة الجزاء على قدرات اللاعب المنفذ للركلة ومهارته، ومنها هدوء الأعصاب، ودقة توجيه الكرة نحو مكان محدد بالقوة والسرعة المناسبة.
- 3- ان تكون الكرة ثابتة تماماً على علامة الجزاء قبل تنفيذ الركلة.
- 4- يجب ان يقف حارس المرمى بين القائمين على خط المرمى ووجهه مواجهه للاعب الذي سيصوب.
- 5- موقع اللاعبين الآخرين خارج منطقة الجزاء على بعد (9.15) أمتار من علامة الجزاء.
- 6- اتجاه الركلة يجب ركل الكرة إلى الأمام باتجاه المرمى.
- 7- يجب على منفذ الركلة لمس الكرة مرة واحدة فقط.
- 8- إذا دخلت الكرة إلى المرمى بعد ركلها يحتسب الهدف.
- 9- بعد تنفيذ الركلة وتحريكها تصبح الكرة في اللعب. <https://www.thefa.com>

حالات إعادة ركلة الجزاء :

- تقدم الحارس: إذا تصدى الحارس للكرة وكان متقدماً بوضوح عن خط المرمى قبل ركلها.
- دخول اللاعبين: إذا دخل لاعب من الفريق المدافع منطقة الجزاء وأثر على اللعبة، أو دخل لاعب من الفريق المهاجم وسجل هدفاً.

الطريقة الصحيحة لتسديد ركلة الجزاء :

- اتجه نحو الكرة في خط مستقيم، ولا تسر في مسار منحرف، لان ذلك يؤثر على دقة التسديدة.
- ضع قدم الارتكاز بجانب الكرة مباشرة (على بعد حوالي 6 بوصات) لضمان التوازن، ويجب أن تشير اصابعها نحو المكان الذي تريد التسديد اليه.
- حافظ على توازن جسمك، ولا تفتح رجلك كثيراً أثناء التسديد لتجنب خروج الكرة خارج المرمى.
- استخدم وجه القدم الداخلي للدقة، أو وجه القدم الامامي للقوة.
- تخرج الكرة من قدمك في خط مستقيم، وتصعد نحو الأعلى في مسارها.

العوامل التي يراعى اتخاذها عند أداء ركلة الجزاء ما يأتي:

تصل سرعة الكرة من ركلة الجزاء في بعض الحالات إلى 100 كم/ساعة، وتستغرق 0.4 ثانية للوصول للمرمى لذلك كان لازماً على المدربين اتخاذ الاجراءات المناسبة لتحسين وتطوير قدرات اللاعبين المهارية لركلة الجزاء، وهذه بعض العوامل التي تساعد اللاعبين على نجاح الركلة:

- ضرورة تدريب جميع اللاعبين بما فيهم حارس المرمى على أداء ركلة الجزاء.
- يراعى دراسة مواطن القوة والضعف لحراس المرمى للفرق المتنافسة، وكذلك إمكانيات ومميزات اللاعبين وأسلوب كل منهم في أداء ركلات الجزاء حتى يسهل توجيه لاعبي الفريق والحارس عند تطبيق ركلات الجزاء أو حالة ركلات الترجيح عند التعادل.
- يفضل ترتيب اللاعبين عند أداء ركلات الترجيح في حالات التعادل بما يؤدي إلى اختلاف نوعية الأداء وطريقته وبما يحقق المفاجئة لحارس المرمى.
- ولكي بنجح أسلوب تنفيذ ركلة الجزاء في زاوية معينة يجب على اللاعب تنفيذ النصائح التالية:
- حدد مبكراً الزاوية التي ستصوب إليها الكرة.
- حاول ألا يكتشف الحارس زاوية التصويب التي حددتها للتصويب.
- ركز تماماً في ركلة الجزاء قبل الاقتراب لركل الكرة.
- اقترب للكرة بثبات من مسافة مناسبة وبسرعة مناسبة.
- أثناء الاقتراب ركز تماماً في قراءة وضع جسم الحارس وقدميه باعتبارهما من المؤشرات لمركز ثقل جسمه.
- صوب الكرة بدقة وقوة.
- صوب الكرة زاحفة بالقرب من القائم داخل المرمى، فذلك يحتاج إلى زمن أطول من حارس المرمى للوصول إليها.
- صوب الكرة مرتفعة بالقرب من القائم والعارضة لأنها النقطة الأبعد عن الحارس.
- إقرأ اتجاه تحرك حارس المرمى ثم صوب الكرة في الزاوية العكسية لتحركاته.

نصائح لزيادة معدل التهديد من ركلة الجزاء:

التهديد ليس مجرد قوة، بل مزيج من المهارة الفنية، والتوقيت السليم، والذكاء، والهدوء النفسي امام المرمى وعليه يجب مراعات النقاط التالية.

- التدريب على التسديد لمختلف زوايا المرمى.
- التدريب المستمر على تنفيذ ركلات الجزاء وفي ازمدة مختلفة من الوحدة التدريبية.
- التدريب على مرمى أصغر من الحجم الرسمي لتحسين الدقة.
- تحسين سرعة رد الفعل امام تحركات حارس المرمى.
- العمل على تطوير التوافق الحركي والادراك الحسي (بالمسافة - والقوة - والدقة).
- ركز على الزوايا العليا من المرمى لأنها الأصعب على الحارس، حتى ولو توقع الاتجاه.

خلاصة: ركلة الجزاء هي معركة نفسية وفنية، ابقا هادئاً، تثب قدم الارتكاز، ووجه الكرة بدقة نحو الزاوية البعيدة. (حماد، 1994، ص126).

ويرى (الباحث) من وجهة نظره: أن ركلة الجزاء تمثل موقفا تنافسياً حاسماً في كرة القدم يعتمد نجاحه على التكامل بين القدرات البدنية والمهارية والنفسية للاعب، ولاسيما الاتزان الانفعالي والقدرة على الحفاظ على دقة التصويب تحت تأثير الجهد البدني والضغط التنافسية. (الباحث)

2.1.2- الحمل التدريبي:

يعد حمل التدريب الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد الرياضي، ويؤدي بالارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة الجسم وأعضائه، وتنمية الصفات البدنية وتطويرها والمهارات الحركية والقدرات الخططية والسمات الإرادية، ومن خلال تزايد الحصص التدريبية وتراكم المباريات خلال الموسم الرياضي يجب ان يكون هناك تخطيط سليم للبرامج التدريبية مبنى على أسس علمية، بحيث تكون الحصص التدريبية موضوعة بشكل مقنن من حيث الشدة والحجم والراحة كل هذا من اجل تجنب ظاهرة الحمل الزائد والتعرض للإصابة بالإضافة إلى تعديل البرنامج التدريبي ومن هنا تبرز أهمية تقنين الحمولة التدريبية في تطوير الجوانب البدنية والتقنية والخططية والنفسية من اجل تحسين أداء اللاعب. (علاوي، 1990، ص51)

مفهومه:

- هو مجموعة التمارين والجهود البدنية والمهارية والعصبية والنفسية التي يؤديها الرياضي في الوحدة التدريبية اليومية، التي تحدث تغيرات فسيولوجية داخلية تعكس تطور الكفاءة البدنية للفرد والحالة المهارية والنفسية وتقاس تلك التغيرات نتيجة ردود أفعال تلك الأجهزة الوظيفية.

أشكال الحمل:

يتضمن الحمل التدريبي ثلاثة أشكال من الحمل وهي:

1- **الحمل الخارجي:** وهو كمية التمرينات والتدريبات أو العمل المنفذ خلال الوحدة التدريبية وبزمن

محدد الذي يؤدي حدوث الحمل الخارجي.

2- **الحمل الداخلي:** وهو مستوى التغيرات الوظيفية للأجهزة الداخلية، نتيجة أداء التدريبات بأنواعها

المختلفة، أي نتيجة الحمل الخارجي، فكلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى إلى ردود أفعال الأجهزة الوظيفية.

3- **الحمل النفسي:** وهو الضغوط والانفعالات النفسية والعصبية الناتجة عن التدريب والمنافسة.

إن المواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب والمنافسة تزيد من قيمة العبء على أجهزة الجسم، ويكون الحمل النفسي أكثر وضوحاً في فرق الضغط والجهد المبذول خلال وقت المنافسة والجهد المبذول خلال وقت مواقف التدريب المختلفة، إن الكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والشعور بالمسؤولية، والمتطلبات المختلفة للمواقف في أثناء التدريب، والمباريات لها آثارها المتفاوتة (الضغط النفسي) وهذا مرتبط بالقدرة على التفكير واتخاذ القرار.

مبادئ الحمل التدريبي:

- التدرج في الحمل.

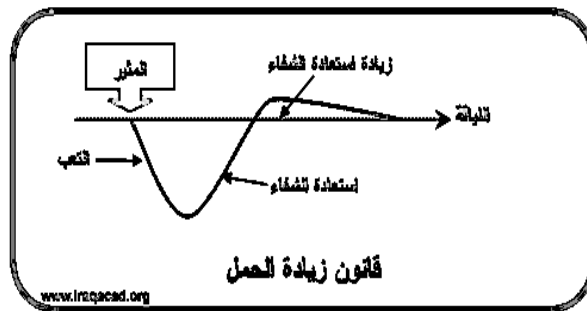
- التمرن في الأحمال.

- الخصوصية.

- الاستمرارية.

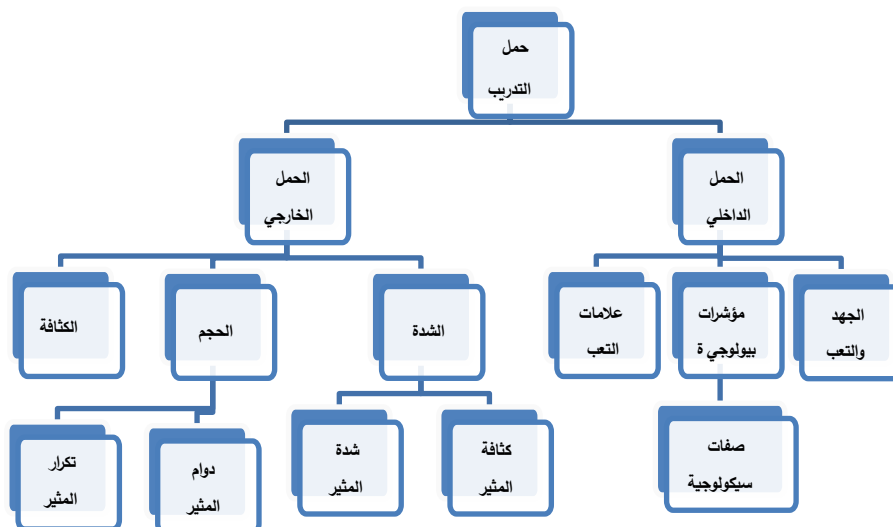
- الفروق الفردية.

- التكيف.



الشكل رقم (3) يبين قانون زيادة الحمل في التدريب الرياضي. (محمد، 2022، ص53).

مكونات الحمل التدريبي:



شكل رقم (4) يوضح مكونات حمل التدريب الخارجي والداخلي. (عبدالكريم، 2016، ص2)

درجات حمل التدريب الرئيسية:

- 1- **الحمل الأقصى:** تتراوح درجته ما بين (90-100) % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمل أدائه ويتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها الرياضي تكرار الحمل ما بين (1-5) مرات، أما الراحة التي يستطيع من خلالها الرياضي استعادة الشفاء تستغرق ما بين (4-5) دقائق على معدل.
- 2- **الحمل الأقل من الأقصى:** تتراوح درجته ما بين (75-90) % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمل أدائه ويتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها الرياضي تكرار الحمل ما بين (6-10) مرات، أما الراحة التي يستطيع من خلالها الرياضي استعادة الشفاء تستغرق ما بين (2-4) دقائق على معدل.
- 3- **الحمل المتوسط:** تتراوح درجته ما بين (50-75) % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمل أدائه ويتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها الرياضي تكرار الحمل ما بين (11-20) مرة، أما الراحة التي يستطيع من خلالها الرياضي استعادة الشفاء تستغرق ما بين (1-2) دقائق على معدل.
- 4- **الحمل الخفيف الأقل من المتوسط:** تتراوح درجته ما بين (35-50) % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمل أدائه ويتراوح عدد المرات التي يستطيع فيها الرياضي تكرار الحمل ما بين (16-30) مرة، أما الراحة التي يستطيع من خلالها الرياضي استعادة الشفاء تستغرق ما بين (1-45) دقيقة.
- 5- **الراحة الإيجابية:** هي اقل درجات الأحمال التي يمكن ان يتعرض لها الرياضي ويستفاد منها لغرض استعادة الفرد الرياضي لشفائه من الأحمال السابقة.

النبض مؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة الحمل:

تعتمد عملية التدريب بصورة أساسية أثناء أداء الجرعات التدريبية على المعلومات التي توضح حالة الأجهزة الوظيفية، وقد أعطى المختصون أهمية كبيرة للنبض بشكل خاص بمجال التدريب لتوجيه كل من الشدة وفترات الراحة خلال أداء الجرعات التدريبية سواء كانت اليومية أو الدورات التدريبية، معدل النبض أحد المؤشرات الفسيولوجية الهامة وسهلة الاستخدام في المجال التطبيقي الذي يمكن بواسطته تحديد شدة الحمل إذ يعطى للمدرب معلومات إيجابية وسريعة لردود فعل الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي في الملعب ومن ثم توجيه الحمل التدريبي في ضوء هذه المعلومات. ولتعرف على معدل ضربات القلب (النبض) المناسب لشدة المطلوبة يجب معرفة أربعة متغيرات أساسية وهي:

- ✓ عمر اللاعب.

✓ معدل نبض اللاعب وقت الراحة.

✓ أقصى معدل لضربات القلب: حيث إنَّ هنالك علاقة بين السن وأقصى معدل لضربات القلب

يمكن حسابه من المعادلة التالية: أقصى معدل للنبض = $220 - \text{عمر اللاعب} = \text{ن/د}$.

✓ كما يمكن حساب أقصى معدل من خلال قياس معدل النبض للتمرين بعد الانتهاء من أدائه

بأقصى درجة من الشدة المباشرة.

شدة الحمل: pregnancy severity

يقصد به درجة صعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين (الجهد البدني) وتعد شدة مثير التدريب إحدى مكونات الحمل الأساسية حيث تمثل إحدى العناصر الهامة عند تشكيل حمل التدريب ليس في كل وحدة تدريبية فقط.

تأثير حمل التدريب الزائد على اللاعبين:

○ تؤدي ظاهرة الحمل الزائد إلى تقليل فاعلية منهج التدريب وتذبذب مستوى اللاعبين نظراً لما نسميه من هبوط في المستوى.

○ يتأثر الجهاز العصبي تأثراً سلبياً بظاهرة الحمل الزائد مثل باقي الأجهزة الحيوية الأخرى مما يكون له مردود سلبي على المقدرة الحركية للفرد الرياضي.

○ يحدث التدريب الزائد في نهاية فترة المنافسات أكثر من أي فترة تدريبية أخرى خلال الموسم

الرياضي خاصة، حيث يتعرض اللاعبون خلال هذه الفترة لأعباء نفسية وبدنية متزايدة نتيجة

المنافسات وتزداد نسبة احتمال الإصابة لدى اللاعبين المصابين بالتدريب الزائد أعلى من غيرهم.

طرق تحديد الحمل التدريبي في كرة القدم:

يمكن أن تكون مراقبة حمل التدريب في كرة القدم أداة مفيدة لتوفير المعلومات المستخدمة لمراقبة تأثيرات التدريب وتقييمها، مع تقليل حدوث الإصابة أو المرض في وقته. (Kelly, 2021, p:22)

وغالباً ما تلعب فرق الممتاز في كرة القدم أكثر من مباراة واحدة في الأسبوع، وتلعب المزيد من المباريات في كل موسم، مما يجعل من الصعب على المدربين تسيير الحمل التدريبي للاعب وتجنب الإرهاق المتراكم، لذلك يعد تنظيم الحمولة التدريبية الخارجية والداخلية أمراً ضرورياً لفهم الاستجابات الفردية للاعبين، لكل حصة تدريبية لضمان الأداء الأمثل في يوم المباراة والتعافي طوال الموسم. (olivera, 2020, p:11)

التحكم في درجة الحمل:

يمكن للمدرب الرياضي استخدام اساليب مختلفة للتحكم في درجات ومستويات حمل التدريب حتى يمكن تحقيق الهدف الذي يرمي إليه، ومن هذه الاساليب نجد:

التغير في شدة الحمل:

- التغير في درجة السرعة مثل الارتفاع أو الانخفاض بدرجة السرعة في التمرينات التكرار حركاتها بصفة متتالية كما هو الحال في الجري.
- التغير في مقدار الثقل المستخدم، كما هو الحال في زيادة أو خفض مقدار الثقل الحديدي المستخدم في التمرينات البدنية لتنمية القوة العضلية.
- التغير في درجة توقيت الاداء، كما هو الحال عند الاداء السريع أو البطئ للتمرينات البدنية أو تصغير أو تكبير مساحة العمل.
- تغير في طبيعة العوائق أو الموانع المراد التغلب عليها.

التغير في حجم الحمل:

- التغير في الفترة المحددة للأداء مثل زيادة أو خفض الفترة المحددة للأداء الواحد فعلى سبيل المثال إذا كانت الفترة المحددة لأداء تمرين معين كالوثب بالحبل مثلاً هي 30 ث فيمكن زيادة هذه المدة إلى 45 ث.
- تغير في عدد مرات تكرار الاداء.

التغير في فترات الراحة البينية:

- التغير في فترة الراحة البينية بين الاداء والآخر.
- التغير في نوع فترة الراحة (السلبية أو الإيجابية). (كماش، 2006، ص78)

مميزات حمل التدريب:

- 1- يشكل حمل التدريب أحد الوسائل الأساسية والضرورية لزيادة المقدرة.
- 2- مراعاة الفروق الفردية من خلال استخدام مكونات حمل التدريب.
- 3- تنمية وتطور حمل التدريب يتم من خلال الموازنة باستخدام المكونات أي يتناسب تأثير الحمل في الوحدة التدريبية حسب كل مرحلة لمستوى اللاعب.
- 4- لا يجوز الاستمرار بالحمل التدريبي قبل الانتهاء من فترة استعادة الشفاء.

أهمية الحمل التدريبي:

- 1- يعد حمل التدريب بأنه الوسيلة الفعالة التي تؤثر على الفرد الرياضي بسبب التغيرات الوظيفية والخارجية لأجهزة الجسم.
- 2- زيادة فاعلية التناسق الحركي مع تكيف الأجهزة ونمو القدرات بشكل جيد.
- 3- يعمل على تقدم المستوى الرياضي في حالة استخدام الأسس العلمية الصحيحة بما يتناسب ذلك مع كفاءة الرياضي لغرض تحقيق الهدف.
- 4- تنمية الجوانب الخططية والتكتيكية الفردية والجماعية أثناء المباريات.
- 5- تطوير الجوانب النفسية والانفعالية تحت الضغط.
- 6- الوقاية من الإصابات الناتجة عن الاجهاد أو سوء الاعداد.
- 7- الوصول إلى الفورمة الرياضية من خلال الجاهزية البدنية والمهارية قبل المنافسات.
- 8- التكيف مع متطلبات المنافسة (اعداد اللاعب لتحمل الضغوط التي تفرضها المباريات).
- 9- تحسين الأداء المهاري من خلال التكرار المنظم. (أبو العلا، 1997، ص23)

ويرى(الباحث) من وجهة نظره: أن أهمية حمل التدريب تتمثل في كونه الأداة الرئيسية لإحداث التكيفات البدنية والوظيفية والنفسية لدى الرياضي، إذ يسهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية، ورفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة، وإعداد اللاعب لمواجهة متطلبات المنافسة وتحقيق أفضل مستوى من الإنجاز الرياضي. (الباحث)

الصفات البدنية الخاصة عند لاعبي كرة القدم:

تعد الصفات البدنية من المحددات والمتطلبات الأساسية للاعب كرة القدم وهي من أهم العناصر المساهمة في تعلم وإتقان المهارات الحركية في نشاط كرة القدم، ويمكن تحديد أهم العناصر الخاصة باللياقة البدنية في مجال نشاط كرة القدم كما يلي - التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة. (أبوعبد، 2008، ص31)

التحمل: endurance

التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويعتبره الخبراء أحد الجوانب الرئيسية للفوز بالمباريات، فيعرف على أنه: قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة، من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة. (البساطي، 2001، ص59)

أنواع التحمل:

التحمل الهوائي:

يعتمد على النظام الهوائي لإنتاج الطاقة، ولهذا النظام كثير من التقسيمات لأنواع التحمل تختلف تبعاً لطبيعة الهدف من التقسيم ومن أهمها:

- القدرات الهوائية العامة: تطوير كفاءة الجسم بصورة عامة.
 - القدرات الهوائية الخاصة: مرتبط بمتطلبات النشاط الرياضي نفسه مثل كرة القدم.
- ويتميز بنظام إنتاج الطاقة (الفوسفاتي) بوجود الأكسجين كعامل فعال خلال التفاعلات الكيميائية لتكوين ATP، وهو نظام يمكن الفرد من العمل المستمر تحت الحالة الهوائية لفترة طويلة من الزمن وتسمى كذلك بالقابلية أو القدرة الهوائية وتعرف كذلك بقابلية القلب على إرسال الدم إلى العضلات العاملة وقدرتها على استخدامه وتعرف كذلك بقابلية العضلة على انجاز التقلصات القصوى مرة بعد الأخرى، ويقسم هذا النظام إلى سلاسل رئيسية هي:
- الجلزمة الهوائية - دورة كريس - نظام انتقال الالكترونات.

التحمل اللاهوائي:

يعتمد على النظام اللاهوائي لإنتاج الطاقة وهذا النظام ينقسم إلى نوعين هما:

- النظام الفوسفاتي، والذي أساسه الأدينوزين ثلاثي الفوسفات ATP.

- نظام حمض اللبنيك الذي يعتمد على بناء ATP لاهوائيا بواسطة عملية الجلوكزة اللاهوائية حيث يتم انشطار السكر في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى تكون حمض اللبنيك.
- الدفع الطاقوي اللاهوائي الأقصى مصدره الرئيسي هو ATP والكرياتين فوسفات والجليكوليز والجليكوجينوليز.

التحمل العضلي الموضعي:

- مفهومه: وهو صفة تمكن الفرد من العمل بالوقت القصير الممكن على تكرار الحركة بنفس الكفاءة وباستخدام نفس المجموعة العضلية وتدعى كذلك بالمقاومة العضلية أو التحمل العضلي الموضعي كما يمكن أن يقال عنه بأنه قابلية عضلة واحدة على انجاز الشغل.
- ويقسم التحمل حسب طبيعة العمل أو الأعضاء العاملة أو مدة العمل أو الرياضة الممارسة، وبصفة عامة التحمل في كرة القدم نوعان:

التحمل الخاص:

- هو ذلك التحمل المتعلق بنوعية أو خصوصية النشاط الرياضي الممارس، فكل نشاط رياضي يتطلب نوعاً خاصاً من المداومة، فرياضة كرة القدم مثلاً تتطلب درجة عالية من المداومة العامة
- والتحمل هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية محددة وعالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب.
- وتقتزن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى وترتبط بصفات بدنية أخرى لتشكل مجموعة من الصفات المركبة كتحمل القوة وتحمل السرعة والقدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو السرعة لفترة زمنية طويلة وتعتبر صفة تحمل السرعة من الصفات البدنية المهمة بالنسبة للاعب كرة القدم بحيث تمكن اللاعب من الاستمرار في الجري السريع بمستوى عالي طوال فترات المباراة.

التحمل العام:

- يخص الجسم في كليته بمختلف أعضائه وأجهزته، دون الأخذ بعين الاعتبار نوع الرياضة ومتطلباتها، وهو قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير بشدة متوسطة ولفترة طويلة ومتصلة تعمل فيها المجموعات العضلية بصورة إيجابية تؤدي إلى أن يكون مستوى إنجاز الجهازين الدوري والتنفسي عالياً بما يؤثر على الأداء التخصصي في كرة القدم، الشدة

القاعدية للتدريب البدني مع استعمال الدهون (الأحماض الدهنية) الحرة كمصدر للطاقة وبالتالي الحفاظ على مستوى السكر في الدم.

- والتحمل العام يرتبط بقدرة لاعبي كرة القدم على الاستمرار في أداء النشاط البدني والفني لفترات طويلة اعتماداً على النظام الهوائي في إنتاج الطاقة، حيث يمكن من خلاله إنجاز مستويات كبيرة لأحجام حمل التدريب، وبالتالي يعتبر أحد الأسس الهامة التي تبنى عليه خصائص وقدرات بدنية كثيرة، ويعتبر القاعدة الأساسية للتحمل الخاص ويتميز التحمل العام بمجموعة من الخصائص الفسيولوجية الناتجة عن تدريبات التحمل العام في أقل سرعة.

تبدأ تدريبات التحمل من بداية فترة الإعداد وفي أي وقت داخل الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية، وتكون من خلال تدريبات الجري لمسافات طويلة وبشدة حمل متوسطة، بينما يتم التركيز على تدريبات تحمل السرعة وتحمل الأداء في فترة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات من خلال التدريبات الخاصة والمهارية والخططية المتنوعة وتأتي تدريبات التحمل بعد التدريبات الفنية والبدنية الأخرى (القوة، السرعة، الرشاقة) من حيث التسلسل في وحدة التدريب اليومية، ويمكن تكرار جرعات التدريب الخاصة بالتحمل من 4 إلى 5 مرات في الأسبوع، وخاصة في بداية فترة الإعداد، مع مراعاة التدرج بالحمل والمسافة من خلال تدريبات الجري، وتزداد بعد فترة تدريبات التحمل من خلال اللعب الجماعي والخططي والمهاري، وتدرجات الجري في اتجاه التحمل الخاص، وتستمر حتى فترة نهاية المباريات. (المولي، 2010، ص21)

تنمية التحمل:

يكون هذا في الإعداد العام أو في الإعداد الخاص، والتدريب لمدامومة يتوقف على خمسة عوامل هي:

- **شدة التمرين:** وهي السرعة ومعدل سرعة التكرار ويعبر عنها بالنسبة المئوية من جهد السرعة القصوى.

- **وقت وزمن التنفيذ:** وهو وقت التمرين، ويحدد بطول الزمن وكذلك بطول المسافة في التكرار الواحد.

- **الاسترجاع والراحة:** يحدد بالفترة الزمنية بين التكرارات أو المجموعات.

- **التكرارات:** ويمكن تقسيمها إلى مجموعات في الوحدات التدريبية.

- **نوعية وصفة الراحة:** غالبا ما تكون الراحة نشطة بشدة منخفضة كالمشي أو الجري الخفيف.

الطرق التدريبية المستعملة لتطوير التحمل:

طريقة التدريب المستمر: وتنقسم إلى:

طريقة الحمل المتواصل:

تهدف هذه الطريقة إلى تحسين القدرة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، من خلال الجري بسرعة منتظمة وقوة متوسطة مع الحفاظ على هذه السرعة لفترة طويلة بدون راحة لمدة تتراوح ما بين (30 - 60) دقيقة، يصل فيها معدل النبض إلى (140 - 160) نبضة/دقيقة، وتستخدم هذه الطريقة لتنمية التحمل العام.

طريقة الفارتلك:

تهدف هذه الطريقة أيضا إلى تحسين القدرة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، من خلال الجري لمسافة يحددها المدرب ويقسمها إلى مسافات غير منتظمة، ويطلب من اللاعبين جري هذه المسافات بزمان وسرعة تشبه مواقف المباراة.

طريقة الحمل المتغير:

تهدف هذه الطريقة أيضا إلى تحسين القدرة الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، نتيجة زيادة السرعة أو رفع معدل ضربات القلب لمسافة قصيرة، والاعتماد على التعويض خلال الجري لمسافات طويلة.

طريقة التدريب الفتري:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية التحمل العام من خلال التدريب الفتري طويل الزمن، وتنمية تحمل السرعة والإعداد للمتطلبات الخاصة بالمنافسة من خلال التدريب الفتري قصير الزمن، وأن هذه الطريقة مفيدة في المقام الأول لتطوير تحمل السرعة، ولتنفيذ ذلك يتحدد التمرين من خلال عدّة متغيرات هي:

- دوام الجري: وتحدد من خلال مسافة أو زمن التمرين.
- شدة الجري: وتحدد بسرعة الجري أو الزمن.
- فترات الراحة البينية: تحدد من خلال مسافة أو زمن.
- طبيعة فترة الراحة: تحدد على نوع الجهد المبذول (الإرهاق) جسدي، ذهني، عاطفي.
- عدد التكرارات وعدد المجموعات: تحدد عن طريق هدف التدريب الأساسي.

طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تحسين مستوى التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة) مع مراعاة عدد بسيط من التكرارات لارتفاع درجة شدة الأداء، وإعطاء فترات راحة كاملة بين الأحمال المختلفة، حيث لا يمكن للأجهزة الحيوية المتمثلة في الجهازين الدوري والتنفسي والقلب من العودة إلى الوضع الذي كانت عليه قبل بداية حمل التدريب. (محمد، 2018، ص31-41)

السرعة: speed

السرعة صفة حركية تعني قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر زمن ممكن وهي مهمة للأداء الناجح في نشاط كرة القدم، لأن الجوانب الفنية المهارية والخطية ترتكز على عنصر السرعة، وتظهر أهميتها في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة، والقدرة على العدو لمسافات طويلة بالكرة أو بدونها، وسرعة الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس، للتمرير أو للتصويب أو لتشتيت الكرة، وأيضاً لتغيير الاتجاه وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة، حيث أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى جميع أصناف السرعة نظراً لمتطلبات الرياضة، ويتوقف مستوى وصفة السرعة عند الفرد الرياضي على سلامة الجهاز العصبي وطبيعة الألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية. (أبوعبده، 2008، ص115)

أنواع السرعة:

سرعة رد الفعل: ينقسم إلى رد الفعل البسيط، ورد الفعل المركب.

يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في أقصر زمن ممكن، كما أنها مقدرة الفرد على الاستجابة السريعة للمثير، أما زمن رد الفعل الحركي فيتضمن الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية، وتسمى سرعة رد الفعل في أحيان كثيرة بزمن رد الفعل.

السرعة الانتقالية:

تعني قدرة الفرد على قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن، ويتم تطوير السرعة الانتقالية كما يلي:

- شدة الجهد 100%.
- مدة الجهد من 4 إلى 9 ث.
- عدد مرات التكرار في المجموعات 1 أو 2.

