



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية تخصص التدريب النخبوي

أثر برنامج تدريبي مقترح للقدم غير المهيمنة لتحسين أداء  
لاعبي كرة القدم الناشئين اقل من 13 سنة

دراسة ميدانية أجريت على أكاديمية النجاح- ابن باديس. سيدي بلعباس وأكاديمية سريع الرمشي- تلمسان

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	مؤسسة الانتماء	الصفة
ميم مختار	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	رئيسا
كوتشوك سيدي محمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	مقررا
عامر عامر حسين	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	مقررا ثانيا
غوال عدة	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	ممتحنا
شريط حسان مأمون	أستاذ التعليم العالي	جامعة بومرداس	ممتحنا
سعداوي محمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة شلف	ممتحنا

اعداد الطالب:

- زيتوني عبد القادر

السنة الجامعية: 2024/2023

## **\*\*إهداء\*\***

قال عز وجل:

﴿وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ  
ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

[الإسراء: 24]

إلى الوالدين الكريمين أطال الله عمرهما  
إلى نبراس حياتي وزوجتي وأولادي (رودينا، محمد غسان، رغدا  
مياسة)

إلى الإخوة والاخوات وكل الاقارب حفظهم الله تعالى  
إلى زملائي وأصدقائي في مساري العلمي والمهني وفي حياتي  
وإلى كل طلبة الدكتوراه دفعة 2021/2020  
إلى كل أساتذة ودكاترة المعهد  
إلى الذين نساهم قلبي ولم ينساهم قلبي  
إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

الطالب: زيتوني عبد القادر

# الشكر والتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا  
محمد خاتم الأنبياء والمرسلين

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا لهذا العمل والقائل في  
محكم تنزيله

﴿وَإِنَّ رَبَّكَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ﴾ [النمل:73]

نتقدم بالشكر لكل من ساهم في هذا العمل من بعيد أو قريب

كما نتقدم بالشكر الخالص للمشرف والموجه البروفيسور كوتشوك  
سيدي محمد والدكتور عامر عامر حسين على صبرهما وعونهما المتواصل

ونتقدم بالشكر الى مدير معهد التربية البدنية والرياضية-مستغانم-

والى البروفيسور بن قوة علي والبروفيسور عطاء الله أحمد و الدكتور  
عومري دحون.

و الى كل اساتذة ودكاترة وعمال المعهد دون أن انسى المقوم الغوي  
البروفيسور عبید نصر الدين من جامعة سعيدة.

**\*\*\*شكرا لكم جميعا\*\*\***

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	ص
1	نموذج تطوير اللياقة البدنية للشباب للذكور (YPD) حسب المراحل العمرية المختلفة والتطور البدني المرتبط بها	79
2	يبين نموذج تطوير اللياقة البدنية للفئة العمرية من 11 إلى 13 سنة	80
3	يبين محاور وعدد أسئلة الاستبيان الاستطلاعي	106
4	يوضح وظيفة المستجوبين	107
5	يوضح المستوى التعليمي (الشهادات التعليمية) للمستجوبين	108
6	يبين نوع الشهادة التدريبية للمستجوبين	109
7	يوضح الخبرة المهنية للمستجوبين	110
8	يبين الفئات التي تم الاشراف عليها من طرف المستجوبين	111
9	تكرار العناصر المعتمدة في الأدبيات المتعلقة بموضوع البحث	119
10	يبين الأهمية النسبية لكل عنصر حسب الأدبيات	125
11	النسب المئوية لرأي المحكمين في ترشيح الاختبارات	126
12	الاختبارات المعتمدة في الدراسة الأساسية والهدف منها	132
13	خصائص العينة الاستطلاعية (احصاء وصفي)	145
14	الاحصاء الوصفي لنتائج الاختبارات البدنية للعينة الاستطلاعية	146
15	الاحصاء الوصفي لنتائج الاختبارات المهارية للعينة الاستطلاعية	147
16	قيمة معامل الثبات وصدق الاختبارات الحركية والبدنية	148
17	ثبات وصدق الاختبارات المهارية.	149
18	يبين هيمنة القدم لكل من أفراد العينة التجريبية والضابطة	155
19	معالم الاحصاء الوصفي وتجانس العينتين الضابطة والتجريبية في بعض القياسات الأنثروبومترية والعمر البيولوجي والتدريبي.	155
20	تجانس العينتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البدنية والحركية القبلية	157
21	اعتدالية التوزيع للمتغيرات البدنية للعينتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية	158
22	تجانس العينتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية المهارية	161
23	التوزيع الشهري لشدة الحمل	172
24	الجدول الأسبوعي لمستويات الشدة في برنامج التدريب لمدة 12 أسبوعاً	173
25	يبين الهدف العام للأسابيع التدريبية	174
26	التنظيم الأسبوعي لمحتوى البرنامج التدريبي	175
27	يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة البدنية والحركية (سرعة. قوة. مرونة. رشاقة. توازن. توافق) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة	191
28	نتائج اختبار ستيودنت (ت) (Paired-t-test) بدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لم تغيرات الدراسة البدنية (ذات التوزيع الاعتدالي) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة	192
29	نتائج اختبار ولكيكسون (Wilcoxon Test). بدلالة الفروق بين المتوسطات	193

	الحسابية لمتغيرات الدراسة البدنية والحركية (ذات التوزيع غير الطبيعي) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة	
196	يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة مهارية في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة	30
197	يوضح نتائج اختبار ستودنت (ت) (Paired-t-test) واختبار ولكيكسون (Wilcoxon Test). بدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات الدراسة مهارية في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.	31
198	يعرض قيم (بعض الاختبارات مهارية بالكرة بالقدم غير المهيمنة اليمنى) بعد التدخل التدريبي للعينة الضابطة بدلالة الفروق بين المتوسطات. باستعمال اختبار ت ستودنت	32
205	يعرض قيم (بعض الاختبارات مهارية بالكرة بالقدم غير المهيمنة اليسرى) بعد التدخل التدريبي للعينة الضابطة بدلالة الفروق بين المتوسطات. باستعمال اختبار ت ستودنت	33
210	يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة البدنية والحركية (سرعة. قوة. مرونة. رشاقة. توازن. توافق) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	34
211	يوضح نتائج اختبار ستودنت (ت) (Paired-t-test) بدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لم تغيرات الدراسة البدنية (ذات التوزيع الاعتدالي) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	35
212	يوضح نتائج اختبار ولكيكسون (Wilcoxon Test). بدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات الدراسة البدنية والحركية (ذات التوزيع غير الطبيعي) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	36
215	يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة مهارية (اختبارات المهارات الاساسية) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	37
216	يوضح نتائج اختبار ستودنت (ت) (Paired-t-test) واختبار ولكيكسون (Wilcoxon Test). بدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات الدراسة مهارية (ذات التوزيع الاعتدالي وغير الاعتدالي) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	38
223	يعرض قيم (بعض الاختبارات مهارية بالكرة بالقدم غير المهيمنة اليمنى) بعد التدخل التدريبي للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات. باستعمال اختبار ت ستودنت	39
226	يعرض قيم (بعض الاختبارات مهارية بالكرة بالقدم غير المهيمنة اليسرى) بعد التدخل التدريبي للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات. باستعمال اختبار ت ستودنت	40
232	يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاعتدالية لمتغيرات الدراسة البدنية والحركية (سرعة. قوة. مرونة. رشاقة. توازن. توافق) في القياسين البعدي لدى افراد العينة الضابطة والتجريبية	41

233	يبين تجانس العينتين في نتائج القياس البعدي للقدرات البدنية والحركية باستعمال اختبار ليفين	42
234	يبين بالاختبار الإحصائي المناسب لكل متغير	43
235	يعرض قيم (متغير المرونة للرجل اليمنى) للقياسات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية باستعمال اختبار (t للعينتين المستقلتين) بدلالة الفروق بين المتوسطات	44
236	يعرض قيم (متغير التوازن Y الرشاقة) بعد التدخل التدريبي للعينتين الضابطة والتجريبية باختبار (Welch's t-test) بدلالة الفروق بين المتوسطات.	45
239	يعرض قيم (متغير التوازن Y والتوافق) بعد التدخل التدريبي للعينتين الضابطة والتجريبية باختبار (Mann-Whitney U test) بدلالة الفروق بين المتوسطات	46
240	يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاعتدالية لمتغيرات الدراسة المهارية في القياسين البعديين لدى افراد العينة الضابطة والتجريبية	47
240	يبين تجانس العينتين في الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة المهارية لاستعمال اختبار ليفين.	48
241	يعرض قيم الفروق في (المهارات الأساسية قيد الاختبار) في القياسين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية باختبار (Mann-Whitney و T. Student) بدلالة الفروق بين المتوسطات	49
253	قرار مقارنة النتائج بالفروض	50

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	ص
1	يبين مبادئ التدريب الرياضي	50
2	يوضح خصائص التدريب الرياضي	51
3	يبين عناصر ومكونات نظرية ومنهجية التدريب	56
4	يوضح العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي	61
5	يبين أنواع التخطيط	64
6	يوضح خطوات تعديل البرنامج التدريبي من خلال تقييم الاداء	67
7	تصنيف التغذية الراجعة من حيث مصادر المعلومات	69
8	يوضح مثالاً لتكرار الطرف السفلي المفضل لمهام الركل والهبوط لعينة من 50 لاعب	82
9	يوضح الفرق في الهيمنة في احدى الاختبارات HSEBT	85
10	يوضح مخطط الاستجابة الحركية فيما يتعلق بالأحداث التي تحدث داخل الحركة	91
11	يوضح النموذج النظري للعوامل المرتبطة بعدم التماثل الوظيفي في كرة القدم	93
12	يبين وظيفة او مهنة المستجوبين في الاستبيان التثميني لمشكلة البحث	108
13	يبين الشهادة التعليمية للمستجوبين	109
14	يبين الشهادة التدريبية للمستجوبين	110
15	يبين مدى امتلاك المستجوبين للخبرة الميدانية	111
16	يبين مختلف الفئات التي تم الاشراف عليها من طرف المستجوبين	112
17	يبين نوع التخطيط المعتمد لدى المستجوبين	113
18	يبين نوع البرمجة المعتمدة لدى المستجوبين	113
19	يبين نسب برمجة الحصص التدريبية حسب مختلف الوضعيات والاستجابات	114
20	يبين تأثير الاختلاف بين القدمين من حيث الهيمنة	115
21	يبين تأثير علاقة القدم غير المهينة بالقياسات الانتروبومترية والجانب الوراثي	116
22	يبين طريقة اداء اختبار سارجنت	134
23	يبين اختبار 20 متر سرعة	135
24	يبين طريقة أداء اختبار بالسوم	136
25	يبين طريقة أداء اختبار التنسيق والتوافق	137
26	يبين طريقة أداء اختبار التوازن Y	138
27	يوضح أداء اختبار التحكم بالكرة	140
28	يبين أداء اختبار الجري بدرجة الكرة ذهابا وايابا	141

141	يبين أداء اختبار دقة التمرير من مسافة 10 متر	29
142	يبين اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة	30
143	يبين اختبار دقة التهديف	31
160	يبين التوزيع الطبيعي في نتائج اختبار السرعة للعينتين الضابطة والتجريبية	32
160	يبين التوزيع غير الطبيعي لمتغير القوة (اختبار سارجنت)	33
163	يبين اعتدالية التوزيع لنتائج الاختبار القبلي لمهارة التحكم بالكرة بالقدم اليمنى للعينتين الضابطة والتجريبية.	34
164	يبين اعتدالية التوزيع لنتائج الاختبار القبلي لمهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى للعينتين الضابطة والتجريبية.	35
173	يمثل توزيع درجة الشدة الشهرية	36
174	يمثل توزيع شدة الحمل على مدار 12 اسبوع	37
194	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية للدراسة (مرونة للرجلين. مرونة الرجل اليمنى. مرونة الرجل اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة	38
195	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية للدراسة (سرعة. قوة) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة	39
196	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية للدراسة (رشاقة. توافق. توازن) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة	40
198	يوضح قيم المتغيرات المهارية (التحكم بالكرة بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.	41
198	يوضح قيم المتغيرات المهارية (التحكم بالكرة بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.	42
199	يوضح قيم المتغيرات المهارية (التحكم بالكرة بالقدمين) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.	43
199	يوضح قيم المتغيرات المهارية (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة	44
200	يوضح قيم المتغيرات المهارية (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة	45
200	يوضح قيم المتغيرات المهارية (الجري بدحرجة الكرة بين الشواخص) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة	46
201	يوضح قيم المتغيرات المهارية (دقة التمرير بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.	47
201	يوضح قيم المتغيرات المهارية (دقة التمرير بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.	48
202	يوضح قيم المتغيرات المهارية (دقة التهديف بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.	49
202	يوضح قيم المتغيرات المهارية (دقة التهديف بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.	50

204	يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدم اليمنى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)	51
204	يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدمين) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)	52
205	يوضح الفروق في اختبار (دقة التمرير بالقدم اليمنى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)	53
207	يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدم اليسرى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)	54
207	يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدمين) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)	55
208	يوضح الفروق في اختبار (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)	56
208	يوضح الفروق في اختبار (دقة التمرير بالقدم اليسرى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)	57
213	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية للدراسة (القوة، السرعة، المرونة للرجلين معا، الرشاقة) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية.	58
214	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية للدراسة (مرونة الرجل اليمنى، مرونة الرجل اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية.	59
215	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية للدراسة (توازن، توافق) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	60
218	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (التحكم بالكرة بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	61
218	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (التحكم بالكرة بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	62
219	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (التحكم بالكرة بالقدمين) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	63
219	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	64
220	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	65
220	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (الجري بدرجة الكرة بين الشواخص) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	66
221	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (دقة التمرير بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	67

221	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (دقة التمرير بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	68
222	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (دقة التهديد بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	69
222	يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (دقة التهديد بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية	70
224	يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدم اليمنى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار ( T. Student)	71
225	يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدمين) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)	72
225	يوضح الفروق في اختبار (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)	73
226	يوضح الفروق في اختبار (دقة التمرير بالقدم اليمنى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)	74
228	يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدم اليسرى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار ( T. Student)	75
228	يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدمين) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)	76
229	يوضح الفروق في اختبار (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)	77
229	يوضح الفروق في اختبار (دقة التمرير بالقدم اليسرى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار ( T. Student)	78
230	يوضح الفروق في اختبار (دقة التهديد بالقدم اليسرى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار ( T. Student)	79
235	يوضح قيم (اختبار مرونة الرجل اليمنى) في القياسات البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات.	80
236	يوضح قيم (اختبار التوازن Y. والرشاقة) في القياسات البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات.	81
237	يوضح قيم (اختبار السرعة-القوة) في القياسات البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات.	82
238	يوضح قيم (اختبار مرونة الرجلين معا- مرونة الرجل اليسرى) في القياسات البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات	83
238	يوضح قيم (التوافق) في القياسات البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات	84

243	يوضح الفروق بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين البعديين لمتغيرات الدراسة المهارية	85
-----	---	----

# محتوى البحث

اهداء  
شكر وتقدير

## قائمة المحتويات

ج	قائمة الجداول
د	قائمة الاشكال
التعريف بالبحث	
1	1-مقدمة
6	2-مشكلة البحث
9	2-1 تساؤلات البحث
10	3- أهداف البحث
11	4-فرضيات البحث
11	5- مصطلحات البحث
14	6- اهمية البحث
14	7- حدود الدراسة
15	8- أسباب اختيار الموضوع
الباب الأول الدراسة النظرية	
الفصل الأول الدراسات السابقة والمشابهة	
21	1-تمهيد
21	1-1 الدراسات العربية
22	1-1-1 دراسة (Al-Farran, 2012)
22	1-1-3 دراسة (Wahib وآخرون, 2017)
23	1-1-4 دراسة (عماد أحمد, 2014)
23	1-1-5 دراسة (زموري, حاج احمد, 2023)
24	1-1-6 دراسة (مجرالي, 2021)
25	2-1 الدراسات الأجنبية
25	1-2-1 دراسة (Witkowski وآخرون, 2011)
26	1-2-2 دراسة (Bigoni وآخرون, 2017)
26	1-2-3 دراسة (Scinicarelli وآخرون, 2022)
27	1-2-4 دراسة (Rouissi وآخرون, 2016)
28	1-2-5 دراسة (Çetinkaya, 2019 & Tanir)
29	1-2-6 دراسة (Vaisman وآخرون, 2017)
30	1-2-7 دراسة (Selçuk وآخرون, 2019)

30	8-2-1 دراسة (Kim وآخرون, 2018)
31	9-2-1 دراسة (Bahenský وآخرون, 2020)
32	10-2-1 دراسة (Polk وآخرون, 2017)
33	11-2-1 دراسة (Daneshjoo وآخرون, 2013)
34	3-1 التعليق على الدراسات السابقة (تشابه واختلاف)
34	1-3-1 من حيث الأهداف
35	2-3-1 من حيث المنهج المتبع
36	3-3-1 من حيث أدوات جمع البيانات
36	4-3-1 من حيث العينة ومدة الدراسة
37	5-3-1 من حيث النتائج وطرق تحصيلها
38	4-1 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
39	1-4-1 منهجية البحث
39	2-4-1 تصميم البرنامج التدريبي
39	3-4-1 اختيار الأدوات والاختبارات
39	4-4-1 الفئات العمرية والعينة
40	5-4-1 النتائج المتوقعة
40	6-4-1 تقييم الأداء الوظيفي وتجنب الإصابات
41	5-1 أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة
41	1-5-1 الفئة العمرية المستهدفة
41	2-5-1 الهدف الشامل
41	3-5-1 نوع التدريبات المستخدمة
41	4-5-1 المنهجية المتبعة
42	5-5-1 تركيز الدراسة
42	6-5-1 التوصيات والإسهامات
42	6-1 ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة (الفجوة العلمية)
44	خلاصة

## الفصل الثاني الأسس النظرية والتطبيقية لتدريب الناشئين

47	1-2 تمهيد
47	2-2 المفاهيم الأساسية للتدريب الرياضي
47	1-2-2 تعريف التدريب الرياضي
47	2-2-2 أسس ومبادئ تصميم البرامج التدريبية
50	3-2-2 خصائص التدريب الرياضي
51	3-2 المفاهيم الأساسية لتدريب الناشئين
51	1-3-2 الناشئين في الرياضة
51	2-3-2 الفرق بين تدريب الناشئين وتدريب البالغين
52	3-3-2 مراحل النمو البدني والنفسي للناشئين وعلاقتها بالتدريب الرياضي
53	4-2 الجوانب المنهجية والنظرية لتدريب الناشئين
53	1-4-2 جانب التعلم الحركي

53	2-4-2 جانب التطور البدني والنفسي
53	3-4-2 جانب التحفيز وبناء الثقة بالنفس
54	4-4-2 الجوانب الفسيولوجية
55	5-2 مكونات الأداء الرياضي للناشئين ومتطلباته
55	1-5-2 القدرات البدنية والمهارات الحركية
57	2-1-5-2 المهارات الحركية الأساسية وأنواعها
57	2-5-2 المهارات الخاصة بتطوير الفهم الاستراتيجي والقدرة على اتخاذ القرارات
58	3-5-2 الجوانب النفسية والاجتماعية تأثير التدريب على الصحة النفسية والاجتماعية
58	4-5-2 المتطلبات النفسية الثقة بالنفس، التحفيز، والمرونة النفسية
58	5-5-2 المتطلبات التكتيكية فهم الأدوار والتكتيكات الرياضية
59	6-5-2 المتطلبات الخاصة بالتغذية السليمة والعادات الصحية
60	6-2 التخطيط والدورات التدريبية
60	1-6-2 تعريف التخطيط
60	1-1-6-2 التخطيط قصير المدى (الدورة الصغرى)
61	2-1-6-2 التخطيط متوسط المدى (الدورة المتوسطة)
61	3-1-6-2 التخطيط طويل المدى (الدورة الكبرى)
62	2-6-2 أهمية التخطيط في تحقيق أهداف التدريب
63	7-2 الوحدة التدريبية مكوناتها وكيفية تنظيمها
63	1-7-2 الإحماء
63	2-7-2 الجزء الرئيسي من التدريب
63	3-7-2 التهذئة
63	8-2 التقييم والمتابعة في تدريب الناشئين
64	1-8-2 أدوات وأساليب التقييم طرق قياس الأداء والتقدم
64	2-8-2 تحليل الأداء الرياضي كيفية تحليل وتفسير البيانات
64	3-8-2 خطوات تحليل الأداء
65	4-8-2 خطوات تقييم، تعديل وتقويم البرامج التدريبية
66	9-2 التغذية الراجعة في تدريب الناشئين
66	1-9-2 أنواع التغذية الراجعة
66	1-1-9-2 التغذية الراجعة الفورية
67	2-1-9-2 التغذية الراجعة المؤجلة
67	2-9-2 تصنيف التغذية الراجعة
68	3-9-2 استراتيجيات تقديم التغذية الراجعة
68	4-9-2 التغذية الراجعة الذاتية تعليم الناشئين كيفية تقييم أدائهم
68	10-2 التدريب العقلي وتطوير المهارات الذهنية للناشئين
68	1-10-2 التدريب العقلي (مفهومه، أهميته، وتقنياته)
69	2-10-2 تنمية الثقة بالنفس وأثرها في إدارة القلق والأداء تحت الضغط
70	11-2 البرامج التدريبية المتخصصة لفئات مختلفة من الناشئين
70	1-11-2 البرامج التدريبية للمبتدئين
70	2-11-2 البرامج التدريبية للناشئين المتقدمين
70	3-11-2 الفروق بين برامج التدريب للأعمار المختلفة

71	4-11-2 دراسات حالة وتجارب عملية وأمثلة
71	5-11-2 التحديات والمستقبل في تدريب الناشئين
72	خاتمة

### الفصل الثالث

هيمنة الأطراف السفلية وعلاقتها بأداء لاعبي كرة القدم في مرحلة 11-13 سنة

77	1-3 تمهيد
77	2-3 خصائص المرحلة العمرية للأطفال من 11 إلى 13 سنة
77	1-2-3 الخصائص الجسدية
77	1-1-2-3 النمو البدني
78	2-1-2-3 النضج البدني
78	3-1-2-3 العمر البيولوجي
78	4-1-2-3 العمر التدريبي
80	2-2-3 الخصائص النفسية والاجتماعية
80	3-2-3 الخصائص العقلية والمعرفية
81	3-3 هيمنة الأطراف السفلية وعلاقتها بأداء لاعبي كرة القدم
81	1-3-3 تعريف هيمنة الأطراف السفلية
81	2-3-3 أنواع الهيمنة
81	1-2-3-3 الهيمنة الأحادية
81	2-2-3-3 الهيمنة المزدوجة
81	3-2-3-3 الهيمنة المختلطة
82	3-3-3 تأثير هيمنة الأطراف السفلية على القدرات البدنية للاعبين كرة القدم
82	1-3-3-3 السرعة
83	2-3-3-3 القوة
83	3-3-3-3 المرونة
83	4-3-3-3 الرشاقة
84	4-3-3 تأثير هيمنة الأطراف السفلية على القدرات الحركية للاعبين كرة القدم
84	1-4-3-3 التوازن
84	2-4-3-3 التوافق
85	5-3-3 تأثير هيمنة الأطراف السفلية على القدرات المهارية في كرة القدم
85	1-5-3-3 التحكم بالكرة
86	2-5-3-3 التمرير
86	3-5-3-3 التسديد
86	4-5-3-3 المراوغة
86	4-3 البرنامج التدريبي وعلاقته بالقدم غير المهيمنة
87	1-4-3 تصميم البرنامج التدريبي لتطوير استخدام القدم غير المهيمنة
87	5-3 أبعاد التدريب باستخدام القدم غير المهيمنة في كرة القدم
88	6-3 نماذج تدريبية لتطوير مختلف المهارات باستخدام القدم غير المهيمنة
88	1-6-3 نموذج التدريب التدريجي

89	2-6-3 نموذج التدريب الوظيفي
89	3-6-3 نموذج تحسين التوازن والتنسيق
89	4-6-3 نموذج التدريب الذهني والحركي
90	5-6-3 نموذج التدريب على التنقل والسرعة
91	7-3 ظاهرة عدم التماثل الوظيفي والحركي في كرة القدم
91	1-7-3 تعريف عدم التماثل الوظيفي والحركي
91	2-7-3 أسباب عدم التماثل الوظيفي والحركي بين لاعبي كرة القدم
91	3-7-3 تأثير عدم التماثل الوظيفي والحركي على أداء لاعبي كرة القدم
92	4-7-3 استراتيجيات تقليل عدم التماثل الوظيفي في كرة القدم
93	8-3 انتقال التدريب بين الأطراف السفلية في كرة القدم
93	1-8-3 تعريف انتقال التدريب
93	2-8-3 أهمية تحقيق التوازن بين القدمين
93	3-8-3 التاريخ والتطور في الدراسات المتعلقة بانتقال التدريب
94	4-8-3 آليات انتقال أثر التدريب بين الأطراف السفلية
94	1-4-8-3 العمليات الفسيولوجية والعصبية
94	2-4-8-3 التأثيرات التدريبية
94	9-3 استراتيجيات التدريب لتحسين انتقال أثر التدريب بين الأطراف
94	1-9-3 برامج تدريبية متوازنة
95	2-9-3 تدريبات التوازن والتوافق الحركي
95	3-9-3 تحليل الأداء وتقديم الملاحظات
95	4-9-3 دمج التدريبات العقلية
95	5-9-3 خطة تدريب فردية وجماعية
96	6-9-3 فوائد انتقال التدريب على أداء لاعبي كرة القدم
97	خلاصة

## الباب الثاني      الدراسة الميدانية الفصل الأول      الدراسة الاستطلاعية

102	تمهيد
102	1-الدراسة الاستطلاعية
103	1-1الدراسة الاستطلاعية الاولى
103	1-1-1المقابلة
103	1-1-2مراجعة الادب النظري المتعلق بالظاهرة
104	1-1-3-الاستبيان الالكتروني
117	2-1الدراسة الاستطلاعية الثانية
117	1-2-1 الأهمية النسبية للسمات المعتمدة حسب الادبيات المتعلقة بموضوع البحث
125	2-2-1 الأهمية النسبية للاختبارات حسب آراء المحكمين
130	3-2-1 انتقاء الاختبارات
131	4-2-1 طريقة إجراء الاختبارات المرشحة
142	5-2-1 التجربة الاستطلاعية

144	1-2-6 الاسس العلمية
149	1-2-7 الادوات المستخدمة في الدراسة
149	خلاصة
<b>الفصل الثاني منهجية البحث واجراءاته الميدانية</b>	
153	2- تمهيد
153	1-2 منهج البحث
154	2-2 مجتمع عينة البحث
154	1-2-2 مجتمع البحث ومعالمه
154	3-2 عينة البحث وخصائصها
155	4-2 تجانس عينتي الدراسة
164	3-2 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
164	1-3-2 المتغير المستقل
165	2-3-2 المتغير التابع
165	3-3-2 المتغيرات المشوشة أو المحرجة
165	5-2 أدوات البحث
165	1-5-2 المادة الخبرية
165	2-5-2 المقابلة
166	3-5-2 الاستبيان
166	6-2 مجالات البحث
166	1-6-2 بشري
167	2-6-2 مكاني
167	3-6-2 زمني
167	7-2 عرض البرنامج التدريبي
168	1-7-2 هدف البرنامج
168	2-7-2 معايير اختيار البرنامج
168	3-7-2 محتوى البرنامج التدريبي
169	4-7-2 التوزيع الزمني للبرنامج
170	5-7-2 سلامة تصميم البرنامج
171	6-7-2 توزيع درجات الحمل
174	7-7-2 التنظيم الأسبوعي لمحتوى البرنامج التدريبي
185	8-2 الدراسات الإحصائية
186	9-2 صعوبات البحث
187	خلاصة
<b>الفصل الثالث عرض وتحليل النتائج</b>	
190	3- تمهيد
190	1-3 عرض النتائج
190	1-1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

210	2-1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
231	3-1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
243	4-1-3 الاستنتاج العام
244	2-3 مناقشة الفرضيات
244	1-2-3 مناقشة الفرض الاول
248	2-2-3 مناقشة الفرض الثاني
251	3-2-3 مناقشة الفرض الثالث
254	4-2-3 النتيجة النهائية لعرض وتحليل النتائج ومناقشة الفروض
254	3-3 اقتراحات وتوصيات (آفاق بحثية مستقبلية)
255	الخلاصة العامة
	المصادر والمراجع
	الملاحق

# التعريف بالبحث

### 1-مقدمة:

يعتبر التدريب الرياضي من المواضيع التي تلقى اهتماما واسعا النظير بسبب أنه السبيل الوحيد في تقدم مستوى الرياضيين و تطوره اذ يشير (د. عامر فاخر، 2014) أن التدريب من أفضل الطرائق لضمان التطور المستمر ولجعل الرياضيين قادرين على الوصول إلى المستويات الرياضية العليا من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية. وقد يكون ما توصل اليه الباحثون من طرق لتطوير مستوى الرياضيين و تحسينه على مدى سنوات من الخبرة نتيجة التحام التجربة الميدانية بالجانب العلمي. و هذا ما أكده (بن قاصد علي، بن دحمان، 2010) إذ يشير الى أن التدريب مرتبط بعدة اعتبارات ومعرفة عدة عناصر من المعلومات و المعطيات والعلوم التي تساهم في تكوين القدرات المعرفية وتنمية وتطوير الثقافة التدريبية والتي تعطي للمدرب قدرات للإشراف على العملية التدريبية وبالتالي اتخاذ جملة من القرارات الحاسمة والتي تكون هي المحك الفاصل في الحصول على النتائج الرياضية العالية.

لذا فان الاهتمام بالعلم بالمعرفة ودمجها في العملية التدريبية والابتعاد عن الارتجالية من خلال التخطيط الجيد من شأنه ان يرفع من مستوى المتدربين. و نجد أن (زيد ، حسام، 2011) ذكر أن التدريب الرياضي الموجه يمتاز بالتخطيط والقيادة التطبيقية بغرض تحقيق أقصى استفادة والحفاظ على الأداء العالي، كما يتميز عن الأنشطة الرياضية الأخرى بالاعتماد على أسس علمية في التدريب بدلاً من تنفيذ وحدات تدريبية عشوائية، حيث ان التقدم في المستوى يتأثر بالنضج والتطور الجسمي والوظيفي، والتركيز يكون على تحقيق الأداء الأمثل باستخدام المفاهيم العلمية.

ويعتبر الاهتمام بتدريب الناشئين مع الأخذ بعين الاعتبار كل ما سبق طريقة ناجحة للوصول بهم الى اعلى المستويات في تخصصهم وإذا أخذنا كرة القدم على سبيل الحصر في الجزائر مثلا فإننا نجد اقبالا من طرف العائلات على اشراك أبنائهم الى هذه اللعبة نظرا لسهولة الأمر. إذ يشير (بيوشة وآخرون، 2018) أن اختيار كرة القدم كرياضة قد يعود إلى البيئة المحيطة، خاصة إذا كانت المرافق المتاحة تدعم الرياضات الجماعية مثل كرة القدم دون غيرها. وتتبنى التوجهات الحديثة في لعبة كرة القدم نهجًا متطورًا يرتبط ارتباطًا وثيقًا بتحليل الجوانب الدقيقة التي يمكن أن تسهم في تقدم اللاعب الناشئ نحو المستويات العليا. إذ يرى (بن قوة، 2001) ان فئة الناشئين تعتبر ثروة كبيرة لا يجب تضييعها سدى لأنها فئة نادرة تستوجب الاهتمام أكثر. ويتفق معه (دويكات ، حسين، 2012) الذي يرى أن الاهتمام بتطوير أداء الناشئين في هذه المرحلة العمرية بمثابة ضمان

## التعريف بالبحث

لمستقبل كرة القدم في الأمم التي لديها اهتمام باللعبة. لذا يجب احاطة هاته الفئة بما تستحقه من اهتمام. إذ يضيف ( Wahib وآخرون, 2017, ص 156) أن تخطيط البرامج التدريبية للناشئين والأشراف عليها يكون من قبل متخصصين يراعون الدقة والعناية بالتفاصيل، و يقدم نفس المؤلفين نصائح مفادها أن استخدام التمارين البدنية المتكاملة (البدنية والمهارية) لمختلف الفئات العمرية الموجودة يعتبر من أهم العوامل للوصول الى انجاز وتفوق في المجال الرياضي . لأنه و حسب ما أشار اليه(ميم ، مختار، 2021) فإن جودة المنتج تتعلق بشكل كبير بنوعية المادة الأولية اذ يكون البناء صلبا اذا كانت القاعدة ذات تأسيس جيد، و لذلك يكون الاهتمام بالناشئين ذو بالغة.

ويستخلص الباحث ان تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول الى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقا لخصائص المرحلة العمرية التي ينتمون إليها وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والفيسيولوجية والنفسية. وأن فئة الناشئين تعتبر الخزان الرئيسي لإنتاج لاعب محترف إذ تمثل اللبنة الأساسية لتطوير الرياضة بصفة عامة وكرة القدم على وجه الخصوص. ويبدأ الاهتمام بالفئات الصغرى من ضرورة الاعتراف بأهمية النشاط البدني في حياة الأطفال والشباب والذي يعمل على تأقلم الطفل مع الحركات ومختلف المهارات. إذ أشارت دراسة (Abdullaeva، 2021) أن النشاط البدني يساهم في تطوير المهارات الحركية الأساسية والمركبة، والتي تُعتبر ضرورية للأداء الجيد في الرياضة والحياة اليومية. وتشير الأبحاث إلى أن التحول من اللعب العشوائي إلى ممارسة الرياضة المنظمة يعزز إمكانيات الطفل في التخصص الرياضي. إذ أظهرت دراسة(White، 2017) أن الأطفال الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة البدنية والرياضية يتمتعون بمستويات أعلى من الكفاءة الحركية مقارنةً بأقرانهم الأقل نشاطاً. ويرى الباحث أن هذا الاكتشاف يؤكد أهمية الرياضة في تعزيز القدرات الحركية للأطفال، مما يؤثر إيجابياً على نموهم البدني والمعرفي. ويجعل تحسين مختلف المهارات ممكناً من خلال اكتشاف الهيمنة الأحادية للأطراف السفلية في وقت مبكر على سبيل المثال. و يلفت (بن قوة، 2001) الانتباه بأن اشتراك العديد من الأطفال في كرة القدم عبر مدارس رياضية متنوعة تمثل إمكانية أن يشكلوا أساس المنتخب الوطني في المستقبل، بشرط أن يخضعوا لتدريبات وتحضيرات مكثفة ومخطط لها بعناية لفترات طويلة، وذلك بهدف بلوغ أعلى المستويات الرياضية خلال فترة نموهم الملائمة. وطبعاً لن يتجلى ذلك دون احترام أسس ومبادئ التدريب للفئات الصغرى على وجه الخصوص. إذ يشير (Koutchouk وآخرون، 2019) أنه من الضروري مراعاة مبادئ التدريب في تصميم أي برنامج تدريبي و خاصة مبدأ الخصوصية والتحميل الزائد والتكيف والقياسات المتتابعة بعد كل فترة تدريبية.

## التعريف بالبحث

من جهة اخرى، يرى الباحث أن دور الدول في تعزيز القطاع الرياضي يتجلى من خلال تمكين الشباب لتأسيس جمعيات وأكاديميات، خصوصاً في مجال كرة القدم. يُعد هذا الدعم مؤشراً على التزام الدول بتطوير رياضة الناشئين ويعكس الإرادة السياسية لتسهيل مشاركة مختلف فئات الشعب في الأنشطة الرياضية. يُمكن رؤية ذلك في التسهيلات القانونية المقدمة لإنشاء الهيئات الرياضية في الجزائر كمثال، مما يساهم في تحسين جودة التدريب الرياضي ويوفر بنية تحتية متينة لنمو المواهب الرياضية في البلاد.

من خلال ما سبق، يتبين الدور البارز للرياضة واللعب في تعزيز الجوانب البدنية والقدرات الحركية والمهارية للناشئين، مما يؤكد على أهمية تشجيع تلك الأنشطة لضمان نموهم الشامل والمتوازن. و عند التعمق قليلاً، تبرز مفاهيم مثل عدم التناظر أو التماثل الوظيفي او الحركي حيث يشير هذا الأخير إلى فروقات في الأداء بين الطرفين يمكن أن تؤثر سلباً على الكفاءة الرياضية (Prilutsky، Zatsiorsky، 2012). كما في العمل الذي قام به (Croisier وآخرون، 2008) يشير إلى أن التدخلات التدريبية المستهدفة التي تركز على تقليص عدم التماثل عبر تمارين تعزيز القوة والمرونة والتنسيق للطرف الأقل كفاءة، تُعد ضرورية لتطوير اللاعبين الناشئين. كما أن استخدام كلتا القدمين بكفاءة سيمكنهم من اتخاذ القرارات السريعة والفعالة في الملعب، وذلك بفضل توسيع نطاق خياراتهم الحركية وتغيير اتجاههم بسرعة. حيث يشير (Mala وآخرون، 2023) أن عدم التناظر بين الأطراف و تكوين الجسم يوصل الى هذا الاختلاف أيضاً. ويبرز مفهوم آخر أيضاً هو انتقال التدريب بين الأطراف إذ يُمثل ظاهرة راسخة ضمن الأدب الأكاديمي، حيث يُعرفها (Wang، Stöckel، 2011) كتحسن في الأداء بإحدى الأطراف نتيجة للتدريب باستخدام الطرف الآخر. إذ يشير (Bozkurt وآخرون، 2020) هذا التأثير يُظهر كيف يمكن للتدريب الموجه نحو الطرف غير المهيمن أن يُحسن من الأداء ويعزز من النقل الفعّال للمهارة إلى الطرف المهيمن و أن التركيز على تدريب كلا الطرفين يُساهم في تعزيز الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم الناشئين، مما يُعزز من فرصهم في التميز والنجاح الرياضي.

لذا يرى الباحث ان الارتقاء بمستوى اللاعب الناشئ يبدأ بالاهتمام بالتفاصيل التي سبق ذكرها وأيضاً بالاختلاف في هيمنة الأطراف السفلية وتأثيرها على الأداء لدى لاعب كرة القدم الناشئ. إذ يجب مراعاة ضعف القدم غير المهيمنة وادراجها في البرامج التدريبية. و نجد (Bozkurt وآخرون، 2020) ينصح بتشجيع استخدام كلا القدمين في تنظيم البرامج التدريبية مع مبدأ السهل

إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد وتنفيذ التقنيات الأساسية مثل الألعاب الصغيرة و ان فترة تدخل أطول ستكون ذات نتائج افضل. و تُظهر الأبحاث في علوم الرياضة وجود اختلاف واضح في كفاءة وفعالية استخدام القدمين في رياضة كرة القدم، حيث يميل معظم اللاعبين إلى تفضيل قدم واحدة على الأخرى في تنفيذ المهارات الحركية الأساسية و يرى الباحث أن الأطفال الذين يتعرضون لتدريبات متوازنة لكلا القدمين في سن مبكرة يظهرون تحسناً ملحوظاً في المهارات الحركية والتوازن(زيتوني وآخرون، 2022).

علاوة على ذلك، يواجه اللاعبون تحديات في تطوير كفاءة القدم غير المهيمنة. فوفقاً لمؤلفين مثل (Bigoni وآخرون، 2017) و (Haaland & Hoff, 2003a) فإن التحكم الحركي للقدم غير المهيمنة يتطلب تنشيطاً عصبياً أكبر، مما يؤدي إلى بطء في رد الفعل وانخفاض في دقة الحركة، كما يشير (Jafarnezhadgero وآخرون، 2020) أن التغلب على هذه التحديات يتطلب تنفيذ برامج تدريبية متخصصة تركز على تطوير المهارات الحركية الأساسية للقدم غير المهيمنة، مثل التمرير والتسديد والمراوغة، مع التركيز على التكرار والتنوع في التمارين.

ويرى الباحث أن اختلاف كفاءة القدمين وفعاليتها في رياضة كرة القدم تحدياً وفرصة في آن واحد. فعلى الرغم من مما يواجه اللاعبين في تطوير كفاءة القدم غير المهيمنة، فإن الفوائد التي تعود عليهم تتجاوز مجرد تحسين المهارات الحركية، اتخاذ القرارات، إذ أن استخدام القدم غير المهيمنة حسب (زيتوني وآخرون، 2023) يمكن أن يقلل أيضاً من خطر الإصابة، حيث يوزع الضغط التدريبي بالتساوي على كلا الجانبين من الجسم، ويقلل من فرصة الإجهاد المفرط على جانب واحد. و بالتالي تجعل هذا الجهد يستحق العناء.

وهنا، تجدر الإشارة أن التطوير الحقيقي لمستوى اللاعب الناشئ لن يتحقق إذا لم يتم الاهتمام بالمتطلبات الحقيقية للاعب كرة القدم في مرحلة التكوين. إذ أن كرة القدم، رياضة تتجاوز مجرد كونها لعبة، بل تمثل عالماً من التعقيد الحركي والتكتيكي. ويرى (Reilly وآخرون، 2004) أن المتطلبات الحركية و البدنية تؤثر بشكل مباشر على أداء اللاعب المتميز باستخدامه لكلا قدميه، بما في ذلك القدم غير المهيمنة. فلاعب كرة القدم الذي يمتلك قوة وتوازن جيدين في كلا ساقيه سيكون قادراً على التحكم بالكرة والتسديد والتمرير بدقة.

وتتجاوز كرة القدم مجرد القدرة على الجري والقفز؛ فهي تتطلب مهارات محددة تمكن اللاعب من التحكم بالكرة والتلاعب بها ببراعة. إذ أن تطبيق هذه المهارات بالقدم غير المهيمنة يفتح آفاقاً جديدة للاعب، ويجعله أكثر تنوعاً وخطورة على الخصم. إذ حسب (Rampinini وآخرون، 2007) فإن اللاعب الذي يستطيع التسديد والتمرير والمراوغة بكلتا قدميه يصبح سلاحاً فتاكاً في الملعب. ويرى (Vaeyens وآخرون، 2006) أن تطوير هذه المهارات بكلتا القدمين، وخاصة القدم غير المهيمنة، يمنح اللاعب ميزة كبيرة، إذ يعتبر اللاعب الذي يجيد استخدام كلتا قدميه أكثر صعوبة في التنبؤ بحركاته، مما يجعله أكثر خطورة على الخصم.

ويعتبر الباحث ان تمتع اللاعب بقدر من الاتقان في تنفيذ بعض المهارات بكلتا قدميه كالقدرة على السيطرة على الكرة والتحكم فيها إضافة الى الجري بها مع الحفاظ على السيطرة الكاملة عليها بسرعات مختلفة من المهارات الأساسية التي تتطلب تنسيقاً عالياً يحتاجه اللاعب في تنفيذ عديد متطلبات اللعبة ومنها المراوغة على سبيل المثال. إذ يعتبر (موفق، 2009، ص 167) هذه الأخيرة بمثابة فن تجاوز الخصوم مع الاحتفاظ بالكرة والتي تتطلب خفة حركة، تغيير اتجاه سريع، وقدرة على خداع الخصم. كما أن نقل الكرة إلى زميل في الفريق بدقة وفعالية باستخدام أجزاء مختلفة من القدم (الداخل، الخارج، مشط القدم) أمر غاية في الأهمية إضافة الى أن توجيه الكرة بتسديدها نحو المرمى بقوة ودقة بهدف التسجيل.

لذا جاء البحث الحالي لتسليط الضوء على ظاهرة الهيمنة في الاطراف السفلية إذ تلعب القدم غير المهيمنة دوراً حيويًا في تحقيق التوازن والاستقرار أثناء الحركة والقيام بالمهارة. فعلى سبيل المثال، في رياضة كرة القدم، يراد بالقدم غير المهيمنة التحكم في الكرة وتمريرها بدقة، بينما في رياضة التنس، تساعد في الحفاظ على التوازن عند الضربات القوية (Safran·Kibler ، 2005). كما أن تقوية القدم غير المهيمنة يساهم في تحسين الأداء الرياضي بشكل عام وتقليل خطر الإصابات. و أضاف (Fousekis وآخرون، 2011) بأن تدريب القدمين بالتساوي يُعد أمرًا ضروريًا للرياضيين في مختلف من جهة و لتحسين مستوى اللاعب من خلال الرفع من إمكاناته البدنية و الحركية و المهارية على حد سواء.

ويرى الباحث أن التشديد على أهمية تحسين أداء اللاعبين الناشئين من خلال الانتباه على تطوير القدم غير المهيمنة ودمج تدريبها في البرامج التدريبية يعد أمرًا مهمًا لمواكبة التطورات في كرة القدم الحديثة، التي تتطلب سرعة ومهارة عالية. تتناول هذه الدراسة الفروق في أداء القدمين

وتسعى لإيجاد حلول لتحسين الأداء الحركي، البدني والمهاري للقدم غير المهيمنة وإيجاد العلاقة بينهما. وتقتصر الدراسة برنامجاً تدريبياً مخصص للاعبين دون 13 سنة لتعزيز قدراتهم، مما قد يساهم في تقديم إضافات معرفية في مجال تدريب كرة القدم ويفتح آفاقاً جديدة للباحثين والمدربين في هذا المجال.

### 2-مشكلة البحث:

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات التي تتطلب مجموعة متنوعة من المهارات البدنية والحركية والمهارية، وتكون القدرة على استخدام كلا القدمين بكفاءة مهمة لتجسيد تلك المهارات بشكل جيد. لكن، يُعاني العديد من لاعبي كرة القدم الناشئين من ضعف في استخدام إحدى القدمين، وهو ما يُعرف بـ "القدم غير المهيمنة". إذ تُشكل هذه الجزئية تحديات كبيرة أمام تطور اللاعب وتقدمه في اللعبة، وتؤثر على أدائه في جوانب متعددة قد تكون بدنية وحركية أو مهارية. إذ يرى (Clark، 2007؛ Goodway، 2007؛ Stodden، 2007) أن هناك علاقة ديناميكية بين تنمية المهارات الحركية والنشاط البدني وأن هناك مشكلات من الضروري التطرق إليها والتي تخص تنمية المهارات الحركية أيضاً.

تشير العديد من الدراسات مثل (Lipecki، 2018) و (Guilherme وآخرون، 2015) إلى أن ضعف إحدى القدمين ليس عيباً خلقياً، بل هو نتيجة لعدم التدريب الكافي والمناسب. وأن التدريب الفني المركز على استخدام القدم غير المهيمنة يعتبر أساسياً في تحسين التنسيق بين المهارات الفنية للاعبين كرة القدم الشباب، حيث أن يعمل على إزالة الفجوات في الأداء بين القدم المهيمنة وغير المهيمنة، مما يعزز الكفاءة الفنية للاعب. دراسات أخرى مثل (Weigelt وآخرون، 2000) و (Stöckel & Wang، 2011b) أكدت أن هذا النوع من التدريب يُحسن من الأداء الحركي الثنائي، مما يسمح للاعبين بتنفيذ مهام لعب متعددة بفعالية أكبر.

لذا، تعتبر القدرات البدنية والحركية مهمة في تكوين لاعب ذو إمكانيات ذو مستوى عالٍ، لذا سيظهر للوهلة الأولى أن الحل يتمثل في دمج قدرات أو صفات معينة لحل المشكلة. إذ يشير (Kotzamanidis وآخرون، 2005) أن الدمج بين القوة و السرعة في التدريبات يؤدي إلى تحسين الأداء بشكل عام إذ أنه في دراسة قام بها، أظهرت تأثير برنامج مشترك لتدريبات القوة والسرعة عالية الشدة على قدرة الجري والقفز لدى لاعبي كرة القدم. وتعتبر تدريبات القوة بأنواعها لكلا

القدمين ذو فائدة على السرعة والأداء بشكل عام وهذا ما توصلت اليه نتائج (Fei, 2023). ويرى (Kartal, 2020) أن تطوير المرونة لدى اللاعبين الناشئين من شأنه ان يحسن في أدائهم ويؤثر بشكل إيجابي على التنسيق الحركي لديهم وبالتالي يصلون الى مستوى جيد من التوازن والتنسيق الحركي أو ما يعرف بالتوافق الذي يعتبر مهما في نقل التعلم أو التدريب بين الطرفين المهمين وغير المهمين حسب (Bozkurt وآخرون، 2020b). ويكون للتوازن أيضا نصيب حيث قد يؤثر ضعف إحدى القدمين على توازن اللاعب وثباته أثناء الجري والتوقف المفاجئ والتغيير السريع للاتجاه، مما ينقص من أدائه ويزيد من خطر الإصابة حسب ما أبلغ عنه (Haddad وآخرون، 2023).

أما من الجانب المهاري، يرى الباحث أن لعبة كرة القدم هي لعبة فرجة ولن يكون هناك حديث عن المتعة في مشاهدتها الا بتجسيد القدرات المهارية على أرضية الميدان من طرف اللاعبين الذين يتمكنون من اظهار البراعة في الاداء. ويشير (Musalek, Kokštejn, 2019) الى أن هناك علاقة بين المهارات الحركية الأساسية والمهارات الخاصة باللعبة لدى نخبة لاعبي كرة القدم الشباب. إذ يستعمل اللاعب عدة مهارات داخل أرضية الملعب كالتحكم بالكرة الذي يواجهه اللاعب فيه صعوبة عند استخدامه للقدم غير المهيمنة، مما يؤدي إلى فقدان الكرة والفرص الهجومية. وكذلك أشار (Franks, Hughes, 2005) أن اللاعب يحتاج الى كلتا قدميه في مهارة التسديد إذ عندما يكون اللاعب ذو هيمنة احادية للقدم فسيكون محدوداً في خيارات التسديد، حيث يعتمد بشكل رئيسي على قدمه القوية، مما يسهل على المدافعين توقع حركته. وبالتالي و حسب (D. P. Carey وآخرون، 2001) يفقد اللاعب القدرة على مفاجأة الخصوم وتسجيل الأهداف من زوايا مختلفة. كما ان (Aquino وآخرون، 2018) قاموا بربط الأداء المتعلق بالمرأوغة في كرة القدم بمختلف المهارات التي من المفروض ان يحوز عليها لاعب كرة القدم. حيث أن (Baydemir, Güngör, 2023) يشير أن عدم تمكن اللاعب من تغيير اتجاهه بسرعة ومرأوغة الخصوم بالقدم غير المهيمنة، يحد من فاعليته في خلق الفرص الهجومية التي تنبع من كونه يتمتع بالمهارات الاساسية. ويتجلى للوهلة الاولى أن الاهتمام بالقدم غير المهيمنة خلال التدريب والوحدات التدريبية سيكون كفيلا بتحسين مستواها وبالتالي بلوغ الهدف المنشود الذي هو تحسين الاداء العام. وهنا تختلف الرؤى على الطريقة المناسبة لذلك. إذ يرى (Hoff, Haaland, 2003b) أن التدريب الفردي سيحل المشكلة. و هناك من يميل الى الألعاب المصغرة إذ تعتبر هي الاخرى وسيلة فعالة لتحسين

## التعريف بالبحث

مهارات اللاعب بالقدم غير المهيمنة في سياق اللعب، حيث يتم تشجيعه على استخدام كلا القدمين في مساحة صغيرة وعدد محدود من اللاعبين (Rouissi وآخرون، 2016). ويُمكن حسب (Söderman وآخرون، 2000) أن تساعد تدريبات التوازن على تحسين ثبات اللاعب وقدرته على التحكم بحركته باستخدام كلا القدمين، مما يُقلل من خطر الإصابة ويُحسّن الأداء العام. ويضيف (Vealey, 2001) أن التشجيع والتحفيز دورًا هامًا في تحسين ثقة اللاعب بنفسه. وبالتالي يمكنه تعزيز تلك الثقة في استخدام القدم غير المهيمنة.

لذا وعلى اعتبار ان الطريقة المناسبة لتحسين مستوى القدم غير المهيمنة في مختلف الصفات البدنية والمهارية غير واضحة، فمن الضروري أن يكون للمدربين القدرة على التعامل مع المشكلات وان يهتموا بكل ما هو جديد في مهنة التدريب للارتقاء بمستواهم العلمي والعملية. إذ يشير (علي، 2010) على ضرورة الحرص على إيجاد معايير لاختيار المدربين و السعي لتكوينهم بشكل علمي يتماشى مع خصوصية كل مستوى و فئة عمرية.

و تقاطع الباحث خلال عملية التقصي عن الحقائق مع الكثير من دراسات سابقة أظهرت أن نسبة كبيرة من اللاعبين يُعانون من نقص في كفاءة القدم غير المهيمنة، مما يؤثر على قدرتهم على تنفيذ الحركات الفنية بدقة وفعالية (مجرالي ، شناتي، 2019 Frontani ; وآخرون، 2022) كما أظهرت دراسات أخرى أن اللاعبين الذين يعانون من نقص في كفاءة القدم غير المهيمنة يكونون عُرضة للإصابات بشكل أكبر مقارنة باللاعبين الذين يمتلكون قدمين متساويتين في القدرات ( Svensson وآخرون، 2018).

لذا، في مباريات كرة القدم الواقعية، تظهر العديد من التحديات المرتبطة بالفجوة بين أداء القدم المهيمنة وغير المهيمنة. على سبيل المثال، أظهرت اختبارات واقعية أن سرعة الكرة عند التسديد بالقدم المهيمنة تصل إلى 75 كم/ساعة في المتوسط، مقارنة بـ 60 كم/ساعة فقط عند التسديد بالقدم غير المهيمنة، مما يعكس فجوة كبيرة تؤثر على الفاعلية الهجومية. (Marques et al., 2010)

كما لوحظ أن بعض اللاعبين يعانون من فقدان التوازن أثناء تغيير الاتجاهات السريعة باستخدام القدم غير المهيمنة، ما يؤدي أحيانًا إلى سقوطهم أو فقدان الكرة في لحظات حاسمة خلال المباريات (İşbilir et al., 2015). على صعيد آخر، يواجه لاعبون صعوبات في الحفاظ على التوازن عند

تنفيذ تمريرات أو تسديدات سريعة باستخدام القدم غير المهيمنة، وهو ما يُضعف أدائهم في مواقف الضغط. (Bigoni et al., 2017)

وفي المباريات، يُظهر بعض اللاعبين ميلاً واضحاً للقفز باستخدام القدم المهيمنة فقط، مما يقلل من قدرتهم على التعامل مع الكرات العالية عندما تُستخدم القدم غير المهيمنة (Blache & Monteil, 2012). بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الإحصاءات أن اللاعبين يخسرون الكرة بنسبة تصل إلى 35% عند تغيير الاتجاه بشكل مفاجئ أثناء الجري باستخدام القدم غير المهيمنة، مما يزيد من أخطاء التمرير في المواقف الحرجة. (Schorderet et al., 2021)

وفي مثال آخر، لوحظ خلال التحليل الفني للمباريات أن اللاعبين الذين يعانون من ضعف في قدمهم غير المهيمنة يواجهون صعوبة في تحقيق التوازن الكافي أثناء مواجهة الخصوم، ما يؤدي إلى فقدان الكرة في حوالي 20% من المواقف الهجومية الحاسمة. (Haddad et al., 2023)

أما أثناء التدريبات، لاحظ المدربون أن بعض اللاعبين يجدون صعوبة في الحفاظ على توازنهم عند استخدام القدم غير المهيمنة في المناورات الهجومية، مما يؤثر على أدائهم التكتيكي (Kocaoğlu & Girgin, 2023). علاوة على ذلك، يظهر اللاعبون الذين يعتمدون بشكل أساسي على القدم المهيمنة إجهاداً عضلياً مضاعفاً في القدم غير المستخدمة، ما يجعلهم أكثر عرضة للإصابات. (Kawczyński et al., 2013)

وفي مباريات حقيقية، أظهر اللاعبون الذين يعتمدون بشكل أساسي على قدم واحدة ضعفاً في تنفيذ الحركات المركبة مثل التسديد أثناء الحركة، ما يقلل من خياراتهم التكتيكية ويحد من أدائهم في اللحظات الحاسمة. (Shen et al., 2022)

لذا. ومن خلال ما سبق، يظهر جلياً أن مشكلة القدم غير المهيمنة تشكل تحدياً كبيراً أمام تطور لاعبي كرة القدم الناشئين. ويُعد تطويرها جانباً حيويًا يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في الأداء داخل الملعب، حيث يسمح للاعبين بالتعامل بمهارة عالية في مختلف المواقف. ويُتوقع أن يُسهم البحث في هذا المجال في تقديم توجيهات عملية للمدربين والأطباء الرياضيين لتحسين أداء اللاعبين بشكل شامل. وتظهر أهمية البرامج التدريبية المتخصصة التي تعمل على تحسين استخدام القدم غير المهيمنة، والتي تعتبر ضرورية لتطور مهارات لاعبي كرة القدم، خاصة الناشئين. ويطفو الى

السطح التساؤل في كيفية تحسين الأداء العام للاعبين من خلال التركيز على جزئية القدم غير المهيمنة.

## 1-2 تساؤلات البحث:

التساؤل العام: هل يحسن البرنامج التدريبي المقترح للقدم غير المهيمنة من أداء لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة

ومن خلال هذا التساؤل العام يمكن طرح تساؤلات فرعية على ضوء البرنامج التدريبي المقترح للقدم غير المهيمنة وأثره في تحسين أداء لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة بدلالة الفروق الاحصائية.

### التساؤلات الفرعية:

1- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة لمتغير البحث؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية لمتغير البحث؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للعينة الضابطة والعينة التجريبية لمتغير البحث؟

## 3- أهداف البحث:

1-تقييم تأثير البرنامج التدريبي: قياس التغيرات في الأداء البدني، الحركي، والمهاري للاعبين الناشئين بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

2-تحديد الفروق في التحسن: مقارنة مستويات التحسن بين اللاعبين الذين يتبعون البرنامج التدريبي وأولئك الذين لا يتبعونه.

3-تطوير منهجية تدريبية: إنشاء منهج تدريبي شامل يركز على استخدام القدم غير المهيمنة ويمكن تطبيقه في أكاديميات كرة القدم لتحسين الأداء الشامل للاعبين الناشئين.

## التعريف بالبحث

4-تعزيز فهم دور القدم غير المهيمنة: إلقاء الضوء على أهمية ودور تدريب القدم غير المهيمنة في تحسين الأداء الكلي للاعبين كرة القدم الناشئين.

5-الحصول على معلومات حول ارتباط الجانب البدني بالحركي وبالمهاري عندما يتم التركيز على تدريب القدم غير المهيمنة في الحصص التدريبية.

ويرى الباحث أن هذه الأهداف تشكل إطار عمل شامل للبحث الذي يمكن أن يساهم في تطوير اللاعبين الناشئين بشكل متوازن ومتكامل، بما يفيد ليس فقط اللاعبين وإنما المدربين والباحثين في مجال كرة القدم.

### 4-فرضيات البحث:

من أجل الحصول على بحث ذو مسار علمي محدد، كان لزاما علينا ان نشمّل هذا البحث بفرضيات محددة تمثل التصور المسبق والمتنبئ لنتائج البحث والتي سعيينا الى تحقيقها أو دحضها، و يعرفها (عطاء الله, 2020, ص 103) على أنها رأي الباحث في حل المشكلة المطروحة أمامه استنادا الى أطر نظرية و دراسات سابقة.

وعليه وعلى ضوء التساؤلات المطروحة نضع الفرضيات التالية للبحث:

### الفرضية العامة:

يحسن البرنامج التدريبي المقترح للقدم غير المهيمنة على أداء لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة.

### الفرضيات الجزئية:

1 -لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة لمتغير البحث

2 -هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية لمتغير البحث

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينه الضابطة والعيه التجريبيه لمتغير البحث

### 5- مصطلحات البحث:

#### البرنامج التدريبي:

**التعريف الاصطلاحي:** يتفق تعريف (ن قوة وآخرون, 2011, ص 208) مع عديد التعريفات على أن البرنامج التدريبي هو عملية منظمة وهادفة تهدف إلى إحداث تغيير إيجابي في سلوك ومعارف ومهارات المتدربين. ويعرفه (Armstrong, 2010) أنه نظام تعليمي مخطط له يهدف إلى إحداث تعلم وتغيير سلوكي لدى المتدربين، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم في العمل.

ويمكن لنا ان نعرف البرنامج التدريبي على أنه الطريقة المنظمة ذات التصميم المحدد بغية تحقيق اهداف معينة تشمل تغيير سلوك الأفراد او المجموعات.

**التعريف الاجرائي:** مجموعة من الوحدات التدريبية التي يقوم المدرب بتنفيذها بهدف تطوير المستويات البدنية، والمهارية، والنفسية، والتكتيكية لدى اللاعبين، بهدف الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية (دويكات ، حسين، 2012) و يضيف ( Carlo،Tudor، 2015 ) أن البرنامج التدريبي هو نظام تدريب ممنهج يهدف إلى رفع مستوى الأداء الرياضي للمشاركين من خلال تنمية قدراتهم البدنية، الفسيولوجية، والنفسية حيث يتم تنفيذ البرنامج خلال فترة زمنية محدودة، ويُقاس نجاحه بمدى التحسن في مؤشرات الأداء البدني والمهارات الخاصة بالرياضة المعنية.

ويمكن لنا ان نعرف من خلال ما سبق وبالنظر الى موضوع الدراسة الحالي، أن البرنامج التدريبي هو نظام مهيكّل يهدف إلى تحسين أداء اللاعبين من خلال تطوير استعمالهم لقدمهم غير المهيمنة بتوجيههم في مجموعة من التمارين والتقنيات المصممة لتطوير متطلبات خاصة في لعبة كرة القدم.

#### القدم غير المهيمنة:

**التعريف الاصطلاحي:** هي القدم غير المتفوقة إذ يشير ( Patil،Bhise، 2016 ) أن المهيمن هو المتفوق.

## التعريف بالبحث

**التعريف الاجرائي:** يعرفها (Spaulding،1983 ) على أنها القدم التي يستخدمها الفرد معظم الوقت لدعم الجسم أثناء الركل. و كذلك يشير إليها (على، 2004، ص 112) على انها القدم اليسرى للاعب الأيمن و العكس. ويمكن لنا أن نعرفها على انها القدم الضعيفة التي نسعى الى تطوير مستوياتها لتحسين الاداء العام للاعبين.

كما نجد خلال تصفح مختلف المواضيع ذات الصلة داخل الدراسة ان القدم غير المهيمنة لديها بعض المرادفات نذكر منها: القدم غير المعتمدة-القدم غير السائدة- القدم غير المفضلة- القدم غير المميزة-القدم غير المسيطرة- القدم الضعيفة. كذلك باللغة الفرنسية او الانجليزية إذ تتوفر على عدد من المرادفات أيضا نجدها في سياق الدراسة أيضا.

### اللاعب الناشئ:

**التعريف الاصطلاحي:** هو اللاعب المبتدئ في رياضة أو تخصص ما.

**التعريف الاجرائي:** يعرفه (غوال وآخرون، 2019) على انهم الاطفال الذين يندرجون أيضا ضمن مرحلة الطفولة المتأخرة أي من 11 الى 13 سنة. ويشير الباحث أن اللاعب الناشئ هو اللاعب المسجل في الفرق والجمعيات الرياضية الخاصة بلعبة كرة القدم ضمن مجتمع الدراسة والذي لا يتجاوز عمره 13 سنة.

### كرة القدم:

**التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم، المعروفة أيضاً "Football"، هي كلمة ذات أصول لاتينية تعني "ركل الكرة". في الولايات المتحدة الأمريكية، يطلق على هذه الرياضة اسم "Rugby" أو "كرة القدم الأمريكية". أما اللعبة التي نناقشها هنا، والتي تُعرف عالمياً بـ "Soccer"، فهي رياضة جماعية يمارسها الناس من مختلف فئات المجتمع (قراطبي، 2022) ..

**التعريف الاجرائي:** من خلال تفحص الموقع الرسمي للاتحاد الدولي لكرة القدم، يمكن استنتاج أن كرة القدم هي نشاط في شكل لعبة رياضية تتضمن فريقين يتنافسان على إدخال كرة في مرمى الخصم باستخدام أقدامهم بشكل أساسي، مع مراعاة القيود التالية حيث تحكم اللعبة قوانين ولوائح وتمتاز باختلاف مستوى اللاعبين والفرق من حيث الأداء الفردي والجماعي نتيجة التدريب المتواصل. ويتفق (Galarza، 2011) على أن كرة القدم واحدة من أكثر الرياضات شعبية في

## التعريف بالبحث

العالم، وتلعب في ميادين مختلفة، من الأحياء الشعبية إلى الملاعب الكبيرة. تتميز بقوانينها البسيطة التي تسمح بمشاركة واسعة ومتنوعة على مستوى العالم.

الأداء:

**التعريف الاصطلاحي:** تأدية عمل أو انجاز نشاط أو تنفيذ مهمة، بمعنى القيام بفعل يساعد على الوصول الى الهدف المنشود. (الداوي, 2009, ص 218)

**التعريف الاجرائي:** هو الوصول الى مستوى معين من الانجاز بإظهار مدى الاتقان في توظيف مهارات حركية ووظيفية، ما يجعل الرياضي متميز عن بقية الرياضيين في نفس التخصص (نحموش, 2022, ص 80). ويمكن القول أنه مستوى لاعبي بعض الفرق ضمن مجتمع الدراسة في تأدية بعض المتطلبات و المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم .

### 6- أهمية البحث:

1- تطوير القدرات البدنية: إبراز أهمية تحسين القوة، السرعة، وغيرها من القدرات البدنية لدى اللاعبين الناشئين من خلال تدريبات مخصصة للقدم غير المهيمنة ومساهمة هذه الأخيرة في الأداء البدني العام.

2- تعزيز القدرات الحركية: العمل على تحسين التوازن، الرشاقة، والتنسيق الحركي عبر التدريبات الموجهة، ما يساهم في تطوير الأداء الكلي.

3- تنمية المهارات الفنية: تشجيع استخدام القدم غير المهيمنة لتعزيز المهارات مثل التمرير، القيادة بالكرة، والتسديد، مما يساهم في لاعب أكثر توازناً ومرونة.

4- تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين الناشئين: من خلال تطوير مهاراتهم بالقدم غير المهيمنة، مما يجعلهم أكثر جرأة وثقة في المباريات.

5- الإسهام في البحث العلمي: توفير بيانات ومعلومات قيمة حول تأثير التدريبات المخصصة للقدم غير المهيمنة على مختلف مكونات الأداء البدني والحركي والمهاري للاعبين الناشئين.

### 7- حدود الدراسة:

## التعريف بالبحث

تم الالتزام في الدراسة الحالية بالحدود التالية:

### الحدود البشرية:

اعتمدت الدراسة الحالية على فئة الناشئين الاصحاء والممارسين للعبة كرة القدم ضمن مجتمع دراسة يتمثل في الجمعيات والاكاديميات الخاصة بكرة القدم لولايتي سيدي بلعباس وتلمسان والتي تشارك في مختلف الدورات المحلية والجهوية والوطنية والذين انحصرت أعمارهم بين 11 و13 سنة. حيث تمثلت العينة التجريبية في 22 من لاعبي كرة القدم لأكاديمية النجاح بدائرة ابن باديس- ولاية سيدي بلعباس، وتمثلت العينة الضابطة في 22 من لاعبي كرة القدم لأكاديمية سريع الرمشي لولاية تلمسان. وتم كذلك الاستعانة ب 12 لاعب من خارج العينة (الأسس السيكومترية) وبالضبط من فريق جمعية 24 فبراير بسيدي بلعباس.

### الحدود المكانية:

تم اجراء البرنامج التدريبي على العينة التجريبية في ملعب 01 نوفمبر 1954 بدائرة ابن باديس. ولاية سيدي بلعباس بينما تم أخذ ما تعلق من بيانات من العينة الضابطة في ملعب المركب الرياضي بومعزة محمد دائرة الرمشي ولاية تلمسان. وتجدر الاشارة الى ان الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالأسس السيكو مترية تمت بملعب 24 فبراير بولاية سيدي بلعباس.

### الحدود الزمنية:

قام الباحث بإجراء كل من التجربة الاستطلاعية والتجربة الاساسية في الفترة المحصورة بين 01 نوفمبر 2023 الى غاية اوائل شهر مارس 2024.

## 8- أسباب اختيار الموضوع:

الأسباب الموضوعية لاختيار هذا العنوان:

تركيز على اللاعب الناشئ:

يعكس العنوان تركيزاً واضحاً على فئة عمرية معينة وهي لاعبي كرة القدم الناشئين الذين تتراوح أعمارهم بين 13 سنة وأقل. هذا يجعل الأطروحة أكثر تخصصاً وتناسباً لتحديد الاحتياجات

## التعريف بالبحث

وتأثيرات البرنامج على هذه الفئة العمرية. بصفتها الفئة المناسبة لإمكانية اضافة البرمجة الحركية في هذا السن.

### التركيز على تحسين الأداء:

يظهر العنوان التوجه نحو تحسين أداء اللاعبين، وهو من الجوانب الرئيسية في تطوير المهارات والقدرات الرياضية. كما يعزز الأهمية العملية والتطبيقية للبرنامج التدريبي المقترح.

### الإشارة إلى القدم غير المهيمنة:

باستخدام مصطلح "القدم غير المهيمنة"، يظهر العنوان اهتمامًا خاصًا بجانب معين من التدريب يتعلق بالتطوير الحركي والتقني للقدم غير المهيمنة. هذا يمنح الأطروحة توجهًا محددًا ويساعد في جذب الاهتمام حول الموضوع المحدد. من أجل فتح آفاق بحثية مستقبلية.

### المكون التدريبي المقترح:

يتضمن العنوان الإشارة إلى أن هناك برنامجًا تدريبيًا مقترحًا، مما يظهر أن هناك مقارنة علمية ومدرسة ستتم دراستها وتقييمها في الأطروحة وهذا يسلط الضوء على جوانب التدريب والممارسة في البحث.

### ربط الهدف والوسيلة:

يظهر العنوان ربطًا واضحًا بين هدف البرنامج (تحسين أداء اللاعبين) والوسيلة المستخدمة لتحقيق هذا الهدف (البرنامج التدريبي للقدم غير المهيمنة). هذا يعكس العلاقة المباشرة بين المتغيرين الرئيسيين في البحث.

باختيار هذا العنوان، أردنا فحص وتقييم تأثير برنامج تدريبي محدد على أداء لاعبي كرة القدم الناشئين في فئة العمر دون 13 سنة، وهو موضوع هام وملهم للأبحاث العلمية في مجال التدريب الرياضي.

### الأسباب الذاتية:

بالذهاب للاهتمام الشخصي والخلفية الأكاديمية للباحث، نجد:

### الاهتمام الشخصي:

لدى الباحث نصيبه من الاهتمام الشخصي بمجال كرة القدم أو التدريب الرياضي، خاصة فيما يتعلق بالفئة العمرية الناشئة. التي كونت عنده الشغف والتفاعل الشخصي اذ يعتبر كل ذلك محفزات قوية لاختيار هذا الموضوع.

### الخبرة الشخصية أو المهنية:

لدى الباحث خلفية شخصية أو مهنية في مجال كرة القدم أو التدريب، كونه يملك شهادة مدرب في كرة القدم ولديه خبرة متواضعة في تدريب الفئات الصغرى مما يجعله أكثر تأثراً بالتحديات التي يواجهها لاعبو كرة القدم الناشئين دون 13 سنة.

### البحث عن تحسين الأداء:

كان الباحث قد لاحظ عدم تمكن لاعب كرة القدم من تنفيذ مهارة ما بقدمه غير المهيمنة وخاصة في ظروف تمتاز بالضغط وتحتاج الى سرعة التنفيذ. وبالعودة الى تكوين اللاعبين والاستفسار عن الظاهرة، اكتشف الباحث فجوات في تطوير الأداء لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، مما كون لديه دافع قوي للمساهمة في تقديم حل من خلال برنامج تدريبي فعال.

### التفاعل مع التطورات الرياضية:

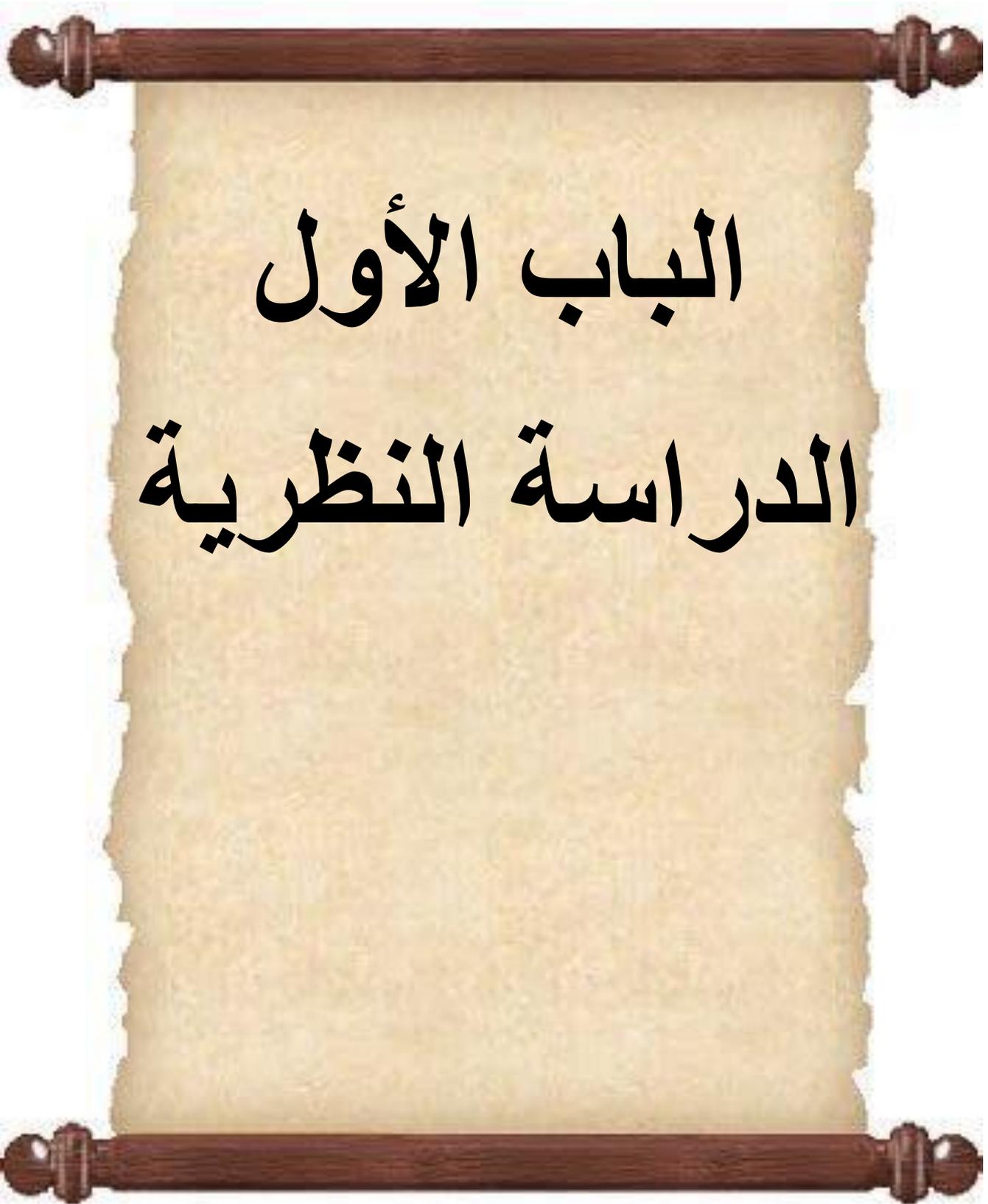
لدى الباحث اهتمام بمتابعة أحدث التطورات في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم، فإن اختيار موضوع يرتبط بتطوير لاعبين صغار يعكس استجابته للتحديات الرياضية الحديثة.

### التأثير الاجتماعي:

لدى الباحث رغبة في تحسين فرص الشباب في مجال كرة القدم ورياضة الشباب بشكل عام.

### الأهداف الأكاديمية:

لدى الباحث أهداف أكاديمية محددة، مثل الحصول على درجة عليا في مجال الرياضة أو التدريب، واختيار هذا الموضوع يمكن أن يكون جزءاً من تحقيق هذه الأهداف. كما يفتح البحث آفاقاً أخرى للتعلم في مختلف ما ينجر عن نتائجه.

A scroll with a wooden frame and a piece of aged, yellowish paper. The text is written in black Arabic calligraphy. The scroll is unrolled, showing the text in the center.

**الباب الأول**  
**الدراسة النظرية**

الفصل الأول

الدراسات السابقة  
والمشابهة

## الدراسات السابقة والمثابفة:

## 1-تمهيد:

و يطلق عليها أيضا الدراسات المرتبطة و هي التي تكون متشابهة أو قريبة التشابه حسب ما أشار إليه(الكاظمي, 2013), كما تعتبر الحجر الأساس لبداية الخوض في البحوث و الدراسات إذ يذكر(عطاء الله, 2020) أنها أساس بناء المشكلة و بمثابة إحصاء لما تم التطرق إليه في الموضوع المراد القيام به. هناك العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع القدم غير المهيمنة و تأثيرها على أداء لاعبي كرة القدم وتناولته من زوايا مختلفة وقد تنوعت هذه الدراسات بين العربية والأجنبية وسوف نستعرض في هذه الأطروحة جملة من الدراسات التي تم الاستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها و تقديم تعليق عليها يتضمن جوانب الاتفاق والاختلاف وبيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية ويود الباحث أن يشير إلى أن الدراسات التي سوف يتم استعراضها جاءت في الفترة الزمنية بين 2011 و 2024 وشملت جملة من الأقطار والبلدان مما يشير إلى تنوع الزماني والجغرافي ، هذا وقد تم تصنيف هذه الدراسات حسب المتغيرات الرئيسية للدراسة ثم من كونها دراسات عربية أو أجنبية إلى الدراسات التي تناولت مختلف البرامج التدريبية لفئة الناشئين التي رأى الباحث ان لها علاقة بالموضوع محل الدراسة، ثم الدراسات العربية و الأجنبية التي تناولت محور القدم غير المهيمنة و تأثيرها على بعض مكونات الأداء لدى لاعبي كرة القدم. كما عرج الباحث على دراسات اهتمت بعدم التماثل الوظيفي وانتقال أثر التدريب بين الاطراف نظرا لارتباط هاذين الأخيران بموضوع البحث بطريقة غير مباشرة. وفيما يلي نقدم عرضا لهذه الدراسات نبين فيها جوانب الاتفاق والاختلاف ثم نوضح الفجوة العلمية من خلال التعرف على اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة وأخيرا جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية.

## 1-1: استعراض الدراسات العربية:

## 1-1-1: دراسة (Shihab &amp; Al-Shamayleh, 2015) بعنوان تأثير برنامج

تدريبي مقترح في تطوير الأداء المهاري للرجل غير المسيطرة على بعض مهارات كرة القدم والتي هدفت إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين الاداء المهاري للقدم غير المفضلة على بعض مهارات كره القدم حيث تكونت عينة الدراسة من 25 تراوحت أعمارهم

بين 19 الى 25 سنة. تم اختيارهم بطريقه عمدية من منتخب كليه علوم الرياضة لكره القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقه المجموعة الواحدة حيث تم استخدام اختبار T للعينات المزدوجة واختبار الاعتدالية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واطهرت نتائج الدراسة وجود فروق ضد دلالة إحصائية بين متوسطين الاداء البعدي للمهارات بين القدم المهيمنة وغير المهيمنة في بعض المهارات ويوصي الباحث بضرورة تحسين أداء القدم غير المهيمنة حركيا و بدنيا و كذلك باعتماد برنامج تدريبي كوسيله للارتقاء بالأداء المهاري للاعبين على صعيد القدم غير المفضلة خاصة في المراحل العمرية المبكرة.

### 1-1-2: دراسة (Al-Farran, 2012) بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير

الأداء الفني للرجل غير المسيطرة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية والتي هدفت إلى معرفة مستوى الأداء المهاري باستخدام القدم غير المميزة إضافة الى معرفة مدى تأثير برنامج مهاري على هذه الأخيرة وتمثلت عينتها في ناشئي مركز شباب عسكر تراوحت أعمارهم بين 11 و 13 سنة حيث استخدمت الأداة المتمثلة في الاختبارات المهارية لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي وكان من أبرز نتائجها تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كافة الاختبارات المهارية كما أوصت بوضع برامج تدريبية مقننة لغرض تحسين مستوى الأداء المهاري للقدم غير المميزة و الاهتمام بانتقال التدريب بين الأطراف.

### 1-1-3: دراسة (Wahib وآخرون, 2017) بعنوان فعالية برنامج تدريبي يستخدم

التدريبات المتكاملة (البدنية - المهارية) لتنمية القوة والسرعة وبعض المهارات الفنية الأساسية - دراسة حالة عن لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة في مستغانم، الجزائر والتي هدفت إلى معرفة تأثير التمرينات المتكاملة (البدنية - المهارية) المبنية على الأسس النظرية والعلمية في تنمية القوة السريعة وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم. وكذلك إظهار أهمية التمرينات الرياضية المتكاملة (المهارة البدنية) المحدودة بالوقت والجهد. استخدمت الدراسة عينة من فريق مستغانم أقل من 17 سنة مكون من 35 لاعبا؛ وقد تم تقسيمهم إلى عينتين، تكونت العينة الأولى من (13) لاعبا تم تطبيق البرنامج التدريبي الاعتيادي معهم، وتكونت المجموعة التجريبية الثانية من (13) لاعبا طبق عليهم البرنامج التدريبي الذي قدمه الباحث حيث استخدمت الأداة المتمثلة في تطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي نظرا لملائمته لموضوع البحث. وبعد الحصول على نتائج القياسات القبلية والبعدي

ومعالجة النتائج إحصائياً توصل الباحثون إلى أن التمرينات المتكاملة (البدينية المهارية) لها أثر كبير في تطوير السرعة والقوة و كذلك بعض المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم أقل من 17 سنة كما أوصت باستخدام التمارين البدينية المتكاملة (البدينية والمهارية) لمختلف الفئات العمرية التي في طور التكوين. والاهتمام بإعداد اللاعبين بشكل سليم بالشكل المتكامل.

#### 1-1-4: دراسة (عماد أحمد, 2014) بعنوان: "تأثير تدريبات بعض القدرات

##### "التوافقية على فعالية ركل الكرة لمسافات مختلفة بالقدم المفضلة والغير مفضلة"

والتي هدفت الى وضع تدريبات لتنمية القدرات التوافقية المرتبطة بمهارة ركل الكرة، والتعرف على تأثير تحسن مستواها على ركل الكرة بكلتا القدمين. حيث اعتمدت على مجموعة من 20 ناشئ كرة قدم لسن 14 سنة، مقسمين عشوائياً إلى مجموعتين، استخدمت الدراسة اختبارات لقدرات توافقية (الربط الحركي، تقدير الوضع، بذل الجهد المناسب) ومهارة الركل، وأجهزة ومعدات رياضية لجمع البيانات، وفق المنهج التجريبي. وأظهرت النتائج تأثيراً إيجابياً ملحوظاً للبرنامج التدريبي المقترح على القدرات التوافقية وفعالية ركل الكرة بكلتا القدمين، مع نسب تحسن أفضل لدى المجموعة التجريبية وفي ركل الكرة بالقدم المفضلة. كما أوصت الدراسة بتطبيق البرنامج التدريبي على ناشئى كرة القدم، وإجراء دراسات مماثلة، والاهتمام بتنمية القدرات التوافقية والقدم الغير مفضلة، وتوجيه الدراسة للمختصين في مجال تدريب الناشئين.

#### 1-1-5: دراسة (زموري ، حاج احمد، 2023) بعنوان تأثير التدريب باستعمال كرة

##### "senseball" على تحسين الأداء بالقدم الغير المميزة لبعض المهارات الاساسية

لدى لاعبي كرة القدم (10-09) سنة والتي هدفت إلى دراسة تأثير استخدام كرة "senseball" على تحسين الأداء بالقدم الغير المميزة لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم في الفئة العمرية (10-09) سنوات. تمثلت عينتها في 20 لاعباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (10 لاعبين) استخدمت كرة "senseball" في برنامج تدريبي لمدة 3 أشهر، ومجموعة ضابطة (10 لاعبين) تدربت وفق البرنامج المعتاد. استخدمت الدراسة أداة الاختبارات الميدانية لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي. من أبرز نتائجها أن اللاعبين في المجموعة التجريبية أظهروا تحسناً ملحوظاً في الأداء بالقدم الغير المميزة في مهارات التحكم في الكرة، التنقل بالكرة، ودقة تمرير الكرة مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما أوصت بضرورة تبني برامج تدريبية مماثلة

تعتمد على استخدام كرة "senseball" لتطوير الأداء بالقدم الغير المميزة لدى الناشئين في كرة القدم وتحسين مهاراتهم الأساسية.