- زمن الراحة بين المجموعات 3 إلى 7 دقائق، تزداد خلال الحصة.

- طبيعة الاسترجاع عبارة عن تمارين تمدد واستطالة عضلية.

سرعة الحركة:

يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معاً في أقل زمن ممكن، كما تعني سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة أو المركبة. (البساطي، 2001، ص129)

العوامل المؤثرة في السرعة:

يرى المختصون من علماء فسيولوجيا الرياضة أن عدة عوامل تتدخل في التأثير على طبيعة ومستويات السرعة من بينها:

طبيعة الألياف العضلية:

العضلات ذات الألياف الطويلة تتميز بسرعة انقباض عضلي أكبر من العضلة ذات الألياف القصيرة، حيث ليفتين عضليتين من نفس النوع طول إحدهما ضعف طول الأخرى، فإن الليفة العضلية الأطول تستطيع أن تقلص أثناء انقباضها ضعف ما تستطيعه الليفة العضلية الأقل طولاً في نفس المدة الزمنية، وذلك يعني أن العضلات ذات الألياف الطويلة تتميز بسرعة انقباض عضلي أكبر من العضلة ذات الألياف القصيرة.

نمط الجسم:

من الصعب أن نربط بين سرعة حركة أي عضو من الجسم بنمط ذلك الجسم، إلا أن اللاعبين من ذوي الوزن الزائد بالدهون يفتقدون المقدرة على سرعة الحركة، وذلك يرجع إلى الوزن الزائد، والأنسجة الدهنية داخل العضلات لا تنقبض بل تسبب الاحتكاك الداخلي في العضلة وتعوق الانقباض العضلي.

الجانب العصبي:

يلعب الجهاز العصبي دوراً هاماً إذ تتأسس عليه قدرة اللاعب على سرعة أداء الحركات الرياضية بأقصى سرعة، نظراً لأن مرونة العمليات العصبية في تنظيم التبادل السريع بين عمليات الكف التثبيط (والإثارة) التهيج، أي إعطاء إشارات لعضلات معينة بأن تكف عن العمل، وتكليف عضلات معينة بالعمل تعتبر الأساس لقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية بسرعة وبتردد كبير وبأقصر زمن ممكن، بحيث أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة ومن

العوامل التي تسهم في تنمية وتطوير صفة السرعة:

- تحتاج السرعة إلى إحماء قبل الأداء إذ يعمل على تحسين مطاطية العضلات وتنبيه الجهاز العصبي.
- ترتبط السرعة بالتردد (عدد الخطوات) أي المسافة، طول الخطوة، طول الرجل وقوتها.
- تتأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة.
- تتميز السرعة بخصوصيتها، أي أن لكل نشاط تخصصي نوعية من السرعة ترتبط بطبيعة الأداء.
- سرعة الجهاز العصبي في استقبال المثير والقيام بالحركة.
- نوعية الحركة بسيطة أو مركبة.
- النمط العصبي للفرد: حيث أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة يسهم في تنمية السرعة.
- القوة المميزة بالسرعة: بحيث أن تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة تساعد في تطوير صفة السرعة وخاصة الانتقالية والحركية.
- القدرة على الاسترخاء العضلي: فالتوتر العضلي للعضلات المقابلة يحد من سرعة الأداء الحركي سواء كان ذلك بسبب عدم إتقان طريقة الأداء الصحيحة، أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي.
- العامل النفسي.
- السن والجنس. (محميدات، لوكية، 2016، ص82)

القوة: power

كما عرفها turpin على أنها مقدرة العضلات على التغلب على مقاومات مختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة، وتظهر احتياجات اللاعب للقوة العضلية عند التصويب على المرمى، والوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس، أو رمية التماس، وتشتيت الكرة، أو مهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة والتغلب على وزن الجسم عند القيام بالمحاورة مع سرعة تغيير الاتجاه.

وتستعمل القوة خلال الأداء في التسديد والقذف نحو المرمى والتوزيعات والتمريرات القصيرة والطويلة وفي مقاومة ثقل الجسم والجاذبية الأرضية وفي تنفيذ رميات التماس الطويلة وفي الارتقاء، وضرب الكرة بالرأس والصراعات الفردية والالتحام والاحتكاك مع المنافس، والجري المتعدد السرعات والاتجاهات ولمحاولة استرجاع الكرة، ودرجة القوة حسب هوكس يعتمد على:

- سرعة انقباض العضلات.
- حجم العضلة.
- استعداد العضلة.
- حجم المقاومة.
- عملية الأيض أو الميتابوليزم. (الصفار، 1987، ص199)

تعتبر القوة العضلية الأساس في الأداء البدني لأنها تعتبر أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي يعتمد عليها اللاعبون بصورة كبيرة في تحقيق المتطلبات الخاصة بكرة القدم، فجميع تحركات اللاعب تعتمد على كيفية تحرك جسمه، والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لآخر، وكلما كانت العضلات قوية كلما ازدادت فاعلية هذه الانقباضات، وتظهر احتياجات اللاعب للقوة العضلية عند التصويب على المرمى، والوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس، أو رمية التماس، وتشتيت الكرة، أو مهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة والتغلب على وزن الجسم عند القيام بالمحاربة مع سرعة تغيير الاتجاه.

أنواع القوة العضلية:

القوة العامة:

هي أساس القوة الخاصة وهي تمثل قوة عضلات كل الجسم بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة.

القوة الخاصة:

هي تقوية بعض العضلات الضرورية للعبة خاصة عضلات الساقين في كرة القدم وتقسم القوة الخاصة إلى:

القوى القصوى:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.

القوة الثابتة:

نوع من القوة المنتجة الحرارة من دون إنتاج للشغل بمفهوم الحركة وتدعى بالقوة الأيزومترية.

القوة المتحركة:

نوع الجهد المبذول مع إسناد وزن الجسم خلال حركات متكررة وخلال فترة زمنية معينة وتدعى بالقوة الأيزوتونية.

القوة الانفجارية:

هي القيام بحركات تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لإنتاج الحركة. فالقوة الانفجارية هي القوة التي تؤدي بانقباض عضلية واحدة سريعة لمرة واحدة وبأقصر مدة زمنية ممكنة، وتستعمل القوة الانفجارية في نشاط كرة القدم خاصة في الأطراف السفلية نظراً لاستعمالها بكثرة في هذا النشاط.

القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة الرياضي على استخدام الحد الأقصى من القوة في أقل زمن ممكن، كما أنها قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية. تمثل قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وعليه فالقوة المتميزة بالسرعة هي القوة التي تؤدي بانقباضات عضلية. قوية وسريعة لعدد من المرات وإنتاج قوة أقل من القصوى.

تحمل القوة (التحمل العضلي):

هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهد المتواصل المتميز بطول فتراته والمرتبطة بالأنسجة العضلية.

أهمية القوة العضلية: تكمن أهمية القوة العضلية فيما يلي:

- تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية وتلزم في كل نشاط رياضي.
- القوة العضلية تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية.
- القوة العضلية ترفع درجة القدرة البدنية العامة.
- تعتبر عنصراً أساسياً في القدرة الحركية. (سليمان، 1983، ص280)

الرشاقة: fitness

هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين. (البيك، 1992، ص129)

والرشاقة صفة بدنية مكتسبة وهي تضعف وتتناقص عند التوقف عن التدريب لفترة زمنية. (محبوب، 1989، ص87)

وتظهر أهميتها في مواقف كثيرة منها تغيير الاتجاه، والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها، وتظهر أيضا في المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس، والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى، مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات، فالرشاقة هي مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه، أو جزء منه، أو سرعته، أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الاقتصاد في الجهد.

متطلبات الرشاقة:

تتطلب صفة الرشاقة في نشاط كرة القدم المقدرة على رد الفعل الحركي بالاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة، والاستعداد المقدرة على التوجيه والتنسيق الحركي، وضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف، والتوافق الحركي في أداء الحركات والمهارات وربطها ببعضها، وتحقيق التوازن والدقة والخفة في أداء الحركات.

أنواع الرشاقة:

رشاقة عامة:

وهي نتيجة تعلم حركي متنوع وتشمل الجسم كله، أي أنها الحركات التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملا، ويظهر ذلك أثناء قيام اللاعب بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه والسرعة وتجدها في مختلف الأنشطة الرياضية.

رشاقة خاصة:

هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص بنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (مختار، 1988، ص67)

وحسب (ماتيفيف) يمكن تنمية الرشاقة باستخدام الأداء العكسي مثل التغيير في سرعة الأداء واستعمال الحركات المركبة وتصغير مساحات اللعب وزيادة صعوبة التمارين بتركيب بعض الحركات كأداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص.

أهمية الرشاقة:

إن الرشاقة أو القدرات التنسيقية كما يسميها بعض الأخصائيون هي صفة بدنية هامة وأساسية حيث تساهم في:

- التحكم في الوضعيات التي تتطلب أداء حركات سريعة ودقيقة.
 - تسهم في الوقاية من الإصابات المختلفة خاصة تلك المتعلقة بمختلف أشكال السقوط.
 - الرشاقة أو القدرات التنسيقية هي قاعدة أي تعلم أو اكتساب جيد، حسي حركي، فكلما كانت هذه القدرات متطورة، كلما سهل القيام بالحركات الجديدة والصعبة.
 - تسهم في الاقتصاد في الجهد أثناء أداء مختلف الحركات البدنية والمهارية.
- وللرشاقة أهمية بالغة في نشاط كرة القدم تحدد الاتجاه الصحيح لأداء الحركات المركبة وكذلك استعادة التوازن في حالات فقدانه كالاصطدام مثلاً فضلاً عن دورها في تسهيل أداء الواجبات المهارية والبدنية والخطئية، وتجنب الإصابات ولإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي وسرعة تطورها وإتقانها وبالتالي تطوير التكتيك. (محمد، 2018، ص53-54)

المرونة: flexibility

تعد المرونة شرط أساسي لأداء مختلف الحركات بصورة جيدة في نشاط كرة القدم يساعد نمو صفة المرونة اللاعب على أداء جميع المهارات المختلفة بالكرة أو بدونها بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت، والقدرة على الوصول لمطاطية العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب للموقف، وهي عامل أمان يجنب اللاعب الكثير من الإصابات كتمزق العضلات وأربطة المفاصل بأنواعها المختلفة، فضلاً عن تأثيرها الإيجابي في تحديد مستوى القوة العضلية ويظهر ذلك أثناء رفع الرجل عالياً لاستلام الكرة والسيطرة عليها، أو تقوس الجذع خلفاً لاستلام الكرة بالصدر، ومرجحات الذراعين لأداء رميات التماس، وفي جميع الأداءات التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التمرير وخاصة أثناء الجري المختلفة وتقليل الجهد المبذول واتساع مدى الحركات وزيادة قوة العضلات وتحقيق سهولة التعلم والإنجاز. (البساطي، 2001، ص181).

أهمية المرونة:

- تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة من الإصابة بألم أسفل الظهر.
- ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي، بما توفره من سعة وسهولة في الحركة.

- ترتبط تمارين المرونة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- تعمل تمارين المرونة على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون، كالشد، التمزق، الخلع، وغيرها، فكلما كانت العضلة مرنة كانت أكثر حماية.
- تساعد المرونة على إزالة التعب الذي تسببه بعض التمارين العضلية اللامركزية، والذي يظهر عادة بعد مدة عن التدريب.
- تعمل تمارين المرونة على وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي التكراري لفترة طويلة.
- تعمل على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.
- تساعد على الاقتصاد في الطاقة، وزمن الأداء، وبذل أقل جهد.
- تساعد على تأخير ظهور التعب. (محميدات، 2016، ص109)

3.1.2- المرحلة العمرية (17) سنة:

هي مرحلة من المراحل المهمة في حياة الإنسان لأنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتين الطفولة والرشد.

وتعرف هذه المرحلة العمرية (بالمراهقة) وهو مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وبدنيا وذهنيا، وكلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele وتعني الاقتراب من النضج.

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

المرحلة العمرية الوسطى (17) سنة:

تعد المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والنفسي والفسولوجي من الزيادة في الطول والوزن، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة. (فياض، 2004، ص216).

الفئة العمرية (فئة 17 سنة فئة الأمل):

- هي الفئة المحددة الممتدة بين (16-17) سنة للاعب وهذه الفئة تكون مرحلة جديدة حاسمة وهامة في حياته وهي مرحلة (المراهقة) وما هي إلا مرحلة تدعم التوازن المكتسبة عن العزلة والانطواء تحت أداء الجماعة.
- تعد فئة الأمل مرحلة مهمة لبناء شخصية رياضية من عدة نواحي منها الناحية المورفولوجية والأداء المهاري بالإضافة للأهداف المطلوبة في كرة القدم من خلال مرحلة النمو فإن التكوين العقلي يبدأ نشاطه الإدراكي مع استمرار التفكير الحسي وشموله ومن هنا لابد من تهيئة الأمل عن طريق البرامج العلمية المتوائمة مع قدراتهم لترسيخ وتطوير النمو الإدراكي لديهم بينما ينعكس على الفهم والاستيعاب للأداء المطلوب منهم حركياً ومهارياً وتتأسس قاعدة من الفهم والادراك لفنيات اللعب في المراحل العمرية اللاحقة مما يجعل هذه الفئة العمرية أكثر قدرة على التفسير العقلي للمؤثرات الخارجية فادراك اللاعب للمهارة التي يوليها إدراكاً صحيحاً يجعله قادراً على أدائها بطريقة صحيحة، وإن أداء اللاعب الناشئ يتوقف على كفاءة القدرات الإدراكية والحسي حركية حيث يتوقف على تحديد وضع جسمه ووضع الكرة والمنافس سواء من الحركة والثبات.
- إن الاعداد المثالي للاعب الناشئ من جانب المدرب يتم التعامل معه في اعداداه لمحتوى البرامج التدريبية الخاصة بالمرحلة العمرية التي تتضمن خصائص عقلية ونفسية وفسولوجية وجسمية لا يؤخذ في الاعتبار تلك المتغيرات لكن يتم تعليم المهارات دون ضغوط وأداء.

أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين (17) سنة:

- إن الرياضة عملية تسلسلية وتروحية لكلا الجنسين، حيث تحضير المراهق فكرياً و بدنياً كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الاضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد لرياضة يتعب المراهق عضلياً وفكرياً فيستسلم حتماً للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل والخمول و يضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس والمجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فان هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.
- إعطاء المراهق نوعاً من الحرية وتحمله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلاً .

- التقليل من الأوامر والنواهي.
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضة لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده وتوجيهه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.

مراحل النمو:

يحدث النمو في كافة مظاهره في شكل تغيرات وتطورات يتعرض لها الكائن الحي، ورغم أن حياة الفرد تكون واحدة إلا أن النمو يمر بمراحل تتميز كل منها بخصائص واضحة، إلا أن مراحل النمو تتداخل في بعضها البعض ويصعب التمييز أو تمييز خصائص نهاية مرحلة من المراحل عن خصائص بداية مرحلة تالية لها، إذ أن نهاية المرحلة وبداية المرحلة التي تليها تكونان متداخلتان بدرجة يصعب التمييز بين خصائصها. (محمد، 2018، ص141)

خصائص المرحلة العمرية (17) سنة:

• الخصائص الفسيولوجية:

- تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.
- وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غدي مميز الذي يلعب دوراً كبيراً في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.
- أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبياً ملحوظاً في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جداً في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (زهران، 1999، ص370-371)

• الخصائص النفسية:

إن المراهقين في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وإنجازات الآخرين في المهارات الحركية وإلى المخاطرة في أنشطتهم، وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية، ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، وهناك رغبة شديدة لممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويتأثر المراهق على ما يطلبه من الكبار إذ، يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقديم أسرته عامة والشك في قدر أبيه وأمه، ويميل إلى التعامل مع الآخرين عملياً حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما انه يسعى للحصول على مكانة له يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليه، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة، ويكون لدى المراهقين من كلا النوعين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب، في مرحلة المراهقة هذه "خيال المراهق يصبح قوياً جداً تفوق قوته الواقع نفسه وتمتزع عنده الحقيقة بالخيال ويتسم بالقوة والجنوح.

• الخصائص الانفعالية:

يرى علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواح كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه ما يلي:

- نلاحظ ان المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة وعدم الثبات إذ، ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى، لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلاً، يصرخ ويرمى الأشياء، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية.
- يتعرض المراهق في بعض الظروف إلى حالات من اليأس، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمنيته عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.
- تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية، كالاعتزاز بالنفس، والعناية بالنفس، وطريقة الجلوس، والشعور بحقه في إبداء آرائه، ويكون عاطفياً نحو الأشياء الجميلة. (عبدالله، عثمان، 2019، ص42-46)

• الخصائص الحركية والجسمية:

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فسيولوجية وجسمية دليلاً على نضج الجسم الذي يعد خطوة نحو اكتمال شخصيته، ويظهر تأثير الناحية الفسيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريباً في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن من هذا النمو غير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فنقل الرشاقة والخفة، ويختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوبية وحجمها أكثر، وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن أما، المرأة فسعتها الحيوية تكون أقل.

• الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لهذا النمو العقلي في أبعاده المتباينة، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الألف أراء الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداركه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس، كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري.

• الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافاً كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد، إن الطول يزداد بدرجة واضحة جداً عند الذكر وحتى سن (19) سنة تقريباً، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز. (الخولي، الشافعي، 2000، ص220)

ويرى (الباحث) من وجهة نظره: أن الفئة العمرية تحت (17) سنة تتميز بمرحلة نمو بدني ونفسي وعقلي متقدمة، حيث تزداد قدراتهم على تحمل الاحمال التدريبية واستيعاب المتطلبات المهارية والخططية، مع استمرار تأثيرهم بالضغوط والانفعالات المصاحبة للمنافسة الرياضية، مما يجعل دراسة الاتزان الانفعالي وعلاقته بالأداء المهاري لديهم ذات أهمية كبيرة. (الباحث)

الخصائص البدنية للاعب المراهق في كرة القدم:

السرعة الانفعالية: تتمثل في العدو وأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع.

سرعة الحركة: هي سرعة أداء اللعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويب بدقة.

سرعة الاستجابة: وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة.

القوة: هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي، وتؤثر تأثيراً كبيراً في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزاومة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين.

القوة المميزة للسرعة: تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة.

الرشاقة: يجب التدريب عليها يومياً، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.

المرونة: لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.

المداومة والتحمل: التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والاصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس الاستحواذ على الكرة.

التوافق: بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جداً لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفاصل في إتقان المهارة، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تتعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة، لذلك كانت كل تمارينات الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق.

ويرى (الباحث) من وجهة نظره: أن الخصائص البدنية للاعب كرة القدم تتمثل في مجموعة من القدرات البدنية والحركية، التي تشكل قاعدة أساسية لنجاح الأداء المهاري والخططي، وتؤثر بصورة مباشرة في قدرة اللاعب على تنفيذ واجباته خلال التدريب والمنافسة بكفاءة عالية. (الباحث)

حاجات المراهق:

○ الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450) غ مواد كربوهيدراتية، (70) غ مواد دهنية حيوانية ونباتية، و (100) غ مواد بروتينية، ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة نمو سريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.

○ الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وتحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها، وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات. (حسين، 1998، ص 62)

ومن خلال ما سبق يرى (الباحث) من وجهة نظره: أن المراهق في هذه المرحلة يمر بمجموعة من التحولات التي تمس كل جوانب شخصيته ويؤثر على كل جوانب شخصيته كفرد من أفراد المجتمع حيث يتأثر بمحيطه ويؤثر فيه، ولعل هذا ما يطور قدراته على الاكتساب وتعلم المهارات، وتكون هذه المرحلة بمثابة الذهن للتعلم لأنه يلاحظ عليه حب المشاركة في الألعاب التي تتطلب المهارة مثل كرة القدم و كرة السلة وكرة اليد والتنس، بالإضافة إلى فهم قواعد النصر والهزيمة، و يكون عضواً نشطاً في الفريق، وربما يفسر هذه العلاقة من تطوير القوة البدنية الرفع من الأداء الرياضي الحركي كما يؤثر على باقي الصفات البدنية الأخرى. (الباحث)

4.1.2 - الانفعالات:

يعيش الفرد تحت عدة مؤثرات وهو معرض باستمرار لحالات من التفاعل التي تتطلب منه التغيير والتجدد للتوافق مع العالم الخارجي، الذي أصبحت سمته الغالبة التغيير، ومع التراكم المعرفي والتقدم العملي والتقني السريع يتحتم على الفرد الاطلاع على كثير من المعلومات والحقائق لمواجهة المواقف المعقدة ومشكلاته، وهذا يتطلب أسلوباً معرفياً مرناً وعقلية متفتحة تسعى إلى التجديد والتطوير بأفق واسع، وتعد مرحلة الشباب من المراحل التي تتعرض للضغوط النفسية وصراعاتها التي

تصل أحياناً إلى أزمات حادة تؤدي إلى اضطراب السلوك وتؤثر في بناء شخصياتهم وحفظ توازنهم، وان التغيرات الحضارية والتكنولوجية غالباً ما ينعكس تأثيرها سلباً على الوضع النفسي للشباب غير ان هناك مشكلات كثيرة تواجه الشباب وان هذه المشكلات التي تعرض الشباب إلى الصدمات والانفعالات، فهي تهدد أمنهم النفسي وتولد الصراع والتوتر وتفقد شعور الثقة بالنفس، إن الأزمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة، أو أي اضطراب في علاقة اللاعب مع غيره من اللاعبين، تعد من المشكلات والصعوبات التي يجابهها في حياته على مستوى البيت أو المدرسة أو النادي، التي ربما تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق والضغط النفسية. (الجبوري، 2014، ص47)

تصنيف أنواع الانفعالات:

يمكن تقسيم الانفعالات إلى عدة أنواع:

أولاً / من حيث النوع:

1- انفعالات إيجابية (سارة): كالفرح والسرور والأمن والحب والنجاح والفوز وغيرها.

2- انفعالات سلبية (غير سارة): كالحزن والخوف والقلق والكراهية والانزعاج وغيرها.

ثانياً/ من حيث المستوى وينقسم على قسمين:

1- انفعالات عالية المستوى.

2- انفعالات متدنية المستوى. (مقدادي، 2011، ص11)

ويذكر الحوري، (2011) نقلاً عن (وليم مكدهل) قسم الانفعالات إلى ثلاثة أنواع على

أساس الغريزة وهي:

1- الانفعالات الأولية: تنشأ من إشارة غريزية واحدة ومن أمثلتها الخوف والغضب والحنان والنفور.

2- الانفعالات المركبة: تنشأ من إشارة غريزتين أو أكثر في ان واحد وتكون وفق لرأي هذا العالم.

3- انفعالات ثنائية: تتمثل في حالة العتب الذي يوجهه الآباء إلى الأبناء فهي مزيج انفعالي من

الغضب والحنان ومنها انفعال الدهشة الذي هو مزيج من انفعال الخوف والعجب أو الإعجاب.

4- انفعالات ثلاثية: ومن أمثلة ذلك انفعال الغيرة ومن مواقفها ان تعتني الأم بطفل غير طفلها يشعر

طفلها بالإهمال ويعود إليها وهذه مزيج من انفعالات الخوف والغضب والإرتضاع (مركبة). في أن

واحد لأنها تمثل ثلاثة غرائز في وقت واحد.

5- الانفعالات المشتقة: وهي انفعالات لا تقود إلى غريزة معينة ولكنها يمكن ان تحدث بسبب غريزة

تثار ومن أمثلتها الفرح. (الحوري، 2011، ص10)

أسباب انفعال لاعبي كرة القدم:

أولاً: من حيث خصائص اللاعب:

1- نوعية الإعداد النفسي للاعب:

يلعب الإعداد النفسي للاعب كرة القدم أهمية كبيرة تضاهي إعداداته بدنياً ومهارياً وخططياً حيث يجعل الإعداد البدني للاعب أو الفريق في أحسن حالات الاستعداد للكفاح والمثابرة، " وان اللاعب الذي تتم مراحل إعداداته النفسي بشكل جيد أثناء التدريب ومراحل الاستعداد بالتأكيد سوف ينعكس ذلك إيجابياً على سلوك وانفعال اللاعب خلال المراحل التدريبية، وعند دخوله المنافسة الرياضية.

2- الحالة التدريبية للاعب كرة القدم:

تؤثر الحالة التدريبية للاعب كرة القدم بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة فاللاعب الرياضي الذي يتميز بحالة تدريبية عالية تتوقع منه ان يمر في حالة مغايرة للحالة التي يكون عليها في حالة تدريبية منخفضة.

3- النمط العصبي للاعب:

إن نوع النمط العصبي المميز للاعب يؤثر بدرجة كبيرة في حالته النفسية قبيل المباراة والمعروف ان هناك بعض اللاعبين يتميزون بالاستثارة السريعة، ويحتاجون إلى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم.

4- الخبرة السابقة للاعب:

ان خبرات النجاح والفشل الذي اكتسبها اللاعبون خلال مسيرتهم الرياضية تساعدهم على التكيف مع المواقف الجديدة تبعا لخبرتهم السابقة حيث تؤدي بهم إلى التكيف مع المواقف الجديدة حيث ان " التأثير الانفعالي لدى الرياضيين بسبب المباراة يختلف من شخص إلى آخر وكذلك في الوقت نفسه يختلف حسب خبرة التدريب والمباراة". (محسن، 1991، ص11).

ثانياً: من حيث المنافسة:

1- أهمية المباراة:

"ان لكل مباراة أهميتها الخاصة فهناك بعض العوامل التي تؤثر في مباراة ما فتجعلها في غاية الأهمية بالنسبة إلى اللاعب فمثلا المباراة التي يتوقف على نتائجها مسألة بقاء الفريق في دوري أندية الدرجة الأولى من عدمه، ان أهمية المباراة تؤثر نفسياً في اللاعب قبل المباراة" كذلك تختلف الحالة الانفعالية للاعب في المباريات الودية المحلية عن حالته في المباريات الرسمية الدولية.

2- نظام المنافسة:

إن نظام البطولة التي يلعب بها الفريق بنظام الدوري أو بنظام أسلوب التسقيط الفردي... إن هذا الاختلاف يؤثر في نفسية اللاعبين، لأنهم يشعرون بالقلق والخوف من المباراة التي تلعب بحسب طريقة خروج المغلوب بخسارة واحدة، حيث لا يمكن تعويض الخسارة في المباراة المستقبلية.

3- وقت المنافسة:

جميع الألعاب الرياضية التي يستغرق اللعب فيها فترة طويلة ومجهود بدني شاق تثير حدة الانفعال عند اللاعب أكثر من المنافسات الرياضية التي يستغرق اللعب فيها وقتاً قصيراً وذات جهد بدني قليل.

4- قوة الخصم:

قوة الفريق الخصم أو ضعف مستواه يسبب تأثيرات نفسية في الوقت الذي تثير قوة الفريق الخصم مشاعر الخوف والوجل والقلق في نفوس اللاعبين فأن ضعف الفريق الخصم قد يؤدي بلاعبى الفريق الآخر إلى الاطمئنان وعدم الاهتمام وقد يقودهم إلى الغرور. (الويس، 2010، ص19)

ثالثاً: من حيث البيئة:

1- مكان المباراة واستجابة الجمهور:

قد تختلف حالة اللاعب عندما يشترك في مباريات تقام على ملعبه الذي اعتاد عليه عن حالته عندما يشترك في ملعب محايد لم يسبق ان تدرب أو اشترك في مباريات أقيمت على أرض هذا الملعب. أما النوع وخصائص استجابات الجمهور (المتفرجين) من أهم العوامل المؤثرة على حالة اللاعب النفسية كما ان عدد المتفرجين يلعب دوراً مهماً.

2- الحالة المناخية:

يختلف الإيقاع البيولوجي للاعب طبقاً للمناطق الجغرافية فحالة الرياضي في الأجواء الباردة مختلفة عن الأجواء الحارة كما تختلف حالته بين الملاعب المكشوفة عن حالته في الملاعب المغلقة مثلما تختلف بين ملاعب قريبة من مستوى البحر، والمناطق المرتفعة حيث تقل نسبة الأوكسجين في الهواء " وهذا ما أدى الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) إلى منع اللعب في أرض بوليفيا في البطولات الرسمية، لأنها ترتفع عن مستوى سطح البحر بمستوى عالٍ جداً حيث تؤثر على عطاء اللاعب في مستوياتهم.

ربعاً: شخصية المدرب:

لشخصية المدرب وسماته الانفعالية أثر كبير على تصرفات اللاعبين وانفعالاتهم وهناك علاقة طردية بين الحالة الانفعالية للمدرب ودرجة انفعال اللاعبين، وهذا بدوره له تأثير على عطاء المدرب واللاعب وربما تؤثر على الأداء والنتيجة.

خامساً: مستوى التحكيم:

يجب ان نعلم ان الحكم هو إنسان يصيب ويخطأ وهو محكوم بقوانين اللعبة التي يحكمها وان عمله هذا يتطلب منه قدرة عالية على الانتباه والتركيز، وتفسير مواقف اللعب وتحليلها واتخاذ القرار، كل هذه العمليات العقلية تحدث في الدماغ خلال أجزاء من الثانية ولهذا من الممكن ان يصدر أحياناً قرارات خاطئة كاحتساب خطأ أو، احتساب هدف، أو إلغاء هدف، أو ركلة جزاء، أو حالة طرد، قد يؤدي إلى تغيير نتيجة المباراة من الفوز إلى الخسارة أو العكس مما يؤدي إلى ظهور ردود أفعال انفعالية تتميز بالحدة تجاه الحكم يصل في بعض الأحيان إلى الاعتداء على الحكم أو إلى المشاجرة بين الفريقين وحسب أهمية المباراة. (بسيوني، 1994، ص366)

سادساً: الأخصائي النفسي:

- ان وجود الأخصائي النفسي في الفريق مهم جداً من أجل:
- تهيئة اللاعب للمباراة تهيئة نفسية موازية للإعداد البدني والخططي فهو الأعم باللاعب الذي يحتاج إلى شحنة نفسية واي لاعب يحتاج إلى تهدئة نفسية إذ "يري (HEYMAN) إن الإخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يستطيع:
- تحسين مستوى أداء اللاعبين من خلال التوظيف الصحيح، لقدراتهم وتعزيز مهاراتهم السيكولوجية أو مساعدتهم على تجنب الانفعالات". (غازي، 2001، ص11)
- ويرى (الباحث) من وجهة نظره: ان انفعال لاعبي كرة القدم ينشأ نتيجة تفاعل مجموعة من العوامل النفسية والبدنية والاجتماعية المرتبطة بطبيعة المنافسة الرياضية، وكذلك يرجع إلى الضغوط النفسية المصاحبة للمنافسة الرياضية، وتأثير الجهد البدني، وأهمية الموقف التنافسي، والخوف من الفشل أو ارتكاب الأخطاء، بالإضافة إلى المؤثرات الخارجية كالجماهير والتحكيم، مما قد يؤثر في مستوى الاتزان الانفعالي والأداء المهاري للاعبين. (الباحث)

أهم الأعراض الجسمية والفسولوجية المصاحبة للانفعالات:

- **ضغط الدم وتوزيعه:** إذ يحدث عادة في حالة الانفعال ارتفاع في ضغط الدم، وتغير في توزيعه بين سطح الجسم وداخله.
- **سرعة ضربات القلب:** إن ضربات القلب تزداد في حالة الانفعال، وهذه ظاهرة عامة خبرتها غالبية الناس.
- **اتساع حدقة العين:** مما يلاحظ أن حدقة العين تضيق في حالات الألم والاضطراب، بينما تتسع في حالات الهدوء والسرور.
- **جفاف الحلق والفم:** يؤثر الاضطراب الانفعالي فيسيل اللعاب، إذ تقل كميته ويجف الحلق والفم في حالات الفزع والغضب خاصة.
- **حركة الأمعاء والمعدة:** ففي حالة الخوف تشل المعدة عن الحركة، ومن الممكن ملاحظة ذلك بالفحص بالأشعة، كما أنه يحدث في حالات كثيرة أن يصاب الفرد من شدة الانفعال بالإسهال أو الإمساك.
- **تغير كيمياء الدم:** فتحليل الدم في الحالات الانفعالية يثبت تغيراً كيميائياً، إذ يتغير منسوب السكر، كذلك الأدرينالين وغيرهما من العناصر.
- **تغير نظام عملية التنفس:** (الشهيق والزفير) تلقائياً استجابة لاحتياجات الجسم مثل المجهود البدني والتوتر أو تغيرات الارتفاع، حيث يتم التحكم به عبر مراكز التنفس في الدماغ التي تستشعر مستويات الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون يتم التغير عبر سرعة وعمق التنفس أو حدوث اضطرابات تنفسية اعتماداً على انقباض عضلات الصدر.

عيوب الانفعالات:

- يؤثر الانفعال على تفكير اللاعب فيمنعه من الاستمرار، كما هو الحال في حالة الغضب، أو يجعل التفكير بطيئاً كما هو الحال في حالات الحزن والاكتئاب.
- يقلل الانفعال من قدرة اللاعب على النقد وإصدار الأحكام الصحيحة.
- يؤثر على الذاكرة فيما يتصل بالأحداث التي تتم أثناء فترة الانفعال.
- في حالة حدوث الانفعالات بشكل دائم ومستمر، يترتب عليها العديد من المتغيرات الفسيولوجية، مما يؤدي إلى حدوث تغيرات عضوية في الأنسجة، وينشأ في هذه الحالة ما يسمى بالأمراض النفس جسمية أو السيكوسوماتية. (المزيني، 2001، ص65)

نظريات الانفعال: theories of emotion

هناك العديد من النظريات في هذا المجال اخترنا منها ما يتناسب مع موضوع البحث:

أولاً: نظرية جيمس - لانج (James - Lange):

تشير إلى أن التغيرات العضوية في الجسم تسبق الانفعال وأن هذه التغيرات تأتي بعد حدوث المنبه، "وتفترض هذه النظرية أن مثير الانفعال ينتج عنه تغيرات جسمية التي تجعل الفرد يشعر بالانفعال... أي أن اللاعب يواجه المنافسة الرياضية فتسرع دقات قلبه ثم يشعر بالقلق فكأن الاستجابة الانفعالية الفسيولوجية سرعة دقات القلب (تحدث أولاً والخبرة الانفعالية) القلق تعد نتيجة لهذه الاستجابة الانفعالية، ووضح (جيمس) إلى أن الفرد يخاف لأنه يجري، ولا يجري لأنه يخاف" بذلك فإن مكونات الانفعال تترتب كما يأتي: النشاط الفسيولوجي، السلوك التعبيري، الخبرة الانفعالية. (الكناني، 2002، ص400)

ثانياً: نظرية دافعية الإنجاز:

أشارت رويبة عبدالجليل نقلا عن وليام وارن William Warren، في كتابه: التدريب والدافعية، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل من 70-90% من العملية التدريبية، ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية، ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها. (عبدالجليل، 2014، ص4)

ثالثاً: نظرية الحافز:

وضع (hull) هذه النظرية لتفسير تأثير الدافع، وارتفاع مستوى الانفعال في الأداء، حيث توضح هذه النظرية أنه كلما زاد الانفعال يزداد احتمال اطلاق الاستجابات المسيطرة لدى الرياضي، وأن هناك علاقة بين التنشيط الشبكي والمفهوم النفسي للدافع الذي يعد مصدر الانفعال، وقد اتضح أن زيادة الدافع أو الانفعال بصورة مطلقة قد يكون عامل إعاقة عند تعلم المهارات الحركية الرياضية، ويؤدي لاستجابات خاطئة، بينما يكون تأثير هذه الزيادة إيجابياً حينما يتقن الرياضي أداء المهارات الحركية، وفي ضوء هذا يعرف التعلم بكونه "عملية تغيير الاستجابات المسيطرة من استجابة خاطئة إلى استجابة صحيحة"، ويعرف الأداء بأنه "السلوك الذي يظهر بعد تمام التعلم نتيجة للتدريب". فهناك بعض المآخذ على تفسير هذه النظرية لعلاقة الانفعال بالأداء الرياضي فيما يتعلق بمهارات التعلم التي لم يتم إتقان أدائها.

رابعاً: نظرية المنحنى المعكوس:

تشير هذه النظرية التي تعد أكثر قبولاً في تفسير علاقة الانفعال بالأداء وتنص على " تأخذ العلاقة بين مستوى الانفعال ونوعية الأداء شكل المنحنى وأن لكل مهارة درجة مثلى من الانفعال يصل عندها الأداء لأفضل مستوى ويؤدي زيادة هذه الدرجة من الانفعال أو تناقصها إلى انخفاض مستوى الأداء (Weinberg, R.S., & Ragan 1988, p:176)

ويتضح من هذا التفسير أن المهارات ذات الصعوبة، تتطلب مستوى منخفض من الانفعال بينما المهارات السهلة البسيطة كالعدو، تتطلب مستوى مرتفعاً من درجة الانفعال والمهارات متوسطة الصعوبة فإنها تتطلب درجة متوسطة من الصعوبة، إلا أن هذه الافتراضات لا تحقق إمكانية توقع الأداء الحقيقي، حيث يتدخل كثير من المتغيرات في تحديد هذه العلاقة مثل طبيعة المهارة الحركية وخصائصها والفروق الفردية، ومتغيرات مواقف المنافسة. (سلامة، 2013، ص60)

حالة الاستثارة الانفعالية: state of emotional arousal

يتأثر أداء الرياضي للمهارات الحركية بالمتغيرات البيئية المحيطة به؛ تلك المتغيرات التي يحدث بعضها حالة الاستثارة الانفعالية لدى الرياضي؛ ويتمثل الدور الرئيسي لها في إمداد اللاعب بالطاقة اللازمة للأداء؛ فاللاعب الذي لديه القدر الملائم من الاستثارة يكون لديه طاقة أفضل. وتؤثر الاستثارة الانفعالية على أنها أحد المتغيرات النفسية في أداء الرياضي خلال مواقف التدريب والمنافسة حيث تختلف نوعية وشدة هذا التأثير، فيكون إيجابياً من خلال زيادة دافعية واستثارة الأداء مما يؤدي لتحسن الأداء؛ وقد يكون التأثير سلبياً من خلال الاستثارة غير الملائمة لطبيعة المهارة التي تؤدي مما يؤثر في عمليات نفسية أخرى ويؤدي لانخفاض مستوى الأداء. (عبدالجليل، 2014، ص5)

5.1.2- الاتزان الانفعالي:

تمر البشرية اليوم بالعديد من التوترات والأزمات، والضغوط، والعديد من التغيرات والتطورات المتسارعة، التي شملت جميع مناحي الحياة، مما أدى إلى تزايد الضغوط والمشكلات التي يواجهها الأفراد، التي خلقت لديهم الخوف، والقلق، والتوتر، وفقدان الفرد لآلانه الانفعالي، وعدم القدرة على ضبط ذاته، كما أن التغير في القيم والاتجاهات في حياة الأفراد، ومن ضمنهم لاعبو كرة القدم، يضعهم أمام تحديات كبيرة ترتبط بمدى قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي، وضبط الذات، ووجد الدافع لدى الباحثين بتناول هذه المتغيرات، من خلال التأثيرات السلبية التي تحدث نتيجة ضعف الاتزان الانفعالي، وعدم القدرة على ضبط الذات، مما قد يؤثر بشكل سلبي في شخصية اللاعب

وتوافقها، التي قد يمتد تأثيرها في مجريات المباراة، وقد يظهر ذلك من خلال بعض المواقف التي تعبر عن تدني مستوى اللاعب أثناء سير المباراة، وتزايد المشكلات السلوكية لديه، مما يزيد من فقدان السيطرة على اتزانه الانفعالي، وضبط ذاته. ويوقعه في العديد من المشكلات السلوكية داخل الملعب، التي بدأت تظهر مؤخراً متخذة صورا متعددة من العنف والخروج عن الأهلية، مما يعطي مؤشراً على وجود جوانب سلبية تسهم في ذلك، وفي مقدمتها ما يرتبط بشخصية اللاعب وبنائه وتكوينه النفسي. (الربيع، عطية، 2016، ص121)

كما تعد حياة الإنسان في تغيير مستمر وتغير دائم، نتيجة للمواقف التي يمر بها فقد تمضي حياته على وتيرة واحدة، أو على نمط انفعالي واحد، والانفعالات قيمة كبيرة في التفاعلات الاجتماعية، فهي تساعد على فهم الآخرين، إذ يعرف هو "استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية تتوقف لنوع المثير وشدة" (حمد، 2017، ص15)

ويعرف بأنه مدى استقرار الحالة المزاجية للشخص، ومدى قدرته على مواجهة الفشل والنكسات والمشكلات ومصادر التوتر الأخرى بأقل قدر من الانزعاج والإحباط دليل ان تكون حساسية الفرد متناسبة مع ما تستد عليه الظروف التي تحيط به (عوض، 2007، ص31)

ويرى (الباحث) من وجهة نظره: أن الاتزان الانفعالي هو الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في الدراسة، والتي تعكس قدرته على التحكم في انفعالاته ومشاعره والمحافظة على هدوئه النفسي والاستجابة المناسبة للمواقف المختلفة، خاصة في الظروف التنافسية وتحت تأثير الجهد البدني، بحيث تشير الدرجات المرتفعة الى مستوى أعلى من الاتزان الانفعالي، بينما تشير الدرجات المنخفضة الى ضعف القدرة على ضبط الانفعالات. (الباحث)

ويعد الاتزان الانفعالي أحد العوامل الحاسمة في تحسين أداء لاعبي كرة القدم، فمن المهم أن يتمتع اللاعب بقدرة على التعامل بشكل صحيح مع المشاعر والانفعالات الناجمة عن الضغوط النفسية والتحديات التي يواجهها في الملعب، كما يساعد الاتزان الانفعالي اللاعب على التفكير بوضوح واتخاذ قرارات صائبة أثناء المباراة، عندما يكون اللاعب في حالة من الهدوء النفسي والتركيز، يصبح قادراً على تحليل الوضع بشكل أفضل، واتخاذ قرارات صحيحة لتحقيق أداء أفضل والنجاح في الملعب، كما يساعد الاتزان الانفعالي اللاعب على التحكم في ضغوط المباريات والتعامل معها بشكل فعال.

إن لعبة كرة القدم رياضة تتطلب تحمل الضغوط النفسية العالية، مثل الضغط من المشجعين والتوقعات العالية من المدربين والزملاء، من خلال الحفاظ على الاتزان الانفعالي، يمكن التعامل مع

هذه الضغوط بشكل أفضل وتحويلها إلى طاقة إيجابية تساعده على تحقيق الأهداف المرجوة، كما يسهم الاتزان الانفعالي في تعزيز تواصل اللاعب مع زملائه في الفريق. يعد التناغم والتفاهم بين اللاعبين أمراً حاسماً في النجاح الجماعي في كرة القدم. عندما يكون اللاعب متوازناً عاطفياً، يصبح أكثر قدرة على التواصل بشكل فعال مع زملائه وفهم احتياجاتهم وتعزيز التعاون بينهم. وهذا بدوره يعزز أداء الفريق كله، فالاتزان الانفعالي قد يكون تحدياً بالنسبة لبعض اللاعبين، ولكنه يمكن تحقيقه من خلال التدريب والممارسة المنتظمة، يمكن للمدربين والأخصائيين النفسيين أن يلعبوا دوراً هاماً في مساعدة اللاعبين من خلال توفير الدعم والإرشاد المناسبين.

إن الاتزان الانفعالي للاعب كرة القدم أمر حاسم لتحقيق النجاح والتفوق، أنها صفة يمكن تطويرها وتحسينها عبر التدريب والتمارين النفسية المناسبة، من خلال العمل على تحقيق الاتزان الانفعالي يمكن للاعب أن يحسن أدائه ويتقدم في مجال كرة القدم بثقة وتفوق. (<https://arriyadiyah.com> صحيفة الرياضية).

إن الاتزان الانفعالي ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة تتضمن الأسس العامة للسواء النفسي وهي: المرونة، والحرية، والكفاية الفعلية، والارتباط بالآخرين، وجميع المظاهر السلوكية الناتجة عن ديناميات السلوك السوي. (الغداني، 2014، ص4)

إن اللاعب المتزن انفعالياً يكون لديه وعي بانفعالاته فيستجيب للمواقف، والمشكلات التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة والتروي والصبر ويستجيب للاستجابة المناسبة في الوقت المناسب، ويصمد أمام مواقف الحياة، فهو لاعب متفائل غير عدائي، ومنضبط هادئ يتسم بالشجاعة في مواجهة المستقبل، والعزم على اتخاذ القرارات المهمة، والتفكير النشط، والتوافق النفسي. (حسين، 2017، ص62).

كما يُعد الاتزان الانفعالي أحد الجوانب المهمة من حياة الإنسان، ولقد أكدت برنهارت (Brnhart) على أهمية الاتزان الانفعالي وعدته شرطاً من شروط السعادة والكفاءة في التعامل مع البيئة المحيطة بالرياضي فقد أشارت إلى أن هناك نوعاً من الموازنة بين العقل والانفعال ففي حين يرتفع أحدهما ينخفض الآخر، وكلما كان الرياضي أكثر انفعالاً كان أقل كفاءة فالتفكير ينخفض بشكل كبير عندما يرتفع التوتر النفسي عند مستوى معين، إذ إن الاضطرابات الانفعالية حين تحدث يستحيل معها التفكير بتعقل وذكاء وكفاءة. (بخيت، 2016، ص43).

سمات اللاعب المتزن انفعالياً:

- قدرة اللاعب على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب، وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات انفعالية تافهة.
- ألا يميل اللاعب إلى العدوان وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية، والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
- توازن جميع انفعالات اللاعب في تكامل نفسي يربط من خلاله بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.
- قدرة اللاعب على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والإسهام بإيجابية في نشاطها بما يضيف عليه شعوراً بالرضا والسعادة.
- قدرة اللاعب على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة. (ريان، 2006، ص 44)

مظاهر اللاعب غير المتزن انفعالياً في الملعب:

- التردد في اتخاذ القرار.
 - سرعة الغضب أو الانفعال المفرط.
 - الشك والريبة (المرتاب).
 - التقلب النفسي والسلوك العصبي.
- وباختصار الاتزان الانفعالي ليس مجرد صفة نفسية، بل هو أداة فنية وخططية تمكن اللاعب من تفجير طاقاته المهارية والبدنية بأقصى كفاءة ممكنة. <https://issjksa.com> مجلة علوم الرياضة الدولية)

العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي:

- عوامل نفسية:
 - الدافعية - الثقة بالنفس - الضغط النفسي - القلق الرياضي.
- عوامل بدنية:
 - التعب البدني - شدة التدريب - الحمل التدريبي المرتفع.

تأثير الاتزان الانفعالي على الفريق:

- دور القائد: تؤثر الشخصية التواصلية لقائد الفريق (الكابتن) بشكل كبير على تحقيق الاتزان الانفعالي والعقلي لباقي أفراد الفريق.
- الاستثارة والاتزان: يجب الموازنة بين الاستثارة الانفعالية (الحماس) والاتزان الانفعالي (الهدوء) لضمان استقرار أداء الفريق خلال المباراة. (علاوي، نشوان، 2020، ص25)

كيفية تنمية الاتزان الانفعالي لدى لاعبي تحت (17) سنة:

- إدراج جلسات نفسية وذهنية ضمن التدريبات اليومية لتنمية القدرة على التحكم في الانفعالات من خلال برامج تدريبية خاصة تستهدف الناشئين لتحسين مهاراتهم الفنية مثل التصويب.
- تعريض اللاعبين لمواقف مشابهة للمباريات الضاغطة في التدريب.
- على المدربين مراعاة ان بعض اللاعبين لديهم حساسية انفعالية عالية، مما يتطلب إدارتها لتحويلها إلى أداء إيجابي.
- التركيز على الروح الرياضية وتشجيع اللعب النظيف واحترام الخصوم، مما يعزز الهدوء النفسي.
- التدريب على الاسترخاء.
- التصور العقلي.
- التدريب على التحكم بالنفس.
- الدعم النفسي من المدرب.
- زيادة الخبرات التنافسية التدريجية.

العلاقة بين الجهد البدني والاتزان الانفعالي:

- تخفيف التوتر والضغط: الجهد البدني المنظم يقلل من حدة الانفعالات النفسية والتوتر، مما يحسن من ردود الأفعال تجاه المواقف الصعبة.
- علاقة طردية عكسية: توجد علاقة طردية بين مستوى الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة (كلما زاد الاتزان الانفعالي زاد الرضا)، وعلاقة عكسية مع الاستثارة الانفعالية السلبية (الرياضة تقلل الاستثارة).
- تحسين الأداء المهاري والنفسي: يساهم النشاط البدني في تطوير الاتزان الانفعالي، وهو ما ينعكس بدوره على كفاءة الأداء الحركي والمهاري، خاصة لدى الرياضيين.

- تعزيز الثبات الانفعالي: يعتبر التدريب البدني وسيلة فعالة لتحقيق الهدوء والثبات الانفعالي، مما يساعد على إدارة الانفعالات بمرونة وتريث.

أهمية الاتزان الانفعالي المكتسب من الجهد البدني:

- زيادة القدرة على اتخاذ قرارات حكيمة.
- تعزيز الثقة بالنفس وبناء شخصية متوازنة.
- التقليل من القلق والعصبية والتقلبات المزاجية.
- ينصح بممارسة الأنشطة البدنية بانتظام، مع التركيز على الاسترخاء، لتطوير القدرة على السيطرة على الانفعالات. (عبدالله، 2020، ص19)

أهم جوانب العلاقة بين الاتزان الانفعالي ودقة التصويب:

- تحسين التركيز ودقة التصويب: يؤدي ارتفاع مستوى النضج الانفعالي إلى زيادة تركيز الانتباه، مما يؤثر ايجاباً على دقة التصويب في كرة القدم.
- السيطرة على الضغوط: يساعد الاتزان الانفعالي اللاعب على التعامل مع التوتر أثناء المباراة، مما يقلل من تسرع التصويب ويزيد من دقته.
- علاقة طردية: تشير الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين الاتزان الانفعالي كسمة وبين دقة التصويب فاللاعب المتزن انفعالياً يحافظ على هدوئه وتركيزه تحت الضغط، مما يمنحه توافقاً عضلياً عصبياً أفضل للتسديد بدقة.

أبرز نقاط العلاقة بين الاتزان الانفعالي وركلات الجزاء :

- دقة الأداء : أثبتت الدراسات وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي (كحالة وسمة) ودقة تنفيذ ركلات الجزاء .
- السيطرة تحت الضغط: الاتزان الانفعالي هو قدرة اللاعب على التحكم في ردود افعاله في المواقف الصعبة مثل (تنفيذ ركلة حاسمة)، مما يمنع التوتر من التأثير على حركة الجسم.
- اتخاذ القرار : يساهم الاتزان الانفعالي في اتخاذ قرارات دقيقة وفعالة أثناء اللعب، وهو أمر حيوي عند مواجهة حارس المرمى، وبالتالي كلما ارتفع مستوى الاتزان الانفعالي للاعب، زادت فرص تسجيل ركلة الجزاء نتيجة التحكم في الأداء الحركي والنفسي.

عناصر تعزيز الاتزان الانفعالي:

- 1- التدريب العقلي: تطبيق برامج تدريبية للحد من الضغوط النفسية.
- 2- الاستقرار العاطفي: السيطرة على الانفعالات وتجنب التهيج.
- 3- التدريب المنتظم: اللياقة البدنية والالتزام بالتدريب يساهمان في رفع الثقة وبالتالي الاتزان.

قياس الاتزان الانفعالي:

يمكن قياسه باستخدام:

- المقاييس النفسية والاستبيانات.
- الملاحظة المنظمة.
- المقابلات.
- اختبارات القلق الرياضي.
- مقاييس الاستجابة الانفعالية.

أهمية الاتزان الانفعالي في كرة القدم:

- يساعد الاتزان الانفعالي اللاعب على اتخاذ قرارات دقيقة وسريعة أثناء اللعب مثل (التمرير، التصويب، أو التمرکز) بدلا من التصرف بعشوائية نتيجة التوتر.
- يربط بين الهدوء النفسي ودقة المهارات الأساسية مثل دقة ركلات الجراء أو التمريرات الحاسمة.
- يمنع اللاعب من الوقوع في فخ العصبية أو الطرد، خاصة عند التعرض لاستفزازات أو أخطاء تحكيمية.
- يرتبط الاتزان الانفعالي بتحفيز اللاعب لتحقيق النجاح وتطوير أدائه البدني والمهاري، يؤثر على الشخصية التواصلية لقائد الفريق (الكابتن) بشكل كبير على تحقيق الاتزان الانفعالي والعقلي لباقي أفراد الفريق.
- يقلل من الاستثارة الانفعالية (الحماس الزائد).
- يزيد من الهدوء لضمان استقرار أداء الفريق خلال المباراة.
- التحكم في القلق والخوف من الفشل.
- الاستجابة للتعب البدني والضغط العالي.
- التعامل مع ضغط الجمهور والمدرّب والمنافسة.

خلاصة:

الاتزان الانفعالي هو (الهدوء تحت النار) بدون هذا الاتزان، حتى اللاعب الأكثر موهبة قد يفشل في الأوقات الحاسمة نتيجة تصرفات انفعالية غير مدروسة.

(<https://doi.org/10.26400/sp/51/4>) Dol: دار المنظومة

ومما سبق يرى (الباحث) من وجهة نظره: أن الاتزان الانفعالي يمثل عاملاً أساسياً في نجاح تنفيذ ركلة الجزاء، حيث يسهم في المحافظة على التركيز والتحكم في الضغوط النفسية المصاحبة للأداء، كما أن التغيرات الناتجة عن الجهد البدني قد تؤثر في مستوى الاتزان الانفعالي، ومن ثم في دقة تنفيذ المهارة. (الباحث)

2.2 - الدراسات السابقة:

1.2.2- الدراسات العربية:

1- دراسة الدريدي، سميرة. (1989). (41) بعنوان: (العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء المهاري في بعض مسابقات الميدان والمضمار) هدفت الدراسة إلى التعرف على الاتزان الانفعالي والحركي وبين مستوى الأداء المهاري في بعض مسابقات الميدان والمضمار (100) م حواجز، الوثب العالي، دفع الجلة والتقدير الكمي لاحتياجات المسابقات الثلاثة من الاتزان الانفعالي والحركي والتوصل إلى معدلات تنبؤية، وبلغت عينة البحث (400) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة من الصفين الثالث والرابع وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أهم النتائج: أن الاتزان الانفعالي يعد سمة من سمات الشخصية تميز الطالبة التي تتصف بدرجة عالية من الاتزان الحركي، توجد علاقة طردية بين كل من الاتزان الانفعالي والحركي والتفوق في المسابقات الثلاثة (الوثب العالي 100 . م حواجز . دفع الجلة).

2- دراسة الغريزي، ليث. (2009). (80) بعنوان: (القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبين كرة اليد الشباب بأعمار (18-20) بهدف التعرف على علاقة القدرة البدنية بقوة التصويب ودقته خلال الجهد البدني مختلف الشدة لعينة الدراسة، مستخدماً المنهج الوصفي على عينة عمدية مكونة من (18) لاعباً يمثلون (11) نادياً، حيث كانت أهم النتائج ليس هناك ارتباط بين القوة الخاصة (باستثناء القوة الانفجارية للذراعين) وقوة ودقة التصويب خلال الجهدين المنخفض والمتوسط.

- هناك علاقة ارتباط إيجابية لزيادة التحفيز البدني المتأتي من زيادة الجهد البدني (أداء اختبار قوة التصويب خلال الجهد المرتفع) وقوة التصويب.

- إن اختبار قوة التصويب ودقته خلال الجهد المرتفع هو الأكثر واقعية واقترباً لظروف المباراة من باقي المستويات البدنية لقوة التصويب ودقته في كرة اليد.

3- دراسة فليح، علي. (2015). (83) بعنوان: (أثر الجهود البدنية المختلفة الشدة على دقة التصويب والإدراك الحس - حركي لدى لاعبي كرة القدم الصالات) وهدف البحث إلى التعرف على الفرق في دقة التصويب لدى عينة البحث قبل وبعد الجهود البدنية المختلفة. التعرف على الفروق في مستوى الإدراك الحس حركي قبل وبعد الجهود البدنية المختلفة. واشتملت عينة البحث على لاعبين معوقين لكرة القدم منتخب ميسان واستخدم الباحث المنهج الوصفي وبعد معالجة النتائج كانت أهم

النتائج - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجهودات الثلاثة في الاختبار ولصالح المجموعة الأولى.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجهودات الثلاثة في الاختبار لصالح المجهود الثالث.

4- دراسة عطيات، خالد، وآخرين. (2019). (68) بعنوان: (تأثير التعب على الدقة وبعض المتغيرات الكينماتيكية لتسديدة ركلة الجزاء لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في شمال فلسطين) هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التعب والدقة وبعض المتغيرات الكينماتيكية لتسديدة ركلة الجزاء في كرة القدم، كذلك التعرف على أكثر متغيرات الدراسة تأثراً بالتعب، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي على عينة تكونت من (9) لاعبين، تم اختبارهم بالطريقة العمدية حيث قام كل لاعب بتسديد (10) كرات من نقطة الجزاء، (5) منها قبل البدء بتطبيق بروتوكول التعب، و(5) كرات بعد التطبيق بحيث يصبح المجموع الكلي للمحاولات (90) تسديدة. لتصوير هذه المحاولات استخدم الباحثون كاميرتين تصوير فيديو (Caron D) وترد (60) صورة في الثانية، حيث تم تحليل المحاولات الناجحة والبالغة (74) تسديدة باستخدام برنامج (Kinorea) للتحليل الحركي. وتناولت الدراسة متغيرات المسافة والزمن وبعض السرعات وزوايا المفاصل للرجلين والجذع لحظة تسديد الكرة، بالإضافة إلى مستوى دقة التسديد، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمتغيرات الكينماتيكية قبل تطبيق البروتوكول وبعده، ولصالح القياس القبلي، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دقة التسديد ولصالح القياس القبلي، كما أظهرت نتائج الدراسة أن متغير دقة التسديد كان أكثر المتغيرات تأثراً بالتعب وبنسبة مئوية التدريبات التي تتميز بالشدة العالية.

5- دراسة الكرطاني، أحمد سبع. (2020). (90) بعنوان: (الانزان الحركي وعلاقته بدقة أداء ركلة الجزاء للاعبين كرة القدم) استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة هذه الدراسة، حيث أجريت هذه الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وقوامها (16) لاعب من نادي (بلاد الرافدين) حيث استخدم الباحثان واحد من الاختبارات الانزان الحركي هو (اختبار باس المعدل) لقياس الانزان الحركي لدى عينة البحث، واستخدم الباحثان اختبار ركلة الجزاء لقياس دقة التهديف، وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبي نادي بلاد الرافدين وقوامها (8) لاعبون خارج عينة البحث وبعد معالجة النتائج أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانزان الحركي، ودقة أداء ركلة الجزاء للاعبين كرة القدم، وفي ضوء ما أسفرت عنه الدراسة أوصى الباحثان بالاهتمام بالانزان الحركي

لما له أهمية كبيرة في صحة أداء اللاعبين من خلال برنامج تدريبي يعمل على تحسين الاتزان، إجراء دراسات مماثلة في الألعاب التي تتطلب في أدائها الدقة، والتأني للوقوف على قابلية اللاعبين.

6- دراسة أبوشارة، جمال. (2020). (3) بعنوان: (أثر التعب العضلي على منحنى التغير لدقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين). استخدم فيها الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، بهدف التعرف على اثر التعب العضلي على منحنى التغير في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم، ولتحقيق ذلك أجريت التجربة على عينة قوامها (10) لاعبين من فرق درجة الاحتراف؛ حيث تم إجراء (6) اختبارات الأول قبل حدوث التعب، ومن ثم اختبار بعد كل دورة للبروتوكول الخاص للتعب وعددها (5) دورات، فيما تم إجراء الاختبار السادس بعد الانتهاء من الدورة الخامسة مباشرة، ومن أجل معالجة البيانات تم استخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة التابعة (Repeated Measures of ANOVA). وأظهرت اهم نتائج الدراسة أن هناك تأثيراً سلبياً للتعب على دقة التصويب.

7- دراسة علاوي، حيدر، نشوان عبدالله. (2020). (69) بعنوان: (الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم). من أهم العوامل النفسية التي يجب أن يتمتع بها لاعبو كرة القدم هو الاتزان الانفعالي والاستثارة الانفعالية لأنهما يفسران حالة الاستقرار النفسي الذي يتمتع بها اللاعبون أثناء المنافسة. حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على هذين العاملين (الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي) لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين ومعرفة العلاقة بين هذين العاملين. وقد تكونت عينة الدراسة من (23) لاعبا. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية واستخدم الباحثان لقياس متغيرات الدراسة مقياسي الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي، وتوصل الباحثان إلى ثلاثة استنتاجات هي: انخفاض الاستثارة الانفعالية لدى اللاعبين المتقدمين في كرة القدم، وتمتع لاعبي كرة القدم المتقدمين باتزان انفعالي عالي، ووجود ارتباط معنوي عالي وعكسي بين الاستثارة الانفعالية والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين.