### 1-1-6: دراسة (مجرالي, 2021) بعنوان: "أثر تدريبات التوازن والتوافق الحركي على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم (فئة U13)".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر تدريبات التوازن والتوافق الحركي على الأداء المهاري باستخدام القدم غير المهيمنة لدى براعم كرة القدم، وذلك من خلال تقديم تدريبات توازن وتوافق حركي للقدم غير المهيمنة ومقارنة الأداء بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. تمثلت عينتها في: عينة مكونة من 30 لاعب كرة قدم من براعم فريق اتحاد الشاوية، تتراوح أعمارهم بين 12-13 سنة، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من 15 لاعباً ومجموعة ضابطة مكونة من 15 لاعباً. الأداة المستخدمة لجمع البيانات استخدمت اختبارات أداء مهارية قبلية وبعديّة مثل اختبارات التوازن الحركي، التوافق الحركي، التمير، تنطيط الكرة، درجة الكرة، التصويب على المرمى، وركل الكرة لأبعد مسافة. المنهج المستخدم المنهج التجريبي، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية لمدة 8 أسابيع، في حين تم تدريب المجموعة الضابطة وفق الأساليب التقليدية. من أبرز نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لصالح المجموعة التجريبية في صفتي التوازن والتوافق الحركي. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في بعض المهارات الأساسية (تمير الكرة، تنطيط الكرة، درجة الكرة، التصويب على المرمى) باستخدام القدم غير المهيمنة لدى أفراد المجموعة الضابطة. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في مهارة ركل الكرة لأبعد مسافة باستخدام القدم غير المهيمنة لدى أفراد المجموعة التجريبية. تأكيد الأداء المهاري باستخدام القدم غير المهيمنة لدى أفراد المجموعة التجريبية على فعالية التدريب الحركي والتوافق الحركي في تحسين الأداء. أوصت بإدراج تدريبات التوازن والتوافق الحركي في البرامج التدريبية للناشئين لتحسين الأداء المهاري باستخدام القدم غير المهيمنة. ضرورة توجيه المدربين لتضمين تدريبات خاصة بالقدم غير المهيمنة ضمن جلسات التدريب اليومية. تشجيع البحوث المستقبلية لدراسة تأثير التدريبات على الفئات العمرية المختلفة وتوسيع نطاق العينات البحثية لتحسين تعميم النتائج.

### 2-1: الدراسات الأجنبية:

## 1-2-1: دراسة ( Witkowski وآخرون, 2011). بعنوان:

" Corrective effects of different training options on development and maturation of professional motor skills from dominant and non-dominant legs of young soccer players"

أي "التأثيرات التصحيحية للخيارات التدريبية المختلفة على تنمية ونضج المهارات الحركية المهنية من الأرجل المهيمنة وغير المهيمنة لدى لاعبي كرة القدم الشباب" والتي هدفت إلى استكشاف تأثيرات خيارات التدريب التقني المختلفة على تطوير مهارات الحركة في أداء الساقين السائدة وغير السائدة لدى لاعبي كرة القدم الصغار وتمثلت عينتها في 47 لاعب كرة قدم ذكور تطوعوا، تتراوح أعمارهم حول 13 عامًا من ثلاثة فرق كرة قدم. حيث استخدمت الأداة المتمثلة في الاختبارات الحركية الموثوقة والصالحة التي طورها نفس المؤلف لتقييم ست مهارات تقنية محترفة لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي حيث قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة وأجريت الدراسة على مدار عام. وكان من أبرز نتائجها تحسين كبير في فعالية الأداء الحركي في كلا المجموعتين التجريبيتين مقارنةً بالمجموعة الضابطة، وكذلك ظهرت فوائد أكبر في تدريب الساق غير السائدة بما يعكس تحسين التناسق بين الساقين. كما أوصت ب تطبيق التدريبات التصحيحية للساق غير السائدة لتحقيق تناسق أفضل في المهارات الحركية، والتي يمكن أن تساهم في تقليل الإصابات وتحسين الأداء الرياضي بشكل عام.

## 1-2-2: دراسة (Bigoni وآخرون, 2017) بعنوان:

Balance in young male soccer players: dominant versus non-dominant leg

أي "التوازن لدى لاعبي كرة القدم الشباب: الساق المهيمنة مقابل الساق غير المهيمنة". والتي هدفت إلى لمعرفة ما إذا كانت كرة القدم تؤثر على قدرة اللاعبين الشباب على التوازن في وضعية ساق واحدة وفهم ما إذا كانت قدرة التوازن لدى لاعبي كرة القدم الشباب تتأثر بالعمر أو القياسات الانثروبومترية أو قدرات التنسيق الحركي. وتمثلت عينتها في 92 لاعب كرة قدم شاب يتمتعون بصحة جيدة تتراوح أعمارهم بين 5 و10 سنوات من فريقين إيطاليين لكرة القدم تحت 10 سنوات.

حيث استخدمت الأداة المتمثلة في منصة قياس الاجهاد لتسجيل مسار ومساحة وسرعة تمايل مركز الضغط (CoP) وفق المنهج التجريبي. وتم جمع القياسات الانتروبومترية. كما تم اختبار التنسيق الحركي الإجمالي باستخدام اختبار (KTK). وكان من أبرز نتائجها أنه تم ملاحظة نتائج توازن أفضل في القدم المهيمنة وغير المهيمنة عندما تعلق الامر بالتوازن الثابت أو الساكن كما تم ايجاد ارتباط إيجابي كبير بين العمر ودرجة KTK. ويمكن التنبؤ بدرجات معيارية لكفاءة كل قدم بالنظر الى القياسات الانتروبومترية و نتائج اختبار التنسيق الحركي و منصة قياس الاجهاد. كما أوصت بإدخال تدريب التوازن أيضًا في جلسات التدريب الرياضي للأطفال لتحسين التحكم في الأوضاع المختلفة وإجراء المزيد من الدراسات لتحليل تأثيره في كرة القدم وفي مرحلة الطفولة. كما تم افتراض أن التدريب الذي يركز على التنسيق الحركي قد يساهم في تقليل احتمالية حدوث إصابات رياضية عند الأطفال والشباب.

### 1-2-3: دراسة ( Scinicarelli وآخرون, 2022) بعنوان:

#### Functional performance and interlimb asymmetries of young football players during single-leg jump tests

أي " الأداء الوظيفي وعدم التماثل بين الأطراف لدى لاعبي كرة القدم الشباب أثناء اختبارات القفز بساق واحدة" والتي هدفت إلى توفير القيم المتوسطة الخاصة بالعمر ومؤشر تماثل الأطراف لدى لاعبي كرة القدم الشباب، لاكتشاف تأثير العمر على الاختلافات الوظيفية بين الأطراف والتحقق في ارتباط العمر بالأداء الوظيفي وتمثلت عينتها فيما مجموعه 146 من لاعبي كرة القدم الذكور (العمر  $14.2 \pm 2.3$ ) حيث تم اجراء اختبارات القفز المختلفة. وتم استخدام الإحصائيات الوصفية والقيم المتوسطة (السائدة / غير المهيمنة) ووفقًا للفئات العمرية (U11 - U19). تم استخدام تحليل التباين المختلط ثنائي الاتجاه (ANOVA) وANOVA أحادي الاتجاه وارتباط بيرسون في التحليل الإحصائي. لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي المختبري وكان من أبرز نتائجها أن الفروق الوظيفية بين الأطراف ظهرت في ثلاثة من أصل أربع اختبارات (SH، CMJ، SJ) بدون تفاعل مع العمر. كما وجدت الدراسة أن هناك ارتباطًا إيجابيًا بين العمر والأداء الوظيفي بساق واحدة في جميع الاختبارات. بالإضافة إلى ذلك، اقترحت الدراسة أن مؤشر تماثل الأطراف (LSI) بنسبة  $\leq 100\%$  يمكن اعتباره معيارًا لأداء اللاعبين الشباب غير المصابين. كما أوصت

الدراسة بتنفيذ برامج تدريب فردية لتقوية العضلات من جانب واحد، وأهمية التدخل الوقائي لتقليل الفروق الوظيفية بين الأطراف، وذلك لتعزيز الأداء ومنع الإصابات.

#### 1-2-4: دراسة ( Rouissi وآخرون, 2016a) بعنوان:

Effect of leg dominance on change of direction ability amongst young elite soccer players

أي "تأثير السيطرة على الساق على القدرة على تغيير الاتجاه لدى نخبة لاعبي كرة القدم الشباب" والتي هدفت إلى فهم كيف يؤثر استخدام الساق السائدة مقابل الساق غير السائدة على الأداء الزمني لمناورتيين مختلفتين لتغيير الاتجاه عبر زوايا متعددة من تغيير الاتجاه. شارك في الدراسة 73 لاعب كرة قدم (العمر:  $16.1 \pm 1.8$  سنة) من فريق واحد. تمثلت عينة الدراسة في هؤلاء اللاعبين وقسمت الدراسة إلى جلسات متعددة لجمع البيانات باستخدام اختبارات الرشاقة وقوة الساقين وفق المنهج الكمي التجريبي. وكان من أبرز نتائج الدراسة، أن أداء تغيير الاتجاه باستخدام الساق السائدة كان أفضل بشكل ملحوظ مقارنةً بالساق غير السائدة، خصوصًا عند استخدام مناورة الخطوة الجانبية، بينما كانت النتائج ملحوظة فقط عند الدوران بزوايا  $135^\circ$  باستخدام مناورة الالتفاف. أظهرت الدراسة أيضًا أن قوة الساق السائدة، خاصة في عضلات موسعات الركبة ومثنيات الركبة ومبدي الورك، كانت أعلى منها في الساق غير السائدة، مما قد يساهم في الفروق في الأداء بين الساقين. وأوصت الدراسة بأهمية تضمين تدريبات محددة للساق غير السائدة في برامج تدريب لاعبي كرة القدم لتقليل الاختلافات في الأداء بين الساق السائدة وغير السائدة وتحسين الأداء العام في تغيير الاتجاه، مما يمكن أن يعزز من الأداء الرياضي على الملعب.

#### 1-2-5: دراسة (Tanir & Çetinkaya, 2019) بعنوان:

The Evaluation of Musculoskeletal Disorders Seen in Footballers with Regard to Dominant Foot Preference

أي "تقييم الاضطرابات العضلية الهيكلية التي تظهر لدى لاعبي كرة القدم فيما يتعلق بتفضيل القدم المهيمنة" والتي هدفت الدراسة إلى تقييم الاضطرابات العضلية الهيكلية التي لوحظت لدى لاعبي كرة القدم فيما يتعلق بتفضيل القدم المهيمنة. حيث تكونت العينة البحثية من 40 لاعب كرة قدم

ذكور تتراوح أعمارهم بين 14 و18 سنة، وهم طلاب في مدرسة أيدن إنجيري ليوفا الرياضية في السنة الدراسية 2018-2019. حيث استخدمت الأداة المتمثلة في "استبيان ووترلو لليد والقدم" المعدل من قبل إيلياس وآخرين (1998) وتم ترجمته إلى التركية بواسطة أوزسو. (2006) لتحديد تفضيلات القدم المهيمنة للاعبين المشاركين في الدراسة. أما لتحديد الاضطرابات العضلية الهيكلية التي لوحظت لدى لاعبي كرة القدم، تم استخدام النسخة التركية من "استبيان اضطرابات العضلات والعظام لكورنيل"، الذي تم تطويره بواسطة مختبر العوامل البشرية والهندسة المريحة بجامعة كورنيل وترجمته إلى التركية واختباره بواسطة أرينك وآخرين (2011). اتبعت الدراسة منهجية وصفية مع استخدام اختبار T لعينة مستقلة وتحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS 22.0 لتحديد الفروقات بين مجموعتين (اللاعبين ذوي القدم المهيمنة اليسرى واللاعبين ذوي القدم المهيمنة اليمنى). تم حساب القيم المتوسطة والانحراف المعياري والقيم الدنيا والعليا لكل من العمر والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم. وكان من أبرز نتائجها أنه لم يُلاحظ أي اختلاف ذو دلالة إحصائية بين اللاعبين في إصابات الأطراف العلوية. ( $p > 0.05$ ) أما بالنسبة لإصابات الأطراف السفلية، لوحظت فروقات ذات دلالة إحصائية في الإصابات في الساق العليا اليسرى، الركبة اليسرى والساق السفلى اليسرى. ( $p < 0.05$ ) واستنتج أن تفضيلات القدم المهيمنة للاعبين لكرة القدم أثرت على الإصابات في بعض مناطق الأطراف السفلية. كما أوصت الدراسة أنه إلى جانب الاحتياطات الوقائية المعروفة لتجنب الإصابات في لاعبي كرة القدم الشباب، يوصى بتقوية القدم غير المهيمنة بشكل كافٍ، وليس فقط القدم المهيمنة.

### 1-2-6: دراسة ( Vaisman وآخرون، 2017) بعنوان:

#### "Lower Limb Symmetry Comparison of Muscular Power Between Dominant and Nondominant Legs in Healthy Young Adults Associated with Single-Leg-Dominant Sports"

أي "مقارنة تماثل الأطراف السفلية للقوة العضلية بين الأرجل المهيمنة وغير المهيمنة لدى البالغين الأصحاء المرتبطين بالرياضات المهيمنة ذات الساق الواحدة". هدفت الدراسة إلى مقارنة القوة العضلية القصوى بين الأرجل المهيمنة وغير المهيمنة في الشباب الأصحاء، وتقييم تأثير الرياضات التي تفضل ساقاً واحدة على هذا التوازن، واقتراح معيار طبيعي لاختلاف القوة

القصى بين الأطراف السفلية في هذه الفئة العمرية. تمثلت عينة الدراسة في 78 شابًا صحيًا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين وفقًا لمستوى النشاط الرياضي

المجموعة الأولى: 51 غير رياضيين (بمتوسط عمر  $20.8 \pm 1.5$  سنة ووزن  $71.9 \pm 10.5$  كجم)، الذين يشاركون في أقل من 8 ساعات في الأسبوع من النشاط البدني الترفيهي بدون تدريب محدد.

المجموعة الثانية: 27 لاعب كرة قدم محترف (بمتوسط عمر  $18.4 \pm 0.6$  سنة ووزن  $70.1 \pm 7.5$  كجم)، الذين يتدربون ويتنافسون في كرة القدم لمدة 8 ساعات أو أكثر في الأسبوع. استخدمت الدراسة اختبار القفز بالساق الواحدة لقياس القوة العضلية القصوى لكل ساق. تم تحديد الساق المهيمنة من خلال ثلاث اختبارات تتضمن: ركل كرة القدم. إطفاء حريق وهمي. رسم أشكال على الأرض. اتبعت الدراسة منهج دراسة مختبرية مضبوطة، حيث تم إجراء الاختبارات في بيئة مخبرية للتحكم في المتغيرات وضمان دقة القياسات. تم تحليل البيانات باستخدام اختبار t لعينات مترابطة. وكان من أبرز النتائج أنه لم يكن هناك اختلاف إحصائي كبير في القوة العضلية القصوى بين الأرجل المهيمنة وغير المهيمنة لكل من غير الرياضيين ( $P=0.316$ ) ولاعبى كرة القدم المحترفين. ( $P=0.281$ ) كما تجدر الإشارة ان النتائج بينت أن أغلبية (95%) المشاركين أظهروا فرقًا في القوة أقل من 15% بين الأرجل المهيمنة وغير المهيمنة. أوصت الدراسة بأن التوازن في القوة العضلية بين الأطراف السفلية يمكن تحقيقه لدى الشباب الأصحاء بغض النظر عن الجانب المهيمن ومستوى النشاط الرياضي.

### 7-2-1: دراسة ( Selçuk وآخرون, 2019) بعنوان:

#### The Effect of Unilateral and Bilateral Foot Dominance on Sprinting Speed of Young Athletes.

أي "تأثير هيمنة القدم الأحادية والثنائية على سرعة الركض لدى الرياضيين الشباب" والتي هدفت إلى تقييم تأثير هيمنة القدم الأحادية والثنائية على سرعة الركض لدى الرياضيين الشباب. وتمثلت عينتها في 193 مشاركًا (156 ذكور و37 إناث) الذين شاركوا في اختبارات القبول لمدارس التربية البدنية والرياضة في جامعة يوزنجويل بتركيا. حيث استخدمت الأداة المتمثلة في اختبار الركض السريع 30 متر لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي. تم تحديد القدم المهيمنة من خلال

ركل كرة القدم وسؤال المشاركين عن القدم التي يستخدمونها للركل. كما تم تحليل البيانات باستخدام اختبار كولموغروف-سميرنوف لتحديد التوزيع الطبيعي واختبار مان-ويتني لاختبار الفروقات بين المجموعتين. وكان من أبرز نتائجها أن المشاركين ذوي القدم الثنائية كانوا أسرع في الركض مقارنة بذوي القدم الواحدة. كما أوصت الدراسة بزيادة التدريب على استخدام كلا القدمين لتحسين الأداء الرياضي والوقاية من الإصابات.

### 8-2-1: دراسة (Kim وآخرون, 2018) بعنوان:

"Comparison of Balance and Muscle Strength between Dominant and Non-dominant Legs in Adults"

والتي هدفت إلى مقارنة القوة العضلية وقدرة التوازن بين الساق المهيمنة وغير المهيمنة لدى البالغين. وتمثلت عينتها في 30 بالغاً في العشرينات من العمر، حيث تم تقسيم الساقين إلى مهيمنة وغير مهيمنة بناءً على اليد المهيمنة للمشاركين. شملت العينة 23 أنثى و7 ذكور. حيث استخدمت الأداة المتمثلة في (Nicholas Manual Muscle Test (MMT لقياس قوة العضلات للساقين، و BIO-Rescue لقياس قدرة التوازن باستخدام برنامج لقياس وتدريب التوازن. لجمع البيانات وفق المنهج التجريبي من خلال الدراسة المخبرية المحكمة لقياس القوة العضلية وقدرة التوازن. تم قياس قوة العضلات لكل من ثني الركبة ومدتها باستخدام جهاز Nicholas MMT ، وتم قياس قدرة التوازن باستخدام جهاز BIO-Rescue . وكان من أبرز نتائجها عدم وجود فرق إحصائي في القوة العضلية بين الساقين المهيمنة وغير المهيمنة في كل من ثني الركبة ومدتها. ولكن الساق المهيمنة تعتبر أكثر فائدة في المهام التي تتطلب قدرة عالية على التحكم الحركي. كذلك، لم يظهر أي فرق إحصائي في قدرة التوازن بين الساقين، على الرغم من أن الساق غير المهيمنة أظهرت قيمة أعلى في جميع اختبارات التوازن. كما أوصت باستخدام كلا الساقين للتدريب على القوة والتوازن.

### 9-2-1: دراسة (Bahenský وآخرون, 2020) بعنوان:

Power, Muscle, and Take-Off Asymmetry in Young Soccer Players

أي "القوة العضلية وعدم التماثل في الارتقاء لدى لاعبي كرة القدم الشباب". هدفت إلى التحقق من العلاقة بين التفضيل الجانبي (الهيمنة)، كمية الكتلة العضلية، ومعايير القوة المختارة في الأطراف السفلية للاعبين كرة القدم الشباب، وكذلك تقييم عدم التماثل الناتج عن التدريب. وتمثلت عينتها في 65 لاعب كرة قدم تتراوح أعمارهم بين 15 و18 عامًا، جميعهم من أعلى أندية الدوري الوطني للجمهورية التشيكية، حيث شملت العينة لاعبين في فئات تحت 16 عامًا وحتى تحت 19 عامًا، وتوزعوا على مراكز مختلفة في الفريق (حراس مرمى، مدافعين، لاعبي وسط، ومهاجمين). حيث استخدمت الأداة المتمثلة في تقييم تركيبة الجسم باستخدام جهاز Tanita BC 418 MA ، وقياس الارتقاء باستخدام لوحة ارتقاء Lode ، واختبار وينغيت اللاهوائي (WAnT) على جهاز دراجة إرجومترية. Excalibur sport لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تحليل العلاقة بين كمية الكتلة العضلية في الأرجل، وقوة القفز، والقوة الناتجة في اختبار وينغيت اللاهوائي باستخدام تحليل الارتباط وتحليل الانحدار الخطي. وكان من أبرز نتائجها أنه لا توجد فروقات كبيرة بين الأرجل المهيمنة وغير المهيمنة من حيث كمية الكتلة العضلية، ارتفاع القفز، والقوة الناتجة في اختبار وينغيت. كما تم تسجيل أن العلاقة بين كمية الكتلة العضلية في الأرجل والقوة المطلقة في اختبار وينغيت كانت واضحة ولكن لم يكن هناك علاقة بين كمية الكتلة العضلية والأداء النسبي. و أن التدريب المتوازن الذي يشمل كلا الأرجل يساهم في تقليل الفروقات بين الأرجل المهيمنة وغير المهيمنة مع مرور الوقت، مما يقلل من احتمالية الإصابات. كما أوصت باعتماد برامج تدريبية متوازنة تشمل كلا الأرجل بالتساوي لضمان تنمية متماثلة وتقليل الفروقات الناتجة عن الهيمنة. التركيز على التمارين التعويضية لتحسين التنسيق العصبي العضلي وتقليل خطر الإصابات. متابعة تطور القوة والكتلة العضلية بشكل دوري لضمان فعالية البرامج التدريبية وتحقيق التنمية المتوازنة للاعبين.

### 10-2-1: دراسة ( Polk وآخرون, 2017) بعنوان:

"Limb dominance, foot orientation and functional asymmetry during walking gait"

أي "هيمنة الأطراف وتوجيه القدم وعدم التناسق الوظيفي أثناء المشي" والتي هدفت إلى: اختبار الفرضيات التي تفيد بأن الفروق في وظيفة الأطراف السفلية، كما تُقاس بخصائص قوى رد الفعل الأرضي، يمكن تفسيرها بالاختلافات في توجيه القدم أو سيادة الأطراف. وتمثلت عينتها في: 36

فرداً سليماً، 17 أنثى و19 ذكراً، تتراوح أعمارهم بين 18 و42 عاماً. حيث استخدمت الأداة المتمثلة في: قياسات قوة رد الفعل الأرضي باستخدام منصة قوة متوسطة وتقديرات الكينماتيك لوضعية القدم. لجمع البيانات وفق المنهج: استخدام تجارب المشي بثلاث وضعيات مختلفة للقدم (الوضع الطبيعي، والقدم موجهة نحو الخارج، والقدم موجهة في اتجاه الحركة). وكان من أبرز نتائجها: أظهرت النتائج أن مكونات قوة رد الفعل الأرضي العمودية والكبحية والدافعة كانت متناسقة إلى حد كبير، لكن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوى والنبضات الجانبية-الوسطية، حيث كانت الأطراف اليمنى السائدة تنتج مكونات قوة جانبية أعلى ومكونات قوة وسطية أقل مقارنة بالأطراف اليسرى. كما أوصت باستخدام سيادة الأطراف كمؤشر أفضل للتوازن أثناء المشي بدلاً من توجيه القدم، وأشارت إلى ضرورة مراعاة هذه الفروق في استراتيجيات إعادة التأهيل لعلاج اضطرابات المشي أو الوقاية من السقوط المرتبط بالتوازن.

### 11-2-1: دراسة (Daneshjoo وآخرون, 2013) بعنوان :

## Bilateral and Unilateral Asymmetries of Isokinetic Strength and Flexibility in Male Young Professional Soccer Players

أي "عدم التماثل الثنائي والأحادي الجانب للقوة المتساوية والمرونة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين الشباب الذكور"

والتي هدفت إلى تحليل وجود عدم تماثل (اختلال توازن) في القوة والمرونة بين ساقَي لاعبي كرة القدم الشباب، سواء بين الساق السائدة والساق غير السائدة (عدم تماثل أحادي الجانب) أو بين عضلات الفخذ الأمامي وعضلات الفخذ الخلفي (عدم تماثل ثنائي). اشتملت عينة الدراسة على 36 لاعب كرة قدم من الذكور، جميعهم محترفون ولديهم خبرة لا تقل عن 5 سنوات في اللعب، بالإضافة إلى كونهم يتمتعون بصحة جيدة وخاليين من أي إصابات سابقة خطيرة في الساقين. حيث استخدمت الدراسة المنهج التجريبي لجمع البيانات وتحليلها، حيث تم قياس القوة والمرونة بشكل فردي لكل لاعب باستخدام جهاز قياس القوة الأيسوكينيستيكي (Biodex) وذلك لقياس قوة عضلات الفخذ الأمامي وعضلات الفخذ الخلفي لكل ساق على حدة. وتم أيضاً إجراء القياسات بثلاث سرعات مختلفة لقياس استجابة العضلات لمختلف سرعات الحركة. كما تم حساب نسب القوة المختلفة مثل نسبة القوة التقليدية (CSR)، ونسبة التحكم الديناميكي (DCR)، ونسبة السرعة

السريعة/البطيئة (F/S ratio) لمعرفة توازن القوة بين العضلات. أما جهاز قياس الزوايا (goniometer) فتم استخدام هذا الجهاز لقياس مدى حركة مفصل الورك في كل ساق على حدة. وكان من أبرز النتائج أن الدراسة لم تظهر فرقاً كبيراً في القوة بين الساقين (السائدة وغير السائدة) عند نفس السرعة. ولكن، لوحظ أن غالبية اللاعبين (97.2%) كانوا يعانون من اختلال في التوازن بين عضلات الفخذ الخلفي وعضلات الفخذ الأمامي بأكثر من 10%، خاصةً في السرعات المتوسطة (180 درجة/ثانية). كما لوحظت مرونة أعلى بكثير في مفصل الورك في الساق السائدة مقارنة بالساق غير السائدة. واوصت الدراسة أن تركز برامج التدريب على تحسين مرونة كلا الساقين، خاصةً الساق غير السائدة، التي غالباً ما تكون أقل مرونة. وانه يمكن استخدام تمارين الإطالة الديناميكية (Dynamic stretching) لتطوير مرونة أفضل. وكذلك يجب على المدربين العمل على تحسين التوازن في القوة بين عضلات الفخذ الخلفي وعضلات الفخذ الأمامي ويمكن تحقيق ذلك من خلال تمارين القوة التي تركز على عضلات الفخذ الخلفي ويجب أن يكون مدربو كرة القدم على دراية باحتمالية الإصابات نتيجة عدم التوازن في القوة والمرونة، والعمل على تقليل تلك المخاطر. ويمكن دمج تدريبات تقوية العضلات وتحسين المرونة في برامج التدريب للاعبين بشكل روتيني، وخاصةً قبل بدء الموسم الجديد.

### 3-1: التعليق على الدراسات السابقة (تشابه واختلاف):

#### 1-3-1: من حيث الأهداف:

تُركز جميع الدراسات على تأثير تدريب القدم غير المهيمنة على مهارات كرة القدم وتحسين أداء اللاعبين، لكن تختلف أهدافها بشكل يجعلنا ندرك أنها تكون في الغالب أهدافاً مُشتركة وأخرى مختلفة ومن خلال عرض ما سبق نجد أن جميع الدراسات تسعى إلى تحسين أداء اللاعبين باستخدام كلا القدمين. وتهتم بالتركيز على تقليل الفروق بين مهارات القدم المهيمنة وغير مهيمنة. كما تُركز على تحسين مهارات أساسية مثل دراسة كل من (Al-Farran, 2012) و (زموري & حاج احمد, 2023) و (Winiarski وآخرون, 2023) التي ركزت على مهارتي التحكم في الكرة و التمرير. في حين اشتركت كل من دراسة (مجرالي, 2021) في مهارات التنطيط و التهديف و ركل الكرة لأبعد مسافة مع دراسة كل من (Al-Farran, 2012) و دراسة (عماد أحمد, 2014).

من ناحية أخرى ركزت دراسة (عماد أحمد, 2014) على تأثير تدريبات القدرات التوافقية (الربط الحركي، تقدير الوضع، بذل الجهد المناسب) و على مهارة ركل الكرة. في حين اهتمت دراسة ( Rouissi وآخرون, 2016 b) بفهم كيف يؤثر استخدام القدم السائدة مقابل غير السائدة على قدرة اللاعبين على تغيير الاتجاه. كما قارنت دراسة (Vaisman وآخرون, 2017 b) بين القوة العضلية القصوى بين الأرجل المهيمنة وغير المهيمنة، وتدرس تأثير النشاطات الرياضية التي تفضل ساقاً واحدة في هذا التوازن. و اهتمت دراسة ( Selçuk وآخرون, 2019) بتأثير هيمنة القدم الأحادية والثنائية على سرعة الركض. و اتجهت دراسة كل من (Bigoni وآخرون, 2017) و ( Kim وآخرون, 2018) الى مقارنة قدرة التوازن بين القدم المهيمنة وغير المهيمنة. و تجدر الإشارة أن بعض الدراسات اهتمت بالأداء الوظيفي في اختبارات الففز بساق واحدة وتدرس عدم التماثل بين الأطراف لدى لاعبي كرة القدم ( Scinicarelli وآخرون, 2022) وبتقييم الاضطرابات العضلية الهيكلية لدى لاعبي كرة القدم من حيث تفضيل القدم المهيمنة (Tanir & Çetinkaya, 2019).

### 1-3-2: من حيث المنهج المتبع:

وظفت الدراسات السابقة المنهج التجريبي، باستثناء دراسة (Tanir & Çetinkaya, 2019) التي استخدمت المنهج الوصفي، ودراسة (Bahenský وآخرون, 2020) التي استخدمت المنهج الوصفي التحليلي. أي أن المنهج التجريبي كان هو الأكثر شيوعاً، حيث تم استخدام الاختبارات القبلية والبعدي لتقييم تأثير البرامج التدريبية المختلفة. لتقييم تأثير البرامج التدريبية المختلفة على الأداء البدني والفني للاعبين. حيث اعتمدت دراسة (Shihab & Al-Shamayleh, 2015) على المنهج التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة واستخدمت اختبار T للعينات المزدوجة، بينما اعتمدت دراسة (Al-Farran, 2012) أيضاً على المنهج التجريبي واستخدمت مجموعة تجريبية وضابطة لاختبار المهارات. في حين اعتمدت دراسات مثل (Wahib وآخرون, 2017) و(زموري & حاج احمد, 2023) تصميمات تجريبية مشابهة، حيث تم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة، لقياس تأثير البرامج التدريبية. كما تم تقسيم العينات في معظم الدراسات إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. على سبيل المثال، في دراسة (Wahib وآخرون, 2017)، تم تقسيم اللاعبين إلى مجموعة تجريبية طبقت عليها التدريبات المتكاملة، ومجموعة ضابطة استخدمت البرنامج التدريبي الاعتيادي. ودراسة (مجرالي, 2021) اعتمدت نفس التصميم، حيث قُسمت العينة إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة لتقييم تأثير تدريبات التوازن والتوافق الحركي.

**1-3-3: من حيث أدوات جمع البيانات:**

استخدمت جميع الدراسات الاختبارات البدنية، الحركية والمهارية كأدوات لجمع البيانات. على سبيل المثال، استخدمت دراسة (عماد أحمد، 2014) اختبارات القدرات التوافقية ومهارة الركل، بينما استخدمت دراسة (Bigoni وآخرون، 2017) منصة قياس الاجهاد لاختبار التوازن. كما استخدمت دراسة (Selçuk وآخرون، 2019) اختبار الركض السريع 30 متر لتقييم تأثير هيمنة القدم الأحادية والثنائية على سرعة الركض.

وتنوعت التدريبات بين الدراسات. دراسة (زموري & حاج احمد، 2023) استخدمت كرة "senseball" لتحسين الأداء بالقدم غير المهيمنة، بينما ركزت دراسة (مجرالي، 2021) على تدريبات التوازن والتوافق الحركي. في حين دراسة (عماد أحمد، 2014) ركزت على تدريبات القدرات التوافقية لتحسين مهارة ركل الكرة، بينما اعتمدت دراسة (Witkowski وآخرون، 2011) على تدريبات تصحيحية للساق غير السائدة.

اعتمدت الدراسات على أدوات قياس متنوعة. دراسة (Kim وآخرون، 2018) استخدمت جهاز Nicholas Manual Muscle Test (MMT) لقياس قوة العضلات، في حين استخدمت دراسة (Polk وآخرون، 2017) منصة قوة متوسطة لتقييم قوة رد الفعل الأرضي. كما اعتمدت دراسة (Daneshjoo وآخرون، 2013) استخدمت جهاز Biodex لقياس القوة الأيسوكينيتيكية للساقين.

**1-3-4: من حيث العينة ومدة الدراسة:**

تراوحت الفئات العمرية للمشاركين بين الدراسات. استهدفت دراسة (Shihab & Al-Shamayleh, 2015) أعمار 19-25 سنة، بينما ركزت دراسة (Bigoni وآخرون، 2017) على أطفال تتراوح أعمارهم بين 5 و10 سنوات. كما أن دراسة (Vaisman وآخرون، 2017) استهدفت لاعبين بعمر 14 سنة، في حين ركزت دراسة (Rouissi وآخرون، 2016) على لاعبين شباب بعمر 16 سنة.

علاوة على ذلك، تفاوتت مدة البرامج التدريبية بين الدراسات. استخدمت دراسة (زموري & حاج احمد، 2023) برنامجاً تدريبياً لمدة 3 أشهر، بينما استمرت دراسة (مجرالي، 2021) لمدة 8 أسابيع.

## 1-3-5: من حيث النتائج وطرق تحصيلها:

إن تحسين الأداء المهاري للقدم غير المهيمنة كان نتيجة بارزة في العديد من الدراسات. على سبيل المثال، أظهرت دراسة (Shihab & Al-Shamayleh, 2015) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأداء البعدي بين القدم المهيمنة وغير المهيمنة في بعض المهارات، وأوصت بضرورة تحسين أداء القدم غير المهيمنة حركياً وبدنياً. وبالمثل، أظهرت دراسة (Al-Farran, 2012) تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المهارية، مؤكدةً على أهمية البرامج التدريبية لتحسين الأداء المهاري للقدم غير المميزة.

كما أن دراسة (Witkowski وآخرون, 2011) بينت تحسناً كبيراً في فعالية الأداء الحركي في كلا المجموعتين التجريبتين مقارنةً بالمجموعة الضابطة، مع فوائد أكبر لتدريب الساق غير السائدة. مما يدل على حدوث نقل ثنائي للمهارة.

في حين تختلف نتائج الدراسات بناءً على نوع التدريب والأدوات المستخدمة. دراسة (عماد أحمد, 2014) أظهرت تأثيراً إيجابياً لتدريبات القدرات التوافقية على فعالية ركل الكرة بكلتا القدمين، مع نسب تحسن أفضل لدى المجموعة التجريبية. بينما أظهرت دراسة (Wahib وآخرون, 2017) أن التمرينات المتكاملة (البدنية – المهارية) لها أثر كبير في تطوير السرعة والقوة وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة.

كما أن دراسة (زموري & حاج احمد, 2023) أظهرت تحسناً ملحوظاً في الأداء بالقدم غير المميزة في مهارات التحكم في الكرة، التنقل بالكرة، ودقة تمرير الكرة مقارنةً بالمجموعة الضابطة، مما يعكس فعالية استخدام كرة "senseball" في التدريب. من ناحية أخرى، دراسة (مجرالي, 2021) بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في صفتي التوازن والتوافق الحركي، وأوصت بإدراج تدريبات التوازن والتوافق الحركي في البرامج التدريبية للناشئين.

أما من ناحية القياسات والفروق أو ما يمثل طرق تحصيل النتائج، فإن دراسات مثل (Bigoni وآخرون, 2017) و (Kim وآخرون, 2018) ركزت على مقارنة التوازن والقوة العضلية بين الساقين المهيمنة وغير المهيمنة. النتائج أظهرت عدم وجود فرق إحصائي كبير في القوة العضلية، ولكن هناك تحسينات ملحوظة في التوازن باستخدام القدم غير المهيمنة. دراسة (Polk

وآخرون, 2017) أظهرت أن مكونات قوة رد الفعل الأرضي كانت متناسقة إلى حد كبير، ولكن كانت هناك فروق في القوى والنبضات الجانبية-الوسطية بين الأطراف.

علاوة على ذلك، كان للأداء الوظيفي وعدم التماثل نصيب أيضا حيث أن دراسة (Vaisman وآخرون, 2017) بينت وجود فروق وظيفية بين الأطراف أثناء اختبارات القفز بساق واحدة، مما يشير إلى أهمية التدريبات الفردية لتقليل الفروق الوظيفية. بينما أظهرت دراسة (Selçuk وآخرون, 2019) أن اللاعبين ذوي القدم الثنائية كانوا أسرع في الركض مقارنة بذوي القدم الواحدة، مما يشير إلى أهمية التدريب على استخدام كلا القدمين لتحسين الأداء الرياضي.

كما تم تقييم الإصابات والاضطرابات أيضا. إذ أن دراسة (Tanir & Çetinkaya, 2019) ركزت على هذا الجانب وأظهرت أن تفضيل القدم المهيمنة يؤثر على مناطق معينة في الأطراف السفلية، وأوصت بتقوية القدم غير المهيمنة لتجنب الإصابات. ونذكر أيضا دراسة (Bahenský وآخرون, 2020) التي بينت أن التدريب المتوازن يقلل من الفروقات بين الأرجل المهيمنة وغير المهيمنة، مما يقلل من احتمالية الإصابات.

لذا يمكن القول إن نتائج الدراسات السابقة تؤكد على أهمية تحسين الأداء المهاري للقدم غير المهيمنة من خلال برامج تدريبية متنوعة وفعالة. بينما تظهر الدراسات تأثيرات إيجابية كبيرة في تحسين الأداء العام للاعبين أيضا، وتبرز الفروق بناءً على نوع التدريب والأدوات المستخدمة. لذلك لمسنا توصيات الدراسات تركز على أهمية إدراج تدريبات متكاملة ومتوازنة لتحسين الأداء البدني والحركي والمهاري وتقليل الفروقات الوظيفية والإصابات بين اللاعبين.

#### 4-1: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

مما لا شك فيه أن الدراسة الحالية استفادت كثيرا مما سبقها من الدراسات حيث حاولت أن توظف كثيرا من الجهود السابقة للوصول إلى تشخيص دقيق للمشكلة ومعالجتها بشكل شمولي. إذ أن الدراسات السابقة توفر قاعدة معرفية قوية يمكن للبحث الحالي الاستفادة منها في تصميم وتنفيذ وتقييم البرنامج التدريبي المقترح للقدم غير المهيمنة لتحسين أداء لاعبي كرة القدم الناشئين الأقل من 13 سنة. كما أن توجيه التركيز نحو الأدوات المناسبة، المنهجية الفعالة، والتوصيات العملية يمكن أن يعزز من فرص نجاح البرنامج التدريبي المقترح ويساهم في تحقيق الأهداف البحثية المسطرة. ومن بين أوجه الاستفادة نذكر:

**1-4-1: منهجية البحث:**

معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي مع تصميمات تشمل مجموعات تجريبية وضابطة، واختبارات قبلية وبعديّة لقياس التحسن. هذه المنهجية أثبتت فعاليتها في قياس تأثير البرامج التدريبية، ويمكن اعتمادها في الدراسة الحالية لضمان الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة.

**2-4-1: تصميم البرنامج التدريبي:**

الدراسات السابقة قدمت أمثلة على برامج تدريبية متنوعة لتحسين الأداء باستخدام القدم غير المهيمنة. مكنت الباحث من الاستفادة من البرامج التي أثبتت فعاليتها، مثل البرنامج التدريبي باستخدام كرة "senseball" (زموري & حاج احمد, 2023) أو دراسة (Wahib وآخرون, 2017) التي اعتمدت على التمرينات المتكاملة (البدنية – المهارية) ومختلف الدراسات الأخرى التي اعتمدت أفكار تدريبية أخرى. إذ يمكن دمج العناصر الناجحة من هذه البرامج في تصميم البرنامج التدريبي المقترح.

**3-4-1: اختيار الأدوات والاختبارات:**

استخدام أدوات مبتكرة وأدوات قياس فعالة يمكن أن يعزز من دقة وموثوقية النتائج. دراسة (Bigoni وآخرون, 2017) استخدمت منصة قياس الإجهاد لتقييم التوازن، ودراسة (زموري & حاج احمد, 2023) استخدمت كرة "senseball" لتحسين الأداء. كما اعتمدت بعض الدراسات على قياس وتقييم اللاعبين في اختبارات محددة لكل صفة بدنية أو مهارية. ما يفتح آفاق أخرى لاستخدام أدوات أخرى في التدريبات أو لتقييم أداء اللاعبين بدقة.

**4-4-1: الفئات العمرية والعينة:**

الدراسات التي ركزت على فئة الناشئين تقدم معلومات قيمة حول كيفية تصميم البرامج التدريبية لهذه الفئة العمرية. دراسات مثل (Al-Farran, 2012) و(مجرالي, 2021) ركزت على تحسين أداء اللاعبين الناشئين، كما أوصت الدراسات الأخرى باعتماد الفئات الصغرى نظرا لملائمتها وجاهزيتها للتكيف. ويمكنك الاستفادة من تجاربهم في تصميم برامج تدريبية مناسبة للفئة العمرية أقل من 13 سنة.

**1-4-5: النتائج المتوقعة:**

النتائج التي أظهرت تحسناً كبيراً في الأداء المهاري والحركي باستخدام القدم غير المهيمنة تؤكد على فعالية البرامج التدريبية المقترحة. يمكن توقع نتائج مشابهة في الدراسة الحالية وبناء فرضيات على هذا الأساس. إذا تم تطبيق برنامج تدريبي فعال. هذه النتائج تساعد في وضع توقعات واقعية وتحديد الأهداف المرجوة من البرنامج التدريبي.

**1-4-6: تقييم الأداء الوظيفي وتجنب الإصابات:**

دراسة (Tanir & Çetinkaya, 2019) أكدت على أهمية تقوية القدم غير المهيمنة لتجنب الإصابات. هذا الجانب يمكن أن يكون جزءاً من البرنامج التدريبي لضمان تطوير متوازن وتقليل مخاطر الإصابات بين اللاعبين الناشئين. كما أن دراسة (Vaisman وآخرون, 2017) بينت أهمية تقليل الفروق الوظيفية بين الأطراف لتعزيز الأداء العام. يمكن استخدام اختبارات القفز بساق واحدة وتقييم الأداء الوظيفي كجزء من البرنامج التقييمي للدراسة الحالية لضمان تحسين الأداء بشكل شامل.

لذا، استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول الى صياغة دقيقة للعنوان البحثي الموسوم بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح للقدم غير المهيمنة لتحسين أداء لاعبي كرة القدم الناشئين اقل من 13 سنة.

كما استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول للمنهج الملائم لهذه الدراسة والذي يعتبر ملائماً نظراً لطبيعة الدراسة وخصوصيتها. حيث تم اختيار منهج دراسة تجريبي ذو تصميم ذو عينتين (ضابطة وتجريبية). كما تم تحديد فترة تطبيق البرنامج لمدة ثلاثة أشهر أي 12 أسبوع، مما يتفق مع توصيات الدراسات السابقة التي أشارت إلى ضرورة زيادة مدة البرنامج التدريبي. ووظفت الدراسة الحالية توصيات ومقترحات الدراسات السابقة في دعم مشكلة الدراسة وأهميتها. كما استفادت من الدراسات السابقة في صياغة ادوات البحث وتحديد العينة والحرص على سلامتها واثراء الإطار النظري وتحديد وصياغة التصور المقترح للبرنامج التدريبي.

**1-5: أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:****1-5-1: الفئة العمرية المستهدفة:**

الدراسة الحالية تركز على لاعبي كرة القدم الناشئين الأقل من 13 سنة، وهي فئة عمرية محددة تهدف إلى تحسين الأداء للقدم غير المهيمنة في مراحل النمو المبكرة. في حين أن الدراسات السابقة تتفاوت في الفئة العمرية المستهدفة، حيث شملت بعض الدراسات لاعبين أكبر سناً (Shihab & Al-Shamayleh, 2015) الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و 25 سنة، بينما استهدفت دراسة (Bigoni وآخرون, 2017) لاعبين بين 5 و 10 سنوات.

### 1-5-2: الهدف الشامل:

الدراسة الحالية تهدف إلى تحسين الأداء العام (البدني، الحركي، والمهاري) للقدم غير المهيمنة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين. يشمل هذا تحسين القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوازن، التوافق، والمهارات الأساسية في كرة القدم. في حين أن الدراسات السابقة ركزت بعضها بشكل أساسي على تحسين المهارات المهارية فقط، مثل (Shihab & Al-Shamayleh, 2015) و (Al-Farran, 2012)، بينما ركزت دراسات أخرى على تحسين جوانب محددة مثل التوازن (Bigoni وآخرون, 2017) أو القدرات التوافقية (عماد أحمد, 2014).

### 1-5-3: نوع التدريبات المستخدمة:

الدراسة الحالية من المتوقع أن تستخدم مزيجاً من التدريبات الحركية، البدنية والمهارية، لتحسين الأداء العام للقدم غير المهيمنة. كما قد تتضمن استخدام أدوات وافكار تدريبية مبتكرة. في حين أن بعض الدراسات السابقة استخدمت أنواعاً محددة من التدريبات، مثل التمرينات المتكاملة في دراسة (Wahib وآخرون, 2017)، أو تدريبات القدرات التوافقية في دراسة (عماد أحمد, 2014)، أو تدريبات التوازن في دراسة (Bigoni وآخرون, 2017).

### 1-5-4: المنهجية المتبعة:

الدراسة الحالية من المحتمل أن تستخدم منهجية تجريبية تشمل مجموعتين (تجريبية وضابطة) مع اختبارات قبلية وبعديّة لتحليل تأثير البرنامج التدريبي على الأداء العام.

وبالنظر الى الدراسات السابقة نرى أن معظمها استخدمت منهجية تجريبية مشابهة، إلا أن بعضها اتبع منهجيات وصفية مثل دراسة (Tanir & Çetinkaya, 2019) التي استخدمت استبيانات

لتقييم الاضطرابات العضلية الهيكلية. ودراسة (Bahenský وآخرون, 2020) التي استخدمت المنهج الوصفي التحليلي.

### 1-5-5: تركيز الدراسة:

الدراسة الحالية لديها تركيز شامل على تحسين الأداء العام باستخدام القدم غير المهيمنة، مع هدف رئيسي يتمثل في تحقيق تنمية متوازنة للاعبين الناشئين. في حين أن الدراسات السابقة ركزت بعضها على جوانب محددة من الأداء مثل التوازن (Bigoni وآخرون, 2017) أو القوة العضلية (Kim وآخرون, 2018). دون التركيز على الأداء العام بشكل شامل.

### 1-5-6: التوصيات والإسهامات:

الدراسة الحالية تهدف إلى تقديم توصيات محددة لتحسين البرامج التدريبية للناشئين، مع التركيز على تطوير القدم غير المهيمنة لتعزيز الأداء العام وتقليل الإصابات. في حين أن الدراسات السابقة قدمت توصيات مرتبطة بجوانب محددة من التدريب، مثل تقليل الفروق بين الأطراف أو تحسين مهارات معينة، دون التركيز بشكل متكامل على الأداء العام.

### 1-6-6: ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة (الفجوة العلمية):

الدراسة الحالية تركز على لاعبي كرة القدم الناشئين الأقل من 13 سنة، وهي فئة عمرية حرجة للتطور البدني والمهاري. تتميز هذه الدراسة بتركيزها الشامل على تحسين الأداء العام، بما يشمل الجوانب البدنية، الحركية، والمهارية للقدم غير المهيمنة، على عكس الدراسات السابقة التي ركزت غالباً على جوانب محددة. كما تقدم برنامجاً تدريبياً متكاملاً يجمع بين التدريبات البدنية، الحركية، والمهارية، باستخدام أدوات وأفكار تدريب مبتكرة، مما يضيف بعداً جديداً في تحسين الأداء الكروي بشكل شامل. لتحقيق تنمية متوازنة وشاملة للاعبين.

لذا ومن خلال الاستعراض أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة نشير أن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة في موضوعها الرئيسي بالشكل العام إلا أنها تختلف عنها في عدة جوانب تمثل الفجوة العلمية التي تعالجها هذه الدراسة وهي:

- تضمنت هذه الدراسة ربط المشكلة البحثية بالمتغيرات المعاصرة و التعمق في التفاصيل ،و بالخصوص الجزئية المتعلقة بالجوانب التي يرى الباحث ان لها صلة وثيقة بتحسين القدم غير

المهيمنة ، كما أن الدراسة الحالية أخذت على عاتقها شمولية البحث من حيث المحتوى . و تجلى ذلك في ربط مشكلة البحث بالجانب البدني و الحركي ثم المهاري لمحاولة معرفة تأثير مكونات كل جانب على الآخر و يقدم هذا التأثير الإجابة عن تحسن الأداء لدى اللاعب و من ثم ربط كل المكونات مع بعضها البعض و اظهر الاحتياجات الحقيقية لتطوير القدم غير المهيمنة بصفة خاصة لينعكس ذلك على تحسين أداء اللاعب الناشئ بصفة عامة.

- استخدمت هذه الدراسة مقاربتين تمثلت الأولى في اعتماد تدريب شامل لكل من الجانب البدني والحركي والجانب المهاري وخلصت المقاربة الثانية الى التركيز على القدم غير المهيمنة لإظهار مدى التطور الممكن حصوله عند الاهتمام بالجزئيات التي يرى الباحث انها احدى السبل لتحسين الأداء لدى اللاعبين الناشئين. كما أخذت الدراسة بعين الاعتبار فوائد التدريب المستمر وانتقال أثر التعلم الحركي وعدم التناظر الوظيفي كظاهرتين لتبرير أداء القدم غير المهيمنة للعين الضابطة واختلاف كفاءة الطرف المهمين على نظيره الغير مهمين. وكل ذلك لتكوين فكرة دقيقة عن مشكلة الدراسة كما أن التنوع في منهج الدراسات السابقة أعطى فكرة معمقة عن المسار الذي اتخذته الدراسة الحالية في كل مراحلها.

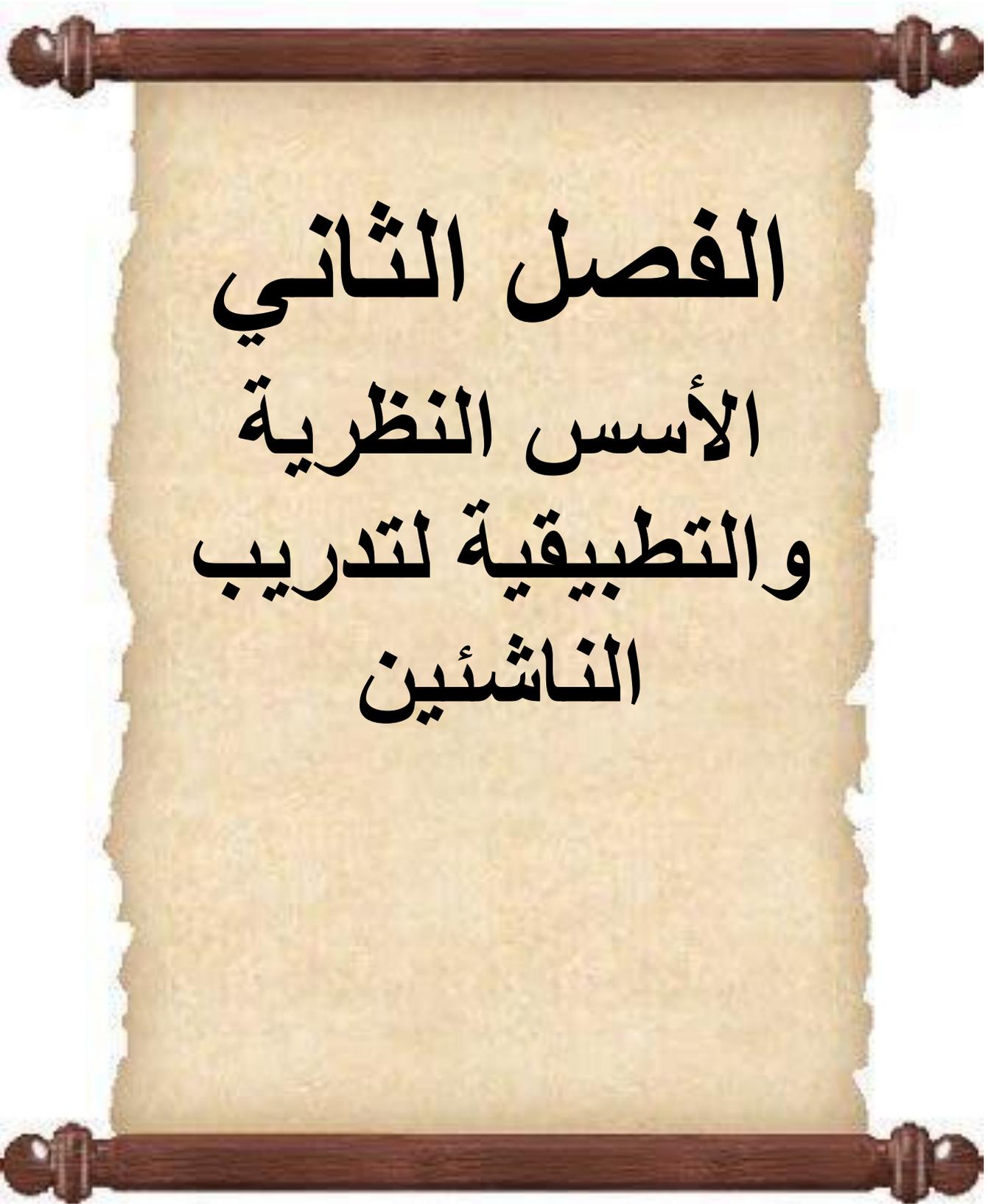
- لم تقتصر هذه الدراسة على عينة واحدة فقط بل ضمت مجموعة من العينات لتشخيص الواقع بدقة اذ اعتمدت في بادئ الأمر على الملاحظة الأولية بالعين المجردة لعدة فرق ضمن جمعيات وأكاديميات كرة القدم بولاية سيدي بلعباس حيث تراوح سن اللاعبين فيها من 9 الى 14 سنة. ثم تطبيق الاختبارات الاولية على مجموعة أخرى قصد إدراك الاسس العلمية للاختبارات. ثم وخلال التجربة الأساسية اعتمدت الدراسة الحالية على عينتين ضابطة وتجريبية بلغ عدد كل منهما 22 لاعب ناشئ. ناهيك عن الاحتكاك بالمدربين والمختصين الذين تم استشارتهم في تهمين المشكلة واقتراح الحلول المتعلقة بالموضوع.

- تعددت أدوات هذه الدراسة حيث شملت اختبارات ليعض القدرات الحركية وبدنية ومهارية باستعمال تطبيق البروتوكولات الصحيحة والموثوقة لكل اختبار من اجل جمع البيانات بدقة أكبر. كما تجدر الإشارة أن البحث اعتمد على بعض الاختبارات التي تختص بكل قدم على حدا واختبارات أخرى لكننا القدين معاً، هذا لأن قياس الأداء في الأخير سيعتمد على تطور مستوى بعض القدرات وارتباطه مع أخرى.

**خلاصة:**

من خلال استعراض وتحليل الدراسات السابقة، يمكن استخلاص عدد من النقاط الجوهرية التي تعزز أهمية الدراسة الحالية وتسهم في سد الفجوات العلمية القائمة. إذ أن الدراسات السابقة قدمت مساهمات قيمة في مجالات متعددة مثل تحسين الأداء المهاري للقدم غير المهيمنة، تنمية القدرات التوافقية، استخدام أدوات تدريب مبتكرة، وتحليل تأثيرات التدريب على الفئات العمرية المختلفة. ومع ذلك، تبرز الدراسة الحالية بتميزها في عدة جوانب رئيسية سبق ذكرها.

بناءً على ذلك، يمكن القول إن الدراسة الحالية تقدم إسهاماً علمياً مهماً من خلال تناول موضوع شامل ومتكامل، يعالج جوانب متعددة من الأداء الرياضي ويقدم حلولاً عملية لتحسين أداء لاعبي كرة القدم الناشئين، مما يعزز من قيمتها العلمية والتطبيقية في مجال تدريب كرة القدم.



**الفصل الثاني**  
**الأسس النظرية**  
**والتطبيقية لتدريب**  
**الناشئين**

**1-2 تمهيد:**

يعد تدريب الناشئين جزءاً أساسياً من تطوير الرياضة الحديثة، حيث يساهم في إعداد جيل جديد من الرياضيين القادرين على المنافسة على أعلى المستويات. يركز هذا الفصل على تقديم الأسس النظرية والتطبيقية لتدريب الناشئين، مع تسليط الضوء على المبادئ الأساسية والمفاهيم الرئيسية التي تضمن تطوير مهاراتهم البدنية والنفسية والتكتيكية. مع اظهار التمييز بين تدريب الناشئين وتدريب البالغين، بالإضافة إلى تكيف البرامج التدريبية لتناسب مع مراحل النمو البدني والنفسي المختلفة للناشئين.

**2-2: المفاهيم الأساسية للتدريب الرياضي:****1-2-2: تعريف التدريب الرياضي:**

يعرف التدريب الرياضي بأنه عملية تعليمية وتطويرية تهدف إلى تحسين الأداء البدني والذهني للرياضيين من خلال برامج تدريبية منظمة ومخططة بعناية. يتفق كل من (O & Carlo، 2019) و على أن التدريب الرياضي يشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة والتمارين التي تستهدف تعزيز القدرات البدنية مثل القوة، السرعة، التحمل، والمرونة، بالإضافة إلى تحسين المهارات الفنية والتكتيكية والنفسية. في حين يرى (د.ابراهيم، 2009، ص 21) و (Wilmore وآخرون، 2017) أن التدريب الرياضي هو وسيلة لتحقيق التكيف الفسيولوجي والنفسي من خلال الحمل التدريبي المتزايد والمنظم وعمليات تنمية وظيفية للجسم. وتضيف (Howley & Thompson، 2022) بأن التدريب الرياضي يهدف إلى تحقيق التوازن بين جميع جوانب الأداء الرياضي من خلال التكرار والتنوع في التمارين.

**2-2-2: أسس ومبادئ تصميم البرامج التدريبية:**

تستند عملية التدريب الرياضي على عدة أسس ومبادئ تهدف إلى تحسين الأداء بشكل شامل. إذ يكون التخطيط على مدار العام فرصة لضمان تحقيق تلك الأسس (O & Carlo، 2019). و نجد أن مبادئ التدريب لا تخلو من العلم القائم بحد ذاته لاحتوائها على عدة علوم، إذ يشير التكيف البيولوجي مثلاً إلى كيفية استجابة الجسم للتدريب وتكيفه مع الأحمال التدريبية المتزايدة، مما يؤدي إلى تحسين الأداء (Wilmore وآخرون، 2017). كما تعتبر فترات الراحة والاستشفاء من

العوامل الأساسية لتعزيز ذلك التكيف البدني والنفسي وتقليل خطر الإصابات (Howley & Franks، 2007) و (Baechle وآخرون، 2008). ونجد أن التقييم المستمر والمتابعة يلعبان دوراً محورياً في تحديد مدى تقدم الرياضيين وتعديل البرامج التدريبية وفقاً لذلك، مما يضمن تحقيق الأهداف التدريبية بكفاءة. إذ يتناول (Reiss & Prevost، 2013) مبادئ وأسس التدريب الرياضي من مختلف الجوانب المتعلقة به بما في ذلك البرامج التدريبية، التغذية، الوقاية من الإصابات، وتطوير الأداء الرياضي. و يقدم نصائح عملية وتمارين مخصصة للرياضيين والمدربين لتحسين الأداء البدني وتعزيز اللياقة البدنية، و يتفق (R. Lloyd وآخرون، 2014) (Jeffreys، 2010) و (G. D. Myer وآخرون، 2011) على أن تطبيق مبادئ التدريب بشكل متوازن وشامل يعد ضرورياً لتحقيق الأداء الأمثل. إذ أن التكيف مع متطلبات الرياضيين وتخصيص البرامج التدريبية بناءً على احتياجاتهم الفردية يلعب دوراً حاسماً في تحسين الأداء وتقليل الإصابات، كما أن التخطيط الجيد والتنوع في التمارين يساهمان في الحفاظ على الحافز والتطور المستمر للرياضيين.

علاوة على ذلك، يبرز مبدأ التدرج الذي يشير إلى ضرورة زيادة حجم وشدة التدريب بشكل تدريجي لتجنب الإصابات وضمان التكيف البدني والنفسي (Howley & Thompson، 2022). كما أن التدرج يساعد في تعزيز الأداء البدني وتقليل مخاطر الإصابات (Granacher وآخرون، 2016) و (Gabbett، 2019). ويجب أن يتناسب التدرج مع مستوى اللياقة البدنية للرياضيين وقدرتهم على التحمل (R. Lloyd وآخرون، 2014).

لذلك، تتطلب برامج التدريب هيكلية دقيقة لتحدي قدرات الرياضي تدريجياً مع ضمان التعافي والتكيف الكافي، مما يعكس قدرة الجسم على التكيف مع الحمل التدريبي المتزايد بمرور الوقت (Baechle وآخرون، 2008).

و يلعب مبدأ الموازنة بين خصوصية التدريب وشموليته دور حاسم في تصميم البرامج التدريبية التي تتناسب مع الرياضة المحددة ومتطلبات الأداء الخاصة بها (حماد، 1996، ص 216). كما أن التكرار المنتظم للتمارين والأنشطة مهم لتحسين الأداء وتثبيت المهارات المكتسبة (Zatsiorsky & Kraemer، 2006).

بالإضافة إلى ذلك، فإن مبدأ التنوع يساهم في تجنب الملل وتحفيز مختلف مجموعات العضلات، مما يساهم في التطوير الشامل للرياضي (Devís وآخرون، 2023). إذ أن التنوع في التمارين

والأنشطة من العناصر الأساسية في تصميم البرامج التدريبية للناشئين، حيث يساعد تطوير مهارات متعددة وتحسين القدرات البدنية .

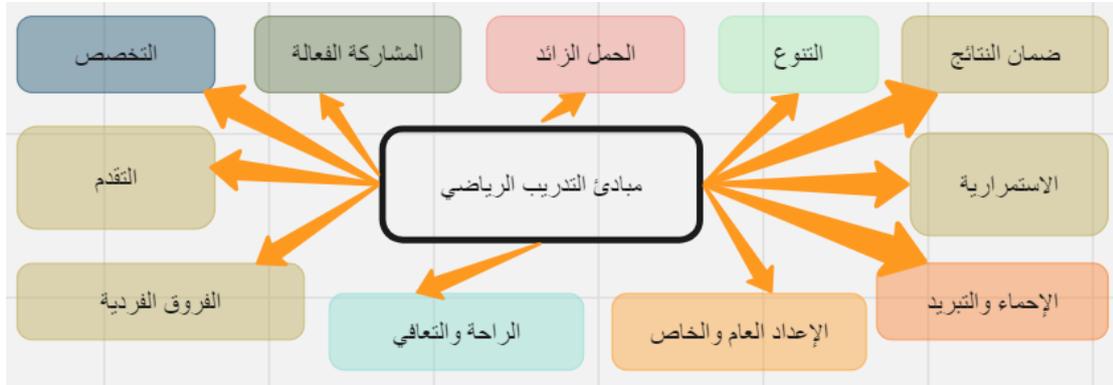
لذا، فإن تصميم البرامج التدريبية للناشئين يتطلب فهماً عميقاً لمبادئ التدريب وأساسه، بما في ذلك الاعتبارات المتعلقة بمراحل النمو البدني والنفسي. إذ يجب أن تراعي البرامج التدريبية تلبية الاحتياجات الفردية للرياضيين الصغار و ذلك ما اتفق عليه ( Baechle وآخرون، 2008b ) ( Granacher وآخرون، 2016 ) ( G. D. Myer وآخرون، 2011a ). كما أن إدارة الحمل التدريبي للناشئين تتطلب تخطيطاً دقيقاً يتناسب مع مراحل النمو المختلفة. ويجب أن يكون التدريب ملائماً للمرحلة العمرية للأطفال، مع التركيز على تطوير المهارات الأساسية مثل التوازن والتنسيق والمرونة بدلاً من التدريب المكثف على القوة و قدرة التحمل ( G. D. Myer وآخرون، 2011b ) و ( R. S. Lloyd وآخرون، 2015 ) .

يتفق عديد الباحثين ( Brenner & COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND ) ( FITNESS، 2016 ) و ( Malina، 2010 ) على ضرورة مراقبة استجابة الأطفال للتدريب ومراجعة الخطط التدريبية بانتظام، مع استشارة الأخصائيين لتقييم الصحة العامة والقدرة البدنية للأطفال عند الحاجة. و يشير كل من ( Faigenbaum وآخرون، 2009 ) و ( R. S. Lloyd وآخرون، 2016 ) على أن توفير نظام غذائي متوازن يلبي احتياجات النمو للأطفال، مع التركيز على البروتينات والفيتامينات والمعادن الضرورية، وضمان شرب كميات كافية من الماء للحفاظ على توازن السوائل في الجسم و يتفق معهما أيضا كل من ( Desbrow وآخرون، 2014 ) و ( Research & Marriott، 1993 ). كما أن الحصول على قدر كافٍ من النوم والتعافي من الأنشطة البدنية ضروري لضمان النمو السليم ( Hirshkowitz وآخرون، 2015 ) و ( G. D. Myer وآخرون، 2011b ).

من جهة أخرى، وجب توفير بيئة مشجعة وداعمة يساعد الأطفال على الشعور بالثقة والاستمتاع بالرياضة، وتعلم كيفية التعامل مع الضغط النفسي والتوتر من خلال تقنيات التنفس العميق والاسترخاء ( J. L. Fraser-Thomas وآخرون، 2005 ) و ( Harwood & Knight، 2014 ) .

كما أن إدارة الحمل التدريبي للناشئين تتطلب فهماً شاملاً واهتماماً دقيقاً بالجوانب البدنية والنفسية والغذائية، مع التأكيد على أهمية التواصل المستمر مع أولياء الأمور لضمان دعمهم وتعاونهم في

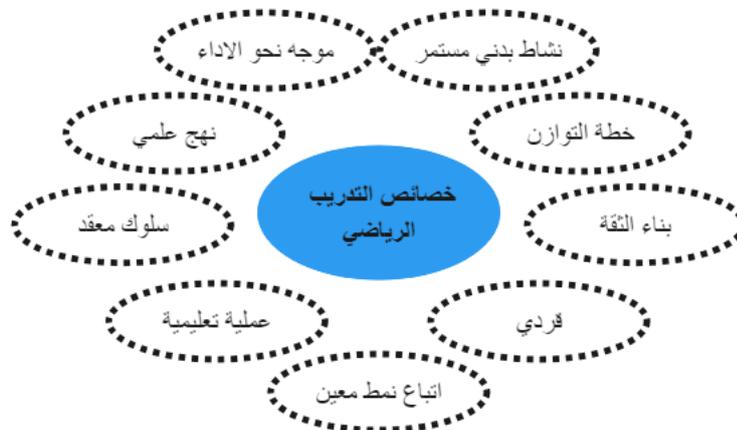
تحقيق التوازن بين التدريب والراحة (Sabo & Veliz، 2008). ويشير (Uppal، 2021، ص 9-10) في نص طويل الى مبادئ التدريب الرياضي والذي يختصره الباحث في الشكل أدناه.



شكل رقم (01) يبين مبادئ التدريب الرياضي

### 2-2-3: خصائص التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي يعتمد على نهج علمي لتصميم برامج فعالة تستند إلى علم الفسيولوجيا والحركة، مع ضرورة الحفاظ على النشاط البدني المستمر لتحقيق النتائج المرجوة. يتبع التدريب أنماطاً مدروسة لزيادة الكفاءة والفعالية، ويتعامل مع سلوكيات نفسية وفسيولوجية واجتماعية معقدة. يجب أن تكون البرامج مخصصة لتلبية احتياجات كل رياضي، موجهة نحو تحسين الأداء، وتشمل تعليم المهارات والتقنيات اللازمة. كما يساهم التدريب في بناء ثقة الرياضيين بأنفسهم من خلال خطة متوازنة تجمع بين جوانب اللياقة البدنية المختلفة مثل القوة والمرونة والتحمل والسرعة. ويختصر الشكل رقم (02) خصائص التدريب العلمية والعملية والمستوحى من ما نصه (Uppal، 2021)



شكل رقم (02) يوضح خصائص التدريب الرياضي

### 3-2: المفاهيم الأساسية لتدريب الناشئين:

#### 1-3-2: الناشئين في الرياضة:

يُعرف الناشئون في الرياضة على أنهم الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية خلال مراحل الطفولة والمراهقة، حيث يمرون بفترات نمو بدني ونفسي حساسة تؤثر على استجابتهم للتدريب (حماد، 1996). ويتفق معه (Côté & Fraser-Thomas، 2007) على أن تدريب الناشئين يتطلب نهجًا مخصصًا يأخذ في الاعتبار التغيرات الجسدية والنفسية خلال هذه الفترات. ويرى (R. Lloyd & Oliver، 2012a) أن فترة الناشئين تمتد عادةً من الطفولة المبكرة إلى بداية البلوغ، وهي فترة حاسمة لتطوير المهارات الأساسية واللياقة البدنية.

#### 2-3-2: الفرق بين تدريب الناشئين وتدريب البالغين:

"الطفل ليس بالغًا وعقليته لا تختلف فقط كميًا ولكن أيضًا نوعيًا عن عقلية الشخص البالغ، بحيث لا يكون الطفل أصغر حجمًا فحسب، بل يختلف أيضًا" (chiha، 2023، ص 50) نقلًا عن Claparède

يتطلب تدريب الناشئين نهجًا مختلفًا عن تدريب البالغين بسبب الفروق الكبيرة في النمو البدني والنفسي بين الفئتين. يشير (R. Lloyd & Oliver، 2012a) إلى أن الأطفال والمراهقين يمرون بتغيرات مستمرة في القدرات البدنية والنفسية، مما يتطلب تكييف البرامج التدريبية لتلبية هذه التغيرات. كما يضيف (G. Myer وآخرون، 2015) أن تدريب الناشئين يجب أن يركز على تنمية المهارات الأساسية وبناء قاعدة قوية من اللياقة البدنية، بدلاً من التركيز على الأداء الفوري كما هو الحال في تدريب البالغين.

وتتجلى أهمية تدريب الناشئين في بناء قاعدة قوية للرياضيين المستقبليين، حيث تشير الدراسات إلى أن التدخل المبكر والتدريب الجيد يمكن أن يعزز من الأداء الرياضي ويقلل من خطر الإصابات (O & Carlo، 2019) كما أن فهم عملية النمو والتطور البدني والنفسي للناشئين يلعب دورًا حاسمًا في تصميم برامج تدريب فعالة ومناسبة (Eisenmann، Malina، وآخرون، 2004). و يضيف (chiha، 2023، ص 51) أنه و خلال المباراة، يقدم لاعبو كرة القدم الشباب نشاطًا بدنيًا

أقل من البالغين. حيث أن اللاعبين المحترفين يقطعون مسافات أكبر وأكثر كثافة وسرعة من الفئات العمرية الأصغر. لذا فإن الفروق في الأداء ترتبط بالعمر، النضج، والنمو. الأندية تستخدم طرقاً لتقييم النضج البيولوجي، مثل تصنيف تانر، لتشكيل مجموعات متجانسة من اللاعبين بناءً على تطورهم.

### 2-3-3: مراحل النمو البدني والنفسي للناشئين وعلاقتها بالتدريب الرياضي:

تمر عملية النمو البدني والنفسي للناشئين بعدة مراحل، ويتطلب ذلك تكييف التدريب وفقاً لكل مرحلة. يوضح ( Malina وآخرون، 2015) أن هذه المراحل تشمل الطفولة المبكرة، حيث يتم تطوير المهارات الحركية الأساسية، تليها مرحلة الطفولة الوسطى التي تشهد تحسين التنسيق والقوة، وصولاً إلى فترة المراهقة التي تتميز بزيادة النمو البدني والنضج الجنسي. ويشير ( R. Lloyd & Oliver، 2012a ) إلى أهمية تكييف التدريب ليتناسب مع كل مرحلة من هذه المراحل لضمان تحقيق أفضل النتائج.

لذلك، يتضح أن تكييف البرامج التدريبية وفقاً لمرحلة النمو البدني والنفسي هو أمر حيوي لضمان التطوير الشامل للرياضيين الناشئين. كما أن التركيز على تطوير المهارات الأساسية واللياقة البدنية في مراحل مبكرة، مع التكيف المستمر للبرامج التدريبية لتلبية الاحتياجات المتغيرة، وبذلك تضمن المساهمة في إعداد الناشئين لتحقيق أداء متميز في المستقبل.

### 2-4-4: الجوانب المنهجية والنظرية لتدريب الناشئين:

#### 2-4-1: جانب التعلم الحركي:

تستند نظريات التعلم الحركي إلى كيفية اكتساب وتطوير الأفراد للمهارات الحركية من خلال الممارسة والتدريب المنظم. يشير كل من ( R. Schmidt & Lee، 2019) إلى أن التعلم الحركي يتطلب تكراراً مستمراً وتحليلاً للمهارات لضمان التقدم الأمثل. كما يؤكد ( Magill & Anderson، 2017) على أهمية التغذية الراجعة الفورية والتدريب المتنوع في تعزيز التعلم الحركي لدى الناشئين. في حين يشير (موفق، 2009، ص 17) أن التعلم الحركي هو عملية التغيير في الأداء والسلوك الحركي نتيجة التدريب الرياضي.

و نجد أن للتعلم الحركي مراحل يقسمها (حماد، 1996، ص 133) الى ثلاثة مراحل، حيث تمثل المرحلة الاولى اكتسابا للتوافق الاولي للمهارة و التي تسمى بالمرحلة العقلية في حين تختص المرحلة الثانية باكتساب التوافق الجيد للمهارة أي المرحلة التطبيقية و تعنى المرحلة الثالثة بإتقان و تثبيت المهارة الحركية أي الوصول الى الآلية. كما أشارت (Flôres وآخرون، 2023) إلى أن الأفراد ذوي الكفاءة الحركية العالية قد يبلغون عن جهد مبذول أقل خلال التمارين. هذا يمكن أن يكون مفيداً للمدربين حيث أن تحسين مستويات الكفاءة الحركية قد يؤدي إلى تحسين الأداء على أرض الملعب. ومن المهم تطوير برامج تدريبية فردية تأخذ في الاعتبار مستويات الكفاءة الحركية للاعبين لتحسين الأداء وتقليل الجهد المبذول.

### 2-4-2: جانب التطور البدني والنفسي:

تلعب نظريات التطور البدني والنفسي دورًا مهمًا في فهم كيفية نمو الأطفال والمراهقين وتطورهم. وفقًا لـ (Malina وآخرون، 2015)، يتضمن التطور البدني نمو العظام والعضلات والأنسجة، بينما يشمل التطور النفسي تنمية القدرات العقلية والعاطفية. ويضيف (R. Lloyd & Oliver، 2012a) أن فهم هذه العمليات يساعد المدربين على تصميم برامج تدريبية تتناسب مع مراحل النمو المختلفة، مما يضمن تحقيق أقصى استفادة من التدريبات.

### 3-4-2: جانب التحفيز وبناء الثقة بالنفس:

يعتبر التحفيز وبناء الثقة بالنفس من العناصر الأساسية في تدريب الناشئين. وفقًا لـ (Deci & Ryan، 2000) يلعب التحفيز الداخلي، وهو الدافع الذاتي للقيام بالنشاط بسبب الاستمتاع والتحدي الشخصي، دورًا كبيرًا في استمرارية التمرين وتطوير المهارات. بينما يشير (Bandura وآخرون، 1999a) إلى أن الثقة بالنفس أو الفعالية الذاتية تعزز من أداء الرياضيين من خلال زيادة الإيمان بقدرتهم على النجاح في المهام الرياضية.

### 4-4-2: الجوانب الفسيولوجية:

تشير النظريات الفسيولوجية إلى كيفية استجابة الجسم للنشاط البدني وتكيفه مع الأحمال التدريبية المتزايدة، وهو أمر يتطلب اهتمامًا خاصًا عند تدريب الناشئين بسبب مراحل نموهم المتنوعة. يوضح (Jabbour، 2020) الجهاز القلبي الوعائي للأطفال يختلف عن البالغين، حيث تكون قدرة الضربة القلبية لديهم أقل، مما يستدعي أن تعمل قلوبهم بجهد أكبر لضخ نفس كمية الدم. لذا، يجب

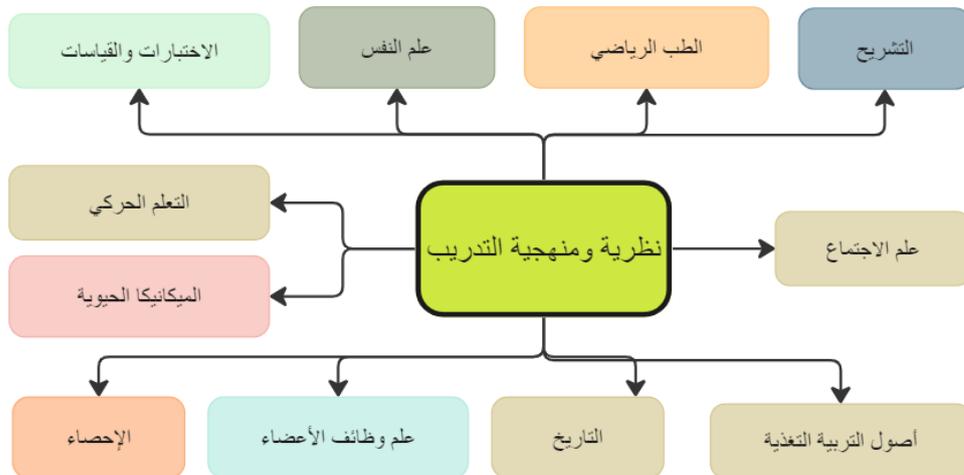
تصميم البرامج التدريبية لتأخذ في الاعتبار هذه القدرات، مع زيادة الحمل التدريبي بشكل تدريجي لضمان التكيف السليم للجهاز القلبي الوعائي.

بالإضافة إلى ذلك، يُظهر (Armstrong & McManus، 2011) أن الجهاز التنفسي للأطفال يعمل بمعدلات تنفس أعلى ولكن بسعة رئوية أقل مقارنة بالبالغين. هذا يتطلب توجيه التدريبات لتحسين كفاءة الجهاز التنفسي دون فرض إجهاد مفرط عليهم، مما يمكن أن يؤثر سلبيًا على نموهم وتطورهم.

أما فيما يتعلق بالنمو الهيكلي والعضلي، فإن (Baxter-Jones & Maffulli، 2002) إلى أن فترة المراهقة تتميز بنمو سريع للعظام والعضلات، مما يجعلها مرحلة حساسة. من الضروري أن تركز البرامج التدريبية على تمارين تعزز القوة العضلية وكثافة العظام بطريقة آمنة، مع تجنب الأنشطة التي قد تسبب إصابات أو تؤثر على النمو الطبيعي للأطفال.

ومن ناحية أخرى، يبرز (Maffulli وآخرون، 2010) أهمية التوازن الكهربائي والتمثيل الغذائي لدى الأطفال، حيث أن معدلات الأيض تكون أعلى مقارنة بالبالغين. ويتطلب ذلك توفير تغذية متوازنة وسوائل كافية لدعم نشاطهم البدني المكثف، مما يساعد في الحفاظ على صحتهم وأدائهم الرياضي.

من خلال مراجعة النظريات المختلفة المتعلقة بالتعلم الحركي، التطور البدني والنفسي، التحفيز، والنظريات الفسيولوجية، يتضح أن تكامل هذه النظريات في تصميم البرامج التدريبية يمكن أن يعزز من تطوير الناشئين بشكل شامل. كما يعتبر التركيز على التعلم الحركي والتحفيز الذاتي وبناء الثقة، بالإضافة إلى تكييف البرامج التدريبية وفقًا لمراحل النمو البدني والنفسي، أساسياً في إعداد الرياضيين الناشئين لتحقيق مستويات عالية من الأداء ما دام الأمر يتبع منهجية علمية وعملية يمكن اختصارها من خلال ما سبق من مراجع في الشكل رقم (03)



شكل

## رقم (03) يبين عناصر ومكونات نظرية ومنهجية التدريب

ويمكن القول إن كل ما سبق يدخل ضمن تخطيط وبرمجة مدروسة. و هنا، يختصر (chiha، 2023، ص 16) ما سبق ، إذ يشير الى الهدف من منه هو تحقيق تدريب إيجابي و السماح بتنمية الإمكانيات الفردية والجماعية و الوصول إلى يوم المنافسة بأفضل مستوى ممكن. يتضمن ذلك وضع خطة تدريبية متكاملة تشمل جميع جوانب الأداء الرياضي من تحسين القدرات البدنية والمهارات التقنية إلى تعزيز العقلية الرياضية والتحفيز النفسي.

**2-5: مكونات الأداء الرياضي للناشئين ومتطلباته:**

تتطلب تنمية الأداء الرياضي للناشئين اتباع نهج شامل ومتوازن يأخذ في الاعتبار مختلف المكونات الأساسية للأداء. يشمل هذا النهج تطوير المهارات الحركية الأساسية، القدرات البدنية، المهارات التكتيكية والاستراتيجية، والجوانب النفسية والاجتماعية. يتطلب تحقيق هذه الأهداف تقديم برامج تدريبية متكاملة تراعي جميع هذه الجوانب لضمان نمو وتطور متكامل للرياضيين الناشئين.

**2-5-1: القدرات البدنية والمهارات الحركية:**

تشمل القدرات البدنية الأساسية التي يجب تطويرها لدى الناشئين القوة، السرعة، التحمل، المرونة، والرشاقة. يشير ( R. S. Lloyd وآخرون، 2014) إلى أن تدريب القوة يمكن أن يبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة، بشرط أن يتم بشكل آمن وتحت إشراف متخصصين. بينما يضيف (Granacher وآخرون، 2016) أن تحسين السرعة والتحمل يتطلب برامج تدريبية منظمة تشمل تمارين التحمل الهوائي واللاهوائي. ويتفق (Behm وآخرون، 2008) على أن تعزيز المرونة والرشاقة يمكن تحقيقه من خلال تمارين الإطالة والتوازن، مما يساهم في تطوير شامل لقدرات الناشئين البدنية.

لذا، تتطلب تنمية اللاعبين الناشئين في الرياضة التركيز على عدة جوانب بدنية وحركية ومهارية لضمان تطوير متكامل وشامل لهم. تلعب هذه الجوانب دوراً حاسماً في تحسين الأداء الرياضي وضمان سلامة اللاعبين وتطورهم المستدام. إذ يعد التطور البدني للاعبين الناشئين من أهم العوامل التي تؤثر على أدائهم الرياضي. تشمل المتطلبات البدنية الأساسية اللياقة القلبية التنفسية، القوة العضلية، التحمل العضلي، والمرونة. ويشير ( R. S. Lloyd وآخرون، 2014) إلى أن تعزيز

اللياقة البدنية العامة يعد ضروريًا لتحقيق الأداء الأمثل. حيث يتطلب ذلك توفير برامج تدريبية متوازنة تشمل تمارين التحمل الهوائي واللاهوائي، تمارين القوة، وأنشطة تعزيز المرونة والرشاقة. إذ أن الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة يستطيع مجاراة مختلف المتطلبات البدنية بجهد متوسط نسبيًا مادام يتمتع بصحة جيدة (د. إبراهيم، 2009، ص 29).

لذا يجب أن يتم تدريب اللاعبين الناشئين على تحسين قدرتهم على التحمل واللياقة البدنية العامة، حيث تشير الدراسات إلى أن اللياقة البدنية الجيدة تساهم في تقليل مخاطر الإصابات وتحسين الأداء (T. Bompa & Buzzichelli، 2019).

كما أن تحسين القوة العضلية يساعد اللاعبين على الأداء بشكل أفضل في المهارات الأساسية مثل الجري والقفز والتسديد (Humphries، 2006) كما تعتبر المتطلبات الحركية جزءًا أساسيًا من تدريب اللاعبين الناشئين، حيث تشمل تحسين التوازن، التنسيق، السرعة، وخفة الحركة. هذه المهارات الحركية ضرورية لتحقيق الأداء العالي في الرياضات المختلفة. التدريب على هذه الجوانب يساعد اللاعبين على تطوير قدرة حركية متنوعة تمكنهم من التكيف مع مختلف المواقف الرياضية. وفقًا لدراسة قام بها (R. A. Schmidt & Lee، 2013) فإن تحسين المهارات الحركية يعزز من قدرة اللاعبين على تنفيذ المهارات الرياضية بدقة وسرعة. كما تتطلب الألعاب الرياضية المختلفة مجموعة من المهارات الخاصة التي يجب أن يتقنها اللاعبون الناشئون لتحقيق التفوق الرياضي. تشمل هذه المهارات التحكم في الكرة، التمير، التسديد، الدفاع، والهجوم. يجب أن يتم تدريب اللاعبين على تطوير هذه المهارات من خلال برامج تدريبية مخصصة تراعي احتياجاتهم الفردية ومستوياتهم الحالية. تشير الأبحاث إلى أن التدريب الموجه بشكل صحيح يساهم بشكل كبير في تحسين المهارات الفنية للاعبين (A. M. Williams & Hodges، 2005) لتلبية احتياجات اللاعب الناشئ.

### 2-5-1-1 المهارات الحركية الأساسية وأنواعها:

تشكل المهارات الحركية الأساسية، مثل التنسيق والتوازن، الأساس الذي يبنى عليه الأداء الرياضي للناشئين. يشير (L. M. Barnett وآخرون، 2016) إلى أن تطوير هذه المهارات في سن مبكرة يعزز الأداء الرياضي المستقبلي. بينما يرى (Robinson & Goodway، 2009) أن التركيز على تحسين التنسيق الحركي والمرونة من خلال برامج تدريبية مخصصة يمكن أن يساعد في تحقيق تطور متكامل لهذه المهارات. المهارات الحركية الأساسية تشمل الجري، القفز، الرمي،

والتوازن، وهي ضرورية لضمان التفاعل السليم مع البيئة المحيطة وأداء الأنشطة الرياضية بكفاءة.