8- دراسة الخوالدة، ابتهاج. (2021). (38) بعنوان: (أثر التعب العضلي على بعض المتغيرات الميكانيكية وعلاقتها بدقة مهارة التصويب بالرأس لدى لاعبي كرة القدم) وكان الهدف من الدراسة التعرف إلى أثر التعب العضلي على بعض المتغيرات الميكانيكية وعلاقتها بدقة التصويب بالرأس لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة اختيرت عشوائياً وتكونت من (12) لاعباً من لاعبي منتخب جامعة مؤتة لكرة القدم، وقد جمعت بيانات الدراسة بالتصوير الفيديو، كما

استخدم برنامج Kinovea لاستخراج البيانات الميكانيكية الخام للدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة تأثير التعب العضلي سلباً على كل من المتغيرات الميكانيكية ودقة مهارة التصويب بالرأس ماعدا متغير زاوية الجذع لحظة التصويب. كما تبين أن المتغيرات الميكانيكية ذات علاقة توافقية مع مهارة دقة التصويب بالرأس حيث لم يؤثر التعب تأثيراً إحصائياً على هذه العلاقة.

9- دراسة عبدالمجيد، طيبة. (2021). (61) بعنوان: (الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم النسوية داخل الصالات) التي هدفت إلى معرفة أهم المعوقات النفسية التي تواجه اللاعبات خلال المباريات ودراسة الحالات النفسية التي تمر بها اللاعبات، ولتحقيق الأهداف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، على عينة مكونة من لاعبات أندية العراق بكرة القدم داخل الصالات والبالغ عددهم (300) لاعبة، مستخدمة استمارة الاستبانة المكونة من (6) (26) فقرة موزعة على (6) المجالات، وتوصلت الرسالة إلى مجموعة من الاستنتاجات من أهمها بناء مقياس الاتزان الانفعالي للاعبات أندية العراق بكرة القدم داخل الصالات.

10- دراسة الكرطاني، أحمد، وآخرين. (2022). (89) بعنوان: (الاتزان الانفعالي (كسمة) وعلاقته ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لطلاب المرحلة الأولى) بهدف التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي (كسمة) وعلاقته ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لطلاب المرحلة الأولى من خلال الاتزان الانفعالي مؤشراً بمستوى أداء المهارات الأساسية، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وقوامها (40) لاعباً من طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ديالى، واستخدم الباحثان استمارة استبانة الاتزان الانفعالي، ومهارات التهديف والمناولة، وبعد إجراء التجربة ومعالجة النتائج كانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي ومهارتي المناولة والتهديف.

11- دراسة غالب، محمد. (2022). (78) بعنوان: (الاتزان الانفعالي وعلاقته بعادات العقل لدى ناشئ كرة القدم) بحيث يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي، وعلاقته بعادات العقل لدى ناشئ كرة القدم بمحافظه الدقهلية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لأهداف وفروض البحث وذلك على عينة قوامها (230) ناشئ كرة القدم في محافظة الدقهلية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين محاور مقياس الاتزان الانفعالي، وفقاً لدرجة النادي (الدرجة الأولى، الدرجة الثانية) لصالح أندية الدرجة الأولى وهي أندية (المنصورة - بني عبيد - دكرنس). وجود فروق دالة إحصائياً بين محاور عادات العقل (الدرجة الأولى، الدرجة الثانية) وفقاً لدرجة النادي (الدرجة

الأولى، الدرجة الثانية) لصالح انديه الدرجة الأولى وهي أُنديه (المنصورة - بني عبيد - دكرنس) وأشارت أيضاً أن معامل الارتباط دال إحصائياً بين عوامل مقياس (الاتزان الانفعالي) والدرجة الكلية للمقياس وعوامل مقياس (عادات العقل) والدرجة الكلية للمقياس.

12- دراسة قاسم، وسام، واخرين. (2023). (86) بعنوان: (الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي للاعبين كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين العوامل النفسية وتأثيرها على عينة البحث حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي ذا العلاقة الارتباطية بعد ان تم تحديد عينة البحث من لاعبي كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي والبالغ عددهم (24) لاعباً حيث تم توزيع استمارة المقياسين الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي وبعد إجراء التجربة وتحليل النتائج هذا وكانت أهم النتائج: ان هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين متغيري البحث الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي للاعبين كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي، حيث إنه كلما زادت الحساسية الانفعالية المتمثلة بجوانبها الإيجابي والسلبي قل عنصر الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.

13- دراسة ياسين، عمر عبدالله، والجبوري، محمد كمال. (2023). (111) بعنوان (بناء مقياس الثبات الانفعالي تحت تأثير الجهد البدني وعلاقته بنجاح تنفيذ ركلات الجزاء في كرة القدم). يهدف البحث إلى بناء مقياس للثبات الانفعالي تحت تأثير الجهد البدني والتعرف على علاقته بنجاح تنفيذ ركلات الجزاء في كرة القدم، واعتمد الباحث المنهج الوصفي، وتم تطبيق الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم، وتم اعداد مقياس خاص لقياس الثبات الانفعالي في ظروف التعب البدني مع التحقق من صدقه وثباته باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، كما تم تقييم نسبة نجاح اللاعبين في تنفيذ ركلات الجزاء بعد تعرضهم لجهد بدني مقنن، واطهرت النتائج: وجود علاقة ارتباط ايجابية بين مستوى الثبات الانفعالي ونجاح تنفيذ ركلات الجزاء، حيث حقق اللاعبون ذو الثبات الانفعالي المرتفع نتائج أفضل في الدقة والتركيز أثناء التنفيذ رغم التعب البدني، كما بينت الدراسة أن الجهد البدني يؤثر سلباً على الأداء المهاري والنفسي عند اللاعبين منخفضي الثبات الانفعالي، واستنتج البحث أن الثبات الانفعالي يعد عاملاً مهماً في تحسين الأداء المهاري تحت الضغط، وأوصى بضرورة ادخال برامج اعداد نفسي وتدريبات تحاكي ظروف الاجهاد البدني والانفعالي ضمن الوحدات التدريبية للاعبين كرة القدم.

14- دراسة احمد حسين، والركابي، علي جبار. (2024). (20) بعنوان: (تأثير جهد بدني مقنن في دقة أداء ركلات الجزاء والاضطراب الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم الشباب) يهدف هذا البحث الى التعرف على: تأثير الجهد البدني المقنن على دقة أداء ركلات الجزاء ومستوى الاضطراب الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم الشباب، حيث استخدم الباحث **المنهج** الوصفي لملائمته لأهداف وفروض البحث علي **عينة** من عشرين لاعب واستخدم مجموعة من الاختبارات البدنية والنفسية لقياس مستوى التعب البدني والالتزان الانفعالي، بالإضافة الى تقييم دقة تنفيذ ركلات الجزاء بعد التعرض لمستويات مختلفة من الجهد البدني، وأظهرت **نتائج** الدراسة: ان ارتفاع شدة الجهد البدني يؤدي الى انخفاض دقة أداء ركلات الجزاء، نتيجة تأثير التعب على التركيز والتوافق العصبي العضلي، كما تبين وجود زيادة في مستوى الاضطراب الانفعالي لدى اللاعبين بعد المجهود المرتفع، مما انعكس سلباً على الأداء المهاري، وأكدت الدراسة وجود علاقة ارتباط بين الحالة الانفعالية ودقة الأداء، حيث كان اللاعبون الأكثر اتزاناً انفعالياً أفضل في تنفيذ ركلات الجزاء حتى تحت تأثير التعب، وأوصى البحث بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي الى جانب التدريب البدني والمهاري مع تدريب اللاعبين في ظروف مشابهة للمنافسات الحقيقية.

15- دراسة العتيبي، خالد بن محمد. (2025). (74) بعنوان: (الالتزان الانفعالي وعلاقته بالتركيز البصري ودقة التهديد بركلات الجزاء تحت تأثير التعب البدني الحاد لدى لاعبي دوري المحترفين). يهدف البحث للتعرف على العلاقة بين الالتزان الانفعالي والتركيز البصري ودقة ركلات الجزاء لدى لاعبي دوري المحترفين، حيث تم استخدام **المنهج** التجريبي على **عينة** من عشرة لاعبين محترفين حيث تم **تطبيق** اختبارات لقياس مستوى الالتزان الانفعالي والتركيز البصري، الى جانب اختبارات دقة التهديد بركلات الجزاء بعد تنفيذ جهد بدني مرتفع الشدة لإحداث حالة من التعب الحاد، كما **أظهرت**: نتائج البحث أن التعب البدني الحاد يؤثر سلباً في مستوى التركيز البصري والالتزان الانفعالي، مما يؤدي الى انخفاض دقة تنفيذ ركلات الجزاء، كما بينت **النتائج**: وجود علاقة ارتباط إيجابية بين الالتزان الانفعالي والتركيز البصري، حيث ساعدت القدرة على الانتباه والتركيز اثناء الأداء تحت الضغط، وخلص البحث الى ان اللاعبين الذين يتمتعون بالالتزان انفعالي مرتفع وقدرة أفضل على التركيز البصري يحققون أداء أكثر دقة في تنفيذ ركلات الجزاء رغم تأثير التعب البدني، وأوصى الباحث بضرورة دمج برامج التدريب النفسي والبصري مع الاعداد البدني والمهاري في المواقف التنافسية المختلفة.

2.2.2- الدراسات الأجنبية:

1- دراسة كلايس. (Kellis, et. al., 2006). (123) بعنوان: (آثار التعب على المؤشرات الميكانيكية الحيوية لأداء ركلة الجزاء) حيث هدفت الدراسة للتعرف إلى آثار التعب على المؤشرات الميكانيكية الحيوية لأداء ركلة الجزاء. واستخدم الباحث المنهج التحليلي على عينة قوامها (10) من لاعبي كرة القدم الهواة الذكور، وتم تنفيذ مجموعة من ركلات الجزاء بأقصى قوة قبل وبعد تنفيذ بروتوكول للتمارين المتقطعة لمدة (90) ثانية، وبعدها تم قياس السرعة الزاوية، الإزاحة الزاوية للمفاصل، سرعة الكرة، قوة رد الفعل، (GRFs) وتركيز حامض اللاكتيك الدم في جميع مراحل تنفيذ البروتوكول. وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى حامض اللاكتيك في الدم بعد التعب، بينما لم تتغير الإزاحة الزاوية للمفاصل أثناء الركلة قبل وبعد التعب، ومع ذلك كانت السرعة الزاوية القصوى أقل بكثير مقارنة بقيمة ما قبل التمرين، كذلك بلغت سرعة الكرة (24.69م/ث) قبل البروتوكول وانخفضت بشكل كبير (21.78م/ث) بعده وبالمثل انخفضت نسبة سرعة القدم من (1.33 إلى 0.18 م/ث) بعد التعب.

2- دراسة هوقس. (Hughes et. al., 2007). (121) بعنوان: (تحليل ركلة الجزاء في أوقات مختلفة) حيث هدفت الدراسة إلى تحليل ركلة الجزاء في أوقات مختلفة من المباراة ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التحليلي حيث قام بتحليل عينة (129) ركلة جزاء في نهائيات كأس العالم والبطولات الأوربية، كذلك تم تناول متغيرات زمن الاقتراب، عدد خطوات الاقتراب وسرعة الاقتراب، وأظهرت نتائج الدراسة أن (94) ركلة كانت ناجحة وأن (9) كانت خارج المرمى، و (26) تم صدها من قبل حارس المرمى كذلك كان (50) من اللاعبين يقتربون من الكرة بسرعة متوسطة، في حين كان متوسط عدد خطوات الاقتراب (4).

3- دراسة ألبرايت وتيرانوفا وهونتس وجودي ولاكايل. (Albright et. Al , 2008). (114) بعنوان: (الكشف عن الإجهاد والانتزان الانفعالي لدى الطلاب البالغين) حيث هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإجهاد، والانتزان الانفعالي وأثرهما في شخصية الطالب، حيث تكونت عينة الدراسة من (133) طالباً من طلبة الجامعة، وأظهرت نتائجها: وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الإجهاد والانتزان الانفعالي لدى الطلاب، كما بينت النتائج: أن للإجهاد أثر سلبياً في شخصية الطالب مما ينعكس على اتزانه الانفعالي، ويؤثر بشكل مباشر في سلوكه وتصرفاته.

4- دراسة ريكاردو (Ricardo et, al. 2012). (134) بعنوان (الآثار الميكانيكية للتعب على سرعة الكرة). مستخدماً المنهج شبه التجريبي على عينة من (10) لاعبين هواة، قاموا بتسديد مجموعة من ركلات الجزاء قبل وبعد تنفيذ بروتوكول التعب والذي اشتمل على مجموعة من التمارين المتقطعة والمتكررة ذات الكثافة العالية، حيث بلغت مدة البروتوكول (90) ثانية، كذلك كررت عينة الدراسة هذا البروتوكول (5) مرات. وأشار تحليل التباين إلى انخفاض كبير في سرعة الكرة بعد جولة واحدة فقط من دائرة التعب. ومع ذلك ارتفعت سرعة الكرة في الجولة الثالثة. حيث بلغت سرعة الكرة قبل التعب (34) م/ث، بينما بلغت (31) م/ث بعد الجولة الأولى، في حين بلغت فرضية التأثير السلبي للتعب (30) م/ث بعد الجولة الثانية. كذلك أكدت نتائج هذه الدراسة جزئياً على سرعة الكرة.

5- دراسة نيكوليتا وفيتاليا. (Nicoleta and Vitalia, et. Al, 2013). (132) بعنوان: (تأثير برنامج تدريبي لتنمية سمات الشخصية في الاتزان الانفعالي) بهدف الكشف عن طرق تنمية سمات الشخصية التي من شأنها تعزيز الاتزان الانفعالي، لدى الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من طلبة الجامعة من تخصص علم النفس تراوحت أعمارهم بين (20-21) عاماً، الذين شاركوا في برنامج تنمية سمات الشخصية، وأظهرت نتائجها وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لبرنامج تنمية سمات الشخصية على الطلاب بشكل يسمح بخلق الانسجام والتفاعل والتكامل سواءً على مستوى الأفراد أو فيما بينهم، مما يؤدي إلى رفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم.

6- دراسة هوين ووك. (Hyunwook, et. al 2018). (122) بعنوان: (التغيرات الكينماتيكية التي تحدث في الطرف السفلي خلال تسديد الكرة). بهدف التعرف على أثر التعب على سرعة الكرة، وإزاحة الزوايا والتسارع للأطراف السفلى، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي والوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (6) لاعبين جامعيين لكرة القدم، والذين قاموا بتسديد (5) ركلات قبل بروتوكول التعب، و(5) ركلات بعد بروتوكول التعب. حيث تم تصوير عينة الدراسة باستخدام كاميرا عالية السرعة (120) صورة/ث وتم وضعها عامودياً على المستوى الجانبي. ولمعالجة بيانات الدراسة استخدم الباحث تحليل التباين الاحادي (ANOVA way-one) وأظهرت نتائج الدراسة أن التعب أثر على سرعة الكرة، كذلك لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إزاحة الزاوية والتسارع للأطراف السفلى قبل وبعد تطبيق بروتوكول التعب. ويوصى الباحث بإمكانية استخدام هذه البيانات من قبل المدربين وذلك باختيار الوقت المناسب لتبديل اللاعبين.

3.2.2- التعليق على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية، والتي بلغت (21) دراسة موزعة على (15) دراسة عربية و(6) أجنبية حول هذا الموضوع بينت هذه الدراسات أهمية الأحمال مختلفة الشدة ومقياس الاتزان الانفعالي، وتأثير التعب لمنفذي ركلة الجزاء بالإضافة إلى استخدام بروتكول التعب واختبار الدقة، ومدى النجاح التي تحققه، وما تم ملاحظته من خلال تحليل هذه الدراسات ما يلي: أولاً من حيث:

1- الموضوع: تنوعت الدراسات السابقة في طرح موضوعاتها كلا حسب المتغيرات التي استخدمتها في الدراسة.

- دراسات تناولت تأثير الجهد البدني مختلف الشدة على دقة وقوة التصويب: مثل دراسة حمودي (2003) (31)، ودراسة الغريزي (2009) (80)، ودراسة الهيتي (2010) (108)، ودراسة فليح (2015) (83)، ودراسة حسين (2024) (20).
- دراسات تناولت الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المهارات والتصويب: مثل دراسة الدريدي (1989) (41)، ودراسة علي عباس (2009) (73)، ودراسة نيكوليتا وفيتاليا (Nicoleta. and Vitalia) (2013) (132)، ودراسة علاوي ونشوان (2020) (69)، ودراسة الكرطاني (2020) (90). ودراسة عبدالمجيد (2021) (61) ودراسة غالب (2022) (78).
- دراسات تناولت ركلة الجزاء في أوقات مختلفة من المباراة: مثل دراسة كلايس (Kellis) (2006) (123)، ودراسة هوقيس (Hughes) (2007) (121)، ودراسة عطيات وآخرين (2019) (68)، ودراسة الكرطاني (2020) (90).
- دراسات بحثت عن تأثير التعب على تنفيذ ركلة الجزاء: مثل دراسة كلايس (Kellis) (2006) (123)، ودراسة هيون ووك (Hyunwook) (2018) (122)، ودراسة عطيات وآخرين (2019) (68)، ودراسة أبوشارة (2020) (3)، ودراسة الخوالدة (2021) (38). ودراسة ياسين وآخرين (2023) (111). ودراسة العتيبي (2025) (74).
- دراسات اهتمت بتأثير الإجهاد، والاتزان الانفعالي على الشخصية والحالة النفسية للاعب: مثل دراسة إلبرايت وآخرين (Albright) (2008) (114)، ودراسة نيكوليتا وفيتاليا (Nicoleta. and Vitalia) (2013) (132)، ودراسة علاوي وآخرين (2020) (69)، ودراسة عبدالمجيد، طيبة (2021) (61)، ودراسة غالب محمد مصطفى (2022) (78)، ودراسة قاسم وآخرين (2023) (86).

- دراسات اهتمت بالعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفوق الرياضي: مثل دراسة الدريديري (1989) (41)، ودراسة الغريزي (2009). (80)، ودراسة الكرطاني (2020) (90)، ودراسة الخوالدة (2021) (38)، ودراسة الكرطاني (2022) (89).
- 2- **المنهجية:** استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج الوصفي بصورته المسحية والتحليلية والعلاقات الارتباطية لملائمته لغرض وطبيعة الدراسة. فيما عدا دراستين استخدمت المنهج التجريبي وهي دراسة هيون ووك (Hyunwook) (2018) (122)، ودراسة أبوشارة (2020) (3)، ودرستان استخدمت المنهج شبه التجريبي وهي ودراسة ريكاردو (Ricardo) (2012) (134)، ودراسة عطيات وآخرين (2019) (68).
- 3- **العينات:** تنوعت الدراسات السابقة في عيناتها من حيث العدد والعمر والمستوى فقد تراوحت الاعداد من (300-6) لاعب ولاعبة، وأعمارهم تتراوح ما بين (17-20)، بينما كانت مستوياتهم متفاوتة فمنهم ومن عدة فئات منها (معاقين - هواة - أندية - طلاب - منتخبات - لاعبات - لاعبون - ناشئون).
- 4- **النتائج:** جاءت معظم النتائج دالة إحصائياً مثل دراسة فليح (2015) (83) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجهودات الثلاثة في الاختبار، لصالح المجموعة الأولى. وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجهودات الثلاثة في الاختبار لصالح المجهود الثالث. ودراسة خالد عطيات وآخرين. (2019) (68) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمتغيرات الكينماتيكية قبل تطبيق البروتوكول وبعده، ولصالح القياس القبلي، وأن متغير دقة التسديد كان أكثر المتغيرات تأثراً بالتعب وبنسبة مئوية التدريبات التي تتميز بالشدة العالية. كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دقة التسديد ولصالح القياس القبلي، ودراسة غالب محمد مصطفى (2022) (78) وجود فروق دالة إحصائياً بين محاور مقياس الاتزان الانفعالي وفقاً لدرجة النادي (الدرجة الأولى، الدرجة الثانية) لصالح أندية الدرجة الأولى وهي انديه (المنصورة - بني عبيد - دكرنس) عند مستوى معنوية (0.05). وجود فروق دالة إحصائياً بين محاور عادات العقل (الدرجة الأولى، الدرجة الثانية) وفقاً لدرجة النادي (الدرجة الأولى، الدرجة الثانية) لصالح انديه (الدرجة الأولى وهي أندية (المنصورة - بني عبيد - دكرنس) عند مستوى معنوية (0.05). ودراسة قاسم وآخرين (2023). (86) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين متغيري البحث الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي للاعبين كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي حيث كلما زادت الحساسية الانفعالية المتمثلة بجانبها الإيجابي والسلبي قل عنصر الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.

5- **المعالجات الإحصائية:** تعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة في كل دراسة إلا أنها اتفقت في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط ومعامل الالتواء والنسبة المئوية، واختلفت في معامل ألفا كرونباخ ومعامل الانحدار. تحليل التباين الأحادي (ANOVA way-one) واختبار ويلكوكسن للرتب.

أوجه الاختلاف:

- **الأهداف:** اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أهداف الدراسة.
- **العينة:** اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث عدد افراد العينة وبعض فئاتهم العمرية.
- **المتغيرات:** اقتصرت بعض الدراسات السابقة بدراسة متغيرات الطول، والوزن، والقابليات البدنية، والمهارية، والبيوميكانيكية، والاثار الميكانيكية، والحساسية الانفعالية، والسمات الشخصية، وتأثير التعب والاجهاد، وتحليل ركلة الجزاء بكرة القدم اما الدراسة الحالية فتناولت تأثير الجهد مختلف الشدة على الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة تنفيذ ركلة الجزاء لدى لاعبي كرة القدم.

تحديد فجوة البحث:

- رغم تناول الدراسات السابقة للجهد مختلف الشدة ومن زوايا مختلفة إلا ان البحث الحالي قد ادخل ثلاث متغيرات هي شدة المجهود البدني والاتزان الانفعالي وربطهما بدقة التصويب في ركلة الجزاء لدى الناشئين وهو جانب مهم لم يتم تناوله بعمق في البيئة المحلية لهذه الفئة السنية.

أهم ما يميز الدراسة الحالية:

- تميزت الدراسة بالربط بين الجانب البدني والجانب النفسي والأداء المهاري في إطار بحثي واحد.
- تميزت بتأثير مستويات مختلفة من شدة الجهد البدني على الاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم.
- التركيز على مهارة ركلة الجزاء باعتبارها من أكثر المواقف الحاسمة في مباريات كرة القدم.
- إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في تطوير البرامج التدريبية والنفسية للاعبين.
- إثراء المكتبة العلمية بدراسة تجمع بين الجهد البدني والاتزان الانفعالي ودقة الأداء المهاري في كرة القدم بما يتيح فهم أعمق لتأثير التفاعل بين الجوانب البدنية والنفسية على الأداء المهاري ويسهم في تقديم مؤشرات علمية تفيد المدربين والباحثين في مجال التدريب.

4.2.2- الاستفادة من الدراسات السابقة:

لقد أعانت الدراسات السابقة الباحث في تحديد خطوات البحث وإجراءاته من حيث:

- تحديد المشكلة وصياغتها بصورة علمية.
- اختيار المنهج العلمي المناسب.
- اختيار العينة (الفئة العمرية المناسبة).
- تحديد المتغيرات الرئيسية للبحث.
- بناء الإطار النظري للبحث.
- معرفة المراجع التي يمكن الاستفادة منها.
- وضع وبناء البرنامج الخاص بالتمارين المستخدمة في الجهد البدني مختلف الشدة.
- معرفة القياسات والاختبارات المناسبة لموضع البحث.
- استخدام أساليب ومعالجات إحصائية مناسبة.
- الاسترشاد بها في عرض نتائج البحث ومناقشته.
- استخلاص الفجوة البحثية.

الفصل الثالث

3- الإجراءات

- 1.3- المنهج.
- 2.3- المجتمع.
- 3.3- العينة.
- 4.3- وسائل جمع البيانات.
- 5.3- التجربة الاستطلاعية.
- 6.3- التجربة الأساسية.
- 7.3- المعالجات الإحصائية.

3- الإجراءات:

1.3- المنهج:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج، وانسجاماً مع طبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي والمنهج الوصفي لأنهما يتعاملان مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها.

2.3- المجتمع:

تكون مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت سن (17) سنة بنادي الشباب الودودي بطرابلس وعددهم (23) لاعباً مسجلين بكشوفات النادي ومقيدين لدى الاتحاد الفرعي لكرة القدم بطرابلس والمشاركين في الموسم الرياضي (2024-2025) م.

3.3- العينة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم فريق (الأمال) تحت سن (17) سنة بنادي الشباب الودودي بطرابلس للموسم الرياضي (2024-2025)، والبالغ عددهم (8) لاعبين أي ما يعادل 34.78% من مجتمع البحث الأصلي، ومن أفضل اللاعبين وفق تقديرات المدرب، ولا يعانون من أي إصابات وهم مجموعة تجريبية واحدة ذات القياس القبلي والبعدي، وقد فضل الباحث اختيار هذه العينة للأسباب التالية:

- تعد عينة البحث تحت يد الباحث لأنه على علاقة جيدة مع مدرب الفريق وإدارة النادي.
- رغبة اللاعبين في خوض التجربة.
- توفر الإمكانيات داخل النادي من أجهزة وأدوات.

4.3- وسائل جمع البيانات:

من خلال المصادر والمراجع العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع البحث وشبكة المعلومات الدولية - المقابلات الشخصية - فريق العمل المساعد مرفق (8) الاستبانة الخاصة بالاتزان الانفعالي وتتكون من (20) فقرة (اعداد الباحث) مرفق (5) - استمارة لقياس دقة التصويب مرفق (9) استمارات جمع المعلومات مرفق (10-11) - الملاحظة والتجريب - الاختبارات مرفق (4).

1- الأجهزة: devices

- ساعة Galaxy fit3 لقياس عدد ضربات القلب قبل تطبيق برنامج الجهد مختلف الشدة وبعده توضع على المعصم لقياس النبض مرتبطة ببلوتوث الهاتف Samsung Galaxy s24fe.
- جهاز قياس الوزن، قياس الوزن بالكيلوجرام.
- ساعة توقيت Stop Watch.
- جهاز حاسوب نوع Toshiba.

2- الأدوات: tools

- شريط لاصق - شريط قياس متري - صافرة - حبال ملونة - حواجز - أقماع - شواخص - مرمى كرة قدم قانونية - كرات قدم - ملعب كرة قدم - الاستبانة الخاصة بالاتزان الانفعالي - استمارات تفريغ بيانات اللاعبين - كاميرة تصوير نوع Galaxy.

3- القياسات: measurements

- القياسات الانثروبومترية:

- قياس الطول لأقرب سنتيمتر (بالسنتيمتر).
- قياس الوزن لأقرب جرام (بالميزان الطبي).

- القياسات الفسيولوجية:

- معدل النبض أثناء الراحة وبعد المجهود المنخفض والمتوسط والمرتفع مباشرة (نبضة / دقيقة).
- السعة الحيوية (الاسبيرومتر).

4- الاختبارات: tests

- اختبار دقة التصويب أثناء تنفيذ ركلة الجزاء قبل وبعد الجهد البدني المنخفض والمتوسط والمرتفع.
- اختبار مستوى الاتزان الانفعالي قبل وبعد الجهد البدني (المنخفض - المتوسط - المرتفع).

1- اختبار دقة التصويب على المرمى:

وصف الاختبار: تم تقسيم المرمى إلى (15) منطقة موزعة على النحو التالي:

مركز المرمى (3) مناطق تأخذ الأرقام من (1-3)، (6) مناطق على جانبي المركز وتأخذ الأرقام من (4-6)، و(6) مناطق بجانب القائمين الأيمن والأيسر وتأخذ الأرقام من (7-9) حيث كانت مساحة المناطق متساوية في الشكل على هيئة مستطيل بعرض (1.46م) وارتفاع (81سم)، بحيث قام كل لاعب بتصويب (5) كرات على المرمى قبل الجهد البدني و(5) كرات بعد تطبيق الجهد البدني

مختلف الشدة دون حارس مرمى، يحسب للاعب الرقم الموجود في المستطيل قبل تطبيق المجهود وبعده، مع العلم أن أقصى درجة يمكن أن يحققها اللاعب هي (45) درجة، ويكون المجموع الكلي للتسديدات (10) ركلات للاعب الواحد وبمجموع (80) ركلة لباقي أفراد العينة المتكونة من (8) لاعبين.

الهدف من الاختبار:

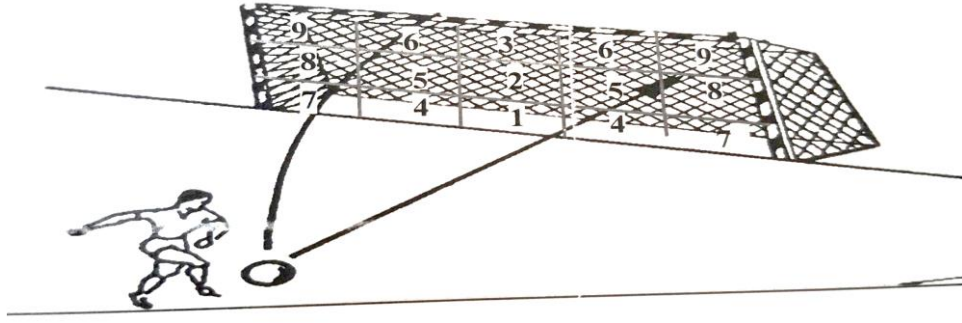
قياس دقة التصويب خلال المجهودات البدنية مختلفة الشدة الثلاثة (منخفضة- متوسطة- عالية).

الأدوات المستخدمة:

مرمى كرة قدم قانونية، (5) كرات قدم قانونية، حبل ملون، صافرة، استمارة تسجيل النتائج.

تعليمات الاختبار:

- يقف المسجل في مكان بحيث يسمح له برؤية جميع الكرات المصوبة إلى الهدف.
- يقوم المسجل بتسجيل جميع التصويبات الناجحة والفاشلة، حسب تقسيم مناطق الصعوبة للهدف.
- يقف المختبر في المنطقة الخاصة لركلة الجزاء، وفي المكان الذي يرتاح له.
- يقوم المختبر بتنفيذ (5) ركلات نحو الهدف.
- يقوم مساعد آخر بجمع الكرات وإعادتها إلى مكان الاختبار.
- تسجيل المحاولات:
- الكرات المصوبة إلى المستطيل رقم (1) تعطى درجة واحدة.
- الكرات المصوبة إلى المستطيل رقم (9) تعطى (9) درجات.
- الكرات التي تصطدم بالعمود أو العارضة، وتدخل الهدف تعطى الدرجة حسب المستطيل الذي دخلت إليه الكرة.
- الكرات التي تصطدم بالعمود أو العارضة ولم تدخل الهدف تعطى درجة (صفر).
- الكرات المصوبة خارج الهدف تعطى (صفر).
- الدرجة النهائية للاختبار هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من المحاولات الخمسة، ويكون مجموع الدرجات الكلية للاختبار الواحد هو (45) درجة.



شكل (5) اختبار دقة التصويب على المرمى (Bar-Eli, 2007, P:91)

2- اختبار الاتزان الانفعالي:

وصف الاختبار:

يقوم اللاعب بالإجابة على استبانة الاتزان الانفعالي التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة النفسية والذهنية والانفعالية بوضع علامة (T) في المربع الذي يمثل اللاعب ويتناسب معه.

الهدف من الاختبار:

قياس مستوى الاتزان الانفعالي خلال المجهودات البدنية مختلفة الشدة الثلاثة (منخفضة-متوسطة-عالية).

زمن الإجابة على الاستبانة:

يقدر بحوالي دقيقتين (120) ث على حسب استجابة اللاعب للسؤال.

استبانة الاتزان الانفعالي:

تم الاستعانة باستمارة الاستبانة الخاصة التي استخدمتها هدى محمد الالفى (2008) (11) والذي صممها روبين فيلي (1986) التي تحتوي على التدرج الرقمي لمقياس ليكرث الثلاثي، وهو ميزان لمعرفة درجة شدة مستوى الاتزان الانفعالي وفق سلم متدرج على التوالي (1-2-3) بهدف تصنيف عينة البحث إلى ثلاث فئات: ذوي اتزان انفعالي (منخفض - متوسط - عالي) واستمارة خالي يوسف (2012) (106) واستمارة أحمد غافل الوزير (2022) (104) والمكونة من (35) سؤال تتعلق بالجوانب النفسية والذهنية والانفعالية المرتبطة ببركة الجراء، وقام الباحث بإعادة صياغة بعض العبارات وإضافة عبارات أخرى وفقاً لما أشار إليه المحكمين بتطوير الاستمارة، إذ تمت صياغة (24) عبارة بصورة أولية تعبر عن الانفعالات والاتزان الانفعالي لدى عينة البحث، تتم الإجابة عنها وفق تدرج رقمي من (1-2-3) (تنطبق عليّ بدرجة منخفضة جداً) ولها (1) درجة، و(تنطبق عليّ بدرجة متوسطة) ولها (2) درجتين، و(تنطبق عليّ بدرجة عالية جداً) ولها (3) درجات مع وضع علامة صح (✓) في المربع الذي يختاره ويشعر به اللاعب.

صدق الاستبانة:

أ- الصدق الظاهري:

للتحقق من صدق محتوى الاستبانة تم عرضها بصورتها الأولية، والمكونة من (24) فقرة على مجموعة من المحكمين المختصين في كرة القدم والتدريب الرياضي وعلم النفس، واللغة العربية في جامعة الزاوية وجامعة طرابلس والبالغ عددهم (14) محكماً، مرفق رقم (1) وذلك للوقوف على مناسبة الاستبانة للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى لاعبي نادي الشباب الودودي، بالإضافة إلى سلامة صياغة الفقرات من الناحية اللغوية، ووضوح الفقرات من حيث المعنى، ومدى ارتباط محتوى الاستبانة بموضوع البحث، وأية ملاحظات وتعديلات أخرى يرونها مناسبة، وتم اعتماد ما نسبته 80% من إجماع المحكمين حول ما أبدوه من ملاحظات وتعديلات، وبناء على المحكمين، تم حذف أربعة فقرات، كما تمت إعادة صياغة فقرة واحدة بالإضافة إلى استبدال بعض المفردات، وبناء على ذلك تكونت الاستبانة بعد إجراء عملية الحذف والتعديلات من (20) فقرة. ولتأكد من صدق البناء للاستبانة تم جمع بياناتها الموزعة على عينة مكونة من (10) لاعبين من خارج العينة ومن داخل المجتمع الأصلي ثم تم استخراج معامل الارتباط لاختبار سبيرمان والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (1) اختبار سبيرمان للارتباط بين عبارات المحور والدرجة الكلية للاستبانة.

م	العبارات	قيمة الارتباط	قيمة المعنوية
1	هل تثقك في نفسك تجعلك شخصية متزنة وهادئة الأعصاب أثناء تنفيذ ركلة الجزاء؟.	.461*	.048
2	هل تتحكم في تصرفاتك وأفعالك مهما كانت الانفعالات؟.	.480**	.013
3	هل تحظى باتزان انفعالي معتدل ولا تتجر للعنف أثناء المواقف الضاغطة؟.	.449*	.051
4	هل تشعر أنك من الرياضيين المتميزين الذين يتمتعون بالطاقة العالية عند تنفيذ ركلة الجزاء؟.	.483**	.019
5	هل تشعر بالخوف عندما يختارك المدرب لتنفيذ ركلة الجزاء؟.	.445*	.058
6	هل يساعدك التوتر الشديد في التفكير الإيجابي واتخاذ القرار الصحيح أمام المرمى للقيام بمهارة التصويب من علامة الجزاء؟.	.467*	.043
7	هل يظهر اتزانك الانفعالي في المباريات الرسمية على المباريات الودية عند تنفيذ ركلة الجزاء؟.	.440*	.051
8	هل تشجيع جمهور الفريق المنافس والأصوات العالية يزيد من حماسك في تسديد ركلة جزاء ناجحة؟.	.487*	.013
9	هل تتدرب كثيراً أثناء التدريب على الركلة مما يجعل لديك خبرة أثناء التنفيذ؟.	.455*	.049
10	هل تضايقك أراء الآخرين أثناء تنفيذ ركلة الجزاء؟.	.500**	.013

م	العبارات	قيمة الارتباط	قيمة المعنوية
11	هل تعترف بأن سبب فشلك في تحقيق الهدف من علامة الجزاء هي العصبية الزائدة؟	.497*	.016
12	هل ترى ان تنفيذ ركلة الجزاء تتطلب مجهوداً ذهنياً يفوق قدراتك؟	.474*	.023
13	هل تشعر بعدم القدرة على تمويه وخداع حارس المرمى عند تنفيذ ركلة الجزاء؟	.483*	.040
14	هل تتناوب حالة من التوتر الشديد عندما تكلف من قبل المدرب بتنفيذ ركلة الجزاء؟	.444*	.059
15	هل ضربات قلبك تكون سريعة جداً أثناء تنفيذ ركلة الجزاء الحاسمة نظراً لصعوبة الموقف؟	.479*	.020
16	هل تشعر بعدم التفوق عن زملائك اللاعبين بكونك أكثر انفعالاً وتوتراً منهم لذلك تقلل الاعتماد عليهم في أداء تنفيذ ركلة الجزاء؟	.443*	.050
17	هل تشعر بعدم التركيز والانتباه عند تنفيذ ركلة الجزاء في بعض المباريات الصعبة والحاسمة أمام الجماهير وخاصة خارج ملعبكم؟	.476*	.023
18	هل يسهل إغضابك وإثارتك من قبل الجمهور مما يشتت انتباهك ويسبب وقوعك في الأداء السيئ عند تنفيذ الركلة؟	.482*	.022
19	هل ترفض الانضمام إلي اللاعبين المنفذين لركلات الترجيح عندما تذكر إخفاقات ركلة الجزاء من قبل بعض اللاعبين المشهورين؟	.445*	.053
20	هل الإخفاق في تصويب ركلة الجزاء عند بداية المباراة يجعل حالتك النفسية غير متزنة؟	.443*	.051

يتضح من الجدول (1) وجود ارتباط معنوي عند (0.05) بين قيمة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبانة وهو ما يدل على تمتع الاستبانة بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي وصلاحيّة الاستبانة للاستخدام في هذا البحث.

ب- ثبات الاستبانة:

قام الباحث بحساب معامل الثبات عن طريق اختبار معامل ألفا كرونباخ لمقياس الاختبار حيث بلغ $a = 0.72$ وهي قيمة تدل على تمتع الاستبانة بدرجة جيدة ومناسبة من الثبات مما يجعلها صالحة للتطبيق على العينة قيد البحث.

ج- تصحيح الاستبانة:

تكونت الاستبانة بصورتها النهائية من (20) فقرة، حيث وضعت الفقرات في قائمة رتبّت بطريقة منظمة أمام كل فقرة مفتاح تقدير ثلاثي (ليكرث) يميزه ثلاثة عناوين (منخفضة- متوسطة - عالية) يجيب عنها المفحوص وفق سلم رقمي متدرج على التوالي يتكون من ثلاثة بدائل وهي: (تتطبق

علي بدرجة منخفضة ولها درجة (1)، وتنطبق علي بدرجة متوسطة ولها درجة (2)، وتنطبق علي بدرجة عالية ولها درجة (3)) تتم الإجابة عنها حسب إحساس ومشاعر اللاعب بهدف تصنيف عينة البحث إلى ثلاث فئات: ذوي ائزان انفعالي (منخفض - متوسط - عالي).

5.3 - التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مشابهة للتجربة الأساسية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته، فهي تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتقاديها مستقبلا، ولذلك الغرض ولإتقان عملية الملاحظة وتثبيت البيانات بشكل دقيق، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية قبل أسبوع من إجراء التجربة الأساسية على (3) لاعبين من نفس المجتمع ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك يوم الخميس الموافق (6-11-2025) وكان هدفها الاتي:

- التعرف على الصعوبات والعراقيل والمتغيرات الدخيلة التي قد تواجه عملية التطبيق النهائي والوقوف على السلبيات والإيجابيات لتلافيها أثناء التجربة الأساسية.
- معرفة بعض النواحي التنظيمية، والفنية للعمل قبل تنفيذ التجربة الأساسية.
- تحديد وضع الأدوات المستخدمة في الأماكن المحددة.
- التأكد من قدرة فريق العمل المساعد وكفاءته.
- التعرف على الزمن المناسب لكل اختبار وزمن الإجابة عن استمارة الاتزان الانفعالي والزمن للدورة التدريبية الواحدة من أجل تحديد الشدة (منخفض - متوسط - عالي). والزمن الكلي للبرنامج وتنظيم فترة الراحة بين اختبار وآخر لضمان عودة اللاعبين إلى حالتهم الطبيعية.

جدول رقم (2) يوضح إجراءات التجربة الاستطلاعية لتوضيح مستويات الشدة.

نوع الجهد	الهدف	زمن الجهد	النبض في اللفات	نسبة الشدة من الحد الأقصى لمعدل القلب	مستوى الشدة
جهد منخفض	إحداث تعب بسيط والوصول للشدة 90 ن/د	40 ثانية لفة واحدة	90 ن/د	50-60%	منخفضة
جهد متوسط	إحداث تعب متوسط والوصول للشدة 170 ن/د	80 ثانية لفتين	170 ن/د	60-75%	متوسطة
جهد مرتفع	إحداث تعب مرتفع والوصول للشدة 190 ن/د	120 ثانية ثلاث لفات	190 ن/د	80-90%	مرتفعة

6.3 - التجربة الأساسية:

1.6.3 - القياس القبلي:

قام الباحث بأخذ القياسات القبلية من اللاعبين الراكلين لركلات الجزاء والبالغ عددهم (8) لاعبين والخاضعين للبرنامج التجريبي وذلك يوم الخميس الموافق (13-11-2025) والجدول (3) يبين توصيف العينة.

جدول (3) توصيف العينة

المتغير	وحدة القياس	أقل قيمة	أعلى قيمة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
العمر الزمني	السنة	16	17	16.37	.517	.644	-2.24
العمر الرياضي	السنة	9	10	9.50	.534	.000	-2.80
الوزن	كجم	48	55	51.5	2.44	.000	-1.200
الطول	سم	169	177	172.50	2.61	.477	-.208
السعة التنفسية	لتر	2	2.70	2.26	.244	.736	-.107

تشير نتائج الجدول (3) الخاص بتوصيف العينة إلى أن أفراد العينة يتمتعون بدرجة عالية من التجانس إلا أن قيم الالتواء والتفلطح إلى جانب صغر العينة ($N=8$) توضح أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي الأمر الذي يستدعي استخدام الاختبارات اللا معلمية في تحليل النتائج.

2.6.3 - برنامج المجهود البدني (برتوكول التعب):

قام الباحث وبمساعدة المشرف بعد الرجوع إلى الدراسات السابقة ومصادر تدريب كرة القدم وعلم النفس وفسولوجيا الرياضة، بأعداد مجموعة من التمارين تم عرضها على مجموعة من الخبراء لمعرفة مدى ملائمتها لما وضعت من أجله، التي من شأنها رفع من مستوى سرعة نبضات القلب، وتضمنت تحركات تشبه إلى حد كبير ما يحدث في المباراة، أو ما يقوم به اللاعب أثناء أداء واجبه المكلف به داخل الملعب، سواءً كان على المستوى الفردي أو الجماعي، وبلغ عدد التمارين المقترحة (7) تمرينات تم استخدامها في بداية القسم الرئيسي كونها تعتمد على القدرة، وتحفيز عمل الجهاز العصبي حيث تم تجهيز عينة البحث وقياس عدد ضربات القلب لها باستخدام ساعة Galaxy fit3 قبل البدء بتطبيق التجربة وبعدها تم شرح خطوات تنفيذ التمارين المستخدم، وهي عبارة عن تمارين تشمل دائرة من التدريبات ذات المجهود البدني مختلف الشدة (خفيفة ومتوسطة وعالية)، والتي تهدف إلى رفع ضربات القلب للاعبين، تم قام الباحث بتطبيقها على عينة البحث في شهر نوفمبر من عام (2026) وبعد ذلك تم تفرغ البيانات الحقيقية للتعامل معها إحصائياً.

- التمارين المستخدمة في التجربة الأساسية:

وصف التمرين:

- محطة (1) الوثب وضرب الكرة بالرأس، التكرار (4) مرات متتالية.
- محطة (2) القفز من فوق الحواجز على التوالي، التكرار (1) مرة واحدة. عدد (4) حواجز
- محطة (3) الجري الارتدادي في المكان حول دائرة بلاستيكية يمين، يسار، والرجوع لنقطة البداية نم الانطلاق للأمام، التكرار (2) مرتين.
- محطة (4) الجري المتعرج بالكرة بين ستة شواخص على بعد (1) متر، التكرار (1) مرة.
- محطة (5) الجري بالكرة بأقصى سرعة مسافة (10) أمتار، التكرار (1) مرة.
- محطة (6) ضرب قمع ثابت بالكرة على بعد (5) أمتار للدقة، التكرار (1) مرة.
- محطة (7) الدوران حول قمع ثابت، التكرار (3) مرات في الجهد المنخفض و(2) في الجهد المتوسط و(1) في الجهد المرتفع لتعديل النبض والوصول للشدة المطلوبة.

نسبة الشدة:

- الجهد المنخفض من 50-60 %، الجهد المتوسط من 60-75 %، الجهد المرتفع من 80-90 %.

شدة التمرين:

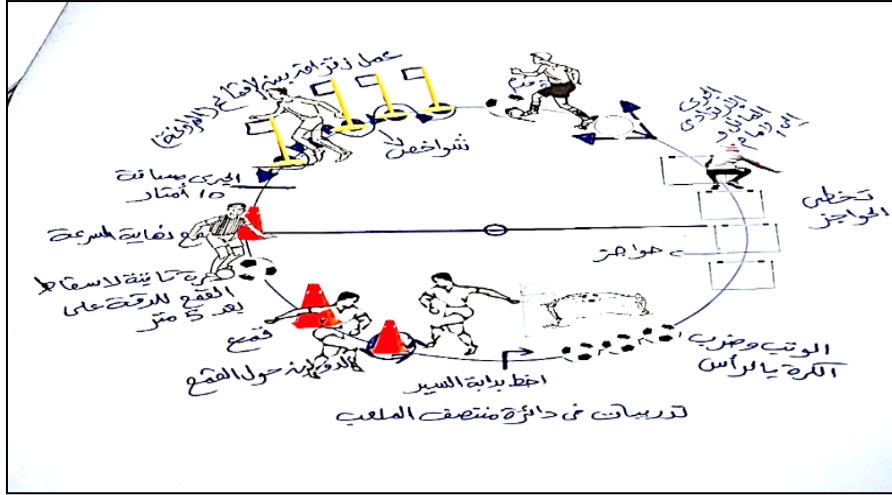
- اللفة الأولى منخفضة الشدة مقدارها 90 ن/د.
- اللفة الثانية متوسطة الشدة مقدارها 170 ن/د.
- اللفة الثالثة عالية الشدة مقدارها 190 ن/د.

زمن التمارين:

- (40) ثانية في اللفة الواحدة.
- (80) ثانية في اللفة الثانية.
- (120) ثانية في اللفة الثالثة.

الزمن الكلي للبرنامج:

- (45) دقيقة للجهد المنخفض - (60) دقيقة للجهد المتوسط - (60) دقيقة للجهد المرتفع.



شكل رقم (6) يوضح تدريبات المجهود البدني مختلف الشدة في دائرة منتصف الملعب.

الأسس العلمية لوضع البرنامج:

بعد الرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة والدراسات الاستطلاعية التي أجريت على العينة قيد البحث تم تحديد الأسس الأساسية في وضع البرنامج والمتمثلة في الآتي.

1. تم اختيار الفترة الزمنية الملائمة لتطبيق البرنامج، وهي في يوم راحة اللاعبين بقصد استغلال الملعب بالكامل للعينة دون مضايقة أي فريق آخر من الفئات السنية.
2. مراعاة الفروق الفردية وملائمة البرنامج لقدرات اللاعبين من حيث التمارين المختارة.
3. تمشي محتوى البرنامج التطبيقي مع المرحلة السنية والإمكانيات البدنية وخصائص عينة البحث.
4. تم تحديد زمن الدورة الواحدة للمجهود البدني بعد التجربة الاستطلاعية بزمن قدره (40) ثانية. حيث يتناسب مع طبيعة العينة قيد البحث.
5. اشتمل البرنامج التدريبي على التنوع في التمرينات حتى تسهم في إثارة حماس اللاعبين للاستمرار في تنفيذ البرنامج المتعلق بتمرينات الجهد البدني (منخفض - متوسط - عالي).

الهدف العام للبرنامج:

✓ يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف على مدى تأثير الجهد البدني مختلف الشدة أثناء مواقف مشابهة لما يحدث أثناء المباراة في مراحلها المختلفة من حيث الجهد البدني المبذول وتأثيره على دقة تنفيذ ركلة الجزاء.

✓ الزيادة في إحراز الأهداف من علامة الجزاء.

✓ الوقوف على تحديد مستوى دقة التصويب من ركلة الجزاء أثناء الجهود المختلفة للشدة.

✓ معرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى اللاعبين أثناء تنفيذ ركلة الجزاء في حالات مختلفة الشدة.

ضبط البرنامج المقترح:

قام الباحث بعرض البرنامج المقترح على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب وكرة القدم وعلم النفس، وذلك للتأكد من صلاحية البرنامج المقترح وقدرة الباحث على تنفيذه، ومدى ملائمته للهدف المراد تحقيقه والإجراءات التنظيمية، والزمن المخصص له، وبعد سلسلة من الملاحظات والتعديلات من قبل الخبراء تم التوصل إلى وضع البرنامج في صورته النهائية مرفق (2).

3.6.3- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث، قام الباحث بإجراء القياسات البعدية، تحت نفس الظروف، ونفس الأسلوب، والزمن الذي أجريت به القياسات القبليّة، وكان ذلك يوم الخميس الموافق (20-11-2025).

7.3- المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتفرغها تم إخضاعها للمعالجات الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج (SPSS) ونظراً لصغر حجم العينة واعتماد القياسات المتكررة على العينة نفسها (قياس قبلي وقياسات بعديّة متعددة) تم استخدام الاختبارات الإحصائية اللا معلمية لملائمتها لمثل هذه الحالات. حيث تم استخدام اختبار فريدمان (Friedman Test) للكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات المتعددة للعينة نفسها لكونه البديل لتحليل التباين للقياسات المتكررة (Repeated Measures ANOVA)، وعند ظهور فروق ذات دلالة إحصائية تم اللجوء إلى اختبار ويلكوكسن للترتيب المرتبطة (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإجراء المقارنات الثنائية البعدية بين القياس القبلي وكل قياس بعدي بهدف تحديد اتجاه الفروق ومصدرها، وأخيراً تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان (Spearman Rank Correlation) لدراسة القوة والاتجاه في العلاقة بين متغيرين مثل مستوى الجهد والاتزان الانفعالي وبين الاتزان الانفعالي ودقة التسديد، ولحساب معامل ثبات المقياس تم الاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ.

الفصل الرابع

4- عرض ومناقشة النتائج

4- عرض ومناقشة النتائج:

1.4- عرض الفرضية الأولى ومناقشتها:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لدقة التصويب من علامة الجزاء عند مستويات الجهد مختلف الشدة.

وللإجابة على الفرضية تم استخدام اختبار فريدمان وهو اختبار لا معلمي ومناسب للعينات الصغيرة - والبيانات التي لا تتبع التوزيع الطبيعي.

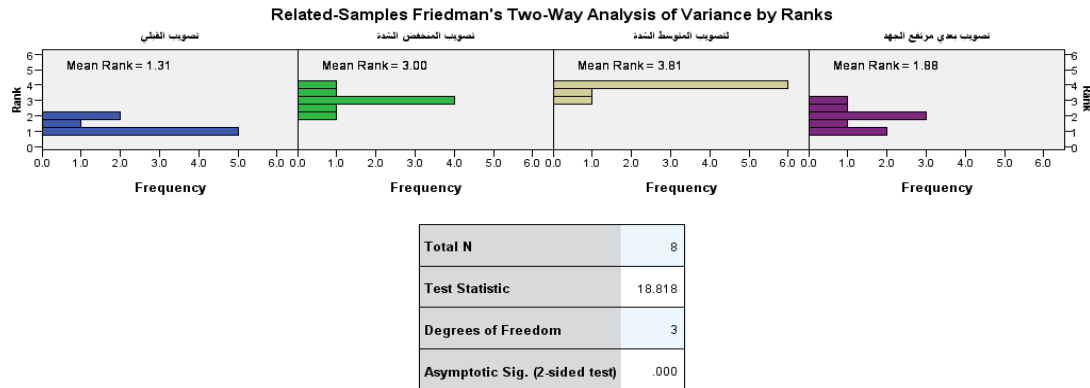
جدول (4) نتائج اختبار فريدمان للفروق بين قياسات دقة التصويب عند مستويات الجهد مختلفة الشدة.

(ن=8).

نوع الجهد	الاختبارات	متوسط الرتب	مربع كاي	درجات الحرية	النسبة %
راحة	تصويب قبلي	1.31	18.818	3	.000
منخفض جهد	تصويب بعدي	3.00			
متوسط جهد	تصويب بعدي	3.81			
مرتفع جهد	تصويب بعدي	1.88			

مستوي الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يظهر من نتائج الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الأربعة قيد البحث، حيث كانت قيمة اختبار كاي سكوير تساوي (18.818)، وعند درجات حرية مقدارها (3) وبقيمة معنوية تعادل (.000). وهي اقل من ($\alpha \leq 0.05$)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات الأربعة.



شكل رقم (7) رسم توضيحي لمسار دقة التصويب خلال الجهد مختلف الشدة.

ولأجل معرفة الفروق تم الاستعانة باختبار ويلكوكسن للرتب والمبين بالجدول التالي:

جدول (5) اختبار ويلكوكسن للرتب للفروق بين القياس القبلي والقياسات البعدية لمهارة دقة التصويب عند مستويات الجهد المختلفة (ن=8)

المتغيرات	الرتب	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	القيمة المعنوية	الدلالة الإحصائية
التصويب القبلي مع القياس البعدي المنخفض الجهد	سالبة موجبة محايدة	0 8 0	.00 4.50	.00 36.00	-2.527	.012	دال
التصويب القبلي مع القياس البعدي المتوسط الجهد	سالبة موجبة	0 8	.00 4.50	36.00 .00	-2.530	0.011	دال
التصويب القبلي مع القياس البعدي المرتفع الجهد	سالبة موجبة محايدة	2 5 1	3.50 4.20	7.00 21.00	-1.1923	0.233	غير دال

مستوى الدلالة (0.01)

أظهرت نتائج الجدول (5) اختبار ويلكوكسن للرتب ثلاث مقارنات بين القياس القبلي والقياسات البعدية، حيث كانت المقارنة الأولى بين القياس القبلي لدقة التصويب وقياس دقة التصويب عند مستوى الجهد المنخفض التي كان فيها عدد الرتب السالبة (0) من الحالات، وعدد الرتب الموجبة (8) حالات، والمحايدة (0)، ومتوسط الرتب (50.4)، أما قيمة (Z)، فكانت (-2.527)، والقيمة المعنوية (0.012). مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) ولصالح القياس البعدي عند مستوى الجهد المنخفض الشدة ويعزیه الباحث ذلك إلى أن الشدة المنخفضة تمثل المنطقة المثلى للأداء المهاري الدقيق حيث تسهم في تنشيط الجهاز العصبي العضلي دون الوصول إلى مستويات التعب المؤثرة سلباً على دقة التحكم الحركي، فالجهد البدني المنخفض يساعد على تحسين الاستثارة العصبية وزيادة كفاءة نقل الإشارات العصبية إلى العضلات العاملة، الأمر الذي يؤدي إلى أداء أكثر دقة وتركيزاً وتوافقاً عاليين مثل ما هو الحال في مهارة التصويب، وقد أشار Schmidt & Lee إلى أن الأداء المهاري يتحسن عندما تكون متطلبات الجهد البدني ضمن الحدود التي لا تحدث إجهاداً عصبياً وعضلياً بل تعمل على تحسين الضبط الحركي.

كما أظهرت نتائج المقارنة الثانية بين القياس القبلي لدقة التصويب وقياس دقة التصويب عند مستوى الجهد المتوسط، حيث كانت الرتب السالبة (0) والرتب الموجبة (8) وبمتوسط رتب بلغ (50.4) أما قيمة (Z) فكانت (-2.530) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) ولصالح دقة التصويب عند مستوى الجهد المتوسط. ويعزي الباحث ذلك إلى أن الشدة المنخفضة والشدة المتوسطة تسهم في رفع مستوى التركيز والانتباه الحركي وتقلل من تشتت الذهني المصاحب للجهد العالي، وهو ما ينعكس إيجاباً على دقة التصويب. وهو ما يؤكد Weinberg & Gould على أن المستويات المنخفضة والمتوسطة من الاستثارة الفسيولوجية تمثل الحالة المثلى لأداء المهارات الدقيقة وفقاً لمبدأ العلاقة العكسية بين شدة الاستثارة ودقة الأداء. ومن الجانب الفسيولوجي يوضح Mcardle et al أن الجهد المنخفض والمتوسط يحافظ على التوازن الداخلي ويحد من تراكم نواتج التعب العضلي مثل حمض اللاكتيك مما يسمح باستمرار الأداء المهاري بجودة أعلى مقارنة بالشدات المرتفعة.

أما المقارنة الثالثة بين القياس القبلي لدقة التصويب وقياس دقة التصويب عند مستوى الجهد مرتفع الشدة، فكانت الرتب السالبة (2)، وعدد الرتب الموجبة (5)، والمحايدة تساوي (1)، ومتوسط الرتب (20.4) أما قيمة (Z)، فكانت (-1.1923) والقيمة المعنوية (0.233) مما يدل على عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$). ولصالح القياس القبلي لدقة التصويب، ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى تأثيرات التعب البدني والعصبي المصاحبة لشدة الحمل، وقد أشار Mcardle et al إلى أن ارتفاع شدة الجهد البدني يؤدي إلى اضطراب في نقل الإشارات العصبية وانخفاض في دقة الانقباض العضلي وخاصة في المهارات الدقيقة،

كما يؤكد Bompa & Haff أن الأداء المهاري الدقيق يتأثر سلباً عند تجاوز الحمل البدني للحد الأمثل لاسيما في حال عدم توافر فترات استشفاء كافية، وهو ما يؤيده Weinberg & Gould حيث يذكر إلى أن التعب البدني المرتفع يؤثر على التركيز ويزيد من احتمالية الأخطاء المهارية مما يؤدي إلى تراجع مستوى الأداء الفني رغم امتلاك الفرد لمستوى مهاري جيد في الظروف العادية. كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه Magill في مجال التعلم الحركي حيث أوضح أن الزيادة في المتطلبات البدنية تقلل من دقة تنفيذ المهارات المفتوحة والمغلقة التي تعتمد على الضبط الحركي الدقيق.

جدول (6) اختبار ويلكوكسن للرتب للفروق بين قياسات دقة التصويب عند مستويات الجهد المختلفة (ن=8)

المقارنة	الرتب	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	القيمة المعنوية	الدالة الإحصائية
التصويب منخفض الشدة - التصويب متوسط الشدة	سالبة موجبة محايدة	1 6 1	2.00 4.33	2.00 26.00	-2.032	.042	دال
التصويب منخفض الشدة - التصويب مرتفع الشدة	سالبة موجبة محايدة	6 1 1	4.500 1.00	27.00 1.00	-2.213	.027	دال
التصويب متوسط الشدة - التصويب مرتفع الشدة	سالبة موجبة محايدة	8 0 0	4.50 .00	36.00 .00	-2.524	.012	دال

مستوي الدلالة عند (0.01) مستوى الدلالة عند ($\alpha \leq 0.05$).