ويشير (موفق، 2009) أن المهارات الحركية تنقسم الى مهارات مغلقة و أخرى مفتوحة، إذ تكون المثيرات الخارجية باقية لا تتغير خلال الأداء في المهارات المغلقة بينما في المهارات المفتوحة تكون جميع الظروف متغيرة خلال الاداء. بينما يصنفها (بن خالد الحاج & عطا الله أحمد، 2023، ص 89) في أساس ترابط الحركات الذي أقره فيتس الى:

-المهارات الحركية المنفصلة والتي تمتاز ببداية ونهاية واضحة كضربة الجزاء في كرة القدم.

-المهارات الحركية المتسلسلة والتي تتركب من مهارات تشكل تماسكا مثل القفز الطويل.

-المهارات المستمرة والتي تعبر عنها أنشطة مثل السباحة والمشي أو الجري مثلا.

## 2-5-2: المهارات الخاصة بتطوير الفهم الاستراتيجي والقدرة على اتخاذ القرارات:

تلعب المهارات التكتيكية والاستراتيجية دورًا حاسمًا في الأداء الرياضي للناشئين. يشير (Ford وآخرون، 2009) إلى أن تعليم الأطفال كيفية التفكير بشكل تكتيكي وتطوير استراتيجيات اللعب يمكن أن يساهم في تحسين أدائهم في المنافسات. بينما يرى (Kirk & MacPhail، 2003) أن التركيز على تعزيز الفهم العام للعبة وتطوير القدرة على اتخاذ القرارات السريعة والصحيحة خلال المباريات هو أمر بالغ الأهمية. تختلف المهارات التكتيكية والاستراتيجية حسب كل لعبة، ولكنها تشمل فهم الأدوار والتكتيكات الرياضية، القدرة على التنبؤ بحركات الخصم، والتفاعل بسرعة وفعالية مع متغيرات اللعب.

## 2-5-3: الجوانب النفسية والاجتماعية: تأثير التدريب على الصحة النفسية والاجتماعية

تلعب الجوانب النفسية والاجتماعية دورًا محوريًا في تطوير الأداء الرياضي للناشئين. يشير (Eime وآخرون، 2013) إلى أن بناء الثقة بالنفس، والتحفيز الذاتي، والتفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الزملاء والمدربين تعد من العوامل الأساسية التي تساهم في تحقيق النجاح الرياضي. بينما يؤكد (Fraser-Thomas وآخرون، 2008) أن توفير بيئة تدريبية داعمة ومحفزة يساهم في تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للرياضيين الناشئين. تشجيع الروح الرياضية والتفاعل الإيجابي

بين اللاعبين والمدربين وأعضاء الفريق يعد جزءًا لا يتجزأ من تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية.

#### 2-5-4: المتطلبات النفسية: الثقة بالنفس، التحفيز، والمرونة النفسية:

من الناحية النفسية، يعد بناء الثقة بالنفس والتحفيز الذاتي والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية أمورًا حاسمة لتحقيق النجاح الرياضي. يشير ( Eime وآخرون، 2013) إلى أن تزويد الناشئين ببيئة تدريبية إيجابية وداعمة يعزز من صحتهم النفسية ويساعدهم على التعامل مع تحديات التدريب والمنافسة. من الضروري أن يتضمن التدريب برامج تطوير مهارات التحفيز الذاتي والمرونة النفسية لمساعدة اللاعبين على التكيف مع مختلف الضغوط والتحديات.

#### 2-5-5: المتطلبات التكتيكية: فهم الأدوار والتكتيكات الرياضية

لتطوير الفهم التكتيكي للعبة، يجب أن تتضمن البرامج التدريبية تعليم الاستراتيجيات الأساسية والتكتيكات اللازمة لتحقيق النجاح في المنافسات الرياضية. يتفق ( Ford وآخرون، 2009) و (Kirk & MacPhail، 2003) على أن تعليم الأطفال كيفية التفكير تكتيكيًا واتخاذ القرارات الصحيحة يعد جزءًا لا يتجزأ من تدريب الناشئين. في كرة القدم، على سبيل المثال، تشمل المهارات التكتيكية فهم الأدوار المختلفة للاعبين في الميدان، كيفية التحرك بدون كرة، واستراتيجيات الهجوم والدفاع. و خصها (د. ابراهيم، 2009، ص 28) ب 16 قاعدة يمكن اختصارها في القول أنها تمثل اللعب الخططي للبراعم و الناشئين من خلال التدريبات الزوجية و الجماعية بالكرة و بدونها.

#### 2-5-6: المتطلبات الخاصة بالتغذية السليمة والعادات الصحية:

التغذية السليمة والعادات الصحية هي أيضًا جزء مهم من متطلبات اللاعب الناشئ. يشير ( Close وآخرون، 2016) إلى أن النظام الغذائي المتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية يلعب دورًا كبيرًا في دعم الأداء الرياضي والنمو البدني. بالإضافة إلى ذلك، يساهم تبني العادات الصحية مثل النوم الكافي والابتعاد عن التدخين والكحول في تحسين الصحة العامة والأداء الرياضي للناشئين. يجب أن تشمل البرامج التثقيفية تعزيز الفهم بأهمية التغذية السليمة وأسلوب الحياة الصحي.



شكل رقم (04) يوضح العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي (Bazyler وآخرون، 2015، ص

(07

يستخلص الباحث أن تطوير المهارات الحركية الأساسية، القدرات البدنية، المهارات التكتيكية والاستراتيجية، والجوانب النفسية والاجتماعية هي مكونات أساسية لتحقيق الأداء الرياضي الناشئ. حيث تؤثر العديد من العوامل المذكورة سابقا واخرى التي في الشكل (04) على تطور وتحسين تلك المكونات من أجل تلبية متطلباته في مختلف المجالات، تساهم تلك المكونات في إعدادهم لتحقيق مستويات عالية من الأداء الرياضي في المستقبل. لذلك، يجب أن تكون البرامج التدريبية شاملة ومتكاملة لضمان تطوير هذه الجوانب بشكل متوازن.

**6-2: التخطيط والدورات التدريبية:**

**1-6-2: تعريف التخطيط:**

يعتبر التخطيط عملية حيوية في تحديد الأهداف ووضع الاستراتيجيات لتحقيقها من خلال تنظيم الموارد المتاحة بشكل فعال. في ميدان التدريب الرياضي، يسهم التخطيط في توجيه العمليات التدريبية نحو تحقيق الأهداف المحددة، سواء كانت على المدى القصير، المتوسط أو الطويل، مما يساعد المدربين والرياضيين على معرفة الخطوات والإجراءات اللازمة لتحقيق الأداء الأمثل ( T. O. Bompa & Haff، 2009 ).

### 2-1-6-1: التخطيط قصير المدى (الدورة الصغرى):

يُركز التخطيط قصير المدى على تنظيم الأنشطة التدريبية اليومية والأسبوعية، حيث يُعنى بتحسين الأداء اليومي للرياضيين عبر وضع أهداف محددة وقابلة للقياس على مدى قصير. يشمل هذا النوع من التخطيط توزيع الجلسات التدريبية بشكل يوازن بين الجهد والراحة، مما يسهم في تطوير القدرات البدنية والتقنية للرياضيين (T. Bompa & Buzzichelli، 2019). ومما نجده في التخطيط الأسبوعي:

-توزيع أيام التدريب: تحقيق توازن بين الحصص الشاقة والخفيفة لتجنب الإرهاق وتحقيق التكيف البدني.

-وضع أهداف يومية: تحديد أهداف محددة لكل جلسة تدريبية، مثل تحسين تقنية الجري أو زيادة القوة العضلية (Plisk & Stone، 2003)

### 2-1-6-2: التخطيط متوسط المدى (الدورة المتوسطة):

يشمل التخطيط متوسط المدى وضع خطط تدريبية تمتد لشهر أو أكثر، ويهدف إلى تطوير القدرات البدنية والتقنية بشكل تدريجي ومستدام. يتم تقسيم البرنامج التدريبي إلى فترات تشمل مراحل مختلفة مثل التحضير، المنافسة، والاستشفاء، مما يضمن تحقيق التقدم المستمر ( T. O. Bompa & Haff، 2009 ). و نجد في عناصر التخطيط الشهري:

-تحديد الفترات التدريبية: تقسيم الشهر إلى أسابيع وتحديد المهام التدريبية لكل أسبوع.

-تقييم الأداء: إجراء تقييم دوري لمستوى الأداء لتعديل الخطط وفقاً لاحتياجات الرياضيين ( T. Bompa & Buzzichelli، 2019 )

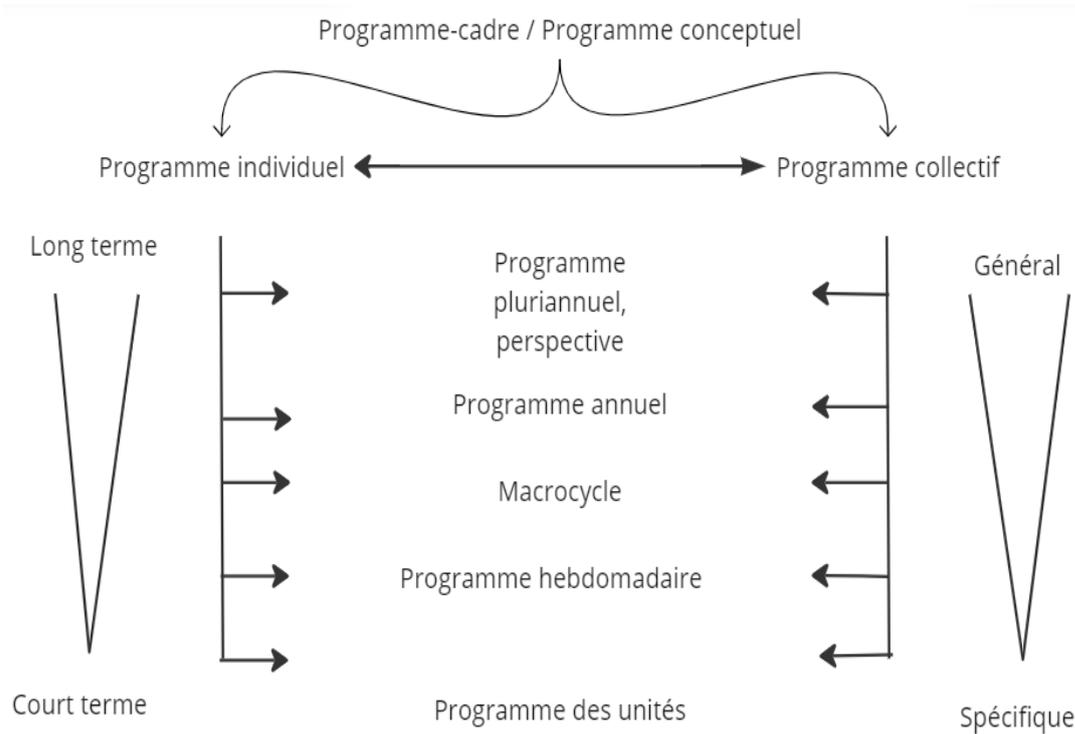
### 2-6-1-3: التخطيط طويل المدى (الدورة الكبرى):

يغطي التخطيط طويل المدى فترة سنة كاملة أو أكثر، ويهدف إلى تحقيق التطور الشامل والمتكامل للرياضيين. يتضمن تحديد أهداف كبرى مثل الفوز بالبطولات أو تحسين الأرقام القياسية، ووضع استراتيجيات طويلة المدى لتحقيق هذه الأهداف (T. O. Bompa & Haff، 2009). ونجد أن مكونات التخطيط السنوي تعتمد أيضا على:

-التحليل الأولي: تحليل مستوى الأداء الحالي وتحديد الأهداف السنوية.

-وضع الاستراتيجيات: تحديد الاستراتيجيات اللازمة لتحقيق الأهداف مثل تحسين القوة البدنية والمهارات الفنية (Plisk & Stone، 2003)

وكخلاصة، يمكن فهم التخطيط وأنواعه بشكل أفضل من خلال الشكل أدناه.



شكل رقم (05) يبين أنواع (Jurgen، 1999، ص 32)

### 2-6-2: أهمية التخطيط في تحقيق أهداف التدريب

يتفق كل من (T. O. Bompa & Haff، 2009) و (T. Bompa & Buzzichelli، 2019) و (Plisk & Stone، 2003) على أن:

- التخطيط المنهجي يساهم بشكل كبير في تحقيق أهداف التدريب من خلال تنظيم الجهود وضمان الاستفادة المثلى من الموارد المتاحة. يساعد التخطيط في:

- توجيه العملية التدريبية من خلال تحديد مسار واضح للأنشطة التدريبية وضمان مساهمة كل جلسة تدريبية في تحقيق الهدف العام

- تقييم الأداء من خلال توفير إطار لتقييم مستوى الأداء بشكل دوري وتحديد النقاط القوية والضعف للعمل عليها

- تخصيص الموارد من خلال تحديد الموارد الزمنية والمادية والبشرية اللازمة لتحقيق الأهداف بكفاءة

## 2-7: الوحدة التدريبية: مكوناتها وكيفية تنظيمها

الوحدة التدريبية هي العنصر الأساسي في العملية التدريبية، وتتكون من عناصر رئيسية تشمل الإحماء، الجزء الرئيسي، والتهدة. يتم تنظيم الوحدة التدريبية لضمان التوازن بين الجهد البدني والفني وتحقيق الأهداف المحددة لكل جلسة (T. O. Bompa & Haff، 2009). وتتكون الوحدة التدريبية من:

**2-7-1- الإحماء:** وهو تمارين تهدف إلى تهيئة الجسم للنشاط البدني وزيادة تدفق الدم إلى العضلات. وتكمن أهمية الإحماء في زيادة معدل ضربات القلب وتدفع الدم إلى العضلات، مما يرفع من درجة حرارة الجسم ويقلل من خطر الإصابة. وتتضمن أنشطة الإحماء تمارين الكارديو الخفيفة و تمارين التمدد الديناميكية. (Mcgowan وآخرون، 2015) و (Fradkin وآخرون، 2010)

**2-7-2- الجزء الرئيسي من التدريب:** هذا الجزء هو قلب الحصة التدريبية حيث يتم تنفيذ التمارين الأساسية لتحقيق الأهداف التدريبية المحددة كتطوير القدرات البدنية والفنية. وتتنوع الأنشطة وتشمل تمارين القوة، تمارين القلب، أو التدريبات الخاصة بالرياضة المعنية. (Kraemer & Ratamess، 2004)

**2-7-3- التهدئة:** يعرفها البعض أنها تمارين خفيفة تهدف إلى استعادة الجسم لوضعه الطبيعي بعد الجهد البدني (Plisk & Stone، 2003). وتهدف التهدئة إلى إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية بعد الجهد البدني، وتساعد على خفض معدل ضربات القلب وتخفيف التوتر في العضلات. وتتضمن أنشطة التهدئة تمارين الكارديو الخفيفة وتمارين التمدد الثابتة. (A. Barnett، 2006)

## 2-8: التقييم والمتابعة في تدريب الناشئين:

يعتبر التقييم والمتابعة عنصران حيويان في عملية التدريب الرياضي، خاصة عند تدريب الناشئين. يتيح التقييم المستمر والمتابعة الدقيقة للمدربين معرفة مستوى تقدم الرياضيين وتحديد النقاط التي تحتاج إلى تحسين. يساعد ذلك في تعديل البرامج التدريبية بما يتناسب مع احتياجات الناشئين ويضمن تحقيق أفضل نتائج ممكنة (Bompa & Haff، 2009).

## 2-8-1: أدوات وأساليب التقييم: طرق قياس الأداء والتقدم

تتنوع أدوات وأساليب التقييم المستخدمة في تدريب الناشئين، وتتضمن اختبارات الأداء البدني، والاستبيانات النفسية، والتحليل الفني. توفر هذه الأدوات بيانات دقيقة حول مستوى الرياضيين وتقدمهم، مما يساعد في وضع خطط تدريبية فعالة (بوقشيش، 2020) ومعرفة علاقة مختلف المتغيرات ببعضها البعض كعلاقة القدرة العضلية و التوازن و الرشاقة بمهارات أخرى (كتشوك وآخرون، 2013). وأمثلة على أدوات التقييم: نجد أن (Plisk & Stone، 2003) يحددها في:

-اختبارات اللياقة البدنية: مثل قياس السرعة، القوة، والمرونة.

-الاستبيانات النفسية: لتقييم الحالة النفسية والتحفيزية للرياضيين.

-التحليل الفني: باستخدام الفيديو لتقييم التقنية والأسلوب

## 2-8-2: تحليل الأداء الرياضي: كيفية تحليل وتفسير البيانات

يتطلب تحليل الأداء الرياضي جمع البيانات من خلال الأدوات المختلفة ثم تفسيرها لفهم نقاط القوة والضعف لدى الرياضيين. يمكن استخدام البرامج الحاسوبية لتحليل البيانات وتقديم تقارير مفصلة تساعد في اتخاذ القرارات التدريبية (Cissik & Barnes، 2004).

## 2-8-3: خطوات تحليل الأداء:

- جمع البيانات: من خلال الاختبارات والتقييمات المستمرة.

- معالجة البيانات: باستخدام البرامج التحليلية.

- تفسير النتائج: لتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين.

- تعديل البرامج التدريبية بناءً على التقييم: تحسين البرامج بناءً على النتائج

وبناءً على نتائج التقييمات، يمكن تعديل البرامج التدريبية لتلبية احتياجات الرياضيين بشكل أفضل.

يتضمن ذلك تعديل كثافة وتردد التدريبات، وتغيير نوع التمارين المستخدمة لتحسين الأداء

(Bompa & Haff، 2009).

## 2-8-4: خطوات تقييم، تعديل وتقويم البرامج التدريبية:

لتعديل البرامج التدريبية بفعالية، يجب اتباع خطوات منهجية تشمل تحديد النقاط الضعيفة، وضع خطة تحسين، تطبيق التعديلات، من أجل تقويم حقيقي حيث يختصرها (بويعلی & زمام، 2018) في أربع مراحل هي:

- تقويم في مرحلة تصميم البرنامج: وذلك لاكتشاف الثغرات والقصور الموجود نظريا للتمكن من معالجتها مبكرا. وذلك لمعرفة مدى ملائمة البرنامج للأهداف المراد تحقيقها.

- تقويم أثناء تنفيذ البرنامج: وذلك لمعرفة مدى نجاعة البرنامج والاهداف المسطرة.

- تقويم بعد تنفيذ البرنامج: وذلك لاكتشاف الخلل في التصميم والتعرف على التعديلات الجوهرية.

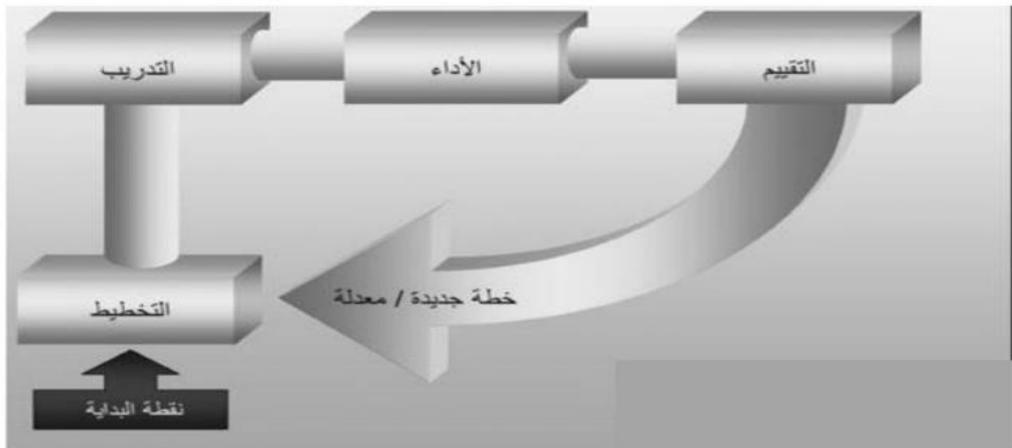
- تقويم متابعة البرنامج ونتائجه: وذلك للتأكد من استمرارية تأثير البرنامج بعد مدة معينة.

و يشير العديد من الباحثين أمثال ( Deuker وآخرون، 2023) و (A. M. Williams & Hodges، 2005a) و (عامر عامر، 2020) في دراساتهم الى المراحل الأتية في كيفية تعديل البرامج التدريبية:

- تحديد النقاط الضعيفة: يتم تقييم أداء اللاعبين وتحديد المناطق التي تحتاج إلى تحسين، مثل تقنيات التمرير أو التصويب.

- وضع خطة تحسين: بناءً على التقييم، يتم وضع خطة تدريبية تشمل تمارين وتدخلات محددة تستهدف النقاط الضعيفة.

-تطبيق التعديلات: يتم تنفيذ الخطة التدريبية الجديدة ومراقبة التقدم باستمرار للتأكد من فعالية التدريبات.



شكل رقم (06) يوضح خطوات تعديل البرنامج التدريبي من خلال تقييم الاداء (الروادة & الثقافي، دت، ص 103)

## 9-2: التغذية الراجعة في تدريب الناشئين:

تعتبر التغذية الراجعة جزءاً أساسياً من عملية التدريب الرياضي، خاصة في مرحلة الناشئين حيث يتطور اللاعبون بسرعة ويكتسبون مهارات جديدة. تساعد التغذية الراجعة الفعالة في تحسين الأداء الرياضي من خلال توفير معلومات فورية أو مؤجلة حول الأداء، مما يسمح للرياضيين بفهم نقاط القوة والضعف لديهم. وفقاً لدراسة قام بها ( Mouratidis وآخرون، 2008) فإن التغذية الراجعة الإيجابية تساعد في تعزيز الثقة بالنفس وتحفيز اللاعبين على الاستمرار في تطوير مهاراتهم.

### 9-2-1: أنواع التغذية الراجعة:

#### 9-2-1-1: التغذية الراجعة الفورية:

تتضمن تقديم المعلومات مباشرة بعد الأداء. تساعد هذه النوعية من التغذية الراجعة في إجراء تصحيحات سريعة وتحسين الأداء بشكل فوري. أظهرت دراسات أن التغذية الراجعة الفورية يمكن أن تكون أكثر فعالية في تعلم المهارات الجديدة مقارنة بالتغذية الراجعة المؤجلة ( R. A. Schmidt & Lee، 2013) و (جناجرة، 2018)

#### 9-2-1-2: التغذية الراجعة المؤجلة:

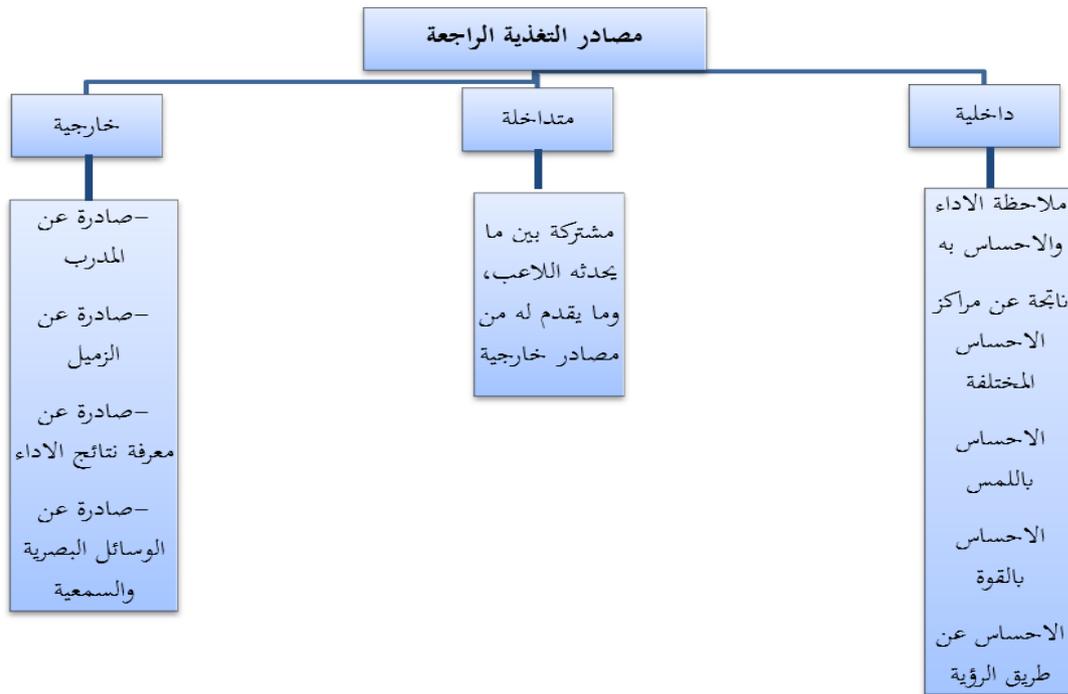
تُقدم بعد فترة زمنية من الأداء، مما يتيح للاعبين وقتاً للتفكير في أدائهم قبل تلقي الملاحظات. يمكن أن تكون هذه الطريقة مفيدة في تطوير التفكير النقدي والقدرة على تقييم الذات، حيث تعزز من قدرة اللاعبين على التذكر والتعلم طويل الأمد(سخري & مرابط، 2022).

## 2-9-2 تصنيف التغذية الراجعة:

يقدم (بن خالد الحاج & عطا الله أحمد، 2023، ص 148) تصنيفاً للتغذية الراجعة حيث يرى أنها تصنف تبعاً لـ : -الهدف: و يكون ذلك من خلال مستوى الأداء ،نتائج الأداء ثم امداد المتعلم بالأخطاء و كيفية اصلاحها.

-لتوقيت استخدامها: يقصد بها لما تكون أثناء الأداء وبعد الأداء بتوقيت سريع وبعد الانتهاء من الأداء مباشرة.

-تبعاً لمصدر المعلومات: ويعبر الشكل أدناه عنها بصفة واضحة.



شكل رقم (07) يوضح تصنيف التغذية الراجعة من حيث مصادر المعلومات(بن خالد الحاج & عطا الله أحمد، 2023، ص 148)

## 2-9-3: استراتيجيات تقديم التغذية الراجعة:

تتطلب التغذية الراجعة الفعالة استراتيجيات محددة لضمان أن اللاعبين يستفيدون منها بأقصى قدر. تشمل هذه الاستراتيجيات:

-الوضوح والدقة: يجب أن تكون التغذية الراجعة واضحة ومحددة، مع التركيز على الجوانب التي تحتاج إلى تحسين.

-التوازن بين الإيجابية والسلبية: ينبغي أن تتضمن التغذية الراجعة توازنًا بين الملاحظات الإيجابية والسلبية لتعزيز الثقة والوعي بالتحسينات المطلوبة.

-التوقيت المناسب: يجب تقديم التغذية الراجعة في الوقت المناسب لضمان أنها ذات صلة وتؤدي إلى تحسينات ملموسة.

وأظهرت الأبحاث أن المدربين الذين يستخدمون هذه الاستراتيجيات بفعالية يمكنهم مساعدة لاعبيهم على تحقيق تقدم مستدام في أدائهم الرياضي (Weinberg & Gould، 2019)

#### 2-9-4: التغذية الراجعة الذاتية: تعليم الناشئين كيفية تقييم أدائهم

إحدى أهم جوانب التغذية الراجعة هي تعليم اللاعبين كيفية تقديم التغذية الراجعة الذاتية لأنفسهم. هذا يساعد في بناء الاستقلالية والثقة بالنفس. ويمكن تحقيق ذلك من خلال تشجيع اللاعبين على مراجعة أدائهم وتحديد نقاط القوة والضعف بأنفسهم حسب دراسة أجراها (Toering وآخرون، 2009) أظهرت أن التغذية الراجعة الذاتية تعزز من قدرة اللاعبين على التعلم الذاتي وتطوير مهاراتهم بطريقة مستدامة. كما أن (بن خالد الحاج & عطا الله أحمد، 2023، ص 144) أشار أن التغذية الراجعة الذاتية أو الحسية هي التي تأتي من مصادر داخلية كالإحساس بالتوازن عند لاعبي الجمباز أو التشنج عند لاعبي كرة القدم.

#### 2-10: التدريب العقلي وتطوير المهارات الذهنية للناشئين:

##### 2-10-1: التدريب العقلي (مفهومه، أهميته، وتقنياته):

التدريب العقلي يعتبر جزءًا حيويًا من التدريب الرياضي الشامل. لأن العقل يعد قوة أساسية تؤثر بشكل كبير على الأداء الرياضي، إذ يحدث تحسن تدريجي للطفل في مقدراته على تحسين بعض العمليات العقلية كالتركيز و الانتباه اضافة الى كونه يتجه الى الاستكشاف الحركي و اللعب

الواقعي(د.ابراهيم، 2009، ص 31). وتشير الدراسات إلى أن التدريب العقلي يمكن أن يحسن الأداء من خلال تحسين التركيز، الثقة بالنفس، وإدارة الضغط (Hegazy وآخرون، 2015). بالإضافة إلى ذلك، يمكن للتدريب العقلي أن يساعد الرياضيين على التعافي بسرعة أكبر من الإصابات والمواقف الصعبة، مما يعزز قدرتهم على العودة إلى المنافسة بسرعة وكفاءة (Weinberg & Gould، 2019). و من المعروف أن للتدريب العقلي تقنيات تتمثل في الغالب من التصور، التركيز، والاسترخاء، والتي تعتبر أدوات فعالة لتعزيز الأداء الرياضي. إذ يمثل التصور عملية خلق صور ذهنية للأداء الناجح، وهو يساعد الرياضيين على التحضير للمنافسات عن طريق تخيلهم لتحقيق الأهداف المرجوة (Guillot & Collet، 2008).

من جهة أخرى، يساعد التركيز الرياضيين على البقاء في ما يسمى باللحظة الحالية وتجنب التشتيت، مما يزيد من فعالية الأداء (Moran، 2012) كما تعتبر تقنية الاسترخاء مساعدة على تقليل التوتر والقلق، مما يتيح للرياضيين الأداء بأفضل حالاتهم (D. Williams، 2016).

## 2-10-2: تنمية الثقة بالنفس وأثرها في إدارة القلق والأداء تحت الضغط:

تعد الثقة بالنفس عنصراً أساسياً في الأداء الرياضي الناجح. إذ يمكن تنميتها من خلال بناء مهارات إيجابية والتعامل مع الضغوط بفعالية. كما أنها مرتبطة بتحقيق النجاح الرياضي، حيث أن الرياضيين الذين يثقون بقدراتهم يكونون أكثر قدرة على تحقيق أهدافهم (Bandura وآخرون، 1999b). وتعتبر تقنيات مثل تحديد الأهداف، والمراجعة الذاتية، والاستفادة من التغذية الراجعة أدوات أساسية في بناء وتعزيز الثقة بالنفس (Horn، 2008).

بالإضافة إلى ذلك، يضاف القلق والأداء تحت الضغط على أنهما تحديان رئيسيان يواجهان الرياضيين. إذ إن استراتيجيات إدارة القلق تشمل تمارين التنفس، التأمل، واستخدام التوكيد الذاتي الإيجابي. تشير الدراسات إلى أن الرياضيين الذين يتعلمون كيفية إدارة القلق يظهرون تحسناً كبيراً في أدائهم (Magyar وآخرون، 2003).

بالإضافة إلى ذلك، يمكن لتقنيات مثل التخطيط المسبق، والتمارين العقلية، والاسترخاء العميق أن تساعد في تقليل مستويات القلق وزيادة القدرة على الأداء تحت الضغط (Hanton وآخرون، 2005). كذلك يضيف أن الاستعداد للأداء الرياضي يعبر عن الثبات النفسي للاعب و يكون مدى الاستعداد دلالة عن القدرات الكامنة لأمكانية استغلالها للوصول إلى المستويات العليا.

**2-11: البرامج التدريبية المتخصصة لفئات مختلفة من الناشئين****2-11-1: البرامج التدريبية للمبتدئين:**

تُعد البرامج التدريبية للمبتدئين أساسًا مهمًا لبناء قاعدة متينة من المهارات الرياضية. تركز هذه البرامج على تعليم الأساسيات مثل تقنيات الحركة الصحيحة، المبادئ الأساسية للرياضة، وتطوير اللياقة البدنية العامة. وتشير الدراسات إلى أن بناء أساس قوي من المهارات الأساسية يمكن أن يساعد في تجنب الإصابات وتحسين الأداء الرياضي في المستقبل (Ford وآخرون، 2010). كما أن البرامج التدريبية في هذه المرحلة تركز على الأنشطة الترفيهية والمهارات الأساسية لتعزيز حب الرياضة وتطوير المهارات الحركية الأساسية (Cope وآخرون، 2013).

**2-11-2: البرامج التدريبية للناشئين المتقدمين:**

عندما يتقدم الرياضيون الصغار في مهاراتهم وقدراتهم، يصبح من الضروري تخصيص برامج تدريبية تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي والتخصص في رياضة معينة. تركز هذه البرامج على تطوير القدرات الفنية والتكتيكية، بالإضافة إلى تعزيز اللياقة البدنية المتخصصة لكل رياضة. وتشير الأبحاث إلى أن التدريب المخصص يمكن أن يزيد من فرص النجاح الرياضي ويساعد في تطوير المهارات المحددة اللازمة للتفوق في المنافسات (Côté وآخرون، 2011).

**2-11-3: الفروق بين برامج التدريب للأعمار المختلفة:**

تتطلب كل فئة عمرية نهجًا تدريبيًا مختلفًا يتناسب مع مستوى التطور البدني والعقلي للأطفال. على سبيل المثال، البرامج التدريبية للأطفال الصغار تركز على المهارات الأساسية واللعب الحر، بينما تركز البرامج للمراهقين على تطوير المهارات المتقدمة والتخصص في رياضة معينة (R. Lloyd & Oliver، 2012b).

من المهم تخصيص البرامج التدريبية بما يتناسب مع العمر والمرحلة التطويرية لتلبية الاحتياجات الفردية وتحقيق أفضل النتائج (Bouchard & Malina، وآخرون، 2004).

ومن هنا يمكن القول إن الفروق الفردية بين الرياضيين الشباب تعتبر من العوامل المهمة التي يجب مراعاتها عند تصميم البرامج التدريبية. يمكن أن تشمل هذه الفروق القدرات البدنية، المهارات التقنية، الاستجابات النفسية، ومستويات التحفيز. لذلك، يجب تعديل البرامج التدريبية لتلبية

الاحتياجات الفردية لكل رياضي وضمان تحقيق أفضل النتائج الممكنة ( A. M. Williams & Reilly, 2000 ).

## 2-11-4: دراسات حالة وتجارب عملية وأمثلة:

تقدم العديد من البرامج التدريبية الناجحة أمثلة على كيفية تحقيق التقدم الرياضي من خلال التدريب المنظم والفعال. تحليل هذه النماذج يمكن أن يقدم دروساً قيمة حول أفضل الممارسات في التدريب الرياضي. على سبيل المثال، برنامج التدريب لنادي برشلونة للشباب يُعدّ مثالاً رائداً في تطوير اللاعبين من خلال التركيز على المهارات الفردية والتكتيكية ( Carling وآخرون، 2009 ).

علاوة على ذلك، تعد تجارب المدربين البارزين مثل بيب جوارديولا وأليكس فيرجسون في تدريب الناشئين تقدم دروساً قيمة في كيفية تطوير المواهب الشابة. تُظهر تجاربهم أهمية التركيز على الجوانب النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى الجوانب البدنية والفنية ( Cushion وآخرون، 2012 ) استفادتهم من استخدام أساليب تدريب متنوعة ومبتكرة يمكن أن يكون مفيداً في تطوير برامج تدريبية فعالة للناشئين.

إضافة إلى ما سبق، فإن تقديم دراسات حالة واقعية يمكن أن يساعد في فهم كيفية تحسين الأداء الرياضي من خلال التدخلات التدريبية. على سبيل المثال، دراسة حالة لتطوير لاعبي كرة القدم في الأكاديميات الرياضية تُظهر كيف يمكن لتطبيق تقنيات التدريب العقلي والبدني أن يؤدي إلى تحسينات ملموسة في الأداء ( A. M. Williams & Hodges, 2005b ).

## 2-11-5: التحديات والمستقبل في تدريب الناشئين

تواجه برامج تدريب الناشئين العديد من التحديات المعاصرة، مثل ارتفاع مستويات المنافسة، وضغوط الأداء، والإصابات الرياضية. لحل هذه القضايا، يُنصح بتبني نهج شامل يركز على الصحة العامة والرفاهية، وتقديم دعم نفسي واجتماعي للرياضيين الشباب ( Gould وآخرون، 2007 ). ويشير ( اشرف، 2016 ) على أن تتسم الخطة الموضوعية في أي برنامج تدريبي بالشمول وتتضمن الجوانب المختلفة لإعداد الرياضي وتهدف للوصول إلى العالمية. كما يجب أن تستند الخطة على الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من الأبحاث والدراسات العلمية المرتبطة بالتربية الرياضية.

وتتجه مستقبلات تطوير التدريب نحو الابتكار والتكنولوجيا. يُتوقع أن تلعب التكنولوجيا دورًا كبيرًا في تحسين التدريب الرياضي من خلال تقديم أدوات تحليل الأداء، وتقنيات التعلم الآلي، وبرامج التدريب الافتراضية (Birrre & Morgan، 2010). هذه التطورات يمكن أن تسهم في تحسين كفاءة التدريب وزيادة فعاليته.

وتعد التكنولوجيا الحديثة مثل الواقع الافتراضي والذكاء الاصطناعي تُعد من الابتكارات المستقبلية التي يمكن أن تحدث ثورة في مجال تدريب الناشئين. هذه التقنيات توفر فرصًا جديدة لتحسين الأداء من خلال التدريب المحاكي وتحليل البيانات بشكل متقدم (Rudd وآخرون، 2020).

### خاتمة:

يُعد تدريب الناشئين جزءًا جوهريًا في تطوير الرياضة الحديثة، ويتطلب نهجًا متخصصًا يأخذ في الاعتبار مراحل نموهم البدنية والنفسية. وتختلف استراتيجيات تدريب الناشئين بشكل كبير عن تدريب البالغين، حيث تركز على مبادئ التدرج، التكيف، التكرار، والتنوع في تصميم البرامج التدريبية. كما يتطلب الأمر فهماً عميقاً للنظريات المختلفة مثل نظريات التعلم الحركي والتطور البدني والنفسي، بالإضافة إلى نظريات التحفيز وبناء الثقة. تشمل مكونات الأداء الرياضي للناشئين المهارات الحركية الأساسية، القدرات البدنية، المهارات التكتيكية والاستراتيجية، والجوانب النفسية والاجتماعية. إذ أن تصميم البرامج التدريبية يجب أن يركز على إدارة الحمل التدريبي، التخطيط المنهجي، التقييم المستمر، التغذية الراجعة الفعالة، والتدريب العقلي. بالإضافة إلى ذلك، ينبغي تحليل التحديات المستقبلية مثل ارتفاع مستويات المنافسة، ضغوط الأداء، والإصابات الرياضية.

في الأخير، يمكن القول إنه باتباع نهج شامل ومخصص يأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين الرياضيين الناشئين، يمكن إعداد جيل جديد من الرياضيين القادرين على المنافسة في أعلى المستويات وذلك بتطبيق مبادئ التدريب بشكل صحيح وفهم احتياجات الناشئين يضمن استمرارية التطور في عالم الرياضة. والسعي إلى دراسة تأثير التقنيات الحديثة مثل الواقع الافتراضي والذكاء الاصطناعي على تحسين أداء الناشئين، تحديد الاستراتيجيات الأكثر فعالية للتغذية الراجعة، دراسة تأثير التفاعل الاجتماعي والنفسي على الأداء الرياضي، وتطوير برامج تدريبية مبتكرة للتغلب على التحديات المعاصرة مثل المنافسة والإصابات.

# الفصل الثالث

هيمنة الأطراف السفلية  
وعلاقتها بأداء لاعبي كرة  
القدم في مرحلة  
11-13 سنة

### 1-3: تمهيد:

تعد مرحلة الطفولة المتأخرة من المراحل الحاسمة في حياة الأطفال، حيث تحدث العديد من التغيرات الجسدية، النفسية، والعقلية. إن فهم هذه التغيرات يمكن أن يساعد في تقديم الدعم اللازم للأطفال في هذه الفترة الحرجة من نموهم.

### 2-3: خصائص المرحلة العمرية للأطفال من 11 إلى 13 سنة:

#### 1-2-3: الخصائص الجسدية:

لاعبو كرة القدم أقل من 13 سنة يتميزون بخصائص جسدية فريدة تعكس مراحل النمو البدني التي يمرون بها في هذه الفترة الحساسة. يشمل ذلك معدلات نمو متسارعة في الطول والوزن، حيث ينمو الأطفال بمعدل 5 إلى 7 سنتيمترات في الطول و2 إلى 3 كيلوجرامات في الوزن سنويًا، مما يساهم في تحسين الأداء البدني والمهارات الحركية (Malina وآخرون، 2015) يستمر تطور العظام وتصلبها، مع زيادة في طول الأطراف وتغير نسب الجسم، مما يعزز التوازن والتنسيق اللازمين لأداء مهارات كرة القدم بكفاءة حسب (Tanner, 1990)، إذ تتطور العضلات بشكل ملحوظ مما يزيد من القوة العضلية والتحمل ويظهر تحسنًا في القوة البدنية والقدرة على أداء التمارين المكثفة والمتكررة. يزداد حجم وكفاءة القلب والرئتين، مما يعزز من القدرة على التحمل والنشاط البدني، حيث يُظهر الأطفال قدرة أكبر على التعافي السريع بعد الجهد البدني المكثف. تتطور المهارات الحركية بشكل كبير، بما في ذلك تحسين التنسيق بين اليدين والعينين، التوازن، والقدرة على التحكم في الكرة، مما يعزز من قدرة اللاعبين على أداء حركات معقدة مثل المراوغة، التمهير، والتسديد بدقة.

#### 1-1-2-3: النمو البدني:

في فترة الطفولة المتأخرة، يمر الأطفال بتغيرات جسدية كبيرة تتضمن زيادة في الطول والوزن، وتغيرات في بنية الجسم وتوزيع الدهون والعضلات. هذه التغيرات تضع الأساس للنمو المستقبلي خلال فترة المراهقة. ووفقاً لـ (Lang وآخرون، 2022) فإن هذه المرحلة تتميز بزيادة ملحوظة في الطول والوزن حيث يبدأ الجسم في التحضير لمرحلة البلوغ. وهنا يشير (Bowen وآخرون، 2019) أن لابد من الانتباه الى فعالية اختبارات فحص الأطراف السفلية في التنبؤ بالإصابة لدى لاعبي كرة القدم.

### 2-1-2-3: النضج البدني:

النضج البدني هو عملية معقدة تشمل نمو العظام، العضلات، والأعضاء الداخلية. هذا النضج يحدث بوتيرة مختلفة بين الأطفال، مما يؤدي إلى اختلافات فردية كبيرة في مستوى النمو. كما يوضح (Byrnes, 2008) ، فإن النضج البدني خلال فترة الطفولة المتأخرة يتأثر بالعديد من العوامل، بما في ذلك الوراثة والتغذية والنشاط البدني.

### 3-1-2-3: العمر البيولوجي:

العمر البيولوجي قد يختلف عن العمر الزمني للأطفال، حيث يمكن لبعض الأطفال أن يظهروا نضجاً جسدياً مبكراً أو متأخراً مقارنة بأقرانهم. بحسب (Bhanot وآخرون, 2005) فإن تقييم العمر البيولوجي يمكن أن يكون أداة مهمة لتحديد مدى توافق نمو الطفل مع معدلات النمو القياسية وتقديم الرعاية الصحية المناسبة.

### 4-1-2-3: العمر التدريبي:

العمر التدريبي يشير إلى المدة التي قضى فيها الطفل في ممارسة وتدريب مهارات معينة . (Jayanthi وآخرون, 2021) يقترحون أن تخصيص برامج تدريبية تعتمد على العمر التدريبي يمكن أن تساعد في تحسين الأداء الرياضي وتجنب الإصابات، خصوصاً عند الأطفال المتخصصين في رياضة معينة.

ويعد نموذج تطوير اللياقة البدنية للشباب للذكور في جدول رقم (01) تجسيدا للتطور البدني حسب المراحل العمرية المختلفة.

الفصل الثالث هيمنة الأطراف السفلية وعلاقتها بأداء لاعبي كرة القدم في مرحلة 13-11 سنة

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																					
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD						ADOLESCENCE						ADULTHOOD					
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			STEADY GROWTH						ADOLESCENT SPURT						DECLINE IN GROWTH RATE					
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV										PHV						YEARS POST-PHV				
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)										COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)										
PHYSICAL QUALITIES	FMS	FMS			FMS			FMS													
	SSS	SSS			SSS			SSS													
	Mobility	Mobility						Mobility													
	Agility	Agility						Agility						Agility							
	Speed	Speed						Speed						Speed							
	Power	Power						Power						Power							
	Strength	Strength						Strength						Strength							
		Hypertrophy										Hypertrophy		Hypertrophy						Hypertrophy	
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE						MODERATE STRUCTURE			HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE					

جدول رقم (01) : نموذج تطوير اللياقة البدنية للشباب للذكور (YPD) حسب المراحل العمرية المختلفة والتطور البدني المرتبط بها. (Lloyd & Oliver, 2012)

نموذج تطوير اللياقة البدنية للشباب (YPD) للذكور يوضح كيفية تطور الصفات البدنية الأساسية من الطفولة إلى البلوغ. يتضمن النموذج أعمار الأطفال والمراهقين من 2 إلى 21 سنة، ويقسم إلى فترات عمرية (الطفولة المبكرة، الطفولة الوسطى، المراهقة، والبلوغ)، مع ملاحظة معدلات النمو (سريع، مستقر، طفرة النمو، وانخفاض النمو) وحالة النضج (ما قبل الذروة، الذروة، وما بعد الذروة). يبين الجدول كيف تتطور المهارات الحركية الأساسية (FMS) في السنوات الأولى، ثم تزداد أهمية المهارات الخاصة بالرياضة (SSS) والصفات البدنية الأخرى مثل المرونة، الرشاقة، السرعة، القوة، والقوة البدنية مع تقدم العمر. يتم توجيه التدريب في المراحل المبكرة ليكون غير منظم ثم يصبح أكثر هيكلية مع العمر. المربعات الزرقاء الفاتحة تشير إلى فترات التكيف في مرحلة ما قبل المراهقة، بينما الزرقاء الداكنة تشير إلى فترات التكيف في مرحلة المراهقة، مما

يعكس التركيز على تطوير الصفات البدنية المناسبة لكل مرحلة عمرية. ويمكن استخلاص الجدول التالي من الجدول رقم (01) والذي سيمثل عينة الدراسة.

الفئة العمرية	11 سنة	12 سنة	13 سنة
فترة النمو	سنوات قبل الذروة	الذروة في النمو	
التكيف التدريبي	مزيج من العصبي والهرموني		
الصفات البدنية	المرونة، الرشاقة، السرعة، القوة، القوة البدنية		
بنية التدريب	بنية متوسطة	بنية عالية	

جدول رقم (02): يبين نموذج تطوير اللياقة البدنية للفئة العمرية من 11 إلى 13 سنة:

### 2-2-3: الخصائص النفسية والاجتماعية:

الخصائص النفسية والاجتماعية للأطفال في هذه المرحلة تتضمن تطور الهوية الذاتية وزيادة الاستقلالية، بالإضافة إلى التفاعل الاجتماعي مع الأقران. تقرير من الأكاديمية الوطنية الأمريكية (Read "Transforming the Workforce for Children Birth Through Age 8, د.ت) يشير إلى أن هذه المرحلة هي فترة هامة لتطوير المهارات الاجتماعية والعاطفية، التي تساهم في تشكيل هوية الطفل وتعزيز قدرته على التفاعل الإيجابي مع الآخرين.

### 3-2-3: الخصائص العقلية والمعرفية:

في هذه المرحلة، يبدأ الأطفال بتطوير مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات، كما يعززون قدراتهم على التركيز والتذكر (Byrnes, 2008). يوضح أن التطور العقلي والمعرفي في هذه الفترة يتضمن تحسين القدرة على التفكير المجرد والتخطيط واتخاذ القرارات. كما يتجه الطفل في هذه الفترة نحو نمو مطرد سريع في المقدرة على التذكر ليبدأ عنصر الفهم يدخل كأحد العوامل المهمة المساعدة على ذلك (د.ابراهيم, 2009, ص 31).

لذا، يمكن القول إن مرحلة الطفولة المتأخرة تمثل فترة حرجة من النمو تتضمن تغيرات جسدية، نفسية، وعقلية هامة. إن فهم هذه التغيرات يساعد في توفير الدعم والرعاية المناسبين للأطفال، مما يمكنهم من النمو والتطور بشكل صحي ومتوازن.

### 3-3: هيمنة الأطراف السفلية وعلاقتها بأداء لاعبي كرة القدم:

تعتبر هيمنة الأطراف السفلية جانباً مهماً في تحليل الأداء الرياضي، وخاصةً في كرة القدم. تعتمد الفعالية في اللعبة بشكل كبير على القدرات الحركية والمهارية التي يمكن للاعبين تنفيذها باستخدام أطرافهم السفلية. هنا، سنستعرض تعريف هيمنة الأطراف السفلية، أنواعها، وتأثيرها على أداء اللاعبين.

### 3-3-1: تعريف هيمنة الأطراف السفلية:

هيمنة الأطراف السفلية تشير إلى التفضيل الطبيعي لاستخدام طرف معين (قدم) لتنفيذ المهام الحركية المعقدة. يُمكن لهذا التفضيل أن يكون نتيجة لعوامل بيولوجية أو تطويرية، حيث يختار اللاعب القدم الأكثر قدرة على التحكم والدقة (Matsuno وآخرون, 2022).

### 3-3-2: أنواع الهيمنة:

#### 3-3-2-1: الهيمنة الأحادية:

الهيمنة الأحادية هي عندما يكون لدى اللاعب تفضيل واضح لاستخدام قدم واحدة فقط لأداء المهام الأساسية في كرة القدم، مثل التمرير والتسديد. يُظهر اللاعبون ذوو الهيمنة الأحادية قدرات متفوقة في القدم المهيمنة مقارنةً بالقدم الأخرى (Hoffman وآخرون, 1998).

#### 3-3-2-2: الهيمنة المزدوجة:

الهيمنة المزدوجة تشير إلى قدرة اللاعب على استخدام كلا القدمين بنفس الكفاءة. هؤلاء اللاعبون يمتلكون ميزة كبيرة في المباريات، حيث يمكنهم التكيف بسهولة مع متطلبات اللعب المختلفة (Carcia وآخرون, 2019).

#### 3-3-2-3: الهيمنة المختلطة:

الهيمنة المختلطة هي حالة وسطية حيث يُظهر اللاعب تفضيلاً لاستخدام كل قدم في مهام مختلفة. على سبيل المثال، قد يفضل اللاعب استخدام قدم معينة للتمرير والأخرى للتسديد (Grouios وآخرون, 2002).

ونستخلص مما سبق أن فهم هيمنة الأطراف السفلية ضروري لتحسين أداء لاعبي كرة القدم. يمكن لاختلاف أنواع الهيمنة أن تؤثر بشكل كبير على قدرة اللاعبين على تنفيذ المهارات الحركية والمهارية في المباريات. هذا الفهم يمكن أن يساعد المدربين في تصميم برامج تدريبية مخصصة تعزز من أداء اللاعبين بناءً على نوع هيمنتهم. ولتوضيح ذلك يمكن أن يضع الشكل رقم (08) تصورا مساعدا لمعنى أن يتميز اللاعب بإحدى أنواع الهيمنة.

		Kick		Total
		Left	Right	
Land	Left	2	14	16
	Right	1	33	34
Total		3	47	50

شكل رقم (08) يوضح مثالا لتكرار الطرف السفلي المفضل لمهام الركل والهبوط لعينة من 50 لاعب (Carcia وآخرون, 2019)

### 3-3-3: تأثير هيمنة الأطراف السفلية على القدرات البدنية للاعبين كرة القدم:

تعتبر الجوانب البدنية أساساً لأداء لاعبي كرة القدم، وتشمل هذه الجوانب السرعة، القوة، المرونة، والرشاقة. يمكن أن تؤثر هيمنة الأطراف السفلية بشكل كبير على هذه الجوانب، حيث يمكن للاعبين الذين يهيمنون على إحدى القدمين أن يظهروا تفوقاً في مهارات معينة تؤدي إلى تحسين أدائهم العام.

### 3-3-3-1: السرعة:

السرعة هي القدرة على التحرك بسرعة عبر المسافات القصيرة داخل الملعب. اللاعبون الذين يسيطرون على إحدى القدمين بشكل أكبر قد يكونون أكثر كفاءة في الانطلاقات السريعة والتغيرات

السريعة في الاتجاه. الدراسات تشير إلى أن التدريب الموجه لتحسين القدرة على استخدام كلا القدمين يمكن أن يعزز من سرعة الاستجابة والحركة في الملعب (Gonzalo-Skok وآخرون, 2023).

### 3-3-3-2: القوة:

القوة العضلية تلعب دورًا حيويًا في أداء اللاعبين، خاصة في المهام التي تتطلب جهدًا كبيرًا مثل التسديد والتصارع على الكرة. تُظهر الأبحاث أن اللاعبين الذين يسيطرون على قدم معينة يمكن أن يستفيدوا من برامج تدريب القوة التي تستهدف تحسين الأداء في القدم الأقل هيمنة، مما يساهم في تحسين القوة العامة وتوازن الجسم (Vaisman وآخرون, 2017).

### 3-3-3-3: المرونة:

المرونة هي قدرة العضلات والمفاصل على الحركة بحرية خلال نطاق واسع من الحركة. اللاعبون الذين يمتلكون مرونة جيدة يمكنهم تنفيذ الحركات بكفاءة أكبر وتقليل مخاطر الإصابات. كما أن التمرينات التي تعزز من استخدام القدم غير المهيمنة يمكن أن تساعد في تحسين المرونة بشكل متوازن بين كلا القدمين (Daneshjoo وآخرون, 2013).

### 3-3-3-4: الرشاقة:

الرشاقة تشمل القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة ودقة. تُعد الرشاقة مكونًا أساسيًا في كرة القدم، حيث يحتاج اللاعبون للتحرك بسرعة في اتجاهات مختلفة لتجاوز المنافسين والاحتفاظ بالكرة. كما أن تطوير التوازن والرشاقة باستخدام القدم غير المهيمنة يمكن أن يعزز من قدرة اللاعب على التحرك بفعالية أكبر في المواقف المختلفة داخل الملعب (Ben Kahla وآخرون, 2022). حتى أن هناك دراسات كدراسة (Rouissi وآخرون, 2015) توضح مدى تأثير هيمنة الساقين على تغيير الاتجاه بين لاعبي كرة القدم الشباب من النخبة.

لذا، يمكننا القول إن هيمنة الأطراف السفلية تؤثر بشكل كبير على الجوانب البدنية للاعبين كرة القدم، مما يؤثر بدوره على أدائهم في الملعب. فهم هذه العلاقة يمكن أن يساعد المدربين على

تصميم برامج تدريبية مخصصة تعزز من الأداء البدني العام للاعبين، مع التركيز على تطوير القدرة على استخدام كلا القدمين بكفاءة.

### 3-3-4: تأثير هيمنة الأطراف السفلية على القدرات الحركية للاعبين كرة القدم:

تعتبر الجوانب الحركية جزءًا أساسيًا من أداء لاعبي كرة القدم، وتشمل التوازن والتوافق الحركي. تلعب هيمنة الأطراف السفلية دورًا حيويًا في تحديد مدى كفاءة اللاعب في تنفيذ الحركات المتنوعة على أرض الملعب. يمكن لتطوير القدرة على استخدام كلا القدمين بكفاءة أن يحسن الأداء الحركي بشكل ملحوظ.

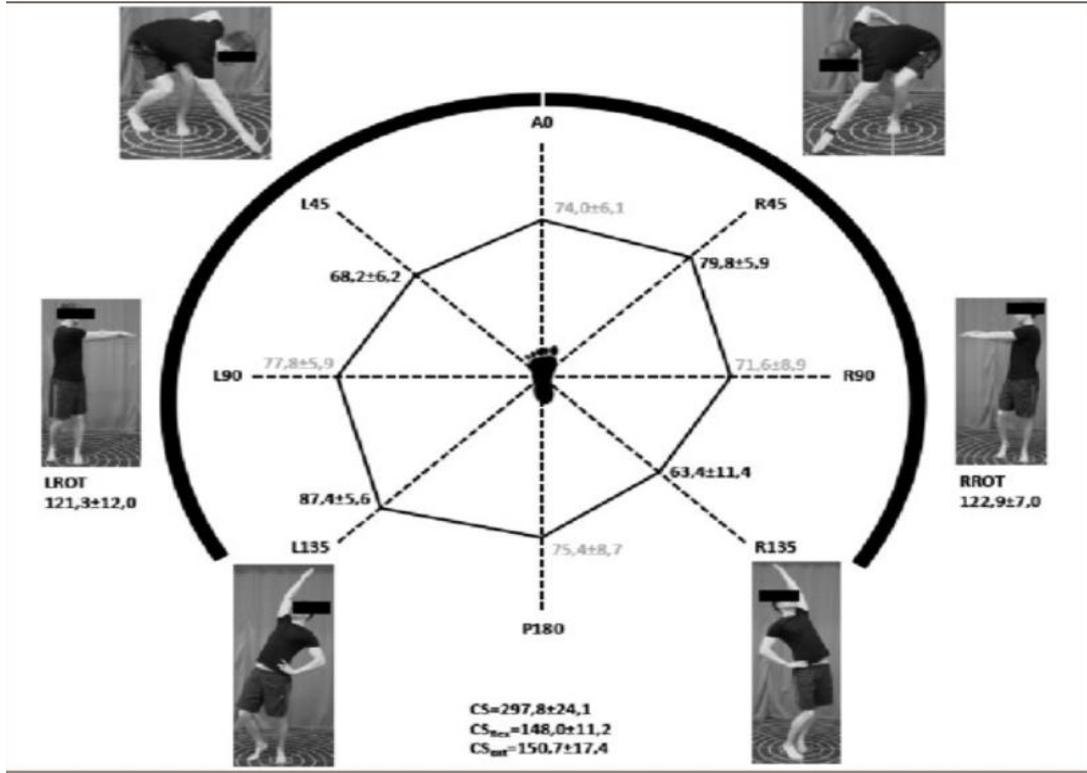
### 3-3-4-1: التوازن:

التوازن هو القدرة على الحفاظ على مركز الثقل فوق قاعدة الدعم، سواءً كان اللاعب في حالة سكون أو حركة. اللاعبون الذين يمتلكون قدرة جيدة على استخدام كلا القدمين يظهرون توازنًا أفضل في المواقف الديناميكية والثابتة. يشير البحث إلى أن تحسين استخدام القدم غير المهيمنة يمكن أن يعزز من التوازن العام، مما يقلل من احتمالية الإصابات ويعزز الأداء الرياضي (Bigoni وآخرون، 2017).

### 3-3-4-2: التوافق:

التوافق الحركي يشير إلى القدرة على تنسيق الحركات بين أجزاء الجسم المختلفة لتحقيق الهدف المطلوب بكفاءة. في كرة القدم، يتطلب التوافق القدرة على تنفيذ الحركات المعقدة، مثل التحكم بالكرة، التمير، والتسديد بشكل متناغم. تطوير استخدام كلا القدمين يمكن أن يحسن من التوافق الحركي، مما يساعد اللاعبين على تنفيذ المهارات بكفاءة أكبر وفي مواقف متنوعة (Magill, 2007).

إذن، يؤثر استخدام القدم المهيمنة بشكل كبير على التوازن والتوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم. كما ان القدرة على استخدام كلا القدمين يمكن أن يؤدي إلى تحسينات ملحوظة في هذه الجوانب، مما يساهم في رفع مستوى الأداء الكلي للاعبين وتقليل مخاطر الإصابات. ويظهر الشكل رقم (09) الفرق بين القدم المهمين والقدم غير المهمين بشكل أوضح.



شكل رقم (09) يوضح الفرق في الهيمنة في إحدى الاختبارات HSEBT (Eriksrud وآخرون, 2019, ص 04)

### 3-3-5: تأثير هيمنة الأطراف السفلية على القدرات المهارية في كرة القدم:

تلعب المهارات الأساسية دورًا محوريًا في أداء لاعبي كرة القدم. تتضمن هذه المهارات التحكم بالكرة، التمرير، التسديد، والمراوغة. تؤثر هيمنة الأطراف السفلية بشكل مباشر على كيفية تنفيذ اللاعبين لهذه المهارات. فهم كيفية تأثير هيمنة الأطراف يمكن أن يساعد في تصميم برامج تدريبية أكثر فعالية.

### 3-3-5-1: التحكم بالكرة:

التحكم بالكرة هو القدرة على استقبال وتمرير الكرة بدقة وسلاسة. اللاعبون الذين يهيمنون على قدم معينة يظهرون عادةً تحكمًا أفضل بالكرة باستخدام تلك القدم. تعزيز القدرة على استخدام القدم غير المهيمنة يمكن أن يحسن التحكم بالكرة في مواقف اللعب المختلفة، مما يعزز من أداء اللاعب. (Gabr & Al-Maghraby, 2017).

### 3-3-5-2: التمرير:

التمرير هو القدرة على نقل الكرة بدقة إلى زميل في الفريق. يعتمد التمرير الناجح على قدرة اللاعب على استخدام كلتا القدمين، مما يوفر مرونة أكبر في المواقف التكتيكية. التدريب على استخدام القدم غير المهيمنة يمكن أن يزيد من دقة وفعالية التمرير (Lees & Nolan, 1998).

### 3-3-5-3: التسديد:

التسديد هو القدرة على ضرب الكرة باتجاه المرمى بدقة وقوة. اللاعبون الذين يهيمنون على قدم معينة قد يجدون صعوبة في التسديد بالقدم الأخرى. يمكن أن يسهم التدريب الموجه لتحسين القدرة على التسديد باستخدام القدم غير المهيمنة في زيادة فعالية اللاعب أمام المرمى (Zahálka وآخرون, 2014).

### 3-3-5-4: المراوغة:

المراوغة هي القدرة على التحرك بالكرة وتجاوز الخصوم. تعتمد المراوغة الناجحة على التحكم الدقيق بالكرة والقدرة على التغيير السريع في الاتجاه. يمكن للاعبين الذين يطورون استخدام القدم غير المهيمنة أن يصبحوا أكثر فعالية في المراوغة ويزيدوا من صعوبة توقع تحركاتهم من قبل الخصوم (Williams وآخرون, 2012).

وبذلك، تؤثر هيمنة الأطراف السفلية بشكل كبير على الجوانب المهارية في كرة القدم. تعزيز القدرة على استخدام كلا القدمين يمكن أن يؤدي إلى تحسينات ملحوظة في التحكم بالكرة، التمرير، التسديد، والمراوغة، مما يرفع من مستوى الأداء الكلي للاعبين.

### 3-4: البرنامج التدريبي وعلاقته بالقدم غير المهيمنة:

يعتبر تصميم البرامج التدريبية جزءًا أساسيًا من تطوير مهارات لاعبي كرة القدم، خصوصًا فيما يتعلق باستخدام القدم غير المهيمنة. يهدف هذا الجزء إلى مناقشة كيفية تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية لتحسين أداء اللاعبين باستخدام القدم غير المهيمنة، بالإضافة إلى التركيز على التحفيز والدعم النفسي والأبعاد الاجتماعية والتعليمية للتدريب.

### 3-4-1: تصميم البرنامج التدريبي لتطوير استخدام القدم غير المهيمنة:

يستند تصميم البرنامج التدريبي إلى مبادئ أساسية تضمن تطوير استخدام القدم غير المهيمنة بشكل فعال. هذه المبادئ تشمل التكرار، التنوع، التدريج في مستوى الصعوبة، والتركيز على تحقيق التوازن بين القدمين. يجب أن تتضمن البرامج التدريبية تمارين محددة لتحسين التحكم، القوة، والدقة في استخدام القدم غير المهيمنة (Sarmiento وآخرون, 2018).

وتشمل التدريبات المستخدمة لتطوير استخدام القدم غير المهيمنة مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل تمارين التمرير والتسديد باستخدام القدم غير المهيمنة، التدريبات التعاونية مع زملاء الفريق، والتمارين التي تهدف إلى تحسين التوازن والتنسيق بين القدمين. على سبيل المثال، يمكن للاعبين تنفيذ سلسلة من التمريرات المتتالية باستخدام القدم غير المهيمنة لتعزيز الدقة والتحكم (Williams وآخرون, 2020).

كما يلعب التحفيز دورًا حاسمًا في تحسين أداء اللاعبين. يمكن تطبيق استراتيجيات متنوعة مثل تحديد أهداف واقعية، تقديم ملاحظات بناءة، وتوفير بيئة تدريبية مشجعة لتعزيز التحفيز الداخلي والخارجي. هذه الاستراتيجيات تساعد اللاعبين على الحفاظ على التركيز وتحقيق التقدم المستمر (Deci & Ryan, 2008).

ويعتبر المدرب عنصرًا أساسيًا في تقديم الدعم النفسي للاعبين. يمكن للمدرب أن يكون مستشارًا، مرشدًا، وداعمًا عاطفيًا، مما يساعد اللاعبين على التغلب على الضغوط النفسية والاستفادة القصوى من تدريباتهم. يعزز التشجيع المستمر الثقة بالنفس والروح المعنوية، مما يساهم بشكل كبير في تطوير الأداء (Jowett, 2015).

### 3-5: أبعاد التدريب باستخدام القدم غير المهيمنة في كرة القدم:

يذكر (د. ابراهيم, 2009, ص 32) أن ممارسة اللعب و الأداء في مجموعات يساهم في التقدم الاجتماعي و يزيد من تعاونه مع اقرانه. كما يعزز التدريب باستخدام القدم غير المهيمنة التفاعل الاجتماعي بين اللاعبين، حيث يتطلب التعاون والتواصل المستمر لتحقيق الأهداف التدريبية. الأبعاد الاجتماعية للتدريب تشمل تحسين العلاقات بين اللاعبين وتعزيز روح الفريق. يمكن أن

يسهم التدريب الجماعي في تحسين القدرة على العمل كفريق وتطوير المهارات الاجتماعية (Smith وآخرون, 2007).

كما تتضمن الأبعاد التعليمية والتربوية تطوير مهارات التفكير النقدي والتحليل لدى اللاعبين، حيث يتعلمون كيفية تقييم أدائهم وتحديد نقاط القوة والضعف. البرامج التدريبية التي تركز على التعليم المستمر والتطوير الشخصي تساعد اللاعبين على اكتساب المعرفة والمهارات التي يمكن تطبيقها في مجالات مختلفة من حياتهم (Light, 2008).

ويمكن القول إن التدريب باستخدام القدم غير المهيمنة يؤدي إلى تحسينات شاملة في الأداء البدني والنفسي والاجتماعي للاعبين. يعزز هذا النوع من التدريب المرونة العقلية والقدرة على التكيف، مما يساعد اللاعبين على تطوير مهارات متعددة واكتساب ثقة أكبر في قدراتهم (Williams وآخرون, 2012).

لذا نستخلص أن تصميم وتنفيذ برامج تدريبية فعالة لتحسين استخدام القدم غير المهيمنة ضروريًا لتطوير مهارات لاعبي كرة القدم. يمكن لتحفيز اللاعبين وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي والتربوي أن يسهم في تحقيق تحسينات شاملة في الأداء والنمو الشخصي.

### 3-6: نماذج تدريبية لتطوير مختلف المهارات باستخدام القدم غير المهيمنة:

تعد النماذج التدريبية أساسًا في تطوير المهارات باستخدام القدم غير المهيمنة، حيث توفر استراتيجيات وأساليب فعالة لتحسين الأداء الكلي للاعبين. في هذا القسم، سنستعرض بعض النماذج التدريبية التي تم جمعها من مختلف المصادر والتي تستخدم لتطوير استخدام القدم غير المهيمنة وتعزيز المهارات البدنية والحركية التي يمكن القول إنها تتلخص في:

### 3-6-1: نموذج التدريب التدريجي:

نموذج التدريب التدريجي يعتمد على تصاعد تدريجي في صعوبة التمارين، بدءًا من الأسهل وصولًا إلى الأصعب. هذا النهج يسمح للاعبين بتحسين مهاراتهم باستخدام القدم غير المهيمنة من خلال تمارين متدرجة تبدأ بتمارين بسيطة مثل تمرير الكرة، ثم تتطور إلى تمارين أكثر تعقيدًا مثل التسديد أثناء الحركة. هذه الطريقة تعتمد على التكرار والممارسة المنتظمة لتحقيق التحسن المستمر (Teixeira وآخرون, 2011).

### 3-6-2: نموذج التدريب الوظيفي:

نموذج التدريب الوظيفي يركز على تمارين تحاكي مواقف اللعب الحقيقية، مما يعزز من استخدام القدم غير المهيمنة في مواقف اللعب المختلفة. يتضمن هذا النموذج تدريبات متعددة الاتجاهات وتغيرات سريعة في الحركة، مع التركيز على تحسين القوة والمرونة والقدرة على التكيف مع متطلبات اللعب ( Pau وآخرون, 2014).

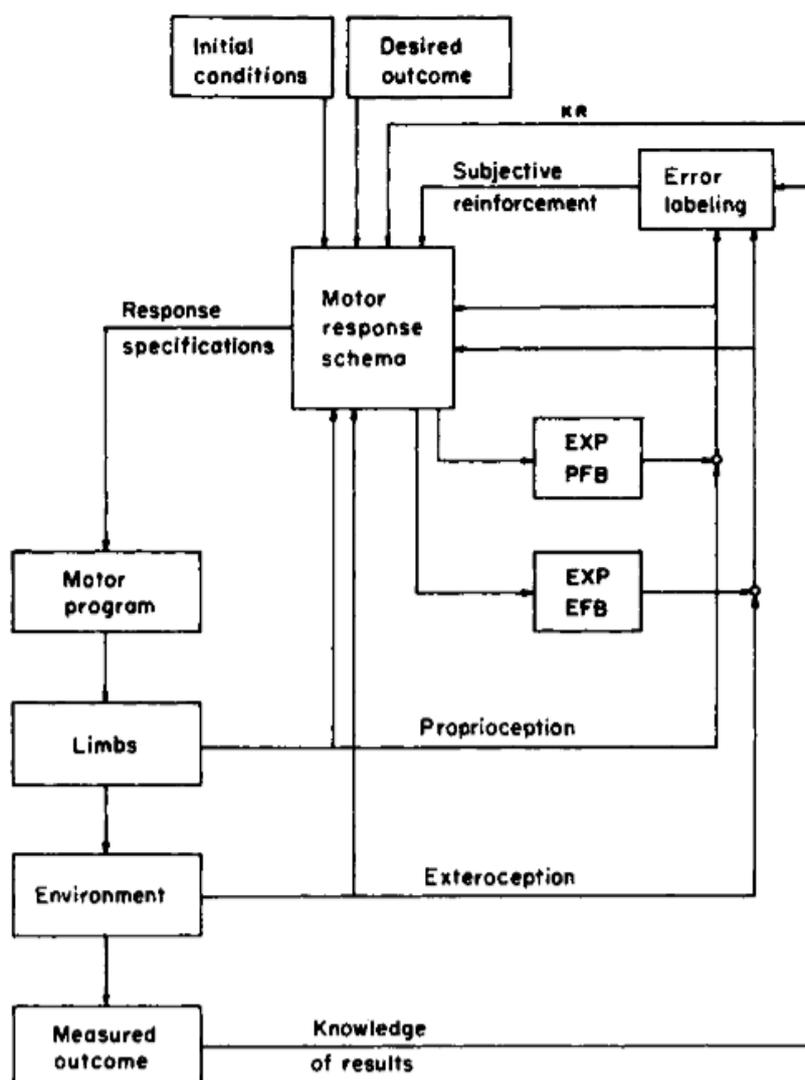
### 3-6-3: نموذج تحسين التوازن والتنسيق:

هذا النموذج يعتمد على تمارين تركز على تحسين التوازن والتنسيق بين القدمين. تشمل هذه التمارين القفز، التوازن على قدم واحدة، والتنقل بين العوائق، مما يعزز القدرة على استخدام القدم غير المهيمنة بشكل متساوٍ مع القدم المهيمنة، ويقلل من مخاطر الإصابات ( Mainer Pardos وآخرون, 2019).

### 3-6-4: نموذج التدريب الذهني والحركي:

نموذج التدريب الذهني والحركي يدمج بين التدريب الذهني والبدني، حيث يتضمن تمارين تساعد اللاعبين على تصور الحركات واستخدام القدم غير المهيمنة من خلال تمارين ذهنية وحركية متكاملة ( Pau وآخرون, 2014).

و يجمع (Schmidt, 1976، ص 49) ما سبق من نماذج في نموذج لمخطط الاستجابة الحركية في الشكل رقم(10)، والذي يوضح كيفية تخطيط وتنفيذ وتقييم الحركات البشرية. يبدأ النموذج بالشروط الأولية والنتيجة المرغوبة التي تحدد الأهداف المرجوة من الحركة. يتم إنشاء مواصفات الاستجابة والتي تتضمن تفاصيل كيفية تنفيذ الحركة. ينتقل البرنامج الحركي بعد ذلك إلى الأطراف التي تقوم بتنفيذ الحركة الفعلية في البيئة حيث يتم قياس النتائج الفعلية ومقارنتها بالنتائج المرغوبة من خلال معرفة النتائج. وتتضمن العملية أيضاً الإحساس الذاتي والإحساس الخارجي للمساعدة في تحسين الدقة والتحكم في الحركة. يتم استخدام التغذية الراجعة وتحديد الأخطاء لتحسين وتعديل الحركات المستقبلية. يتضمن النموذج أيضاً تجربتين للتغذية الراجعة والاستجابة بناءً على المعلومات المستمدة من الأداء الفعلي. هذا النموذج يساعد في فهم كيفية تفاعل العوامل المختلفة لتحقيق حركات دقيقة وفعالة.



شكل رقم (10) يوضح مخطط الاستجابة الحركية فيما يتعلق بالأحداث التي تحدث داخل الحركة (Schmidt, 1976)

### 3-6-5: نموذج التدريب على التنقل والسرعة:

نموذج التدريب على التنقل والسرعة يركز على تحسين السرعة والتفاعل السريع باستخدام القدم غير المهيمنة من خلال تمارين تشمل الجري السريع، تغيير الاتجاهات بسرعة، والتسديد أثناء الجري. يهدف هذا النموذج إلى تعزيز القدرة على الاستجابة الفورية والفعالة في مواقف اللعب المختلفة (Carling وآخرون, 2008).

وبالنظر الى ما سبق. يمكننا استخلاص أن النماذج التدريبية تقدم استراتيجيات فعالة لتطوير استخدام القدم غير المهيمنة وتعزيز المهارات البدنية والحركية. من خلال تدريج المهارات، التدريب الوظيفي، تحسين التوازن والتنسيق، التدريب الذهني والحركي، وتحسين التنقل والسرعة، يمكن لهذه النماذج أن تساهم في تحسين أداء لاعبي كرة القدم بشكل شامل.

### 7-3: ظاهرة عدم التماثل الوظيفي والحركي في كرة القدم:

تعتبر ظاهرة عدم التماثل الوظيفي والحركي موضوعًا هامًا في مجال التدريب الرياضي، خاصة في كرة القدم. يشير عدم التماثل الوظيفي إلى الفروقات في القوة، التوازن، والتحكم بين الجانبين الأيمن والأيسر من الجسم. فهم هذه الظاهرة يمكن أن يساعد في تصميم برامج تدريبية تهدف إلى تقليل الفروقات وتحسين الأداء الشامل للاعبين.

### 1-7-3: تعريف عدم التماثل الوظيفي والحركي:

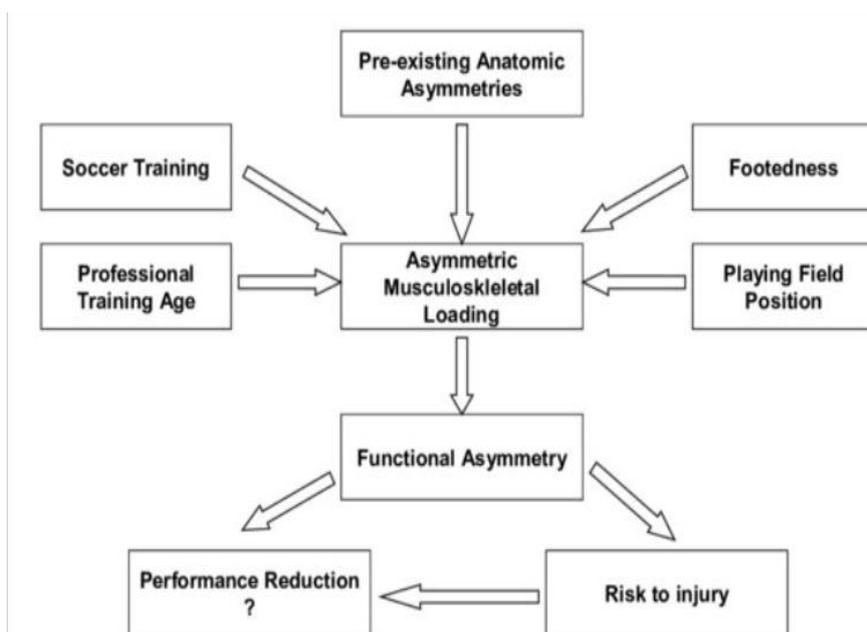
عدم التماثل الوظيفي والحركي هو حالة يتم فيها تفضيل واستخدام طرف واحد من الجسم بشكل أكبر من الطرف الآخر، مما يؤدي إلى تطوير غير متوازن في القوة والمهارات الحركية. هذه الفروقات يمكن أن تؤثر على الأداء الرياضي وتزيد من مخاطر الإصابات. (Bishop وآخرون, 2022). ويذكر (براغينا, 1997) أن Peters و Petre سنة 1979 تحدثا عن الظهور المبكر للاختلافات بين قدم الاستناد والقدم القيادية، في حين يضيف أن Ilin سنة (1963) يتبنى الرأي القائل إنه لا يوجد عند الإنسان أي استعداد ولادي في عدم التماثل الوظيفي في القدمين فيما يتعلق بالقدرات الحركية والقوة وسرعة الحركة.

### 2-7-3: أسباب عدم التماثل الوظيفي والحركي بين لاعبي كرة القدم:

تتنوع أسباب عدم التماثل الوظيفي والحركي وتشمل العوامل البيولوجية، الوراثية، والتدريبية. الاعتماد الزائد على القدم المهيمنة في التمارين والمباريات يمكن أن يؤدي إلى تطوير غير متوازن. بالإضافة إلى ذلك، قد تلعب العوامل البيئية والتجارب السابقة دورًا في تعزيز هذا التفاوت. (Maloney, 2019).

### 3-7-3: تأثير عدم التماثل الوظيفي والحركي على أداء لاعبي كرة القدم:

يؤثر عدم التماثل الوظيفي والحركي على أداء اللاعبين بشكل مباشر، حيث يمكن أن يؤدي إلى تفاوت في القوة، السرعة، والقدرة على التغيير السريع في الاتجاه. اللاعبون الذين يظهرون عدم تماثل كبير قد يجدون صعوبة في أداء المهارات بكفاءة عالية، مما يؤثر على قدرتهم على المنافسة. (Sommerfield وآخرون, 2022). ويوضح الشكل رقم (11) العوامل المرتبطة بالظاهرة.



شكل رقم: (11) يوضح النموذج النظري للعوامل المرتبطة بعدم التماثل الوظيفي في كرة القدم

### 4-7-3: استراتيجيات تقليل عدم التماثل الوظيفي في كرة القدم:

تتضمن استراتيجيات تقليل عدم التماثل الوظيفي برامج تدريبية مخصصة تستهدف تطوير القدرات في الجانب الأقل هيمنة. يشمل

ذلك تمارين القوة، التوازن، والتنسيق التي تركز على القدم غير المهيمنة. كما يُنصح بالتحليل الدوري للأداء لتحديد الفروقات وتصحيحها بشكل مستمر (Stapleton وآخرون, 2021).

لذا، تشكل ظاهرة عدم التماثل الوظيفي والحركي تحديًا كبيرًا في تدريب لاعبي كرة القدم. من خلال فهم أسباب وتأثيرات هذه الظاهرة، يمكن للمدربين تصميم برامج تدريبية فعالة تهدف إلى تقليل الفروقات وتحسين الأداء العام للاعبين.

### 8-3: انتقال التدريب بين الأطراف السفلية في كرة القدم:

إن التدريب الرياضي، وخاصة في كرة القدم، يتطلب توازنًا دقيقًا بين الأطراف لتحقيق الأداء الأمثل. انتقال التدريب بين الأطراف السفلية هو مفهوم حديث نسبيًا يهدف إلى تحسين قدرات اللاعبين على استخدام كلتا القدمين بفعالية. يمكن أن يؤدي هذا الانتقال إلى تحسين الأداء العام وتقليل الإصابات، مما يعزز من نجاح اللاعبين في مختلف المواقف للعبة.

#### 1-8-3: تعريف انتقال التدريب:

يعرفه (موفق, 2009, ص 40) على أنه تأثير الممارسات السابقة لمهارات و حرمان و معارف مكتسبة و يشير أيضا الى أن الاداء الجيد يعكس نقلا جيدا و العكس صحيح. كما (Schmidt & Wrisberg, 2008) يشير أن انتقال التدريب هو العملية التي من خلالها يؤدي التدريب على طرف واحد من الجسم إلى تحسينات في الطرف الآخر. في سياق كرة القدم، يشمل ذلك تطوير القدرات الفنية والحركية لكلتا القدمين، مما يمكن اللاعب من الأداء بكفاءة باستخدام القدم غير المهيمنة

#### 2-8-3: أهمية تحقيق التوازن بين القدمين:

تحقيق التوازن بين القدمين يعزز من أداء اللاعب بشكل شامل، حيث يمكنه من التمرير والتسديد بكفاءة أعلى وتنوع أكبر في مواقف اللعب. هذا التوازن يقلل أيضًا من اعتماد اللاعب على قدم واحدة، مما يساهم في تقليل الإجهاد والحد من مخاطر الإصابات (Promsri وآخرون, 2020).

#### 3-8-3: التاريخ والتطور في الدراسات المتعلقة بانتقال التدريب:

تطورت الدراسات المتعلقة بانتقال التدريب على مر السنوات، بدءًا من الأبحاث الأولية التي ركزت على تحسين القدرات الفنية للاعبين وصولاً إلى الدراسات المتقدمة التي تبحث في الآليات العصبية والفسيولوجية التي تدعم هذا الانتقال (Schmidt & Wrisberg, 2008). هذه الأبحاث أثبتت أن التوازن بين القدمين ليس فقط ممكنًا، بل ضروريًا لتحقيق الأداء الأمثل في الرياضات المختلفة.

#### 4-8-3: آليات انتقال أثر التدريب بين الأطراف السفلية:

### 3-8-4-1: العمليات الفسيولوجية والعصبية:

يتطلب انتقال التدريب بين الأطراف تنسيقًا عصبيًا عضليًا دقيقًا. هذا يشمل تحسين التواصل بين الجهاز العصبي المركزي والأطراف، مما يسمح بتحكم أفضل في الحركات وتنفيذها بدقة (Stöckel & Weigelt, 2012).

كما تلعب الإشارات العصبية دورًا حيويًا في انتقال التدريب. يتم إرسال هذه الإشارات من الدماغ إلى العضلات لتنسيق الحركة والتحكم فيها. التدريب المستمر يعزز من فعالية هذه الإشارات، مما يحسن من أداء القدم غير المهيمنة (Schmidt & Wrisberg, 2008).

### 3-8-4-2: التأثيرات التدريبية:

تشمل التكيفات العصبية الناتجة عن التدريب تحسين الاتصال العصبي بين الدماغ والعضلات، مما يساهم في تعزيز الأداء الكلي للاعب. هذه التكيفات تساعد في تطوير قدرات القدم غير المهيمنة بشكل ملحوظ (Haaland & Hoff, 2003a).

كما أن التدريب المستمر يعزز من قدرات اللاعب بشكل شامل. وممارسة التمرينات بانتظام باستخدام كلتا القدمين تؤدي إلى تحسينات تدريجية ومستدامة في الأداء الفني والحركي (Schmidt & Wrisberg, 2008). ويعتبر تشجيع الناشئين على ممارسة تدريبات متنوعة تشمل جميع الأطراف يمكن أن يعزز التكيف العصبي والعضلي، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الكلي.

### 3-9-9: استراتيجيات التدريب لتحسين انتقال أثر التدريب بين الأطراف:

#### 3-9-1: برامج تدريبية متوازنة:

تتضمن هذه البرامج تعزيز استخدام كلا القدمين من خلال تمرينات التمير والتسديد بكلتا القدمين. هذا النوع من التدريب يساعد على تطوير القدرة على اللعب بفاعلية بكلتا القدمين، مما يعزز من تنوع اللاعبين في الملعب ويقلل من الفروقات في الأداء بين القدمين. تُظهر الأبحاث أن التمرينات التي تركز على القدم غير المهيمنة يمكن أن تحسن التوازن والتنسيق، مما يؤدي إلى أداء أفضل بشكل عام (Moran وآخرون, 2021).