تشير نتائج اختبار ويلكوكسن للرتب بالجدول (6) إلى ثلاث مقارنات بين قياسات دقة التصويب عند مستويات الجهد المختلفة. المقارنة البعدية الأولى بين التصويب أثناء الشدة المنخفضة، والتصويب أثناء الشدة المتوسطة، حيث كان عدد الرتب السالبة (1)، وعدد الرتب الموجبة (6)، والمحايدة (1)، وبمتوسط رتب (4.33) أما قيمة (Z) فكانت (-2.032)، والقيمة المعنوية (.042). مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين التصويب منخفض الشدة والتصويب متوسط الشدة، عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، ولصالح التصويب متوسط الشدة. وهو ما يعكس التأثير الإيجابي لانخفاض شدة الجهد على دقة الأداء المهاري، ويمكن القول بأن الجهد البدني المنخفض يقلل من مظاهر التعب العضلي والعصبي، مما يسمح بدرجة أعلى من التحكم العصبي العضلي، والتوافق الحركي، وهى عوامل أساسية لنجاح المهارات التي تتطلب دقة عالية مثل مهارة التصويب من ركلة الجزاء، كما يتبين من الجدول نفسه في المقارنة البعدية بين التصويب أثناء الشدة المنخفضة، والتصويب أثناء الشدة المرتفعة، إلى أن عدد الرتب السالبة بلغت (6) حالات، أما عدد الرتب الموجبة (1) والمحايدة (1)، وبمتوسط رتب (4.50) وكانت قيمة (Z) تساوي (-2.213)، أما القيمة المعنوية فكانت (0.027)، وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين التصويب منخفض الشدة والتصويب مرتفع الشدة عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) . ولصالح التصويب منخفض الشدة. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Enoka, R. M., & Duchateau j.(2008) من أن شدة الجهد المرتفعة تؤدي إلى انخفاض كفاءة الجهاز العصبي

المركزي واضطراب الإشارات العصبية الدقيقة المسؤولة عن التحكم الحركي الأمر الذي ينعكس سلباً على دقة الأداء.

كما أوضح (McMarris & Hala (2012 أن الشدة المتوسطة والمنخفضة للجهد البدني تسهم في تحسين التركيز والانتباه الحركي، بينما تؤدي الشدة المرتفعة إلى تراجع الأداء الدقيق نتيجة زيادة الحمل الفسيولوجي والانفعالي، وهوما يؤكد علاوي (2000) وعبد الفتاح (2012) أن الأحمال البدنية المرتفعة رغم أهميتها في تطوير القدرات البدنية قد لا تكون ملائمة عند تقييم أو تنمية المهارات التي تعتمد على الدقة، حيث يؤدي تراكم حامض اللاكتيك في الدم إلى ضعف التحكم في مسار الحركة، كما يشير Davids وآخرون (2008) إلى أن تقليل القيود البدنية أثناء الأداء يتيح للاعب استخدام أنماط حركية أكثر كفاءة ودقة.

ويتضح أيضاً من الجدول ذاته في المقارنة البعدية بين التصويب متوسط الشدة، والتصويب مرتفع الشدة بان عدد الرتب السالبة كانت (8) حالات، وعدد الرتب الموجبة (0) والمحايدة (0) وبمتوسط رتب (4.50) أما قيمة (Z) فكانت (-2.524)، وقيمة معنوية مقدارها (0.012)، مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين التصويب أثناء الشدة المتوسطة والتصويب أثناء الشدة المرتفعة ولصالح التصويب أثناء الشدة المتوسطة. يرى الباحث ان تفوق القياس البعدي عند الجهد المنخفض والجهد المتوسط في دقة التصويب من ركلة الجزاء على القياس البعدي لدقة التصويب عند الجهد مرتفع الشدة، يعد نتيجة منطقية تتسق مع الأسس الفسيولوجية والعصبية للأداء المهاري، وتؤكد أهمية مراعاة مستوى الجهد البدني عند تصميم البرامج التدريبية أو إجراء القياسات المهارية خاصة في الألعاب التي تعتمد بدرجة كبيرة على الدقة والتوافق الحركي، كما هو الحال عند تنفيذ ركلة الجزاء، ومن هنا نقبل الفرضية من حيث وجود فروق ذات إحصائياً ولكنها لصالح القياس البعدي.

2.4- عرض الفرضية الثانية ومناقشتها:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الاتزان الانفعالي عند مستويات الجهد مختلف الشدة.

ولإجابة عن هذه الفرضية تم إجراء الاختبارات التالية:

جدول (7) نتائج اختبار فريدمان للفروق بين القياسات المتكررة لمتغير الاتزان الانفعالي عند مستويات الجهد مختلفة

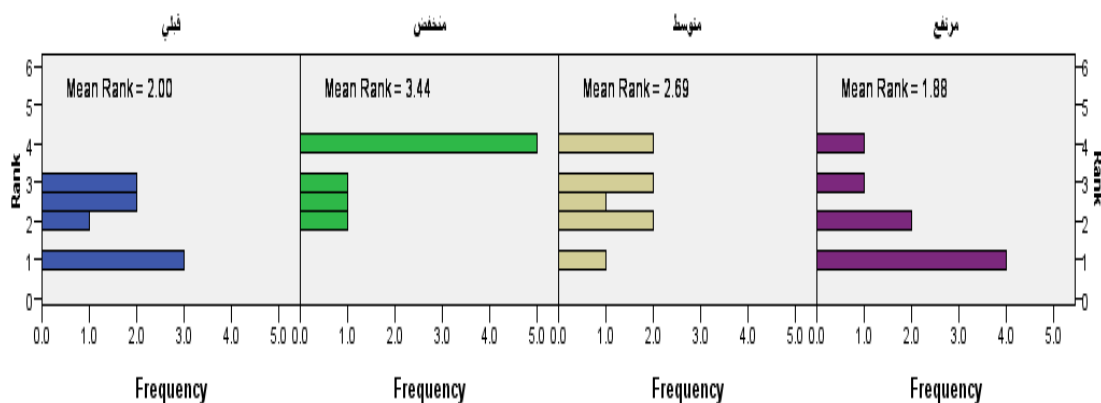
الشدة (ن = 8)

نوع الجهد	الاختبارات	متوسط الرتب	مربع كاي	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
راحة	اتزان انفعالي قبلي	2.00	7.654	3	.054
منخفض جهد	اتزان انفعالي بعدي	3.44			
متوسط جهد	اتزان انفعالي بعدي	2.69			
مرتفع جهد	اتزان انفعالي بعدي	1.88			

مستوي الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج اختبار فريدمان بالجدول (7)، وجود فروق دالة إحصائية لمتغير الاتزان الانفعالي عند مستويات الجهد مختلفة الشدة، حيث كانت قيمة كاي سكوير تساوي (7.654)، وعند درجة حرية مقدارها (3)، وجاءت قيمة الدلالة الإحصائية بما يعادل (.054).

Related-Samples Friedman's Two-Way Analysis of Variance by Ranks



Total N	8
Test Statistic	7.654
Degrees of Freedom	3
Asymptotic Sig. (2-sided test)	.054

1. Multiple comparisons are not performed because the overall test retained the null hypothesis of no differences.

شكل رقم (8) يوضح مستوى الاتزان الانفعالي

ولأجل معرفة الفروق تم الاستعانة باختبار ويلكوكسن للرتب والمبين بالجدول التالي:

جدول (8) نتائج اختبار ويلكوكسن للرتب بين القياسين القبلي والبعدى لمتغير الاتزان الانفعالي عند مستويات الجهد مختلفة الشدة (ن = 8)

المقارنة	الرتب	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيم الدلالة الإحصائية	الدلالة إحصائية
القياس القبلي للاتزان الانفعالي مع القياس البعدى منخفض الجهد	سالبة موجبة محايدة	0 7 1	.00 4.00	.00 28.00	-2.375	.018	دال
القياس القبلي للاتزان الانفعالي مع القياس البعدى متوسط الجهد	سالبة موجبة محايدة	2 5 1	3.50 4.20	7.00 21.00	- 1.190	.234	غير دال
القياس القبلي للاتزان مع القياس البعدى مرتفع الجهد	سالبة موجبة محايدة	5 3	5.40 3.00	27.00 9	-.351	.725	غير دال

مستوى الدلالة (0.01)

يظهر من نتائج الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياسات البعدية عند مستوى شدة الجهد المنخفضة حيث كانت الرتب السالبة (0) بينما الموجبة (7) حالات وبمتوسط رتب (4.00) وبلغت قيمة (Z) = (-2.375)، وقيمة الدلالة الإحصائية (0.018)، وهى عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) وتكون دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدى للاتزان الانفعالي عند مستوى الجهد المنخفض، ويعزى الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للشدة المنخفضة على الاتزان الانفعالي للاعب وهو ما يؤكد (Weinberg,R.S.,& Gould,D) من ان الجهد البدني المنخفض يسهم في تحسين الاتزان الانفعالي من خلال التقليل من مستوى الاستثارة العصبية والضغط الفسيولوجي، مما يساعد على تعزيز التحكم الانفعالي والاستقرار النفسي. بينما لم تظهر أي فروق بين القياس القبلي للاتزان الانفعالي والقياس البعدى عند الشدة المتوسطة والمرتفعة، حيث كانت قيمة (Z) على التوالي = (- 1.190 / - .351) وبقية معنوية على التوالي = (.234، .725) وهي غير دالة إحصائياً. ويعزى الباحث ذلك إلى ما يذكره (Mcardle,W.D.,Katch,F.I.,&Katch,V.L) من ان الجهد البدني المتوسط والمرتفع، يؤدي إلى زيادة التعب العضلي وارتفاع هرمونات الضغط مثل هرمون الكورتيزول الأمر الذي قد يسبب تذبذباً في الاستجابات الانفعالية، ويزيد من الفروق الفردية بين اللاعبين وهو ما يفسر عدم ظهور فرق معنوي عند هذه المستويات. بالإضافة إلى عدد من الأسباب

العلمية المرتبطة بشدة الحمل التدريبي، والخصائص الإحصائية للعينة (صغر حجم العينة)، فمن جهة نلاحظ تقارب متوسطات الرتب بين القياسات الثلاثة مما يشير إلى أن الاستجابات الفسيولوجية والبدنية لأفراد العينة كانت متشابهة نسبياً، ولم تحدث فروقاً واضحة في الترتيب النسبي للأداء وهو ما انعكس على عدم تحقق الدلالة الإحصائية وفي المقابل كانت الشدة المنخفضة أكثر ملائمة لقدرات العينة لإحداث تغيير كبير يمكن رصده إحصائياً.

جدول (9) اختبار ويلكوكسن للرتب لمتغير الاتزان الانفعالي للقياسات البعيدة عند مستويات الجهد مختلف الشدة.

(ن = 8)

نوع الاختبار	نوع الجهد	الرتب	العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيم الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
الاتزان الانفعالي	منخفض الجهد مع متوسط الجهد	سالبة موجبة محايدة	5 3	5.40 3.00	27.00 9.00	-2.37	.205	غير دال
	منخفض الجهد مع مرتفع الجهد	سالبة موجبة محايدة	7 1 0	4.86 2.00	34.00 2.00	-2.254	.024	دال
	متوسط الجهد مع مرتفع الجهد	سالبة موجبة محايدة	5 3	5.40 3.00	27.00 9.00	-2.37	.205	غير دال

مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من نتائج اختبار ويلكوكسن للرتب بالجدول (9) مقارنات للاتزان الانفعالي بين مستويات الشدة المختلفة، حيث كانت المقارنة الأولى للاتزان الانفعالي أثناء الجهد المنخفض الشدة، والجهد المتوسط الشدة، والتي بلغت الرتب السالبة فيها (5) حالات، بينما الرتب الموجبة (3) حالات وبمتوسط رتب (3.00)، وكانت قيمة (Z) = (-2.37)، وبقية دلالة معنوية بلغت (.205) وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، وقد يعزى ذلك لان الاتزان الانفعالي لا يتأثر كثيراً عندما تكون شدة الحمل في مستوى أقل من المرتفع نظراً لان اللاعب لم يصل لمرحلة الاعياء التي تجعله في حالة إجهاد مما يؤثر سلباً على الحالة النفسية له، وبالتالي على اتزانه الانفعالي.

أما المقارنة الثانية فكانت بين للاتزان الانفعالي أثناء الجهد المنخفض الشدة، والجهد المرتفع الشدة والتي كانت فيها الرتب السالبة (7) حالات والرتب الموجبة (1) حالة، وبمتوسط رتب (2.00) أما قيمة (Z) فكانت (-2.254) بقيمة الدلالة معنوية (.024) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq$)

(0.05). ولصالح المنخفضة ويرى الباحث ان هذا طبيعي لان مستوى الشدة المرتفعة للجهد البدني تضع ضغطاً عالياً على المستوى البدني والنفسي للاعب وبالتالي، يحدث تشتت وانخفاض لمستوى الأداء المهاري وهذا ما أكدته (عبدالكريم، 2016) حيث قال أن المواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب والمنافسة تزيد من قيمة العبء على أجهزة الجسم، ويكون الحمل النفسي أكثر وضوحاً في فرق الضغط والجهد المبذول خلال وقت المنافسة والجهد المبذول خلال وقت مواقف التدريب المختلفة،

أما في المقارنة الثالثة بين القياس البعدي للاتزان الانفعالي عند المجهود متوسط الشدة والمرتفع الشدة، فكانت الرتب السالبة (5) حالات، بينما الرتب الموجبة (3) حالات، ومتوسط الرتب (3.00) وقيمة (Z) تساوي (-2.37) وقيمة الدلالة (0.205)، وهي غير دالة إحصائياً مما يشير على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، ويعزى الباحث ذلك إلى أن اللاعبين قد يكون وصلوا إلى حالة التكيف للجهد البدني الذي يجعلهم في مستوى متقارب من الاتزان الانفعالي.

3.4- عرض الفرضية الثالثة ومناقشتها:

- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي ودقة تنفيذ ركلة الجزاء أثناء الجهد مختلف الشدة لدى عينة البحث.

للإجابة عن هذه الفرضية تم إجراء اختبار سبيرمان لقياس مستوى العلاقة بين المتغيرات قيد البحث.

جدول (10) نتائج اختبار سبيرمان للارتباط بين متغير دقة التصويب ومتغير الاتزان الانفعالي عند مستويات الجهد

مختلفة الشدة (ن = 8)

المتغيرات	مستوى الجهد	قيمة الارتباط	قيمة المعنوية	مستوى الدلالة
دقة التصويب مع الاتزان الانفعالي	القبلي (الراحة)	0.521	.185	غير دال
	الجهد المنخفض	0.740	.035	دال
	الجهد المتوسط	0.703	.051	دال
	الجهد المرتفع	-.519	.188	غير دال

مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول السابق ان قيمة الارتباط بين دقة التصويب والاتزان الانفعالي عند القياس القبلي كانت (52.0) وبدرجة معنوية (0.18). وهي غير دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)، ويعزى الباحث ذلك إلى أن قلة الجهد غير كافية لإحداث استثارة انفعالية مؤثرة على الأداء المهاري والمتمثل في دقة التصويب من ركلة الجزاء، وهذا يتفق مع ما أشار إليه Weinberg &

Gould (2019)، بأن التحسن في السمات النفسية، مثل الاتزان الانفعالي، يتطلب تعرضاً كافياً لمواقف ضغط نفسي متدرج.

وكانت قيمة الارتباط بعد الجهد المنخفض (0.74) وبدرجة معنوية (0.03) وهي دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$) وكانت قيمة الارتباط بعد الجهد المتوسط (0.70) وبدرجة معنوية (0.05) وهي دالة إحصائياً، ويعزي الباحث ذلك إلى أن الشدة المنخفضة والمتوسطة تحفز الجهاز العصبي دون التسبب في إجهاد يؤثر سلباً على التحكم الحركي والدقة المهارية.

بينما كانت قيمة الارتباط عند الجهد مرتفع الشدة (-0.51) وبدرجة معنوية (0.18) وهي غير دالة. ويشير ذلك إلى أن الشدة المرتفعة للجهد البدني تؤدي إلى انخفاض دقة التصويب وانخفاض في مستوى الاتزان الانفعالي، نتيجة التعب العضلي العصبي وضعف القدرة على التحكم الحركي. وخلاصة القول يمكن الاستنتاج أن دقة التصويب، ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً بالجهد المنخفض الشدة والجهد متوسط الشدة، بينما تضعف هذه العلاقة، وتفقد دلالتها الإحصائية مع الراحة، وارتفاع شدة الجهد، مما يؤكد التأثير السلبي للإجهاد البدني المرتفع على الدقة المهارية.

في ضوء هذه الاستنتاجات يتضح أن الجهد المنخفض والجهد المتوسط الشدة يعدان بيئة مناسبة لتحقيق التوازن بين الاستثارة العصبية والانفعالية، في حين أن الجهد المرتفع يؤدي إلى زيادة التوتر والقلق، مما يضعف التحكم الانفعالي ويؤثر سلباً على دقة التسديد من ركلة الجواز، وهو ما تؤكدته نتائج دراسة عبد الرحمن (2016)، حيث أشارت إلى أن الجهد البدني المرتفع يؤدي إلى انخفاض التحكم الانفعالي مما ينعكس سلباً على دقة التصويب في الألعاب الجماعية.

وقد يعزي أيضاً عدم دلالة العلاقات إحصائياً إلى صغر حجم العينة المتمثلة في (8 لاعبين) وهو ما يقلل من القوة الإحصائية للاختبارات.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1.5- الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث وأهدافه، وفي ضوء نتائج الدراسة أمكن للباحث استنتاج الآتي:

- 1- أظهرت نتائج المقارنة بين القياس القبلي والقياسات البعدية لمتغير دقة التصويب عند مستويات الجهد المختلفة، فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عند مستويات الجهد المنخفض والمتوسط الشدة.
- 2- المجهود البدني مختلف الشدة المقترح أظهر بوضوح تفاوت في مستويات الحمل ودرجات الاتزان الانفعالي.
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية في دقة التصويب تبعاً لاختلاف مستوى الجهد البدني، ولصالح القياس البعدي عند مستوى الجهد المنخفض والمتوسط الشدة.
- 4- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي لمتغير الاتزان الانفعالي والقياس البعدي عند مستوى الجهد منخفض الشدة ولصالح القياس البعدي.
- 5- هناك فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للاتزان الانفعال عند مستوى الشدة المنخفضة والقياس البعدي للاتزان الانفعالي عند مستوى الشدة المرتفعة ولصالح الشدة المنخفضة.
- 6- وجود علاقة ارتباط موجبة وقوية بين متغير الاتزان الانفعالي ومتغير دقة التصويب عند مستويات شدة الجهد البدني المنخفضة والمتوسطة.
- 7- العلاقة بين الاتزان الانفعالي ودقة التصويب تتغير تبعاً لشدة الجهد البدني.
- 8- التدرج في الشدة من المستوى المنخفض إلى المتوسط يمثل عاملاً أساسياً في تحسين تسديد ركلة الجراء، بينما لا تُعد الزيادة في الشدة عاملاً حاسماً في إحداث فروق معنوية، ما لم تُصاحبها متغيرات تدريبية أخرى مثل التنوع في المواقف أو زيادة التعقيد المهاري.
- 9- تتحسن العلاقة بين الاتزان الانفعالي ودقة التصويب عند الجهد المنخفض والمتوسط، بينما تضعف أو تنعكس سلباً عند الجهد المرتفع.
- 10- الجهد المرتفع يؤدي إلى اضطراب الاتزان الانفعالي الأمر الذي ينعكس سلباً على دقة التصويب نتيجة التعب البدني والانفعالي الزائد.

2.5- التوصيات:

في حدود عينة البحث وأهدافه، وفي ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث، أمكن للباحث التوصية بالآتي:

- 1- ضرورة اتباع استراتيجيات جديدة في برامج التدريب، كالتدريب على تسديدات ركلة الجزاء بعد الأحمال التدريبية عالية الشدة، أو بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية.
- 2- تطبيق برنامج المجهود البدني مختلف الشدة المقترح لضبط مستويات الاتزان الانفعالي لدى اللاعبين لهذه المرحلة.
- 3- إجراء دراسات مشابهة يتم فيها تناول متغيرات أخرى كإدخال الجمهور عاملاً نفسياً مؤثراً، أو فئات عمرية أخرى.
- 4- تنبيه المدربين على تدريب أكبر عدد من اللاعبين لتنفيذ ركلة الجزاء، وعدم التركيز على لاعب أو اثنين فقط.
- 5- ضرورة إطلاع اللاعبين والمدربين على نتائج هذا البحث والاهتمام والتدريب على عنصر الدقة.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- 1- أبو العلا، عبدالفتاح. (2012). فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر.
- 2- أبو العلا، عبدالفتاح. (1997). التدريب الرياضي. الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة: مصر.
- 3- أبوشارة، جمال. (2020). أثر التعب العضلي على منحني التغيير لدقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين. دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية.
- 4- أبوعبد، حسن السيد. (2008). الاعداد البدني للاعبي كرة القدم، ط1. مصر
- 5- أرنوف، وينج. (1983). مقدمة في علم النفس (ترجمة عادل عزالدين وآخرين). دار ماكجروهيل، القاهرة: مصر.
- 6- إسماعيل، سعد محسن. (1996). تأثير أساليب تدريب التنمية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في وقت التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد. أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد: العراق.
- 7- إشراق الدين، مرزاق. (2021). دور العمليات العقلية في تحسين مردود أداء لاعبي كرة القدم (دراسة حالة أشبال فريق المسيلة 17). جامعة محمد بوضياف المسيلة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية: الجزائر.
- 8- البساطي، أمر الله أحمد. (2001). الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار المعارف: العراق.
- 9- البيك، علي فهمي. (1992). أسس اعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، د ط.
- 10- ألبيك، علي، وآخرين. (2009). راحة الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية: مصر.
- 11- الألفي، هدى محمد. (2008). بناء مقياس الاتزان الانفعالي كسمة وكحالة للاعبات الجمناز الإيقاعي. كلية التربية الرياضية بنات. جامعة الإسكندرية. دار المنظومة. عدد (25): مصر.
- 12- بخيت، مالك يوسف. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمهارات حل المشكلات لدى الطلبة الموهوبين، دراسة وصفية على مدارس الموهبة والتميز الثانوية بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير. كلية الآداب، جامعة أم درمان الإسلامية: السودان.
- 13- بسيوني محمد، باسم فاضل. (1994). الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم دار العالق للطباعة: مصر العربية.

- 14- الجبوري، مناف فتحي عبد الرزاق. (2014). الاتزان الانفعالي وعلاقته بتوليد الحلول لدى طلبة الجامعة. مجلة نسق، ع (4) - كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء: العراق.
- 15- جروان، فتحي عبد الرحمن. (1999). تعميم التفكير مفاهيم وتطبيقات. ط1، دار الكتاب الجامعي. عمان: الأردن.
- 16- الجميلي، علي عليج. (2005). أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية: العراق.
- 17- حسام الدين، طلحة حسين. (1994). الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة: مصر.
- 18- حسانين، محمد صبحي. (1989). التقويم والقياس والتربية البدنية، الجزء الأول، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة: مصر.
- 19- حسن، عمر علي. (2013). دراسة تحليلية للسمات الانفعالية المميزة للاعبين كرة القدم بخطوط اللعب المختلفة وعلاقتها بترتيب الفرق في دوري الدرجة الأولى. رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى: العراق.
- 20- حسين، أحمد، والركابي، علي جبار. (2024). (تأثير جهد بدني مقنن في دقة أداء ركلات الجزاء والاضطراب الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم الشباب). مجلة ورقات وبحوث التربية الرياضية جامعة البصرة (115-132): العراق.
- 21- حسين، علي رحيم. (2023). تأثير تدريبات عالي الكثافة وفق قانون القدرة في مؤشر التعب والقدرات اللاهوائية ودقة التهديف للاعبين كرة الصالات المتقدمين. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة كربلاء: العراق.
- 22- حسين، قاسم حسن. (1998). الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي للطباعة والنشر: الأردن.
- 23- حسين، وفاء سيد محمد. (2017). مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية من تخصصات ومستويات دراسية مختلفة، كلية البنات، جامعة عين شمس. القاهرة: مصر.
- 24- الحكيم، علي سلوم جواد. (2004). الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، جامعة القادسية. الديوانية: العراق.

- 25- حماد، مفتي إبراهيم. (1994). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة: مصر.
- 26- حماد، مفتي إبراهيم. (1994). الهجوم في كرة القدم، كلية الرياضة، جامعة حلوان، دار النشر العربي. حلوان: مصر.
- 27- حماد، وسام توفيق، علي، سنان عباس. (2003). بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التهديد من الحالات الثابتة بكرة القدم، كلية التربية البدنية، جامعة بابل: العراق.
- 28- حمد، حامد سلمان. (2017). علم النفس الرياضي، دار العرب ودار النور للنشر، دمشق: سوريا.
- 29- حمدان، محمد كمال محمد. (2010). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، الإرشاد النفسي. رسالة ماجستير. كلية التربية، الجامعة الإسلامية. غزة: فلسطين.
- 30- حمزة، رعد حسين. (1999). أثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد: العراق.
- 31- حمودي، عصام نعمان. (2003). تأثير جهد مختلف أشواط مباراة كرة اليد في بعض المؤشرات الوظيفية والبيوكيميائية لدى بعض لاعبي دوري النخبة. رسالة ماجستير، جامعة بغداد: العراق.
- 32- الحوري، عكلة سليمان. (2011). مبادئ علم النفس الرياضي، دار ابن الأثير للطباعة، الموصل: العراق.
- 33- خزعل، حذيفة نجم. (2023). مادة كرة القدم للمرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة البصرة: العراق.
- 34- الخشاب، زهير قاسم، وآخرون. (1999). كرة القدم: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل: العراق.
- 35- خضير، موفق عبيس. (2009). تأثير منهج تدريبي لبعض القدرات البدنية والمهارية في تطوير أداء ضربة الجزاء في كرة القدم لدى اللاعبين. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد: العراق.
- 36- خلف، قصي فوزي. (2005). قياس الاطمئنان النفسي لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية (بناء وتطبيق). مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. الديوانية: العراق.

- 37- خلادي، مراد. (2025). تحديد مؤشرات رقمية للتنبؤ بدقة أداء مهارة التهديف بدلالة بعض القدرات البدنية والقياسات الجسمية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة رصين في الأنشطة الرياضية وعلوم الحركة، جامعة محمد أبوضياف، المسيلة: الجزائر.
- 38- الخوالدة، ابتهاج محمد. (2021). أثر التعب العضلي على بعض المتغيرات الميكانيكية وعلاقتها بدقة مهارة التصويب بالرأس لدى لاعبي كرة القدم. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. نابلس: فلسطين.
- 39- خوري، توما جورج. (2010). نظرة في أعماق الشخصية، الطبعة الأولى. المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر، بيروت: لبنان.
- 40- الخولي، أمين فواز. الشافعي، جمال الدين. (2000). مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي.
- 41- الدريدي، سميرة. (1989). العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء المهاري في بعض مسابقات الميدان والمضمار. المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة عدد (1).
- 42- الدغيم، طالب عبد الجبار. (2022). رياضة - كرة - القدم - ثقافة - شعبية - وتاريخ.
- 43- الربيع، فيصل خليل، رمزي محمد عطية. (2016) الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. دراسات، العلوم التربوية، المجلد (43)، ملحق (3): الأردن.
- 44- رشيد، نوفل فاضل. (2007). بعض القدرات الادراكية الحس-الحركية وعلاقتها بدقة تنفيذ ضربة الجزاء في كرة القدم. مجلة أبحاث كلية التربية الرياضية، المؤتمر العلمي السنوي الأول. جامعة الموصل: العراق.
- 45- رشيد، نوفل فاضل. (2008). بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة تنفيذ ضربة الجزاء في كرة القدم، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد (15)، عدد (51): العراق.
- 46- روشكا، ألكسندرو. (1989). الإبداع العام والخاص (ترجمة غسان عبد الحي)، دار المعرفة: الكويت.
- 47- ريان، محمود إسماعيل. (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة. كلية التربية، رسالة ماجستير، جامعة الازهر، القاهرة: مصر.

- 48- زائر، محمد علي مجيد. (2014). أثر تمرينات باستخدام جهاز مساعد في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ودقة التهديف لدى لاعبي الشباب بكرة القدم. أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية. الديوانية: العراق.
- 49- زهران، السيد. (1999). المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم. القاهرة: مصر.
- 50- زهران، حامد عبد السلام. (1999) علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب.
- 51- الزهراني، حسين بن أحمد حسين. (2020). الاتزان الانفعالي وعلاقته بأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب الجانحين وغير الجانحين في مدينة جدة، جامعة المنصورة: مصر.
- 52- سلامة، محمد عبد العزيز. (2013). سيكولوجية التنافس الرياضي. ماهي للنشر والتوزيع.
- 53- سليمان، علي حسن. (1983). المدخل إلى التدريب مطابع جامعة الموصل: العراق.
- 54- سمور، أحلام. (2012). المسيرة والمغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية: السعودية.
- 55- السيد، عبد الحليم، وآخرون. (1990). علم النفس العام، الطبعة الثالثة، مكتبة غريب. القاهرة: مصر.
- 56- شعلان، إبراهيم، ابوالمجد عمرو. (1997). خطط الكرات الثابتة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر: مصر.
- 57- الشخيلي، سعد منعم نافع. (2004). مجموعة بحوث منشورة، مكتبة الكرار للطباعة والنشر، بغداد: العراق.
- 58- الصفار، سامي. (1987). أسس التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل: العراق.
- 59- عبد الحميد، كمال، حسانين، محمد. (2001). رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الأول. مطابع أمون، القاهرة: العراق.
- 60- عبد الرحمن، أحمد محمد. (2016). تأثير الجهد البدني على بعض المتغيرات النفسية والمهارية لدى لاعبي كرة اليد، مجلة علوم التربية البدنية.
- 61- عبد المجيد، طيبة سليم. (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم النسوية داخل الصالات في العراق. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية، جامعة بغداد: العراق.

- 62- عبد الجليل، رونية. (2014). الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الإنجاز للاعبين كرة القدم. دراسة ميدانية لفريق مولودية العلمة أقل من (18) سنة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة محمد بوضياف: الجزائر.
- 63- عبد الكريم، مصطفى حسن. (2016). التدريب الرياضي، المحاضرة الثانية، نظام التعليم الإلكتروني. كلية التربية الأساسية-قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. الجامعة المستنصرية. بغداد: العراق.
- 64- عبدالله، شريف، عثمان، مرسل. (2019). أثر تمارين خاصة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة على تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم 17. رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة اكلي محند اولحاج، البويرة، الجزائر.
- 65- عبدالله، محمد. (2020). الاتزان الانفعالي وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم، مجلة التربية البدنية.
- 66- عبود، ضياء ناجي. (2006). تأثير تمارين الحمل الفكري المرتفع والمنخفض الشدة في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد: العراق.
- 67- عريبي، تمومن يخلف. (2006). المحددات البيوميكانيكية لأداء بعض مهارات الدقة المرتبطة بالقدرة في المجال الرياضي، رسالة دكتوراه جامعة الإسكندرية: مصر.
- 68- عطيات، خالد، وآخرون. (2019). تأثير التعب على الدقة وبعض المتغيرات الكيميائية الشديدة لركلة الجزاء لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في شمال فلسطين. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح. نابلس: فلسطين.
- 69- علاوي، حيدر محمود، نشوان، نشوان عبد الله. (2020). الإثارة الانفعالية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى أطفال كرة القدم. مجلة دراسا للتنمية والبحث في أنشطة العلوم الرياضية: العراق.
- 70- علاوي، محمد حسن. (1990). علم التدريب الرياضي الإصدار (11). دار المعارف، القاهرة: مصر.
- 71- علاوي، محمد حسن. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية الطبعة الأولى، دار الفكر العربي. القاهرة: مصر.
- 72- علاوي، محمد حسن. (2009). مدخل في علم النفس الرياضي (الطبعة التاسعة). مركز الكتاب للنشر. القاهرة: مصر.