### 2-9-3: تدريبات التوازن والتوافق الحركي

تشمل تدريبات التوازن والتوافق الحركي استخدام أدوات مثل الألواح المتوازنة لتحسين استقرار اللاعب وتنسيق حركاته. تساعد هذه التمارين وأخرى في تعزيز التوازن وتقليل مخاطر الإصابات من خلال تحسين القدرة على التحكم في الجسم أثناء الحركات السريعة والمتغيرة (مقداد وآخرون, 2014).

### 3-9-3: تحليل الأداء وتقديم الملاحظات:

تستخدم التكنولوجيا مثل تحليل الفيديو وأنظمة التتبع لتحليل أداء اللاعبين وتحديد نقاط القوة والضعف لديهم. توفر هذه الأدوات معلومات دقيقة تمكن المدربين من تقديم توجيهات مخصصة لتحسين الأداء (Omorieg, 2016).

كما يعد تقديم الملاحظات المستمرة عنصراً أساسياً في تحسين أداء اللاعبين ويمثل تغذية راجعة بالنسبة لهم. إذ يساهم هذا الأسلوب في تحفيز اللاعبين وتوجيههم بشكل مباشر لتحسين نقاط ضعفهم وتعزيز نقاط قوتهم، مما يؤدي إلى تطور مستمر في الأداء (Wilson وآخرون, 2017).

### 4-9-3: دمج التدريبات العقلية:

يعتبر التصور العقلي والتأمل على سبيل المثال من الأدوات الفعالة لتعزيز الأداء الرياضي. يساعد التصور العقلي للاعبين على تحسين دقة حركاتهم وثقتهم بأنفسهم من خلال تخيل سيناريوهات اللعب المختلفة، بينما يساهم التأمل في تقليل التوتر وزيادة التركيز الذهني، مما يعزز الأداء في المواقف الحاسمة (Sofian وآخرون, 2009). وفي ذات السياق يؤكد (موفق, 2009, ص 40) على ضرورة الاستفادة من الذاكرة الطويلة في تخزين المهارات المضبوطة الأداء بعد إتقانها من جراء التكرار طبعاً.

### 5-9-3: خطة تدريب فردية وجماعية

يتطلب تصميم خطة تدريب مخصصة تحليل الأداء الفردي لكل لاعب وتطوير تدريبات تناسب احتياجاته. بالإضافة إلى ذلك، يساهم التدريب الجماعي وتبادل الأدوار في تعزيز التعاون والتفاهم بين اللاعبين، مما يحسن الأداء الجماعي للفريق (Kumyaito وآخرون, 2017).

### 3-9-6: فوائد انتقال التدريب على أداء لاعبي كرة القدم:

- تحسين التوازن والتنسيق

- تحسين الأداء الكلي وتقليل الفروقات بين القدمين

- يساهم تحسين التوازن والتنسيق في تعزيز الأداء الكلي للاعبين، مما يتيح لهم التحرك بثقة وفعالية على أرض الملعب. كما تقلل التمارين التي تركز على القدم غير المهيمنة من الفروقات في الأداء بين القدمين، مما يجعل اللاعبين أكثر تنوعًا (Hrysomallis, 2011).

- تقليل مخاطر الإصابات

- تقليل الإجهاد على القدم المهيمنة وتوزيع العبء البدني: يساهم تدريب الأطراف السفلية بشكل متساوٍ في تقليل الضغط على القدم المهيمنة وتوزيع العبء البدني بشكل أفضل، مما يحافظ على سلامة اللاعبين ويعزز من قدرتهم على التحمل (زيتوني وآخرون, 2023).

- تعزيز القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة، إذ تتطور المهارة لتذهب إلى العمومية بسبب المخزون الحركي الواسع و الشامل (موفق, 2009, ص 40).

تتيح القدرة على استخدام كلا القدمين بمهارة للاعبين التكيف بشكل أفضل مع مواقف اللعب المختلفة، مما يعزز من استراتيجيات الفريق ويزيد من فرص النجاح (Dai & Xie, 2023).

في الأخير، تعتبر الأمثلة العملية على انتقال التدريب بين الأطراف السفلية في كرة القدم عديدة، إذ تعد مهارتي التمرير والتسديد باستخدام القدم غير المهيمنة، وكذلك تمارين التوازن والتوافق الحركي التي تساعد في تحسين التنسيق بين العضلات والأطراف دليلاً واضحاً على تواجد هذه الظاهرة. بالإضافة إلى ذلك، تعزز تمارين الحركة المتوازنة من الاستقرار والقدرة على التحكم في الحركات (Haaland & Hoff, 2003b).

كما تشمل هذه الحالات الدراسية أمثلة على لاعبين محترفين استطاعوا تطوير مهاراتهم في استخدام كلا القدمين بنجاح، مما ساهم في تحسين أدائهم العام وتحقيقهم لتوازن أفضل على أرض الملعب. (Pietsch & Jansen, 2018)

لذا، يمكننا القول إن استخدام استراتيجيات تدريب متنوعة ومتكاملة يسهم في تحسين أداء اللاعبين من خلال تعزيز التوازن والتنسيق، وتقليل مخاطر الإصابات، وزيادة القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة. تعتمد هذه الاستراتيجيات على تحليل الأداء، تقديم التغذية الراجعة، الدمج بين التدريبات البدنية والعقلية، وتصميم خطط تدريب فردية وجماعية مخصصة.

### خلاصة:

مرحلة الطفولة المتأخرة، التي تتراوح بين سن 11 إلى 13 سنة، تمثل فترة مليئة بالتغيرات والتحديات الكبيرة للأطفال. إن فهم الخصائص الجسدية والنفسية والعقلية لهذه الفئة العمرية وكيفية تأثير هذه التغيرات على أداء الأطفال في رياضة كرة القدم يعتبر أمراً بالغ الأهمية لتعزيز الأداء البدني. كذلك، فإن تحليل تأثير هيمنة الأطراف السفلية على الجوانب البدنية والحركية والمهارية للاعب كرة القدم يعد جزءاً أساسياً. لذا، يجب التعمق في فهم كيفية تأثير الهيمنة الأحادية، المزوجة، والمختلطة على السرعة، القوة، المرونة، والرشاقة، بالإضافة إلى المهارات الأساسية في كرة القدم مثل التحكم بالكرة، التمير، التسديد، والمراوغة.

إضافة إلى ذلك، يجب التأكيد على أهمية تصميم برامج تدريبية والتي تهدف إلى تطوير استخدام القدم غير المهيمنة مع التركيز على التحفيز والدعم النفسي والأبعاد الاجتماعية والتعليمية للتدريب. والاطلاع على نماذج تدريبية متنوعة تسعى إلى تحسين التوازن والتنسيق بين القدمين وتعزيز الأداء الكلي للاعبين للتقليل من عدم التماثل الوظيفي والحركي في كرة القدم وزيادة انتقال أثر التدريب بين الأطراف السفلية لتحقيق التوازن بين القدمين.

في الأخير، يجب التأكيد على استخدام استراتيجيات تدريب متنوعة ومتكاملة، بما في ذلك التحليل الدوري للأداء، وتقديم التغذية الراجعة المستمرة، والدمج بين التدريبات البدنية والعقلية. بهدف الحصول على النهج الشامل الذي يحسن من الأداء الكلي للاعبين من خلال تعزيز التوازن والتنسيق بين القدمين وتطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

A scroll with a wooden frame and a piece of aged, yellowish paper. The text is written in a bold, black, serif font. The scroll is unrolled, showing the text in the center.

**الباب الثاني**  
**الدراسة الميدانية**

A scroll with a wooden frame and a piece of aged, yellowish paper. The text is written in black Arabic calligraphy. The scroll is unrolled, showing the text in the center.

# الفصل الأول

## الدراسة الاستطلاعية

## تمهيد:

تقوم الدراسات الاستطلاعية بدور رئيسي في عملية البحث العلمي التجريبي، حيث توفر إطلالة معمقة وموسعة على الإشكاليات المدروسة. هذا النوع من الدراسات يسعى جاهداً لفهم الظواهر المرتبطة بمحور البحث بدقة عالية، ويشكل الاستطلاع عنصراً حيوياً في هذه العملية بجمعه لمعلومات من مجموعة واسعة من المشاركين في مسعى للإحاطة بجميع جوانب الموضوع المدروس. تبرز الدراسة الاستطلاعية الفهم العميق للخصائص والسلوكيات المحتمل ارتباطها بالظاهرة المدروسة، وذلك عبر تحليل كل من البيانات النوعية والكمية، ما يمكن الباحث من تقصي الروابط بين مختلف المتغيرات ضمن مجتمع البحث. بالإضافة إلى ذلك، تساهم في تحديد التحديات التي قد تظهر خلال العمل الميداني، وتستخدم كأساس لاقتراح حلول تساهم في تعزيز النظريات وصناعة القرارات. أيضاً، تفتح المجال أمام الباحث لعرض أولي لنتائجه أمام الأكاديميين والمتخصصين لتعزيز الجودة والحصول على توجيهات قيمة تضمن الدقة والصرامة في النتائج النهائية.

## 1-الدراسة الاستطلاعية:

يشير (تمار، 2023، ص 17) أنها ليست تلك الاستبيانات أو استطلاعات الرأي فقط، بل تتعدى ذلك الاجراء المنهجي كونها تذهب الى استكشاف توجهات البحث و الظروف التي ستجري فيها منذ البداية ، عندما يكون مقدار ما يعرفه عن الموضوع قليلا ما يؤهله لتصميم دراسة صحيحة. كما يذكر (عادل عبد الرحيم حيدر وآخرون، 2019، ص 60) أنها بمثابة المشروع البحثي الاولي الذي يسمح لتقويم و تصحيح الاجراءات الخاصة بالتجربة الاساسية و لإضفاء المصداقية عليها.

بناءً على ذلك، يرى الباحث أن الأبحاث التي تستند إلى المسح الاستكشافي أو الاستطلاعي تسير على نهج منظم يوجهها نحو مسار محدد يمنح البحث اتجاهاً صحيحاً في إطار ذو رؤية شفافة، مما يمنح الدراسة مجالاً لتطوير أكثر فعالية، كما يعزز اتخاذ قرارات فعالة تساهم في نجاح التجربة الرئيسية للبحث. ومن أجل المضي لتحقيق ذلك اتبعنا ما يلي:

**1-1الدراسة الاستطلاعية الاولي:** وتمثلت في المقابلات الشخصية مع كل من ذوي الاختصاص الذين وجد الباحث الفرصة للحديث معه حول المشكلة او الظاهرة محل الدراسة ثم

اتجهنا الى المراجع والادب النظري المتعلق بها. وبعد ذلك تم انجاز استبيان الإلكتروني الموجه للمدربين والمختصين في الميدان الرياضي على العموم.

### 1-1-1-1 المقابلة:

تم التعامل مع هذه المرحلة من خلال إجراء سلسلة من الزيارات والمقابلات وحضور عديد الفعاليات الرياضية واغتمام فرصة وجود ذوي الخبرة في ميدان الرياضة عموماً وكرة القدم على وجه الخصوص، بما في ذلك زيارة مدربي الفئات الصغرى لعدة فرق في بعض ولايات الغرب الجزائري. وذلك ابتداء من السداسي الثاني من سنة 2021 ضمن نطاق المجتمع المستهدف للدراسة. من خلال طرح مجموعة من الأسئلة حول ظاهرة هيمنة الاطراف ودورها في لعبة كرة القدم وما تمثله من اضافة أو نقصان للأداء لدى لاعب كرة القدم، وتم التأكد من عدم الانتباه الى الظاهرة بصفة جدية، كما تم ابداء الرغبة من قبل المدربين لتقديم الدعم لتسهيل مهام البحث. إذ تجدر الاشارة أن الدراسة تضمنت أيضاً إجراء مقابلات شخصية مع لاعبين سابقين منهم الدوليين. كما تم الحديث مع مدربين ومحضرين بدنيين ومؤطرين تابعين لوزارة الشباب والرياضة وبطبيعة الحال تم استشارة أكاديميين ومؤلفي كتب في علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية من مختلف معاهد الوطن وخارجه من مختلف الملتقيات الوطنية والدولية التي كان للباحث شرف المشاركة فيها.

وخلص ناتج المقابلات الشخصية مع كل هؤلاء الى أنهم أكدوا على أهمية المشكلة والتحديات المترتبة عليها.

### 1-1-2-1-2-1-1 مراجعة الادب النظري المتعلق بالظاهرة:

بما أن الإشكالية المركزية لهذه الدراسة تتجلى في تأثير عدم استخدام القدم الأقل اعتماداً، أو ما تُعرف بالقدم غير المهيمنة، لدى لاعبي كرة القدم الناشئين وتأثيرها على الاداء العام لديهم. كان لزاماً على الباحث تسليط الضوء على هذا النقص في تطوير واستخدام مهارات القدم الأقل هيمنة، والذي يعد جزءاً لا يتجزأ من التدريب والتطوير في المجال الرياضي عموماً ومجال كرة القدم خصوصاً. لذا قام الباحث بمراجعة مختلف المجالات والكتب والدراسات والأطروحات التي تناولت الموضوع او جزءاً منه، وذلك من أجل التأسيس لعملية التحليل النظري للظاهرة قيد الدراسة ولتحديد الأهمية النسبية للاختبارات الخاصة بها.

**1-1-3- الاستبيان الالكتروني:**

من خلال تحضير استبيان الكتروني والذي قمنا بتحديد محاوره وأسئلته بالتشاور مع الدكاترة المشرفين. اعتبرت هذه المرحلة مهمة جدا نظرا لأنها مثلت الانطلاقة الاولى نحو الافصح عن ماهية فكرة البحث خارج أصوار معهد التربية البدنية والرياضية خاصتنا، حيث تم انجاز استبيان الكتروني والذي يعرف على أنه الاستبيان الذي يتشابه في جوهره مع الاستبيان الورقي ويتمتع بخصوصية استخدامه عبر الإنترنت إذ يُصمم ويُتاح من خلال رابط إلكتروني مما يتيح للمستجيبين القادرين على الوصول للإنترنت إمكانية الإجابة عليه. يُمكن استرجاع البيانات المجمعة إلكترونياً بكفاءة، مع الحفاظ على مزاياه الرقمية (تيشوش ، صباح، 2023، ص 44) موجه للمدربين والمحضرين البدنيين والمختصين في المجال الرياضي في ميدان كرة القدم أيضا.

**1-1-3-1 أهمية الدراسة الاستطلاعية الاولى (الاستبيان الالكتروني):**

- توجيه البحث: كان لأراء وتوجيهات المختصين دور في توجيه اتجاه الدراسة وتحديد الجوانب الهامة (من خلال الأجوبة المتحصل عليها) التي يجب التركيز عليها أثناء تصميم البحث وتحليل البيانات.
- زيادة الدقة: بمشاركة المختصين، يمكن تحسين دقة الدراسة عن طريق تحديد المتغيرات الهامة والتأكد من كفاية الأدوات المستخدمة في جمع البيانات.
- فهم أعمق: تمكننا من خلال آراء المختصين أن نحوز على فهم أعمق للظاهرة المدروسة وتوجيه البحث نحو الجوانب النظرية والتطبيقية الأكثر أهمية.
- زيادة الثقة: مشاركة المختصين في الدراسة زاد من مصداقيتها وثقة النتائج، خاصة إذا كانوا أن هذه الاخيرة كانت متوازية في الطرح الاولى للمشكلة.
- التطبيق العملي: تمكننا من خلال توجيهات المختصين أن نحدد الخطوات التالية لتطبيق الدراسة على الواقع العملي، مما يزيد من قيمتها وفعاليتها في تحسين الممارسات وتطوير المناهج التدريبية.
- باختصار، يعتبر استخدام وجهة نظر المختصين والخبراء في الدراسات البحثية أمراً ضرورياً لضمان جودة البحث وتوجيهه نحو تحقيق الأهداف المحددة بكفاءة.

### 1-1-3-2- كما تقدم هذه الدراسة الاستطلاعية الحالية (الاستبيان الالكتروني) فوائدها عديدة، أهمها:

-فهم الممارسات الحالية: توضح الدراسة كيف يتعامل المدربون مع تدريب القدم غير المهيمنة، بما في ذلك نوع التدريب، والتكرار، والأساليب المستخدمة.

-تحديد مجالات التحسين: تسلط الدراسة الضوء على الحاجة إلى زيادة الوعي بأهمية تدريب القدم غير المهيمنة وتنفيذ أساليب تدريب أكثر فعالية.

تطوير البرامج التدريبية: تضع الدراسة الأساس لمزيد من البحث في تأثير تدريب القدم غير المهيمنة على أداء اللاعب، بما في ذلك الدراسات المقارنة والدراسات التحليلية والدراسات البيوميكانيكية والدراسات العصبية العضلية واقتراح البرامج التدريبية المخصصة.

باختصار، ساعدت هذه الدراسة الاستطلاعية في فهم كيفية تدريب القدم غير المهيمنة في كرة القدم، وتحديد المجالات التي يمكن تحسينها، وتمهيد الطريق لمزيد من البحث العلمي في هذا المجال.

لذا يرى الباحث ان الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال عرض استبيان على المدربين والخبراء في ميدان الرياضة عموما وكرة القدم خصوصا كانت مفيدة جدا لأنها سمحت بالاستفسار عن الظاهرة محل الدراسة من عدة جوانب من اجل التقصي الجيد وتمثل الاستبيان في:

### 1-1-3-3- محتوى الاستبيان الالكتروني ونتائجه:

من اجل أن نتضح لنا الرؤية حول مواطن النقص الذي يحتاج فعلا الى البحث والتعمق وأيضا من اجل انجاز اداة ذات فعالية للبحث. هدف الاستبيان الموجه للمختصين والمدربين المعنون بأهمية تدريب القدم غير المهيمنة في كرة القدم، رؤى من وجهة نظر المختصين إلى استكشاف كيف ينظر هؤلاء الى القدم غير المهيمنة. إذ تم إجراء استطلاع مع 75 مدربًا يعملون مع فئات عمرية مختلفة بهدف الاحاطة بالموضوع من عدة جوانب، وتم اختصار محتواه في المحاور التالية:

الرقم	المحور	عدد الاسئلة
01	الخلفية التدريبية للمدربين والمعلومات الشخصية	05

06	البرمجة والتخطيط وطرق التدريب	02
06	الاختلاف بين القدمين من حيث الهيمنة وتأثيره على الأداء	03
05	علاقة القدم غير المهيمنة بالقياسات والاختبارات والجانب الوراثي	04
22	مجموع الأسئلة	

جدول رقم (03) يبين محاور وعدد أسئلة الاستبيان الاستطلاعي.

وفيما يلي بعض النتائج الحاسمة والتي اخترنا تحليلها تحليلاً وصفيًا وتحليلاً بالنسب المئوية نظراً لنوعية الاجابات الفردية التي تمثل بيانات تعبيرية.

### أولاً: محور المعلومات الشخصية والمهنية للمستجوبين:

هدف هذا المحور الى معرفة الخلفية التعليمية والتدريبية للمستجوبين وتجاربهم المهنية من اجل التحقق من نوعية المستجوبين وخلصت الاجابات كالتالي:

#### - المهنة أو الوظيفية:

المهنة	تدريب	تدريس	معا	بدون وظيفة
العدد	48	10	13	4
النسبة المئوية	64%	13.33%	17.33%	5.33%

جدول رقم (04) يوضح وظيفية المستجوبين

من خلال الجدول رقم (04) والشكل رقم (12) الخاص بالوظيفة أو المهنة التي يشغلها المستجوبون والذي ينتمي الى محور المعلومات الشخصية والمهنية للمستجوبين. حدد (64%) من المستجوبين (48 فرداً) التدريب على أنه مهنتهم الأساسية إذ يمكن أن يشمل ذلك مناصب مثل المدربين أو مدربي اللياقة البدنية أو غيرهم من المتخصصين في الرياضة الذين يركزون على تطوير المهارات العملية والتكيف البدني، بينما تشير نسبة الذين يركزون فقط على التدريس إلى أن العينة قد تكون منحرفة نحو الأفراد الذين لديهم تركيز أقوى على جوانب التدريب. إضافة الى جزء من المستجوبين يتشاركون في كل من التدريب والتدريس في تداخل بين هذين المجالين. إذ يمكن أن يمثل هذا الأفراد الذين يجمعون بين التدريب والمسؤوليات التعليمية، مثل التدريس في المؤسسات

التربوية أو الجامعات، أو تقديم وحدات تدريبية نظرية جنباً إلى جنب مع الجلسات العملية. أما البقية فمثلوا الذين لا يشغلون أي وظيفة. وتجدر الإشارة إلى أن الاستبيان ربما جذب المزيد من الأفراد المشاركين مباشرة في التدريب الميداني أكثر من أولئك الذين يركزون على الجوانب النظرية. وذلك ما سيساعدنا في اضعاء مصداقية ودقة أكثر بحكم الخلفية التطبيقية للمستجوبين.

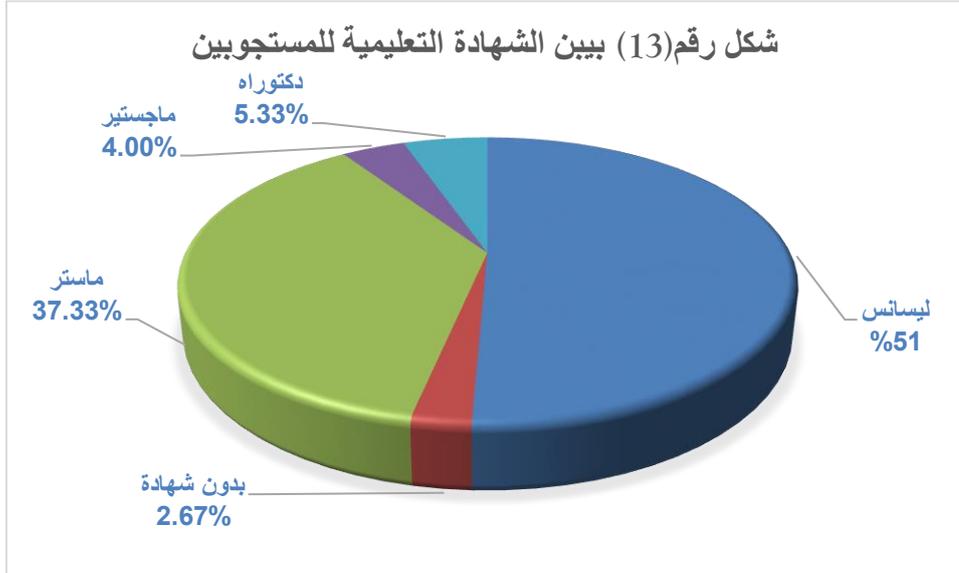


### -المستوى التعليمي:

المستوى التعليمي	دكتوراه	ماجستير	ماستر	ليسانس	شهادات أخرى
العدد	4	3	28	38	2
النسبة المئوية	5.33%	4.00%	37.33%	50.67%	2.67%

جدول رقم (05) يوضح المستوى التعليمي (الشهادات التعليمية) للمستجوبين

من خلال الجدول رقم (05) والشكل رقم (13) الخاص بالشهادة التعليمية التي يحوز عليها المستجوبون والذي ينتمي الى محور المعلومات الشخصية والمهنية للمستجوبين. يشير المستوى التعليمي العالي للمستجوبين إلى أنهم قد يكونون أكثر قدرة على فهم أسئلة الاستبيان والإجابة عليها بدقة.

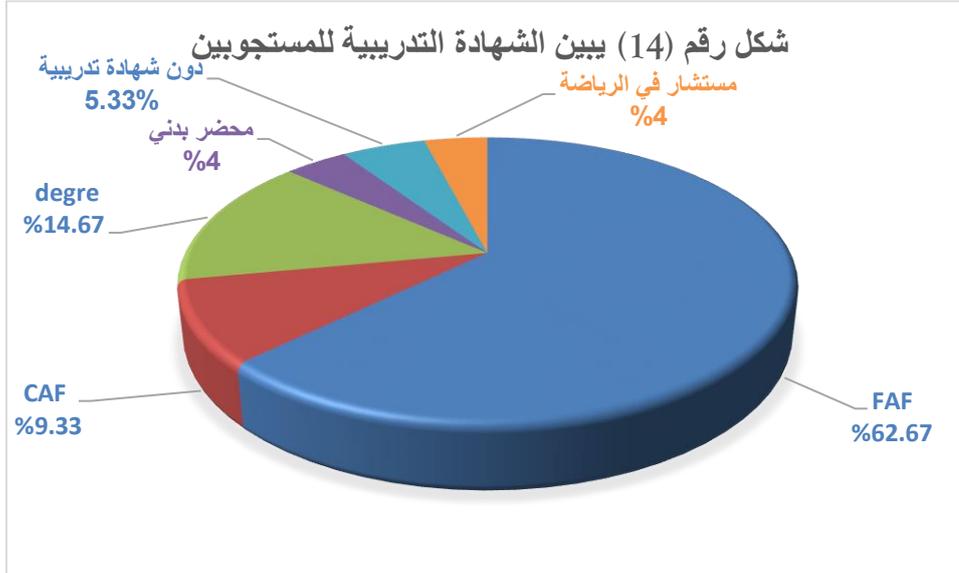


### -الشهادة التدريبية:

شهادة	بدون	في	مستشار	محاضر	الشهادة التدريبية
شهادة	تدريبية	الرياضة	الرياضة	بدني	
	4	3	3	3	العدد
	5.33%	4.00%	4.00%	4.00%	النسبة المئوية
degree		Caf	Faf	Faf	الشهادة التدريبية
	11	7	47	47	العدد
	14.67%	9.33%	62.67%	62.67%	النسبة المئوية

جدول رقم (06) يبين نوع الشهادة التدريبية للمستجوبين

من خلال الجدول رقم (06) والشكل رقم (14) الخاص بالشهادة التدريبية التي يحوز عليها المستجوبون والذي ينتمي الى محور المعلومات الشخصية والمهنية للمستجوبين. تشير النتائج الى أن اغلبية افراد العينة يحوزون على شهادات تدريبية وهذا ما يجعلهم مناسبين للإجابة على امور تتعلق بتقنيات التدريب والبرامج التدريبية وحتى الامور المتعلقة بالأداء والقدم غير المهيمنة إذ أن اغلبية المستجوبين يحوزون بالفعل على شهادة من الفيدرالية الوطنية لكرة القدم بنسبة بلغت 62.67%. فيما تحوز البقية على شهادات مختلفة.

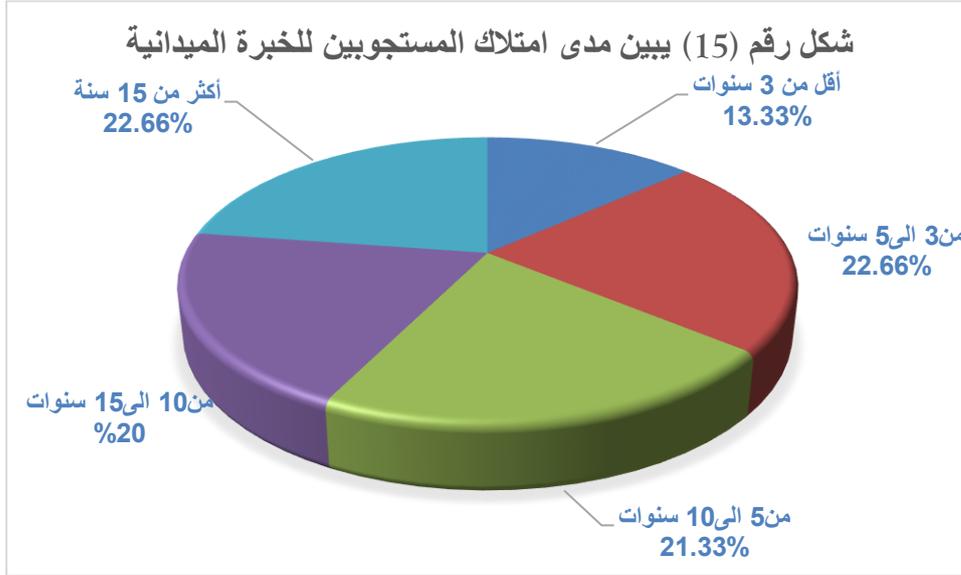


### -الخبرة المهنية:

الخبرة المهنية	أقل من 3 سنوات	من 3 إلى 5 سنوات	من 5 إلى 10 سنوات
العدد	10	17	16
النسبة المئوية	13.33%	22.66%	21.33%
الخبرة المهنية	أقل من 10 سنوات	أكثر من 15 سنة	
العدد	15	17	
النسبة المئوية	20%	22.66%	

جدول رقم (07) يوضح الخبرة المهنية للمستجوبين

من خلال الجدول رقم (07) والشكل رقم (15) الخاص بالخبرة المهنية التي يحوز عليها المستجوبون والذي ينتمي الى محور المعلومات الشخصية والمهنية للمستجوبين. تشير النتائج الى أن جميع المستجوبين يمتلكون خبرة متفاوتة. تجعلهم مؤهلين لفهم الهدف من الاستبيان الموجه لهم وكما أن عامل الخبرة يسمح لهم باستحضار ما عايشوه من تجارب تتعلق بالموضوع قد تكون مفيدة للدراسة بشكل عام.



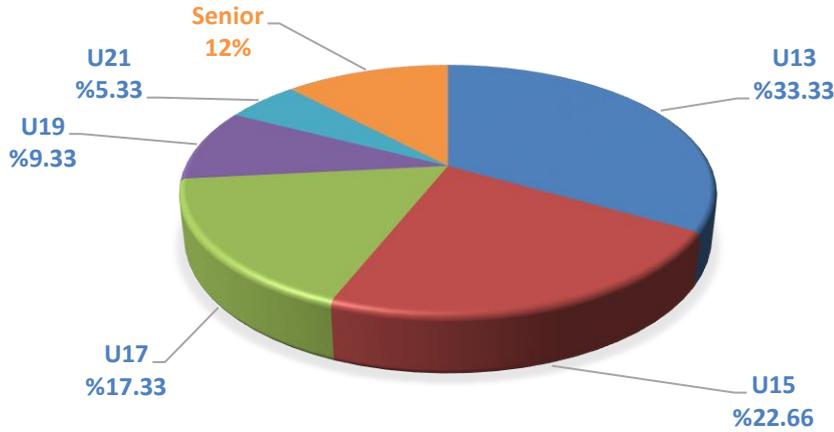
-الفئات التي تم الاشراف عليها:

Senior	U21	U19	U17	U15	U13	الفئات التي تم الاشراف عليها
9	4	7	13	17	25	العدد
%12	%5.33	%9.33	%17.33	%22.66	%33.33	النسبة المئوية

جدول رقم (08) يبين الفئات التي تم الاشراف عليها من طرف المستجوبين

من خلال الجدول رقم (08) والشكل رقم (16) الخاص بالفئات التي أشرف عليها المستجوبون والذي ينتمي الى محور المعلومات الشخصية والمهنية للمستجوبين. تشير النتائج الى أن جميع المستجوبين أشرفوا خلال مسيرتهم التدريبية على مختلف الفئات ما يسمح لهم بمشاركة التجارب والاجابة على الاسئلة من المحاور الآتية بشكل صحيح.

شكل رقم (16) يبين مختلف الفئات التي تم الاشراف عليها من طرف المستجوبين



### ملخص نتائج المحور الاول:

يمكن القول إن المحور الأول من الاستبيان يوفر رؤية شاملة حول الخصائص الديموغرافية، المهنية، والتعليمية للمستجوبين وخبراتهم كمدرسين، مما يساهم في ضمان فهم أفضل لما هو آت من الأسئلة ضمن المحاور المتبقية. كما أن هذه المعطيات تؤكد على أهمية الكفاءة المهنية والتعليمية في تحديد مدى جاهزية المدرسين وقدرتهم على تقديم الافكار والإرشادات الفعالة التي يمكن استخدامها لتطوير برامج تدريبية مستهدفة للقدم غير المهيمنة، بما يتوافق مع أفضل الممارسات والمعايير العالمية في مجال التدريب وتطويره.

### ثانيا: محور البرمجة والتخطيط وطرق التدريب:

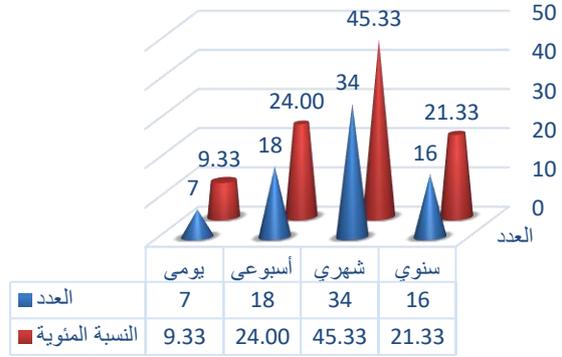
هدف هذا المحور الى التحقق من الجانب التقني والتخطيطي حيث تعتبر أسئلته مدخلا الى الاستفسار عن ظاهرة القدم غير المهيمنة ومحلها من واقع البرمجة والتخطيط للحصص التدريبية.

### نوع التخطيط والبرمجة المعتمدين:

شكل رقم (18) يبين نوع البرمجة المعتمدة لدى المستجوبين



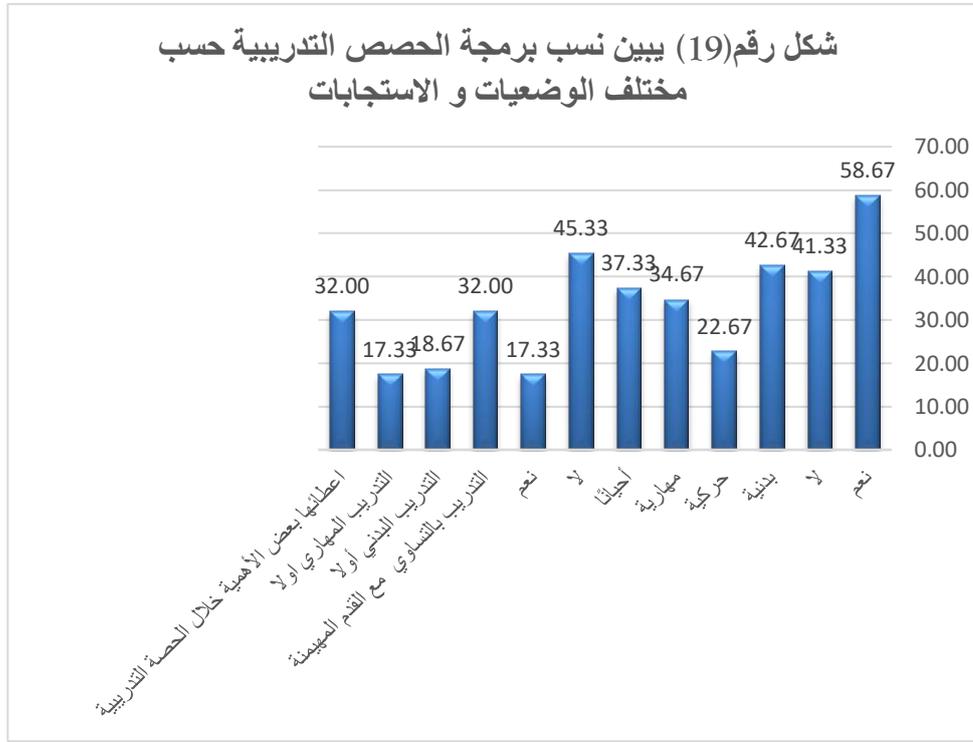
شكل رقم (17) يبين نوع التخطيط المعتمد لدى المستجوبين



-**التعليق:** البيانات المستقاة من استطلاع تفضيلات المدربين بشأن استراتيجيات التخطيط وبرمجة الجلسات التدريبية تشير ومن خلال الشكل رقم (17) و (18) إلى تفضيل ملحوظ للتخطيط الشهري بنسبة 45.33% وتنظيم الجلسات وفقاً لبرنامج مسبق بنسبة 54.66%. هذا الاتجاه يعكس استراتيجية متوازنة تسلط الضوء على أهمية الدمج بين التنظيم الدقيق والمرونة اللازمة للتكيف مع التحديات الفجائية، مما يعطي قابلية لتدريب القدم غير المهيمنة، والتي تقتضي منهجية تدريبية مخصصة.

بينما تضمنت بقية أسئلة المحور الثاني المتعلق بالبرمجة ما إذا يتم تخصيص حصص خاصة لتدارك النقص ونوع القدرات التي تحتاج الى برمجة حصص خاصة وهل يتم برمجة حصة خاصة للقدم غير المهيمنة وكيفية تحسين القدم غير المهيمنة من وجهة نظر المستجوبين حيث خلصت الاجوبة وبناءً على النتائج في الشكل رقم (19) الذي يعبر عن تفضيل أكثرية المستجوبين بنسبة 58.67% لفكرة إدراج حصص خاصة لمعالجة النقص، وهو ما يُشير إلى الوعي المتزايد بأهمية تخصيص تدريب لتلبية الاحتياجات الفردية كتدريب القدم غير المهيمنة. ومن خلال تفسيراتهم للأشكال المختلفة للقدرات التي تحتاج إلى تدريب خاص، تبدو القدرات البدنية أكثر أهمية بنسبة 42.67%، مما يُظهر الحاجة الملحة إلى تطوير برامج تدريبية تستهدف التقليل من الاختلاف الناتج عن نوع الهيمنة بين الأطراف السفلية والذي ينعكس على بقية القدرات. وبالإضافة إلى ذلك، تشير استجابات الأفراد حول برمجة حصة للقدم غير المهيمنة عدم وجود منهجية جاهزة لذلك، حيث يعرب أكثر من 82% من المشاركين عن ذلك. كما تشير نسبة 32% إلى أن اعطاء أهمية لتدريب القدم غير المهيمنة خلال الحصص التدريبية سيكون أفضل. هذه

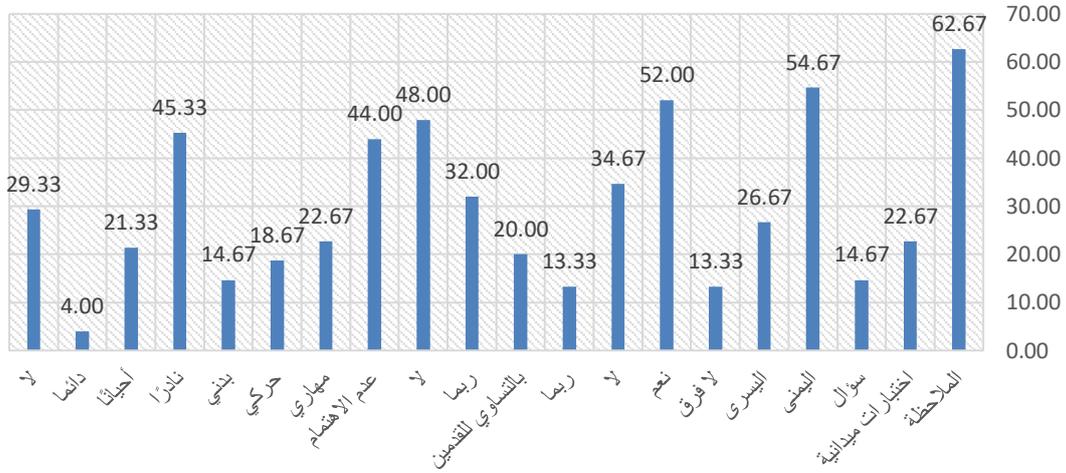
النتائج تُظهر الاهتمام المُشترك بتطوير القدرات المستهدفة وتوفير الدعم الملائم لتحسين الأداء وتحقيق النجاح في المجالات المحددة.



### ثالثاً: محور تأثير الاختلاف بين القدمين من حيث الهيمنة.

تضمن هذا المحور اسئلة شملت كيفية تحديد القدم غير المهيمنة من طرف المستجوبين اضافة الى أخذ آراءهم حول ماهية القدم التي تتحسن بسرعة وهل تؤثر القدم الضعيفة على الاداء العام وما إذا هناك تساوي في استفادة كلتا القدمين من الحصة التدريبية وأيضاً معرفة سبب ضعف القدم غير المهيمنة وما إذا صادف المدربون لاعبين بهيمنة مزدوجة للقدمين. وخلصت الاجابات الى ما يلي:

شكل رقم (20) يبين تأثير الاختلاف بين القدمين من حيث الهيمنة



**التعليق:** من خلال الشكل رقم (20) والذي يجمع عددا من البيانات في اعمدته البيانية، يظهر لنا جليا أن معظم المجيبين (62.67%) يعتمدون على الملاحظة فقط لتحديد القدم المهيمنة. يدل الاختبارات الميدانية أو السؤال حتى، في حين تنقسم الآراء حول أي قدم غير مهيمنة تتحسن بشكل أسرع أثناء التدريب إذ يشير 54.67% أن القدم غير المهيمنة (اليمنى) تتحسن بشكل أسرع فيما يعتقد 26.67% أن القدم غير مهيمنة (اليسرى) تفعل ذلك ويذكر 13.33% أنهم لا يرون أي فرق في معدل التحسن بين القدمين. كما أبلغ المستجوبون على أن تأثير ضعف القدم غير المهيمنة على الاداء ممكن جدا إذ يعتقد ما يفوق (50%) أن القدم الضعيفة تؤثر سلبًا على الأداء. ومع ذلك، يختلف 34% عن هذا الرأي، في حين بقي 13.33% غير متأكدين. مما يشير إلى الحاجة إلى مزيد من البحث لتوضيح تأثير قوة القدم غير المهيمنة على الأداء العام.

أما فيما يخص توازن الحصص التدريبية في استفادة كلتا القدمين منها، يعتقد جزء كبير (48%) أن الحصص التدريبية لا تعالج كلا القدمين بالتساوي. وهذا يثير مخاوف بشأن الإهمال المحتمل لتطور القدم غير المهيمنة، إذ 20% فقط يعتقدون أن الحصص التدريبية متوازنة، بينما 32% غير متأكدين. لذلك يرجع المستجوبون السبب الأكثر شيوعًا لضعف القدم غير المهيمنة أنه من عدم الاهتمام بها بنسبة 44%. وهذا يسلط الضوء على حاجة المدربين والرياضيين إلى التركيز على تدريب كلتا القدمين. كما يعتقد معظم المجيبين (45%) أنه نادرا ما يصادفون لاعبين لديهم هيمنة مزدوجة للأقدام، في حين أن ذلك يحدث مصادفة وأحيانا بنسبة (22%) تقريبا. كما يشير ما يقرب

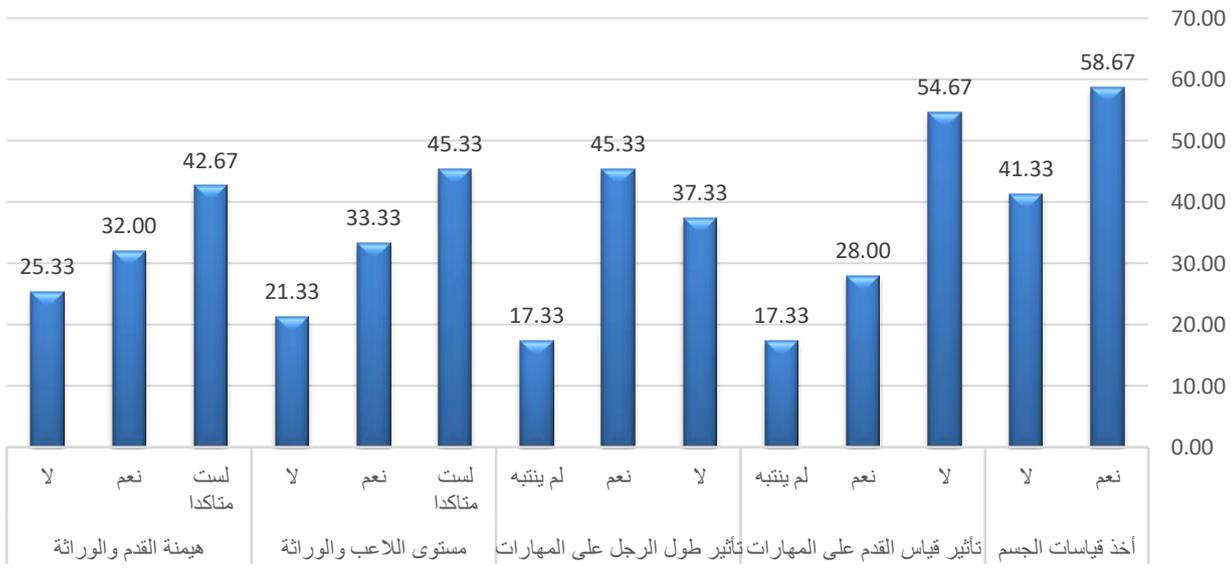
(30%) انهم لم يخوضوا تجربة تدريب لاعبين بهيمنة مزدوجة اطلاقا نظرا لان مثل هذه الميزة نادرة.

بشكل عام يشير ما خلصت اليه نتائج هذا المحور إلى وجود تحيز محتمل تجاه القدم المهيمنة في الحصص التدريبية. ويسلط الضوء على الحاجة إلى زيادة الوعي والتركيز على تطوير القدم غير المهيمنة لتحقيق أداء متوازن وأمثل. هناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم التأثير الدقيق لقوة القدم غير المهيمنة على الأداء الرياضي.

#### رابعاً: محور تأثير القياسات الأنتروبومترية والجانب الوراثي.

سعى الباحث من خلال هذا المحور الى اكتشاف آراء المدربين والفاعلين في ميدان الرياضة والتدريب حول العلاقة بين القياسات الأنتروبومترية والقدم غير المهيمنة اضافة الى تأثير هذه الاخيرة بالجانب الوراثي. حيث تم الاستفسار حول أخذ المدربين للقياسات الانتروبومترية وتأثير قياس القدم وطول الرجل على الأداء اضافة الى علاقة الجانب الوراثي بمستوى اللاعب وقدمه المهيمنة خلصت نتائج الاجابات الى المنحنى التالي:

شكل رقم (21) يبين تأثير علاقة القدم غير المهيمنة بالقياسات الانتروبومترية والجانب الوراثي



تفيد البيانات في الشكل رقم (21) ابلاغ المستجوبين عن وعيهم بضرورة أخذ القياسات الأنثروبومترية 58% (قياسات الجسم) مقابل 41% عكس ذلك وأن قياس القدم لا يؤثر على الأداء بشكل عام 54% ما عدا طول الرجل الذي يعتقد ما يقرب 45% انه مهم في تأدية المهارات.

أما من ناحية الجانب الوراثي أظهر المستجوبون انهم غير متأكدين من وجود علاقة بينه وبين مستوى اللاعب او قدمه المهيمنة إذ يعتقد في حدود 42الى 45% أن مستوى اللاعب لا يتأثر بالوراثة. وقد يحتاج مثل هذا الموضوع الى دراسة مسحية واسعة النطاق.

في الاخير، تشير البيانات إلى وجود علاقة بين القياسات الأنثروبومترية والجانب الوراثي وبين المهارات الرياضية. بينما يختلف المشاركون في مدى تأثير كل عامل، إلا أن النسبة الأكبر ترى أن كلا العاملين يلعبان دورًا في تحديد مستوى اللاعب.

### 1-1-3-4 خلاصة نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أكدت نتائج المقابلات مع من اتاحت لنا الفرصة للنقاش حول الموضوع وكذلك من خلال مراجعة الأدب النظري المتعلق بالظاهرة اضافة الى مخرجات الاستبيان الالكتروني الاعتراف الواسع النطاق والإجماع بين المدربين على أهمية تدريب القدم غير المهيمنة، مع اقتراح تنوع في أساليب التدريب المستخدمة. ويعتقد غالبية المدربين أن ضعف القدم غير المهيمنة يمكن أن يعيق أداء اللاعبين في المباريات.

وبما أننا نتحدث عن لعبة كرة القدم الحديثة، حيث يُتوقع من اللاعبين أن يكونوا متعددي الاستخدامات وقابلين للتكيف. وهذا يشمل القدرة على استخدام كلتا القدمين بشكل فعال. في حين أن معظم اللاعبين لديهم قدم مهيمنة، فإن إهمال تطوير القدم غير المهيمنة يمكن أن يحد من إمكانات اللاعب ويعيق أداءه العام.

ومع ذلك، نستنتج من الردود المتحصل عليها ان هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد أساليب التدريب الأكثر فعالية من خلال طرح الاسئلة الأكثر تخصصا وفهم تأثير العوامل الأخرى، وايجاد الطريقة الامثل للتدريب التي أخذ بعين الاعتبار القدم غير المهيمنة فيه.

### 1-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية (الدراسة التجريبية):

من أجل دراسة تجريبية مبنية على أسس علمية صحيحة، اتبع الباحث الطريقة المعتمدة لذلك في ثلاثة مراحل كالآتي:

أ- لإجراء بحث شامل في مجال القدرات البدنية والحركية والمهارية بغية الحصول على الأهمية النسبية للاختبارات المستخدمة في مختلف الدراسات ذات العلاقة بالموضوع، استعان الباحث بمصادر متعددة لتوفير أساس نظري قوي. بدأ بتفحص الأدبيات من خلال منصات على شاكلة ASJP وقواعد بيانات أكاديمية مثل PubMed، Google Scholar، وScopus، مستخدماً كلمات مفتاحية مثل "motor skills assessment، Skill tests، Physical ability tests"، وغيرها للعثور على أبحاث ذات صلة. كما راجع الكتب المتخصصة واستعرض الرسائل العلمية والأطروحات، التي غالباً ما تقدم بحوثاً معمقة في هذا المجال وينصح (عادل عبد الرحيم حيدر وآخرون، 2020، ص 54) بذلك حيث يشير أن البحث في الأدبيات المتعلقة بموضوع البحث قبل عرض الاستبيان على المحكمين من شأنه ان يقدم مدلولاً واضح المعالم عن كيفية تحديد السمات أو الاختبارات اللازمة لموضوع البحث. كما شارك الباحث في ورشات عمل وندوات وملتقيات لتعزيز معرفته بأحدث ما يمكن الوصول اليه في هذا المجال.

ب-تم انجاز استبيان الكتروني موجهاً لمحكمين، مما يعزز فهم الأساليب المثلى لقياس القدرات البدنية الحركية والمهارية. وتعتبر عملية ترشيح الاختبارات في شكل استبيان وعرضها على المحكمين خطوة أساسية لضمان جودة وفعالية الأدوات التقييمية، من أجل انتقاء الاختبارات المناسبة في نهاية العملية.

ج-التجربة الاستطلاعية.

وفيما يلي شرح لكيفية انجاز وتسلسل المراحل:

### 1-2-1 الأهمية النسبية للسمات المعتمدة حسب الادبيات المتعلقة بموضوع البحث (المرحلة الاولى):

الجدول رقم (09): يوضح تكرارا العناصر المعتمدة في الادبيات المتعلقة بموضوع البحث.

المؤلف وسنة النشر	عنوان الدراسة	السرع ة	القو ة	الرشاق ة	المروذ ة	التواف ق	التواز ن	المهارة ت
-------------------	---------------	------------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

المهارات	التوازن	التوافق	المرونة	الرشاقة	القوة	السرعة	عنوان الدراسة	المؤلف وسنة النشر
✓							تأثير التدريب باستعمال كرة "Senseball" على تحسين الأداء بالقدم الغير الممييزة لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم (10-09) سنة	(زموري، حاج احمد، 2023)
✓		✓					تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على فعالية ركل الكرة لمسافات مختلفة بالقدم المفضلة والغير مفضلة	(عماد أحمد، 2014)
✓	✓	✓					أثر تدريبات التوازن والتوافق الحركي على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم- فئة 13 سنة	(مجرالي، 2022)
✓							The Effect of proposed Training Program on the Development of Technical Performance for non-Dominant Leg Among Soccer Beginners in the West	(Al-Farran, 2012)

المهارات	التوازن	التوافق	المرونة	الرشاقة	القوة	السرعة	عنوان الدراسة	المؤلف وسنة النشر
							Bank	
				✓	✓	✓	Unilateral and Bilateral Lower-Body Resistance Training Does Not Transfer Equally to Sprint and	Appleby ) وآخرون, (2020
					✓	✓	Power, Muscle, and Take-Off Asymmetry in Young Soccer	Bahenský ) وآخرون, (2020
	✓						Balance in young male soccer players: Dominant versus non-dominant leg	Bigoni ) وآخرون, (2017

المهارات	التوازن	التوافق	المرونة	الرشاقة	القوة	السرعة	عنوان الدراسة	المؤلف وسنة النشر
✓							The Impact of Basic Football Technical Training Utilizing Unilateral Leg on	Bozkurt ) وآخرون, (2020
			✓		✓		Bilateral and Unilateral Asymmetries of Isokinetic Strength and Flexibility in Male Young Professional Soccer Players	Daneshjoo) وآخرون, (2013
✓							Dominant and Nondominant Leg Kinematics During Kicking in Young Soccer	Frontani ) وآخرون, (2022
✓			✓	✓		✓	Impact of limited hamstring flexibility on vertical jump, kicking speed, sprint, and agility in	García-) Pinillos وآخرون, (2015

المهارات	التوازن	التوافق	المرونة	الرشاقة	القوة	السرعة	عنوان الدراسة	المؤلف وسنة النشر
✓							Non-dominant leg training improves the bilateral	Haaland & Hoff, (2003)
				✓	✓	✓	Effects of Lower-Limb Strength Training on Agility, Repeated Sprinting with Changes of Direction, Leg Peak Power, and Neuromuscular Adaptations of Soccer Players	Hammami) وآخرون, (2017)
✓							How to improve technical and tactical actions of dominant and non-dominant players in children's football?	) Hinterman, وآخرون, (2021)

المهارات	التوازن	التوافق	المرونة	الرشاقة	القوة	السرعة	عنوان الدراسة	المؤلف وسنة النشر
	✓		✓		✓	✓	The relationships between dynamic balance and sprint, flexibility, strength	Kartal, ) (2020
	✓				✓		Comparison of Balance and Muscle Strength between Dominant and Non	Kim ) وآخرون, (2018
			✓		✓		Normative data for hip strength, flexibility and stiffness in male soccer athletes and effect of age and limb dominance	Ocarino ) وآخرون, (2021
							Limb dominance, foot orientation and functional asymmetry during walking gait	Polk ) وآخرون, (2017

المهارات	التوازن	التوافق	المرونة	الرشاقة	القوة	السرعة	عنوان الدراسة	المؤلف وسنة النشر
			✓		✓		Comparison of muscle strength and flexibility between the preferred and non-preferred leg in English soccer players	Rahnama ) وآخرون, (2005
				✓			Effect of leg dominance on change of direction ability amongst young elite soccer players	Rouissi ) وآخرون, (2015
	✓		✓		✓		Asymmetries in Flexibility, Balance and Power Associated with Preferred and Non-Preferred Leg	Samadi ) وآخرون, (2009
✓							Functional performance and interlimb asymmetries of young football players during single-	) Scinicarelli وآخرون, (2022

المهارات	التوازن	التوافق	المرونة	الرشاقة	القوة	السرعة	عنوان الدراسة	المؤلف وسنة النشر
✓							The Effect of Proposed Training Program on the Development of Skill Performance for Non-Dominant Leg on some Football Skills	Shihab & ) Al-Shamayleh (, 2015
							The Evaluation of Musculoskeletal Disorders Seen in Footballers with Regard to Dominant Foot Preference	Tanir & ) Çetinkaya, (2019
	✓						Leg preference and interlateral asymmetry of balance stability in soccer players	Teixeira ) وآخرون, (2011
✓							The key to success in elite athletes? Explicit and implicit motor learning in	Verburgh ) وآخرون, (2016

المهارة	التوازن	التوافق	المرونة	الرشاقة	القوة	السرعة	عنوان الدراسة	المؤلف وسنة النشر
✓					✓	✓	The Effectiveness of a Training Program Using Integrated Exercises (Physical-Skill) to Develop Strength, Speed, and Some Essential Technical Skills	Wahib ) وآخرون, (2017
✓							Corrective effects of different training options on development and maturation of professional motor skills from dominant and non-dominant legs of young soccer players	) Witkowski وآخرون, (2011

التعليق: من خلال تحليل البيانات المقدمة في الجدول (09)، يمكننا تحديد الأهمية النسبية لكل عنصر من العناصر المذكورة (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، التوافق، التوازن، المهارات) بناءً على توزيع التأثيرات والتي تعني بطبيعة الحال التكرارات واهتمامات كل دراسة. وبالتالي تحصلنا على الأهمية النسبية الموضحة في الجدول رقم (10).

النسبة المئوية	عدد التكرارات	العنصر
32.14%	9	السرعة
32.14%	9	القوة
14.29%	4	الرشاقة
17.86%	5	المرونة
10.71%	3	التوافق
25%	7	التوازن
75%	21	المهارات

جدول رقم (10) يبين الأهمية النسبية لكل عنصر حسب الأدبيات

وبالتالي:

• تُظهر البيانات أن المهارات هي العنصر الأكثر أهميةً في الدراسات المقدمة، حيث تم التركيز عليها في 75% من الدراسات.

• السرعة و القوة يُمثَلان عنصرين مهمين أيضاً، حيث تم تغطيتهما في 32.14% من الدراسات لكل منهما.

• التوازن يُعتبر أيضاً من العناصر المهمة، حيث تم تغطيته في 25% من الدراسات.

• المرونة و الرشاقة و التوافق تُعتبر عناصر أقل أهميةً، حيث تم تغطيتهما في أقل من 20% من الدراسات.

من خلال الجدول رقم (10) والذي تم من خلاله تحديد السمات المتوقع تقييمها في دراسة موضوع البحث من خلال الأدبيات السابقة. قمنا بعرض الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية واقترحنا الاختبارات الأكثر شيوعاً لكل صفة على المحكمين كما تركنا المجال لاقتراح الصفة أو الاختبار الذي قد يراه المحكم مناسباً أكثر، وتحصلنا كذلك على ما يلي:

### 2-2-1 الأهمية النسبية للاختبارات حسب آراء المحكمين (المرحلة الثانية):

الجدول رقم (11) يبين النسب المئوية لرأي المحكمين في ترشيح الاختبارات

الترتيب	النسب المئوية	الاختبارات المقترحة	الصفة أو السمة	نوع الاختبارات	الرقم
---------	---------------	---------------------	----------------	----------------	-------

2	%20	اختبار حامل توازن اللقلق	التوازن	القدرات الحركية والبدنية	1
2	%20	اختبار الوقوف على مشط القدم			2
2	%20	اختبار المشي على العارضة			3
1	%30	اختبار y للتوازن المتحرك			4
3	%10	اختبار توازن رحلة النجوم			5
3	%22.20	اختبار نط الحبل			6
2	%33.30	اختبار كازورلا للسرعة والتنسيق	التوافق		7
/	%0	الحبو على شكل 8			8
/	%0	اختبار الدوائر المرقمة			9
1	%44.40	Dexterity circuit (Harre)			10
3	%20	اختبار الينوى التصير للرشاقة			الرشاقة

/	%0	Cone 3 Drill (L- Run)			12
2	%40	الجري المتعرج على شكل 8			13
/	%0	اختبار القفز الرباعي			14
/	%0	The Pro Agility (5-1 0-5) Test			15
1	%40	Balsom Agility Run			16
3	%20	اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف	المرونة		17
1	%40	اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل		18	
/	%0	اختبار مرونة عضلات الساق		19	
/	%0	اختبار مرونة الفخذ		20	

3	%0 1	اختبار V للجلوس والوصول			21
2	%30	اختبار الجلوس والوصول (كل رجل على حدا)			22
1	%30	اختبار سارجنت	القوة		23
2	%30	Singel leg squat			24
3	%20	اختبار الوثب العريض من الثبات			25
/	%0	اختبار الجري السريع 1 متر	السرعة		26
1	%70	اختبار الجري السريع 20 متر			27
2	%10	اختبار الجري السريع 30 متر			28
/	%0	اختبار العدو من البدء العالي 45,70 متر			29
/	%0	45,70- metre dash test			30

3	%10	اختبار كازورلا للسرعة والتنسيق			31
/	%0	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية			32
/	%0	اختبار نيلسون لقياس رد فعل القدم			33
2	%30	تنطيط الكرة في الهواء ل 30 ثانية	التحكم في الكرة		34
1	%70	اختبار تنطيط الكرة كل رجل على حدا			35
3	%10	اختبار الدرجة المستقيمة والمترجة ذهابا وايابا	المراوغة بالكرة	القدرات المهارية	36
1	%40	اختبار الدرجة بين الشواخص ذهابا وايابا			37
4	%10	اختبار الدرجة حول مربع 4 متر ذهابا وايابا			38

2	%40	اختبار دحرجة الكرة في خط متعرج (zigzag)		39
1	%100	اختبار ركل الكرة لأطول مسافة	قوة الركل	40
2	%20	اختبار التهديف من 2 1 متر		41
/	%0	اختبار دقة التهديف اختبار دقة التهديف 30 ثانية		42
1	%40	اختبار التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين	دقة التهديف	43
3	%20	اختبار الدحرجة والتهديف		44
4	%20	اختبار التهديف على مستطيلات مرسومة على الحائط		45

1	%40	اختبار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد 10 متر	دقة التمرير	46
3	%20	المناولة من علامة الزاوية الى مسافات مختلفة		47
2	%40	دقة المناولة على دوائر مرسومة على الارض		48

التعليق: من خلال الجدول رقم (11) الذي يوضح نسبة ترشيح كل اختبار حسب المحكمين وبالتالي تمثل النسب المتحصل عليها فرصة جيدة ذات تأسيس حقيقي نحصل من خلال الاعتماد على النسب الاعلى فيها على انتقاء للاختبارات حيث نأخذ بعين الاعتبار الترتيب. إذ يكون الترتيب الثاني احتياطيا في حال عدم تحقيق الأسس العلمية للاختبار ذو الترتيب الاول. ونلاحظ أن بعض الاختبارات احتلت نفس الترتيب نظرا لنفس النسبة المتحصل عليها في الترشيح، ما يجعل الباحث يختار ايهما الأنسب استنادا على مدى توفر الوسائل وعلاقة الاختبار بالدراسات السابقة.

### 3-2-1-2 انتقاء الاختبارات:

بغرض الانتهاء من تحديد الاختبارات المناسبة لقياس كل سمة، قام الباحث باختيار الاختبارات التي تحصلت على أكبر نسبة من الترشيح من قبل المحكمين ثم قام بعرض الاختبارات على فريق العمل المساعد من أجل الشرح الاولي لبروتوكولات مختلف الاختبارات من خلال المراجع الخاصة بكل منها، والتي نجدها في هذا الفصل. وأيضا كيفية تجزئتها خلال يومين على أقل للحصول على نتائج دقيقة. وتحضير مختلف الأدوات التي تتطلبها مختلف الاختبارات المحددة.

الجدول رقم (12) يبين الاختبارات المعتمدة في الدراسة الأساسية والهدف منها.

الهدف منه	الاختبار	نوع الاختبار والصفة التي يقيسها
قياس القوة الانفجارية والقدرة العمودية للسائقين.	قوة سارجنت (Sargent Jump)	قوة
قياس سرعة الانطلاق والتسارع من وضع الثبات.	سرعة 20 متر من وضع الوقوف	سرعة
قياس المرونة في العضلات الخلفية للفخذين وأسفل الظهر.	مرونة الجلوس والوصول (Sit and Reach)	مرونة
قياس المرونة في العضلات الخلفية للفخذين وأسفل الظهر. كل رجل على حدا.	back saver sit and reach (test).	مرونة
قياس القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وفعالية.	رشاقة بالسوم (Balsom Agility Test)	رشاقة
اختبار التنسيق والتوافق بين العين واليد والقدم.	توافق - Dexterity Circuit (Harre)	توافق
قياس القدرة على الحفاظ على التوازن في أوضاع مختلفة.	توازن - اختبار Y	توازن
قياس التحكم في الكرة والمهارات الحركية لكل رجل.	اختبار تنطيط الكرة بكل رجل على حدا	التحكم في الكرة
قياس الدقة والتحكم في تمرير الكرة إلى هدف محدد.	اختبار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد 10متر	دقة التمرير
قياس الدقة والقدرة على التهديد تحت ضغط بتقسيم الهدف إلى مناطق محددة.	اختبار التهديد نحو هدف مقسم إلى مربعات مرقمة	دقة التهديد
قياس المرونة والسرعة والقدرة على المناورة بين العوائق.	اختبار الدحرجة بين الشواخص ذهابًا وإيابًا	الجري بالكرة
قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية والقدرة على توليد قوة في ركلة.	اختبار ركل الكرة لأطول مسافة	ضرب الكرة لأبعد مسافة

**1-2-4: طريقة إجراء الاختبارات المرشحة (وصف البروتوكول):****1-4-2-1: القدرات الحركية والبدنية:****1-1-4-2-1 اختبار الوثب العمودي من الثبات سارجنت (sergeant test)**

كيفية أداء اختبار سارجنت:

- نقوم بتثبيت المسطرة أو شريط القياس على السبورة أو الحائط لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين.

-في حالة السبورة يجب مراعاة أن تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض حوالي 150 سم، على أن تدرج بعد ذلك من 151 – 400 سم.

-يمكن الاستغناء عن السبورة واستخدام الحائط فقط، حسب احتياجات المتقدم للاختبار.

-أن يقف المتقدم للاختبار بجوار السبورة حافي القدمين ممسكا بيده قطعة من الطباشير طولها حوالي بوصة واحدة في اليد بجوار الحائط.

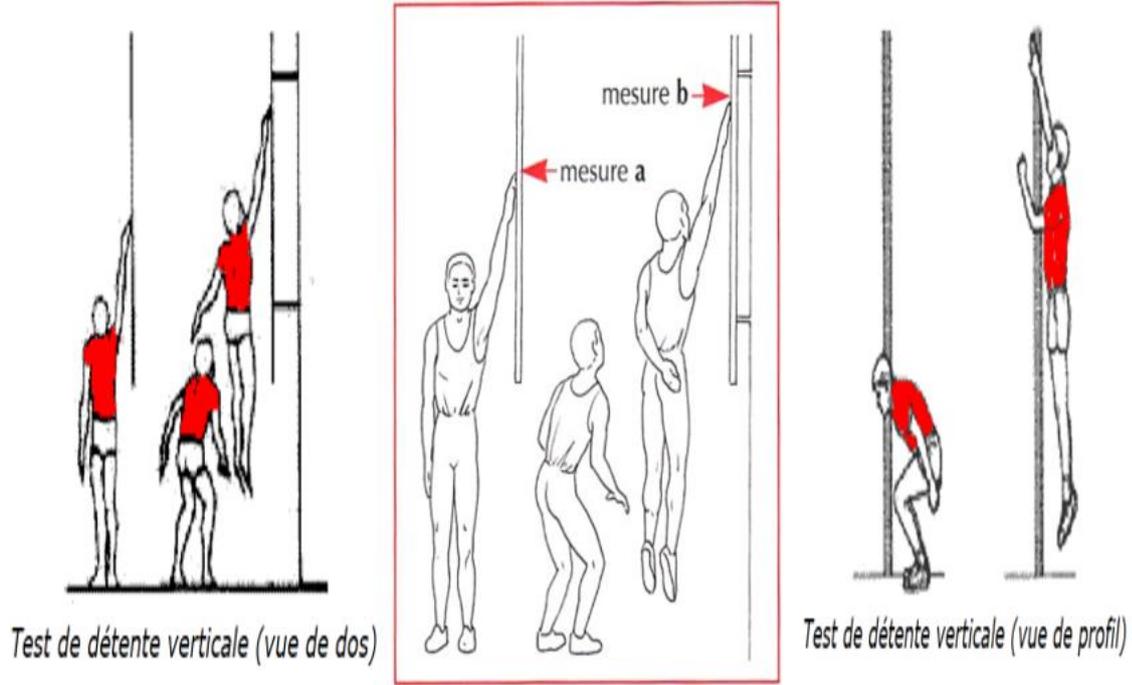
- أن يقوم بفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على السبورة بالطباشير. (Smith, 1961)

-عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.

- أن يقوم المتقدم للاختبار بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة.

- أن يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها.

-للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.



شكل رقم (21) يبين طريقة اداء اختبار سارجنت

طريقة حساب درجات الاختبار :

-يعطى المتقدم للاختبار ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاولة له.

-يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية.

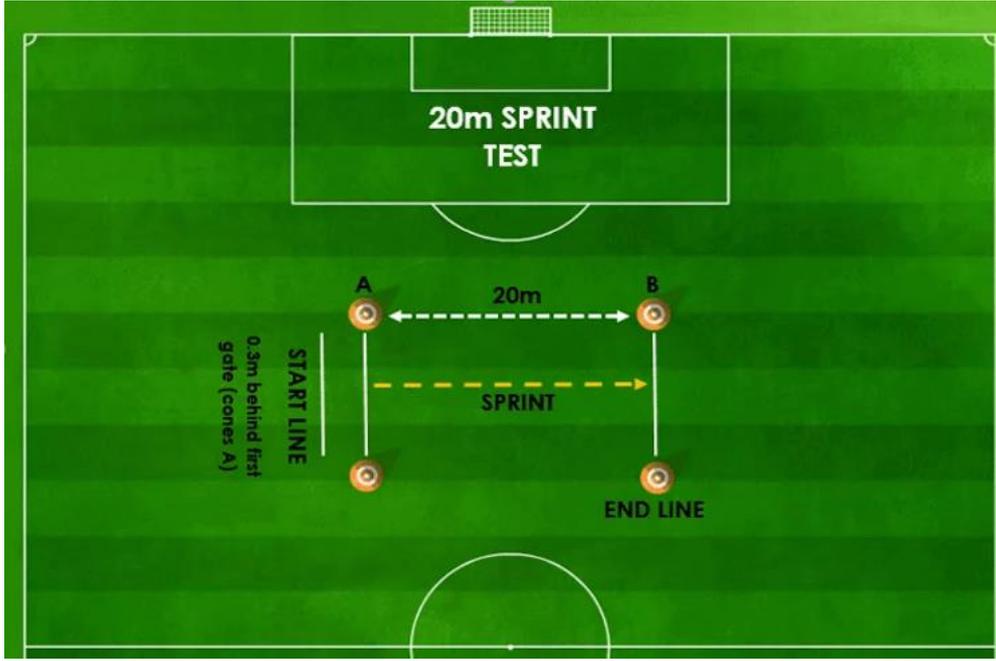
-تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسه بالسنتيمتر.

النتيجة = الفرق بين A و B (chiha، 2023، ص 126)

2-1-4-2-1 اختبار السرعة: 20 متر من وضع الوقوف (Nikolaidis ) m 20 sprint test

وآخرون, 2016)

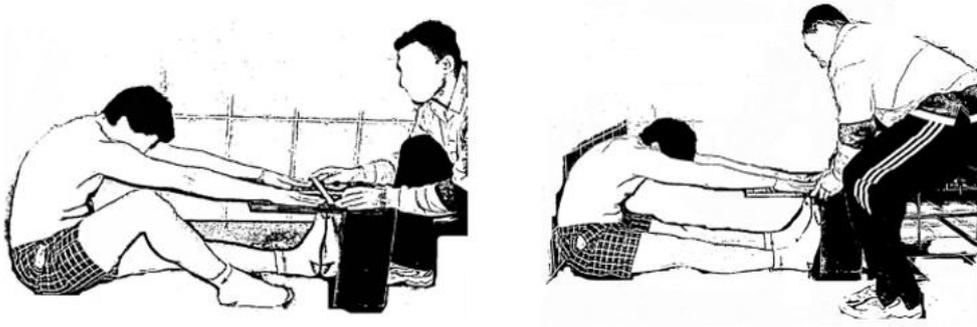
يقوم اللاعب بالانطلاق بعد سماع اشارة الانطلاق وهو في وضع الوقوف على أن يتم حساب الوقت عند وصوله لخط النهاية.



شكل رقم (22) يبين اختبار 20 متر سرعة

3-1-4-2-1 المرونة: اختبار الجلوس والوصول: ( Sand and reach flexibility test )  
 ( back saver sit and reach test- )

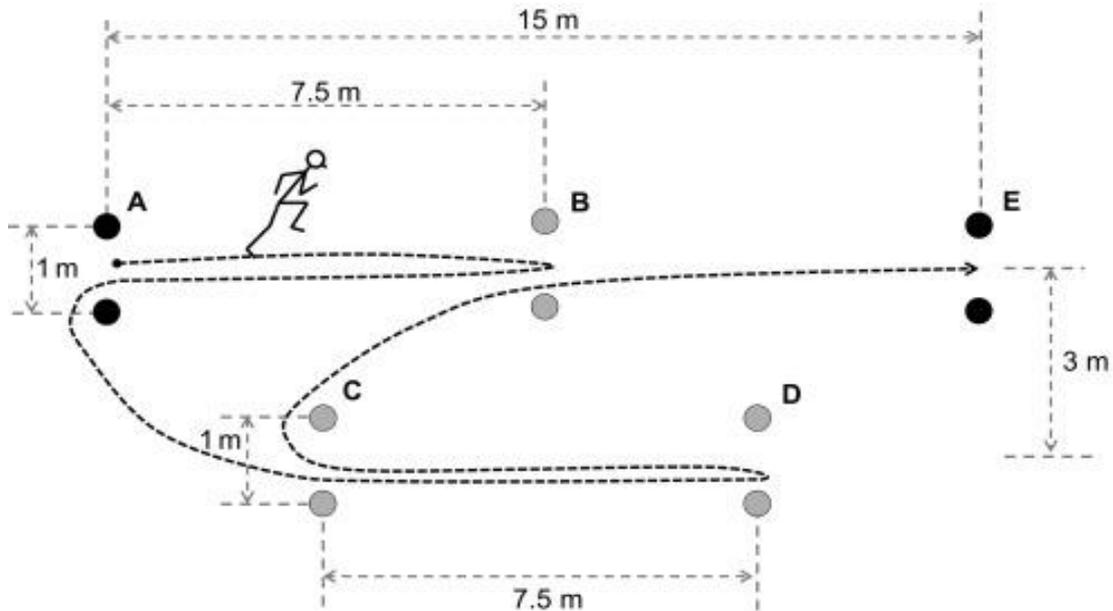
هو اختبار لمعرفة مدى مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر اي لقياس قدره المفاصل والعضلات على الوصول الى اقصى مدى تشريحي. تكون المواد والاجراءات المطلوبة للاختبار هي الاحماء لمدة خمس دقائق، صندوق ومثبت عليه مسطرة قياس، مسطرة قياس خارج عن الصندوق ب 40 سم واستمارة تسجيل. ويتم أيضا اجراء الاختبار لرجل واحدة في حالة تطلب الموضوع ذلك. إذ هناك عدة تفرعات لنفس الاختبار بأشكال مختلفة (chiha، 2023، ص 144)



شكل رقم (23) يبين اختبار الجلوس والوصول بكلتا الرجلين وبرجل واحدة (Ayala وآخرون, 2012, ص 58)

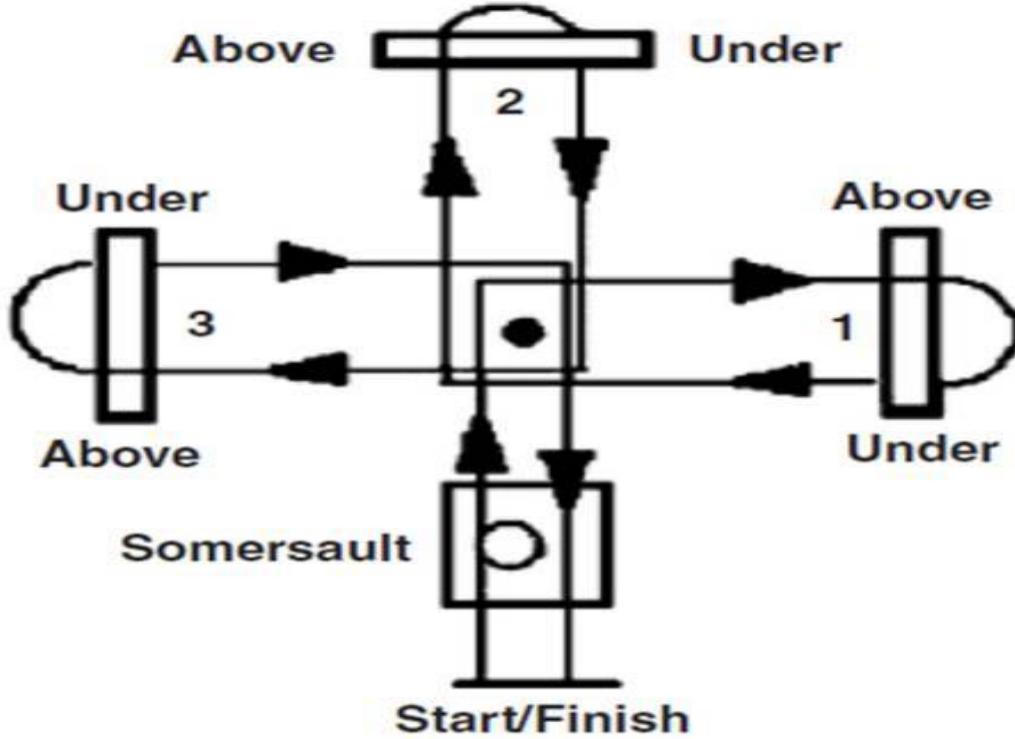
#### 4-1-4-2-1 : balsom test. اختبار الرشاقة

يبدأ اللاعبون من النقطة A ، ويركضون بسرعة نحو المخاريط عند النقطة B. ويستديرون عند النقطة B ، ويركضون بسرعة عائدين عبر النقطة A ، ثم يتجهون إلى اليسار ويركضون عبر النقطة C إلى النقطة D. ويدورون عند النقطة D ثم يركضون عائدين من خلالها C ، انعطف إلى اليمين وانطلق بسرعة عبر النقطة B إلى بوابة النهاية الموضحة عند النقطة E . جميع المسافات موضحة في الرسم التخطيطي. (Peñas وآخرون, 2014)



شكل رقم (24) يبين طريقة أداء اختبار بالسوم

## 5-1-4-2-1 اختبار التوافق والتنسيق: dexterity circuit(harre)



شكل رقم (25) يبين طريقة أداء اختبار التنسيق والتوافق

طريقة الأداء:

يبدأ الاختبار من Start بشقلبة أمامية على بساط ويواصل اللاعب الجري بعدها الى النقطة الوسطية التي تكون بوضع قمع مكانها، يلتف عليها بالدوران الى اليمين ليذهب الى الحاجز 01 يقفز فوقه ويعود لينسحب من تحته ويواصل فعل ذلك مع الحاجز 02 ثم 03 بعد الالتفاف على القمع الذي في الوسط لتغيير الاتجاه. وينتهي الاختبار بتجاوز خط النهاية (Finish). (Medeor Research Institute, Palermo, Italy وآخرون, 2021)

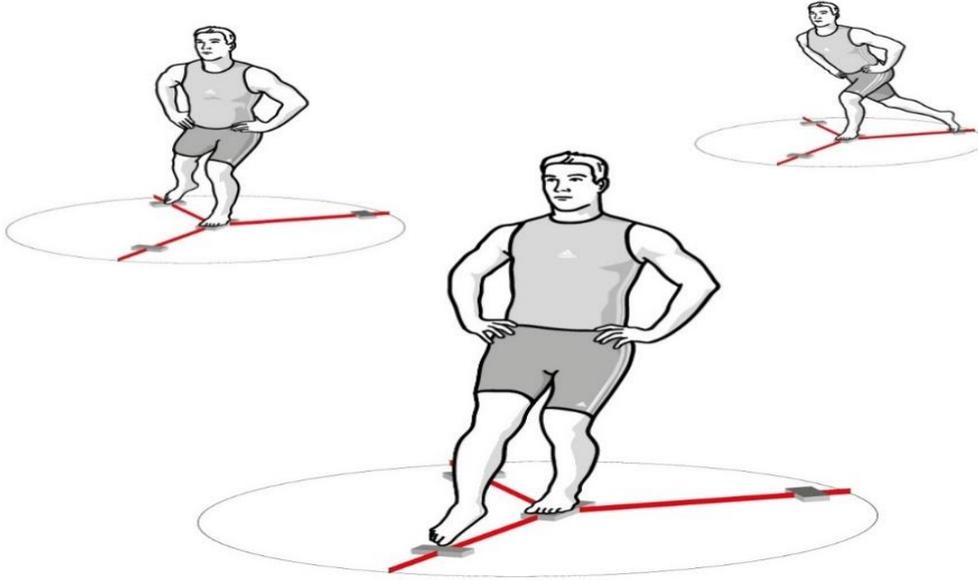
يؤخذ الوقت ويسجل بالثانية والاجزاء بالمائة.

## 6-1-4-2-1 اختبار التوازن الديناميكي: Test Y-Balance

-الزوايا المنفرجة ب 135 درجة والزوايا القائمة الخلفية ب 90 درجة

-القيام بالتجريب محاولتين لكل اتجاه. ثم القيام ب ثلاث محاولات لكل رجل في كل اتجاه.

-يجب أن يرتدي الرياضي ملابس خفيفة الوزن ويخلع أحذيته. بعد القيام بذلك، يُطلب منهم بعد ذلك الوقوف على المنصة المركزية، خلف الخط الأحمر، وانتظار المزيد من التعليمات.



الشكل رقم (26) يبين طريقة أداء اختبار التوازن Y

يجب إجراء الاختبار بالترتيب التالي:

الأمامي الأيمن- الأمامي الأيسر- الجانبي الأيمن- الجانبي الأيسر- الخلفي الجانبي الأيمن- الخلفي الجانبي الأيسر.

-مع وضع أيديهم بقوة على الوركين، يجب بعد ذلك توجيه الرياضي إلى إيصال مقدمة قدمه: في اتجاه الأمامي قدر الإمكان بقدمه اليمنى 3 مرات والعودة إلى وضع البداية المستقيم. ثم قدمه اليسرى 3 مرات أيضا. وبعد ذلك يقوم بنفس العملية لجميع الاتجاهات. بالترتيب السابق الذكر.

-يجب تسجيل مسافات الوصول إلى أقرب 0.5 سم أي بالتقريب.

**ملاحظة:** تتضمن المحاولات الفاشلة ما يلي:

-لا يمكن للرياضي أن يلمس الأرض بقدمه قبل العودة إلى وضع البداية. وأي فقدان للتوازن سيؤدي إلى محاولة فاشلة. ومع ذلك، بمجرد الانتهاء من 3 محاولات لكل رجل وعودتهم إلى وضع البداية، يُسمح لهم بوضع قدمهم للراحة والاستعداد من أجل المواصلة.

-لا يسمح بوضع القدم خارج الإطار وتعتبر المحاولة فاشلة إذا قام بذلك.

-لا يمكن للرياضي وضع قدمه فوق مؤشر الوصول من أجل الحصول على الدعم أثناء الوصول - يجب عليه دفع مؤشر الوصول باستخدام منطقة الهدف الحمراء.

-يجب على اللاعب أن يبقي قدمه على اتصال بمؤشر الهدف حتى يتم الوصول إليه. ولا يمكنهم النقر فوق مؤشر الوصول أو ركله من أجل تحقيق أداء أفضل.

**طريقة حساب النتيجة والمتمثلة في القيم المركبة لاختبار التوازن:**

- يتم قياس نتيجة متوسط كل اتجاه على حدا.

-توفير البيانات الخام للاعب الأول وطول الرجل.

-حساب المتوسطات: المتوسط الأمامي على سبيل المثال

المتوسط الأمامي = (الوصول الأمامي للقدم اليمنى+الوصول الأمامي للقدم اليسرى) / 2

النتيجة المركبة: [مجموع المتوسطات/ (3\*طول الرجل)] \* 100 (Plisky وآخرون, 2009)

### 2-4-2-1: القدرات المهارية:

#### 1-2-4-2-1 اختبار تنطيط الكرة :

يسمح هذا الاختبار بتقييم مدى التحكم في كرة القدم. يتلاعب اللاعب بالكرة بقدمه، ويحاول لمس الكرة أكبر عدد ممكن من المرات دون أن يتركها تصطدم بالأرض. إذا تمكن من 25 لمسة في المحاولة الأولى، فلا حاجة لمزيد من المحاولات.

للبدء، يتم إسقاط الكرة باليد إلى القدم. يقوم الممتحن بقياس أفضل المحاولات الثلاث على اللقدمين الأيمن والأيسر. وحدة القياس هي نقطة واحدة لكل اتصال بالكرة (Rösch وآخرون, 2000)

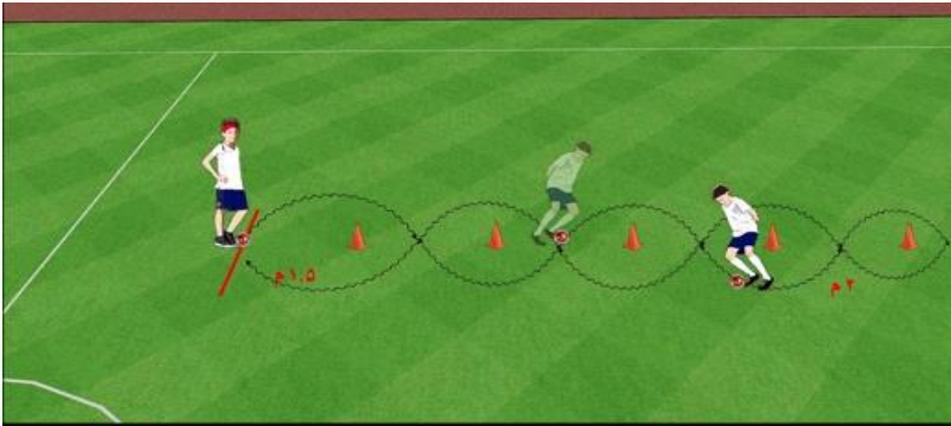


شكل رقم (27) يوضح أداء اختبار التحكم بالكرة

تؤخذ أفضل محاولة من أصل ثلاث محاولات

### 1-2-4-2-2 اختبار درجة الكرة ذهابا وايابا:

نقوم بتجهيز مسار مستقيم ب 05 شواخص تبعد 02 متر عن بعضها البعض ويكون المختبر على بعد 1.5 متر من الشاخص الاول. عند صافرة الانطلاق. يقوم المختبر بدرجة الكرة كما هو مبين في الشكل أعلاه دون التوقف مع السماح له ولا يجوز اسقاط أحد الشواخص ويسمح للاعب بإعادة الاختبار إذا ما حدث ذلك.