- 73- علي، جاسم عباس. (2009). (التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف في ركلة الجزاء بكرة القدم). كلية التربية الرياضية، جامعة تكريت: العراق.
- 74- العتيبي، خالد بن محمد. (2025). (الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتركيز البصري ودقة التهديف ببركلات الجزاء تحت تأثير التعب البدني الحاد لدى لاعبي دوري المحترفين). المجلة التربوية للعلوم الرياضية (45-68).
- 75- العنابي، موسى. (1992). ظاهرة انعكاس نظام بطولة كأس العالم على اللاعبين والجمهور، دراسة تحليلية مقارنة للدورات (إسبانيا 1982، المكسيك 1986، إيطاليا 1990). المؤتمر العلمي الأول: الجزائر.
- 76- عوض، دلال. (2007). الثبات الانفعالي وإدارة الضغوط، دار من الخليج إلى المحيط للنشر والتوزيع. دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية: عمان.
- 77- غازي، محمود صالح. (2001). الاستجابات الانفعالية وبعض القدرات البدنية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد: العراق.
- 78- غالب، محمد مصطفى محمد. (2022). الاتزان الانفعالي وعلاقته بعادات العقل لدى ناشئي كرة القدم بمحافظة الدقهلية. مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد (73)، عدد (143). جامعة المنصورة: مصر.
- 79- الغداني، ناصر. (2014). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة نزوي: عمان.
- 80- الغريزي، ليث إبراهيم جاسم. (2009). القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبين كرة اليد الشباب بأعمار (18-20). مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة سوريا.
- 81- فاضل، علي عباس. (2021). الانفعال الرياضي وعلاقته بدقة التهديف من علامة الجزاء بكرة القدم. مجلة الفتح، عدد (86): العراق.
- 82- الفلوجي، سامر مهدي. (2015). السمات الدافعية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلة علوم التربية الرياضية. مجلد الثامن عدد (6). جامعة بابل: العراق.
- 83- فليح، علي حسن. (2015). أثر الجهود البدنية المختلفة الشدة على دقة التصويب والإدراك الحس حركي لدى لاعبي كرة القدم للصالات. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ميسان: العراق.

- 84- فياض، منى. (2004). " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي "، المركز الثقافي العربي، ط1: لبنان.
- 85- قاسم، السيد محمود. (2019). أثر الجهد البدني على الحالة التدريبية للقلب وتشبع الدم بالأوكسجين وسرعة الاستجابة الحركية والاسترداد لدى لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الأنبار: العراق.
- 86- قاسم، وسام علي، فهد، وأصيل ناجي. (2023). الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالانحياز الانفعالي للاعبين كرة القدم المتقدمين في نادي الحسين الرياضي. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة. بغداد: العراق.
- 87- قرقوم، سالم إبراهيم. (2010). قوانين كرة القدم (2009-2010). دار الكتب الوطنية. بنغازي: ليبيا.
- 88- كماش، يوسف لازم. (2006). الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية: مصر العربية.
- 89- الكرطاني، أحمد عريبي سبع، الجبوري، عثمان محبوب خلف. (2022). الانحياز الانفعالي كسمة وعلاقته ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لطلاب المرحلة الأولى. مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: العراق.
- 90- الكرطاني، أحمد عريبي سبع. (2020). الانحياز الحركي وعلاقته بدقة أداء ركلة الجزاء للاعبين كرة القدم. مجلة علوم الرياضة.
- 91- الكناني، ممدوح، وآخرون. (2002). المدخل إلى علم النفس. ط (2)، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع: مصر.
- 92- كنبار، حسين علي. (2009). تأثير تدريب الرؤية البصرية في تطوير مظاهر الانتباه وبعض المهارات الهجومية بكرة القدم. (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية). بغداد: العراق.
- 93- كونيعة، ألفريد. (1981). كرة القدم (ترجمة ماهر البياتي، سلمان علي حسين)، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر. الموصل: العراق.
- 94- مجيد، سحر حر. (2013). علاقة بعض المهارات العقلية بدقة التصويب بكرة السلة. رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية. مجلة الفتح، عدد (53). جامعة ديالى: العراق.

- 95- محسن، ثامر. (1983). واقع التهديد عند لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد: العراق.
- 96- محسن، ثامر. (1991). الإعداد النفسي بكرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل: العراق.
- 97- محجوب، وجيه. (1989). علم الحركة، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل: العراق.
- 98- محمد، علوش. (2018) تقييم حمل التدريب لمختلف الفئات العمرية عند لاعبي كرة القدم الجزائرية. أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضة سيدي عبدالله، جامعة الجزائر.
- 99- محمد، مسلم. (2022). دراسة العلاقة بين الحمولة التدريبية المخططة والحمولة التدريبية المنجزة خلال فترة التحضير والمنافسة في كرة القدم. أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضة دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.
- 100- محميدات، رشيد، لوكية يوسف اسلام. (2016). اللياقة البدنية، أهميتها، خصائصها، التدريب، دار الأيام للنشر والتوزيع: الأردن.
- 101- مختار، حنفي محمود. (1988). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي: مصر.
- 102- المزيني، أسامة. (2001). القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة: فلسطين.
- 103- المشعان، وسمية. (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية. مجلة جامعة القدس المفتوحة: الأردن.
- 104- مقداوي، يوسف موسى. العمارة، علي محمد. (2011). علم النفس الرياضي، المكتبة الوطنية: عمان.
- 105- المولي، موفق مجيد. (2000). الأساليب الحديثة في تدريس كرة القدم، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 106- المولي، موفق مجيد. (2010). مناهج التدريب البدنية بكرة القدم، دار الكتاب الجامعي، العين: الامارات العربية المتحدة.
- 107- نوروز، جنان محمد. (2017). الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة مهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة للاعبي منتخب تربية دالي المديرية العامة لتربية دالي: العراق.

- 108-الهيبي، أحمد خليفة. (2010). أثر الجهد البدني المرتفع الشدة على أنزيم كرياتين فوسفو كاينز وسكر الغلوكوز والطاقة المصروفة للقلب وعلاقتها بتحمل السرعة للاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية، جامعة الأنبار: العراق.
- 109-الوزير، أحمد غافل شنان. (2022). أرجحية اختيار اللاعب المنفذ لركلة الجزاء بدلالة التمايز لبعض القدرات الحركية والاضطراب والخوف لاعبي كرة القدم تحت (19) سنة. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء.
- 110-الويس، كامل طه. (2010). علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة. الموصل: العراق.
- 111-ياسين، عمر عبدالله، والجبوري، محمد كمال. (2023). بعنوان (بناء مقياس الثبات الانفعالي تحت تأثير الجهد البدني وعلاقته بنجاح تنفيذ ركلات الجزاء في كرة القدم). مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل (201-222): العراق.
- 112-يوسف، خالي. (2012). القلق وعلاقته بمستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أثناء تنفيذ ضربة الجزاء صنف أكابر- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة آكلي محند أولحاج، ولاية البويرة: الجزائر.

ثانياً – المراجع الأجنبية: foreign references

- 113- Arnason, Arni, Sigurdsson, Sigurbjorn B., & Gudmundsson, Adalsteinn. (2004). Physical fitness, injuries and team performance in soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36, Retrieved from
- 114- Albright, S., Terranova, M., Honts, C., Goedde, J. and LaChapell, J. (2008). Perceived Stress and Emotional Stability among Working Adults. Student Research Conference, 21st Annual Student Research Conference.
- 115- Bar-Eli, Michael, Azar, Ohad Haim, Ritov, Ilana, & Keidar-Levin, Yael. (2007). Action bias among elite soccer goalkeepers: The case of penalty kicks. *Journal of Economic Psychology*, 28, 606–625
- 116- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- 117- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 118- Enoka, R. M., & Duchateau, J. (2008). Muscle fatigue: what, why and how it influences muscle function *The Journal of Physiology*, 586(1), 11–23.
- 119- Finnoff, J.T. Newcomer, K. & Laskowski, E.R. (2002). A valid and reliable method for measuring the kicking accuracy of soccer players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5(4), p.348-353
- 120- Gandevia, SC. (2001). Spinal and supraspinal factors in human muscle fatigue. *Physiological reviews*, 81(4), p.1725-1789.
- 121- Hughes, Michael, & Behan, Helen. (2007). Effects of an intermittent exercise fatigue protocol on biomechanics of soccer kick performance. *Scientific Journal of Federal Sports*, 6, 334–344
- 122- Hyunwook, L. (2018). The Effects of Fatigue on Biomechanics of Soccer Shooting. MASTER OF SCIENCE IN ATHLETIC TRAINING, Virtual Commons - Bridgewater State University.p.99
- 123- Kellis, E. A. Katis & Vrabas, S. (2006). Effects of an intermittent exercise fatigue protocol on biomechanics of soccer kick performance. *SCI/id J Fed Sports*, 6, p. 334-.443
- 124- Kelly, D. M. (2021). QUANTIFICATION OF SEASONAL TRAINING-LOAD IN ELITE ENGLISH PREMIER LEAGUE SOCCER PLAYERS (PhD thesis). Liverpool, Liverpool: John Moores University..
- 125- Magill, R. A. (2014). *Motor learning and control: Concepts and applications* (10th ed.). McGraw-Hill.
- 126- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* (8th ed.).

- 127- McMorris, T., & Hale, B. J. (2012). Differential effects of differing intensities of acute exercise on speed and accuracy of cognition: A meta-analytical investigation.
- 128- Mohr, M. (2005). Fatigue in soccer: a brief review. *J Sports Science*, 23, p.593–609
- 129- Mohr, M. Krstrup, P. & Bangsbo, J. (2002). Seasonal changes in physiological parameters of elite soccer players. *Med Science Sports Exerc*, 36, p.24.
- 130- McGarry, Tim, & Franks, Les M. (2000) on winning the penalte shoot-out in soccer. *Journal of sports science*,18,p.401-409.
- 131- Mizrahi, J. Verbitsky, O. Isakov, E. & Daily, D. (2000). Effect of fatigue on leg kinematics and impact acceleration in long distance running. *Hum Mov Science*, 19, p. 139–151.
- 132- Nicoleta, R. and Vitalia, I. (2013). The Influence of Experiential Analysis on the Emotional Stability in the Unifying Experiential Groups. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 16(1): 3-12.
- 133- Oliveira, R. F. (2020). In-season training load quantification of a top elite European soccer male team (PhD thesis). Portugal: UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR Ciências Sociais e Humanas.
- 134- Ricardo, F. Roland, T. & Mário, C. (2012). The Effectof Fatigue on Kicking Velocity in Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 35, p. 97-107. DOI:10.2478/v10078-012-0083-8
- 135- Ricardo, M. Pires, F. Roland, V. Tillaar, C. Ana, P. & Mário, C. (2016). The effect of fatigue and duration knowledge of exercise on kicking performance in soccer players. *Journal of Sport and Health Science*, p. 1-.7
- 136- Rodacki, AF. Fowler, NE. & Bennet, S. (2001). Multi-segment coordination: fatigue effects. *Med Science Sports Exerc*, 33, p. 1157–.761
- 137- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: Abehavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.
- 138- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise*
- 139- Weinberg, R.S.,& Ragan,(1988) J. Motor performance under three levels of trait anxiety and stress. *Journal of motor behavior*.

ثالثاً- شبكة المعلومات الدولية: international information network

- 140- <https://arriyadiy> (صحيفة الرياضية)
- 141- Dol: <https://doi.org/10.26400/sp/51/4> (دار المنظومة).
- 142- <https://issjksa.com> (مجلة علوم الرياضة الدولية)
- 143- <https://www.thefa.com>

المرفقات

مرفق رقم (1)

قائمة الخبراء

م	الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة
1.	نجاهة أحمد الزليطني	أ.د.	علم النفس	الزاوية
2.	سعيد سالم فاندي	أ.د.	لغة عربية	الزاوية
3.	عبدالرزاق إبراهيم القلاي	أ.د.	طرق تدريس	الزاوية
4.	عبير رجب عيسى	أ.د.	طرق تدريس	الزاوية
5.	صالح سعيد العايب	أ.د.	علوم صحية	الزاوية
6.	إبراهيم أبو القاسم كساب	أ.د.	علوم صحية	الزاوية
7.	محمد علي عامر	أ.د.	تدريب رياضي	الزاوية
8.	تمومين يخلف بن عربي	أ.د.	تدريب رياضي	الزاوية
9.	سالم الكوني علي	أ.د.	تدريب رياضي	الزاوية
10.	إبراهيم محمد أبوعجيلة	أ.د.	تدريب رياضي	الزاوية
11.	عبدالوهاب الصادق راشد	أ.د.	تدريب رياضي	الزاوية
12.	فوزي مصطفى المنير	أ.د.	تدريب رياضي	الزاوية
13.	رشاد الصادق الميساوي	أ.م	تدريب رياضي	الزاوية
14.	كمال إبراهيم الزروق	أ	كرة قدم	طرابلس

مرفق (2)

استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في بناء البرنامج

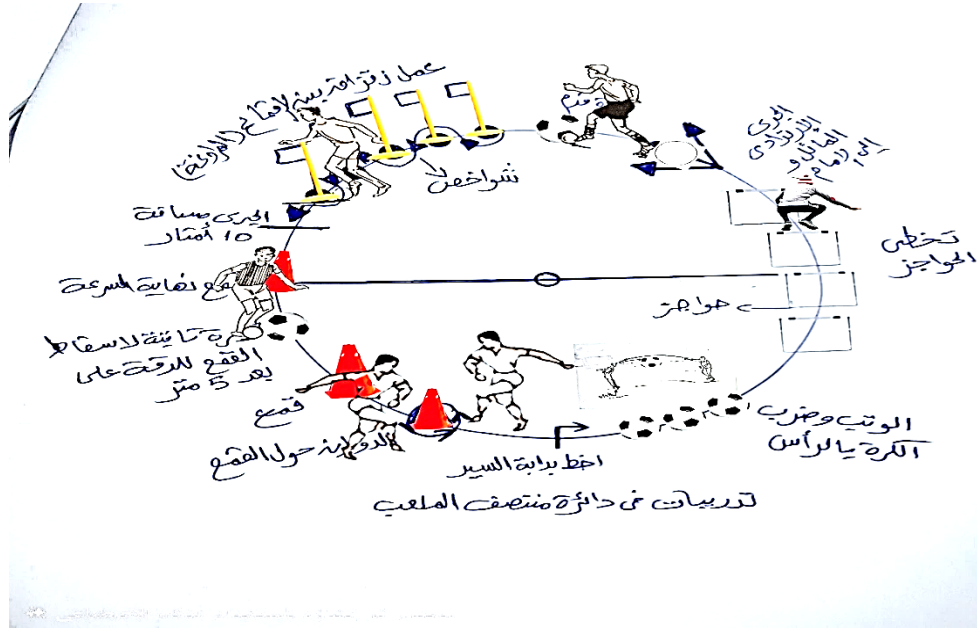
السيد الأستاذ الدكتور.....

تحية طيبة

يقوم الباحث أبوبكر أبو القاسم بن سعود طالب بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية ببحث بعنوان:

(تأثير الجهد مختلف الشدة على الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة تنفيذ ركلة الجزاء لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة بنادي الشباب الوندوي - طرابلس)

ومن متطلبات إجراءات البحث عمل استمارة استطلاع رأي الخبراء للتعرف على مدى مناسبة أسس البرنامج المقترح من حيث الزمن والشدة ومدى مناسبة التدريبات داخل البرنامج.



م	إضافة تمرين	حذف تمرين	زمن البرنامج	الشدة
1.				

مرفق (3)

استمارة استطلاع رأي الخبراء (استبانة مستوى الاتزان الانفعالي)

الأستاذ الدكتور الفاضل/.....

تحية طيبة وبعد: ،،،،

يقوم الباحث: أبوبكر أبوالقاسم بن سعود طالب دكتوراه بقسم (التدريب الرياضي) بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية ببحث بعنوان:

(تأثير الجهد مختلف الشدة على الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة تنفيذ ركلة الجزاء لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة بنادي الشباب الوحدوي - طرابلس).

يقوم الباحث بوضع استبانة مستوى للاتزان الانفعالي وبنائها في موقف ضاغط أثناء تنفيذ ركلة الجزاء لدى لاعبي كرة القدم تتضمن مجموعة من الأسئلة النفسية والدهنية والانفعالية وذلك من خلال المفهوم العام للاتزان الانفعالي وهو "مقدرة اللاعبين على الشعور بمشاعر قوية ومتزنة دون افتقاد القدرة أو السيطرة على أفكار وأفعال واتزان اللاعبين في محور واحد.

الرجاء من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات والهدف الذي وضعت من أجله وهو قياس مستوى الاتزان الانفعالي (في موقف ضاغط) أثناء تنفيذ ركلة الجزاء وإضافة ما ترونه مناسباً من بعض العبارات إن أمكن مع حذف وتعديل ما ترونه مناسباً من الفقرات.

وتفضلوا بقبول الشكر والتقدير

الاسم:

التخصص:

مكان العمل:

الباحث: أبوبكر بن سعود

استبانة الاتزان الانفعالي في صورتها الاولى

م	العبارات	مدى مناسبتها		
		مناسبة	غير مناسبة	التعديل المناسب
1.	ثقتى في نفسي تجعلني شخصية متزنة وهادئة الأعصاب أثناء تنفيذ ركلة الجزاء .			
2.	اشعر بالتمتع بالطاقة العالية عند تنفيذ ركلة الجزاء .			
3.	أتحكم في تصرفاتي وأفعالي واتزاني مهما كانت الانفعالات.			
4.	احظى باتزان انفعالي وضبط النفس ولا أنجر للعنف أثناء المواقف الضاغطة والصعبة والمثيرة.			
5.	أشعر أنى من الرياضيين المتميزين في تنفيذ ركلة الجزاء .			
6.	اشعر ان الاتزان الانفعالي يساعدني على الدقة في التصويب المباشر على المرمى من علامة الجزاء .			
7.	اشعر ان اتزاني الانفعالي يساعدني في اتخاذ القرار الصحيح أمام المرمى لتفعيل والقيام بمهارة التصويب.			
8.	اشعر ان الاتزان الانفعالي يساعد حامل الكرة على التفكير الإيجابي والقيام بمهارة التصويب من علامة الجزاء			
9.	تظهر جديتي في المباراة الرسمية أكثر من المباريات الودية عند تنفيذ الركلة من علامة الجزاء .			
10.	تشجيع جمهور الفريق المنافس والأصوات العالية يزيد من حماسي في تسديد ركلة جزاء ناجحة.			
11.	أدرب كثيرا في التدريب على الركلة مما يجعل لدى خبرة أثناء التنفيذ.			
12.	لا تضايقتني أراء الآخرين أثناء تنفيذ ركلة الجزاء			
13.	أشعر بالخوف من الفشل والإخفاق عندما أقدم على تنفيذ ركلة الجزاء .			
14.	أعترف بأن سبب فشلي في تحقيق الهدف هو الانفعال والعصبية الزائدة.			

م	العبارات	مدى مناسبتها		
		مناسبة	غير مناسبة	التعديل المناسب
15.	أرى ان تنفيذ ركلة الجزاء تتطلب مجهوداً ذهنياً يفوق قدراتي.			
16.	اشعر بعدم القدرة على تمويه وخداع ومواجهة حارس المرمى عند تنفيذ ركلة الجزاء.			
17.	تتناوبني حالة من القلق والتوتر والارتباك الشديد عندما اكلف من قبل المدرب بتنفيذ ركلة الجزاء.			
18.	ضربات قلبي تكون سريعة جداً وشعور بتشتت الانتباه وفقدان التوازن أثناء تنفيذ ركلة الجزاء الحاسمة.			
19.	اشعر بعدم التفوق على زملائي اللاعبين بكوني أكثر انفعالا وتوتراً وعدم القدرة على التحكم بأعصابي لذلك افضل الاعتماد عليهم في أداء تنفيذ ركلة الجزاء.			
20.	أشعر بالخوف وعدم الثقة بقدراتي عند تنفيذ ركلة الجزاء في بعض المباريات الصعبة والحاسمة أمام الجماهير وخاصة خارج ملعبنا.			
21.	يسهل إغصابي وإثارتي من قبل الجمهور مما ينتشت انتباهي ويسبب وقوعي في الأداء السيئ عند تنفيذ الركلة.			
22.	أميل إلى عدم الانضمام إلى اللاعبين المنفذين لركلات الترجيح عندما أذكر إخفاقات ركلة الجزاء من قبل بعض اللاعبين المشهورين.			
23.	أتهرب من المواقف الضاغطة والمثيرة أثناء الأداء المهاري لعصبيتي الزائدة.			
24.	الإخفاق في تصويب ركلة الجزاء عند بداية المباراة تجعل حالتي النفسية متدهورة.			
	عبارات أخرى يمكن إضافتها:			
	-1			
	-2			

مرفق (4)

استمارة ترشيح آراء الخبراء والمختصين لتحديد اختبارات البرنامج

الأستاذ الفاضل

يود الباحث استطلاع آرائكم حول إجراءات بحثه الموسوم بعنوان:

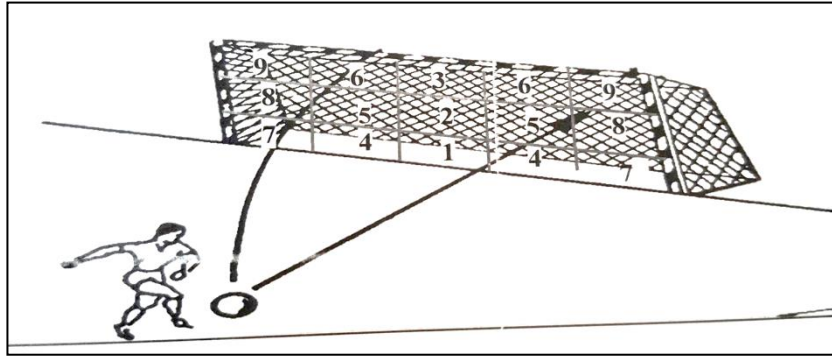
((تأثير الجهد مختلف الشدة على الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة تنفيذ ركلة الجزاء لدى لاعبي كرة

القدم تحت 17 سنة بنادي الشباب الوجدوي - طرابلس))

ونظراً لما يتطلبه البحث العلمي من الاستعانة في مجال تخصصاتكم حول ترشيح الاختبارات لوضع

علامة (✓) أمام الاختبار المناسب أو إضافة اختبار ترونه مناسباً ولكم فائق الشكر والاحترام.

م	اسم الاختبار	T	Ψ
1.	اختبار دقة التصويب أثناء تنفيذ ركلة الجزاء قبل وبعد الجهد البدني (المنخفض والمتوسط والمرتفع)		
2.	اختبار الاتزان الانفعالي قبل وبعد الجهد البدني (المنخفض - المتوسط - المرتفع).		
3.			



اسم الخبير:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التوقيع:

الباحث: ابوبكر بن سعود

مرفق رقم (5)

الاستبانة الخاصة بالاتزان الانفعالي للاعبين في صورتها النهائية.

الاتزان الانفعالي: هو "مقدرة اللاعبين على الشعور بمشاعر قوية ومتزنة دون افتقاد القدرة أو السيطرة على أفكارهم وأفعالهم واتزانهم في موقف ضاغط.

م	العبارات	ينطبق علي بدرجة منخفضة	ينطبق علي بدرجة متوسطة	ينطبق علي بدرجة عالية
		1	2	3
1.	هل تثقت في نفسك تجعلك شخصية متزنة وهادئة الأعصاب أثناء تنفيذ ركلة الجزاء؟.			
2.	هل تتحكم في تصرفاتك وأفعالك مهما كانت الانفعالات؟.			
3.	هل تحظى باتزان انفعالي معتدل ولا تنجر للعنف أثناء المواقف الضاغطة؟.			
4.	هل تشعر أنك من الرياضيين المتميزين الذين يتمتعون بالطاقة العالية عند تنفيذ ركلة الجزاء؟.			
5.	هل تشعر بالخوف عندما يختارك المدرب لتنفيذ ركلة الجزاء؟.			
6.	هل يساعدك التوتر الشديد في التفكير الإيجابي واتخاذ القرار الصحيح أمام المرمى للقيام بمهارة التصويب من علامة الجزاء؟.			
7.	هل يظهر اتزانك الانفعالي في المباريات الرسمية على المباريات الودية عند تنفيذ ركلة الجزاء؟.			
8.	هل تشجيع جمهور الفريق المنافس والأصوات العالية يزيد من حماسك في تسديد ركلة جزاء ناجحة؟.			
9.	هل تتدرب كثيرا أثناء التدريب على الركلة مما يجعل لديك خبرة أثناء التنفيذ؟.			
10.	هل تضايقتك أراء الآخرين أثناء تنفيذ ركلة الجزاء؟.			

م	العبارات	ينطبق علي بدرجة منخفضة 1	ينطبق علي بدرجة متوسطة 2	ينطبق علي بدرجة عالية 3
11.	هل تعترف بأن سبب فشلك في تحقيق الهدف من علامة الجزاء هي العصبية الزائدة؟			
12.	هل ترى ان تنفيذ ركلة الجزاء تتطلب مجهوداً ذهنياً يفوق قدراتك؟			
13.	هل تشعر بعدم القدرة على تمويه وخداع ومواجهة حارس المرمى عند تنفيذ ركلة الجزاء؟			
14.	هل تتألم حالة من التوتر الشديد عندما تكلف من قبل المدرب بتنفيذ ركلة الجزاء؟			
15.	هل ضربات قلبك تكون سريعة جداً أثناء تنفيذ ركلة الجزاء الحاسمة نظراً لصعوبة الموقف؟			
16.	هل تشعر بعدم التفوق عن زملائك اللاعبين بكونك أكثر انفعالاً وتوتراً منهم لذلك تفضل الاعتماد عليهم في أداء تنفيذ ركلة الجزاء؟			
17.	هل تشعر بعدم التركيز والانتباه عند تنفيذ ركلة الجزاء في بعض المباريات الصعبة والحاسمة أمام الجماهير وخاصة خارج ملعبكم؟			
18.	هل يسهل إغضابك وإثارتك من قبل الجمهور مما يتشتت انتباهك ويسبب وقوعك في الأداء السيئ عند تنفيذ الركلة؟			
19.	هل ترفض الانضمام إلي اللاعبين المنفذين لركلات الترجيح عندما تتذكر إخفاقات ركلة الجزاء من قبل بعض اللاعبين المشهورين؟			
20.	هل الإخفاق في تصويب ركلة الجزاء عند بداية المباراة يجعل حالتك النفسية غير متزنة؟			

العناوين	منخفضة	متوسطة	عالية
سلم رقمي ثلاثي متدرج	1	2	3
العبارات	20		

مرفق رقم (6)

مراسلة الدراسات العليا بالكلية لنادي الشباب الوحدوي الرياضي.

Ministry Of Higher Education
And Scientific Research

University Of Zawia

Faculty



وزارة التعليم العالي
والبحث العلمي

جامعة الزاوية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الرقم الإشاري: 2025/19725

14هـ

/ / الموافق:

التاريخ: 2025/3/10م

السيد المحترم / رئيس نادي الشباب الوحدوي

بعد التحية ،،،،،

في الوقت الذي نحبيكم فيه على ما تبذلونه من جهد خلال الأنشطة الرياضية التي تشرفون عليها ولما لها من أثر طيب على أبنائنا الأشبال وفي إطار التعاون المشترك بين النوادي و كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية

عليه ،،،،،

نأمل من سيادتكم تسهيل مهمة الدارس: أبو بكر ابوالقاسم بن سعود في إجراء تجربته الخاصة ببحثه لنيل الدرجة الدقيقة الدكتوراه (قسم التدريب الرياضي) علماً بأن البيانات تستخدم في إطار البحث العلمي فقط.

ولكم فائق الاحترام والتوفيق
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ا.د محمد علي عامر عامر
مدير مكتب الدراسات العليا



صورة الى :

- الصادر

- الدوري

مرفق رقم (7)

الإجراءات والموافقات الإدارية.



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الزاوية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
قسم التدريب الرياضي



الموضوع: .. طلب استئجار أجهزة وأدوات

• الإجراءات الادارية أو الموافقات الإدارية

أنا طالب الدكتوراه/ابوبكر بن سعود اتقدم بطلبي هذا أملأ فيه استئجار بعض الاجهزة الخاصة بإجراء تجربة علمية وهما كالاتي:..

ت	الصف	العدد
1	ميزان طبي	1
2	الاسيرومتر جهاز قياس السعة الحيوية	1
3	كور كرة قدم	5
4	حواجز ألعاب القوى	4
5	شواخص	6
6	أقماع	3
7	دوائر بلاستيكية	3
8	صافرة	1
9	ساعة توقيت	1

مقدم الطلب

الموافق من الاستغارة عليه



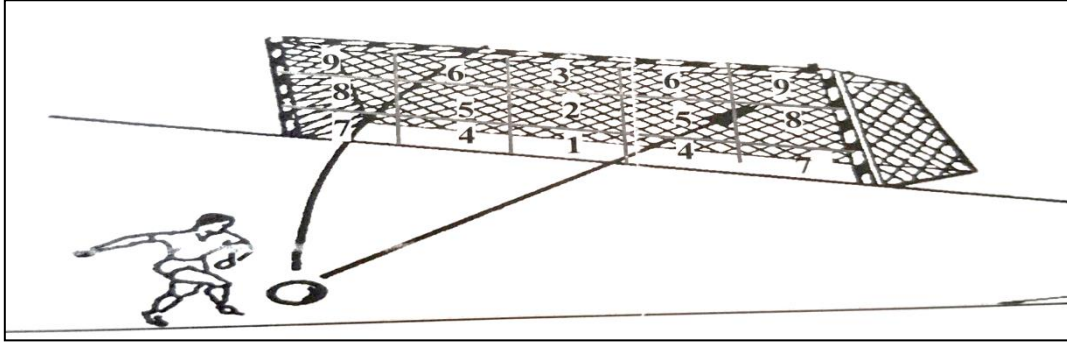
مرفق رقم (8)

قائمة المساعدين في البرنامج.