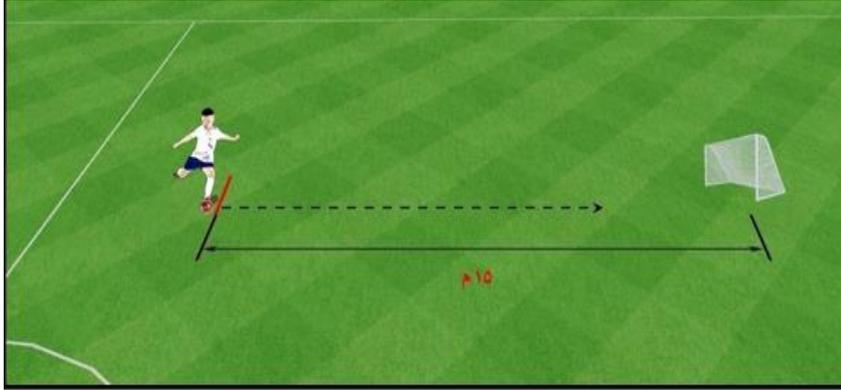
شكل رقم (28) يبين أداء اختبار الجري بدرجة الكرة ذهابا وايابا

تؤخذ نتيجة أفضل محاولة من أصل محاولتين. (Yassine & Khudair, 2023)

## 1-2-4-2-3 اختبار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد 10 متر:

تحضير الاختبار و طريقة ادائه:

نقوم بتحضير مرمى أو هدف بارتفاع 75 سم و عرض 01 متر و يبعد 10 متر عن مكان الكرة تستعمل 05 كرات أي 05 محاولات .



شكل رقم(29) يبين أداء اختبار دقة التمرير من مسافة 10 متر

-يكون تسجيل النقاط كالتالي: نقطتين اذا كانت المحاولة صحيحة.02

نقطة واحدة اذا لمست الكرة العارضة 01 و 0 نقطة اذا كانت التمريرة بعيدة (Yassine & Khudair, 2023)

## 1-2-4-2-4 اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة:

تحضير الاختبار و طريقة الأداء:

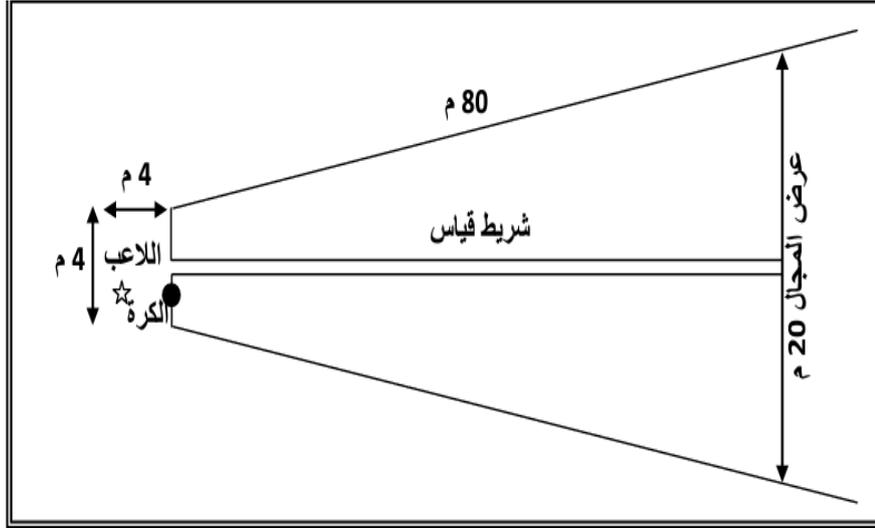
تحدد المسافات مسبقا باقمام. حيث مكان جاهزية اللاعب و وضع الكرة هو (4م\*4م) وطول المجال 80 متر حيث

يكون العرض 20متر في نهايته.

يسمح هذا الاختبار بتقييم قوة الركل.

يقوم اللاعب بركل الكرة إلى أقصى حد ممكن. تهبط الكرة في القطاع أو على خط الحدود، حيث يقوم المساعد بتحديد نقطة الهبوط بعلامة مرقمة.

يقوم الممتحن بقياس أفضل محاولة من اصل محاولتين لكل قدم. يجب أن تهبط الكرة في القطاع أو على الخط (كريم، مجيد، 2013).



شكل رقم (30) يبين اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة

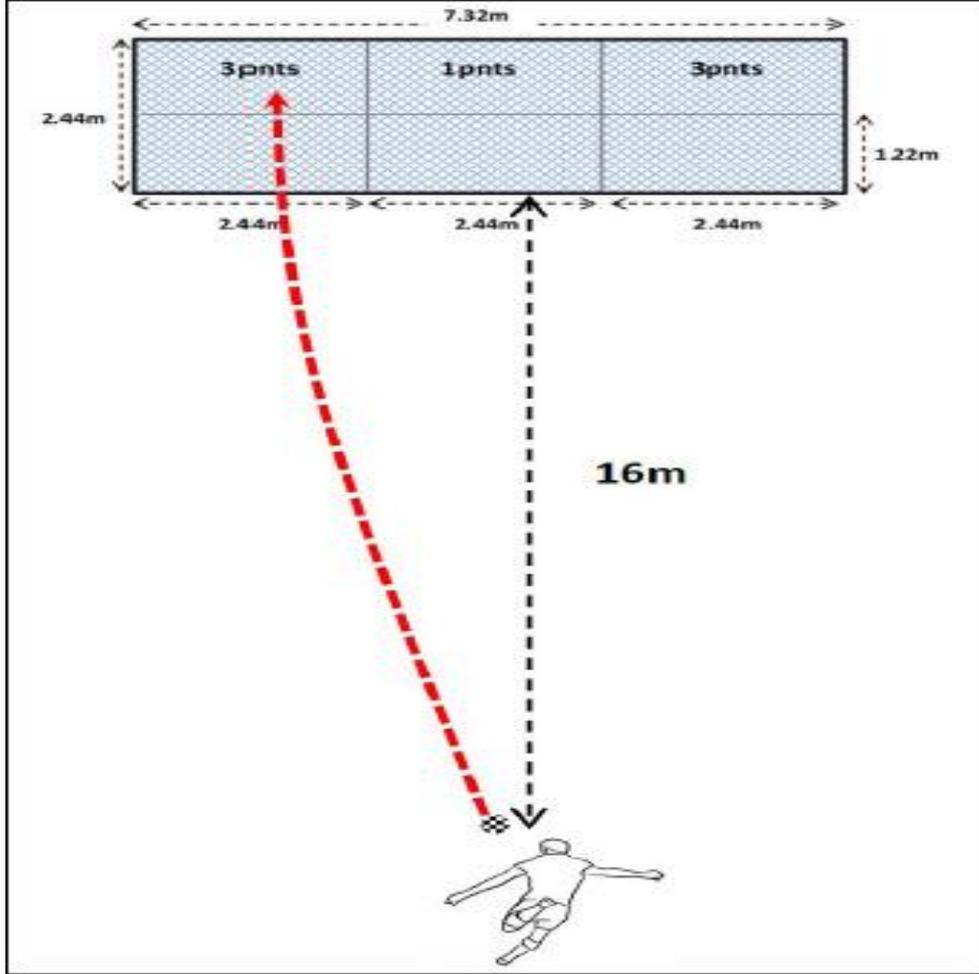
#### 5-2-4-2-1 اختبار دقة التهديف:

تحضير الاختبار وطريقة الأداء وحساب النتيجة:

-يتم تقسيم الهدف إلى ستة أجزاء متساوية (3 لأعلى و3 لأسفل). ويتم وضع الكرة على مسافة 16 متراً من منتصف المرمى.

على المشارك أن يسدد الكرة من تلك النقطة، مستهدفاً بالتناوب الأجزاء العلوية اليمنى واليسرى من المرمى.

-لكل مشارك 3 محاولات لكل قدم، ثلاث لكل من هذين الجزأين. يحصل المشارك على ثلاث نقاط إذا نجح في إرسال الكرة إلى المقطع الصحيح، ونقطة واحدة إذا اصطدمت الكرة بالعارضة أو قائم المرمى في هذا المقطع، ونقطة واحدة إذا سدد في المقطع الأوسط العلوي. ( Mitrousis وآخرون، 2023)



شكل رقم (31) يبين اختبار دقة التهديف

-لا يحصل على أي نقاط إذا أخطأت الكرة المرمى أو دخلت أيًا من الأجزاء السفلية للمرمى.

### 1-2-5 التجربة الاستطلاعية (المرحلة الثالثة):

إجراء التجربة الأولية للاختبارات في البحث العلمي أو ما يسمى أيضا بالتجربة الاستطلاعية هو خطوة حيوية لعدة أسباب مهمة، وهي تساعد في تعزيز جودة البيانات وفعالية البحث الكامل. (إدعوبد, 2024, ص 68) يذكر انها تجربة

مشابهة للتجربة الرئيسية.

ويرى الباحث ان التجربة الاستطلاعية كانت مفيدة جدا وسمحت له رفقة الفريق المساعد له ب:

-اختبار صلاحية الأدوات: التجربة الاستطلاعية ستمكن الباحث من التحقق من صلاحية الاختبارات المستخدمة. هذا يعني التأكد من أن الاختبارات تقيس بالفعل ما يُفترض أن تقيسه.

-التحقق من ثبات الاختبارات: من خلال التجربة الاستطلاعية، سيتمكن للباحث التأكد من أن الاختبار يعطي نتائج متسقة عند إعادة إجرائه تحت ظروف مماثلة. هذا يساعد في ضمان الثقة في البيانات التي سيتم جمعها في الدراسة الرئيسية.

-تدريب الفاحصين: التجربة الاستطلاعية وفرت فرصة لتدريب فريق العمل المساعد أو الأشخاص الذين سيقومون بإجراء الاختبارات. هذا يضمن أن جميع المشاركين في البحث مدربون بشكل كافٍ وقادرون على تطبيق الاختبارات بشكل موحد ومنضبط.

-الوقوف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة المشاركة وأيضا مدى فهمها لطريقة إجراء الاختبارات.

-تحديد وحل المشكلات: التجربة الاستطلاعية كشفت عن أي مشكلات محتملة في الإجراءات أو المواد المستخدمة. وسمحت للباحث تعديل الإجراءات والتأكد من أن كل شيء يعمل بشكل صحيح قبل البدء في الدراسة الرئيسية.

-تحسين تجربة المشاركين: التجربة الاستطلاعية سمحت بتقييم مدى تجاوب المشاركين مع الاختبارات ومدى راحتهم أثناء الإجراءات. واستطاع الباحث جعل التجربة أكثر سلاسة ومريحة للمشاركين في الدراسة الرئيسية.

-تقدير الموارد والوقت: التجربة الاستطلاعية ساعدت الباحث على تقدير الوقت والموارد اللازمة لإجراء الاختبارات بشكل فعال. هذا يساعد في التخطيط الدقيق للدراسة الرئيسية وضمان توفر الموارد الكافية.

باختصار، التجربة الاستطلاعية هي خطوة أساسية تضمن سير الدراسة الرئيسية بكفاءة، وتساهم في ضمان دقة النتائج وصلاحيتها إذ يضيف (Adda وآخرون, 2020, ص 13) أنها بمثابة وضع تنبؤات حول الأداء الحقيقي عن طريق عمليات المحاكاة التي يتم تجسيدها عند القيام بها.

### 6-2-1 الاسس العلمية (سيكومترية الأداة):

قصد التمكن من الحصول على ادق النتائج التي توفر ركيزة متينة تمكن الباحث من المضي في البحث أو الموضوع قيد الدراسة، قام الباحث بالاجتماع مع فريق العمل المساعد وشرح طريقة العمل وتقسيم اجراء الاختبارات الى يومين من خلال اجراء الاختبارات البدنية والحركية في يوم والمهارية في اليوم الموالي. وطبعا تمت الاختبارات بعد احماء اللاعبين وفهمهم لطريقة انجاز الاختبارات من خلال اظهارها لهم من طرف الباحث والفريق المساعد، وتم اختيار 12 لاعب من فريق جمعية 24 فيفري لولاية سيدي بلعباس قصد الحصول على الخصائص السيكومترية المتعلقة بالاختبارات حيث تم تطبيق الاختبارات على مرحلتين تفصل بينهما مدة أسبوعين تقريبا. إذ كان اجراء الاختبارات الاولى على يومين متتاليين هما 13 و 14/10/2023 للاختبارات الحركية والبدنية ثم للاختبارات المهارية ليليه اجراء الاختبار الثاني بعد أسبوعين تقريبا وبالضبط في اليومين 27 و 28/10/2023 في نفس الظروف الزمانية والمكانية.

وخلصت النتائج الى ما يلي:

**جدول رقم (13) يوضح خصائص العينة الاستطلاعية (احصاء وصفي)**

العمر التدريبي (سنوات)	طول الرجل (سم)	الوزن (كغ)	العمر (سنوات)	الطول (سم)	مقاييس النزعة المركزية
3	77.5	30.695	3	146.5	الوسيط
2.75	76.75	31.127	2.833	147.583	المتوسط الحسابي
0.965	5.413	1.731	1.403	6.331	الانحراف المعياري
1	67	29.14	1	141	القيمة الدنيا
4	85	35.07	5	158	القيمة القصوى

يوضح الجدول رقم (13) مواصفات العينة الاستطلاعية والتي تظهر مقاييس النزعة المركزية للعينة الاستطلاعية والتي تمثل الاحصاء الوصفي لها: الطول، العمر، الوزن، طول الرجل، والعمر التدريبي. كان متوسط الطول 147.583 سم  $\pm$  6.331، والعمر 2.833 سنوات  $\pm$  1.403، والوزن 31.127 كغ  $\pm$  1.731، وطول الرجل 76.75 سم  $\pm$  5.413، والعمر التدريبي 2.75 سنوات  $\pm$  0.965. الوسيط لهذه القيم كان 146.5 سم للطول، و 3 سنوات للعمر، و 30.695 كغ للوزن، و 77.5 سم لطول الرجل، و 3 سنوات للعمر التدريبي. تراوحت القيم من 141 إلى 158 سم

للطول، ومن 1 إلى 5 سنوات للعمر، ومن 29.14 إلى 35.07 كغ للوزن، ومن 67 إلى 85 سم لطول الرجل، ومن 1 إلى 4 سنوات للعمر التدريبي.

-خصائص للعينة الاستطلاعية للقدرات البدنية والحركية:

جدول رقم (14) يوضح الاحصاء الوصفي لنتائج الاختبارات البدنية للعينة الاستطلاعية.

الحد الأدنى	الحد الأقصى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسيط	الوحدة	الصفة	
3.91	4.32	0.15	4.06	4.04	ثا	السرعة	المرحلة الأولى
40.00	43.00	0.97	41.25	41.00	سم	القوة	
17.56	24.74	2.11	20.80	20.56	ثا	التوافق	
13.61	16.00	0.70	14.53	14.33	ثا	الرشاقة	
15.00	18.00	1.00	16.58	16.00	سم	المرونة للرجلين	
14.00	18.00	1.24	16.08	16.50	سم	مرونة ريمنى	
15.00	17.00	0.84	16.17	16.00	سم	مرونة ريسرى	
75.37	106.45	7.98	88.68	89.32		التوازن	
3.88	4.35	0.13	4.08	4.06	ثا	السرعة	المرحلة الثانية
39.00	44.00	1.51	40.92	41.00	سم	القوة	
18.11	24.08	1.90	20.98	20.59	ثا	التوافق	
13.60	16.00	0.84	14.35	14.27	ثا	الرشاقة	
15.00	19.00	1.30	17.17	17.00	سم	المرونة للرجلين	
13.00	18.00	1.44	16.08	16.50	سم	مرونة ريمنى	

18.00	14.00	1.17	16.58	17.00	سم	مرونة ريسرى
119.19	85.06	10.73	97.82	97.19		التوازن

-خصائص العينة الاستطلاعية للقدرات المهارية:

الجدول رقم (15) يبين الاحصاء الوصفي لنتائج الاختبارات المهارية للعينة الاستطلاعية.

الحد الأقصى	الحد الأدنى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسيط	تفصيل	الصفة		
29	25	1.567	26.5	26	قدم يمنى	التحكم في الكرة	المرحلة الأولى	
18	14	1.379	15.583	15	قدم			
21	13	2.348	16.333	16	معا			
9	7	0.793	8.083	8	قدم يمنى	دقة		
6	2	1.128	4	4	قدم	التمرير		
8	3	1.206	5	5	قدم يمنى	دقة		
5	0	1.379	2.917	3	قدم	التهديف		
13.69	9.36	1.328	12.114	12.49	معا	درجة الكرة		
23.1	14.1	2.728	18.975	19.3	ق يمنى	ضرب الكرة		
18	11.2	1.988	13.85	13.5	قدم			
29	24	1.782	25.917	26	قدم يمنى	التحكم في الكرة		المرحلة الثانية
22	12	2.563	16.75	17	قدم			
12	9	0.888	10.333	10	معا			
7	5	0.739	6	6	قدم يمنى	دقة		
4	1	0.853	3	3	قدم	التمرير		
5	1	1.288	3.75	4	قدم يمنى	دقة		
4	0	1.267	2.167	2	قدم	التهديف		
12.58	4.82	2.051	9.131	9.32	معا	درجة الكرة		
15.6	9.3	1.888	11.925	11.85	ق يمنى	ضرب الكرة		
11.2	6.2	1.492	8.717	8.25	قدم			

-في الجدول رقم (14) والجدول رقم (15)، نجد نتائج اختبارات مختلفة لمجموعة من الصفات

الحركية، البدنية والمهارية عبر مرحلتين: المرحلة الأولى والمرحلة الثانية. ويتضمن الجدولين

القيم الوسطى والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من السرعة، القوة، التوافق، الرشاقة، المرونة بالرجلين معا ثم بكل رجل على حدة، التوازن، والمهارات الاساسية في كرة القدم. وعلى سبيل المثال، في المرحلة الأولى، في الجدول رقم (14) كانت نتيجة اختبار السرعة 20 متر تعبر عن  $0.149 \pm 4.059$  ثانية، وكذلك في الجدول رقم (15) كانت نتيجة اختبار درجة الكرة تقدر ب  $2.9 \pm 12.609$  ثا

جدول رقم (16) يوضح قيمة معامل الثبات وصدق الاختبارات الحركية والبدنية.

الصفة	م. الثبات	م. الصدق	قيمة Sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السرعة	0.825	0.908	< .001	دال	11
القوة	0.579	0.761	0.049	منخفض	
التوافق	0.613	0.783	0.034	معتدل	
الرشاقة	0.838	0.915	< .001	دال	
المرونة للرجلين معا	0.517	0.719	0.085	منخفض	
مرونة الرجل اليمنى	0.91	0.953	< .001	دال	
مرونة الرجل اليسرى	0.732	0.856	0.007	مقبول	
التوازن	0.947	0.973	< .001	دال	

الجدول رقم (17) يبين ثبات وصدق الاختبارات المهارية.

الصفة	تفصيل	م. الثبات	م. الصدق	قيمة Sig	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التحكم في الكرة	قدم يمنى	0.961	0.980	< .001	دال	11
	قدم يسرى	0.624	0.790	0.03	معتدل	
	معا	0.727	0.853	0.007	مقبول	
دقة التميرير	قدم يمنى	0.931	0.965	< .001	دال	
	قدم يسرى	0.661	0.813	0.019	معتدل	
دقة التهديد	قدم يمنى	0.585	0.765	0.046	منخفض	
	قدم يسرى	0.685	0.828	0.014	معتدل	

	مقبول	0.004	0.871	0.759	معا	درجة الكرة
	دال	< .001	0.918	0.843	قدم يمينى	ضرب الكرة
	دال	< .001	0.953	0.908	قدم يسرى	لأبعد مسافة

### 1-6-2-1 ثبات الاختبارات:

يعرف الثبات على انه ذلك التطابق الذي تقدمه النتائج المتحصل عليها من خلال تكرار نفس الاختبار (عادل عبد الرحيم حيدر وآخرون, 2020, ص 94) و يضيف (عطاء الله, 2020, ص 267) أن من بين الطرق، نجد طريقة اعادة الاختبار و التي اعتمد عليها الباحث نظرا لملائمتها مع المنهج المتبع. وذلك بعد ان تم التأكد من الاختبارات المعتمدة كأداة قياس من طرف المحكمين. إذ تم الحرص على اجراء الاختبارات في نفس التوقيت والذي كان صباحا، كما توفرت نفس الظروف المناخية. وتجدر الاشارة انه وباستعمال معامل بيرسون، التي أظهرت ثبات الاختبارات في كلا المرحلتين ومنه انحصرت قيمة الثبات للاختبارات البدنية بين 0.517 و0.947 والظاهرة في الجدول رقم (16) بينما كانت في الاختبارات المهارية بين 0.585 و0.961 مما يظهر مدى ثبات الاختبارات وصدقها. ويساهم في تحليل دقيق لقدراتهم البدنية والحركية. وتجدر الاشارة فإن بعض الاختبارات حققت ثباتا منخفضا وأخرى معتدلا ومقبولا، في حين أن بعض الاختبارات حققت ثباتا عاليا جدا.

### 1-6-2-2 صدق الاختبارات:

يعرف الصدق على أنه قدرة الاختبار على قياس ما أريد له أن يقيسه فعلا (عادل عبد الرحيم حيدر وآخرون, 2020, ص 85). ونجد أن الصدق الظاهري ينطبق على التعريف بشكل جيد، إذ يحتاج الى الاعتماد على الخلفية النظرية والدراسات السابقة، إضافة الى رأي المحكمين. والذي ارتأى الباحث اعتماده لما فيه من مدلول على الاختبارات المستعملة في البحث والتي تقيس فعلا ما أعدت لقياسه. كما تشير (ناصرباي ، بليلة، 2021، ص 328) الى نوع آخر هو الصدق الذاتي الذي يمثل الجذر التربيعي لمعامل الثبات. و الذي استعمله الباحث في الحصول على معامل الصدق. والذي يظهر في الجدول رقم (16) و (17) مداه من خلال قيمة Sig التي انحصرت بين 0.001 و0.04. والتي تعد أصغر من مستوى الدلالة الاحصائية ودرجة الحرية.

### 1-6-2-3 الموضوعية:

يشير (عطاء الله ، بوداود، 2009، ص 107) أن الموضوعية هي عدم التأثر بأحكام الآخرين و أن يكون الباحث مستقلا عن البحث و بلعب دور المحرك له فقط و يبتعد عن الذاتية. لذا، تم اجراء الاختبارات دون التدخل فيها أثناء عملية الاجراء. واكتفى الطالب الباحث رفقة الفريق المساعد له بالملاحظة وتسجيل النتائج كما ينص عليها بروتوكول كل اختبار. واقتصر تدخل فريق العمل في اظهار طريقة أداء بعض الاختبارات فقط نظرا لعدم تعود اللاعبين عليها والبعض منها جديد كليا عليهم. كما تم التأكيد على القيام بها بالشكل الصحيح. إذ تشير أيضا (ينون، 2023، ص 15) الى أن الباحث يجب أن يتسم بالحيادية سواءا كان ذلك جمع المعلومات أو تحليل البيانات أو اصدار التوصيات و الاقتراحات.

### 1-2-7 الادوات المستخدمة في الدراسة:

-ميفاتي (عدد حسب عدد الاختبارات التي تحتاج الى ضبط التوقيت)، أقماع، شواخص، حواجز قابلة للتعديل للارتقاء او القفز عليها، شريط لاصق لإظهار التقسيمات على المرمى و على الأرضية، صبورة كبيرة (وضعت عموديا لقياس القفز العمودي)، جيس و ممسحة من اجل اظهار لمسة ارتقاء اللاعب، استمارات جاهزة بأسماء اللاعبين و بروتوكولات الاختبارات، أقلام للتسجيل، بساط، صندوق اختبار الجلوس و الوصول (تم صنعه يدويا وفقا للمعايير)، شريط متري لقياس المسافات، ميزان الكتروني (omron)، استبيان، ملعب، جهاز كمبيوتر بمختلف استعملاته و برامجه.

### خلاصة:

في ختام هذا الفصل، حاول الطالب الباحث من خلال هذه الدراسة الاستطلاعية تسليط الضوء على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين أداء القدم غير المهيمنة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين الذين تقل أعمارهم عن 13 سنة. إذ تم الاستفسار عن الظاهرة من خلال مقابلات شخصية شفوية مع الفاعلين في المجال الرياضي، بما في ذلك المدربين، والمحضرين، والمستشارين، والأكاديميين. كما توصل الطالب الباحث من خلال هذه المقابلات إلى رؤى قيمة حول التحديات والفرص المتعلقة بتطوير الأداء الرياضي باستخدام القدم غير المهيمنة. كما تم البحث في الأدب النظري لتعزيز الفهم العلمي للمشكلة، مما ساعد في تحديد العناصر والصفات الأساسية التي يحتاجها البرنامج التدريبي المقترح. حيث قام الطالب الباحث بتصميم استبيان أولي لتقييم شمولية المشكلة وتحديد النقاط

الرئيسية التي يجب معالجتها، تبعه استبيان آخر لترشيح الاختبارات التي ستستخدم في البحث. بعد ذلك، تمت التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين من خلال إجراء اختبارات واعدتها فصلت بينهما مدة وجيزة، مما أتاح للطالب الباحث التحضير الجيد للتجربة الأساسية.

وأظهرت النتائج التي حصل عليها الطالب الباحث أن الاختبارات كانت تتميز بثبات وصدق وموضوعية، مما مهد الطريق نحو المضي قدما في الدراسة، مما يبشر بإمكانية تحقيق تحسينات ملموسة في أداء لاعبي كرة القدم الناشئين.

ختامًا، يُعد هذا الفصل خطوة هامة في مسار البحث العلمي للطالب الباحث، حيث ساهم في بناء أساس قوي للدراسة وأتاح فرصة لاستكشاف إمكانيات جديدة من شأنها تقديم إسهامات علمية قيمة وتطوير منهجيات تدريبية مبتكرة تساهم في الارتقاء بمستوى الرياضة.

A scroll with a wooden frame and a piece of aged, yellowish paper. The text is written in black Arabic calligraphy. The scroll is unrolled, showing the text in the center.

**الفصل الثاني**  
**منهجية البحث والجراءات**  
**الميدانية**

## 2- تمهيد:

تعتبر الدراسات العلمية المتخصصة في تطوير برامج التدريب للاعبين كرة القدم الناشئين دون سن الثالثة عشرة من العمر أمراً بالغ الأهمية في سبيل تحقيق التطور والتحسين المستمر في أدائهم ومهاراتهم الرياضية. وتأتي منهجية البحث والإجراءات الميدانية كأداة أساسية في هذا السياق، حيث توفر الإطار العلمي والمنهجي اللازم لفهم عميق للمتغيرات والعوامل التي تؤثر على أداء اللاعبين وكذلك لقياس تأثير البرنامج التدريبي المقترح عليهم. إذ تتمثل مشكلتنا البحثية في استكشاف وتقدير تأثير برنامج تدريبي جديد مقترح يكون التركيز فيه على القدم غير المهيمنة للاعبين كرة القدم الناشئين، والذي يهدف إلى تطوير مهاراتهم ورفع مستوى أدائهم العام. ولتحقيق ذلك، قمنا بدراسة ميدانية تعتمد على الأساليب العلمية في جمع البيانات وتحليلها، مما يتيح لنا فهماً أعمق لتأثير البرنامج التدريبي على جوانب أداء اللاعبين. وسيتم التركيز في الفصل نوع المنهج المتبع وعينة الدراسة، إضافة إلى متغيرات البحث ومختلف الأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة. وكل ذلك لتقدير مشكلة البحث وإظهار الأساس التطبيقي لتأثير البرنامج التدريبي المقترح على المؤشرات المتعلقة بأداء اللاعب الناشئ، مما سيسهم في تقديم توصيات علمية دقيقة تعزز من كفاءة برامج التدريب في تحسين أداء اللاعبين الناشئين في كرة القدم.

## 2-1 منهج البحث:

في هذه الدراسة، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، باستخدام القياس القبلي والبعدي على عينتين، إحداهما تجريبية والأخرى شاهدة، لارتكاز هذا المنهج على التجربة والاختبار الميداني مسترشداً ومستتيراً بوسيلة الملاحظة المقترنة باستخدام الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية لإبراز مختلف العلاقات بأنواعها المختلفة (بوداود عبد اليمين، 2010، ص 126) لتقييم تأثير برنامج التدريب المقترح على أداء لاعبي كرة القدم الناشئين الذين تقل أعمارهم عن 13 سنة. ويُعد المنهج التجريبي من أنجح المناهج البحثية في المجال العلمي، نظراً لقدرته على تحقيق الأهداف البحثية بشكل دقيق وموثوق. كما تم اختيار هذا النوع من المناهج والتصميم الثنائي لضمان إمكانية التحكم في المتغيرات وتحقيق أقصى درجات الدقة في تقدير النتائج.

بالإضافة إلى ذلك، قام الباحث بمقابلات شفوية وتوزيع استمارات استبيان على الفاعلين في المجال الرياضي من مختلف الاطراف، بهدف جمع آرائهم واستفسارهم حول مستوى معرفتهم العلمية

بموضوع الدراسة. إذ حسب (تيشوش ، صباح، 2023). يعد استخدام الاستبيانات أداة بحثية فعّالة في جمع البيانات من الأفراد، مما يسهل تحليلها وتفسيرها بشكل دقيق ومنطقي.

باستخدام هذه الأساليب والأدوات البحثية، تمكن الباحث من الوصول إلى أرضية علمية ذات تأسيس منهجي لتحقيق غاية الدراسة. وليسهم في إثراء المعرفة العلمية في مجال تطوير برامج التدريب للاعبين كرة القدم الناشئين.

## 2-2 مجتمع عينة البحث:

### 1-2-2 مجتمع البحث ومعالمة:

تكون المجتمع الاصيلي للدراسة من كل اللاعبين المنتمين الى الفرق والجمعيات والاكاديميات الرياضية الخاصة بلعبة كرة القدم في ولايتي سيدي بلعباس وتلمسان. والذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 13 سنة. وذلك نظرا لطبيعية البحث وخصوصية الفئة العمرية. وامكانات الطالب الباحث.

### 3-2 عينة البحث وخصائصها:

قام الباحث باختيار مجموعتين من اللاعبين بالطريقة العمدية عدد كل منهما 22 لاعب تراوحت أعمارهم بين 11 و 13 سنة. احدهما ضابطة (اكاديمية سريع الرمشي. تلمسان) وأخرى تجريبية (أكاديمية النجاح. ابن باديس-سيدي بلعباس) واعتمد في ذلك على:

-تواصله الدائم مع المدربين للمجموعتين.

-امكانية ادراجه كمدرّب مع المجموعة التجريبية وحضوره الشبه دائم في التدريبات.

-ضمان عدم الانقطاع عن التدريبات المنتظمة والمنافسات للعينتين وهذا ما تحقق فعلا إذ تم

الحرص على رؤية مقتطفات فيديو مرئي عبر وسائل التواصل الاجتماعي. باستثناء فترات

الفروض والامتحانات الفصلية. كما تمت متابعة نشاطات كل من العينتين عبر وسائل التواصل

الاجتماعي ايضا.

-عدم اخضاع المجموعتين لأي برنامج تدريبي أو دراسة أخرى. إذ تم الحرص على استمرار

العينة الضابطة على التدريب بالشكل الاعتيادي فقط.

-احصاء هيمنة الطرف السفلي لكل اللاعبين من كلا العينتين حسب الجدول رقم (18).و بذلك التعرف على الطرف السفلي غير المهيمن.

جدول رقم (18) يبين هيمنة القدم لكل من أفراد العينة التجريبية والضابطة.

المجموع	القدم المهيمنة		المجموعة
	اليمنى	اليسرى	
22	17	5	م. تجريبية
22	19	3	م. ضابطة
44	36	8	المجموع

2-4 تجانس عينتي الدراسة:

جدول رقم (19) يبين معالم الاحصاء الوصفي وتجانس العينتين الضابطة والتجريبية في بعض القياسات الأنتروبومترية والعمر البيولوجي والتدريبي.

اختبار التجانس (اختبار ليفين)					الاحصاء الوصفي			
النتيجة	p	df <sub>2</sub>	df <sub>1</sub>	F	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الخصائص
غير دال	0.315	42	1	1.035	4.803	42.273	العينة الضابطة	الوزن (كج)
					3.454	39.136	العينة التجريبية	
غير دال	0.488			0.49	0.739	2.545	العينة الضابطة	العمر التدريبي (سنوات)
					0.839	2.682	العينة التجريبية	
غير دال	0.072			3.414	0.69	12	العينة الضابطة	العمر (سنوات)
					0.796	11.591	العينة التجريبية	
غير دال	0.303			1.087	3.545	149.235	العينة الضابطة	الطول (سم)
					5.266	148.969	العينة التجريبية	
غير دال	0.658			0.198	3.629	74.136	العينة الضابطة	طول الرجل
					3.474	74.545	العينة التجريبية	



				2.405	13.545	م. ضابطة	مرونة الرجل
دال	< .001		18.271	1.935	16.864	م. تجريبية	مرونة الرجل اليسرى
				3.006	14.091	م. ضابطة	
دال	< .001		28.359	1.873	183.466	م. تجريبية	التوازن
				8.327	110.259	م. ضابطة	
دال	< .001		13.015	0.226	14.765	م. تجريبية	الرشاقة
				0.466	13.932	م. ضابطة	
دال	0.002		11.099	0.59	20.647	م. تجريبية	التوافق
				1.751	17.486	م. ضابطة	

- الجدول رقم (20) يعرض التحليل الوصفي والإحصائي للاختبارات البدنية والحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة. في التحليل الوصفي، يظهر أن متوسطات السرعة كانت 4.485 ثانية للمجموعة التجريبية و5.94 ثانية للمجموعة الضابطة، بينما كانت انحرافات المعيارية 0.102 و0.279 على التوالي. على سبيل المثال، أما التحليل الإحصائي لاختبارات التجانس باستخدام اختبار ليفين بين المجموعتين التجريبية والضابطة يظهر نتائج متنوعة. في اختبار السرعة، كان هناك عدم تجانس واضح بين المجموعتين ( $F = 14.531$ ،  $p < 0.001$ )، مما يشير إلى اختلاف كبير في الأداء. بالمثل، أظهرت نتائج اختبار التوازن ومرونة الرجل اليسرى عدم تجانس ( $F = 28.359$  و  $F = 18.271$  على التوالي،  $p < 0.001$ )، مما يعكس تفاوتاً كبيراً في التباين بين المجموعتين. من ناحية أخرى، أظهرت اختبارات القوة والمرونة للرجلين معاً تجانساً ( $F = 3.082$ ،  $p = 0.086$  و  $F = 0.305$ ،  $p = 0.584$ )، مما يشير إلى أن التباين في هذه الاختبارات كان متجانساً بين المجموعتين. وتقدم هذه الاحصائيات نظرة عن الطريقة الملائمة لدراسة الفروق فيما هو قادم من تحليل للبيانات.

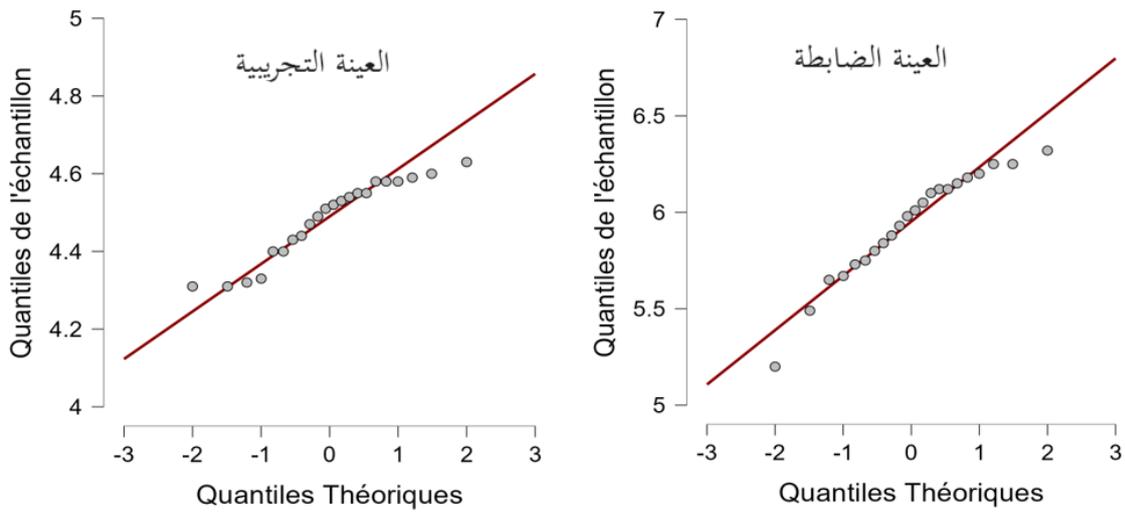
جدول رقم (21) يبين اعتدالية التوزيع للمتغيرات البدنية للعينتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية

الاعتدالية		المجموعة	المتغيرات
التوزيع الطبيعي	p-value		

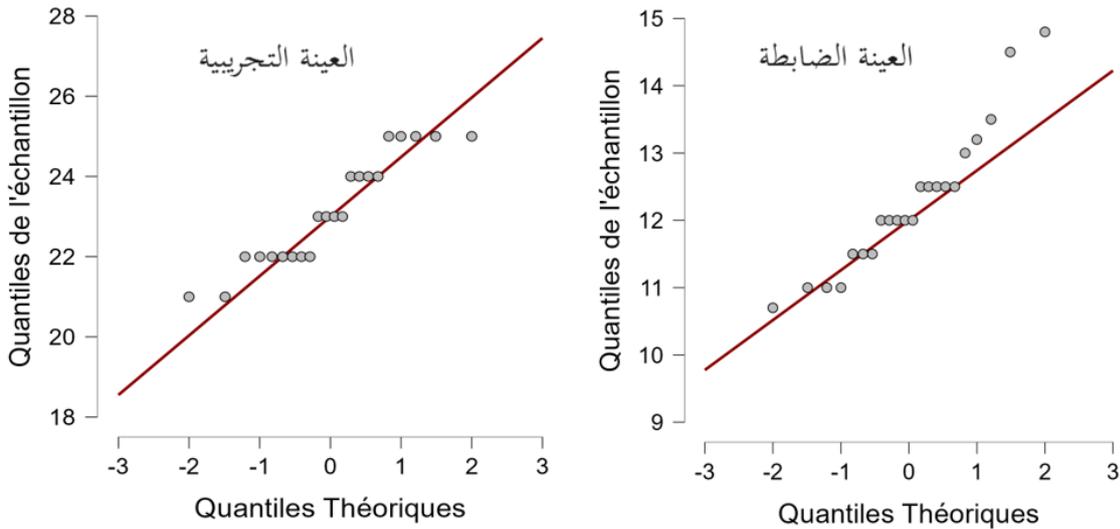
م. تجريبية	0.912	0.053	نعم
م. ضابطة	0.937	0.171	نعم
م. تجريبية	0.888	0.017	لا
م. ضابطة	0.927	0.106	نعم
م. تجريبية	0.807	< 0.001	لا
م. ضابطة	0.912	0.052	نعم
م. تجريبية	0.898	0.027	لا
م. ضابطة	0.957	0.427	نعم
م. تجريبية	0.929	0.117	نعم
م. ضابطة	0.908	0.043	لا
م. تجريبية	0.923	0.088	نعم
م. ضابطة	0.974	0.804	نعم
م. تجريبية	0.953	0.354	نعم
م. ضابطة	0.923	0.086	نعم
م. تجريبية	0.882	0.013	لا
م. ضابطة	0.848	0.003	لا

-الجدول رقم (21) يعرض التحليل الإحصائي لمجموعة من الاختبارات البدنية والحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة، موضحاً المتوسط والانحراف المعياري لكل اختبار بالإضافة إلى نتائج اختبار شابيرو-ويلك لتقييم التوزيع الطبيعي للبيانات. على سبيل المثال، في اختبار السرعة، كان متوسط المجموعة التجريبية 4.485 ثانية بانحراف معياري 0.102، و p-value قدرها 0.053 مما يشير إلى أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي. بالمقابل، كان متوسط المجموعة الضابطة 5.94 ثانية بانحراف معياري 0.279، و p-value قدرها 0.171 مما يشير أيضاً إلى التوزيع الطبيعي للبيانات حسب الشكل رقم (32). أما في اختبار القوة (سارجنت)، كان متوسط المجموعة التجريبية 23.136 سم بانحراف معياري 1.356، و p-value قدرها 0.017 مما يشير إلى أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي، بينما كانت p-value للمجموعة الضابطة 0.106، مما يشير إلى التوزيع الطبيعي للبيانات حسب الشكل رقم (33). هذه الاحصائيات تعكس واقع النتائج المحصل عليها، مما يعطي فهم أعمق للدراسة والطرق الاحصائية التي ستعتمد في دراسة الفروق أكانت اختبارات معلمية أو لامعلمية.

شكل رقم (32) يبين التوزيع الطبيعي في نتائج اختبار السرعة للعينتين الضابطة والتجريبية.



شكل رقم (33) يبين التوزيع غير الطبيعي لمتغير القوة (اختبار سارجنت)



جدول رقم (22) يبين تجانس العينتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات القبلية المهارة.

التجانس	اختبار ليفين للتجانس				الاحصاء الوصفي والاعتدالية				المجموعة	المتغيرات	
	p	df <sub>2</sub>	df <sub>1</sub>	F	التوزيع	Valeur p de Shapiro-	Shapiro-	الانحراف المعياري			المتوسط
غير دال	0.82	42	1	0.054	طبيعي	0.157	0.935	13.29	25	تجريبية	التحكم بالكرة بالقدم اليمنى
غير دال	0.12	42	1	2.52	طبيعي	0.132	0.932	12.39	22.59	ضابطة	
غير دال	0.52	42	1	0.412	غير	<.001	0.662	9.321	8.864	تجريبية	التحكم بالكرة بالقدم اليسرى
غير دال	0.08	42	1	3.221	غير	0.024	0.895	10.46	19.86	ضابطة	
غير دال	0.52	42	1	0.412	طبيعي	0.781	0.973	9.104	25.27	تجريبية	التحكم بالكرة بكلتا القدمين
غير دال	0.08	42	1	3.221	طبيعي	0.337	0.951	7.721	22.09	ضابطة	
غير دال	0.08	42	1	3.221	غير	0.023	0.894	3.985	19.5	تجريبية	ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى
غير دال	0.08	42	1	3.221	غير	0.012	0.879	4.553	15.41	ضابطة	

غير دال		غير دال		غير دال		غير دال		غير دال		غير دال		غير دال	
0.65	0.65	0.93	0.93	0.36	0.36	0.13	0.13	0.73	0.73	0	0	42	42
42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
0.214	0.214	0.007	0.007	0.851	0.851	2.445	2.445	0.121	0.121	12.304	12.304	12.304	12.304
غير طبيعي	طبيعي	غير طبيعي	غير طبيعي	غير طبيعي	غير طبيعي	طبيعي	طبيعي	طبيعي	طبيعي	غير طبيعي	غير طبيعي	غير طبيعي	غير طبيعي
0.034	0.126	0.002	0.011	<.001	0.001	0.064	0.324	0.942	0.209	0.004	0.002	0.002	0.002
0.903	0.93	0.837	0.878	0.816	0.82	0.916	0.951	0.982	0.941	0.853	0.832	0.832	0.832
2.186	2.218	2.686	2.734	2.752	2.443	1.963	2.689	0.886	1.041	4.574	2.955	2.955	2.955
3.727	3.182	6.545	6.045	3.636	2.409	5.955	5.227	12.8	12.7	15.82	13.41	13.41	13.41
ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية
دقة التهديف بالقدم اليسرى		دقة التهديف بالقدم اليمنى		دقة التمرير بالقدم اليسرى		دقة التمرير بالقدم اليمنى		درجة الكرة بين الشواخص		ضابطة		تجريبية	

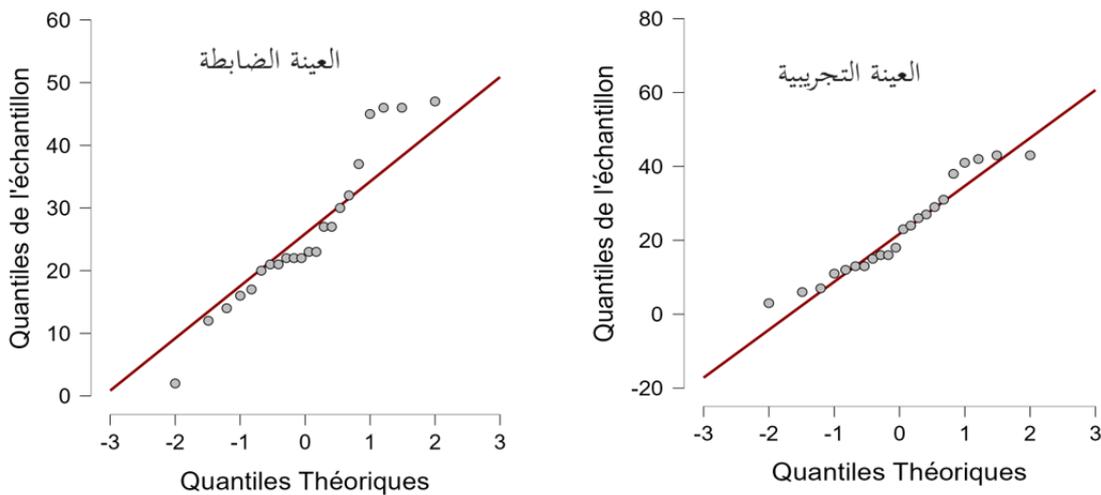
الجدول رقم (22) يعرض التحليل الوصفي والإحصائي للاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين

التجريبية والضابطة. في التحليل الوصفي، يظهر أن متوسطات الأداء في مختلف الاختبارات

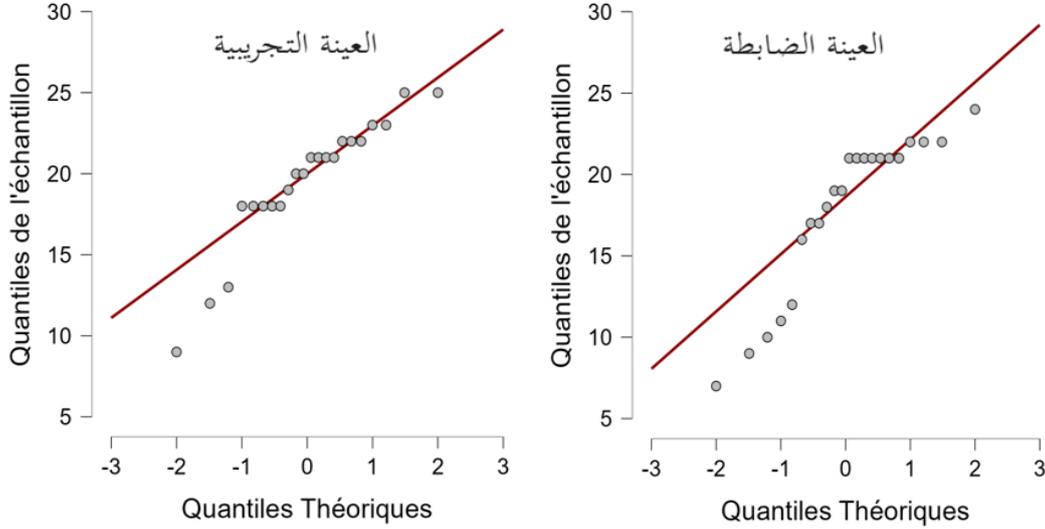
المهارية كانت متقاربة بشكل عام بين المجموعتين. على سبيل المثال، متوسط التحكم بالكرة بالقدم اليمنى للمجموعة التجريبية كان 13.29 وللمجموعة الضابطة كان 12.39، أما بالنسبة لضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى، فكان متوسط المجموعة التجريبية 19.5 بينما كان للمجموعة الضابطة 15.41. أما التحليل الإحصائي لاختبارات التجانس باستخدام اختبار Levene بين المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد أظهرت النتائج أن الفروق بين تباين المجموعتين لم تكن دالة إحصائياً في معظم الاختبارات. على سبيل المثال، اختبار التجانس لضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى أظهر قيمة F تساوي 3.221 وكانت قيمة p تساوي 0.08 مما يعني أن الفروق في التباين بين المجموعتين غير دالة إحصائياً. بشكل عام، هذه النتائج تدل على أن التباين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه الاختبارات كان متقارباً، مما يعني أن الفروقات بين المجموعتين لم تكن دالة إحصائياً.

الجدول يعرض أيضاً التحليل الإحصائي لاختبارات التوزيع الطبيعي باستخدام اختبار Shapiro-Wilk للمتغيرات المهارية القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة. النتائج تشير إلى أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي في بعض الاختبارات ولا تتبعه في اختبارات أخرى. على سبيل المثال، نتائج اختبار Shapiro-Wilk للتحكم بالكرة بالقدم اليمنى كانت طبيعية لكلا المجموعتين ( $p > 0.05$ )، بينما كانت غير طبيعية لضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى ( $p < 0.05$ ). هذه النتائج توفر فهماً أولاً لطبيعة توزيع البيانات وتساعد في تحديد الاختبارات الإحصائية المناسبة للتحليل اللاحق.

**شكل رقم (34)** يبين اعتدالية التوزيع لنتائج الاختبار القبلي لمهارة التحكم بالكرة بالقدم اليمنى للعينتين الضابطة والتجريبية.



شكل رقم (35) يبين اعتدالية التوزيع لنتائج الاختبار القبلي لمهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى للعينتين الضابطة والتجريبية.



### 3-2 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

بهدف تماشي الدراسة مع المنهجية الصحيحة بهدف استمرارها وتجنب متغيرات دخيلة، قام الباحث باستبعاد اللاعبين المصابين حديثا وذوي الاصابات التي لم تشفى تماما وذلك بالرجوع لمعرفة المدربين باللاعبين. كما اقترح الباحث تغيير مواقيت التدريب في حال أحوال جوية غير ملائمة او حتى التدرّب في القاعة ان اقتضت الضرورة.

### 1-3-2 المتغير المستقل :

وهو المتغير المتحكم فيه والذي يريد الباحث اظهار مدى تأثيره على المتغير التابع. ويتمثل في هذه الدراسة في -برنامج تدريبي للقدم غير المهيمنة-. والذي تمثل في تمرينات بدنية وحركية ومهارية موزعة على مدة محددة وبطريقة منتظمة. وتجدر الاشارة هنا الى ان التعرف على القدم المهيمنة وغير المهيمنة ونوع الهيمنة لدى اللاعبين تمت من خلال السؤال ثم الملاحظة من خلال ركله لكرة القدم بعد طلب ذلك منه مثلما اشار اليه (Promsri وآخرون, 2018).

### 2-3-2 المتغير التابع :

ويمثل السلوك الناتج عن تدخل المتغير المستقل الذي ذكرناه سابقا. ويمثل المتغير التابع في هذه الدراسة تحسين أداء لاعبي كرة القدم الناشئين الأقل من 13 سنة.

### 3-3-2 المتغيرات المشوشة أو المحرجة:

تجدر الإشارة الى ان بعض المتغيرات المشوشة ارتبطت بمجتمع الدراسة والتي نذكر منها خصوصية اللاعبين والذين يعدون متمرسين. أي أن فترات الفروض والاختبارات كانت تمثل عائقا. اضافة الى متغيرات تعلقت بظروف خارجية عن نطاق الباحث ونذكر منها الأحوال الجوية التي ادت في بعض الاحيان الى توقف التدريبات لمدة 15د أو أكثر أو تأجيلها لليوم الموالي. وكذلك اجراء التدريبات في الملعب الذي يكون محجوزا مسبقا. كما أن هناك متغيرات متعلقة بالإجراءات التدريبية إذ تم تعديل البرنامج التدريبي حسب الامكانيات الوظيفية للاعبين وايضا الامكانيات المتوفرة من عتاد رياضي ووسائل. ومتغيرات متعلقة بعينة البحث في حد ذاتها كعدم كالتغذية الصحيحة ومقدار النوم والراحة خارج أوقات التدريب.

### 5-2 أدوات البحث:

#### 1-5-2: المادة الخبرية (مصادر ومراجع):

تم التعامل مع هذه المرحلة بمنهجية أكاديمية دقيقة، حيث تم تطبيق سلسلة من الطرق البحثية المتقدمة لتحليل ظاهرة هيمنة الأطراف في لعبة كرة القدم. إذ استخدم الباحث الإطار النظري لفهم الآثار الإيجابية والسلبية لهذه الظاهرة على أداء اللاعبين وأداء الفرق. كما تم تبني نهج تحليلي نوعي لفهم التحديات التي تواجه اللاعبين والمدربين في مواجهة هذه الظاهرة. ثم قام الباحث بالاطلاع على مختلف المراجع والمصادر من مقالات وكتب واطاريح المتعلقة بالموضوع وكذلك الاطلاع على مختلف الصفحات والمواقع الالكترونية التي تتحدث عن تدريب الناشئين والبرامج التدريبية في كره القدم والبرامج المخصصة وكذلك القدم غير المهيمنة وانتقال التدريب بين الاطراف وظاهرة عدم التماثل الوظيفي وذلك من اجل الالمام بالموضوع لتأسيس قاعده متينة نحو توجه لدراسة الموضوع من جانب يحقق الأهداف المرجوة منه.

#### 2-5-2 المقابلة (الاستجابات الشفهية):

تم في بادئ الأمر تم التحضير لهذه المرحلة ومن ثم إجراء مقابلات شخصية مع مدربين وأكاديميين ومحضرين بدنيين والمختصين في مجال الرياضة وحتى بعض اللاعبين الدوليين ثم التوجه الى الإطار التدريبي والعملي من أجل تحليل البيانات باستخدام أساليب البحث النوعي لفهم التجارب والآراء بعمق، مما أتاح للدراسة الكشف عن الأنماط والاتجاهات ذات الصلة بالموضوع.

وتوصلت الدراسة إلى استنتاجات مفصلة حول أهمية التحديات التي تشكلها ظاهرة هيمنة الأطراف في كرة القدم، كما تم تبادل الأفكار والتجارب بهدف مواجهة هذه التحديات وتحسين أداء اللاعبين.

### 2-5-3 الاستبيان:

من خلال إعداد استبيان إلكتروني، تم تحقيق خطوة ذات أهمية فاعلة في رحلة البحث، فقد تم توجيه هذه الخطوة بعناية بالغة وتحت إشراف الأساتذة المشرفين المرشدين. إذ لم يكن الاستبيان مقياس إلكتروني، بل كان عبارة عن منبر أكاديمي ينقلنا خارج إطار معهد التربية البدنية والرياضية، ويمثل بوابة الدخول لكشف الستار عن جوهر فكرة البحث. حيث تم إعداد استبيانين بأسلوب تفاعلي وحديث، مما يجعله سهلاً في الوصول والتفاعل به، حيث كان الاستبيان الأول من أجل تبيين المشكلة موجهاً بشكل خاص للمدربين والمحضرين البدنيين والفاعلين في مجال كرة القدم وهدف الاستبيان الثاني لترشيح الاختبارات من جهة أخرى موجهاً للأكاديميين فقط.

هذه الخطوة عكست التزام الباحث بجمع المعلومة، والاعتماد على التقنيات الحديثة في سبيل تحقيق الأهداف العلمية بطريقة متقدمة ومتطورة.

### 2-6 مجالات البحث: وهي ثلاثة:

تم الالتزام في الدراسة الحالية بالحدود التالية:

### 2-6-1 بشري:

اعتمدت الدراسة الحالية على فئة الناشئين الاصحاء والممارسين للعبة كرة القدم ضمن مجتمع دراسة يتمثل في الجمعيات والاكاديميات الخاصة بكرة القدم لولايتي سيدي بلعباس وتلمسان والتي تشارك في مختلف الدورات المحلية والجهوية والوطنية والذين انحصرت أعمارهم بين 11 و13 سنة. حيث تمثلت العينة التجريبية في 22 من لاعبي كرة القدم لأكاديمية النجاح بدائرة ابن باديس-ولاية سيدي

بلعباس، وتمثلت العينة الضابطة في 22 من لاعبي كرة القدم لأكاديمية سريع الرمشي لولاية تلمسان. وتم كذلك الاستعانة ب 12 لاعب من خارج العينة (الأسس السيكومترية) وبالضبط من فريق جمعية 24 فبراير بسيدي بلعباس.

### 2-6-2 مكاني:

تم اجراء البرنامج التدريبي على العينة التجريبية في ملعب 01 نوفمبر 1954 بدائرة ابن باديس. ولاية سيدي بلعباس بينما تم أخذ ما تعلق من بيانات من العينة الضابطة في ملعب المركب الرياضي بومعزة محمد بدائرة الرمشي ولاية تلمسان. و تجدر الاشارة الى ان الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالأسس السيكو مترية تمت بملعب 24 فبراير بولاية سيدي بلعباس.

### 2-6-3 زمني:

قام الباحث بإجراء كل من التجربة الاستطلاعية والتجربة الاساسية في الفترة المحصورة بين 01 نوفمبر 2023 الى غاية أواخر شهر مارس 2024.

### 2-7 عرض البرنامج التدريبي:

-إن الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح للقدم غير المهيمنة لتحسين أداء لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة يقدم رؤية شاملة أراد الطالب الباحث من خلال خلالها، أن يُعطى اهتمام خاص لتدريب القدم الغير مهيمنة كجزء أساسي من تحسين الأداء البدني والفني للاعبي كرة القدم. يتمثل دور القدم الغير مهيمنة في تحسين التوازن والثبات، وزيادة قوة العضلات، وتقوية التحكم بالكرة بشكل أفضل. يتم تضمين تدريبات التوازن والاطالة التي تستهدف العضلات المهمة للقدم الغير مهيمنة في جميع أسابيع البرنامج. وذلك من خلال تمارين القوة العامة والتمارين القائمة على الثقل الذاتي في الأسابيع الأولى من البرنامج، يتم تكريس الجهد لتطوير القوة والثبات في القدمين على حد سواء. هذه التمارين تشمل الانحناءات والتمديدات والضغطات، مما يساعد على تحقيق توازن العضلات وتقوية الجسم بشكل عام.

في الأسابيع التالية، يتم تطبيق مبادئ التدريب السريع والمتقطع لتعزيز السرعة والقوة الانفجارية، وهو ما يعزز أيضاً التوازن والثبات. التحركات المتعددة الاتجاهات وتغيير الارتكاز الذي يُشكّل

جزءاً أساسياً في هذه التدريبات لتعزيز توازن اللاعب وقدرته على التفاعل بسرعة في مواقف مختلفة في الملعب.

بالإضافة إلى ذلك، يُشير بوضوح إلى أهمية استخدام القدم الغير مهيمنة في تنفيذ التمارين التقنية والتكتيكية لكرة القدم. تمارين تمرير الكرة بدقة والتحكم فيها، بالإضافة إلى التمارين الهجومية والدفاعية، تُجرى بالتوازن بين القدمين لتعزيز التنوع والفعالية في أداء اللاعب.

بشكل عام، يتم تضمين تدريب القدم الغير مهيمنة في كل جانب من جوانب البرنامج التدريبي لضمان تطوير شامل للقدرات البدنية والتقنية والتكتيكية للاعبين كرة القدم.

### 2-7-1: هدف البرنامج:

تحسين الأداء البدني والحركي والمهاري للاعبين الناشئين من عمر 11 إلى 13 سنة باستخدام القدم غير المهيمنة.

تعزيز التوازن والتنسيق بين القدمين، مما يساهم في تطوير مهارات شاملة للاعبين.

تحسين القدرة على التحكم بالكرة باستخدام القدم غير المهيمنة، مما يزيد من ثقة اللاعبين في المباريات.

زيادة دقة التمرير والتسديد بالقدم غير المهيمنة، مما يساهم في تنوع الأداء التكتيكي للفريق.

### 2-7-2: معايير اختيار البرنامج:

الفئة العمرية: البرنامج موجه للاعبين الناشئين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و13 سنة.

توازن التمارين: التركيز على تنوع التمارين بين البدنية والحركية والمهارية، مع تخصيص وقت كافٍ لكل نوع.

التدرج في الشدة: مراعاة التدرج في شدة التمارين بما يتناسب مع قدرة اللاعبين على التحمل.

التكرار والراحة: ضمان توفير فترات راحة مناسبة بين التمارين والمجموعات لمنع الإرهاق وزيادة فعالية التدريب.

التوجيه الفني: توفير توجيه فني مستمر لضمان تنفيذ التمارين بشكل صحيح وآمن.

### 2-7-3: محتوى البرنامج التدريبي:

#### 2-7-3-1: التدريبات البدنية:

تدريبات السرعة: سباقات قصيرة مع فترات راحة قصيرة لتعزيز قدرة اللاعبين على التسارع.  
 تدريبات القوة: تمارين وزن الجسم مثل القرفصاء والطعنات لتقوية العضلات.  
 تدريبات الرشاقة: تدريبات الأقماع لتحسين الحركة السريعة والدقيقة.  
 تدريبات المرونة: تمارين التمدد الديناميكي لزيادة مرونة العضلات والمفاصل.

### 2-3-7-2 التدريبات المهارية:

التحكم في الكرة: تمارين المراوغة باستخدام القدم غير المهيمنة لتعزيز السيطرة على الكرة.  
 التمرير ودقته: تمارين التمرير بدقة باستخدام القدم غير المهيمنة لتحسين التميريرات الدقيقة.  
 التسديد والتهديف: تمارين التسديد على المرمى باستخدام القدم غير المهيمنة لزيادة دقة التسديد.  
 ضرب الكرة لأبعد مسافة: تمارين القوة في الركل لتعزيز قوة الركلات.

### 2-3-7-3 التدريبات الحركية:

التوازن: تمارين التوازن على قدم واحدة واستخدام الأدوات مثل الألواح المتأرجحة لتحسين التوازن.  
 التنسيق والتوافق: تمارين القفز والحركة المتكررة لتحسين التنسيق بين العين والقدم.

### 2-3-7-4 الألعاب شبه الرياضية والجماعية:

لعبة كرة قدم مصغرة: لتعزيز التطبيق العملي للمهارات المكتسبة في سياق المباراة.  
 اللعب في مساحات صغيرة: لتحسين المهارات التكتيكية والتعاون بين اللاعبين.  
 ألعاب فردية وزوجية وجماعية لتحسين مستوى القدم غير المهيمنة في مختلف القدرات البدنية والحركية باستعمال العتاد وبدونه

### 2-4-7: التوزيع الزمني للبرنامج:

مدة البرنامج: 12 أسبوعًا.

الحصص حسب الجدول في الأسبوع (الجمعة، السبت، الثلاثاء).

الاحماء: 10 دقائق في بداية كل حصة تدريبية.

التدريبات البدنية: حوالي 30-40 دقيقة في كل حصة، مقسمة بين السرعة، القوة، الرشاقة، والمرونة.  
 التدريبات المهارية: حوالي 20-30 دقيقة في كل حصة، مع التركيز على التحكم في الكرة، التمرير، التسديد، وضرب الكرة لأبعد مسافة.

التدريبات الحركية: حوالي 15-20 دقيقة في كل حصة، تشمل التوازن والتنسيق والتوافق.  
الألعاب الجماعية: حوالي 20 دقيقة في كل حصة، مع التركيز على اللعب في مساحات صغيرة ولعبة كرة قدم مصغرة. والعاب اخرى من اجل القدرات البدنية والحركية.

## 2-7-5 سلامة تصميم البرنامج:

### 2-7-5-1 سلامة التصميم الداخلي للبرنامج:

وتم الحرص على السلامة الداخلية للتصميم من خلال:

-التنوع والتوازن: البرنامج يتضمن تنوعاً جيداً بين التمارين البدنية والحركية والمهارية، مع إدراج الألعاب الفريدة، الزوجية والجماعية ولعب كرة القدم في مساحات صغيرة، مما يعزز تطبيق المهارات في مواقف شبيهة بالمباريات.

-زمن الراحة وزمن الأداء: زمن الراحة وزمن الأداء متوازن بشكل عام، مما يساعد اللاعبين على التعافي بشكل مناسب بين التمارين، خاصة مع شدة التمارين المتوسطة والعالية.

-التركيز على القدم غير المهيمنة: البرنامج يتضمن تدريبات خاصة لتحسين المهارات بالقدم غير المهيمنة، مثل التمير والتسديد والتحكم في الكرة، مما يعزز استخدام القدم غير المهيمنة بشكل فعال.

-الشدة والمدة: تم تعديل الشدة والمدة بشكل يتناسب مع الفئة العمرية، مع الاهتمام بعدم إرهاق اللاعبين والحفاظ على سلامتهم.

-تدريبات محددة للقدم غير المهيمنة: يجب التأكد من أن التدريبات تشمل تمرينات واضحة ومحددة للقدم غير المهيمنة بانتظام في كل جلسة تدريبية.

-تقييم مستمر: من المهم إجراء تقييم مستمر لأداء اللاعبين وتعديل البرنامج بناءً على النتائج والملاحظات.

-تدريبات مرحة ومشوقة: إضافة تدريبات مرحة ومشوقة يمكن أن تحفز اللاعبين وتحافظ على حماسهم واستمتاعهم بالتدريبات.

-توجيه فني: التأكد من توفير توجيه فني متخصص لكل لاعب لضمان تنفيذ التدريبات بشكل صحيح وفعال.

-التغذية والراحة: توعية اللاعبين بأهمية التغذية الجيدة والراحة الكافية لدعم الأداء البدني والتعافي.

### 2-5-7-2 سلامة التصميم الخارجي للبرنامج:

-توافر المعدات المناسبة: التأكد من أن المعدات المستخدمة في التدريب سليمة وآمنة للاستخدام.

-بيئة التدريب: ضمان أن بيئة التدريب آمنة، بما في ذلك الأرضية الملساء وغير المنزلقة، وتوافر الإسعافات الأولية.

-الاستعدادات الطارئة: التأكد من وجود خطة طوارئ لحالات الإصابة أو الظروف الطارئة أثناء التدريب.

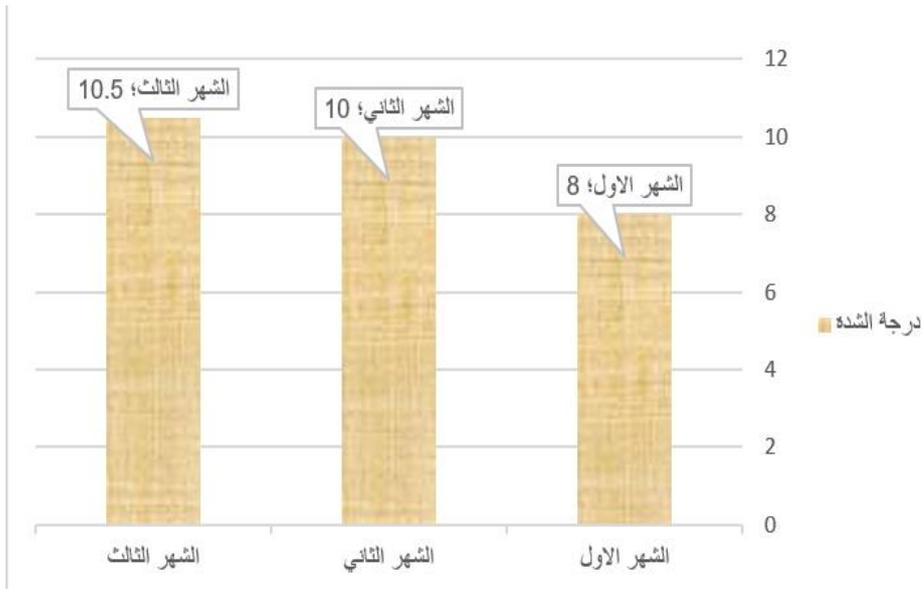
-التواصل مع أولياء الأمور: إبلاغ أولياء الأمور بالتقدم الذي يحرزه اللاعبون وأي مخاطر محتملة أو احتياطات يجب اتخاذها.

### 6-7-2 توزيع درجات الحمل:

#### 1-6-7-2 التوزيع الشهري:

الشهر الأول					
المجموع	4	3	2	1	الأسبوع
8	متوسطة إلى عالية	متوسطة	متوسطة	منخفضة إلى متوسطة	مستوى الشدة
	2.5	2	2	1.5	الدرجة
الشهر الثاني					
المجموع	8	7	6	5	الأسبوع
10	متوسطة إلى عالية	متوسطة	عالية	متوسطة إلى عالية	مستوى الشدة
	2.5	2	3	2.5	الدرجة
الشهر الثالث					
المجموع	4	3	2	1	الأسبوع
10.5	متوسطة	متوسطة إلى عالية	عالية	عالية	مستوى الشدة
	2	2.5	3	3	الدرجة

جدول رقم (23) يبين التوزيع الشهري لشدة الحمل



شكل رقم (36) يمثل توزيع درجة الشدة الشهرية

-من خلال التوزيع الشهري للشدة في الجدول رقم (24) والشكل رقم (36) والتي حاول الطالب الباحث أن يلم بكل ما من شأنه رفع المستوى لدى اللاعبين دون التسبب في ارهاقهم أو اصابتهم، ولحثهم دائما على للمجيء الى التدريبات. كما تضمن توزيع درجات الحمل خلال البرنامج التدريبي درجات تقريرية فقط تكون مشابهة بمقياس معدل الشعور بالإجهاد، تم الحرص على ارتفاعها بالدرجة المناسبة التي تراعي سن اللاعبين وتكيفهم.

#### 2-6-7-2 توزيع شدة الحمل على مدار البرنامج التدريبي:

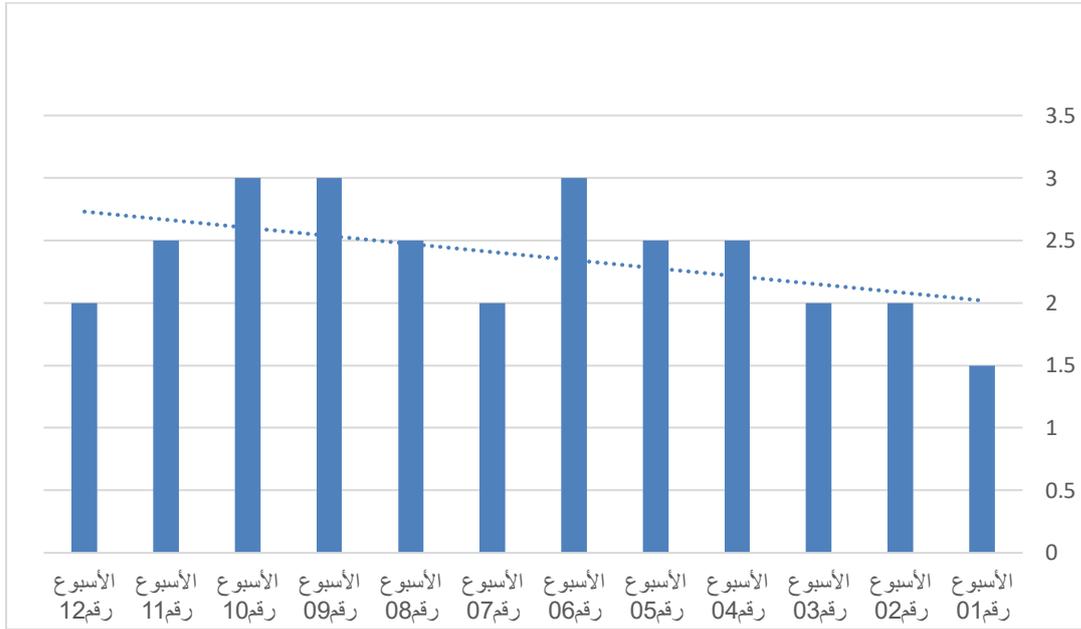
جدول رقم (24) يبين الجدول الأسبوعي لمستويات الشدة في برنامج التدريب لمدة 12 أسبوعاً

الأسبوع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
مستوى الشدة	1.5	2	2	2.5	2.5	3	2	2.5	3	3	2.5	2

-من خلال الجدول رقم (25) والجدول رقم (26) يمكن تقسيم التمارين الرياضية إلى عدة مستويات حسب الشدة والتحدي. تبدأ بالتمارين المنخفضة التي تركز على الإحماء والمرونة، ثم تتحرك إلى التمارين المنخفضة إلى المتوسطة التي تجمع بين الجهد الخفيف والجهد المتوسط. ومن ثم تأتي التمارين المتوسطة التي تشمل السرعة والتحكم في الكرة والرشاقة، وبعدها التمارين المتوسطة إلى العالية التي تتطلب جهداً أكبر وتجمع بين السرعة والقوة. في المستوى الأعلى من الشدة، تأتي التمارين العالية التي تشمل جميع الجوانب البدنية والمهارية والحركية وتعتبر مكثفة للغاية.

01	تهيئة اللاعبين.
من 02 الى 05	تطوير الأساسيات والمهارات
06	الوصول إلى أقصى جهد
07	استراحة نسبية مع الحفاظ على الشدة المتوسطة
من 08 الى 10	تعزيز القوة والسرعة والمهارات.
11 و 12	الحفاظ على اللياقة وإعداد اللاعبين للذروة

جدول رقم (25) يبين الهدف العام للأسابيع التدريبية



شكل رقم (37) يمثل توزيع شدة الحمل على مدار 12 اسبوع

من خلال الشكل رقم (37) يمكن القول إنه قد تم تقديم برنامج تدريبي متكامل ومتقن الصياغة، يستهدف تحسين أداء لاعبي كرة القدم الناشئين في الفئة العمرية من 11 إلى 13 عامًا. حيث يبرز البرنامج الأهمية الكبيرة لتطوير القدم الغير مهيمنة كجزء أساسي من تحسين الأداء البدني والفني للاعبين. من خلال توجيه فني متخصص وتدريبات متنوعة، يتم تحقيق أهداف تطويرية متعددة، بدءًا من تحسين التوازن والثبات وصولاً إلى تعزيز القوة والسرعة والمهارات التقنية والتكتيكية. يتميز البرنامج بتوزيع درجات الحمل بشكل متزن ومتقن، مما يعكس اهتماماً بسلامة وتطور اللاعبين. في النهاية، يُعد هذا البرنامج مثالاً للعمل في مجال لاعبي كرة القدم الناشئين وتأهيلهم لتحقيق أقصى إمكاناتهم في مجال كرة القدم.

7-7-2 التنظيم الأسبوعي لمحتوى البرنامج التدريبي: ( التركيز على القدم غير المهيمنة)

الأسبوع الأول							
اليوم	نوع التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
الجمعة	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
	السرعة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	6 سباقات $\times$ 20 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	القوة	متوسطة	10 دقائق	12 تكرار لكل تمرين	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	التحكم في الكرة	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات $\times$ 60 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	التمرير ودقته	متوسطة	10 دقائق	3 مجموعات $\times$ 10 تمريرات	30 ثانية	3	1 دقيقة
السبت	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
	الرشاقة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	3 مجموعات $\times$ 60 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	المرونة	منخفضة	10 دقائق	2 مجموعات $\times$ 5 دقائق	1 دقيقة	2	1 دقيقة
	التسديد والتهديف ودقته	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات $\times$ 10 تسديدات	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	ضرب الكرة لأبعد مسافة	متوسطة الى عالية	10 دقائق	2 مجموعات $\times$ 5 تسديدات	1 دقيقة	2	1 دقيقة
	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
الثلاثاء	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-

التنسيق والتوافق	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 60 × ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة	
التوازن	متوسطة	10 دقائق	2 مجموعات 5 × دقائق	1 دقيقة	2	1 دقيقة	
الجري المتعرج بالكرة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	3 مجموعات 60 × ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة	
التمرير ودقته	متوسطة	10 دقائق	3 مجموعات 10 × تمريرات	30 ثانية	3	1 دقيقة	
الأسبوع الثاني							
اليوم	نوع التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
الجمعة	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
	السرعة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	6 سباقات 20 × ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	القوة	متوسطة	10 دقائق	12 تكرار لكل تمرين	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	التحكم في الكرة	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 60 × ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	التسديد والتهديف ودقته	متوسطة	10 دقائق	3 مجموعات 10 × تسديدات	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
السبت	الرشاقة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	3 مجموعات 60 × ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	المرونة	منخفضة	10 دقائق	2 مجموعات 5 × دقائق	1 دقيقة	2	1 دقيقة

			3 مجموعات 5 × تسديدات	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	ضرب الكرة لأبعد مسافة	
		3	1 دقيقة				
2 دقيقة							
			3 مجموعات 10 × تمريرات	10 دقائق	متوسطة	التمرير ودقته	
1 دقيقة		3	30 ثانية				
				10 دقائق	منخفضة	الاحماء	
-	-	-	-				
			3 مجموعات 60 × ثانية	15 دقيقة	متوسطة	التنسيق والتوافق	الثلاثاء
2 دقيقة		3	1 دقيقة				
			2 مجموعات 5 × دقائق	10 دقائق	متوسطة	التوازن	
1 دقيقة		2	1 دقيقة				
			3 مجموعات 60 × ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الجري المتعرج بالكرة	
2 دقيقة		3	1 دقيقة				
			3 مجموعات 5 × دقائق	10 دقائق	متوسطة	التحكم في الكرة	
2 دقيقة		3	1 دقيقة				
الأسبوع الثالث							
اليوم	نوع التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
	السرعة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	6 سباقات 20 × ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	القوة	متوسطة	10 دقائق	12 تكرار لكل تمرين	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	التمرير ودقته	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 10 × تمريرات	30 ثانية	3	2 دقيقة
	ضرب الكرة لأبعد مسافة	متوسطة الى عالية	10 دقائق	2 مجموعات	1 دقيقة	2	1 دقيقة

			5 × تسديدات				
-	-	-	-	10 دقائق	منخفضة	الاحماء	السبت
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات × 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الرشاقة	
1 دقيقة	2	1 دقيقة	2 مجموعات × 5 دقائق	10 دقائق	منخفضة	المرونة	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات × 10 تسديدات	15 دقيقة	متوسطة	التسديد والتهديف ودقته	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات × 5 دقائق	10 دقائق	متوسطة	التحكم في الكرة	
-	-	-	-	10 دقائق	منخفضة	الاحماء	الثلاثاء
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات × 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة	التنسيق والتوافق	
1 دقيقة	2	1 دقيقة	2 مجموعات × 5 دقائق	10 دقائق	متوسطة	التوازن	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات × 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الجري المتعرج بالكرة	
1 دقيقة	3	30 ثانية	3 مجموعات × 10 تمريرات	10 دقائق	متوسطة	التمرير ودقته	
الأسبوع الرابع							
اليوم	نوع التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
الجمعة	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-

2 دقيقة	3	1 دقيقة	6 سباقات × 20 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	السرعة	السبت
2 دقيقة	3	1 دقيقة	12 تكرار لكل تمرين	10 دقائق	متوسطة	القوة	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات × 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة	التحكم في الكرة	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات × 10 تسديدات	10 دقائق	متوسطة	التسديد والتهدف ودقته	
-	-	-	-	10 دقائق	منخفضة	الاحماء	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات × 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الرشاقة	
1 دقيقة	2	1 دقيقة	2 مجموعات × 5 دقائق	10 دقائق	منخفضة	المرونة	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات × 5 تسديدات	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	ضرب الكرة لأبعد مسافة	
1 دقيقة	3	30 ثانية	3 مجموعات × 10 تمريرات	10 دقائق	متوسطة	التمرير ودقته	
-	-	-	-	10 دقائق	منخفضة	الاحماء	الثلاثاء
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات × 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة	التنسيق والتوافق	
1 دقيقة	2	1 دقيقة	2 مجموعات × 5 دقائق	10 دقائق	متوسطة	التوازن	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات × 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الجري المتعرج بالكرة	

اليوم	نوع التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
	التحكم في الكرة	متوسطة	10 دقائق	3 مجموعات 5 × دقائق	1 دقيقة	3	2 دقيقة
الأسبوع الخامس							
الجمعة	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
	السرعة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	6 سباقات 20 × ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	القوة	متوسطة	10 دقائق	12 تكرار لكل تمرين	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	التمرير ودقته	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 10 × تمريرات	30 ثانية	3	2 دقيقة
	ضرب الكرة لأبعد مسافة	متوسطة الى عالية	10 دقائق	2 مجموعات 5 × تسديدات	1 دقيقة	2	1 دقيقة
	السبت	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-
الرشاقة		متوسطة الى عالية	15 دقيقة	3 مجموعات 60 × ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
المرونة		منخفضة	10 دقائق	2 مجموعات 5 × دقائق	1 دقيقة	2	1 دقيقة
التسديد والتهديف ودقته		متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 10 × تسديدات	1 دقيقة	3	2 دقيقة
التحكم في الكرة		متوسطة	10 دقائق	3 مجموعات 5 × دقائق	1 دقيقة	3	2 دقيقة
الثلاثاء		الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-

التنسيق والتوافق	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة	
التوازن	متوسطة	10 دقائق	2 مجموعات 5 دقائق	1 دقيقة	2	1 دقيقة	
الجري المتعرج بالكرة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة	
التمرير ودقته	متوسطة	10 دقائق	3 مجموعات 10 تمريرات	30 ثانية	3	1 دقيقة	
الأسبوع السادس							
اليوم	نوع التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
الجمعة	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
	السرعة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	6 سباقات 20 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	القوة	متوسطة	10 دقائق	12 تكرار لكل تمرين	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	التحكم في الكرة	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	التسديد والتهديف ودقته	متوسطة	10 دقائق	3 مجموعات 10 تسديدات	1 دقيقة	3	2 دقيقة
السبت	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
	الرشاقة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	المرونة	منخفضة	10 دقائق	2 مجموعات 5 دقائق	1 دقيقة	2	1 دقيقة

			3 مجموعات 5 × تسديدات	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	ضرب الكرة لأبعد مسافة	
		3	1 دقيقة				
2 دقيقة							
		3	30 ثانية	10 دقائق	متوسطة	التمرير ودقته	
1 دقيقة							
		-	-	10 دقائق	منخفضة	الاحماء	
		-	-				
		3	1 دقيقة	15 دقيقة	متوسطة	التنسيق والتوافق	
2 دقيقة							
		2	1 دقيقة	10 دقائق	متوسطة	التوازن	الثلاثاء
1 دقيقة							
		3	1 دقيقة	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الجري المتعرج بالكرة	
2 دقيقة							
		3	1 دقيقة	10 دقائق	متوسطة	التحكم في الكرة	
2 دقيقة							
الأسبوع السابع							
اليوم	نوع التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
	السرعة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	6 سباقات 20 × ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	التحكم في الكرة	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 60 × ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	لعبة كرة قدم مصغرة	متوسطة	20 دقيقة	-	-	-	-
السبت	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-

2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الرشاقة	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 10 تسديدات	15 دقيقة	متوسطة	التسديد والتهديف ودقته	
-	-	-	-	20 دقيقة	متوسطة	لعبة جماعية (كرة قدم)	
-	-	-	-	10 دقائق	منخفضة	الاحماء	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة	التنسيق والتوافق	الثلاثاء
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الجري المتعرج بالكرة	
-	-	-	-	20 دقيقة	متوسطة	اللعب في مساحات صغيرة	
الأسبوع الثامن							
اليوم	نوع التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
الجمعة	السرعة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	6 سباقات 20 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	التحكم في الكرة	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	لعبة كرة قدم مصغرة	متوسطة	20 دقيقة	-	-	-	-
السبت	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-

2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الرشاقة	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 10 تسديدات	15 دقيقة	متوسطة	التسديد والتهديف ودقته	
-	-	-	-	20 دقيقة	متوسطة	لعبة جماعية (كرة قدم)	
-	-	-	-	10 دقائق	منخفضة	الاحماء	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة	التنسيق والتوافق	الثلاثاء
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الجري المتعرج بالكرة	
-	-	-	-	20 دقيقة	متوسطة	اللعب في مساحات صغيرة	
الأسبوع التاسع							
اليوم	نوع التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
الجمعة	السرعة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	6 سباقات 20 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	التحكم في الكرة	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	لعبة كرة قدم مصغرة	متوسطة	20 دقيقة	-	-	-	-
السبت	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-

2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الرشاقة	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 10 تسديدات	15 دقيقة	متوسطة	التسديد والتهديف ودقته	
-	-	-	-	20 دقيقة	متوسطة	لعبة جماعية (كرة قدم)	
-	-	-	-	10 دقائق	منخفضة	الاحماء	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة	التنسيق والتوافق	الثلاثاء
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الجري المتعرج بالكرة	
-	-	-	-	20 دقيقة	متوسطة	اللعب في مساحات صغيرة	
الأسبوع العاشر							
اليوم	نوع التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
الجمعة	السرعة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	6 سباقات 20 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	التحكم في الكرة	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	لعبة كرة قدم مصغرة	متوسطة	20 دقيقة	-	-	-	-
السبت	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-

2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الرشاقة	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 10 تسديدات	15 دقيقة	متوسطة	التسديد والتهديف ودقته	
-	-	-	-	20 دقيقة	متوسطة	لعبة جماعية (كرة قدم)	
-	-	-	-	10 دقائق	منخفضة	الاحماء	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة	التنسيق والتوافق	الثلاثاء
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الجري المتعرج بالكرة	
-	-	-	-	20 دقيقة	متوسطة	اللعب في مساحات صغيرة	
الأسبوع الحادي عشر							
اليوم	نوع التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
الجمعة	السرعة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	6 سباقات 20 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	التحكم في الكرة	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	لعبة كرة قدم مصغرة	متوسطة	20 دقيقة	-	-	-	-
السبت	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-

2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الرشاقة	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 10 تسديدات	15 دقيقة	متوسطة	التسديد والتهديف ودقته	
-	-	-	-	20 دقيقة	متوسطة	لعبة جماعية (كرة قدم)	
-	-	-	-	10 دقائق	منخفضة	الاحماء	
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة	التنسيق والتوافق	الثلاثاء
2 دقيقة	3	1 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	15 دقيقة	متوسطة الى عالية	الجري المتعرج بالكرة	
-	-	-	-	20 دقيقة	متوسطة	اللعب في مساحات صغيرة	
الأسبوع الثاني عشر							
اليوم	نوع التمرين	الشدة	زمن التمرين	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات
	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
الجمعة	السرعة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	6 سباقات 20 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	التحكم في الكرة	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
	لعبة كرة قدم مصغرة	متوسطة	20 دقيقة	-	-	-	-
السبت	الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-

الرشاقة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
التسديد والتهديف ودقته	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 10 تسديدات	1 دقيقة	3	2 دقيقة
لعبة جماعية (كرة قدم)	متوسطة	20 دقيقة	-	-	-	-
الاحماء	منخفضة	10 دقائق	-	-	-	-
التنسيق والتوافق	متوسطة	15 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
الجري المتعرج بالكرة	متوسطة الى عالية	15 دقيقة	3 مجموعات 60 ثانية	1 دقيقة	3	2 دقيقة
اللعب في مساحات صغيرة	متوسطة	20 دقيقة	-	-	-	-

جدول رقم (26) يمثل المحتوى الاسبوعي للبرنامج التدريبي

## 8-2 الدراسات الإحصائية:

- قام الباحث باستغلال برنامج الاكسل نظرا لما يحتويه من معادلات جاهزة بغية تسهيل بعض الحسابات كالقسمة والجمع والطرح والضرب لحساب نتيجة بعض الاختبارات التي تعتمد على القياسات المؤتلفة.

- أما بما تعلق بمعادلة استخراج قيمة النتيجة المركبة للتوازن والتي تمثلت في:

$$\text{النتيجة المركبة} = \frac{\text{الوصول الأمامي} + \text{الوصول الجانبي الأوسط} + \text{الوصول الخلفي الخارجي}}{3 \times \text{طول الرجل}} \times 100$$

- كما تم الاستعانة بمختلف البرامج لتعدد استعمالاتها مثل faststone capture وموقع

miro.com

-تم الاعتماد أيضا على برنامج الحزم الاحصائية SPSS وأيضاً برنامج JASP. لاستخراج مختلف مقاييس النزعة المركزية ونتائج الاختبارات المعلمية واللامعلمية لتحديد الفروق بين المتوسطات حسب ما تقتضيه الدراسة.

- تم خلال الدراسة تحديد مدى تحسن الاداء للمجموعة الضابطة والتجريبية. مراقبة مدى تأثير التدخل التدريبي على العينة التجريبية من خلال تضمين تدريبات للقدم غير المهيمنة على البرنامج التدريبي. و يظهر ذلك جليا في الدراسة الاحصائية من خلال تقسيم عرض النتائج على مراحل.

## 2-9 صعوبات البحث:

-نقص المراجع والصادر باللغة العربية والتي اهتمت بموضوع القدم غير المهيمنة.

-تعامل بعض المستجوبين مع الموضوع على أنه من المسلمات.

-صعوبة ايجاد العينة (أقل من 13 سنة) في مستويات عليا.

-عدم التمكن من تنفيذ البرنامج التدريبي على بعض العينات لعدم التوصل الى اتفاق مع المدرب أو المسيرين.

-صعوبة تصميم برنامج تدريبي متكامل بتضمين تدريبات مخصصة للقدم غير المهيمنة في مختلف جوانب الأداء.

-صعوبة جمع المساعدين المختصين نظرا لكثرة الاختبارات في الدراسة.

-عدم تمكن أفراد العينة(اللاعبين) من أداء الاختبارات بصورة جيدة جدا. نظرا لعدم تعودهم عليها.

## 2-10 خلاصة:

في ختام هذا الفصل المتعلق بمنهجية البحث والإجراءات الميدانية، حاول الطالب الباحث تقديم رؤية شاملة ودقيقة لمنهج البحث التجريبي الذي اعتمد تصميمًا ثنائيًا يضم عینتين، عينة ضابطة وأخرى تجريبية، وذلك بهدف تقييم أثر برنامج تدريبي مقترح للقدم غير المهيمنة على تحسين أداء لاعبي كرة القدم الناشئين الذين تقل أعمارهم عن 13 سنة. حيث تم شرح طريقة اختيار العينات

وخصائصها وتحديد وضبط المتغيرات المختلفة، بما في ذلك المتغير المستقل (البرنامج التدريبي للقدم غير المهيمنة) والمتغير التابع (أداء لاعبي كرة القدم)، والمتغيرات المشوشة التي قد تؤثر على النتائج. كما قام الطالب الباحث بتوضيح أدوات البحث المختلفة المستخدمة، مثل المادة الخبرية، والمقابلات، والاستبيانات، لتوفير بيانات شاملة ودقيقة عن تأثير البرنامج التدريبي. وتمت مناقشة المجالات البشرية والمكانية والزمنية للبحث، مما أتاح فهمًا أعمق للسياق الذي جرى فيه البحث. وتم أيضا التطرق للبرنامج التدريبي المقترح وشرح تصميمه وخطواته التفصيلية، مع التركيز على كيفية تحسين أداء لاعبي كرة القدم من خلال التدريب على استخدام القدم غير المهيمنة. كما أُشير إلى الدراسات الإحصائية والمعادلات المستخدمة في تحليل البيانات، بالإضافة إلى استخدام برنامج الحزم الإحصائية (spss) وبرنامج (jasp)، مما ساعد في ضمان دقة وموضوعية النتائج المستخلصة..

أخيرًا، واجه البحث بعض التحديات، مثل صعوبة إيجاد العينة المناسبة، ولكن هذه الصعوبات لم تثن من عزيمة الطالب الباحث، بل زادت من إصراره على تقديم بحث علمي متكامل وموثوق. يأمل الطالب الباحث أن يسهم هذا العمل في تطوير برامج تدريبية فعالة لتحسين أداء لاعبي كرة القدم الناشئين، ويؤكد على أهمية استمرار البحث والتطوير في هذا المجال لضمان تحقيق نتائج أفضل في المستقبل.

# الفصل الثالث

عرض وتحليل  
ومناقشة النتائج

**3-تمهيد:**

لضمان تحقيق الفائدة القصوى من أي دراسة، لا يمكن الاعتماد فقط على النتائج الأولية المستخلصة من الاختبارات أو الملاحظات لتحديد الهدف المرجو من الدراسة. بل يجب معالجة هذه النتائج باستخدام منهجية علمية تعتمد على أدوات إحصائية متنوعة. تُعرض النتائج في جداول ورسوم بيانية لتسهيل فهمها وتحليلها، ومن ثم مناقشتها بناءً على النظريات والدراسات السابقة ذات الصلة. من خلال هذا النهج، يتمكن الباحث من إصدار أحكام موضوعية حول متغيرات البحث واستخلاص استنتاجات وتوصيات علمية وتطبيقية.

اعتمد الباحث على الأدوات الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة، والتي تتمثل في تقييم تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين أداء القدم غير المهيمنة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت سن 13 عامًا. في هذا الفصل، سيتم عرض وتحليل النتائج التي تهدف إلى تقييم فعالية البرنامج التدريبي في تعزيز أداء القدم غير المهيمنة وانعكاسه على الاداء العام لدى هؤلاء اللاعبين.

**3-1 عرض النتائج:**

-من أجل الحصول على نتائج دقيقة، سيتم استخدام الاختبارات المعلمية وغير المعلمية، وذلك حسب طبيعة نتائج الاختبارات من حيث الاعتدالية والتجانس التي سبق ذكرهما في الفصل السابق. انطلاقاً من هنا سوف يكون التركيز على أهم النتائج المتوصل إليها مع الإشارة الضمنية الى تأثير تحسن مستوى القدم غير المهيمنة على الاداء العام. من خلال الجدول والاشكال ( Graphiques Raincloud) نظرا لملائمتها لموضوع البحث:

**3-1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:**

-من اجل عرض ما يخص الفرض الأول من نتائج وتحليلها، وجب استحضار الفرض الأول الذي نص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة لمتغير البحث. وهنا طبعا سيكون الحديث عن الاداء بشكل عام ثم عن تأثير عدم اخضاع العينة الضابطة للبرنامج التدريبي المقترح.

**3-1-1-1 الصفات البدنية والحركية (عينة ضابطة):**

الجدول رقم (27): يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة البدنية والحركية (سرعة. قوة. مرونة. رشاقة. توازن. توافق) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.

القياس البعدي		القياس القبلي		العنصر
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.358	5.703	0.279	5.94	السرعة
0.964	14.5	1.069	12.259	القوة الانفجارية
2.31	16.264	1.967	13.736	مرونة الرجلين معا
2.552	17.682	2.405	13.545	مرونة الرجل اليمنى
3.711	18.182	3.006	14.091	مرونة الرجل اليسرى
8.993	119.364	8.327	110.259	التوازن
0.174	12.708	0.466	13.932	الرشاقة
1.555	14.956	1.751	17.486	التوافق

يعرض الجدول رقم (27) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارات البدنية والحركية، والتي تظهر اختلافات متفاوتة بين القياسات القبلي والبعدي. يشير ذلك إلى وجود تفاوت أكبر في النتائج بعد القياس. على سبيل المثال، يمكن ملاحظة هذا التفاوت في الانحرافات المعيارية حيث بلغ أعلى انحراف معياري في التوازن بعد القياس (4.397)، في حين كان أدنى انحراف معياري في السرعة بعد القياس (0.098). تعكس هذه النتائج أن بعض الاختبارات قد لا تتبع التوزيع الطبيعي، مما يتوجب علينا تفسير النتائج بحذر.

الجدول رقم (28): يوضح نتائج اختبار ستيودنت (ت) (Paired-t-test) بدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لم تغيرات الدراسة البدنية (ذات التوزيع الاعتدالي) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.

الاختبار	إحصائية T	قيمة p	حجم الأثر (Cohen's d)	نوع الأثر	الدلالة	df	حجم الأثر (Cohen's d) SD
----------	-----------	--------	-----------------------	-----------	---------	----	--------------------------

0.14181	21	دال	كبير	1.666768	< .001	7.817834	سرعة
0.750853	21	دال	كبير	2.984485	< .001	13.99848	قوة
0.682631	21	دال	كبير	3.710911	< .001	17.40572	مرونة الرجلين معا
1.245772	21	دال	كبير	3.320321	< .001	15.57369	مرونة الرجل اليمنى
1.588573	21	دال	كبير	5.736424	< .001	26.90621	التوازن
0.424698	21	دال	كبير	2.882264	< .001	13.51902	الرشاقة

-تفسير البيانات في الجدول رقم (28) إلى دلالات إحصائية لمختلف الاختبارات البدنية. حيث تراوحت قيم T الإحصائية بين 7.817834 و 26.90621 بدرجة حرية ثابتة قدرها 21، مع قيم p أقل من 0.00 في جميع الاختبارات، كما تراوح حجم الأثر (Cohen's d) بين 1.666768 و 5.736424، مما يشير إلى تأثيرات متفاوتة في الأداء البدني والحركي للمشاركين حسب ما يوضحه الشكل من (38) إلى (40).

-ولكي نفسر حجم الأثر حسب قيمة مؤشر كوهين "د" وقيمة مربع إيتا Eta Squared فيما هو قادم خلال البحث، لا بد لنا مما يلي:

-تفسير حجم الأثر حسب قيمة مؤشر كوهين "د":

قيمة مؤشر كوهين "د" = 0.2: تعبر عن حجم تأثير صغير.

قيمة مؤشر كوهين "د" = 0.5: تعبر عن حجم تأثير متوسط.

قيمة مؤشر كوهين "د" = 0.8: تعبر عن حجم تأثير كبير.

-تفسير حجم الأثر حسب قيمة مربع إيتا (Eta Squared)

قيمة مربع إيتا = 0.01: تعبر عن حجم تأثير صغير.

قيمة مربع إيتا = 0.06: تعبر عن حجم تأثير متوسط.

قيمة مربع إيتا = 0.14: تعبر عن حجم تأثير كبير.

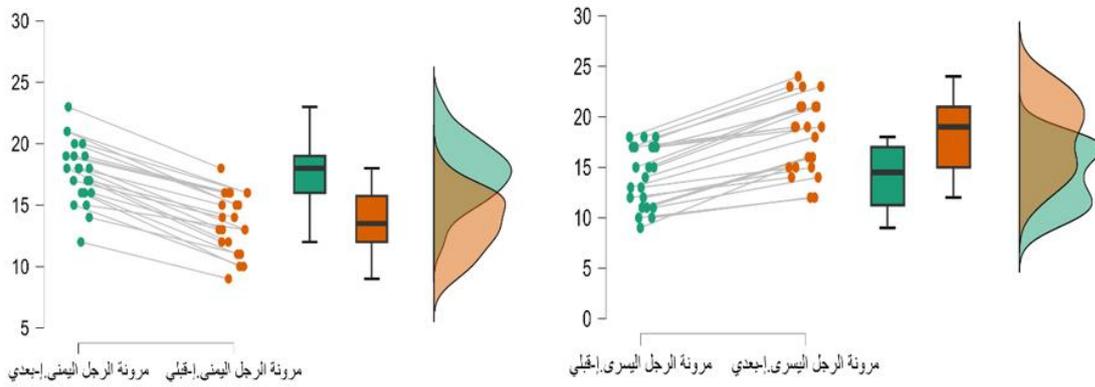
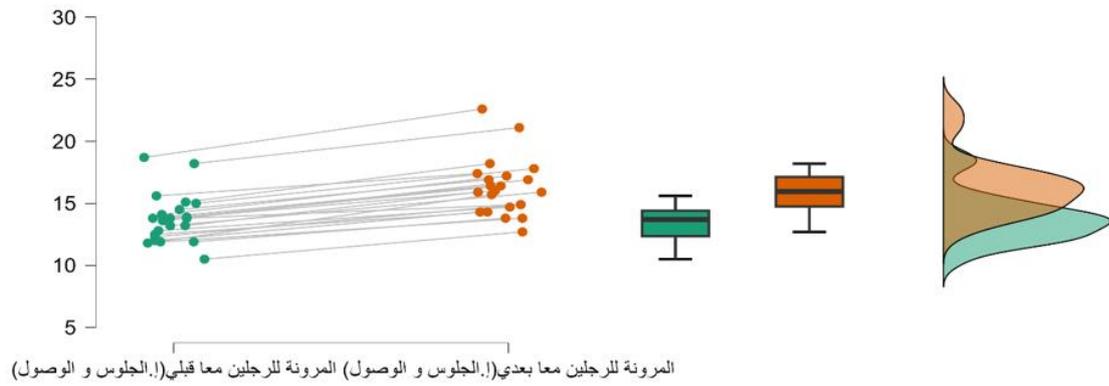
يقدم هذان التفسيران مرجعية لفهم قوة العلاقة والأثر الناجم بين المتغيرات المدروسة، مما يساعد في تقييم مدى أهمية التأثيرات المكتشفة في الدراسات الإحصائية. (دحون، 2023، ص 152)

الجدول رقم (29): يوضح نتائج اختبار وليكسون (Wilcoxon Test). بدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات الدراسة البدنية والحركية (ذات التوزيع غير الطبيعي) في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة الضابطة.

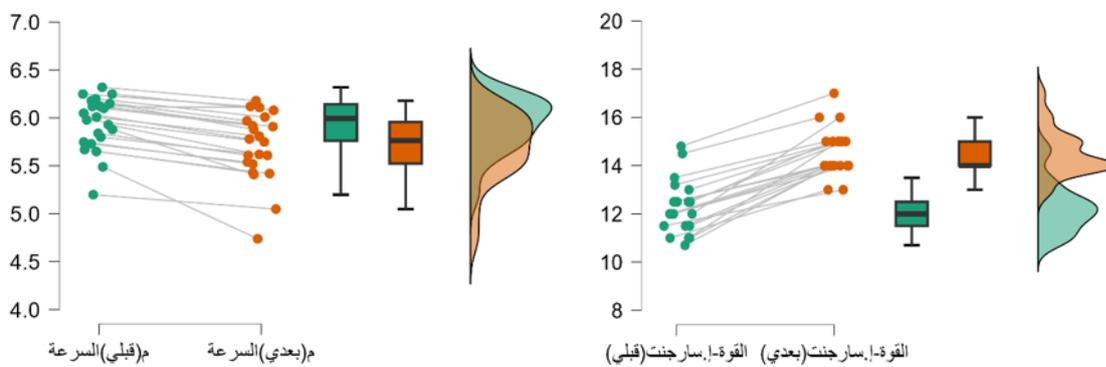
المتغير	التوافق	مرونة الرجل اليسرى
W (مجموع الرتب)	253	0
z (القيمة الإحصائية)	4.107	-4.107
p (قيمة الاحتمال)	< 0.001	< 0.001
معامل الارتباط بين (Rank-Biserial (الرتب)	1	-1
ES Rank-Biserial (حجم الأثر)	0.239	0.239

-النتائج المعروضة في الجدول رقم (29) لنتائج اختبار "ويلكسون للرتب". يُظهر متغير "التوافق" تأثيراً ذو دلالة إحصائية عالية ( $p < 0.001$ ) مع قيمة إحصائية (z) موجبة 4.107، ومجموع رتب 253 (W)، ومعامل ارتباط موجب (1)، وحجم أثر 0.239، مما يشير إلى تأثير إيجابي كبير. في المقابل، متغير "مرونة الرجل اليسرى" له تأثير ذو دلالة إحصائية عالية ( $p < 0.001$ ) مع قيمة إحصائية (z) سالبة -4.107، ومجموع رتب 0 (W)، ومعامل ارتباط سالب (-1)، وحجم أثر 0.239، مما يشير إلى تأثير ملحوظ حسب ما يوضحه الشكل رقم (38).

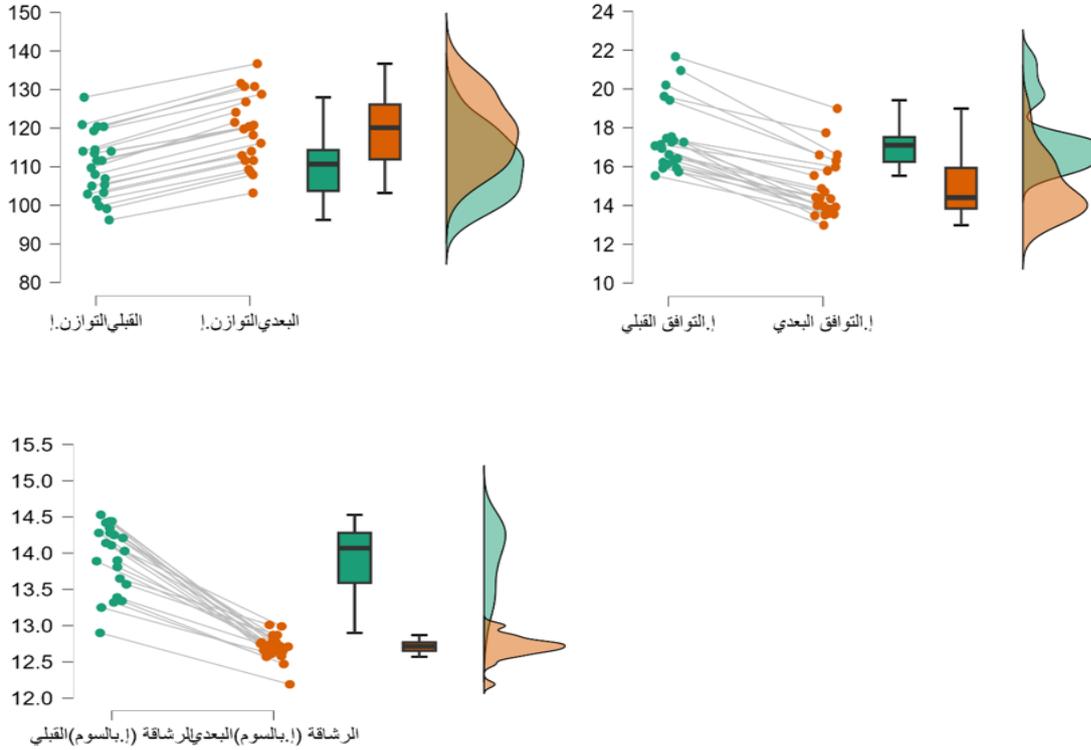
الشكل رقم (38): يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية للدراسة (مرونة الرجلين). مرونة الرجل اليمنى. مرونة الرجل اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة الضابطة.



الشكل رقم (39): يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية للدراسة (سرعة. قوة) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.



الشكل رقم (40): يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية للدراسة (رشاقة. توافق. توازن) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.



### 2-1-1-3 القدرات المهارية (عينة ضابطة):

الجدول رقم (30): يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة المهارية في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة

القياس البعدي		القياس القبلي		العنصر
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
11.781	24.136	12.393	22.591	التحكم بالكرة بالقدم اليمنى
6.822	15.591	10.462	19.864	التحكم بالكرة بالقدم اليسرى
7.255	23.545	7.721	22.091	التحكم بالكرة بالقدمين
4.047	16.227	4.553	15.409	ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى
4.114	16.455	4.574	15.818	ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى

0.869	12.388	0.886	12.802	الجري بدرجة الكرة بين الشواخص
1.92	6.545	1.963	5.955	دقة التمرير بالقدم اليمنى
2.383	4.182	2.752	3.636	دقة التمرير بالقدم اليسرى
1.427	7.318	2.686	6.545	دقة التهديف بالقدم اليمنى
1.711	4.364	2.186	3.727	دقة التهديف بالقدم اليسرى

- يظهر جدول رقم (30) المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة، حيث يُلاحظ اختلاف وتفاوت بينهما. كما يُلاحظ أن الانحراف المعياري لجميع العناصر محصور بين 0.869 و 12.393 في القياسات القبلية، وبين 0.869 و 11.781 في القياسات البعديّة، مما يدل على اقتراب النتائج من متوسطها الحسابي بعد التدريب.

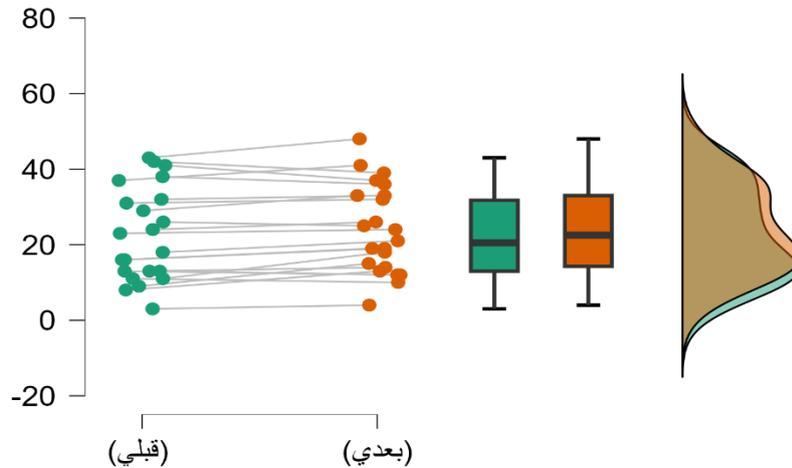
الجدول رقم (31): يوضح نتائج اختبار ستيودنت (ت) (Paired-t-test) واختبار ولكيسون (Wilcoxon Test). بدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات الدراسة المهارية في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.

المتغير	الاختبار	الإحصائيات	z	درجة الحرية (dl)	p	حجم الأثر	ES حجم الأثر
التحكم بالكرة بالقدم اليمنى	Student	2.453		21	0.023	0.523	0.054
التحكم بالكرة بالقدم اليسرى	Wilcoxon	53	-2.38		0.017	-0.581	0.239
التحكم بالكرة بالقدمين	Student	-3.269		21	0.004	-0.697	0.065
ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	Wilcoxon	45	-2.45		0.009	-0.61	0.244
ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	Wilcoxon	52.5	-2.19		0.015	-0.545	0.244
الجري بدرجة الكرة بين	Student	55.235		21	< .001	11.776	0.062

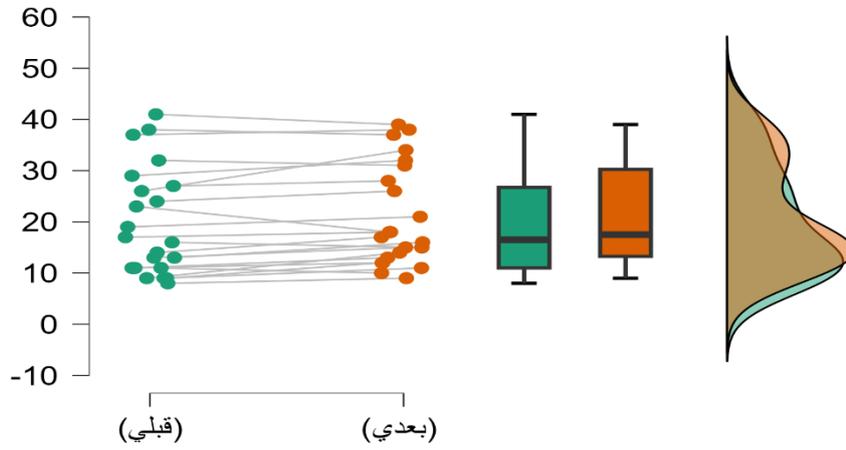
الشواخص							
0.142	-0.484	0.034	21		-2.27	Student	دقة التمرير بالقدم اليمنى
0.277	-0.596	0.032		- 2.09	27.5	Wilcoxon	دقة التمرير بالقدم اليسرى
0.285	-0.558	0.058		- 1.90	26.5	Wilcoxon	دقة التهديف بالقدم اليمنى
0.256	-0.568	0.027		- 2.17	41	Wilcoxon	دقة التهديف بالقدم اليسرى

-تظهر النتائج الإحصائية في الجدول رقم (31) أن هناك اختلافات ملحوظة بين القياسات القبلية والبعديّة للاختبارات المهارية وكذلك في الأداء بين القدم اليمنى والقدم اليسرى في مختلف المتغيرات المختبرة. تم استخدام الاختبارات الاحصائية Wilcoxon واختبار Student لتحديد هذه الاختلافات والفروق. النتائج تظهر تفاوتاً إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة وذلك ما توضحه الأشكال من (41) الى (50). إذ يعود ذلك حتماً للتدريب المتواصل مع حجم أثر معياري متوسط على العموم. نتيجة عدم التدخل التدريبي المتخصص. كما تجدر الإشارة أنه بالنسبة لاختبار (Student t-test)، يتم إعطاء حجم الأثر بواسطة كوهين، أما بالنسبة لاختبار ويلكوكسون (Wilcoxon test)، يتم إعطاء حجم الأثر بواسطة الارتباط الثنائي المرتب المتناهي.

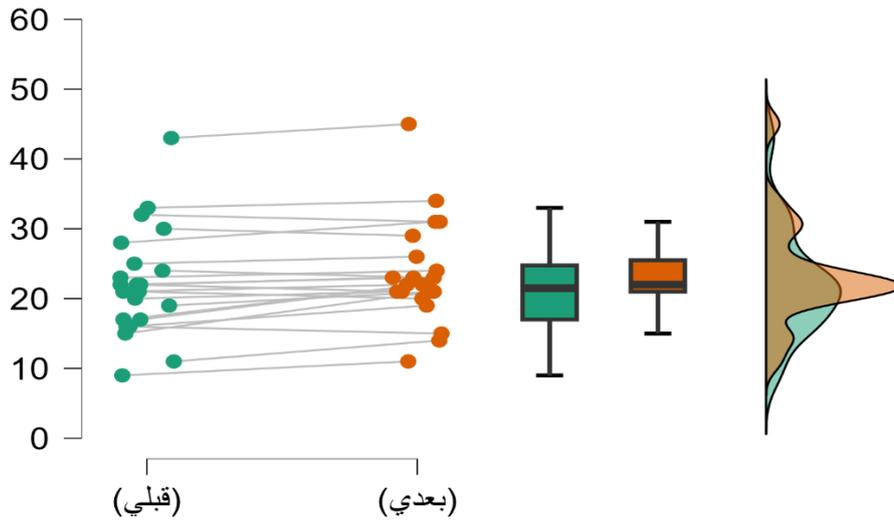
الشكل رقم (41): يوضح قيم المتغيرات المهارية (التحكم بالكرة بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة الضابطة.



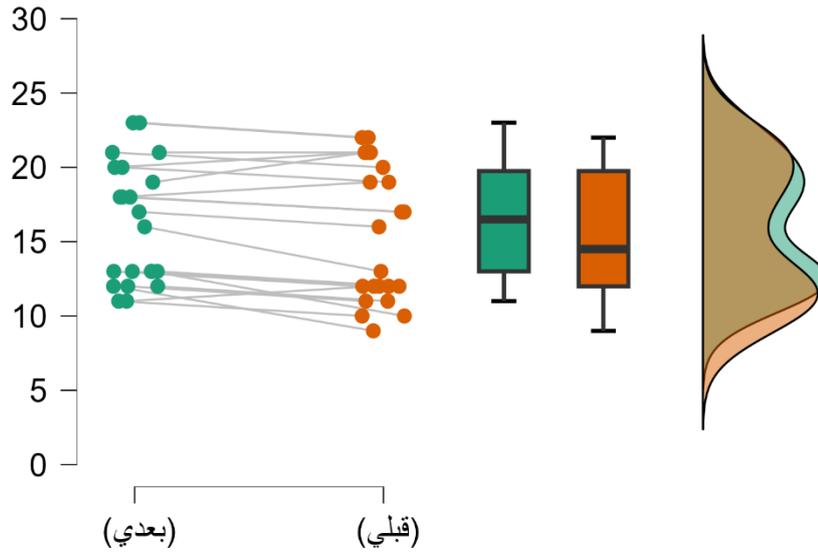
الشكل رقم (42): يوضح قيم المتغيرات المهارية (التحكم بالكرة بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدى لدى افراد العينة الضابطة.



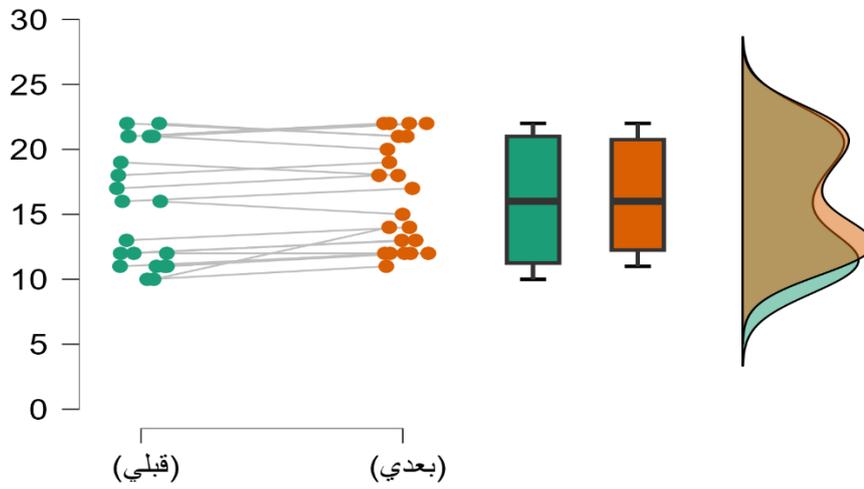
الشكل رقم (43): يوضح قيم المتغيرات المهارية (التحكم بالكرة بالقدمين) في القياسين القبلي والبعدى لدى افراد العينة الضابطة.



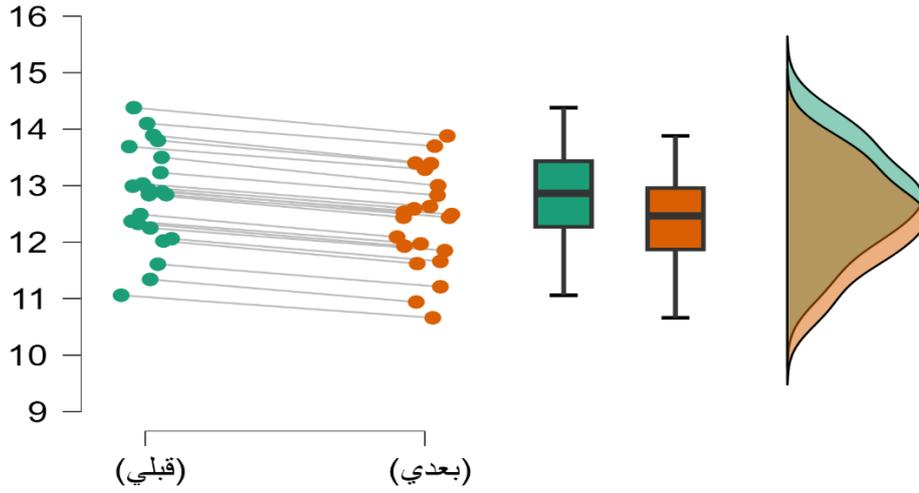
الشكل رقم (44): يوضح قيم المتغيرات المهارية (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدى لدى افراد العينة الضابطة.



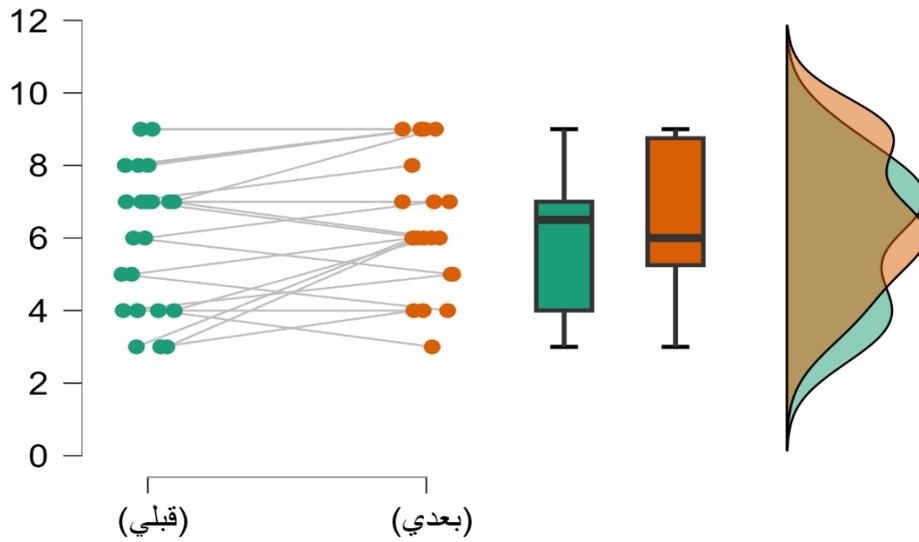
الشكل رقم (45): يوضح قيم المتغيرات المهارية (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدى لدى افراد العينة الضابطة.



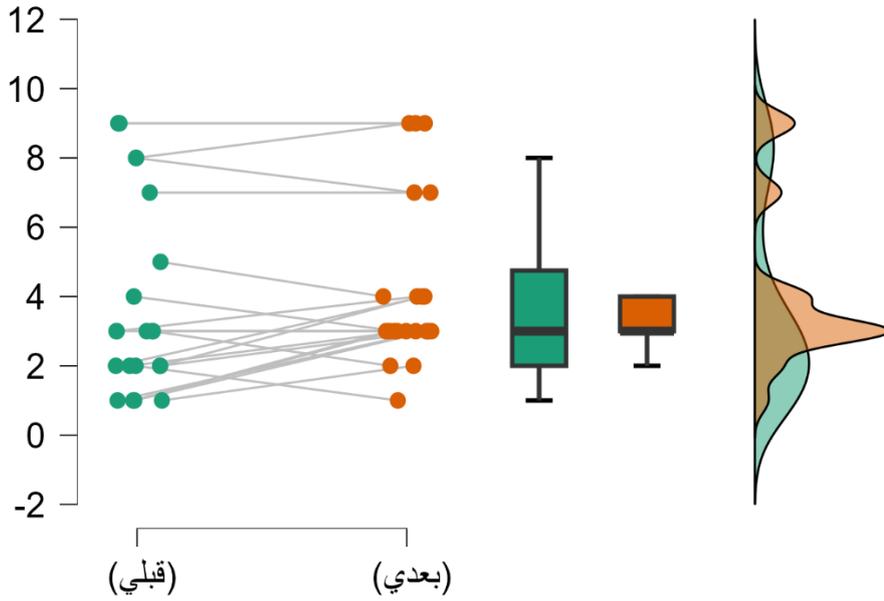
الشكل رقم (46): يوضح قيم المتغيرات المهارية (الجري بدرجة الكرة بين الشواخص) في القياسين القبلي والبعدى لدى افراد العينة الضابطة.



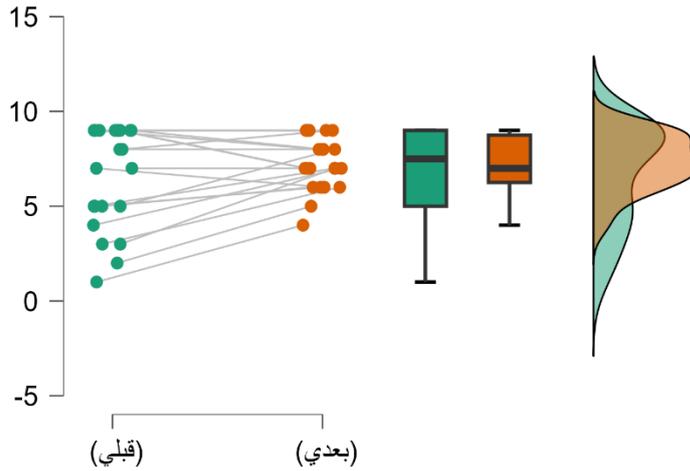
الشكل رقم (47): يوضح قيم المتغيرات المهارية (دقة التمرير بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.



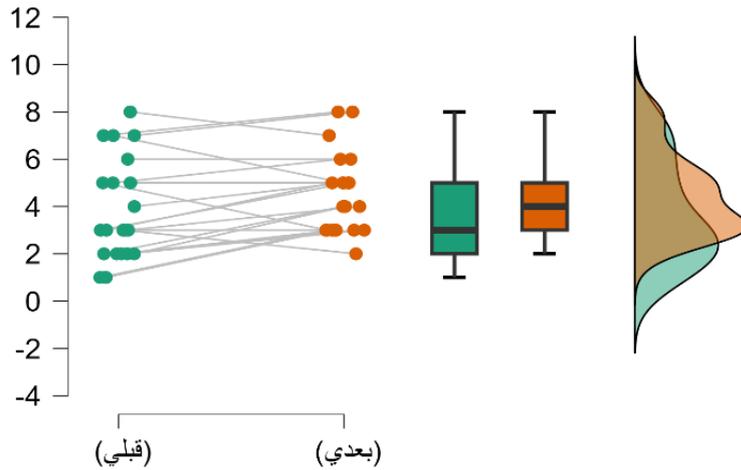
الشكل رقم (48): يوضح قيم المتغيرات المهارية (دقة التمرير بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.



الشكل رقم (49): يوضح قيم المتغيرات المهارية (دقة التهديف بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.



الشكل رقم (50): يوضح قيم المتغيرات المهارية (دقة التهديف بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة الضابطة.



### 3-1-1-3 تأثير القدم غير المهيمنة: (العينة الضابطة)

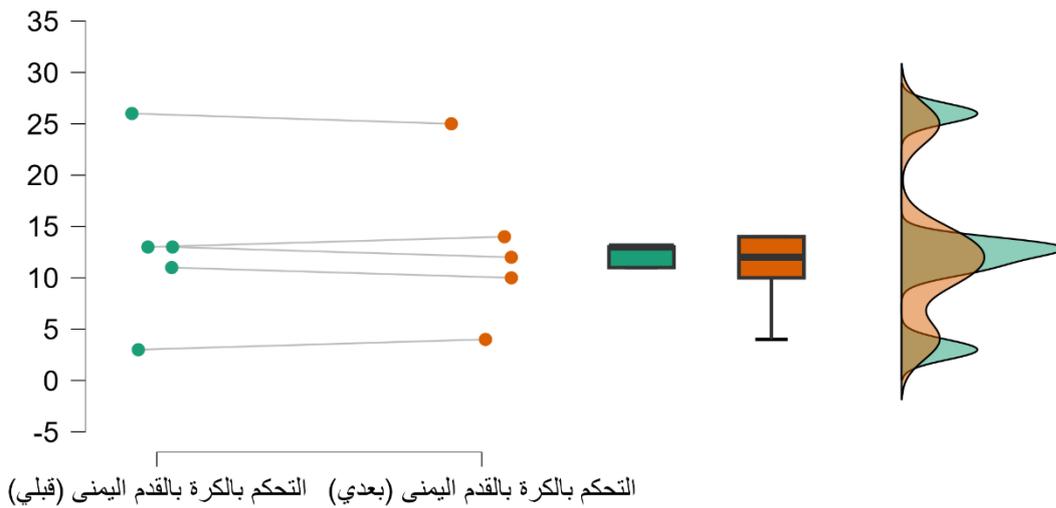
الجدول رقم (32): يعرض قيم (بعض الاختبارات المهارية بالكرة بالقدم غير المهيمنة اليمنى) بعد التدخل التدريبي للعينة الضابطة بدلالة الفروق بين المتوسطات. باستعمال اختبار ستوننت

نوع حجم الأثر	الدلالة الإحصائية	ES d de Cohen	d de Cohen	dl	p	t	القياس القبلي	القياس البعدي
صغير	غير دالة	0.053	0.183	4	0.704	0.408	التحكم بالكرة بالقدم اليمنى	
متوسط	غير دالة	0.206	-0.894	4	0.116	-2	التحكم بالكرة بالقدمين	
صغير	غير دالة	0.632	0	4	1	0	دقة التمرير بالقدم اليمنى	

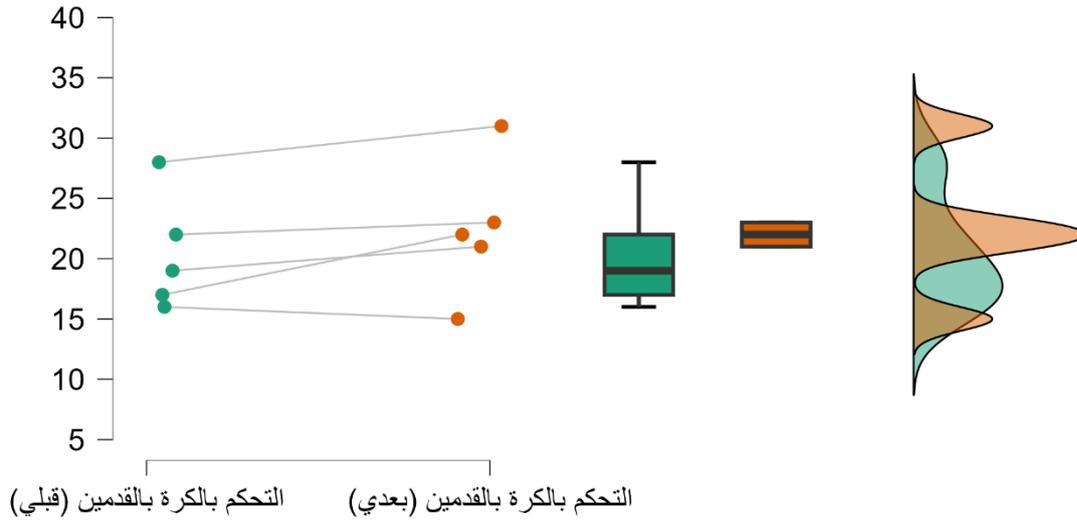
-تشير البيانات المقدمة في الجدول رقم (32) إلى نتائج بعض الاختبارات المهارية للعينة الضابطة ذوي القدم غير المهيمنة اليمنى والذي عددهم (05). وبالتحديد اختبار التحكم بالكرة واختبار دقة التمرير باستخدام القدم اليمنى واختبار التحكم بالكرة القدمين معاً. القيم الإحصائية المختلفة مثل قيمة t وقيمة p وحجم التأثير وفقاً لقياس كوهن d تُظهر أن جميع الاختبارات لم تصل إلى دلالة إحصائية عند مستوى 0.05، حيث كانت قيم p أكبر من 0.05 في جميع الحالات، مما يعني أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي ليست ذات دلالة إحصائية. بالإضافة إلى ذلك، تظهر قيم حجم الأثر أنها تتراوح بين صغير ومتوسط، مما يشير إلى أن التغيرات في الأداء ليست كبيرة من الناحية العملية حسب ما تظهره الأشكال رقم (51)، (52)، (53). بالتالي، يمكن استنتاج أن عدم

التدخل المستخدم في تحسين القدم غير المهيمنة في هذه العينة من اللاعبين يظهر جليا من خلال النتائج.

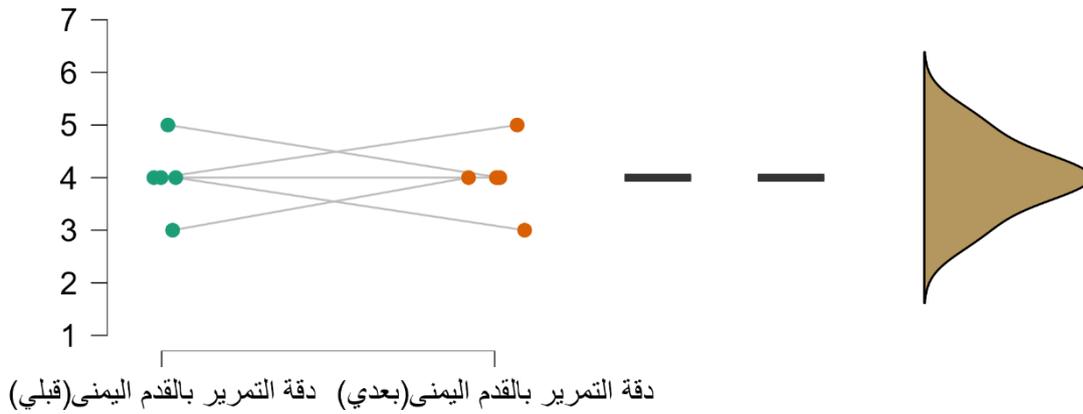
الشكل رقم (51): يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدم اليمنى) في القياسات القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



الشكل رقم (52): يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدمين) في القياسات القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



الشكل رقم (53): يوضح الفرق في اختبار (دقة التمرير بالقدم اليمنى) في القياسات القبلية والبعدي للعيينة الضابطة بدلالة الفرق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



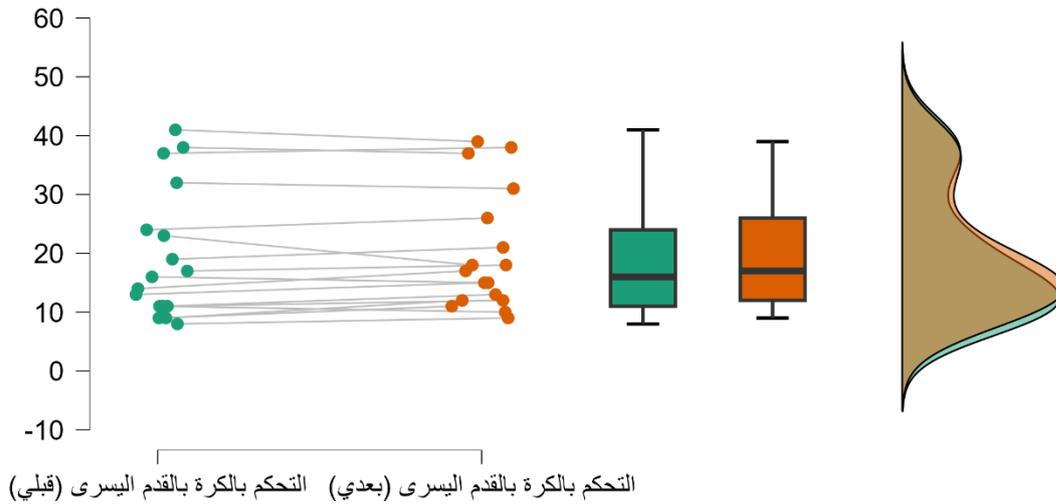
الجدول رقم (33): يعرض قيم (بعض الاختبارات المهارية بالكرة بالقدم غير المهيمنة اليسرى) بعد التدخل التدريبي للعيينة الضابطة بدلالة الفرق بين المتوسطات. باستعمال اختبارات ستودنت

نوع حجم	الدلالة الإحصائية	ES d de	d de Cohen	dl	p	t	القياس البعدي	القياس القبلي
------------	----------------------	------------	---------------	----	---	---	------------------	------------------

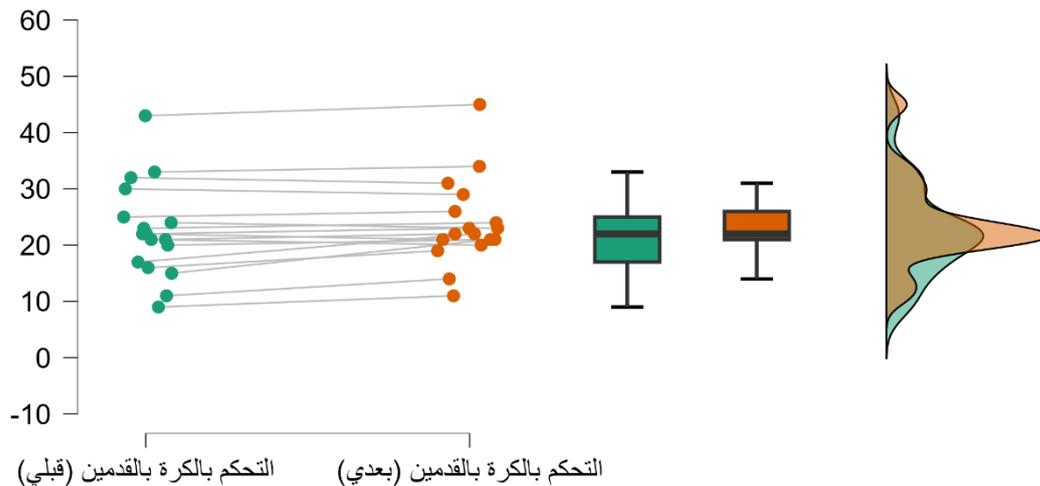
الأثر		Cohen					
صغير	غير دالة	0.045	-0.253	16	0.313	1.042	التحكم بالكرة بالقدم اليسرى
متوسط	دالة	0.065	-0.621	16	0.021	-2.56	التحكم بالكرة بالقدمين
متوسط	دالة	0.066	-0.53	16	0.044	2.184	ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى
متوسط	دالة	0.316	-0.582	16	0.029	-2.4	دقة التمرير بالقدم اليسرى

-تشير البيانات الإحصائية المقدمة في الجدول رقم (33) إلى نتائج حساب الفروق بين أربع اختبارات قبلية وبعديّة تتعلق اختبار (التحكم بالكرة بالقدم اليسرى، التحكم بالكرة بالقدمين، ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى، دقة التمرير بالقدم اليسرى). تبين النتائج أن اختبار التحكم بالكرة بالقدم اليسرى لم يصل إلى دلالة إحصائية ( $p = 0.313$ )، حيث كانت قيمة  $d$  لكونه صغيرة ( $d = -0.253$ ) حسب الشكل رقم (54). أما بالنسبة للتحكم بالكرة باستخدام القدمين، فقد أظهرت النتائج دلالة إحصائية ( $p = 0.021$ ) وحجم تأثير متوسط ( $d = -0.621$ ) حسب الشكل رقم (55). كذلك، أظهر اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى دلالة إحصائية ( $p = 0.044$ ) مع حجم تأثير متوسط ( $d = -0.53$ ) حسب الشكل رقم (56). وأخيراً، اختبار دقة التمرير بالقدم اليسرى كان ذو دلالة إحصائية ( $p = 0.029$ ) وحجم تأثير متوسط ( $d = -0.582$ ) حسب الشكل رقم (57). تُظهر هذه النتائج تحسناً ملحوظاً ودالاً إحصائياً في أداء اللاعبين بعد التدخل في ثلاث من الاختبارات الأربعة، مما يشير إلى التدريب المتواصل وانتقال أثر التدريب بين الأطراف ربما كان له علاقة بتحسّن مستوى القدم غير المهيمنة ولكن بشكل طفيف. وربما يعود ذلك إلى الصدفة فقط.

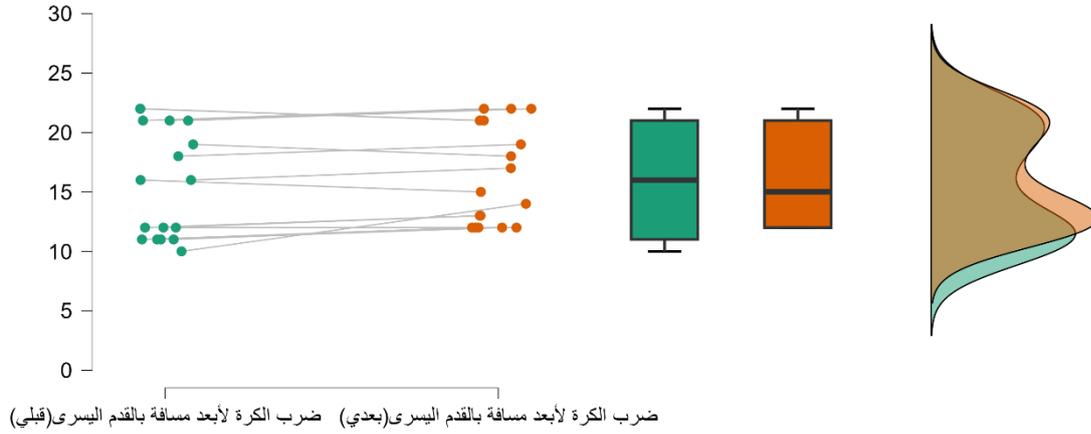
الشكل رقم (54): يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدم اليسرى) في القياسات القبليّة والبعدية للعينة الضابطة بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



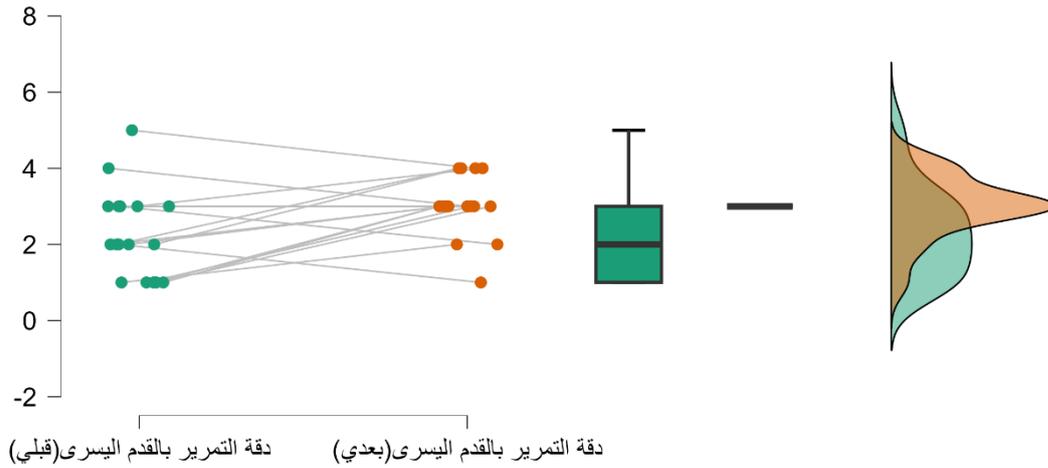
الشكل رقم (55): يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدمين) في القياسات القبليّة والبعدية للعينة الضابطة بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



الشكل رقم (56): يوضح الفروق في اختبار (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى) في القياسات القبليّة والبعدية للعيينة الضابطة بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



الشكل رقم (57): يوضح الفروق في اختبار (دقة التمرير بالقدم اليسرى) في القياسات القبليّة والبعدية للعيينة الضابطة بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



### 4-1-1-3 استنتاج نتائج الفرض الاول:

تشير النتائج الإحصائية المستخلصة من الجداول الخاصة بنتائج العينة الضابطة إلى أن التدريب المتواصل للعيينة الضابطة أدى إلى تحسن في مختلف الصفات البدنية والحركية. أظهرت السرعة زيادة من 5.94 إلى 5.70 ( $T = 7.817834$ ،  $p < .001$ ،  $Cohen's d = 1.666768$ )، بينما

ارتفعت القوة الانفجارية من 12.259 إلى 14.5 (Cohen's d = 3.710911، p < .001، T = 13.99848)، p < .001، Cohen's d = 2.984485). كما شهدت مرونة الرجلين معًا تحسُّنًا من 13.736 إلى 16.264 (T = 17.40572، p < .001، Cohen's d = 3.320321)، ومرونة الرجل اليمنى من 13.545 إلى 17.682 (Cohen's d = 3.320321، p < .001، T = 15.57369). بالإضافة إلى ذلك، تحسنت الرشاقة والتوازن، مما يعكس فعالية التدريب المستمر في تعزيز القدرات البدنية الشاملة.

وفيما يخص المهارات الأساسية في كرة القدم لكل أفراد العينة، أظهرت النتائج زيادة في التحكم بالكرة بالقدم اليمنى (ES = 0.239، T = 2.453، p = 0.023، ES = 0.054) واليسرى (z = -2.38، p = 0.017، ES = 0.239) والتحكم بالقدمين معًا (ES = 0.065، T = -3.269، p = 0.004). كما تحسن أداء ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى (z = -2.45، ES = 0.244، p = 0.009) واليسرى (z = -2.19، ES = 0.244، p = 0.015).

الجري بدرجة الكرة بين الشواخص أظهر تحسينات كبيرة (ES = 0.062، T = -2.27، p = 0.034، ES = 0.142) بالإضافة إلى دقة التمرير بالقدم اليمنى (z = -2.09، ES = 0.277، p = 0.032) وكذلك دقة التهديف بالقدم اليمنى (z = -1.9، ES = 0.285، p = 0.058) واليسرى (z = -2.17، ES = 0.256، p = 0.027).

ومع ذلك، ومن خلال فصل تحليل نتائج اللاعبين وفقا لهيمنة الطرف (القدم غير المهيمنة). أظهرت النتائج في كل من الجدول رقم (32) و(33) أن هذه الأخيرة لم تتحسن على العموم وتظهر الأشكال البيانية من (51) إلى (57) الخاصة بالعينة الضابطة أعلاه ذلك، إذ لوحظ أن الفروق لم تكن دالة إحصائياً وأن حجم الأثر لم يكن كبيراً على العموم، مما يشير إلى أن الأداء العام لم يتأثر بشكل كبير نظراً لعدم وجود تدخل تدريبي متخصص كبرنامج تدريبي للقدم غير المهيمنة كالذي هو قيد الدراسة. هذا يعزز أن التدريب المتواصل يحسن من الأداء بشكل عادي وأن أهمية تصميم برامج تدريبية موجهة تعالج جميع جوانب الأداء الحركي لتحقيق تحسينات شاملة ومتوازنة يبقى أمراً بالغ الأهمية.

### 2-1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية (عينة تجريبية):

من أجل عرض ما يخص الفرض الأول من نتائج وتحليلها، وجب استحضار الفرض الثاني الذي نص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة التجريبية

لمتغير البحث. وهنا طبعاً سيكون الحديث عن الاداء بشكل عام. مع الاظهار الضمني لتأثير للقدم غير المهيمنة من خلال النتائج.

### 1-2-1-3 القدرات البدنية والحركية (عينة تجريبية):

الجدول رقم (34): يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة البدنية والحركية (سرعة. قوة. مرونة. رشاقة. توازن. توافق) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية.

القياس البعدي		القياس القبلي		العنصر
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.098	4.217	0.102	4.485	السرعة
2.9	28.136	1.356	23.136	القوة
1.411	27.091	2.266	17.909	المرونة للرجلين معاً
2.856	23.705	3.013	17.864	مرونة الرجل اليمنى
2.748	27.136	1.935	16.864	مرونة الرجل اليسرى
4.397	192.415	1.873	183.466	التوازن
0.418	12.143	0.226	14.765	الرشاقة
0.838	17.955	0.59	20.647	التوافق

-الجدول رقم (34) يعرض نتائج تحليل إحصائي للقياسات القبليّة والبعديّة لعدة متغيرات (السرعة، القوة، المرونة للرجلين معاً، مرونة الرجل المبني، مرونة الرجل اليسرى، التوازن، الرشاقة، والتوافق). يظهر أن هناك فروقات واضحة بين القياسات القبليّة والبعديّة لكل من هذه المتغيرات. على سبيل المثال، في متغير السرعة، المتوسط الحسابي القبلي هو 4.485 والانحراف المعياري 0.098. بالنسبة للقوة، 0.102، بينما المتوسط الحسابي البعدي هو 23.136 والانحراف المعياري 1.356، بينما المتوسط الحسابي البعدي هو 28.136 والانحراف المعياري 2.9. تم إجراء هذه التحليلات لتحديد تأثير التدخل أو التجربة على هذه المتغيرات بين الفترتين القبليّة والبعديّة.

الجدول رقم (35): يوضح نتائج اختبار ستيودنت (ت) (Paired-t-test) بدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لم

تغيرات الدراسة البدنية (ذات التوزيع الاعتدالي) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية.

الاختبار	إحصائية T	قيمة p	حجم الأثر Cohen's (d)	نوع الأثر	الدلالة	df	حجم الأثر (Cohen's d) SD
سرعة	21.286	< .001	4.538	كبير	دال	21	0.42
مرونة الرجل اليسرى	-13.58	< .001	-2.895	كبير	دال	21	0.728
التوازن	16.084	< .001	-3.429	كبير	دال	21	0.129
الرشاقة	19.82	< .001	4.226	كبير	دال	21	0.224

-الجدول رقم (35) يعرض نتائج تحليل إحصائي باستخدام اختبار (t) لعينتين مرتبطتين مع تقدير حجم الأثر باستخدام معامل (Cohen's d). يظهر أن جميع المتغيرات (سرعة، مرونة الرجل اليسرى، التوازن، والرشاقة) لها تأثيرات ذات دلالة إحصائية عالية ( $p < 0.001$ ). سرعة لها قيمة إحصائية (T) تبلغ 21.286 وحجم أثر (Cohen's d) يبلغ 4.538. مرونة الرجل اليسرى لها قيمة (T) تبلغ -13.58 وحجم أثر (Cohen's d) يبلغ -2.895. التوازن له قيمة (T) تبلغ -16.084 وحجم أثر (Cohen's d) يبلغ -3.429. الرشاقة لها قيمة (T) تبلغ 19.82 وحجم أثر (Cohen's d) يبلغ 4.226. تم استعمال هذا الاختبار لتحديد ما إذا كانت هناك اختلافات ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات مع تقدير حجم الأثر.

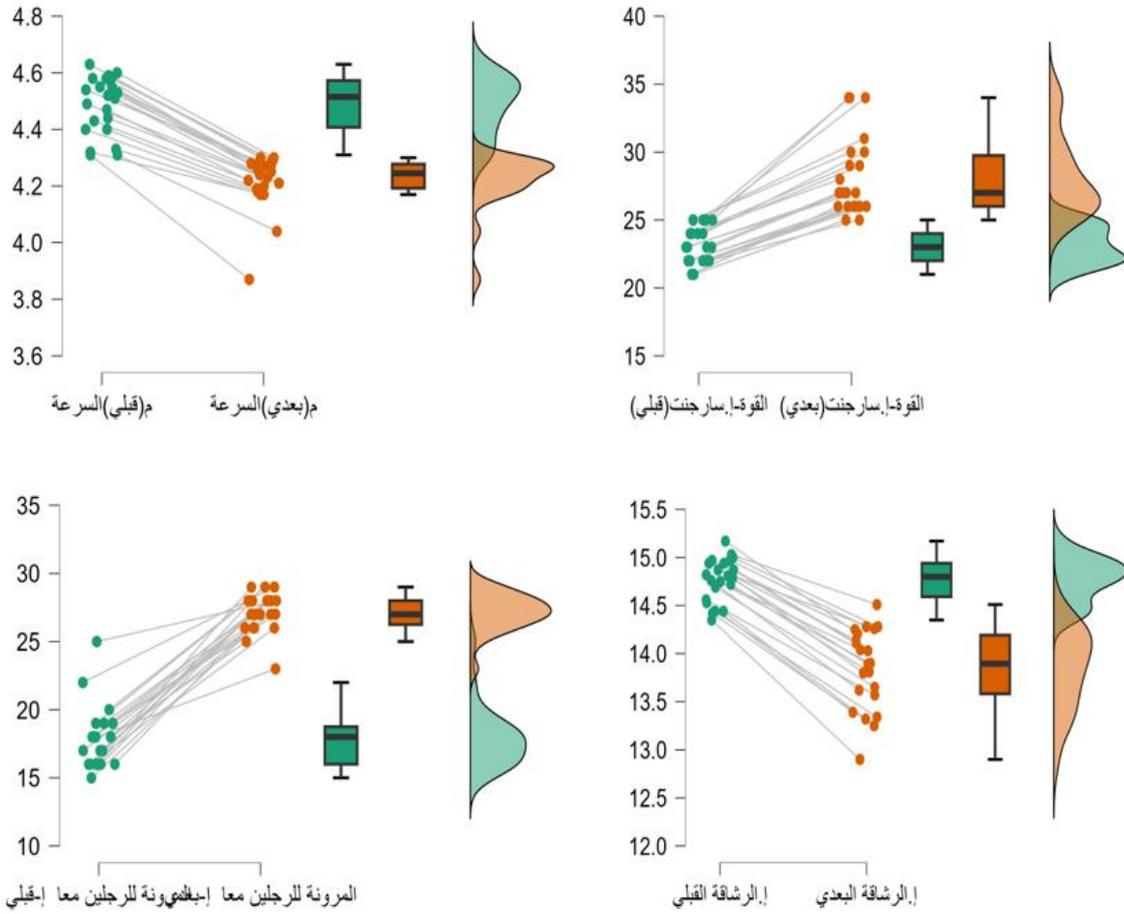
الجدول رقم (36): يوضح نتائج اختبار ولكيكسون (Wilcoxon Test). بدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات الدراسة البدنية والحركية (ذات التوزيع غير الطبيعي) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية.

المتغير	مجموع الرتب (W)	القيمة الإحصائية (Z)	قيمة الدلالة (p)	معامل الارتباط بين الرتب Rank-(Biserial)	حجم الأثر المرتبط بالرتب (ES) Rank-(Biserial)	نوع الأثر
---------	-----------------	----------------------	------------------	--	---	-----------

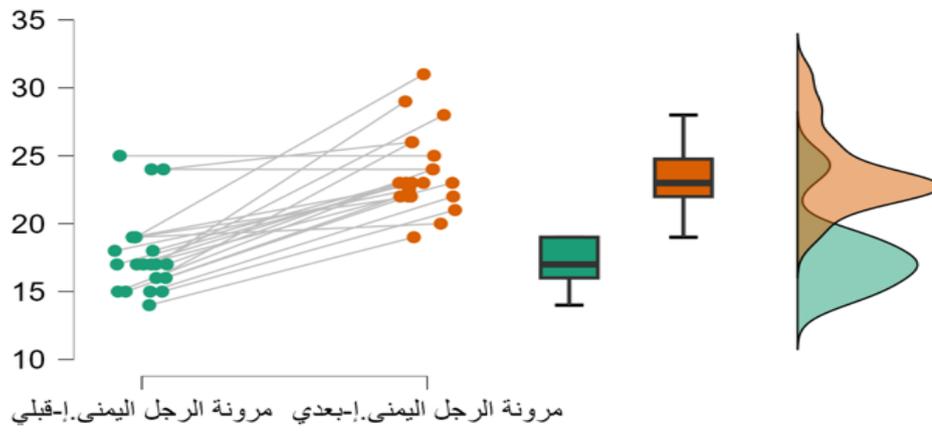
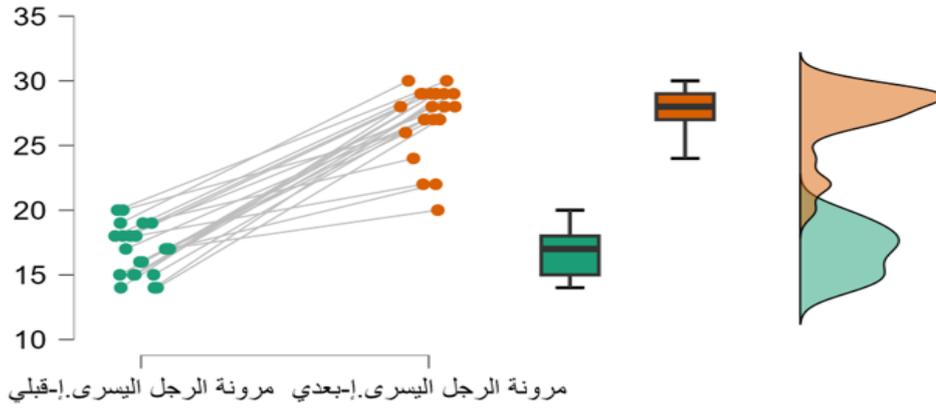
كبير	0.239	-1	< .001	-4.107	0	القوة
كبير	0.239	-1	< .001	-4.107	0	المرونة للرجلين معاً
كبير	0.25	-1	< .001	-3.92	0	مرونة الرجل اليمنى
كبير	0.239	1	< .001	4.107	253	التوافق

-الجدول رقم (36) يعرض نتائج تحليل إحصائي باستخدام اختبار ويلكوكسون للرتب لمجموعات كبيرة، حيث يظهر أن جميع المتغيرات (القوة، المرونة للرجلين معاً، مرونة الرجل المبني، والتوافق) لها تأثيرات ذات دلالة إحصائية عالية ( $p < 0.001$ ) وذلك ما يظهر في الشكل (58)، (59)، (60). كما معامل الارتباط بين الرتب للمتغيرات القوة، المرونة للرجلين معاً، ومرونة الرجل المبني هو -1 مع حجوم أثر تبلغ 0.239 و0.25 على التوالي، وقيم إحصائية (Z) سالبة تبلغ -4.107 و-3.92. في المقابل، متغير التوافق له معامل ارتباط موجب 1، وحجم أثر 0.239، وقيمة إحصائية (Z) موجبة تبلغ 4.107، ومجموع الرتب (W) يساوي 253. تم استعمال اختبار ويلكوكسون للرتب لأنه مناسب لتحليل البيانات المرتبطة أو المزدوجة، ويستخدم لتحديد ما إذا كانت هناك اختلافات ذات دلالة إحصائية بين التوزيعات أو المجموعات المقترنة.

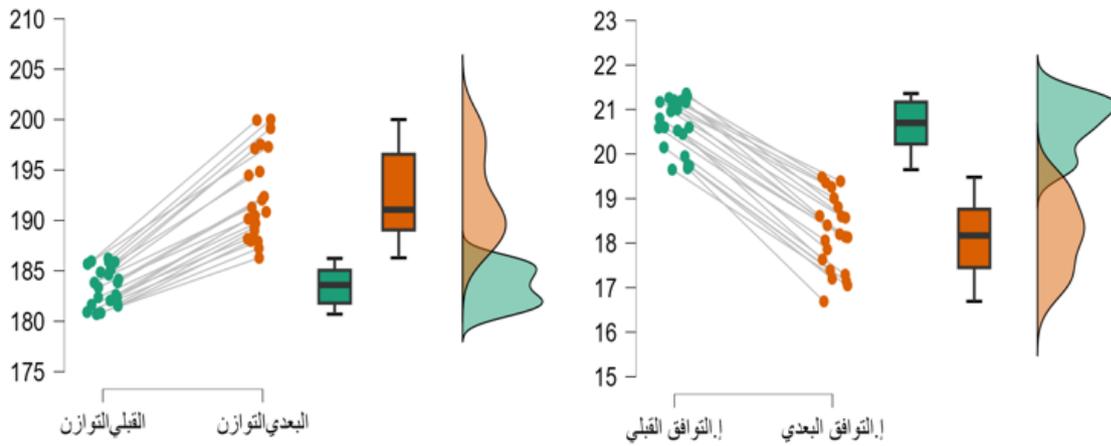
**الشكل رقم (58):** يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية للدراسة (القوة، السرعة، المرونة للرجلين معاً، الرشاقة) في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة التجريبية.



الشكل رقم (59): يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية للدراسة (مرونة الرجل اليمنى. مرونة الرجل اليسرى) في القياسين القبلي والبغدي لدى افراد العينة التجريبية.



الشكل رقم (60): يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات البدنية والحركية للدراسة (توازن. توافق) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية.



### 2-2-1-3 القدرات المهارية (عينة تجريبية):

الجدول رقم (37): يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة المهارية (اختبارات المهارات الأساسية) في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة التجريبية.

القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبار أو المهارة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
9.593	26.727	13.288	25	التحكم بالكرة بالقدم اليمنى
10.008	21.182	9.321	8.864	التحكم بالكرة بالقدم اليسرى
9.221	29.545	9.104	25.273	التحكم بالكرة بالقدمين
4.378	21.864	3.985	19.5	ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى
2.04	20.81	2.955	13.409	ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى
1.155	12.143	1.041	12.697	الجري بدرجة الكرة بين الشواخص
1.764	6.409	2.689	5.227	دقة التمرير بالقدم اليمنى
1.866	4.636	2.443	2.409	دقة التمرير بالقدم اليسرى
1.529	7.636	2.734	6.045	دقة التهديف بالقدم اليمنى
1.989	4.455	2.218	3.182	دقة التهديف بالقدم اليسرى

يعكس الجدول رقم (37) الفروقات في الأداء الرياضي بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة من المهارات. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مهارة تظهر تفاوتاً بين القيم القبلي والبعدي، مما يوفر رؤية واضحة عن مدى التغير في الأداء. على سبيل المثال، التحكم

بالكرة بالقدم اليمنى ارتفع من متوسط حسابي قدره 25 إلى 26.727 مع انخفاض في الانحراف المعياري من 13.288 إلى 9.593. بالمثل، مهارة دقة التمرير بالقدم اليسرى تحسنت من متوسط 2.409 إلى 4.636 مع انخفاض في التباين. ومع ذلك، كان هناك اختلاف في نتائج الجري بدرجة الكرة بين الشواخص حيث انخفض المتوسط الحسابي قليلاً من 12.697 إلى 12.143 وزاد الانحراف المعياري من 1.041 إلى 1.155، مما يشير إلى تباين في الأداء البعدي. تشير هذه الفروقات إلى التغييرات التي طرأت على الأداء الرياضي نتيجة للتدريب أو العوامل الأخرى المؤثرة

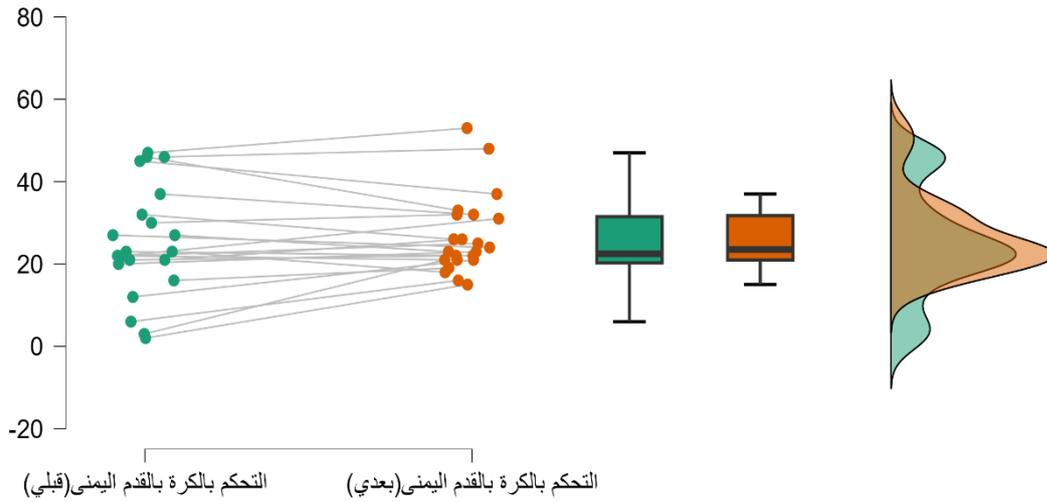
الجدول رقم (38): يوضح نتائج اختبار ستيودنت (ت) (Paired-t-test) واختبار ولكيسون (Wilcoxon Test). بدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمتغيرات الدراسة المهارية (ذات التوزيع الاعتنالي وغير الاعتنالي) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية.

اختبار المهارة	نوع الاختبار	القيمة الاحصائية	قيمة z	dl	p	حجم التأثير	ES حجم التأثير
التحكم بالكرة بالقدم اليمنى	Student	-1.10		21	0.282	-0.23	0.121
التحكم بالكرة بالقدم اليسرى	Wilcoxon	2	-3.94		< .001	-0.98	0.244
التحكم بالكرة بالقدمين	Student	-3.47		21	0.002	-0.74	0.151
ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	Wilcoxon	58	-1.99		0.047	-0.49	0.244
ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى	Wilcoxon	2	-3.94		< .001	-0.98	0.244
الجري بدرجة الكرة بين الشواخص	Student	8.924		21	< .001	1.903	0.087
دقة التمرير بالقدم اليمنى	Student	-3.14		21	0.005	-0.67	0.163
دقة التمرير بالقدم اليسرى	Wilcoxon	1.5	-3.76		< .001	-0.98	0.256
دقة التهديف بالقدم اليمنى	Wilcoxon	18	-2.58		0.01	-0.73	0.277

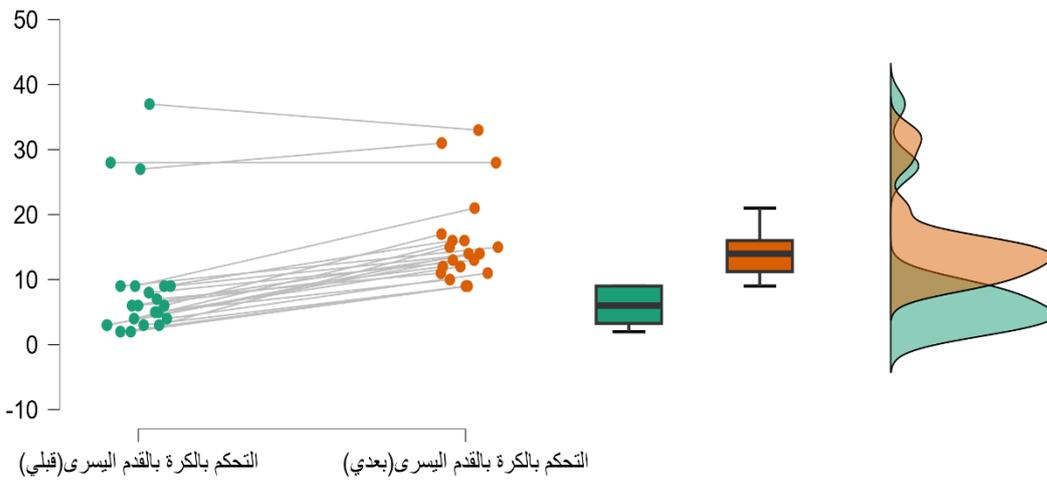
0.237	-0.53	0.02	21	-2.52	Student	دقة التهديف بالقدم اليسرى
-------	-------	------	----	-------	---------	------------------------------

بناءً على النتائج الإحصائية المقدمة في الجدول رقم (38)، أظهرت بعض الاختبارات فروقاً دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية، لكن في نفس الوقت بين القدم اليمنى واليسرى. وعلى سبيل المثال، اختبار التحكم بالكرة بالقدم اليسرى الشكل رقم (61)، كما نجد اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى الشكل رقم (62) واختبار دقة التمرير بالقدم اليسرى الشكل رقم (63) أظهرت فروقاً دالة إحصائياً باستخدام اختبار  $Wilcoxon (p < 0.001)$  مع أحجام تأثير كبيرة سالبة، (لأن غالبية اللاعبين لديهم قدم يسرى غير مهيمنة) مما يشير إلى فروق واضحة بين القدمين في هذه المهارات حسب الأشكال الخاصة بها أسفله. الاختبارات (التحكم بالكرة بالقدمين، الجري بدرجة الكرة بين الشواخص، دقة التمرير بالقدم اليمنى ودقة التهديف بالقدم اليسرى) أظهرت فروقاً دالة إحصائياً ( $p < 0.05$ ) باستخدام اختبار Student مع قيم احصائية متنوعة الشكل رقم (64) (65) (66) (67). في المقابل، اختبار التحكم بالكرة بالقدم اليمنى واختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى لم تظهر فروقاً دالة إحصائياً ( $p > 0.05$ )، مما يشير إلى عدم وجود فروق ملحوظة في هذه المهارات، راجع لعدم التركيز على القدم المهيمنة للاعبين خلال البرنامج التدريبي. وهذا ما يوضحه كل من الشكل (68) و(69) و(70). بشكل عام، تشير النتائج إلى وجود فروق ملحوظة في بعض المهارات الرياضية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وبين القدم اليمنى والقدم اليسرى.

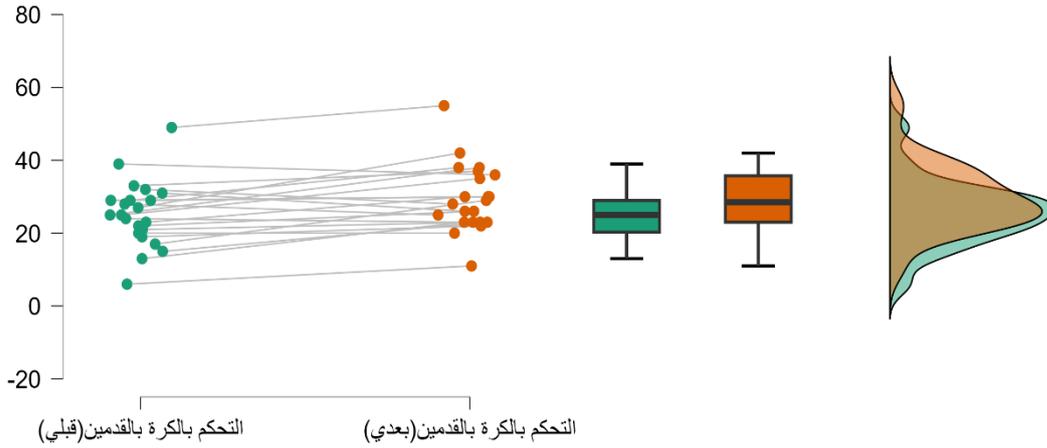
**الشكل رقم (61):** يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (التحكم بالكرة بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة التجريبية.



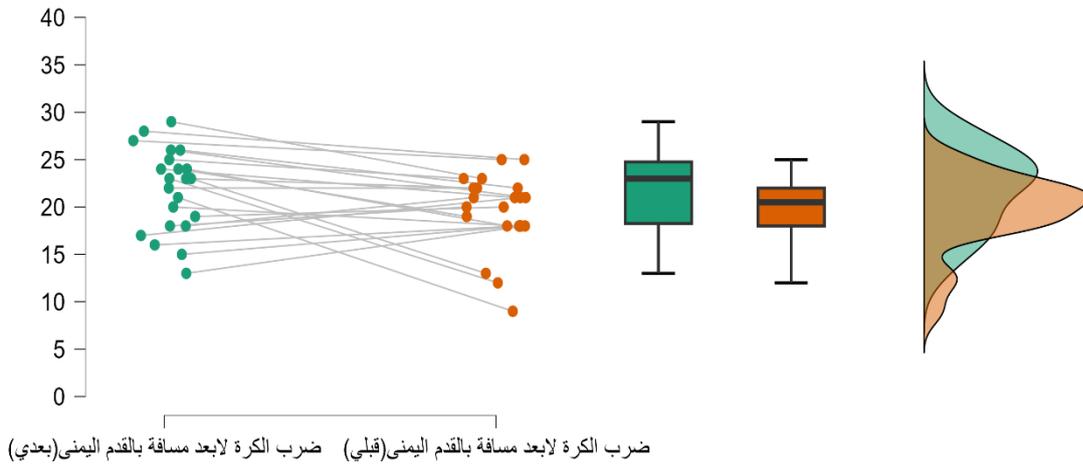
الشكل رقم (62): يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (التحكم بالكرة بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية.