م	الاسم	المهنة	المؤهل	الصفة	الجامعة	ملاحظات
1.	نوري حسن الخبولي	عضو هيئة تدريس جامعي.	ماجستير تدريب رياضي	مدرب كرة قدم	الزاوية	مساعد أول
2.	فتحي إبراهيم جعيدة	عضو هيئة تدريس جامعي.	ماجستير تدريب رياضي	مدرب كرة قدم	الخمس	مساعد ثاني

مرفق رقم (9)

استمارة قياس دقة التصويب على الهدف.



المجموع	عدد التصويبات على المرمى بالدرجات					معدل النبض قبل التصويب	الاسم	م
	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة			
							أسامة عادل المهدي	1.
							انس عبدالباسط زيواء	2.
							محمد عمر الشبلي	3.
							عبدالحق مفتاح المولدي	4.
							همام عماد قرقام	5.
							عدي سالم عمر	6.
							حسين جميل عمران	7.
							طاهر الصديق السليني	8.

مرفق رقم (10)

استمارة قياسات خصائص العينة.

م	الاسم	العمر البيولوجي	العمر الرياضي	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام	مركز اللعبة
.1						
.2						
.3						
.4						
.5						
.6						
.7						
.8						

مرفق رقم (11)

استمارة القياسات الفسيولوجية.

م	اسم اللاعب	معدل النبض			السعة الحيوية	
		أثناء الراحة	بعد المجهود	أقصى معدل للنبض	أثناء الراحة	بعد المجهود
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

مرفق رقم (12)

هدف الوحدة التدريبية/ القياس القبلي للعينة.

زمن الوحدة التدريبية (40) دقيقة

يوم الخميس: 2025/11/13

أجزاء الوحدة		المحتوي التطبيقي (التمرينات وإخراجها)		الهدف	الأدوات	الزمن	الشدة	التكرار	الراحة	المجموعات
الجزء التمهيدي	الإعداد العام والخاص	- قياس النبض أثناء الراحة للعينة. - عمل إطالة للعضلات ومرونة للمفاصل.		تهيئة العضلات للعمل العضلي لتجنب الإصابة.	ساعة كلاسي فيث3 ملعب كرة قدم، صافرة	5 د		1	1 د	xxxx xxxx
الجزء الرئيسي	الجزء البدني والمهاري والدهني	1- تنفيذ اختبار التصويب على المرمى المقسم بمستطيلات الدقة من علامة الجزء. 2- الإجابة على أسئلة الاستبانة الخاصة باللاتزان الانفعالي التي تحتوي على 20 سؤال نفسى ودهني وانفعالي من قبل العينة.		التعرف على دقة التصويب عند اللاعبين من علامة الجزء. التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي ودقة التصويب من علامة الجزء.	ملعب ومرمى كرة قدم، صافرة، استبانة خاصة باللاتزان الانفعالي، قلم رصاص، كرات قدم كاميرة تصوير.	30 د		5 5	2 د	× × × × × × ×
الجزء الختامي		خلع الأحذية والجوارب المشي في الملعب علي العشب لإفراغ الشحنة الموجبة ومرجحة الرجلين.		التهدئة والرجوع للحالة الطبيعية (الاستشفاء)	ملعب كرة القدم	2 د		1		xxxx xxxx

مرفق رقم (13)

الوحدة التدريبية خلال الجهد منخفض الشدة.

يوم الأحد: 2025/11/16 هدف الوحدة التدريبية/ التعرف على تأثير الجهد منخفض الشدة على دقة التصويب من علامة الجزاء. زمن الوحدة التدريبية (45) دقيقة

أجزاء الوحدة		المحتوي التطبيقي (التمرينات وإخراجها)	الهدف	الأدوات	الزمن	الشدة	التكرار	الراحة	المجموعات
الجزء التمهيدي	الإعداد العام والخاص	- قياس النبض أثناء الراحة للعينة. - عمل إطالة للعضلات ومرونة للمفاصل.	تهيئة العضلات للعمل العضلي لتجنب الإصابة.	ساعة كلاسي فيث3 ملعب كرة قدم، صافرة	5 د		1	1 د	xxxx xxxx
الجزء الرئيسي	الجزء البدني والمهاري والدهني	1-تنفيذ برنامج الجهد البدني (بروتكول التعب) في دائرة منتصف الملعب لفة واحدة تم قياس نبضات القلب للوصول إلى 90 ن/ د. 2-تنفيذ اختبار التصويب على المرمى المقسم بمستطيلات الدقة من علامة الجزاء. 3- الإجابة على أسئلة الاستبانة الخاصة باللاتزان الانفعالي التي تحتوي على 20 سؤال نفسى ودهني وانفعالي من قبل العينة.	زيادة سرعة دقات القلب إلى 90 ن/د التعرف على دقة التصويب عند اللاعبين من علامة الجزاء. التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي ودقة التصويب من علامة الجزاء.	ملعب ومرمى كرة قدم صافرة، ساعة توقيت استمارة استبانة خاصة بالاتزان الانفعالي، قلم رصاص، كرات قدم، حواجز شواخص دوائر بلاستيكية أقماع، متر، كاميرا.	40 ث 35 د 2 د	90 ن 5	1	2 د	× × × × × ×
الجزء الختامي		خلع الأحذية والجوارب المشي في الملعب على العشب لإفراغ الشحنة الموجبة ومرجحة الرجلين.	التهدة والرجوع للحالة الطبيعية (الاستشفاء)	ملعب كرة القدم.	2 د		1		xxxx xxxx

مرفق رقم (14)

الوحدة التدريبية خلال الجهد متوسط الشدة.

يوم الثلاثاء : 18 / 11 / 2025م هدف الوحدة التدريبية/ التعرف على تأثير الجهد متوسط الشدة على دقة التصويب من علامة الجزاء . زمن الوحدة التدريبية (60) دقيقة

أجزاء الوحدة		المحتوي التطبيقي (التمرينات وإخراجها)	الهدف	الأدوات	الزمن	الشدة	التكرار	الراحة	المجموعات
الجزء التمهيدي	الإعداد العام والخاص	- قياس النبض أثناء الراحة للعينة - عمل إطالة للعضلات ومرونة للمفاصل	مطاطية العضلات	ساعة كلاسي فيث 3 ملعب كرة قدم، صافرة، ساعة توقيت	5 د		1	1 د	xxxx xxxx
الجزء الرئيسي	الجزء البدني والمهاري والدهني	1-تنفيذ برنامج الجهد البدني (بروتكول التعب) في دائرة منتصف الملعب لفتين تم قياس نبضات القلب للوصول إلى الشدة المتوسطة 170 ن/د 2-تنفيذ اختبار التصويب على المرمى المقسم بمستطيلات الدقة من علامة الجزاء . 3- الإجابة على أسئلة الاستبانة الخاصة باللاتزان الانفعالي التي تحتوي على 20 سؤال نفسي ودهني وانفعالي من قبل العينة.	زيادة سرعة دقات القلب إلى 170 ن/د التعرف على دقة التصويب عند اللاعبين من علامة الجزاء . التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي ودقة التصويب من علامة الجزاء .	ساعة كلاسي فيث 3 ملعب ومرمى كرة قدم، صافرة، كرات قدم قانونية، استمارة استبانة خاصة باللاتزان الانفعالي قلم رصاص، حواجز، شواخص، أقماع، متر، دوائر بلاستيكية، كاميرا.	80 ث 50 د 2 د	170 ن	2 5	2 د	x x x x x x x
الجزء الختامي		تمرين إطالة للرجلين والجذع	الاسترخاء	ملعب كرة القدم	2 د		1		xxxx xxxx

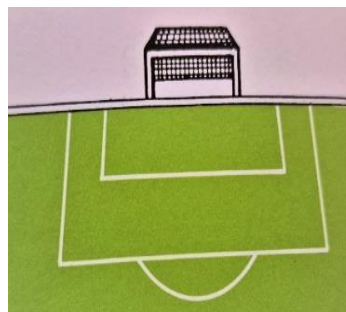
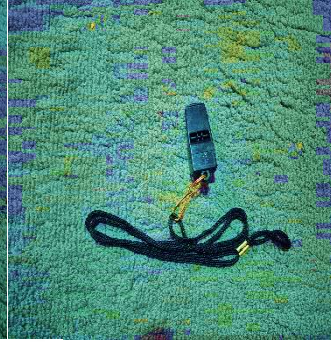
مرفق رقم (15)

الوحدة التدريبية خلال الجهد مرتفع الشدة.

يوم الخميس: 2025/11/20 هدف الوحدة التدريبية/ التعرف على تأثير الجهد متوسط الشدة على دقة التصويب من علامة الجداء. زمن الوحدة التدريبية (60) دقيقة

أجزاء الوحدة		المحتوي التطبيقي (التمرينات وإخراجها)		الهدف	الأدوات	الزمن	الشدة	التكرار	الراحة	المجموعات
الجزء التمهيدي	الإعداد العام والخاص	- قياس النبض أثناء الراحة للعينه. - عمل مرونة للمفاصل، إطالة خاصة للعضلات العاملة.		تهيئة الجسم للعمل العضلي لتجنب الإصابة	ساعة كلاكسي فيث3 ملعب كرة قدم، صافرة	5 د		1	1 د	xxxx xxxx
الجزء الرئيسي	الجزء البدني والمهاري والدهني	1-تنفيذ برنامج الجهد البدني (بروتكول التعب) في دائرة منتصف الملعب ثلاث لفات تم قياس نبضات القلب للوصول إلى الشدة العالية 190ن/د. 2-تنفيذ اختبار التصويب على المرمى المقسم بمستطيلات الدقة من علامة الجداء. 3- الإجابة على أسئلة الاستبانة الخاصة بالاتزان الانفعالي التي تحتوي على 20 سؤال نفسي ودهني وانفعالي من قبل العينه.		زيادة سرعة دقائق القلب إلى 190ن. ق التعرف على دقة التصويب عند اللاعبين من علامة الجداء. التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي ودقة التصويب من علامة الجداء.	ساعة كلاكسي فيث 3 ملعب ومرمى كرة قدم، صافرة، كرات قدم قانونية، استمارة استبانة خاصة بالاتزان الانفعالي قلم رصاص، حواجز شواخص، أقماع، متر دوائر بلاستيكية، كاميرا	120 ث 50 د 2 د	190ن	3 م 5 م	2 د	× × × × × × ×
الجزء الختامي		(رقود) رفع الرجلين عاليا متكئة على الحائط لنزول الدم للرأس.		العودة بالنبض للحالة الطبيعية	حائط	2 د		1		xxxx xxxx

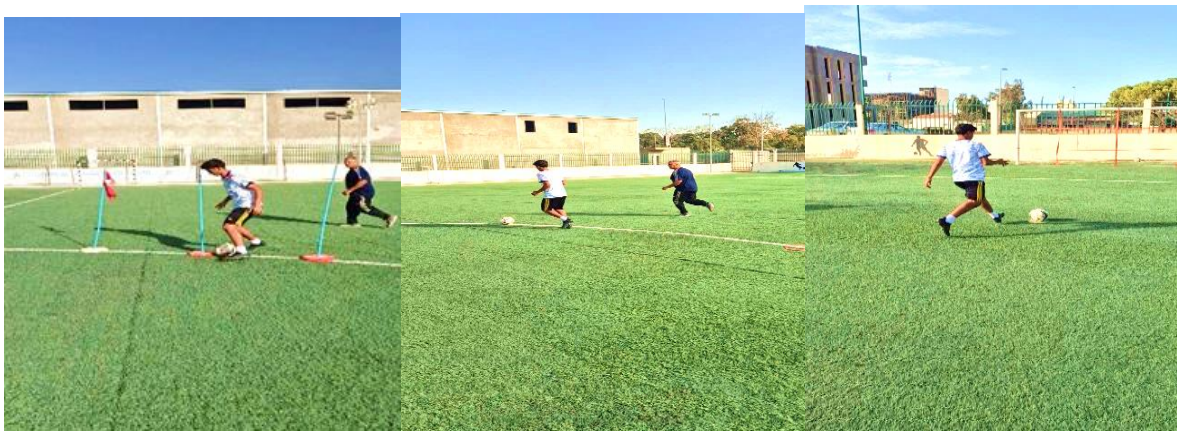
مرفق رقم (16)
الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:



مرفق رقم (17)

قائمة الصور في البرنامج.







مرفق رقم (18)

قرار الاتحاد الفرعي لتحديد اعمار لاعبي الفئات السنية.

Libyan Football Federation



الإتحاد الليبي لكرة القدم

قرار رئيس مجلس إدارة الاتحاد الليبي لكرة القدم رقم (63) لسنة 2024م
بشأن تحديد أعمار لاعبي مسابقات الفئات السنية
للموسم الرياضي 2024م / 2025م

مجلس الإدارة .

بعد الاطلاع على :-

- على القانون رقم (14) لسنة 1962م بشأن إنشاء اللجنة الأولمبية الليبية وتعديلاته.
- وعلى النظام الاساسي للاتحاد الليبي لكرة القدم ، المعتمد من الجمعية العمومية بتاريخ 2016/12/24 ميلادية.
- وعلى كتاب لجنة الانتخابات المؤرخ في 2021/03/30 ميلادية ، بشأن اعتماد النتيجة النهائية لانتخاب مجلس إدارة الاتحاد الليبي لكرة القدم.
- وعلى قانون لعبة كرة القدم وتعديلاته.
- وعلى اللوائح المنظمة للعبة كرة القدم المعمول بها لدى الاتحاد الليبي لكرة القدم والقرارات المتبعة لها.
- وعلى ما عرضه السيد رئيس لجنة أوضاع اللاعبين و انتقالاتهم بالخطاب المؤرخ في 2024/09/21م. إشاري (ل.أ.و.21/2024م).

(قـرر)

مادة (1)

- تحدد أعمار لاعبي الفئات السنية المسموح بتسجيلهم مع أندية في مسابقات الفئات السنية الرسمية المعتمدة للموسم الرياضي 2024م / 2025م على النحو التالي:
- مسابقة فئة الناشئين تحت سن (15) . مواليد (2011 م - 2012 م - 2013 م) .
 - مسابقة فئة الأمل تحت سن (17) . مواليد (2009 م - 2010 م) .
 - مسابقة فئة الشباب تحت سن (20) . مواليد (2006 م - 2007 م - 2008 م) .

مادة (2)

يسري تحديد الأعمار المذكورة بالمادة (1) من هذا القرار، على تسجيل لاعبي الفئات السنية مع الأندية المشاركة في نشاط مسابقات كرة القدم التي ينظمها ويشرف عليها الاتحاد الليبي لكرة القدم فقط، ولا يسري على تسجيل لاعبي الأكاديميات، والمدارس، ومراكز تدريب كرة القدم.

مادة (3)

يعمل بهذا القرار اعتباراً من تاريخ صدوره ، وعلى كافة الجهات المعنية تنفيذه، ويلغى كل حكم يخالفه.

رئيس مجلس الإدارة



صدر بتاريخ: 2024/09/26م.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير الجهد مختلف الشدة على الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة تنفيذ ركلة الجزاء لدى لاعبي كرة القدم تحت (17) سنة بنادي الشباب الوجدوي - طرابلس.

أبو بكر بن سعود

مشكلة البحث:

يبدل اللاعبون في مباراة كرة القدم جهداً كبيراً من أجل تنفيذ خطط اللعب وأداء الواجبات المكلفين بها مستندين على ما يتمتعون به من لياقة بدنية، وكون تكييفات أجهزة الجسم الوظيفية تأتي من خلال رفع الأحمال الخارجية (الحمل التدريبي)، كان لابد من عمل مستمر ولسنوات متواصلة، ونظراً لما تؤسسه الأندية الرياضية والمدارس الكروية من قاعدة عريضة للعبة، كان لزاماً على المدربين اختيار اللاعبين الموهوبين والذين يتمتعون بقدرات بدنية ومهارية ونفسية جيدة لعدم هدر الوقت والجهد والمال في غير محله، ولأن لعبة كرة القدم تمتاز بتغيرات كثيرة في مستوى الأداء خلال زمن المباراة، حيث يتعرض اللاعب إلى مجهودات مختلفة الشدة ويقوم بأداء مهارات عديدة ومتنوعة أيضاً وعلى طول زمن المباراة، مما يتطلب منه بذل جهد معين حسب الموقف والحالة التي عليها خلال المباراة، وإن لاعبي كرة القدم باختلاف مستوياتهم يتعرضون للكثير من المواقف الضاغطة في المباريات وخارجها مما تؤثر سلباً أو إيجاباً على الحالة الانفعالية لديهم، وذلك حسب قوة ذلك الموقف أو المثير والحالة المزاجية وكذلك حسب إدراك اللاعب وتفسيره لذلك المثير.

وتعد دقة التصويب من المهارات الأكثر تأثيراً على نتائج المباريات ومستوى ترتيب الفرق وهي من المشاكل التي يعاني منها الكثير من الفرق الرياضية، حيث تذكر المصادر العلمية بأن 50% من الأهداف المسجلة في المباريات تتم من خلال تسديدات ثابتة ومنها ركلات الجزاء، كذلك بلغت نسبة نجاح تنفيذ تسديدة ركلة الجزاء في البطولات الأوروبية خلال الزمن الأصلي للمباراة (85.2%)، و(75.2%)، بعد انتهاء الزمن الأصلي.

وبناء على ما تقدم يحتاج اللاعب في كرة القدم إلى مستوى عالي من التفكير والاتزان وضبط النفس (التحكم في الانفعالات) وتوزيع الجهد نظراً للعدد الكبير من اللاعبين المنافسين وكذلك حجم المساحة التي يتبارون فيها وما يكتسبه من أهمية بالغة في تحصيل المواقف المتغيرة بصفة مستمرة خلال التنافس مما يتيح الفرصة للاستجابة السريعة والاستغلال الأمثل للسمات النفسية والمهارات العقلية، وبما أن لعبة كرة القدم تعتمد على إحراز الأهداف في مرمى المنافسين من خلال إنهاء الركلات

على نحو ناجح وفعال معتمداً على الاستراتيجية الخطئية والفنية والنفسية الممكنة التي تتطلب قدراً كبيراً من الاتزان الانفعالي، والدقة في كثير من الأحيان، وإنهاء الركلة بصورة صحيحة.

ومن خلال متابعة الباحث للدوري الليبي لكرة القدم والمناقشات المستفيضة مع العديد من المدربين المحليين استخلص منها الباحث انخفاض نسبة تسجيل الأهداف من ركلات الجزاء في الدقائق الأخيرة من زمن المباراة وبعد الأشواط الإضافية. وعليه فقد قام الباحث بانتقاء مجموعة من التدريبات البدنية مختلفة الشدة لتطبيقها على عينة البحث، لكي يصل باللاعبين إلى مؤثرات وأعباء مشابهة لمجريات المباراة والتأكد من صدق قابلياتهم في دقة التصويب أثناء تنفيذ ركلات الجزاء، لذا كان لابد من التعرف على تأثير الجهد مختلف الشدة على الاتزان الانفعالي وعلاقته بدقة تنفيذ ركلة الجزاء لدى لاعبي كرة القدم تحت (17) سنة بنادي الشباب الودوي - طرابلس.

- الأهداف:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- تأثير الجهد مختلف الشدة على دقة التصويب من علامة الجزاء للعينة قيد البحث.
- 2- تأثير الجهد مختلف الشدة على مستوى الاتزان الانفعالي للعينة قيد البحث.
- 3- علاقة الاتزان الانفعالي بدقة التصويب من علامة الجزاء خلال الجهد مختلف الشدة.

- الفروض:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدقة التصويب من علامة الجزاء عند مستويات الجهد مختلف الشدة.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الاتزان الانفعالي عند مستويات الجهد مختلف الشدة.
- 3- توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي ودقة تنفيذ ركلة الجزاء أثناء الجهد مختلف الشدة لدى عينة البحث.

- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي والمنهج الوصفي لأنهما يتعاملان مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم لفريق (الأمال) تحت سن (17) سنة بنادي الشباب الوجدوي بطرابلس للموسم الرياضي (2024-2025)، والبالغ عددهم (8) لاعبين أي ما يعادل 35% من مجتمع البحث الأصلي كمجموعة تجريبية واحدة ذات القياس القبلي والبعدي.

- الأجهزة والأدوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة:

- الأجهزة:

- ساعة Galaxy fit3 لقياس عدد ضربات القلب قبل وبعد تطبيق برنامج الجهد مختلف الشدة

توضع على المعصم لقياس النبض.

- ساعة توقيت Stop Watch

- الأدوات:

شريط لاصق - شريط قياس متري - صافرة - حبال ملونة - حواجز - أقماع - شواخص - مرمى كرة قدم قانونية - كرات قدم - ملعب كرة قدم - الاستبانة الخاصة بالاتزان الانفعالي استمارات

تفريغ بيانات اللاعبين- كاميرة تصوير نوع Galaxy.

- وسائل جمع البيانات:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع البحث والأنترنت - المقابلات الشخصية - الاستبانة الخاصة بالاتزان الانفعالي - استمارة لقياس دقة التهديد - استمارات جمع المعلومات - فريق العمل المساعد - الملاحظة والتجريب - الاختبارات والقياسات.

- الاختبارات المستخدمة في البحث:

○ اختبار دقة التصويب أثناء تنفيذ ركلة الجزاء قبل وبعد الجهد البدني المنخفض والمتوسط والمرتفع.

○ اختبار الاتزان الانفعالي الذي تم تنفيذه قبل وبعد الجهد البدني (المنخفض - المتوسط - المرتفع).

- برنامج المجهود البدني (برتوكول التعب):

قام الباحث وبمساعدة المشرف بعد الرجوع للدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة بموضوع الدراسة ومصادر تدريب كرة القدم وعلم النفس وفسيولوجيا الرياضة، بأعداد مجموعة من التمارين لمعرفة

مدى ملائمتها لما وضعت من أجله والتي من شأنها رفع من مستوى سرعة نبضات القلب، وتضمنت تحركات تشبه إلى حد كبير ما يحدث في المباراة أو ما يقوم به اللاعب أثناء أداء واجبه المكلف به داخل الملعب سواء كان على المستوى الفردي أو الجماعي، وبلغ عدد التمارين المقترحة (7) تمرينات تم استخدامها في بداية القسم الرئيسي كونها تعتمد على القدرة وتحفيز عمل الجهاز العصبي، حيث تم تجهيز عينة البحث وقياس عدد ضربات القلب لها باستخدام ساعة Galaxy fit3 قبل البدء بتطبيق التجربة وبعدها تم شرح خطوات تنفيذ التمارين المستخدمة، وهي عبارة عن تمارين تشمل دائرة من التدريبات ذات المجهود البدني مختلف الشدة (خفيفة ومتوسطة وعالية)، التي تهدف إلى رفع ضربات القلب للاعبين، وبدأ الباحث بتنفيذ التجربة الرئيسية والتمارين المقترحة يوم الأحد الموافق (16-11-2025) وتم الانتهاء من تطبيقها يوم الخميس الموافق (20-11-2025).

- الاستنتاجات:

- 1- أظهرت نتائج المقارنة بين القياس القبلي والقياسات البعدية لمتغير دقة التصويب عند مستويات الجهد المختلفة، فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية عند مستويات الجهد المنخفض والمتوسط الشدة.
- 2- هناك فروق دلالة إحصائية بين القياس البعدي للاتزان الانفعالي عند مستوى الشدة المنخفضة والقياس البعدي للاتزان الانفعالي عند مستوى الشدة المرتفعة ولصالح الشدة المنخفضة.
- 3- الجهد المرتفع يؤدي إلى اضطراب الاتزان الانفعالي الأمر الذي ينعكس سلباً على دقة التصويب نتيجة التعب البدني والانفعالي الزائد.

- التوصيات:

- 1- ضرورة اتباع استراتيجيات جديدة في برامج التدريب، كالتدريب على تسديدات ركلة الجزاء بعد الأحمال التدريبية عالية الشدة، أو بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية.
- 2- إمكانية إجراء دراسات مشابهة يتم فيها تناول متغيرات أخرى كإدخال الجمهور كعاملاً نفسياً مؤثراً، أو فئات عمرية أخرى.
- 3- تنبيه المدربين على تدريب أكبر عدد من اللاعبين لتنفيذ ركلة الجزاء، وعدم التركيز على لاعب أو اثنين فقط.



State of Libya
Ministry of Higher Education and Scientific Research
University of Zawia
Department of Graduate Studies and Training
Faculty of Physical Education and Sports Sciences
Office of Graduate Studies and Training
Department of Sports Training



A Dissertation Entitled:

**“The Effect of Varying Exercise Intensity on Emotional Stability
and Its Relationship to Penalty Kick Accuracy among Under-17
Football Players at Al-Shabab Al-Wahdawi Club – Tripoli”**

**Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy (PhD) in Sports Training**

Prepared by:

Abubakr Abulqasim Al-Shaibani Bin Saud

Supervised by:

:Co-Supervisor

Prof. Dr. Khadija Youssef Abukhreis
Professor of Exercises, Department of
Sports Training
Faculty of Physical Education and Sports
Sciences
University of Zawia

:Supervisor

Prof. Dr. Kamal Ali Al-Ghoul
Professor of Games (Football),
Department of Sports Training
Faculty of Physical Education and Sports
Sciences
University of Zawia

(2026)

Abstract

The Effect of Varying Exercise Intensity on Emotional Stability and Its Relationship to Penalty Kick Accuracy among Under-17 Football Players at Al-Shabab Al-Wahdawi Club – Tripoli

Abubakr Bin Saud

Research Problem:

Football players exert considerable effort during matches to implement tactical plans and fulfill assigned roles, relying on their physical fitness. Since physiological adaptations result from progressively increased training loads, sustained and long-term training is essential. Given that sports clubs and football academies form the foundational base of the game, coaches must carefully select talented players with strong physical, technical, and psychological attributes to avoid wasting time, effort, and resources.

Football is characterized by continuous fluctuations in performance levels throughout a match, where players are exposed to varying intensities of effort and are required to execute diverse skills over extended periods. This demands that players regulate their effort according to specific match situations. Players at all levels encounter numerous pressure situations, both during and outside matches, which may positively or negatively affect their emotional state depending on the intensity of the stimulus, mood, and individual perception and interpretation.

Shooting accuracy is among the most decisive skills influencing match outcomes and team rankings. It remains a persistent issue for many teams. Scientific sources indicate that approximately 50% of goals scored originate from set pieces, including penalty kicks. Furthermore, the success rate of penalty kicks in European competitions is reported at 85.2% during regular time and 75.2% after extra time.

Accordingly, football players require a high level of cognitive control, emotional balance, and self-regulation, alongside efficient effort distribution. This is crucial due to the number of competing players, the size of the playing field, and the dynamic nature of match situations, all of which demand rapid

responses and optimal utilization of psychological traits and mental skills. Since football fundamentally depends on scoring goals through effective finishing, successful penalty execution requires tactical, technical, and psychological preparedness, as well as a high degree of emotional stability and precision.

Through observing the Libyan football league and conducting extensive discussions with local coaches, the researcher identified a decline in penalty conversion rates during the final minutes of matches and after extra time. Therefore, the researcher designed a set of physical exercises with varying intensities to simulate match conditions and evaluate players' shooting accuracy under such demands. Consequently, this study aims to examine the effect of varying exercise intensity on emotional stability and its relationship with penalty kick accuracy among under-17 players at Al-Shabab Al-Wahdawi Club in Tripoli.

Objectives:

The study aims to identify:

1. The effect of varying exercise intensity on penalty kick accuracy.
2. The effect of varying exercise intensity on emotional stability levels.
3. The relationship between emotional stability and penalty kick accuracy under varying exercise intensity.

Hypotheses:

1. There are statistically significant differences between pre- and post-tests in penalty kick accuracy across different intensity levels.
2. There are statistically significant differences between pre- and post-tests in emotional stability across different intensity levels.
3. There is a statistically significant correlation between emotional stability and penalty kick accuracy under varying exercise intensity.

Methodology:

The researcher employed a quasi-experimental design using a single group with

pre- and post-measurements, in addition to a descriptive approach to analyze the phenomenon and its underlying causes.

Sample:

The sample was purposively selected from youth football players (Al-Amal team) under 17 years old at Al-Shabab Al-Wahdawi Club in Tripoli during the 2024–2025 season. The sample consisted of 8 players, representing 35% of the original population, forming a single experimental group.

Equipment, Tools, and Data Collection Methods:

- **Devices:**

- Galaxy Fit3 smartwatch for measuring heart rate before and after applying the training program.
- Stopwatch.

- **Tools:**

Adhesive tape, measuring tape, whistle, colored ropes, hurdles, cones, markers, official football goal, footballs, football field, emotional stability questionnaire, data recording forms, and a Galaxy camera.

- **Data Collection Methods:**

Relevant Arabic and foreign references, internet sources, personal interviews, emotional stability questionnaire, shooting accuracy form, data collection sheets, assistant team, observation, experimentation, tests, and measurements.

Tests Used:

- Penalty kick accuracy test before and after low, moderate, and high-intensity physical effort.
- Emotional stability test conducted before and after physical effort at varying intensity levels.

Physical Effort Program:

Based on previous studies and relevant literature in football training, psychology, and sports physiology, the researcher designed a set of exercises

aimed at increasing heart rate and simulating match conditions. These included movements closely resembling real match scenarios at both individual and team levels.

Seven exercises were implemented at the beginning of the main training phase to stimulate neuromuscular activity. Players' heart rates were measured using the Galaxy Fit3 before the experiment. The exercises consisted of circuit training with varying intensity levels (low, moderate, high).

The main experiment was conducted from Sunday, November 16, 2025, to Thursday, November 20, 2025.

Conclusions:

1. Statistically significant improvements were found in shooting accuracy at low and moderate intensity levels in post-measurements compared to pre-measurements.
2. Significant differences were observed in emotional stability between low and high intensity levels, favoring low intensity.
3. High-intensity effort negatively affects emotional stability, which in turn reduces shooting accuracy due to excessive physical and emotional fatigue.

Recommendations:

1. Adopt modern training strategies, such as practicing penalty kicks after high-intensity loads or at the end of training sessions.
2. Conduct similar studies incorporating additional variables, such as crowd influence or different age groups.
3. Encourage training a larger number of players to take penalty kicks rather than relying on one or two players exclusively.