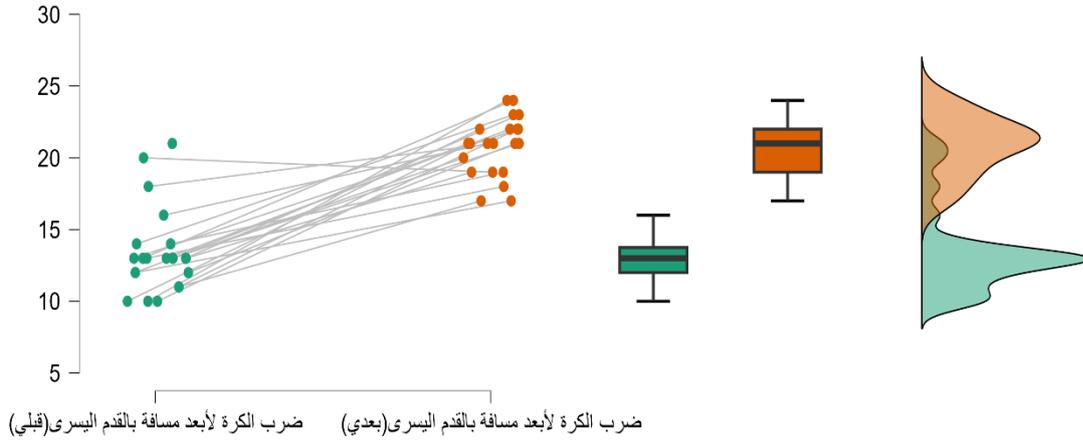
الشكل رقم (63): يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (التحكم بالكرة بالقدمين) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية.



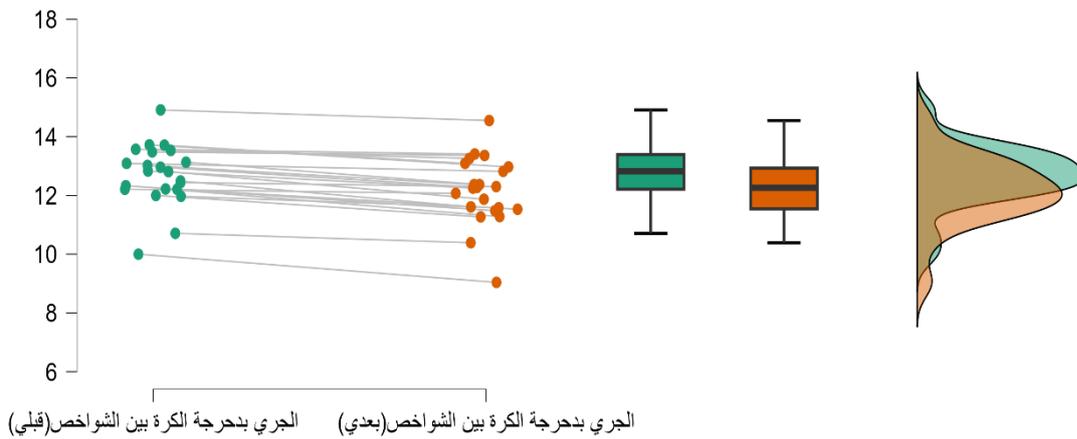
الشكل رقم (64): يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة التجريبية.



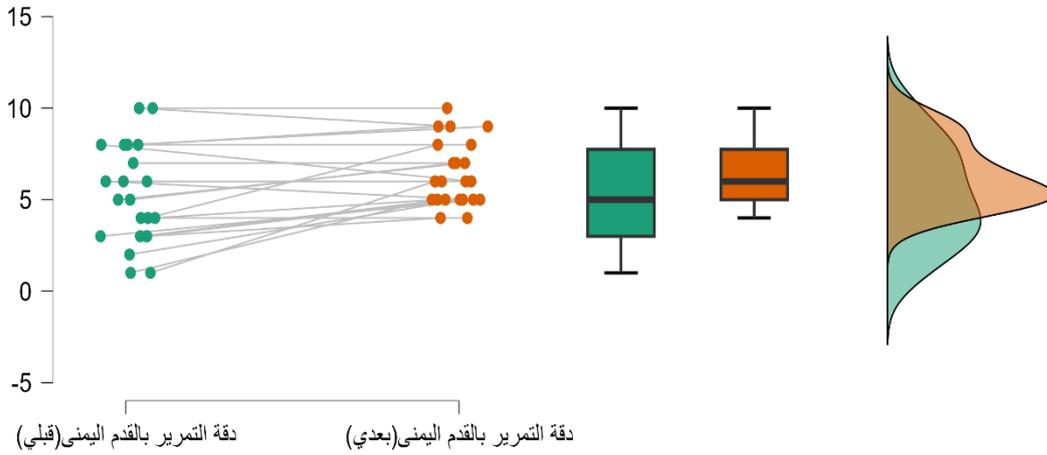
الشكل رقم (65): يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة التجريبية.



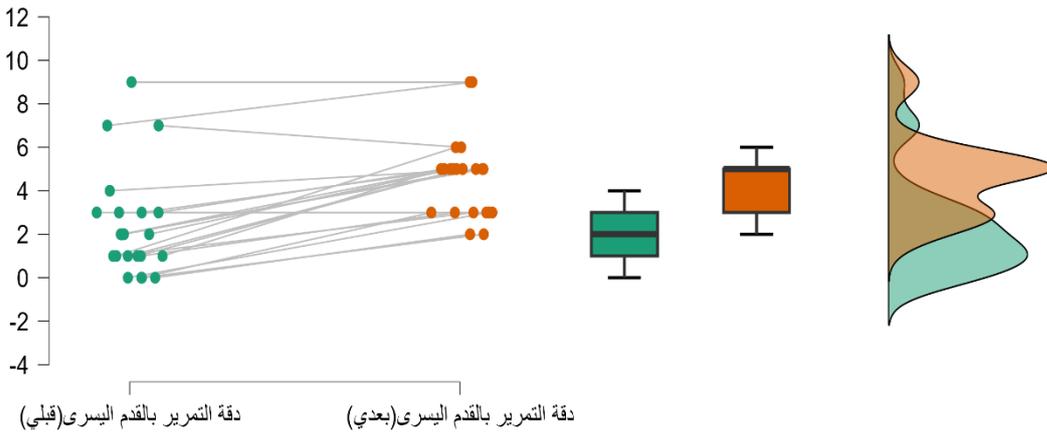
الشكل رقم (66): يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (الجرى بدرجة الكرة بين الشواخص) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية.



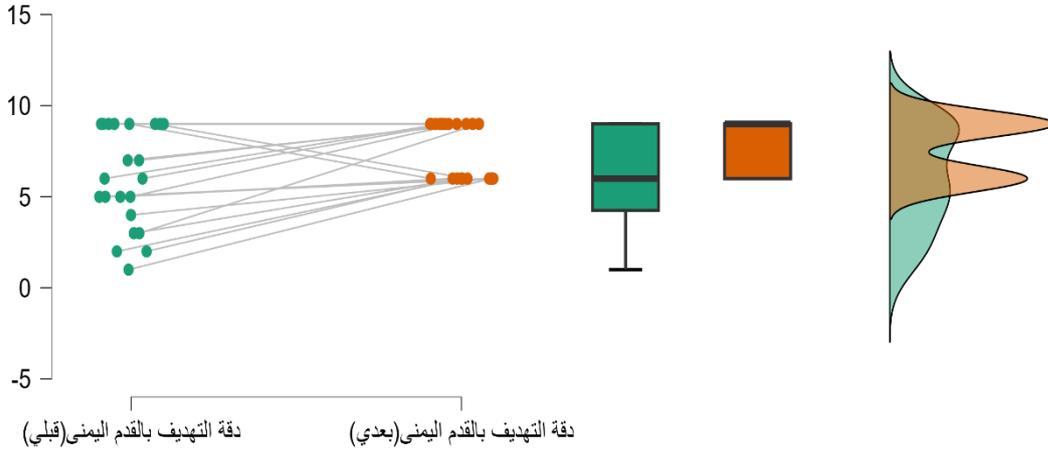
الشكل رقم (67): يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (دقة التمرير بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية.



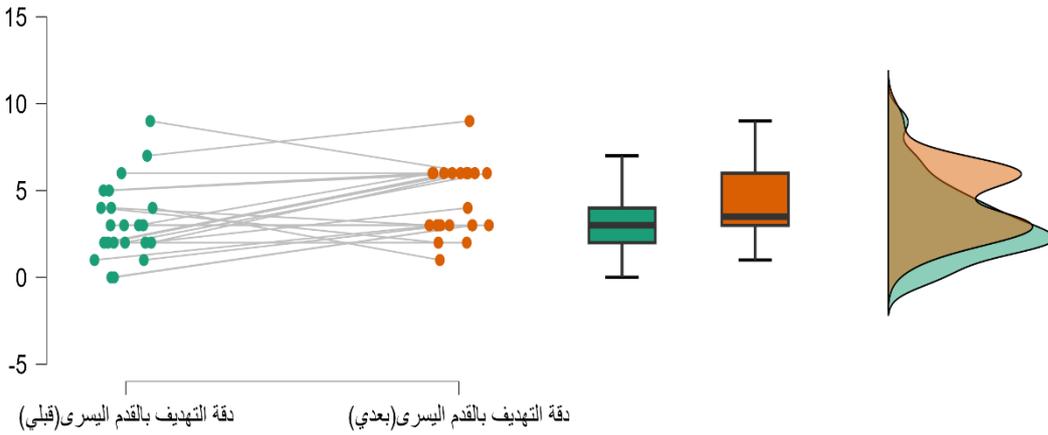
الشكل رقم (68): يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (دقة التمرير بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية.



الشكل رقم (69): يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (دقة التهديف بالقدم اليمنى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية.



الشكل رقم (70): يوضح قيم الفروق الخاصة بالمتغيرات المهارية للدراسة (دقة التهديف بالقدم اليسرى) في القياسين القبلي والبعدي لدى افراد العينة التجريبية.



وبما أن لحجم التأثير في اختبار Student- t ، يتم استخدام Cohen- D في اختبار Wilcoxon ، يتم استخدام معامل الارتباط الزوجي المرتب لحجم التأثير. إذ بناءً على تحليل أحجام التأثير في الجدول رقم (36) في مختلف المهارات الرياضية، يمكن ملاحظة أن التحكم بالكرة بالقدم اليمنى يظهر حجم تأثير صغير (-0.23)، بينما يظهر التحكم بالكرة بالقدم اليسرى حجم تأثير كبير (-0.98). التحكم بالكرة بالقدمين أظهر حجم تأثير متوسط (-0.74)، وضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى واليسرى أظهرت أحجام تأثير متوسطة (-0.49) وكبيرة (-0.98) على التوالي. الجري بدرجة الكرة بين الشواخص كان له حجم تأثير كبير جداً (1.903)، مما يعكس أداءً متميزاً في هذه المهارة. دقة التمرير بالقدم اليمنى واليسرى أظهرت أحجام تأثير متوسطة (-0.67-

و (-0.98 على التوالي)، بينما دقة التهديف بالقدم اليمنى واليسرى أظهرت أحجام تأثير متوسطة أيضاً (-0.73 و -0.53 على التوالي). هذه النتائج تشير إلى وجود تفاوت ملحوظ في الأداء بين القدمين في مختلف المهارات الرياضية، مع بروز بعض المهارات بأحجام تأثير كبيرة.

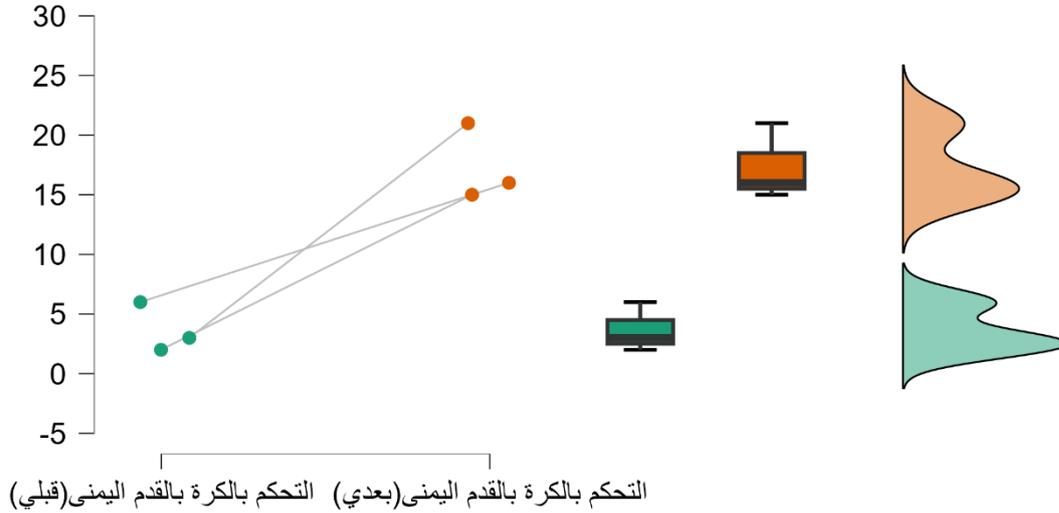
### 3-2-1-3 تأثير القدم غير المهيمنة (عينة تجريبية):

الجدول رقم (39): يعرض قيم (بعض الاختبارات المهارية بالكرة بالقدم غير المهيمنة اليمنى) بعد التدخل التدريبي للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات. باستعمال اختبارات ستودنت

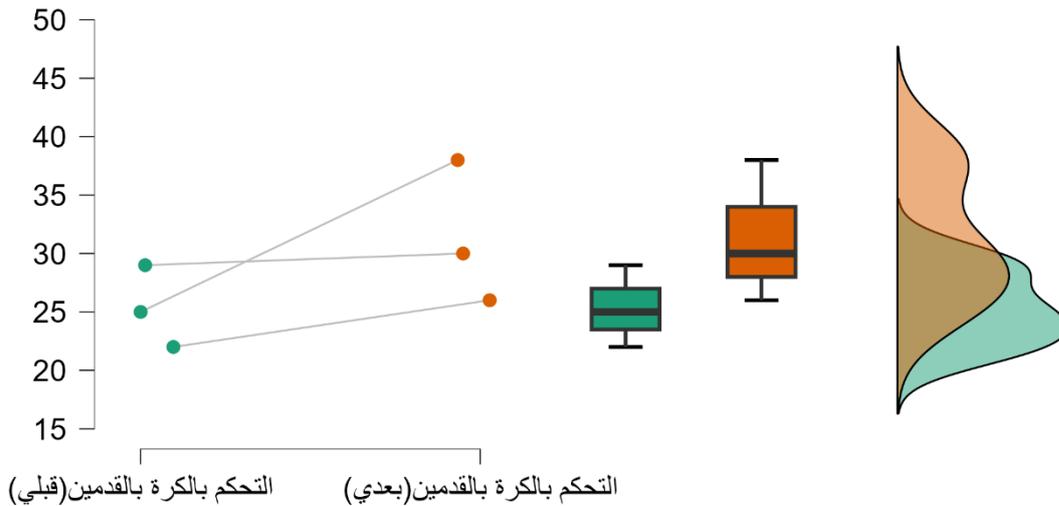
نوع حجم الأثر	الدلالة الإحصائية	ES d de Cohen	d de Cohen	dl	p	t	القياس القبلي	القياس البعدي
كبير	دالة	2.244	-3.382	2	0.028	-5.857	التحكم بالكرة بالقدم اليمنى	
متوسط	غير دالة	0.856	-0.961	2	0.238	-1.664	التحكم بالكرة بالقدمين	
كبير	دالة	1.096	-11	2	0.003	19.053	ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى	
كبير	دالة	1.035	-7.506	2	0.006	-13	دقة التمرير بالقدم اليمنى	

-تشير البيانات الإحصائية المقدمة في الجدول رقم (39) إلى نتائج حساب الفروق باختبار (Student T) لأربع اختبارات قبلية وبعديّة تتعلق باختبار (التحكم في الكرة، دقة التمرير، ضرب الكرة باستخدام القدم اليمنى، واختبار التحكم بالكرة بكلا القدمين). تبين النتائج أن اختبار التحكم بالكرة بالقدم اليمنى أظهر دلالة إحصائية ( $p = 0.028$ ) وحجم تأثير كبير ( $d = -3.382$ ) حسب الشكل رقم (71). أما بالنسبة للتحكم بالكرة باستخدام القدمين، فلم تصل النتائج إلى دلالة إحصائية ( $p = 0.238$ ) وكانت قيمة  $d$  لكون ذات تأثير متوسط ( $d = -0.961$ ) حسب الشكل رقم (72). من جهة أخرى، أظهر اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى دلالة إحصائية قوية ( $p = 0.003$ ) وحجم تأثير كبير جداً ( $d = -11$ ) حسب الشكل رقم (73). أخيراً، اختبار دقة التمرير بالقدم اليمنى كان ذو دلالة إحصائية ( $p = 0.006$ ) وحجم تأثير كبير ( $d = -7.506$ ) حسب الشكل رقم (74). تُظهر هذه النتائج تحسناً كبيراً ودالاً إحصائياً في أداء اللاعبين بعد التدخل في ثلاثة من الاختبارات الأربعة، مما يشير إلى فعالية التدخل المستخدم بشكل كبير في تحسين الأداء الرياضي باستخدام القدم اليمنى.

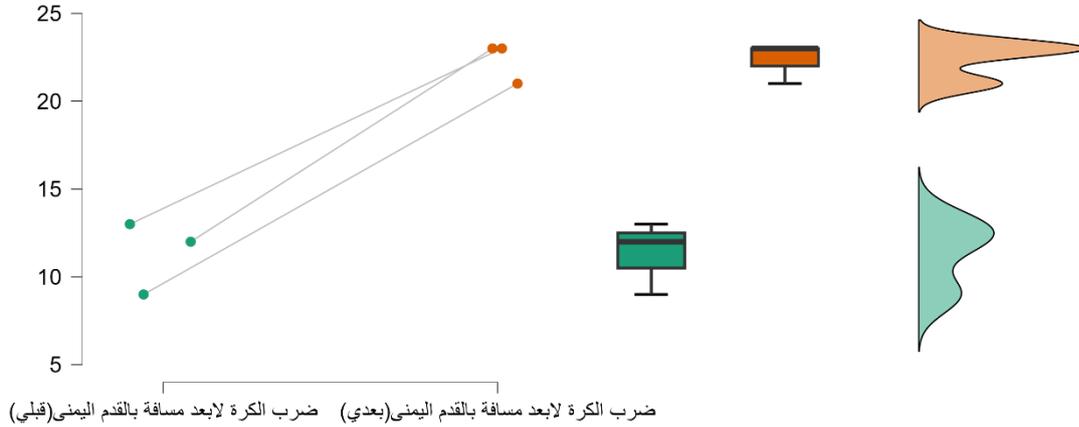
الشكل رقم (71): يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدم اليمنى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



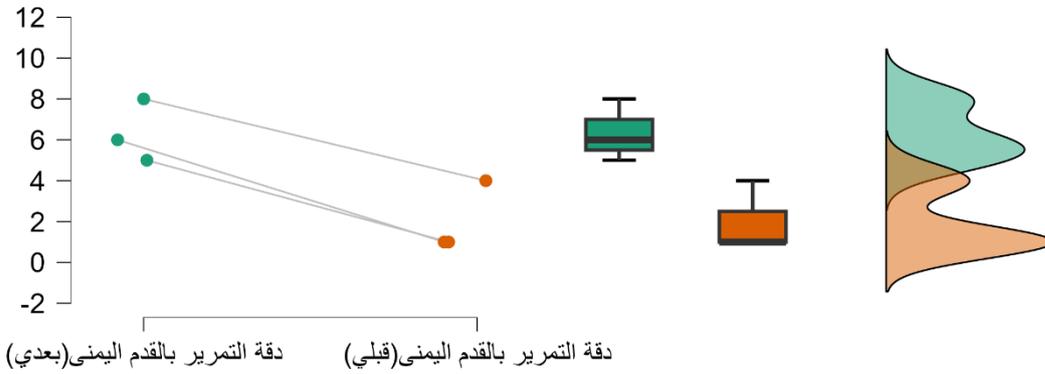
الشكل رقم (72): يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدمين) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



الشكل رقم (73): يوضح الفروق في اختبار (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



الشكل رقم (74): يوضح الفروق في اختبار (دقة التمرير بالقدم اليمنى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



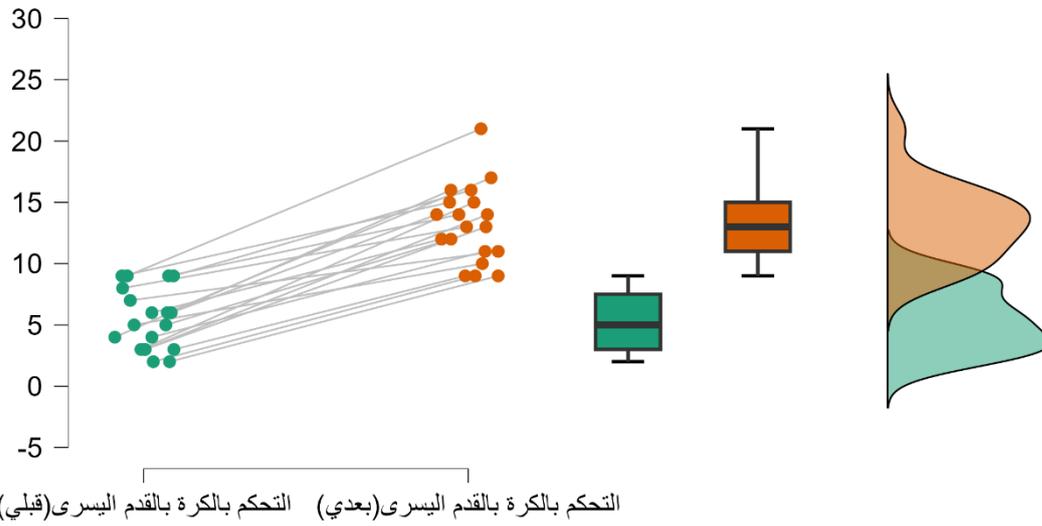
الجدول رقم (40): يعرض قيم (بعض الاختبارات المهارية بالكرة بالقدم غير المهيمنة اليسرى) بعد التدخل التدريبي للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات. باستعمال اختبارات ستودنت

نوع حجم	الدلالة الإحصائية	ES d de	d de Cohen	dl	p	t	القياس البعدي	القياس القبلي
------------	----------------------	------------	---------------	----	---	---	------------------	------------------

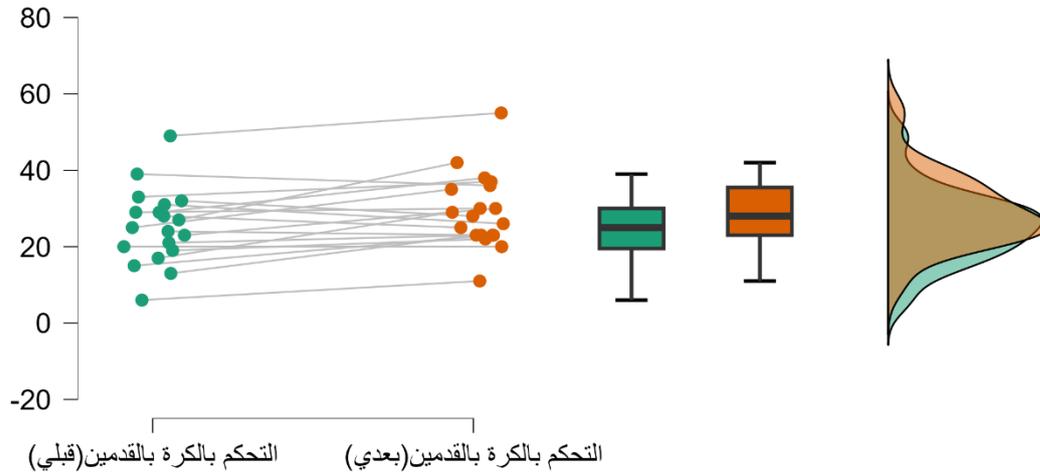
الأثر		Cohen					
كبير	دالة	0.489	-2.908	18	< .001	12.675	التحكم بالكرة بالقدم اليسرى
متوسط	دالة	0.152	-0.687	18	0.008	-2.995	التحكم بالكرة بالقدمين
كبير	دالة	0.737	-3.579	18	< .001	-15.6	ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى
كبير	دالة	0.413	-1.933	18	< .001	-8.427	دقة التمرير بالقدم اليسرى
متوسط	دالة	0.337	-0.671	18	0.009	-2.927	دقة التهديف بالقدم اليسرى

-تشير البيانات الإحصائية المقدمة في الجدول رقم (40) إلى نتائج خمس اختبارات قبلية وبعديّة تتعلق باختبار (تحكم ودقة التمرير والتهديف وضرب الكرة باستخدام القدم اليسرى، والتحكم بالكرة بكلا القدمين). تبين النتائج أن اختبار التحكم بالكرة بالقدم اليسرى أظهر دلالة إحصائية قوية ( $p < 0.001$ ) وحجم تأثير كبير ( $d = -2.908$ ) حسب الشكل رقم (75). أما بالنسبة للتحكم بالكرة باستخدام القدمين، فقد كانت النتائج ذات دلالة إحصائية ( $p = 0.008$ ) وحجم تأثير متوسط ( $d = -0.687$ ) حسب الشكل رقم (76). كما أظهر اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى دلالة إحصائية قوية ( $p < 0.001$ ) وحجم تأثير كبير ( $d = -3.579$ ) حسب الشكل رقم (77). أيضاً، اختبار دقة التمرير بالقدم اليسرى كان ذو دلالة إحصائية قوية ( $p < 0.001$ ) وحجم تأثير كبير ( $d = -1.933$ ) حسب الشكل رقم (78). وأخيراً، اختبار دقة التهديف بالقدم اليسرى أظهر دلالة إحصائية ( $p = 0.009$ ) وحجم تأثير متوسط ( $d = -0.671$ ) حسب الشكل رقم (79). تُظهر هذه النتائج والأشكال الموضحة أسفله تحسناً كبيراً ودالاً إحصائياً في أداء اللاعبين بعد التدخل التدريبي لتحسين مستوى القدم غير المهيمنة في جميع الاختبارات، مما يشير إلى فعاليته في تحسين الأداء الرياضي باستخدام القدم اليسرى.

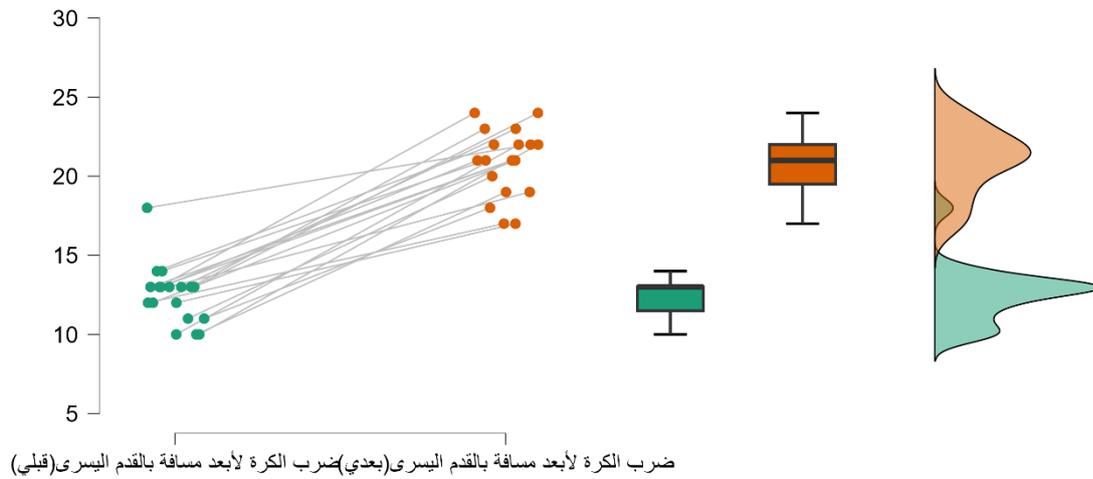
الشكل رقم (75): يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدم اليسرى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



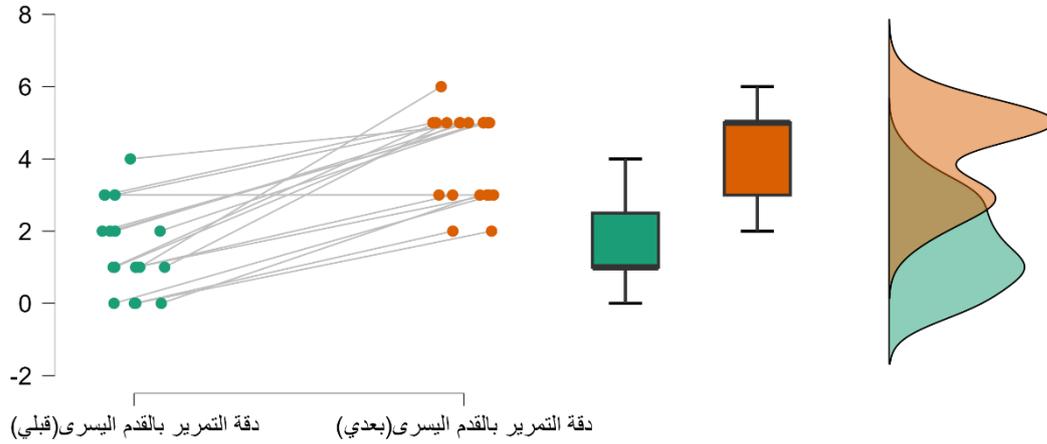
الشكل رقم (76): يوضح الفروق في اختبار (التحكم بالكرة بالقدمين) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



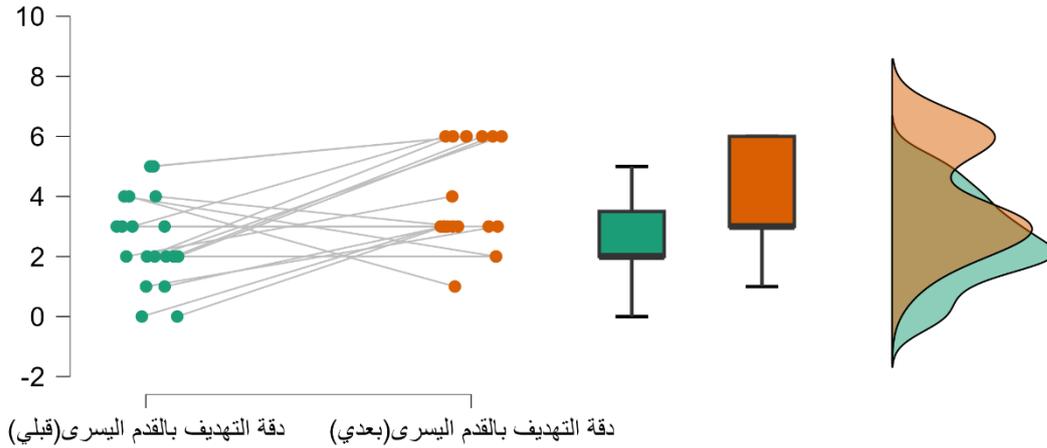
الشكل رقم (77): يوضح الفروق في اختبار (ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى) في القياسات القبالية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



الشكل رقم (78): يوضح الفروق في اختبار (دقة التمرير بالقدم اليسرى) في القياسات القبالية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



الشكل رقم (79): يوضح الفروق في اختبار (دقة التهديف بالقدم اليسرى) في القياسات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار (T. Student)



### 4-2-1-3 الاستنتاج العام لعرض نتائج الفرضية الثانية:

بناءً على النتائج الإحصائية المستخلصة من تحليل بيانات الأداء البدني الحركي والمهاري للعينة التجريبية، يمكن استخلاص استنتاج وصفي وإحصائي حول أثر البرنامج التدريبي المقترح للقدم غير المهيمنة على تحسين أداء لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة. إذ تشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في مختلف المتغيرات البدنية والحركية. على سبيل المثال، في متغير السرعة، انخفض المتوسط

الحسابي من 4.485 إلى 4.217، مما يدل على تحسن ملحوظ في الأداء البدني بعد تطبيق البرنامج التدريبي. بالإضافة إلى ذلك، أظهر متغير القوة زيادة في المتوسط الحسابي من 23.136 إلى 28.136، مع حجم أثر كبير، مما يشير إلى تعزيز واضح في القوة البدنية للعينة. وطبعاً فإن ذلك يرجع للتدريب المنتظم والمنهجي. كما أنه وبالرغم من عدم القدرة على ربط هذان العنصران بتحسين مستوى القدم غير المهيمنة. إلا أن الأمر يبقى وارداً ويحتاج إلى بحث لوحده.

بالنسبة للمرونة، ارتفعت القيم في كل من مرونة الرجلين معاً ومرونة القدم اليمنى واليسرى بشكل ملحوظ بعد التدريب. هذه التحسينات في المرونة تدعم فعالية البرنامج التدريبي في تحسين القدرة الحركية الشاملة للقدم غير المهيمنة. إذ أثرت على الأداء العام المتمثل في اختبار الجلوس والوصول. وبالنسبة للتوازن، أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في الأداء، حيث ارتفع المتوسط الحسابي من 183.466 إلى 192.415. ويرجع ذلك لقدرة اللاعبين على تحدي الاختبار وتمكنهم من أداء ما يشبهه خلال التدريبات.

وفيما يتعلق بالرشاقة والتوافق، انخفض المتوسط الحسابي للرشاقة من 14.765 إلى 843.13، بينما انخفض التوافق من 20.647 إلى 18.194، مما يشير إلى تحسينات ملحوظة في هاتين المهارتين بعد تطبيق البرنامج التدريبي. لأن تحسن الارتكاز بالقدمين وخاصة بالقدم غير المهيمنة يؤدي إلى تحسن المستوى العام الحركي والبدني اللذان يساعدان على تغيير الاتجاه بسلاسة وآلية في الأداء.

أما القدرات المهارية، فقد أظهرت النتائج تحسناً في التحكم بالكرة باستخدام القدم غير المهيمنة. على سبيل المثال، ارتفع المتوسط الحسابي للتحكم بالكرة بالقدم اليسرى من 8.864 إلى 15.591، مما يعكس فعالية البرنامج في تعزيز هذه المهارة. كما أظهرت نتائج الضرب لأبعد مسافة بالقدم اليسرى زيادة من 13.409 إلى 20.81، مع حجم أثر كبير، مما يؤكد التحسن الكبير في القدرة على ضرب الكرة بالقدم غير المهيمنة.

وبالنسبة لمهارات الجري بدرجة الكرة بين الشواخص ودقة التمرير، أظهرت النتائج تحسينات ملحوظة. انخفض المتوسط الحسابي للجري بدرجة الكرة من 12.697 إلى 12.143، بينما ارتفع المتوسط الحسابي لدقة التمرير بالقدم اليسرى من 2.409 إلى 4.636.

بناءً على هذه التحليلات، يمكن الاستنتاج أن البرنامج التدريبي المقترح للقدم غير المهيمنة قد ساهم بشكل كبير في تحسين الأداء البدني والحركي والمهاري لدى لاعبي كرة القدم المنتمين الى العينة التجريبية، كما ان ظاهرة انتقال أثر التدريب بين الاطراف قد تكون أثرت أيضا. تعكس الفروقات الإحصائية وحجم الأثر الكبير فعالية هذا البرنامج التدريبي في تعزيز الأداء الرياضي الشامل، مما يجعله أداة قيمة لتطوير مهارات اللاعبين الناشئين.

### 3-1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

من اجل عرض ما يخص الفرض الأول من نتائج وتحليلها، وجب استحضار الفرض الثالث الذي نص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين العينة الضابطة والتجريبية لمتغير البحث. وهنا طبعا سيكون الحديث عن الاداء بشكل عام لكلا العينتين. مع اظهار لتأثير للقدم غير المهيمنة على العينة التجريبية.

### 3-1-3-1 القدرات البدنية والحركية (نتائج الاختبارات البعدية للعينتين):

الجدول رقم (41): يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاعتدالية لمتغيرات الدراسة البدنية والحركية (سرعة. قوة. مرونة. رشاقة. توازن. توافق) في القياسين البعدي لدى افراد العينة الضابطة والتجريبية.

الاعتدالية	قيمة p من Shapiro-Wilk	Shapiro-Wilk	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	المتغير
توزيع غير طبيعي	< 0.001	0.728	0.098	4.217	ع. تجريبية	سرعة
توزيع طبيعي	0.109	0.928	0.358	5.703	ع. ضابطة	
توزيع غير طبيعي	0.002	0.83	2.9	28.136	ع. تجريبية	قوة
توزيع غير طبيعي	0.005	0.861	0.964	14.5	ع. ضابطة	
توزيع غير طبيعي	0.025	0.896	1.411	27.091	ع. تجريبية	مرونة للرجلين معا
توزيع طبيعي	0.051	0.912	2.31	16.264	ع. ضابطة	
توزيع طبيعي	0.054	0.913	2.856	23.705	ع.	مرونة

					تجريبية	الرجل اليمنى
توزيع طبيعي	0.992	0.988	2.552	17.682	ع.ضابطة	
توزيع غير طبيعي	< 0.001	0.809	2.748	27.136	ع.تجريبية	مرونة الرجل اليسرى
توزيع طبيعي	0.187	0.939	3.711	18.182	ع.ضابطة	
توزيع طبيعي	0.057	0.914	4.397	192.415	ع.تجريبية	التوازن Y
توزيع طبيعي	0.783	0.973	8.993	119.364	ع.ضابطة	
توزيع طبيعي	0.387	0.955	0.418	12.143	ع.تجريبية	الرشاقة
توزيع طبيعي	0.387	0.955	0.418	12.348	ع.ضابطة	
توزيع طبيعي	0.428	0.957	0.838	17.955	ع.تجريبية	التوافق
توزيع غير طبيعي	0.032	0.901	1.555	14.956	ع.ضابطة	

يظهر الجدول رقم (41) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كمقارنة إحصائية للاختبارات البدنية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية. كذلك باستخدام اختبار شابيرو-ويلك لتحديد الاعتدالية. النتائج تشير إلى أن بعض المتغيرات مثل "سرعة" في العينة التجريبية و"قوة" في كلا العينتين لا تتبع التوزيع الطبيعي ( $p < 0.05$ ) ، في حين أن متغيرات أخرى مثل "مرونة الرجل اليمنى" و"التوازن Y" تتبع التوزيع الطبيعي في كلا العينتين. ( $p > 0.05$ ) بناءً على هذه النتائج، يجب استخدام الاختبارات الإحصائية المناسبة مثل: Mann-Whitney U أو T student test أو Welch's t-test وفقاً للاعتدالية وتجانس التباين لكل متغير.

الجدول رقم (42): يبين تجانس العينتين في نتائج القياس البعدي للقدرات البدنية والحركية باستعمال اختبار ليفين.

المتغير	F	df1	df2	قيمة p	التجانس
سرعة	19.935	1	42	< 0.001	عدم تجانس
قوة	19.001	1	42	< 0.001	عدم تجانس
مرونة الرجلين	2.717	1	42	0.107	تجانس
مرونة الرجل	0.075	1	42	0.786	تجانس
مرونة الرجل	4.398	1	42	0.042	عدم تجانس
التوازن Y	9.25	1	42	0.004	عدم تجانس

الرشاقة	16.644	1	42	< 0.001	عدم تجانس
التوافق	7.661	1	42	0.008	عدم تجانس

-تفسير نتائج اختبار ليفين المبينة في الجدول رقم (42) إلى أن التباينات بين العينة الضابطة والعينة التجريبية ليست متجانسة لمعظم المتغيرات (مثل "سرعة"، "قوة"، "مرونة الرجل اليسرى"، "التوازن Y"، "الرشاقة"، و"التوافق") حيث كانت قيمة p أقل من 0.05. ومع ذلك، تُظهر بعض المتغيرات مثل "مرونة للرجلين معا" و"مرونة الرجل اليمنى" تجانساً في التباينات بين المجموعتين (قيمة p أكبر من 0.05). بناءً على هذه النتائج، ينبغي استخدام الاختبارات الإحصائية المناسبة التي لا تفترض تجانس التباين عند تحليل الفروق بين المجموعتين.

جدول رقم (43) يبين بالاختبار الإحصائي المناسب لكل متغير

المتغير	الاعتدالية	التجانس	الاختبار المناسب
سرعة	توزيع غير طبيعي	عدم تجانس	Mann-Whitney U test
قوة	توزيع غير طبيعي	عدم تجانس	Mann-Whitney U test
مرونة للرجلين معا	توزيع غير طبيعي	تجانس	Mann-Whitney U test
مرونة الرجل اليمنى	توزيع طبيعي	تجانس	اختبار t للعينتين المستقلتين
مرونة الرجل اليسرى	توزيع غير طبيعي	عدم تجانس	Mann-Whitney U test
التوازن Y	توزيع طبيعي	عدم تجانس	Welch's t-test
الرشاقة	توزيع طبيعي	عدم تجانس	Welch's t-test
التوافق	توزيع غير طبيعي	عدم تجانس	Mann-Whitney U test

- استناداً إلى نتائج اختبار الاعتدالية (التوزيع الطبيعي) واختبار ليفين (تجانس التباين) المبينين في الجدول رقم (41) و(42)، يمكن تحديد الاختبار الإحصائي المناسب لكل متغير حسب ما هو موضح في الجدول رقم (43). يعتمد الاختيار على ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي وتتمتع بتجانس التباين.

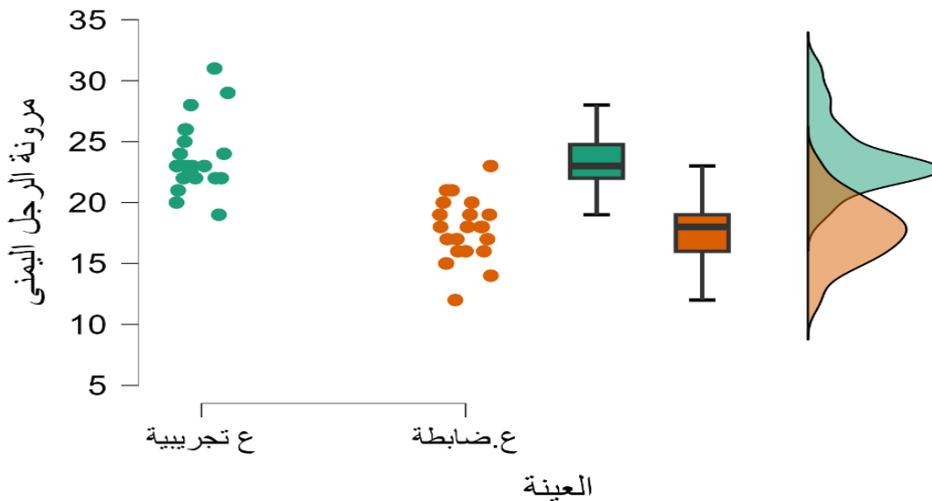
الجدول رقم (44): يعرض قيم (متغير المرونة للرجل اليمنى) للقياسات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية باستعمال اختبار (t للعينتين المستقلتين) بدلالة الفروق بين المتوسطات.

المتغير	t	درجات الحرية (df)	قيمة p	d de Cohen	حجم الأثر المعدل (ES d de) (Cohen)
---------	---	-------------------	--------	------------	------------------------------------

0.451	2.224	< 0.001	42	7.375	مرونة الرجل اليمنى
-------	-------	---------	----	-------	--------------------

- تشير النتائج من خلال الجدول رقم (44) إلى وجود فرق كبير وذو دلالة إحصائية في مرونة الرجل اليمنى بين العينة الضابطة والعينة التجريبية بعد التدخل التدريبي المتخصص. قيمة t العالية (7.375) تشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين. قيمة p أقل من 0.001 تدل على أن الفروق ليست ناتجة عن الصدفة. حجم الأثر (Cohen's d) البالغ 2.224 يشير إلى تأثير كبير جداً، مما يعني أن البرنامج التدريبي للقدم غير المهيمنة كان له تأثير ملحوظ وكبير على مرونة الرجل اليمنى في العينة التجريبية لمن يمتازون بقدم يمنى غير مهيمنة مقارنة بالعينة الضابطة حسب الشكل رقم (80). حجم الأثر المعدل (0.451) يؤكد أهمية هذا التأثير.

الشكل رقم (80): يوضح قيم (اختبار مرونة الرجل اليمنى) في القياسات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات.

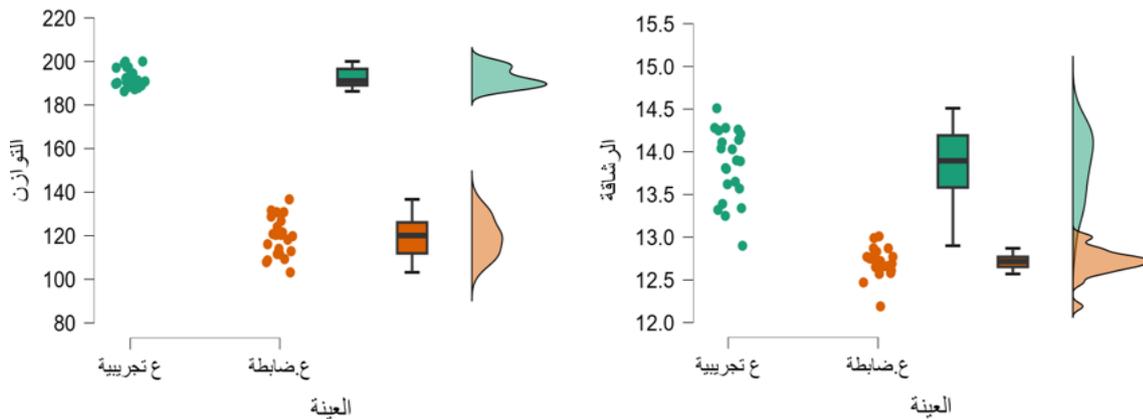


الجدول رقم (45): يعرض قيم (متغير التوازن Y الرشاقة) بعد التدخل التدريبي للعينتين الضابطة والتجريبية باختبار (Welch's t-test) بدلالة الفروق بين المتوسطات.

حجم الأثر المعدل ES d de (Cohen)	d de Cohen	قيمة p	درجات الحرية (df)	t	المتغير
1.585	10.32	< 0.001	30.498	34.229	التوازن Y
0.614	3.545	< 0.001	28.016	11.757	الرشاقة

- تشير النتائج في الجدول رقم (45) إلى وجود فروق كبيرة وذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياسات البعدية لمتغيري التوازن Y والرشاقة. إذ بالنسبة لمتغير التوازن Y ، كانت قيمة t عالية جداً (34.229) وقيمة p أقل من 0.001، مما يشير إلى فرق معنوي كبير بين المجموعتين. حجم الأثر (Cohen's d) البالغ 10.32 يدل على تأثير كبير جداً، وحجم الأثر المعدل (1.585) يؤكد هذا التأثير الكبير. أما بالنسبة لمتغير الرشاقة، كانت قيمة t (11.757) وقيمة p أقل من 0.001، مما يشير أيضاً إلى فرق معنوي كبير بين المجموعتين حسب ما يوضحه الشكل رقم (81). حجم الأثر (Cohen's d) البالغ 3.545 يشير إلى تأثير كبير، وحجم الأثر المعدل (0.614) يؤكد أهمية هذا التأثير.

الشكل رقم (81): يوضح قيم اختبار التوازن Y. والرشاقة في القياسات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات.



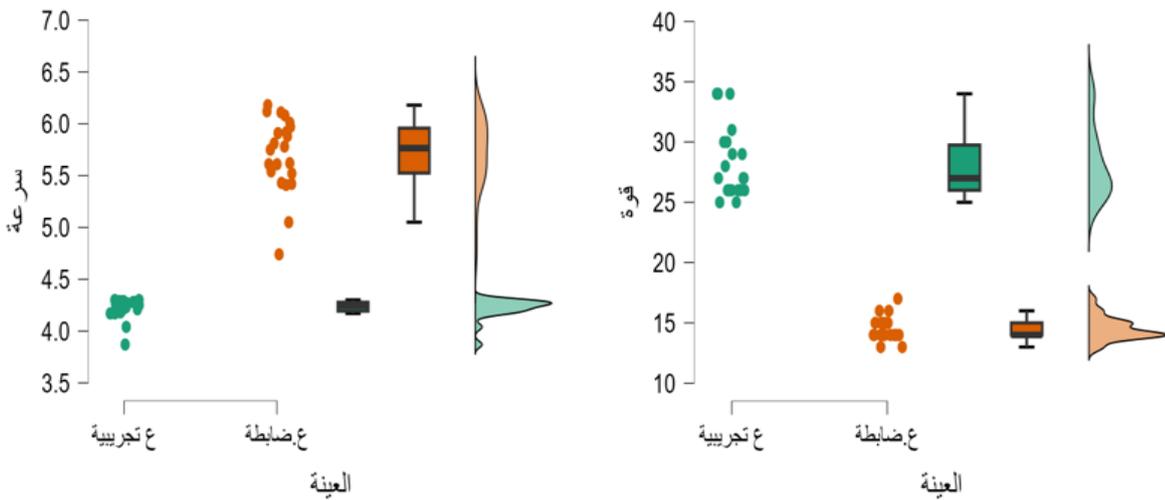
الجدول رقم (46): يعرض قيم (متغير التوازن Y والتوافق) بعد التدخل التدريبي للعينتين الضابطة والتجريبية باختبار (Mann-Whitney U test) بدلالة الفروق بين المتوسطات.

المتغير	W	قيمة p	Rank-Biserial	ES Rank-Biserial
سرعة	0	< 0.001	-1	0.174
قوة	484	< 0.001	1	0.174
مرونة للرجلين معا	484	< 0.001	1	0.174
مرونة الرجل اليسرى	467.5	< 0.001	0.932	0.174

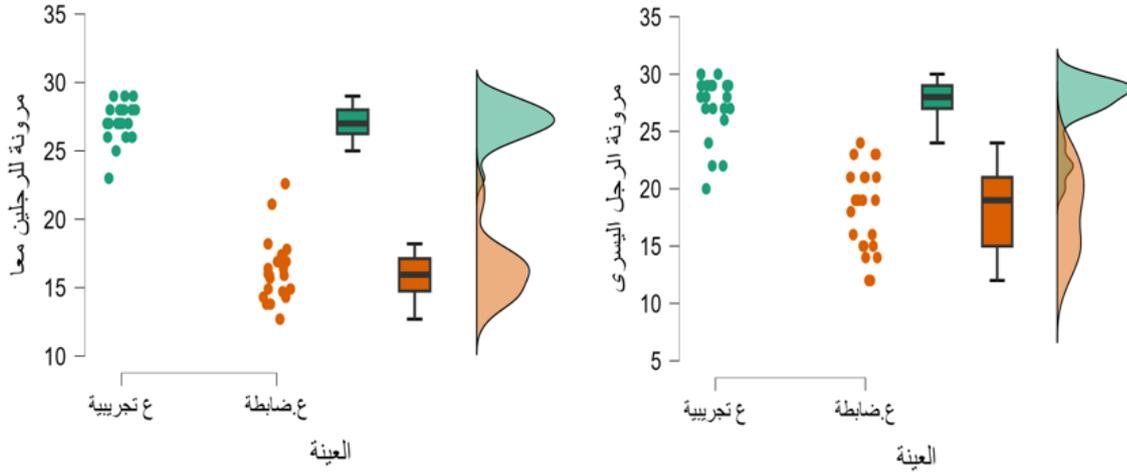
0.174	0.901	< 0.001	460	التوافق
-------	-------	---------	-----	---------

- تشير نتائج اختبار Mann-Whitney U في الجدول رقم (46) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في القياسات البعدية لمتغيرات السرعة، القوة، المرونة للرجلين معاً، مرونة الرجل اليسرى، والتوافق، حسب ما توضحه الأشكال البيانية (82)، (83)، (84) حيث كانت جميع قيم p أقل من 0.001. القيم الكبيرة والإيجابية لرتبة ثنائية Rank- (Biserial) لمعظم المتغيرات (بين 0.901 و 1) تشير إلى تأثير إيجابي كبير للتدخل التدريبي على الأداء البدني للعينة التجريبية، مع ملاحظة الناتج سلبى على متغير السرعة (رتبة ثنائية = -1) لأن التحسن في المستوى يكون بإنقاص الوقت طبعاً. حجم الأثر الموحد (ES Rank-Biserial = 0.174) يعزز هذه النتائج ويؤكد فعالية التدخل التدريبي.

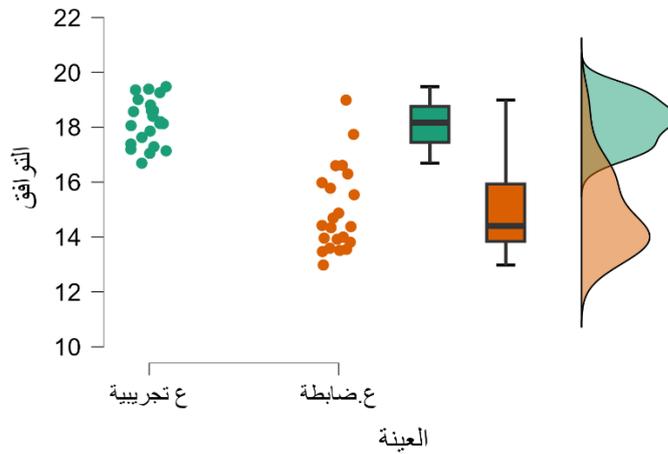
الشكل رقم (82): يوضح قيم (اختبار السرعة-القوة) في القياسات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات.



الشكل رقم (83): يوضح قيم (اختبار مرونة الرجلين معا-مرونة الرجل اليسرى) في القياسات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات.



الشكل رقم (84): يوضح قيم (التوافق) في القياسات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية بدلالة الفروق بين المتوسطات.



2-3-1-3 القدرات المهنية (نتائج الاختبارات البعدية للعينتين):

الجدول رقم (47): يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاعتدالية لمتغيرات الدراسة المهارية في القياسين البعديين لدى افراد العينة الضابطة والتجريبية.

الاعتدالية	قيمة p	Shapiro-Wilk	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	المتغير
غير اعتدالي	0.005	0.861	9.593	26.727	ع. تجريبية	التحكم بالكرة بالقدم اليمنى
اعتدالي	0.582	0.964	11.781	24.136	ع.ضابطة	
غير اعتدالي	0.014	0.884	10.008	21.182	ع. تجريبية	التحكم بالكرة بالقدم اليسرى
غير اعتدالي	< .001	0.794	6.822	15.591	ع.ضابطة	
اعتدالي	0.226	0.943	9.221	29.545	ع. تجريبية	التحكم بالكرة بالقدمين
غير اعتدالي	0.034	0.903	7.255	23.545	ع.ضابطة	
اعتدالي	0.703	0.97	4.378	21.864	ع. تجريبية	ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى
غير اعتدالي	0.027	0.898	4.047	16.227	ع.ضابطة	
اعتدالي	0.171	0.937	2.007	20.864	ع. تجريبية	ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى
غير اعتدالي	0.006	0.864	4.114	16.455	ع.ضابطة	
اعتدالي	0.464	0.959	1.155	12.143	ع. تجريبية	الجري بدرجة الكرة بين الشواخص
اعتدالي	0.899	0.979	0.869	12.388	ع.ضابطة	
غير اعتدالي	0.043	0.908	1.764	6.409	ع. تجريبية	دقة التمرير بالقدم اليمنى
غير اعتدالي	0.039	0.906	1.92	6.545	ع.ضابطة	
غير اعتدالي	0.004	0.851	1.866	4.636	ع. تجريبية	دقة التمرير بالقدم اليسرى
غير اعتدالي	< .001	0.78	2.383	4.182	ع.ضابطة	
غير اعتدالي	< .001	0.637	1.529	7.636	ع. تجريبية	دقة التهديف بالقدم اليمنى
غير اعتدالي	0.042	0.907	1.427	7.318	ع.ضابطة	
غير اعتدالي	0.006	0.865	1.989	4.455	ع. تجريبية	دقة التهديف بالقدم اليسرى
غير اعتدالي	0.016	0.887	1.711	4.364	ع.ضابطة	

-الجدول رقم (47) يعرض التحليل الوصفي والإحصائي للاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة، مبيناً مدى اعتدالية البيانات باستخدام اختبار Shapiro-Wilk. يُظهر التحليل الوصفي أن متوسطات الأداء في الاختبارات المهارية تختلف بين المجموعتين. على سبيل المثال، متوسط التحكم بالكرة بالقدم اليمنى للمجموعة التجريبية كان 26.727 وللمجموعة الضابطة كان 24.136. من ناحية الاعتدالية، أظهرت النتائج أن البيانات كانت غير اعتدالية في العديد من الاختبارات مثل التحكم بالكرة بالقدم اليسرى ودقة التمرير بالقدم اليمنى واليسرى، بينما كانت اعتدالية في بعض الاختبارات الأخرى مثل ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى والجري بدرجة الكرة بين الشواخص. هذه النتائج توفر فهماً أولياً لطبيعة توزيع البيانات وتساعد في تحديد الاختبارات الإحصائية المناسبة للتحليل اللاحق.

الجدول رقم (48): يبين تجانس العينتين في الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة المهارية لاستعمال اختبار ليفين.

العنصر	F(ليفين)	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	p
التحكم بالكرة بالقدم اليمنى (بعدي)	2.15	1	42	0.15
التحكم بالكرة بالقدم اليسرى (بعدي)	7.621	1	42	0.009
التحكم بالكرة بالقدمين (بعدي)	1.218	1	42	0.276
ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى(بعدي)	0.002	1	42	0.968
ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى(بعدي)	26.856	1	42	< .001
الجري بدرجة الكرة بين الشواخص(بعدي)	0.655	1	42	0.423
دقة التمرير بالقدم اليمنى(بعدي)	0.15	1	42	0.701
دقة التمرير بالقدم اليسرى(بعدي)	1.231	1	42	0.274
دقة التهديف بالقدم اليمنى(بعدي)	3.607	1	42	0.064
دقة التهديف بالقدم اليسرى(بعدي)	1.771	1	42	0.19

-الجدول رقم (48) يعرض نتائج اختبار Levene للتجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التدخل. يشير التحليل إلى أن معظم المتغيرات لم تظهر فروقاً دالة إحصائية بين المجموعتين في التباين، مما يدل على تجانس التباين بينهما في تلك المتغيرات. على سبيل المثال، كانت قيمة F

للتحكم بالكرة بالقدم اليمنى تساوي 2.15 مع  $p = 0.15$ ، مما يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية. في المقابل، أظهر ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى فرقاً دالاً إحصائياً ( $F = 26.856$ ،  $p < .001$ )، مما يشير إلى وجود اختلاف كبير في التباين بين المجموعتين لهذا المتغير. بشكل عام، تشير النتائج إلى أن البيانات متجانسة بشكل كافٍ في معظم المتغيرات، مما يسمح بالانتقال إلى تحليلات أكثر تعمقاً لدراسة الفروق المحتملة في الأداء بين المجموعتين بشكل أدق في المراحل التالية من البحث.

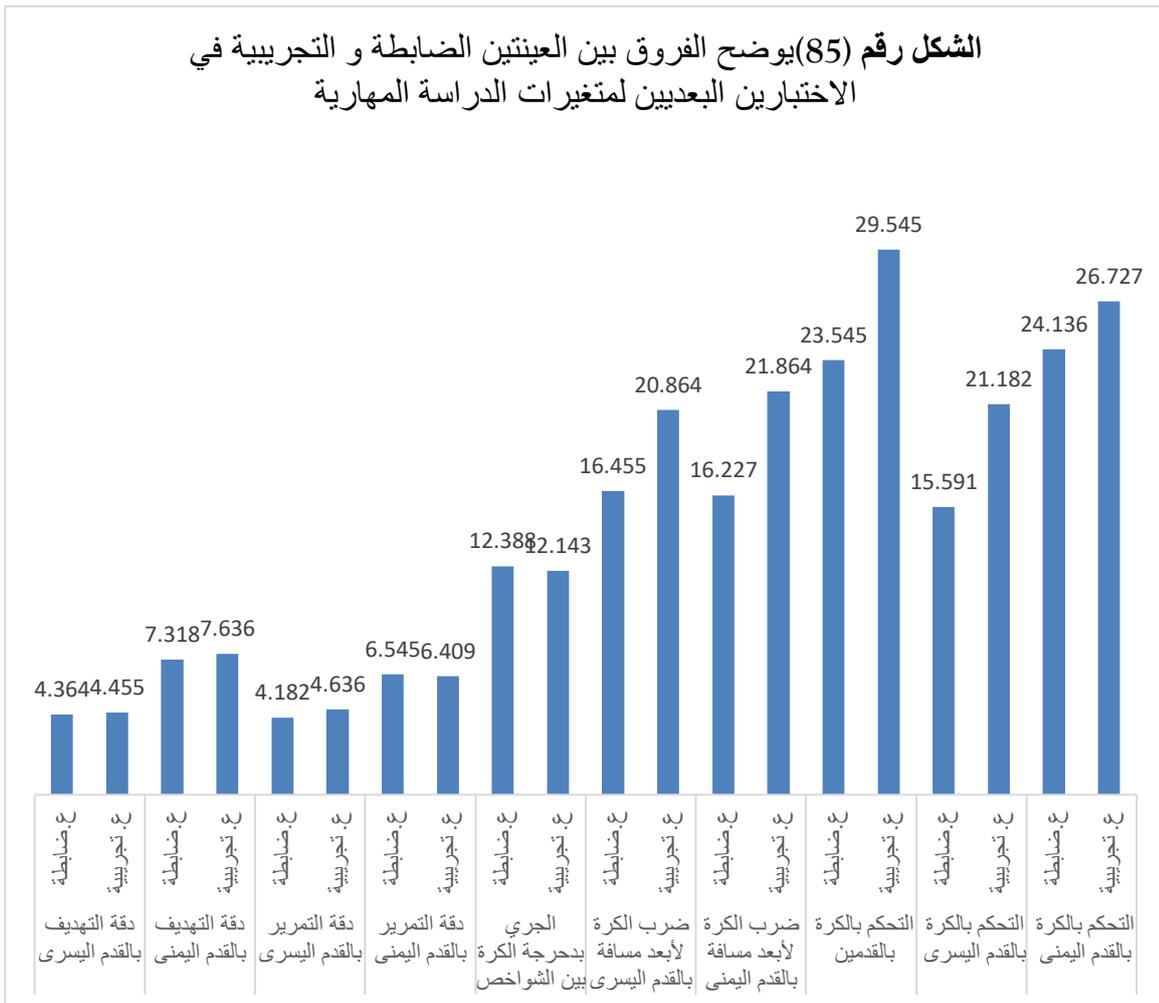
الجدول رقم (49): يعرض قيم الفروق في (المهارات الأساسية قيد الاختبار) في القياسين البعديين للعينتين الضابطة والتجريبية باختبار (Mann-Whitney و T. Student) بدلالة الفروق بين المتوسطات.

العنصر	الاختبار	القيمة الاحصائية	dl	p	حجم الاثر	ES لحجم الاثر
التحكم بالكرة بالقدم اليمنى (بعدي)	Mann-Whitney	277.5		0.411	0.147	0.174
التحكم بالكرة بالقدم اليسرى (بعدي)	Mann-Whitney	155.5		0.043	0.357	0.174
التحكم بالكرة بالقدمين (بعدي)	Mann-Whitney	355		0.008	0.467	0.174
ضرب الكرة لابعد مسافة بالقدم اليمنى (بعدي)	Mann-Whitney	399		< .001	0.649	0.174
ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى (بعدي)	Mann-Whitney	385		< .001	0.591	0.174
الجري بدرجة الكرة بين الشواخص (بعدي)	Student	-0.797	42	0.43	-0.24	0.304
دقة التمرير بالقدم اليمنى (بعدي)	Mann-Whitney	226.5		0.72	-0.064	0.174
دقة التمرير بالقدم اليسرى (بعدي)	Mann-Whitney	297		0.186	0.227	0.174
دقة التهديف بالقدم اليمنى (بعدي)	Mann-Whitney	268		0.527	0.107	0.174
دقة التهديف بالقدم اليسرى (بعدي)	Mann-Whitney	235.5		0.884	-0.027	0.174

-الجدول رقم (49) يعرض نتائج الاختبارات الإحصائية لمقارنة الأداء بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التدخل، والذي يوضحه الشكل رقم (85). إذ يتضمن الجدول التحليل الإحصائي

وحجم الأثر لكل عنصر. أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً في بعض المتغيرات. بالنسبة للتحكم بالكرة بالقدم اليسرى، أظهر اختبار Mann-Whitney فرقاً دالاً إحصائياً ( $p = 0.043$ ) مع حجم أثر متوسط (0.357)، مما يشير إلى تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة حسب ما يوضحه الشكل رقم (85). بينما أظهر التحكم بالكرة بالقدمين (بعدي) فرقاً دالاً إحصائياً ( $p = 0.008$ ) مع حجم أثر إيجابي متوسط (0.467)، مما يشير إلى تحسن أداء المجموعة التجريبية. أيضاً، ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى واليسرى (بعدي) أظهر فروقاً دالة إحصائياً كبيرة ( $p < 0.001$ ) مع حجم أثر إيجابي كبير (0.649 و 0.591 على التوالي)، مما يعكس تحسناً كبيراً في أداء المجموعة التجريبية. في المقابل، لم تظهر بعض المتغيرات فروقاً دالة إحصائياً مثل دقة التمرير بالقدم اليمنى ( $p = 0.72$ ) مع حجم أثر غير دال (-0.064)، مما يشير إلى عدم وجود تأثير كبير. هذه النتائج تشير إلى أن التدخل كان له تأثير متفاوت على الأداء بين المجموعتين، مع تحسينات ملحوظة في بعض المتغيرات.

الشكل رقم (85) يوضح الفروق بين العينتين الضابطة و التجريبية في الاختبارين البعديين لمتغيرات الدراسة المهنية



## 3-3-1-3 الاستنتاج العام لعرض نتائج الفرضية الثالثة:

أظهرت نتائج تحليل البيانات بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبارين البعديين وجود فروق معنوية واضحة في معظم القدرات البدنية والحركية، مما يشير إلى فعالية التدخل التدريبي المتمثل في البرنامج التدريبي المقترح للقدم غير المهيمنة الذي مس العينة التجريبية. فعلى سبيل المثال، أظهرت هذه الأخيرة متوسط سرعة أقل (4.217) وانحراف معياري أقل (0.098) مقارنة بالعينة الضابطة التي كانت تتمتع بمتوسط سرعة أعلى (5.703) وانحراف معياري أكبر (0.358)، مما يشير إلى أن التدخل التدريبي قد حسن من أداء السرعة في العينة التجريبية بطريقة ما. وفيما يخص القوة، أظهرت العينة التجريبية متوسط قوة أكبر (28.136) مقارنة بالعينة الضابطة (14.5)، مما يعزز تأثير التدخل على تحسين القوة البدنية من خلال التدريبات المتنوعة والتي ركزت على القدم غير المهيمنة. كما أظهرت نتائج المرونة للرجلين معاً وللرجل اليمنى والرجل اليسرى فروقاً معنوية بين المجموعتين، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتدخل التدريبي على المرونة. وكذلك كان الأمر للعناصر الأخرى كالتوازن والرشاقة والتوافق. بشكل عام، تشير هذه النتائج إلى أن التدخل التدريبي قد ساهم في تحسين القدرات البدنية والحركية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

بالنسبة للقدرات المهارية، أثبت البرنامج التدريبي المقترح فعاليته بشكل كبير مع العينة التجريبية، وخاصة فيما يتعلق باستخدام القدم غير المهيمنة. ففي اختبار التحكم بالكرة بالقدم اليسرى، أظهرت النتائج فرقاً معنوياً ( $p = 0.043$ ) بين العينة التجريبية (المتوسط = 21.182) والعينة الضابطة (المتوسط = 15.591)، مما يشير إلى أن التدخل التدريبي كان له تأثير إيجابي وفعال على هذه المهارة. وبالنسبة لضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى، أظهرت النتائج فرقاً معنوياً آخر ( $p < 0.001$ )، مما يعزز فعالية البرنامج التدريبي في تحسين مهارات القدم غير المهيمنة. بشكل عام، تعكس هذه النتائج أن التدخل التدريبي المتمثل في البرنامج التدريبي المقترح للقدم غير المهيمنة قد أثبت فعاليته مع العينة التجريبية، مما أدى إلى تحسين ملحوظ في القدرات المهارية المرتبطة بهذه القدم.

## 3-1-4 الاستنتاج العام:

تشير النتائج الإحصائية إلى أن البرنامج التدريبي المقترح للقدم غير المهيمنة قد ساهم بشكل كبير في رفع مستوى الأداء لدى العينة التجريبية، ويظهر ذلك جلياً في الأداء الفردي للاعبين سواء

كانت القدم غير المهيمنة اليمنى أو اليسرى، عكس العينة الضابطة. كما أن الفروق الإحصائية كانت دالة على أن تدريب القدم غير المهيمنة أدى إلى تحسين الأداء العام للاعبين. على سبيل المثال، أظهرت العينة التجريبية تحسناً في التحكم بالكرة بالقدم اليسرى (والتي مثلت العدد الكبير لعدم الهيمنة)، حيث ارتفع المتوسط الحسابي من 8.864 إلى 15.591 ( $p < .001$ )، كما زادت قدرة ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى من 13.409 إلى 20.81 (Cohen's  $d = 1.87$ ).

فيما يخص العينة الضابطة، فقد أظهرت تحسناً في الصفات البدنية والحركية نتيجة لاستمرار التدريب دون انقطاع، حيث ارتفعت القوة الانفجارية من 12.259 إلى 14.5 ( $T = 14.00$ )،  $p < .001$  (Cohen's  $d = 2.98$ ). وكذلك في القدرات المهارية. إذ يرجع بعض هذا التحسن ربما إلى انتقال أثر التدريب بين الأطراف من خلال ظاهرة التقليل من عدم التماثل الوظيفي واللذان يحدثان نتيجة التدريب للطرف المهيمن.

بناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أن الاهتمام بتدريب القدم غير المهيمنة في برامج التدريب للناشئين أظهر فعاليته بشكل ملحوظ في تحسين الأداء البدني والحركي والمهاري. تعكس الأشكال البيانية المتعلقة بكل من العينتين في الأداء العام وفي الأداء الفردي مدى أهمية تدريب القدم غير المهيمنة في رفع الأداء العام للاعبين، مما يجعل هذا البرنامج التدريبي أداة قيمة لتطوير مهارات اللاعبين الناشئين.

### 2-3 مناقشة الفرضيات:

بالنظر إلى ما تم الوصول إليه من نتائج الدراسة وتحليلاتها الإحصائية المختلفة وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمشابهة والمراجع العلمية، تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث على الشكل التالي:

### 1-2-3 مناقشة الفرض الأول:

من أجل الشروع في مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى، لابد من استحضار نص الفرضية الذي يشير إلى أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة لمتغيرات البحث." تشمل مناقشة هذه الفرضية ثلاث مراحل رئيسية: الأداء الحركي

والبدني العام، الأداء المهاري العام، وتأثير القدم غير المهيمنة على كليهما سواءً أكان ذلك من خلال ما تم التوصل إليه أو من خلال التعبير عن وجهة نظر الباحث.

عند تحليل الأداء الحركي والبدني العام، وبالنظر الى الجدول (27) الذي يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للسرعة، حيث تحسن المتوسط الحسابي من 5.94 إلى 5.703، ويظهر الجدول رقم (28) دلالة إحصائية كبيرة ( $T = 7.817834$ ،  $p < .001$ ،  $Cohen's d = 1.666768$ ). تدعم هذه النتائج دراسة (Bahenský) التي أظهرت تحسينات مماثلة في السرعة بعد التدريب، حيث بينت الدراسة أن اللاعبين الذين خضعوا لبرنامج تدريبي مكثف أحرزوا تقدماً ملحوظاً في اختبارات السرعة. ومع ذلك، تختلف هذه النتائج مع دراسة (Daneshjoo) التي لم تظهر فروقاً كبيرة في السرعة بدون تدخل تدريبي متخصص. يمكن تفسير هذا التباين بأن العينة في دراسة (Daneshjoo) لم تتلق تدريباً مكثفاً كالذي تلقته عينة البحث الحالي. الشكل البياني رقم (38) يوضح الفرق بين القياسات القبليّة والبعدية للسرعة، مما يعزز نتائج الجدول. كما أن تحسن المتوسط الحسابي للقوة الانفجارية من 12.259 إلى 14.5، ويظهر الجدول رقم (28) دلالة إحصائية كبيرة ( $T = 13.99848$ ،  $p < .001$ ،  $Cohen's d = 2.984485$ ). تدعم هذه النتائج دراسة (Scinicarelli et al. (2021) التي أظهرت تأثيرات إيجابية على القوة الانفجارية بعد التدريبات المتخصصة، حيث أظهرت النتائج زيادة ملحوظة في القوة الانفجارية لدى اللاعبين بعد فترة تدريبية مكثفة. ومع ذلك، تختلف هذه النتائج مع دراسة (Polk) التي لم تجد تحسينات كبيرة في القوة الانفجارية بين القياسات القبليّة والبعدية. يمكن تفسير ذلك بأن برنامج التدريب المستخدم في دراسة (Polk) لم يكن موجهاً لتحسين القوة الانفجارية بشكل كافٍ. الشكل البياني رقم (39) يوضح هذا التحسن بشكل مرئي.

تحسنت المرونة بشكل ملحوظ في الرجلين معاً، الرجل اليمنى، والرجل اليسرى. يظهر الجدول رقم (28) دلالة إحصائية كبيرة للمرونة ( $T = 17.40572$ ،  $p < .001$ ،  $Cohen's d = 3.710911$ ). تتوافق هذه النتائج مع دراسة (Kim) التي أظهرت تحسينات كبيرة في المرونة بعد التدريبات، حيث بينت الدراسة أن التدريبات المنتظمة تسهم في تحسين مدى الحركة والمرونة بشكل ملحوظ. ومع ذلك، تختلف هذه النتائج مع دراسة (Rouissi) التي لم تظهر فروقاً كبيرة في المرونة بين القياسات القبليّة والبعدية. يمكن أن يكون السبب هو أن التدريبات في دراسة

(Rouissi) كانت محدودة من حيث النوع والمدة مقارنة بالدراسة الحالية. الأشكال البيانية رقم (38) و(40) توضح هذه الفروقات بشكل مرئي.

تحسنت الرشاقة من 13.932 إلى 12.708، ويظهر الجدول رقم (28) دلالة إحصائية كبيرة ( $T = 13.51902$ ،  $p < .001$ ،  $Cohen's d = 2.882264$ ). تتماشى هذه النتائج مع دراسة (Bigoni) التي وجدت أن التدريبات المتخصصة تحسن الرشاقة بشكل ملحوظ، بينما تختلف مع دراسة (Polk) التي لم تجد فروقاً كبيرة في الرشاقة بين القياسات القبلية والبعديّة. الشكل البياني رقم (40) يوضح هذه التحسينات.

من جهة أخرى وعند التمعن في الأداء المهاري العام. نجد أن تحسن التحكم بالكرة بالقدم اليمنى من 22.591 إلى 24.136، وبالقدم اليسرى من 19.864 إلى 15.591، وبالقدمين معاً من 22.091 إلى 23.545. حيث يوضح الجدول رقم (31) دلالة إحصائية للتحكم بالكرة بالقدم اليمنى ( $T = 2.453$ ،  $p = 0.023$ ،  $ES = 0.054$ ) وبالقدم اليسرى ( $z = -2.38$ ،  $p = 0.017$ ،  $ES = 0.239$ ) وبالقدمين معاً ( $T = -3.269$ ،  $p = 0.004$ ،  $ES = 0.065$ ). تدعم دراسة Selçuk et al. (2019) هذه النتائج، حيث أظهرت تحسينات كبيرة في التحكم بالكرة بعد التدريبات. ومع ذلك، تختلف هذه النتائج مع دراسة (Shihab et Al-Shamayleh) التي لم تجد تحسينات كبيرة في التحكم بالكرة بدون تدخل تدريبي متخصص. الأشكال البيانية رقم (41)، (42)، و(43) توضح هذه الفروقات بشكل مرئي. كما تحسنت دقة التمرير بالقدم اليمنى من 5.955 إلى 6.545، وبالقدم اليسرى من 3.636 إلى 4.182، كما تحسنت دقة التهديد بالقدم اليمنى من 6.545 إلى 7.318، وبالقدم اليسرى من 3.727 إلى 4.364. تُظهر هذه النتائج دلالة إحصائية كبيرة في الجدول رقم (31) للتحكم بالكرة والتمرير والتهديد. تتماشى هذه النتائج مع دراسة (Polk). الأشكال البيانية رقم (47)، (48)، (49)، و(50) توضح هذه التحسينات بشكل مرئي.

لكن بالنظر إلى تأثير القدم غير المهيمنة، تشير النتائج في الجدول رقم (32) و(33) إلى أن التحسينات في الأداء باستخدام القدم غير المهيمنة كانت محدودة وغير ذات دلالة إحصائية في معظم الحالات. لم تُظهر اختبارات التحكم بالكرة والتمرير باستخدام القدم غير المهيمنة اليمنى تحسينات كبيرة، بينما أظهرت بعض التحسينات الطفيفة في القدم اليسرى. تدعم هذه النتائج دراسة (Daneshjoo) التي أشارت إلى أن التدريبات التقليدية قد لا تكون كافية لتحسين الأداء باستخدام

القدم غير المهيمنة، بينما تختلف مع دراسة (Kim) التي وجدت تحسينات أكبر عند استخدام تدريبات متخصصة. الأشكال البيانية من (51) الى (57) توضح هذه الفروقات.

أخيراً، وبناءً على النتائج المستخلصة من البيانات وتحليلها، يمكن الاستنتاج أن الفرضية الأولى لم تتحقق بالكامل. أظهرت العينة الضابطة تحسينات ذات دلالة إحصائية في الأداء البدني والحركي والمهاري العام، مما يشير إلى تأثير إيجابي للتدريبات، بينما كانت التحسينات في الأداء باستخدام القدم غير المهيمنة غير كافية لتحقيق الفرضية بشكل كامل. لذلك، يمكن القول إن الفرضية لم تتحقق.

### 2-2-3 مناقشة الفرض الثاني:

الفرضية الثانية تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية لمتغيرات البحث." تشمل هذه الفرضية جوانب متعددة من الأداء الرياضي، بما في ذلك القدرات البدنية والحركية، القدرات المهارية، وتأثير التدريبات على القدم غير المهيمنة. سنقوم بمناقشة كل جانب بالتفصيل، مع ربط النتائج بالدراسات الداعمة والمتعارضة، واستخدام الأشكال البيانية لتوضيح النتائج.

بالنظر الى الأداء البدني والحركي (العينة التجريبية)، يبين الجدول (34) والذي يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة البدنية والحركية (سرعة، قوة، مرونة، رشاقة، توازن، توافق) في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة التجريبية. نلاحظ من الجدول وجود فروقات واضحة بين القياسات القبلية والبعديّة لكل من هذه المتغيرات. على سبيل المثال، في متغير السرعة، انخفض المتوسط الحسابي من 4.485 إلى 4.217، مما يدل على تحسن ملحوظ في الأداء البدني بعد تطبيق البرنامج التدريبي. بالنسبة للقوة، زاد المتوسط الحسابي من 23.136 إلى 28.136. تظهر هذه الفروقات دلالة إحصائية كبيرة عند استخدام اختبار ستودنت ( $T = 21.286$ ،  $p < .001$ ،  $Cohen's d = 4.538$ )، مما يشير إلى تأثير قوي للبرنامج التدريبي على هذه المتغيرات. النتائج الخاصة بالمرونة أظهرت أيضاً تحسناً ملحوظاً، حيث زادت مرونة الرجلين معاً من 17.909 إلى 27.091، ومرونة الرجل اليمنى من 17.864 إلى 23.705، ومرونة الرجل اليسرى من 16.864 إلى 27.136. بالنسبة للتوازن، أظهر المتوسط الحسابي

زيادة من 183.466 إلى 192.415، مما يشير إلى تحسن واضح في قدرة اللاعبين على الحفاظ على التوازن بعد التدريب.

. وأخيرًا، بالنسبة للرشاقة والتوافق، نلاحظ تحسنًا كبيرًا حيث انخفض المتوسط الحسابي للرشاقة من 14.765 إلى 12.143، والتوافق من 20.647 إلى 17.955. الأشكال البيانية (58، 59، 60) تدعم هذه النتائج وتوضح الفروقات بين القياسات القبليّة والبعديّة بوضوح. إذ تدعم الدراسات السابقة هذه النتائج إلى حد كبير. على سبيل المثال، دراسة (Bigoni) أظهرت تحسينات مماثلة في الرشاقة والتوازن بعد تطبيق برامج تدريبية مشابهة. بالمقابل، تختلف هذه النتائج مع دراسة (Polk) التي لم تجد تحسينات كبيرة في بعض المتغيرات البدنية بين القياسات القبليّة والبعديّة. هذه الفروقات يمكن أن تكون نتيجة للاختلافات في تصميم البرامج التدريبية المستخدمة أو في خصائص العينة المشاركة في الدراسة. بالإضافة إلى ذلك، دراسة (Bahenský) دعمت فكرة أن التدريب المكثف يمكن أن يحسن بشكل كبير السرعة والقوة البدنية، مما يتماشى مع نتائج هذا البحث.

اما بالرجوع الى الأداء المهاري (العينة التجريبية). فيظهر الجدول (37) الذي يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة مهارية في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد العينة التجريبية. يظهر الجدول فروقات واضحة بين القياسات القبليّة والبعديّة لكل من المهارات المدروسة. على سبيل المثال، تحسن التحكم بالكرة بالقدم اليمنى من 25 إلى 26.727، وبالقدم اليسرى من 8.864 إلى 21.182، وبالقدمين معًا من 25.273 إلى 29.545. هذه التحسينات تدل على فعالية البرنامج التدريبي في تحسين المهارات الأساسية لدى اللاعبين. بالنسبة لمهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة، زاد المتوسط الحسابي بالقدم اليمنى من 19.5 إلى 21.864، وبالقدم اليسرى من 13.409 إلى 20.81. النتائج الخاصة بالجري بدرجة الكرة بين الشواخص أظهرت أيضًا تحسنًا، حيث انخفض المتوسط الحسابي من 12.697 إلى 12.143. تظهر هذه الفروقات في الجدول رقم (38) دلالة إحصائية كبيرة عند استخدام اختبارات ستودنت وويلكوكسون، مما يشير إلى تأثير قوي للبرنامج التدريبي على هذه المتغيرات. الأشكال البيانية (70-61) توضح هذه الفروقات بشكل مرئي. وتدعم الدراسات السابقة هذه النتائج بشكل كبير. دراسة (Selçuk) أظهرت تحسينات كبيرة في التحكم بالكرة والتمرير بعد تطبيق برامج تدريبية مشابهة.

بالمقابل، تختلف هذه النتائج مع دراسة (Shihab et Al-Shamayleh) التي لم تجد تحسينات كبيرة في بعض المهارات بدون تدخل تدريبي متخصص. هذه الفروقات يمكن أن تكون نتيجة للاختلافات في تصميم البرامج التدريبية أو في خصائص العينة المشاركة في الدراسة. تدعم دراسة (Polk) هذه النتائج جزئياً، حيث وجدت تحسناً في مهارات التمرير والتهديف بعد التدريبات المكثفة.

وفيما يخص تأثير القدم غير المهيمنة (العينة التجريبية). فإن الجدول (39) يعرض نتائج بعض الاختبارات المهارية بالكرة باستخدام القدم غير المهيمنة اليمنى بعد التدخل التدريبي للعينة التجريبية. تبين النتائج أن اختبار التحكم بالكرة بالقدم اليمنى أظهر دلالة إحصائية ( $p = 0.028$ ) وحجم تأثير كبير ( $d = -3.382$ ) ، بينما لم تصل نتائج التحكم بالكرة باستخدام القدمين إلى دلالة إحصائية ( $p = 0.238$ ) وكانت قيمة  $d$  لكون ذات تأثير متوسط ( $d = -0.961$ ) من جهة أخرى، أظهر اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى دلالة إحصائية قوية ( $p = 0.003$ ) وحجم تأثير كبير جداً ( $d = -11$ ) ، وأظهر اختبار دقة التمرير بالقدم اليمنى دلالة إحصائية ( $p = 0.006$ ) وحجم تأثير كبير. تُظهر هذه النتائج تحسناً كبيراً ودالاً إحصائياً في أداء اللاعبين بعد التدخل التدريبي في ثلاثة من الاختبارات الأربعة، مما يشير إلى فعالية التدخل المستخدم بشكل كبير في تحسين الأداء الرياضي باستخدام القدم اليمنى. تدعم الأشكال البيانية (64-67) هذه النتائج وتشير الدراسات السابقة إلى أهمية التركيز على القدم غير المهيمنة في التدريبات الرياضية. دراسة (Daneshjoo) أظهرت تحسينات كبيرة في الأداء عند استخدام تدريبات متخصصة للقدم غير المهيمنة، بينما دراسة (Kim) لم تجد تأثيراً كبيراً عند استخدام التدريبات التقليدية. تدعم هذه النتائج الفكرة القائلة بأن التدريبات المتخصصة تلعب دوراً كبيراً في تحسين الأداء باستخدام القدم غير المهيمنة.

كما ان الجدول (40) يعرض نتائج بعض الاختبارات المهارية بالكرة باستخدام القدم غير المهيمنة اليسرى بعد التدخل التدريبي للعينة التجريبية. تبين النتائج أن اختبار التحكم بالكرة بالقدم اليسرى أظهر دلالة إحصائية قوية ( $p < .001$ ) وحجم تأثير كبير. ( $d = -2.908$ ) أما بالنسبة للتحكم بالكرة باستخدام القدمين، فقد كانت النتائج ذات دلالة إحصائية ( $p = 0.008$ ) وحجم تأثير متوسط ( $d = -0.687$ ). كما أظهر اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليسرى دلالة إحصائية قوية ( $p < .001$ ) وحجم تأثير كبير. ( $d = -3.579$ ) أيضاً، اختبار دقة التمرير بالقدم اليسرى كان ذو دلالة

إحصائية قوية ( $p < .001$ ) وحجم تأثير كبير. ( $d = -1.933$ ) وأخيرًا، اختبار دقة التهديد بالقدم اليسرى أظهر دلالة إحصائية ( $p = 0.009$ ) وحجم تأثير متوسط. ( $d = -0.671$ ) تُظهر هذه النتائج تحسنًا كبيرًا ودالًا إحصائيًا في أداء اللاعبين بعد التدخل التدريبي لتحسين مستوى القدم غير المهيمنة في جميع الاختبارات، مما يشير إلى فعاليته في تحسين الأداء الرياضي باستخدام القدم اليسرى. الأشكال البيانية (71-79) توضح هذه الفروقات بشكل مرئي. وتدعم الدراسات السابقة هذه النتائج، حيث أظهرت دراسة (Scinicarelli) تحسينات كبيرة في الأداء باستخدام القدم غير المهيمنة بعد تطبيق برامج تدريبية مشابهة. ومع ذلك، تختلف هذه النتائج مع دراسة (Polk) التي لم تجد تأثيرًا كبيرًا عند استخدام التدريبات التقليدية.

بذلك وبالعودة لما سبق، تشير النتائج الإحصائية المستخلصة من تحليل بيانات الأداء البدني، الحركي، والمهاري للعينة التجريبية إلى أن الفرضية الثانية قد تحققت. أظهرت البيانات فروقًا ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في تحسين الأداء الرياضي الشامل. تدعم هذه النتائج العديد من الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية التدريبات المتخصصة في تحسين الأداء الرياضي. بناءً على هذه التحليلات، يمكن الاستنتاج بأن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم بشكل كبير في تحسين الأداء البدني، الحركي، والمهاري لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، مع تأثير واضح على تحسين استخدام القدم غير المهيمنة.

### 3-2-3 مناقشة الفرض الثالث:

بالنظر إلى نص الفرضية الثالثة التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لمتغيرات البحث." تشمل هذه الفرضية تقييم الأداء البدني والحركي، والأداء المهاري، وتأثير التدريبات على القدم غير المهيمنة.

من خلال استعراض ما تم التوصل إليه فيما يخص الأداء البدني والحركي (نتائج الاختبارات البعدية للعينتين). فإن النتائج في الجدول رقم (41) الذي يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة البدنية والحركية، مثل السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التوازن، والتوافق، في القياسات البعدية لكل من العينة الضابطة والعينة التجريبية. إذ تشير النتائج إلى وجود فروقات ملحوظة بين المجموعتين. على سبيل المثال، انخفض متوسط السرعة في العينة التجريبية إلى 4.217 مقارنة بـ 5.703 في العينة الضابطة، مما يدل على تحسن كبير في السرعة. كما

ارتفعت القوة في العينة التجريبية إلى 28.136 مقابل 14.5 في العينة الضابطة. يوضح الشكل البياني رقم (82) هذه النتائج من خلال توضيح الفروقات بين القياسات البعدية بشكل مرئي. كما تدعم هذه النتائج دراسة (Bigoni) التي أظهرت تحسينات ملحوظة في الرشاقة والتوازن بعد تطبيق برامج تدريبية مشابهة. ومع ذلك، تختلف هذه النتائج مع دراسة (Polk) التي لم تجد تحسينات كبيرة في بعض المتغيرات البدنية بين القياسات القبلية والبعدية، مما يمكن أن يعزى إلى الاختلافات في تصميم البرامج التدريبية أو خصائص العينة المشاركة في الدراسة.

من جهة أخرى وعند مناقشة الأداء المهاري (نتائج الاختبارات البعدية للعينتين). فإن الجدول رقم (47) يعرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الأداء المهاري في القياسات البعدية لأفراد العينة الضابطة والتجريبية. يُظهر التحليل الوصفي فروقات واضحة في الأداء المهاري بين المجموعتين. على سبيل المثال، ارتفع التحكم بالكرة بالقدم اليمنى في العينة التجريبية إلى 26.727 مقارنة بـ 24.136 في العينة الضابطة، وتحسن التحكم بالكرة بالقدم اليسرى إلى 21.182 مقابل 15.591 في العينة الضابطة. ويوضح الشكل البياني رقم (85) بأعمدته التي تشير إلى الفروق بين العينة الضابطة والتجريبية في مختلف الاختبارات مهارية هذه الفروقات بشكل مرئي، مما يوضح فعالية البرنامج التدريبي في تحسين المهارات الأساسية. وتشير الدراسات السابقة، مثل دراسة (Selçuk)، إلى أن التدريبات المتخصصة يمكن أن تحسن الأداء المهاري بشكل كبير، وهو ما يتماشى مع النتائج الحالية. ومع ذلك، تختلف هذه النتائج مع دراسة (Shihab et Al-Shamayleh) التي لم تجد تحسينات كبيرة في بعض المهارات بدون تدخل تدريبي متخصص. هذه الفروقات يمكن أن تكون نتيجة للاختلافات في تصميم البرامج التدريبية أو خصائص العينة.

أما فيما يخص تأثير القدم غير المهيمنة (نتائج الاختبارات البعدية للعينتين). فإن الجدول رقم (49) يعرض نتائج الاختبارات الإحصائية لمقارنة الأداء بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التدخل. أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائية في بعض المتغيرات. على سبيل المثال، أظهر التحكم بالكرة بالقدم اليسرى فرقاً دالاً إحصائياً ( $p = 0.043$ ) مع حجم أثر متوسط (0.357)، مما يشير إلى تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة. كما أظهر ضرب الكرة لأبعد مسافة بالقدم اليمنى واليسرى فروقاً دالة إحصائية كبيرة ( $p < .001$ ) مع حجم أثر كبير، مما يعكس تحسناً كبيراً في أداء المجموعة التجريبية. وبالنظر إلى الشكل رقم (85) تتجلى هذه الفروقات بشكل مرئي.

وتشير الدراسات السابقة، مثل دراسة (Daneshjoo) ، إلى أهمية التركيز على القدم غير المهيمنة في التدريبات الرياضية لتحقيق تحسينات ملحوظة في الأداء. ومع ذلك، تختلف هذه النتائج مع دراسة (Kim) التي لم تجد تأثيرًا كبيرًا عند استخدام التدريبات التقليدية، مما يؤكد أهمية التدريبات المتخصصة.

في الأخير، تشير النتائج الإحصائية المستخلصة من تحليل بيانات الأداء البدني، الحركي، والمهاري للعينة التجريبية والضابطة إلى أن الفرضية الثالثة قد تحققت. أظهرت البيانات فروقًا ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية والعينة الضابطة، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في تحسين الأداء الرياضي الشامل. تدعم هذه النتائج العديد من الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية التدريبات المتخصصة في تحسين الأداء الرياضي. بناءً على هذه التحليلات، يمكن الاستنتاج بأن البرنامج التدريبي المقترح قد ساهم بشكل كبير في تحسين الأداء البدني، الحركي، والمهاري لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، مع تأثير واضح على تحسين استخدام القدم غير المهيمنة.

وبناءً على البيانات والمناقشة التفصيلية، يتبين أن الفرضية الثالثة قد تحققت بنجاح. حيث أظهرت العينة التجريبية تحسينات كبيرة في الأداء البدني والمهاري مقارنة بالعينة الضابطة، مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح. تعكس هذه النتائج أهمية التركيز على التدريبات المتخصصة للقدم غير المهيمنة في برامج التدريب الرياضي لتحقيق تحسينات شاملة ومتوازنة في الأداء.

### 3-2-4 النتيجة النهائية لعرض وتحليل النتائج ومناقشة الفروض:

الجدول رقم (50) يبين قرار مقارنة النتائج بالفروض.

القرارات	صيغتها	الفرضيات
لم يتحقق	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة لمتغير البحث	الفرضية الأولى
تحقق	هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية لمتغير البحث	الفرضية الثانية

تحقق	هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعينة الضابطة والعينة التجريبية لمتغير البحث	الفرضية الثالثة
تحقق	يحسن البرنامج التدريبي المقترح للقدم غير المهيمنة على أداء لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة.	الفرضية العامة

### 3-3 اقتراحات وتوصيات (آفاق بحثية مستقبلية):

- تصميم برامج تدريبية مخصصة للقدم غير المهيمنة إذ يمكن أن يؤدي تصميم برامج تدريبية مخصصة تركز على تحسين أداء القدم غير المهيمنة إلى تحسين الأداء العام للرياضيين بشكل كبير.
- التوازن بين التدريبات للقدم المهيمنة وغير المهيمنة إذ يمكن أن يؤدي التوازن بين التدريبات الموجهة لكلا القدمين إلى تحسينات متوازنة وشاملة في الأداء الحركي.
- تأثير التدريب التخصصي على الأداء البدني العام إذ يمكن أن يؤدي التدريب التخصصي الذي يركز على تحسين صفات بدنية وحركية محددة (مثل التوازن، التوافق، المرونة) إلى تحسين الأداء العام للرياضيين.
- استخدام التكنولوجيا في تحسين التدريب إذ يمكن أن يؤدي استخدام التكنولوجيا مثل أجهزة تتبع الحركة وتحليل الأداء إلى تحسين فعالية البرامج التدريبية.
- دراسة طويلة الأمد لتأثيرات التدريب إذ يمكن أن يؤدي التدريب المستمر والمكثف للقدم غير المهيمنة بتخصيص جزء من الحصة التدريبية أو خلال الدورة التدريبية الصغرى أو المتوسطة على مدى فترة زمنية طويلة إلى تحسينات مستدامة في الأداء البدني والحركي والمهاري.
- التدريب الذهني وتأثيره على الأداء البدني إذ يمكن أن يسهم التدريب الذهني (مثل التأمل والتصور العقلي) في تحسين الأداء البدني والحركي والمهاري للرياضيين.
- القيام بمزيد من البحوث حول تأثير القدم غير المهيمنة وانتقال أثر التدريب وعدم التماثل الوظيفي لمعرفة مدى تأثير هذه الظواهر على الاداء الرياضي في مختلف الرياضات.
- اجراء دراسات تحدد معايير لمدى الاختلاف او الفروقات بين الطرف المهيمن والطرف غير المهيمن للتنبؤ بالإصابة.

### الخلاصة العامة:

إن تحقيق الارتقاء إلى المستوى العالي في كرة القدم يتبوأ أهمية كبيرة في عالم الرياضة، وهو يتطلب اعتماد منهجيات تدريبية متقدمة ومتطورة مفادها الوصول إلى تنمية القدرات البدنية والحركية والفنية والتكتيكية لدى اللاعبين، خاصة الناشئين، إذ تعتبر هذه الفئة اللبنة الأساسية التي ينبثق منها اللاعبون المميزون، وذلك بهدف مواكبة التطورات الحديثة في مجال اللعبة. كما تتركز أهمية التدريب الشامل على تطوير المهارات الأساسية وتعزيز القدرات البدنية والحركية للاعبين. وبالإضافة إلى ذلك، يجب استغلال مختلف الإمكانيات المتاحة للاعبين من خلال تطوير قدراتهم على استخدام القدم الغير المهيمنة، وهو ما يسهم في تعزيز مستوى أدائهم وقدرتهم على التعامل بفعالية مع التحديات المتغيرة خلال التدريبات والمباريات. بالإضافة إلى ذلك، يجب فهم العوامل الحركية والبدنية التي تؤثر على الأداء المهاري للرياضيين والارتباط المتبادل بين هاتين العوامل، وهو أمر ضروري لتحقيق أداء متميز على أرض الملعب.

باختصار، يمثل تطوير واستخدام القدم الغير المهيمنة بشكل فعال إضافة حقيقية للبرامج التدريبية في كرة القدم لدى الناشئين خاصة لتحقيق أداء متميز في كرة القدم، إلى جانب فهم العوامل الحركية والبدنية والمهارية وارتباطها المتبادل وتأثيرها الشامل على الأداء بشكل عام. ومن هنا، يتطلب هذا المجال المزيد من البحوث والدراسات لتوسيع فهمنا لهذه الجوانب المعقدة للأداء الرياضي.



المصادر  
والمرجع

## المراجع بالعربية:

- 1- أشرف، م. (2016). الاعداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي (الطبعة الاولى). دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع.
- 2- الداوي، ا. (2009). تحليل الأسس النظرية لمفهوم الأداء. مجلة الباحث، 7(7)، 217-227.
- 3- الروابدة، ع. ا. ق.، الثقافي، د. ا. (د.ت). مفهوم التدريب الرياضي. دار الكتاب الثقافي.
- 4- الكاظمي، ظ. ه. ا. (2013). التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية (التخطيط والتصميم). دار الكتب العلمية.
- 5- بيبوشة، و.، بن قوة، ع.، زرف، م. (2018). تصميم برنامج معلوماتي لمتابعة التوجيه الرياضي القاعدي للموهوبين من الناشئين في رياضة كرة القدم. مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 15(3)، 114-131.
- 6- بن حموش، ف. (2022). علاقة الارشاد النفسي الرياضي بالأداء الرياضي لدى لاعبات كرة السلة صنف أكابر <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/8278>
- 7- بن خالد الحاج، عطا الله أحمد. (2023). تعلم المهارات الحركية في الأنشطة البدنية والرياضية: كتاب منهجي لطلاب التدرج ليسانس- ماستر. الجزائر: ألفا للوثائق للنشر والتوزيع.
- 8- بن قاصد علي، ا. م.، بن دحمان، م. ن. ا. (2010). الثقافة التدريبية عند مدربي كرة القدم الجزائرية ومدى انعكاسها على مقومات العملية التدريبية. مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 7(7)، 43-60.
- 9- بن قوة، ع. (2001). تحديد المستويات المعيارية لاختبار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم – الفئة العمرية (12-11 سنة). مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 3(3)، 4-16.
- 10- بن قوة، ع.، بن قاصد علي، ا. م.، بن برنو، ع. (2011). أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية لتطوير الجانب البدني والمهاري لدى لاعبات كرة القدم بفريق وهران (الجزائر). مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 8(8)، 207-215.
- 11- بوقشيش، م. (2020). مكانة الاختبارات والقياسات في تقويم الأداء المهاري عند مدربي الفئات الشبانية. مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 17(2)، 120-134.
- 12- بويعلی، ن.، زمام، ن. ا. (2018). تقويم البرنامج التدريبي وفق متطلبات التدريب الفعال. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 7(4)، 233-249.
- 13- جناجرة، س. ع. م. (2018). أثر استخدام التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تعلم بعض المهارات الأساسية في الريشة الطائرة لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية [جامعة النجاح الوطنية]. <https://hdl.handle.net/20.500.11888/14026>
- 14- حماد، م. ا. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة (ط 1). دار الفكر العربي.
- 15- د. براهيم، ش. (2009). كرة القدم للبراعم والأشبال (12-9 سنة) (الاولى). مركز الكتاب للنشر.
- 16- دحون، ا. (2023). دليل الطالب التربية البدنية والرياضة في الاحصاء التطبيقي باستخدام برنامج SPSS (الطبعة الأولى) Laboratory Optimization of Sports Activity Programs LABOPAPS.

- 17-د. عامر فاخر، ش. (2014). علم التدريب الرياضي. نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا (الطبعة الاولى). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 18-دويكات، د. ب. ر.، حسين، أ. ر. ف. ق. (2012). أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس .  
<https://hdl.handle.net/20.500.11888/8972>
- 19-زموري، ع. ا.، حاج احمد، م. (2023). تأثير التدريب باستعمال كرة "Senseball" على تحسين الأداء بالقدم الغير المميزة لبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم (09-10) سنة. معارف، 18(1)، 1205-1223.
- 20-زيتوني، ع. ا.، كوتشوك، س. م.، عامر عامر، ح. (2022). تأثير القدم غير المهيمنة على الأداء الرياضي من وجهة نظر المتخصصين. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 7(3)، 1027-1046.
- 21-زيتوني، ع. ا.، كوتشوك، س. م.، عامر عامر، ح. (2023). دراسة تحليلية لعلاقة هيمنة الأطراف السفلية بالإصابات الشائعة في المجال الرياضي. مجلة المنظومة الرياضية، 10(1)، 563-576.
- 22-سخري، ح.، مرابط، م. (2022). أثر استخدام كل من التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تعلم مهارة المحاورة في كرة السلة-دراسة ميدانية على ذكور تلاميذ متوسطة بوقردون يمنية (14-12 سنة)، فكرينة، أم البواقي-. التحدي، 14(1)، 11-24.
- 23-عامر عامر، ح. (2020). مقارنة بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم على ضوء بطارية اختبار حسب متغير المنافسة. مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 17(2)، 44-57.
- 24-عطاء الله، أ. (2020a). أسس ومناهج البحث في علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية. الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.
- 25-عطاء الله، أ. (2020b). أسس ومناهج البحث في علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية. الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.
- 26-علي، ا. ع. (2004). فاعلية التدريبات المهارية للقدم غير المميزة لتطوير مستوى اداء بعض المهارات الاساسية باستخدام اسلوب التنافس على الملاعب المصغرة. المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، 5(5)، 107-127 .  
<https://doi.org/10.21608/amps.2004.134029>
- 27-علي، ب. ق. (2010). واقع التحصيل العلمي لمدرربي كرة القدم الجزائرية صنف الأواسطدراسة مسحية أجريت على مدرربي فئة الأواسط (18-16 سنة) ببعض مدارس كرة القدم الجزائرية بالغرب الجزائري. جامعة الانبار لعلوم الرياضة والتربية البدنية، 1 (3).  
<https://www.iasj.net/iasj/article/15251>
- 28-عماد أحمد، ع. ب. (2014). تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على فعالية ركل الكرة لمسافات مختلفة بالقدم المفضلة والغير مفضلة [رسالة ماجستير، جامعة المنصورة - كلية التربية الرياضية - قسم التدريب الرياضي] .  
[http://mej.mans.edu.eg/eulc\\_v5/Libraries/Thesis/BrowseThesisPages.aspx?fn=ThesisPicBodyBibID=12118226PageNo=94](http://mej.mans.edu.eg/eulc_v5/Libraries/Thesis/BrowseThesisPages.aspx?fn=ThesisPicBodyBibID=12118226PageNo=94)
- 29-قراطي، م. (2022). كرة القدم .  
<http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/9575>
- 30-كنتشوك، س. م.، بن قناب، ا.، بن برنو، ع. (2013). أثر تدريب بعض القدرات الحركية الخاصة (القدرة العضلية، الرشاقة، التوازن) على قوة ودقة مهارات اللكم والركل لدى

- ناشئي الكراتي-دو. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، 10(10)، 263-239.
- 31-مجرالي، أ. (2021). أثر تدريبات التوازن والتوافق الحركي على الأداء المهاري بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم- فئة 13 سنة .  
<http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/8259>
- 32-مجرالي، أ.، شناتي، أ. (2019). أثر تدريبات التوازن والتنسيق الحركي على تحسين دقة التصويب بالقدم الضعيفة لدى براعم كرة القدم. U13. مجلة الابداع الرياضي، 10(3)، 117-99.
- 33-مقداد، زواوي، مزوز، بلال، غربي. (2014). أثر برنامج تدريبي تكراري خاص بالتوازن و التوافق على تحسين مهارتي المراوغة والجري بالكرة لدى أصاغر كرة القدم 9-12 سنة.
- 34-موفق، أ. ا. (2009). التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم (الطبعة الثانية). دار دجلة.
- 35-ميم مختار. (2021). المحددات القاعدية للانتقاء والتوجيه الرياضي لدى ناشئين لاقبل من 13 سنة من وجهة راي الخبراء. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 6(2)، 31-14.
- 36-يزيد، ق، حسام، ي. (2011). تأثير أسس ومبادئ منهجية التدريب الرياضي العلمي الحديث في نجاح العملية التدريبية. التحدي، 3(1)، 114-124.

#### المراجع الاجنبية:

- 1-Abdullaeva، B. P. (2021). Teaching A Child to Play Football from A Youth. The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research، 3(04)، Article 04.  
<https://doi.org/10.37547/tajiir/Volume03Issue04-24>
- 2-Al-Farran، A. A. M. (2012). The Effect of prposed Training Program on the Development of Technical Performance for non-Dominant Leg Among Soccer Beginners in the West Bank.  
<https://hdl.handle.net/20.500.11888/8659>
- 3-Aquino، R.، Puggina، E. F.، Alves، I. S.، Garganta، J. (2018). Skill-related performance in soccer: A systematic review. Human Movement Special Issues، 2017(5)، 3-24.  
<https://doi.org/10.1515/humo-2017-0042>
- 4-Armstrong، M. (2010). Armstrong's Essential Human Resource Management Practice: A Guide to People Management. Kogan Page Publishers.
- 5-Baechle، T. R.، Earle، R. W.، Association (U.S.)، N. S. C. (2008b). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.
- 6-Bahenský، P.، Marko، D.، Bunc، V.، Tlustý، P. (2020). Power، Muscle، and Take-Off Asymmetry in Young Soccer Players. International Journal of Environmental Research and Public Health، 17(17)، Article 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176040>

- 7-Bandura, A., Freeman, W. H., Lightsey, R. (1999a). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(2), 158–166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- 8-Barnett, A. (2006). Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: Does it help? *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 36(9), 781–796. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636090-00005>
- 9-Baxter-Jones, A., Maffulli, N. (2002). Intensive training in elite young female athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 36(1), 13–15. <https://doi.org/10.1136/bjism.36.1.13>
- 10-Bazyler, C., Abbott, H., Bellon, C., Taber, C., Stone, M. (2015). Strength Training for Endurance Athletes: Theory to Practice. *Strength and conditioning journal*, 37, 1–12.
- 11-Behm, D. G., Faigenbaum, A. D., Falk, B., Klentrou, P. (2008). Canadian Society for Exercise Physiology position paper: Resistance training in children and adolescents. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquee, Nutrition Et Metabolisme*, 33(3), 547–561. <https://doi.org/10.1139/H08-020>
- 12-Ben Kahla, A., Elghoul, Y., Ammar, A., Masmoudi, L., Trabelsi, K., Glenn, J. M., Dahmen, R. (2022). Bilateral Training Improves Agility and Accuracy for Both Preferred and Non-Preferred Legs in Young Soccer Players. *Perceptual and Motor Skills*, 129(6), 1804–1825. <https://doi.org/10.1177/00315125221124373>
- 13-Bhanot, S. M., Naik, P., Gopalakrishanan, R., Salkar, D. M., Naqashabandi, K. (2005). Biological Age vs. Chronological Age. *European Urology*, 48(1), 168; author reply 168-170. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2005.03.028>
- 14-Bhise, S., Patil, N. (2016). Dominant and Non-dominant Leg Activities in Young Adults. *International Journal of Therapies and Rehabilitation Research*, 5(4), Article 4. <https://doi.org/10.5455/ijtrr.000000172>
- 15-Bigoni, M., Turati, M., Gandolla, M., Augusti, C. A., Pedrocchi, A., La Torre, A., Piatti, M., Gaddi, D. (2017a). Balance in young male soccer players: Dominant versus non-dominant leg. *Sport Sciences for Health*, 13(2), 253–258. <https://doi.org/10.1007/s11332-016-0319-4>
- 16-Birrer, D., Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 20 Suppl 2, 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>

- 17-Bishop, C., Read, P., Bromley, T., Brazier, J., Jarvis, P., Chavda, S., Turner, A. (2022). The Association Between Interlimb Asymmetry and Athletic Performance Tasks: A Season-Long Study in Elite Academy Soccer Players. *The Journal of Strength Conditioning Research*, 36(3), 787.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003526>
- 18-Bompa, T., Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. <https://doi.org/10.5040/9781718225435>
- 19-Bowen, C., Weaver, K., Relph, N., Greig, M. (2019). The Efficacy of Lower-Limb Screening Tests in Predicting PlayerLoad Within a Professional Soccer Academy. *Journal of Sport Rehabilitation*, 28(8), 860–865. <https://doi.org/10.1123/jsr.2018-0175>
- 20-Bozkurt, S., Çoban, M., Demircan, U. (2020a). THE EFFECT OF FOOTBALL BASIC TECHNICAL TRAINING USING UNILATERAL LEG ON BILATERAL LEG TRANSFER IN MALE CHILDREN. *Journal of Physical Education*, 31, e3164.  
<https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v31i1.3164>
- 21-Brenner, J. S. COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS. (2016). Sports Specialization and Intensive Training in Young Athletes. *Pediatrics*, 138(3), e20162148.  
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148>
- 22-Byrnes, J. (2008). Cognitive Development During Adolescence. في *Blackwell Handbook of Adolescence* (246–227 ص).  
<https://doi.org/10.1002/9780470756607.ch11>
- 23-Carcia, C. R., Cacolice, P. A., McGeary, S. (2019). DEFINING LOWER EXTREMITY DOMINANCE: THE RELATIONSHIP BETWEEN PREFERRED LOWER EXTREMITY AND TWO FUNCTIONAL TASKS. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 14(2), 188–191.
- 24-Carey, D. P., Smith, G., Smith, D. T., Shepherd, J. W., Skriver, J., Ord, L., Rutland, A. (2001). Footedness in world soccer: An analysis of France '98. *Journal of Sports Sciences*, 19(11), 855–864.  
<https://doi.org/10.1080/026404101753113804>
- 25-Carling, C., Bloomfield, J., Nelsen, L., Reilly, T. (2008). The role of motion analysis in elite soccer: Contemporary performance measurement techniques and work rate data. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 38(10), 839–862.  
<https://doi.org/10.2165/00007256-200838100-00004>
- 26-Carling, C., le Gall, F., Reilly, T., Williams, A. M. (2009). Do anthropometric and fitness characteristics vary according to birth date distribution in elite youth academy soccer players?

- Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports, 19(1), 3–9.  
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00867.x>
- 27-chiha, fouad. (2023a). le guide du préparateur physique -la planification de la préparation physique en football—La réathlétisation du footballeur- la préparation physique dans des conditions particulières. Dar el houda, leaps.
- 28-chiha, fouad. (2023b). Le guide du préparateur physique. l'analyse de l'activité du football les facteurs de la performance en football. Dar el houda, leaps.
- 29-Clark, J. E. (2007). On the Problem of Motor Skill Development. *Journal of Physical Education, Recreation Dance*, 78(5), 39–44.  
<https://doi.org/10.1080/07303084.2007.10598023>
- 30-Close, G., Hamilton, D., Philp, A., Burke, L., Morton, J. (2016). New Strategies in Sport Nutrition to Increase Exercise Performance. *Free Radical Biology and Medicine*, 98.  
<https://doi.org/10.1016/j.freeradbiomed.2016.01.016>
- 31-Cope, E., Bailey, R., Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? Implications for children's sport coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7, 55–74.
- 32-Côté, J., Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. *Sport psychology: A Canadian perspective*.
- 33-Côté, J., Lidor, R., Hackfort, D. (2011). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889>
- 34-Croisier, J.-L., Ganteaume, S., Binet, J., Genty, M., Ferret, J.-M. (2008). Strength imbalances and prevention of hamstring injury in professional soccer players: A prospective study. *The American Journal of Sports Medicine*, 36(8), 1469–1475.  
<https://doi.org/10.1177/0363546508316764>
- 35-Cushion, C., Ford, P., Williams, A. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of sports sciences*, 30.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2012.721930>
- 36-Dai, L., Xie, B. (2023). Adaptations to Optimized Interval Training in Soccer Players: A Comparative Analysis of Standardized Methods for Individualizing Interval Interventions. *Journal of Sports Science and Medicine*, 22(4), 760–768.
- 37-Daneshjoo, A., Rahnama, N., Mokhtar, A., Yusof, A. (2013b). Bilateral and Unilateral Asymmetries of Isokinetic Strength and

- Flexibility in Male Young Professional Soccer Players. *Journal of human kinetics*, 36, 45–53. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0005>
- 38-Deci, E. L., Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- 39-Desbrow, B., McCormack, J., Burke, L. M., Cox, G. R., Fallon, K., Hislop, M., Logan, R., Marino, N., Sawyer, S. M., Shaw, G., Star, A., Vidgen, H., Leveritt, M. (2014). Sports Dietitians Australia position statement: Sports nutrition for the adolescent athlete. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(5), 570–584. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0031>
- 40-Deuker, A., Braunstein, B., Chow, J., Fichtl, M., Kim, H., Koerner, S., Rein, R. (2023). “Train as you play”: Improving effectiveness of training in youth soccer players. *International Journal of Sports Science Coaching*, 19, 174795412311727. <https://doi.org/10.1177/17479541231172702>
- 41-Devís, J., Gil-Quintana, J., Lizandra, J., López-Cañada, E., Molina, P., Peiró-Velert, C., Pereira-García, S., Samaniego, V., Saenz, A., Úbeda-Colomer, J., Valencia-Peris, A. (2023). Diversities in physical activity and sport.
- 42-Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- 43-Eriksrud, O., Saeland, F., Federolf, P., Cabri, J. (2019). Mobility and Dynamic Postural Control Predict Overhead Handball Throwing Performance in Elite Female Team Handball Players. *Journal of sports science medicine*, 18, 91–100.
- 44-Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(5 Suppl), S60-79. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>
- 45-Fei, Z. (2023). STRENGTH TRAINING AND COORDINATION IN SOCCER PLAYERS’ LOWER LIMBS. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29, e2022\_0754. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\\_0754](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0754)

- 46-Flôres, F., Soares, D., Teixeira Hermann, V., Marques, C., Casanova, N., Willig, R., Lourenço, J., Marconcin, P., Silva, A., Oliveira, R. (2023). Association between motor competence, and the rating of perceived exertion in male young adults. *Journal of Men's Health*, 34–42. <https://doi.org/10.22514/jomh.2023.098>
- 47-Ford, P., Ward, P., Hodges, N., Williams, A. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: The early engagement hypothesis. *High Ability Studies - HIGH ABIL STUD*, 20, 65–75. <https://doi.org/10.1080/13598130902860721>
- 48-Ford, P., Yates, I., Williams, A. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of sports sciences*, 28, 483–495. <https://doi.org/10.1080/02640410903582750>
- 49-Fousekis, K., Tsepis, E., Poulmedis, P., Athanasopoulos, S., Vagenas, G. (2011). Intrinsic risk factors of non-contact quadriceps and hamstring strains in soccer: A prospective study of 100 professional players. *British Journal of Sports Medicine*, 45(9), 709–714. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.077560>
- 50-Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., Smoliga, J. M. (2010). Effects of warming-up on physical performance: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(1), 140–148. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c643a0>
- 51-Fraser-Thomas, J., Côté, J., Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645–662. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003>
- 52-Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- 53-Frontani, F., Prenassi, M., Paolini, V., Formicola, G., Marceglia, S., Policastro, F. (2022). Dominant and Nondominant Leg Kinematics During Kicking in Young Soccer Players: A Cross-Sectional Study. *Motor Control*, 27(2), 327–337. <https://doi.org/10.1123/mc.2022-0017>
- 54-Gabbett, T. (2019). Gabbett 2016 Training-injury paradox Train smarter and harder BJSM.
- 55-Gabr, I., Al-Maghraby, M. (2017). Biomechanical Analysis of the Dominant Foot and Non-Dominant Foot during Shooting with the Internal Instep as a Basis for Soccer Specific Exercises. *International*

- Sports Science Alexandria Journal, 1, 1–14.  
<https://doi.org/10.21608/isalexu.2017.89970>
- 56-Galarza, A. (2011). The Ball is Round: A Global History of Soccer. Soccer Society, 12(5), 709–710.  
<https://doi.org/10.1080/14660970.2011.604185>
- 57-Gonzalo-Skok, O., Dos'Santos, T., Bishop, C. (2023). Assessing Limb Dominance and Interlimb Asymmetries Over Multiple Angles During Change of Direction Speed Tests in Basketball Players. The Journal of Strength Conditioning Research, 37(12), 2423.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004558>
- 58-Gould, D., Collins, K., Lauer, L., Chung, Y. (2007). Coaching Life Skills through Football: A Study of Award-Winning High School Coaches. Journal of Applied Sport Psychology, 19(1), 16–37.  
<https://doi.org/10.1080/10413200601113786>
- 59-Granacher, U., Lesinski, M., Büsch, D., Muehlbauer, T., Prieske, O., Puta, C., Gollhofer, A., Behm, D. G. (2016). Effects of Resistance Training in Youth Athletes on Muscular Fitness and Athletic Performance: A Conceptual Model for Long-Term Athlete Development. Frontiers in Physiology, 7, 164.  
<https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00164>
- 60-Grouios, G., Kollias, N., Koidou, E., Poderi, A. (2002). Excess of Mixed-Footedness among Professional Soccer Players. Perceptual and motor skills, 94, 695–699.  
<https://doi.org/10.2466/PMS.94.2.695-699>
- 61-Guilherme, J., Garganta, J., Graça, A., Seabra, A. (2015). Influence of non-preferred foot technical training in reducing lower limbs functional asymmetry among young football players. Journal of Sports Sciences, 33(17), 1790–1798.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1012100>
- 62-Guillot, A., Collet, C. (2008). Construction of the Motor Imagery Integrative Model in Sport: A review and theoretical investigation of motor imagery use. International Review of Sport and Exercise Psychology, 1. <https://doi.org/10.1080/17509840701823139>
- 63-Güngör, E., Baydemir, B. (2023). Functional Movement Analysis in 11-13 Age Group Football Players: Total Score, Asymmetries, and Technical Skill Tests. International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences, 6(Special Issue 1-Healthy Life, Sports for Disabled people), Article Special Issue 1-Healthy Life, Sports for Disabled people. <https://doi.org/10.33438/ijds.1355888>
- 64-Haaland, E., Hoff, J. (2003c). Non-dominant leg training improves the bilateral motor performance of soccer players: Bilateral motor

- performance. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 13(3), Article 3. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2003.00296.x>
- 65-Haddad, M., Abbas, Z., Zarrouk, N., Aganovic, Z., Hulweh, A., Moussa-Chamari, I., Behm, D. G. (2023). Difference Asymmetry between Preferred Dominant and Non-Dominant Legs in Muscular Power and Balance among Sub-Elite Soccer Players in Qatar. *Symmetry*, 15(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/sym15030625>
- 66-Hanton, S., Fletcher, D., Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129–1141. <https://doi.org/10.1080/02640410500131480>
- 67-Harwood, C., Knight, C. (2014). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>
- 68-Hegazy, K., Sherif, A. M., Houta, S. S. (2015). The Effect of Mental Training on Motor Performance of Tennis and Field Hockey Strokes in Novice Players. *Advances in Physical Education*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.4236/ape.2015.52010>
- 69-Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- 70-Hoffman, M., Schrader, J., Applegate, T., Koceja, D. (1998). Unilateral Postural Control of the Functionally Dominant and Nondominant Extremities of Healthy Subjects. *Journal of Athletic Training*, 33(4), 319–322.
- 71-Horn, T. S. (2008). *Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics.
- 72-Howley, E. T., Thompson, D. L. (2022). *Fitness Professional's Handbook*. Human Kinetics.
- 73-Hrysomallis, C. (2011). Balance Ability and Athletic Performance. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 41, 221–232. <https://doi.org/10.2165/11538560-000000000-00000>
- 74-Hughes, M., Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 509–514. <https://doi.org/10.1080/02640410410001716779>
- 75-Humphries, D. (2006). The biochemical basis of sports performance. *British Journal of Sports Medicine*, 40(7), 655–656. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.026179>

- 76-Jabbour, G. (2020). CHILDREN'S EXERCISE PHYSIOLOGY.
- 77-Jafarnezhadgero, A. A., Majlesi, M., Etemadi, H., Hilfiker, R., Knarr, B. A., Madadi Shad, M. (2020). Effect of 16-week corrective training program on three dimensional joint moments of the dominant and non-dominant lower limbs during gait in children with genu varus deformity. *Science Sports*, 35(1), 44.e1-44. e11. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2018.12.011>
- 78-Jayanthi, N., Schley, S., Cumming, S., Myer, G., Saffel, H., Hartwig, T., Gabbett, T. (2021). Developmental Training Model for the Sport Specialized Youth Athlete: A Dynamic Strategy for Individualizing Load-Response During Maturation. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 14, 194173812110560. <https://doi.org/10.1177/19417381211056088>
- 79-Jeffreys, I. (2010). Gamespeed—Movement training for superior sports performance.
- 80-Jowett, S. (2015). Relational Coaching in Sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1778.4406>
- 81-jurgen, weinek. (1999). Manuel d entrainement (04 ط). aubin imprimeur.
- 82-Kartal, A. (2020). The relationships between dynamic balance and sprint, flexibility, strength, jump in junior soccer players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(6), Article 6.
- 83-Kibler, W. B., Safran, M. (2005). Tennis injuries. *Medicine and Sport Science*, 48, 120–137. <https://doi.org/10.1159/000084285>
- 84-Kim, E.-J., Jin, J. N., Kim, S.-K., Lee, J. hong. (2018). Comparison of Balance and Muscle Strength between Dominant and Non-dominant Legs in Adults. *Journal of International Academy of Physical Therapy Research*, 9(4), 1626–1630. <https://doi.org/10.20540/JIAPTR.2018.9.4.?1626>
- 85-Kirk, D., MacPhail, A. (2003). Social Positioning and the Construction of a Youth Sports Club. *International Review for the Sociology of Sport*, 38, 23–44. <https://doi.org/10.1177/1012690203038001726>
- 86-Kokštejn, J., Musalek, M. (2019). The relationship between fundamental motor skills and game specific skills in elite young soccer players. 249–254. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1037>
- 87-Kotzamanidis, C., Chatzopoulos, D., Michailidis, C., Papaiakovou, G., Patikas, D. (2005). THE EFFECT OF A COMBINED HIGH-INTENSITY STRENGTH AND SPEED TRAINING PROGRAM ON THE RUNNING AND JUMPING ABILITY OF SOCCER

- PLAYERS. *The Journal of Strength Conditioning Research*, 19(2), 369.
- 88-Koutchouk Sidi, mohamed, Mohamed, K., Mohammed, S., Mokrani, D., Belkadi, A. (2019). The Effect of Heavy Weight Training on Physiological Abilities of Soccer Players Under the Age 21 Years Old. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 59(1), 33–43. <https://doi.org/10.2478/afepuc-2019-0004>
- 89-Kraemer, W. J., Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(4), 674–688. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000121945.36635.61>
- 90-Kumyaito, N., Yupapin, P., Tamee, K. (2017). PERSONALIZED SPORTS TRAINING PLANS WITH PHYSIOLOGICAL CONSTRAINTS USING THE  $\epsilon$ -CONSTRAINT METHOD WITH A GENETIC ALGORITHM. *Far East Journal of Electronics and Communications*, 17, 475–496. <https://doi.org/10.17654/EC017020475>
- 91-Lang, D., Cone, N., Jones, T., Learning, L., Colledge, O., Lally, M., Valentine-French, S. (2022). Physical Development in Adolescence. <https://iastate.pressbooks.pub/individualfamilydevelopment/chapter/physical-development-in-adolescence/>
- 92-Lees, A., Nolan, L. (1998). The biomechanics of soccer: A review. *Journal of Sports Sciences*, 16(3), 211–234. <https://doi.org/10.1080/026404198366740>
- 93-Light, R. (2008). Complex Learning Theory—Its Epistemology and Its Assumptions about Learning: Implications for Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 21–37. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.1.21>
- 94-Lipecki, K. (2018). Influence of technical training with an increased share of non-dominant leg exercises on reduction in lower limbs functional asymmetry in young soccer players. *Human Movement Special Issues*, 2017(5), 157–164. <https://doi.org/10.5114/hm.2018.74635>
- 95-Lloyd, R., Oliver, J. (2012b). The Youth Physical Development Model. *Strength and Conditioning Journal*, 34, 61–72. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>
- 96-Lloyd, R., Oliver, J., Faigenbaum, A., Myer, G., De Ste Croix, M. (2014). Chronological Age vs. Biological Maturation: Implications for Exercise Programming in Youth. *Journal of strength and conditioning research / National Strength Conditioning Association*, 28. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000391>

- 97-Lloyd, R. S., Cronin, J. B., Faigenbaum, A. D., Haff, G. G., Howard, R., Kraemer, W. J., Micheli, L. J., Myer, G. D., Oliver, J. L. (2016). National Strength and Conditioning Association Position Statement on Long-Term Athletic Development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1491–1509. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001387>
- 98-Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., Brewer, C., Pierce, K. C., McCambridge, T. M., Howard, R., Herrington, L., Hainline, B., Micheli, L. J., Jaques, R., Kraemer, W. J., McBride, M. G., Best, T. M., Chu, D. A., Alvar, B. A., Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 498–505. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092952>
- 99-Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B. A., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, D. L., Cronin, J. B., Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development- part 1: A pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1439–1450. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000756>
- 100-Maffulli, N., Longo, U. G., Spiezia, F., Denaro, V. (2010). Sports Injuries in Young Athletes: Long-Term Outcome and Prevention Strategies. *The Physician and sportsmedicine*, 38, 29–34. <https://doi.org/10.3810/psm.2010.06.1780>
- 101-Magill, R., Anderson, D. I. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (Eleventh edition). McGraw-Hill Education.
- 102-Magyar, T. M., Becker, B., Feltz, D. (2003). The Relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 25, 44–65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- 103-Mainer Pardo, E., Casajus, J., Bishop, C., Gonzalo-Skok, O. (2019). Effects of Combined Strength and Power Training on Physical Performance and Inter-limb Asymmetries in Adolescent Female Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2019-0265>
- 104-Mala, L., Hank, M., Stastny, P., Zahalka, F., Ford, K. R., Zmijewski, P., Bujnovsky, D., Petr, M., Maly, T. (2023). Elite young soccer players have smaller inter-limb asymmetry and better body composition than non-elite players. *Biology of Sport*, 40(1), 265–272. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2023.114840>

- 105-Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: Roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), 364–371. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181fe3166>
- 106-Maloney, S. J. (2019). The Relationship Between Asymmetry and Athletic Performance: A Critical Review. *The Journal of Strength Conditioning Research*, 33(9), 2579. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002608>
- 107-Matsuno, S., Yoshimura, A., Yoshiike, T., Morita, S., Fujii, Y., Honma, M., Ozeki, Y., Kuriyama, K. (2022). Toe grip force of the dominant foot is associated with fall risk in community-dwelling older adults: A cross-sectional study. *Journal of Foot and Ankle Research*, 15(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s13047-022-00548-1>
- 108-Mcgowan, C., Pyne, D., Thompson, K., Rattray, B. (2015). Warm-Up Strategies for Sport and Exercise: Mechanisms and Applications. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 45. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0376-x>
- 109-Moran, J., Ramirez-Campillo, R., Liew, B., Chaabene, H., Behm, D., García-Hermoso, A., Izquierdo, M., Granacher, U. (2021). Effects of Bilateral and Unilateral Resistance Training on Horizontally-Orientated Movement Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 51. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01367-9>
- 110-Mouratidis, T., Vansteenkiste, M., Lens, W., Sideridis, G. (2008). The Motivating Role of Positive Feedback in Sport and Physical Education: Evidence for a Motivational Model. *Journal of sport exercise psychology*, 30, 240–268. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.240>
- 111-Myer, G., Jayanthi, N., Difiori, J., Faigenbaum, A., Kiefer, A., Løgerstedt, D., Micheli, L. (2015). Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes? *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 7. <https://doi.org/10.1177/1941738115598747>
- 112-O, B., Tudor, Carlo, B. (2019). *Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- 113-Omoregie, P. (2016). THE IMPACT OF TECHNOLOGY ON SPORT PERFORMANCE.
- 114-Pau, M., Ibba, G., Attene, G. (2014). Fatigue-Induced Balance Impairment in Young Soccer Players. *Journal of Athletic Training*, 49(4), 454–461. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-49.2.12>

- 115-Pietsch, S., Jansen, P. (2018). Laterality-Specific Training Improves Mental Rotation Performance in Young Soccer Players. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00220>
- 116-Plisk, S., Stone, M. (2003). Periodization Strategies. *Strength and Conditioning Journal - STRENGTH CONDITIONING J*, 25. [https://doi.org/10.1519/1533-4295\(2003\)025<0019:PS>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4295(2003)025<0019:PS>2.0.CO;2)
- 117-Polk, J. D., Stumpf, R. M., Rosengren, K. S. (2017). Limb dominance, foot orientation and functional asymmetry during walking gait. *Gait Posture*, 52, 140–146. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2016.11.028>
- 118-Promsri, A., Haid, T., Werner, I., Federolf, P. (2020). Leg Dominance Effects on Postural Control When Performing Challenging Balance Exercises. *Brain Sciences*, 10(3), 128. <https://doi.org/10.3390/brainsci10030128>
- 119-Rampinini, E., Coutts, A. J., Castagna, C., Sassi, R., Impellizzeri, F. M. (2007). Variation in top level soccer match performance. *International Journal of Sports Medicine*, 28(12), 1018–1024. <https://doi.org/10.1055/s-2007-965158>
- 120-Read "Transforming the Workforce for Children Birth Through Age 8: A Unifying Foundation" at NAP.edu. (د.ت). <https://doi.org/10.17226/19401>
- 121-Reilly, T., Richardson, D., Stratton, G., Williams, A. M. (2004). *Youth Soccer: From Science to Performance*. Routledge.
- 122-Reiss, D., Prevost, P. (2013). *La bible de la préparation physique : Le guide scientifique et pratique pour tous*. Amphora.
- 123-Research, I. of M. (US) C. on M. N., Marriott, B. M. (1993). *Physiological Responses to Exercise in the Heat. في Nutritional Needs in Hot Environments: Applications for Military Personnel in Field Operations*. National Academies Press (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK236240/>
- 124-Robinson, L. E., Goodway, J. D. (2009). Instructional climates in preschool children who are at-risk. Part I: Object-control skill development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3), 533–542. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599591>
- 125-Rouissi, M., Chtara, M., Owen, A., Chaalali, A., Chaouachi, A., Gabbett, T., Chamari, K. (2015). Effect of leg dominance on change of direction ability amongst young elite soccer players. *Journal of sports sciences*, 34, 1–7. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1129432>
- 126-Rudd, J. R., Pesce, C., Strafford, B. W., Davids, K. (2020). *Physical Literacy - A Journey of Individual Enrichment: An Ecological*

- Dynamics Rationale for Enhancing Performance and Physical Activity in All. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01904>
- 127-Sabo, D., Veliz, P. (2008). Go Out and Play: Youth Sports in America. في Women's Sports Foundation. Women's Sports Foundation. <https://eric.ed.gov/?id=ED539976>
- 128-Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-7>
- 129-Schmidt, R., Lee, T. (2019). *Motor Learning and Performance 6th Edition with Web Study Guide-Loose-Leaf Edition: From Principles to Application*. Human Kinetics.
- 130-Scinicarelli, G., Offerhaus, C., Feodoroff, B., Froboese, I., Wilke, C. (2022). Functional performance and interlimb asymmetries of young football players during single-leg jump tests. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52(1), 76–86. <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00739-1>
- 131-Selçuk, M., Ziyagil, M. A., Şener, O. (2019). The Effect of Unilateral and Bilateral Foot Dominance on Sprinting Speed of Young Athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4), Article 4. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i4.4150>
- 132-Shihab, E. A., Al-Shamayleh, A. A.-R. (2015). The Effect of Proposed Training Program on the Development of Skill Performance for Non-Dominant Leg on some Football Skills. *An-Najah University Journal for Research - B (Humanities)*, 30(4), 833–860. <https://doi.org/10.35552/0247-030-004-006>
- 133-Smith, R., Smoll, F., Cumming, S. (2007). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety. *Journal of sport exercise psychology*, 29, 39–59. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.1.39>
- 134-Söderman, K., Werner, S., Pietilä, T., Engström, B., Alfredson, H. (2000). Balance board training: Prevention of traumatic injuries of the lower extremities in female soccer players? *Knee Surgery Sports Traumatology Arthroscopy - KNEE SURG SPORTS TRAUMATOL AR*, 8, 356–363. <https://doi.org/10.1007/s001670000147>
- 135-Sofian, M., Omar-fauzee, M. S., Abdullah, R., Salleh, M., Rashid, A. (2009). The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance. 9.
- 136-Sommerfield, L. M., Harrison, C. B., Whatman, C. S., Maulder, P. S. (2022). Relationship Between Strength, Athletic Performance, and

- Movement Skill in Adolescent Girls. *The Journal of Strength Conditioning Research*, 36(3), 674.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003512>
- 137-Spaulling, B. (1983). Differences of selected performance parameters of dominant and nondominant legs of soccer players. *University of the Pacific Theses and Dissertations*, 91.
- 138-Stapleton, D. T., Boergers, R. J., Rodriguez, J., Green, G., Johnson, K., Williams, P., Leelum, N., Jackson, L., Vallorosi, J. (2021). The Relationship Between Functional Movement, Dynamic Stability, and Athletic Performance Assessments in Baseball and Softball Athletes. *The Journal of Strength Conditioning Research*, 35, S42.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003781>
- 139-Stöckel, T., Weigelt, M. (2012). Brain lateralisation and motor learning: Selective effects of dominant and non-dominant hand practice on the early acquisition of throwing skills. *Laterality*, 17, 18–37. <https://doi.org/10.1080/1357650X.2010.524222>
- 140-Stodden, D., Goodway, J. D. (2007). The Dynamic Association Between Motor Skill Development and Physical Activity. *Journal of Physical Education, Recreation Dance*, 78(8), 33–49.  
<https://doi.org/10.1080/07303084.2007.10598077>
- 141-Svensson, K., Eckerman, M., Alricsson, M., Magounakis, T., Werner, S. (2018). Muscle injuries of the dominant or non-dominant leg in male football players at elite level. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 26(3), 933–937.  
<https://doi.org/10.1007/s00167-016-4200-4>
- 142-Tanir, H., Çetinkaya, E. (2019). The Evaluation of Musculoskeletal Disorders Seen in Footballers with Regard to Dominant Foot Preference. *Journal of Education and Learning*, 8(2), 182–187.
- 143-Tanner, J. M. (1990). *Foetus Into Man: Physical Growth from Conception to Maturity*. Harvard University Press.
- 144-Teixeira, L. A., de Oliveira, D. L., Romano, R. G., Correa, S. C. (2011). Leg preference and interlateral asymmetry of balance stability in soccer players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(1), 21–27.  
<https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599718>
- 145-Toering, T., Elferink-Gemser, M., Jordet, G., Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 27, 1509–1517.  
<https://doi.org/10.1080/02640410903369919>
- 146-Tudor, B., Carlo, B. (2015). *Periodization Training for Sports 3rd Edition*. Human Kinetics, Inc.

- 147-Uppal, D. A. K. (2021). *Scientific Principles of Sports Training*. Friends Publications (India).
- 148-Vaeyens, R., Malina, R., Janssens, M., Renterghem, B., Bourgois, J., Vrijens, J., Philippaerts, R. (2006). A multidisciplinary selection model for youth soccer: The Ghent Youth Soccer Project \* Commentary. *British journal of sports medicine*, 40, 928–934; discussion 934. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.029652>
- 149-Vaisman, A., Guiloff, R., Rojas, J., Delgado, I., Figueroa, D., Calvo, R. (2017b). Lower Limb Symmetry: Comparison of Muscular Power Between Dominant and Nondominant Legs in Healthy Young Adults Associated with Single-Leg-Dominant Sports. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 5(12), 2325967117744240. <https://doi.org/10.1177/2325967117744240>
- 150-Vealey, R. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. *Handbook of sport psychology*, 550–565.
- 151-Wahib, B., Housseyn, A. A., Ali, B. (2017). THE EFFECTIVENESS OF A TRAINING PROGRAM USING INTEGRATED EXERCISES (PHYSICAL-SKILL) TO DEVELOP STRENGTH, SPEED AND SOME ESSENTIAL TECHNICAL SKILLS—A CASE STUDY ABOUT FOOTBALL PLAYERS UNDER 17 IN MOSTAGANEM, ALGERIA. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. <http://oapub.org/edu/index.php/ejep/article/view/720>
- 152-Weigelt, C., Williams, A. M., Wingrove, T., Scott, M. A. (2000). Transfer and motor skill learning in association football. *Ergonomics*, 43(10), 1698–1707. <https://doi.org/10.1080/001401300750004104>
- 153-Weinberg, R. S., Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- 154-White, R. (2017). *Helping Children to Improve Their Gross Motor Skills: The Stepping Stones Curriculum*. Jessica Kingsley Publishers.
- 155-Williams, A. M., Ford, P. R., Drust, B. (2020). Talent identification and development in soccer since the millennium. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1199–1210. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1766647>
- 156-Wilmore, J. H., Costill, D. L., Kenney, L. (2017). *Physiologie du sport et de l'exercice*. De Boeck Superieur.
- 157-Wilson, K., Helton, W., de Joux, N., Head, J., Weakley, J. (2017). Real-time quantitative performance feedback during strength exercise improves motivation, competitiveness, mood, and performance. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics*

- Society Annual Meeting, 61, 1546–1550.  
<https://doi.org/10.1177/1541931213601750>
- 158-Winiarski, S., Kaczmarczyk, K., Atiković, A., Forczek-Karkosz, W., Haddad, M., Abbas, Z., Zarrouk, N., Aganovic, Z., Hulweh, A., Moussa Chamari, I., Behm, D. (2023). Difference Asymmetry between Preferred Dominant and Non-Dominant Legs in Muscular Power and Balance among Sub-Elite Soccer Players in Qatar. *Symmetry*, 15, 625. <https://doi.org/10.3390/sym15030625>
- 159-Witkowski, Z., Lyakh, V., Gutnik, B., Lipecki, K., Bartosz, Rutowicz, Penchev, B., Pencheva, L. (2011). Corrective effects of different training options on development and maturation of professional motor skills from dominant and non-dominant legs of young soccer players.  
<https://www.semanticscholar.org/paper/Corrective-effects-of-different-training-options-on-Witkowski-Lyakh/1a854d14b465ee3a995f51b9f4a79509b8f2a41a>
- 160-Zahálka, F., Maly, T., Malá, L., Hrasky, P., Hank, M. (2014). Kicking Performance Differences in Soccer Players According to Age and Lower Limb Dominance: 3546 Board #190 May 31, 9. *Medicine Science in Sports Exercise*, 46, 954.  
<https://doi.org/10.1249/01.mss.0000496367.10094.db>
- 161-Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics.

# الملاحق

الملحق رقم

(01)

استمارة تقييم

المشكلة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

محتوى استبيان عن واقع هيمنة الأطراف السفلية وأثرها على أداء اللاعب الناشئ  
(استبيان الكتروني)

السادة المدربين، الأساتذة وأصحاب الاختصاص والفاعلين في مجال التدريب الرياضي تحية  
رياضية وبعد:

في إطار إنجاز متطلبات بحث بعنوان "واقع هيمنة الأطراف السفلية وأثرها على أداء اللاعب  
الناشئ" وبصفتكم الأشخاص ذوي الاختصاص في هذا الميدان لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في  
هذا الموضوع، نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم مألها بكل صدق وموضوعية. كما  
يجدر بنا تذكيركم أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، وأن إجاباتكم هي تعبير عن وجهة  
نظركم فقط. مع العلم أن المعلومات الشخصية (الاسم واللقب) لن تدرج في البحث وتبقى عند  
الباحث فقط.

المشرف: كوتشوك

الطالب الباحث: زيتوني عبد القادر

سيدي محمد

مساعد المشرف: عامر

عامر حسين

القسم 1: معلومات عن المستجوب

سيرة ذاتية موجزة:

1. الاسم واللقب:

2. المهنة:

تدريب

تدريس

التدريس والتدريب

3. المستوى التعليمي:

اليسانس

ماستر

ماجستير

دكتوراه

غير ذلك \_\_\_\_\_ :

4. الشهادة التدريبية:

افاف 3-2-1

درجة 3-2-1

كاف A-B-C

مستشار رياضة

محضر بدني

لاعب سابق بدون شهادة

غير ذلك \_\_\_\_\_ :

5. سنوات الخبرة:

من 1 إلى 5

من 5 إلى 10

من 10 فأكثر

غير ذلك

6. الفئات العمرية التي أشرفتم عليها:

U13

U15

U17

U19

U21

أكبر

## القسم 2: - واقع التخطيط والبرمجة

1. ما نوع التخطيط الذي تعتمد عليه في مشوارك التدريبي؟

سنوي

شهري

أسبوعي

يومي

2. هل يتم برمجة الحصص وفقاً للبرنامج أو حسب الاحتياجات؟

حسب البرنامج

وفقاً للاحتياجات

3. هل لاحظتم نقصاً في أحد القدرات وبالتالي برمجتم حصة خاصة؟

نعم

لا

4. ما نوع القدرات التي غالباً ما تحتاج إلى برمجة خاصة؟

قدرات بدنية (تحمل، سرعة، قوة، مرونة)

قدرات حركية (توافق، توازن، إلخ)

○  أقدرات مهارية (مراوغات، تكنيك)

5. هل تبرمجون حصة أو وقت من حصة للقدم غير المهيمنة (الضعيفة)؟

○  نعم

○  لا

○  أحياناً

6. كيف يمكن تحسين مستوى القدم غير المسيطرة حسب تجربتكم؟

○  من خلال تحسين المستوى البدني أولاً

○  من خلال تحسين المستوى المهاري أولاً

○  من خلال التدريب عليها بالتساوي مع القدم المسيطرة خلال الحصة التدريبية

○  إعطائها بعض الأهمية خلال الحصة التدريبية

○  غير ذلك \_\_\_\_\_ :

القسم 3: - تأثير الاختلاف بين القدمين من حيث الهيمنة

1. كيف تعرف القدم المهيمنة وغير المهيمنة للاعب الناشئ الجديد؟

○  من خلال الملاحظة

○  السؤال

○  اختبارات ميدانية

2. من خلال خبرتكم، ما هي الرجل غير المهيمنة التي تتحسن بنسبة أكبر: اليمنى أو اليسرى؟

○  اليمنى

○  اليسرى

3. هل يحدث أن يكون أحد اللاعبين ذو قدم أخرى ضعيفة وبالتالي تؤثر على مستواه العام (خلال مواقف لعب معينة)؟

○  نعم

○  لا

○  ربما

4. هل ترى أن الحصة التدريبية تعطي الجسم بالتساوي للقدمين اليمنى واليسرى؟

نعم

لا

ربما

5. في رأيك، أين يكمن النقص الكبير للقدم غير المهيمنة؟

عدم الاهتمام بها إطلاقاً

بدني

مهاري

حركي

6. هل لاقيت في مشوارك لاعبين ذوي هيمنة لدى الرجلين معاً؟

دائماً

أحياناً

نادراً

لا

#### القسم 4: القياسات الأنثروبومترية والجانب الوراثي

1. هل تقومون بأخذ قياسات جسمية للاعبين؟

نعم

لا

2. في اعتقادكم، هل يؤثر طول قياس القدم على الأداء المهاري للاعب الناشئ؟

نعم

لا

3. في اعتقادكم، هل يؤثر طول الرجل على الأداء المهاري للاعب الناشئ؟

نعم

لا

4. في رأيك، هل مستوى اللاعب يرتبط بالجانب الوراثي؟

نعم

لا

أحياناً

لم أنتبه لهذا

5. هل هيمنة القدم ترتبط بالجانب الوراثي (الأباء لاعبون متميزون بقدم محددة) من خلال تجربتكم؟

نعم

لا

أحياناً

لم أنتبه لهذا

الملحق رقم

(02)

استمارة ترشيح

الاداءة (الاختبار)

(ث)



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية



تخصص: تدريب رياضي نخبوي

إلى السادة المحكمين

تحية طيبة...

في إطار التحضير لأطروحة الدكتوراه تخصص تدريب رياضي نخبوي، تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح للقدم غير المهيمنة لتحسين أداء اللاعبين الناشئين في كرة القدم الأقل من 13 سنة، ومن أجل الإحاطة بالموضوع، تم مراجعة الأدب النظري حول ما يتعلق بإطار بحثنا من دراسات سابقة وبحوث نذكر منها:

(SWATI AVINASH BHISE 2016) (Dr. Xaviour G 2018) (Mehdi Rouissi 2015) (JOSÉ GUILHERME 2015) (Jana Izovska 2018) (Ali farrane 2012) (Przemysław Dębski 2017) (Ali Md Nadzalan 2020) (Dr. Yasmeeen Iqbal 2020)

وفي هذا الصدد، لذا نرجو من سيادتكم أبداء رأيكم في نوع الأداة (الاختبار) من حيث مناسبتها أو عدم وملاءمتها لقياس ما نود قياسه من بعض مكونات الاداء الرياضي المتمثلة في القدرات البدنية، الحركية والمهارية.

كما نأمل من سيادتكم ترشيح واطافة ما ترونه مناسباً ومفيداً لدراستنا. ودون شك فإن ترشيحكم هذا يساهم في الارتقاء بمستوى الرياضة والمعرفة، ولنا في تعاونكم جزيل الشكر والعرفان وهذا خدمة للبحث العلمي ومساهمة منكم في تطويره وترشيده.

المشرف: أ/د كوتشوك سيدي

الطالب الباحث: زيتوني عبد القادر

محمد

مساعد المشرف: د. عامر عامر

حسين

اسم ولقب المحكم: .....

الدرجة العلمية: .....

التخصص: .....

سنوات الخبرة: .....

عنوان الجامعة: .....

جدول ترشيح بعض عناصر واختبارات الاداء:

يرجى من سيادتكم وضع علامة x أمام الخانة التي تعبر عن رأيكم.

الرقم	القدرات	العنصر	الاختبار	مقبول	مرفوض	التعديل		
01	الفترات البدنية والحركية	التوازن	اختبار حامل توازن اللقلق Stork Balance Stand Test					
			اختبار الوقوف على مشط القدم Stork stand					
			اختبار توازن المشي شعاع(عارضة) Beam Walk Balance Test					
			اختبار المشي على العارضة Crossbar walking test					
			اختبار y للتوازن المتحرك Y balance test (L- Q)					
			اختبار توازن رحلة النجوم Star Excursion Balance Test					
		اضافة اختبار						
		التوافق	اختبار نط الحبل Rope jump test					
			اختبار كازورلا للسرعة والتنسيق Test de vitesse – coordination Cazorla					
			الحبو على شكل 8					
			اختبار الدوائر المرقمة					
			Dexterity circuit (Harre)					
		اضافة اختبار						
		الرشاقة			Shorter Illinois Agility Test اختبار الينوى القصير للرشاقة			

			3 Cone Drill (L-Run)			
			Quadrant Jump Test اختبار القفز الرباعي			
			The Pro Agility (5-10-5) Test			
			Balsom Agility Run			
				اضافة اختبار		
			اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف	المرونة		
			اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل			
			اختبار مرونة عضلات الساق Calf Muscle Flexibility Test			
			اختبار مرونة الفخذ Groin Flexibility test			
			اختبار V للجلوس والوصول V Sit Reach Test			
			اختبار الجلوس والوصول (كل رجل على حدا) Back-Saver Sit & Reach Test			
				اضافة اختبار		
			اختبار سارجنت	القوة		
			Single leg squat			
			اختبار الوثب العريض من الثبات			
			اختبار الجري السريع 10 متر	السرعة		
			اختبار الجري السريع 20 متر			
			اختبار الجري السريع 30 متر			
			اختبار العدو 45,70 متر من البدء العالي 45,70-metre Dash test			
			اختبار كازورلا للسرعة والتنسيق Test de vitesse – coordination Cazorla			
			اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقائية Nelson choice-response- movement Test			
			اختبار نيلسون لقياس رد فعل			

			القدم The nelson foot reaction Test			
				اضافة اختبار		
			تنطيط الكرة في الهواء Jonglerie	السيطرة على الكرة	02	الفترات المهارية
			اختبار الدرجة المستقيمة والمترجعة ذهابا وايابا	الجري المتعرج ج بالكرة		
			اختبار الدرجة بين الشواخص ذهابا وايابا			
			اختبار الدرجة حول مربع 4 متر ذهابا وايابا			
			اختبار درجة الكرة في خط متعرج (zigzag)			
			اختبار ركل الكرة لأطول مسافة	قوة الركل		
			اختبار التهديف من 12 متر	دقة التهديف ف		
			اختبار دقة التهديف اختبار دقة التهديف 30 ثانية			
			اختبار التهديف نحو هدف مقسم الى مربعات مرقمة من الجانبين			
			اختبار الدرجة والتهديف			
			اختبار التهديف على مستطيلات مرسومة على الحائط			
			اختبار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد 10 متر	التمرير (المناولة) ة		
			المناولة من علامة الزاوية الى مسافات مختلفة			
			دقة المناولة على دوائر مرسومة على الارض			
				اضافة اختبار		

يمكنكم اضافة العنصر، الصفة او المهارة وحتى الملاحظات والاقتراحات التي ترونها مهمة  
لدراستنا أدناه وتقبلوا منا فائق الشكر التقدير.

.....

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	مكان العمل
علي بن قوة	أستاذ تعليم عالي	معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم
حريتي حكيم	أستاذ تعليم عالي	معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3
صبان محمد	أستاذ تعليم عالي	معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم
شريط محمد الحسن المأمون	أستاذ تعليم عالي	جامعة امحمد بوقرة - بومرداس-
بلقاضي عادل	أستاذ محاضر	معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم
زرف محمد	أستاذ تعليم عالي	معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم
عبد اللطيف هوار	أستاذ محاضر	جامعة غرداية
مقدس مولاي ادريس	أستاذ محاضر	معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم
سنوسي فغول	أستاذ محاضر	معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة مستغانم

جدول يوضح قائمة الأساتذة المحكمين لأداة الدراسة

الملحق  
رقم (04)  
الملخصات

## ملخص الدراسة باللغة العربية:

### عنوان الدراسة / أثر برنامج تدريبي مقترح للقدم غير المهيمنة لتحسين أداء لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة

هدفت الدراسة إلى تقييم أثر برنامج تدريبي مقترح للقدم غير المهيمنة لتحسين أداء لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة، حيث افترضت الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 13 سنة. إذ تم اعتماد المنهج التجريبي نظراً لملائمته لموضوع البحث حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من المجتمع الأصلي المتمثل في لاعبي كرة القدم لأكاديمية النجاح لأقل من 13 سنة لدائرة ابن باديس-سيدي بلعباس-. والتي تم تطبيق مجموعة من الاختبارات القبلية البدنية (سرعة، قوة، مرونة، رشاقة) والحركية (توازن، توافق) والمهارية (التحكم في الكرة، دقة التمرير والتهديف، دحرجتها بين الشواخص، ركلها لأبعد مسافة) والتي تهدف بعضها الى تقييم كل قدم على حدا على لاعبيها البالغ عددهم 22 لاعب ناشئ. وذلك بعد حساب الأسس السيكو مترية للأداة على 12 لاعب ناشئ من جمعية ملعب 24 فبراير بولاية سيدي بلعباس. في المقابل، تمثلت العينة الضابطة من 22 لاعب من أكاديمية سريع الرمشي-ولاية تلمسان-. والتي لم يطبق عليها البرنامج التدريبي عكس العينة التجريبية التي خضعت لبرنامج تدريبي لمدة 12 أسبوع. وبعد تطبيق الاختبارات البعدية على العينتين بعد دراسة كل من الاعتدالية والتجانس، تم تسجيل تحسن في الاداء البدني والمهاري للعينة الضابطة عكس ما كان مفترضا نتيجة التدريب العادي فقط، بملاحظة أن تحسن مستوى القدم غير المهيمنة لم يكن ذو فروق دالة احصائية، عكس العينة التجريبية التي تم التوصل الى نتائج ذات دلالة احصائية في كل من الاداء البدني والمهاري وأداء القدم غير المهيمنة والتي يرى الباحث انها ساهمت في الرفع من الاداء العام. كما تم دراسة الفروق في الاختبارات البعدية بين العينتين وتم الحصول على نتائج ذات دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية في كل من الاداء البدني والمهاري ومستوى القدم غير المهيمنة مع حجم أثر كبير باستخدام (Eta Squared،Cohen's d)، وذلك من خلال استخدام كل من برنامج (spss -jasp) لتحليل النتائج. والتي من خلالها استنتج الباحث أن تدريب القدم غير المهيمنة حسن من أداء لاعبي كرة القدم. لذا، يوصي الطالب الباحث بتعميم النتائج على فئات عمرية ورياضيات ومستويات مختلفة، وإجراء مزيد من الدراسات حول تأثير التدريب على القدم غير المهيمنة على الأداء والتنبيؤ بالإصابة. كما ينصح المدربين بإعطاء أهمية لتدريب القدم غير المهيمنة. بالإضافة إلى ذلك، يُوصى بمتابعة اللاعبين على المدى الطويل وتخصيص برامج تدريبية فردية للقدم غير المهيمنة بناءً على احتياجات كل لاعب.

الكلمات المفتاحية:

القدم غير المهيمنة. أداء لاعبي كرة القدم. الناشئين. البرنامج التدريبي

## Abstract:

The study titled "The Effect of a Proposed Training Program for the Non-Dominant Foot on Improving the Performance of Young Soccer Players Under 13 Years Old" aimed to evaluate the impact of a specific training regimen on the non-dominant foot of young soccer players. It hypothesized that the program would enhance their performance. Using an experimental method, 22 players from Al-Najah Academy (Sidi Bel Abbes) participated in pre- and post-tests measuring physical abilities (speed, strength, flexibility, agility), motor skills (balance, coordination), and skill abilities (ball control, passing and shooting accuracy, dribbling between markers, kicking distance), including specific tests for each foot. A control group of 22 players from Rapid Ramchi Academy (Tlemcen) did not undergo the program. Over 12 weeks, the experimental group showed statistically significant improvements in physical and skill performance and non-dominant foot abilities, while the control group showed general improvements in physical and skill performance but no significant improvement in the non-dominant foot. The results, analyzed using SPSS and JASP, and difference calculation tests (t-test, Wilcoxon, Mann-Whitney, Welch), confirmed the hypothesis with a large effect size (Cohen's d, Eta Squared). The researcher believes that the improvement in the non-dominant foot contributed to the overall performance enhancement in the experimental group. The study concluded that non-dominant foot training enhances overall performance and recommended its application across various age groups and sports, emphasizing the importance for coaches to integrate such training and suggesting long-term monitoring and individualized programs.

**Keywords:** Non-Dominant Foot, Soccer Players' Performance, Young Players, Training Program.

## Résumé :

L'étude intitulée « L'effet d'un programme d'entraînement proposé pour le pied non dominant sur l'amélioration des performances des jeunes footballeurs de moins de 13 ans » visait à évaluer l'impact d'un programme d'entraînement spécifique sur le pied non dominant des jeunes footballeurs. L'hypothèse était que le programme améliorerait leur performance. Grâce à une méthode expérimentale, 22 joueurs de l'Académie Al-Najah (Sidi Bel Abbès) ont participé à des pré- et post-tests mesurant les capacités physiques (vitesse, force, souplesse, agilité), les capacités motrices (équilibre, coordination) et les aptitudes (contrôle du ballon, précision des passes et des tirs, dribbles entre les marqueurs, distance de frappe), y compris des tests spécifiques à chaque pied. Un groupe témoin de 22 joueurs de l'Académie Rapid Ramchi (Tlemcen) n'a pas suivi le programme. Sur 12 semaines, le groupe expérimental a montré des améliorations statistiquement significatives des performances physiques et techniques et des capacités du pied non dominant, tandis que le groupe témoin a montré des améliorations générales des performances physiques et techniques mais aucune amélioration significative du pied non dominant. Les résultats, analysés à l'aide de SPSS et JASP, et de tests de calcul de différence (t-test, Wilcoxon, Mann-Whitney, Welch), ont confirmé l'hypothèse avec une grande taille d'effet (d de Cohen, Eta au carré). Le chercheur estime que l'amélioration du pied non dominant a contribué à l'amélioration globale des performances du groupe expérimental. L'étude a conclu que l'entraînement du pied non dominant améliore la performance globale et a recommandé son application dans différents groupes d'âge et sports, soulignant l'importance pour les entraîneurs d'intégrer un tel entraînement et suggérant un suivi à long terme et des programmes individualisés.

Mots clés : pied non dominant, performance des joueurs de football, jeunes joueurs, programme d'entraînement

الملحق رقم

(06)

استمارة

تسجيل

القياسات الأنتروبومترية و المعلومات الشخصية

القدم المهيمنة		طول الرجل	سنوات الممارسة	الوزن	السن	الطول	الاسم و اللقب	الرقم
اليمنى	اليسرى							1
اليمنى	اليسرى							2
اليمنى	اليسرى							3
اليمنى	اليسرى							4
اليمنى	اليسرى							5
اليمنى	اليسرى							6
اليمنى	اليسرى							7
اليمنى	اليسرى							8
اليمنى	اليسرى							9
اليمنى	اليسرى							10
اليمنى	اليسرى							11
اليمنى	اليسرى							12
اليمنى	اليسرى							13
اليمنى	اليسرى							14
اليمنى	اليسرى							15
اليمنى	اليسرى							16
اليمنى	اليسرى							17
اليمنى	اليسرى							18
اليمنى	اليسرى							19
اليمنى	اليسرى							20
اليمنى	اليسرى							21
اليمنى	اليسرى							22

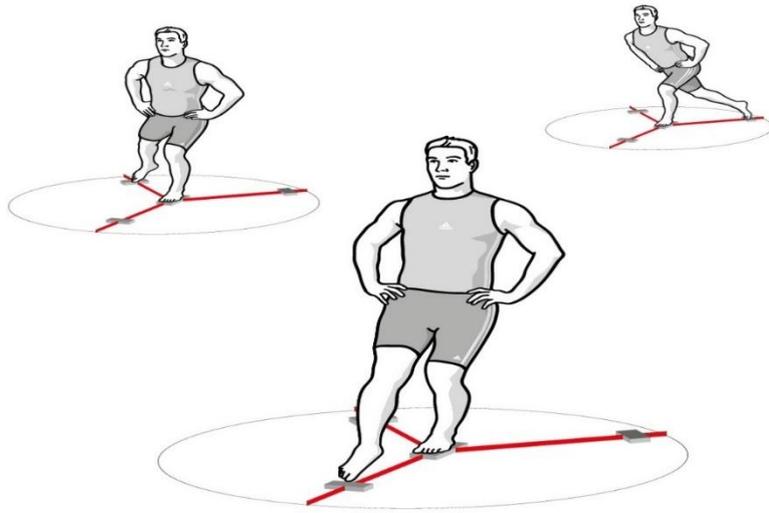
## اختبار التوازن الديناميكي : Test Y-Balance



### كيفية أداء الاختبار:

الزوايا المنفرجة ب 135 درجة

و الزاوية القائمة الخلفية ب 90 درجة



القيام بالتجريب محاولتين لكل اتجاه.

ثم القيام ب ثلاثة محاولات لكل رجل في كل اتجاه.

يجب أن يرتدي الرياضي ملابس خفيفة الوزن ويخلع

أحذيته. بعد القيام بذلك، يُطلب منهم بعد ذلك الوقوف

على المنصة المركزية، خلف الخط الأحمر، وانتظار

المزيد من التعليمات.

يجب إجراء الاختبار بالترتيب التالي:

الأمامي الأيمن- الأمامي الأيسر- الجانبي الأيمن -

الجانبي الأيسر- الخلفي الجانبي الأيمن -الخلفي الجانبي الأيسر.

مع وضع أيديهم بقوة على الوركين، يجب بعد ذلك توجيه الرياضي إلى اتصال مقدمة قدمه : في اتجاه الأمامي قدر الإمكان بقدمه

اليمنى 3 مرات والعودة إلى وضع البداية المستقيم. ثم قدمه اليسرى 3 مرات أيضا. و بعد ذلك يقوم بنفس العملية لجميع الاتجاهات.

بالترتيب السابق الذكر.

يجب تسجيل مسافات الوصول إلى أقرب 0.5 سم أي بالتقريب.

**ملاحظة:** تتضمن المحاولات الفاشلة ما يلي:

لا يمكن للرياضي أن يلمس الأرض بقدمه قبل العودة إلى وضع البداية. وأي فقدان للتوازن سيؤدي إلى محاولة فاشلة. ومع ذلك،

بمجرد الانتهاء من 3 محاولات لكل رجل و عودتهم إلى وضع البداية، يُسمح لهم بوضع قدمهم للراحة و الاستعداد من أجل

المواصلة.

لا يسمح بوضع القدم خارج الاطار و تعتبر المحاولة فاشلة اذا قام بذلك.

لا يمكن للرياضي وضع قدمه فوق مؤشر الوصول من أجل الحصول على الدعم أثناء الوصول - يجب عليه دفع مؤشر الوصول

باستخدام منطقة الهدف الحمراء.

يجب على اللاعب أن يبقي قدمه على اتصال بمؤشر الهدف حتى يتم الوصول إليه. ولا يمكنهم النقر فوق مؤشر الوصول أو ركله

من أجل تحقيق أداء أفضل.

اسم و لقب اللاعب : مثال فقط و نأخذ أحسن محاولة في كل اتجاه لكل رجل.

الاتجاه	نوع الرجل	المحاولة 01 (سم)	المحاولة 02 (سم)	المحاولة 03 (سم)
الأمامي	اليمنى	1		
الجانبي		2		
الجانبي الخلفي		3		
الأمامي	اليسرى	4		
الجانبي		5		
الجانبي الخلفي		6		

الرجل اليسرى			الرجل اليمنى			اسم و لقب	رقم
الجانبى الخلفى	الجانبى	الأمامى	الجانبى الخلفى	الجانبى	الأمامى		
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7
							8
							9
							10
							11
							12
							13
							14
							15
							16
							17
							18
							19
							20
							21
							22

اختبار القوة سارجنت sergeant test وحدة القياس هي: السنتيمتر

## كيفية أداء اختبار سارجنت

– **الخطوة الأولى:** نقوم بثنيت المسطرة أو شريط القياس على السبورة أو الحائط وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين علامتين. في حالة السبورة يجب مراعاة أن تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض حوالي 150سم، على أن تدرج بعد ذلك من 151 – 400سم.

– يمكن الاستغناء عن السبورة واستخدام الحائط فقط، حسب احتياجات المتقدم للاختبار.

– **الخطوة الثانية،** أن يقف المتقدم للاختبار بالوقوف بجوار السبورة حافي القدمين ممسكا بيده قطعة من الطباشير طولها حوالي بوصة واحدة في اليد بجوار الحائط

– **الخطوة الثالثة،** أن يقوم بفرد يده على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على السبورة بالطباشير.

– عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.

– **الخطوة الرابعة،** أن يقوم المتقدم للاختبار بثني الركبتين طالما مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحدة.

– **الخطوة الخامسة،** أن يبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطه يصل إليها.

– للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.

– طريقة حساب درجات الاختبار

– يعطى المتقدم للاختبار ثلاث محاولات وتسجيل أفضل محاولة له.

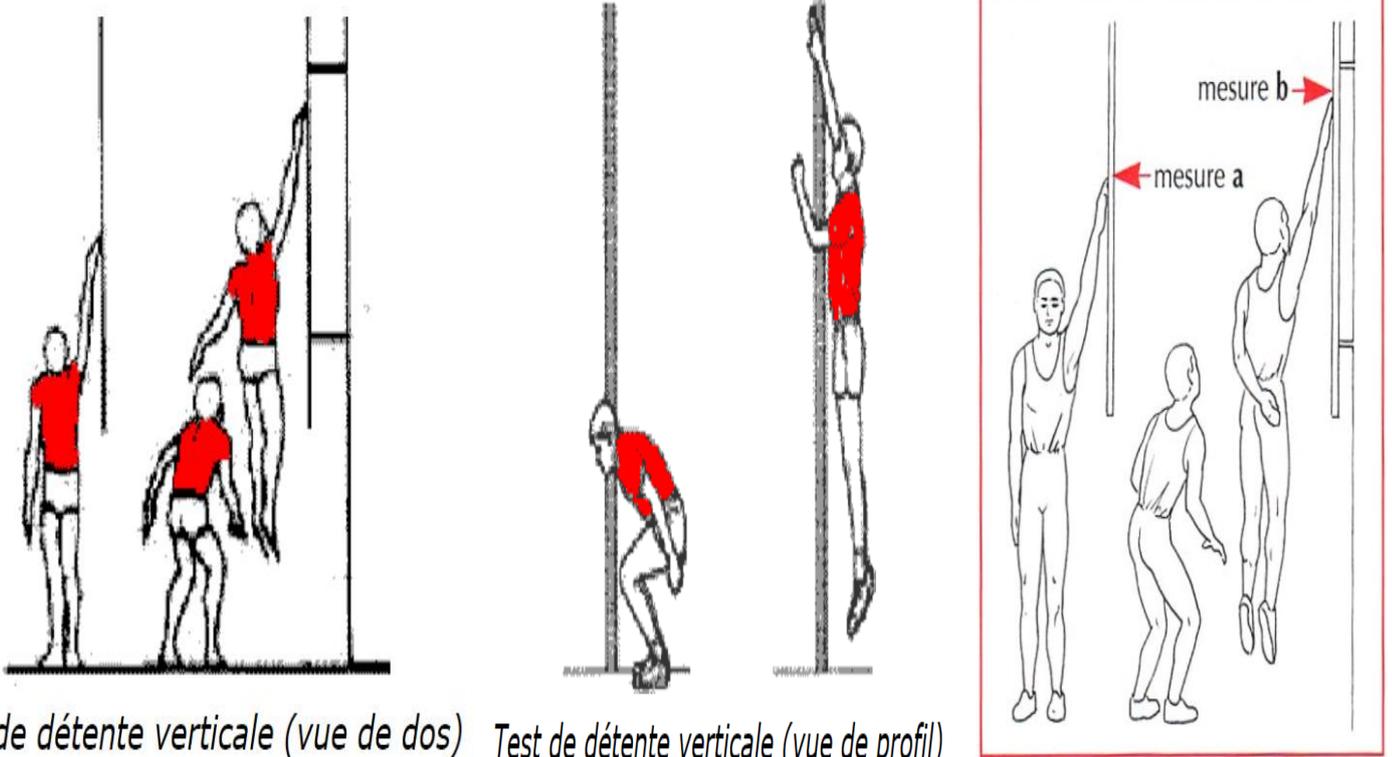
– يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية.

– تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسه بالسنتيمتر

– (Klavora, 2000).

– **المصدر:**

Klavora, P. PhD. Vertical-jump Tests: A Critical Review. Strength and Conditioning Journal 22(5):p 70, October 2000.



Test de détente verticale (vue de dos) Test de détente verticale (vue de profil)

النتيجة=الفرق بين A وB

جدول النتائج الخام و النتيجة النهائية لاختبار القوة سارجنت sergeant test وحدة القياس

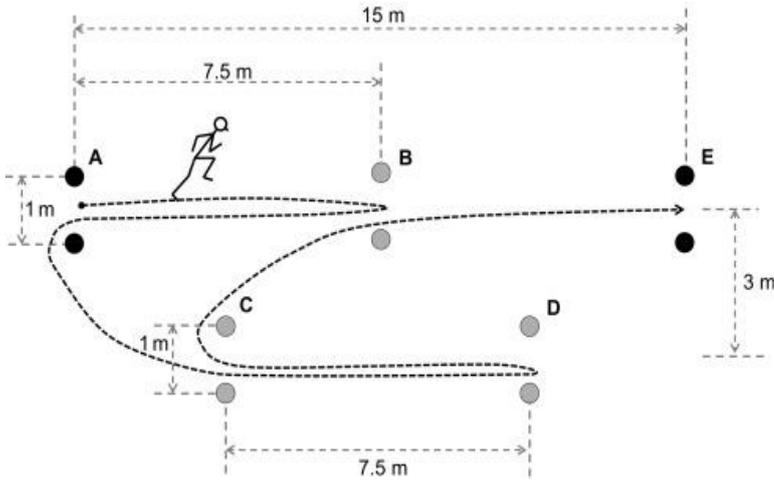
هي :سم

الرقم	الاسم و لقب اللاعب	المسافة	النتيجة= أحسن محاولة-A
-------	--------------------	---------	------------------------

	محاولة 01	A		
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16
				17
				18
				19
				20
				21
				22

## اختبار الرشاقة : balsom test . طريقة

الأداء:



يبدأ اللاعبون من النقطة A، ويركضون بسرعة نحو المخاريط عند النقطة B. ويستديرون عند النقطة B، ويركضون بسرعة عائدين عبر النقطة A، ثم يتجهون إلى اليسار ويركضون عبر النقطة C إلى النقطة D. ويدورون عند النقطة D ثم يركضون عائدين من خلالها. C، انعطف إلى اليمين وانطلق بسرعة عبر النقطة B إلى بوابة النهاية الموضحة عند النقطة E.

جميع المسافات موضحة في الرسم التخطيطي

النتيجة بالثانية	الاسم و لقب اللاعب	الرقم
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22

النتيجة بالثانية	الاسم و لقب اللاعب	الرقم
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11

## المرونة : اختبار ثني الجذع الى الامام من الوقوف Sand and Reach flexibility test

### تعريف:

اختبار مرونة خلف الفخذ وأسفل الظهر لقياس قدرة المفاصل والعضلات على الوصول إلى أقصى مدى تشريحي.

### الهدف:

يهدف الاختبار إلى قياس مرونة عضلات خلف الفخذ وأسفل الظهر.

### المواد والإجراءات المطلوبة للاختبار:

- الإحماء لمدة 5 دقائق.
- صندوق ومثبت عليه مسطرة القياس.
- مسطرة القياس خارجا عن الصندوق 40 سم.
- استمارة تسجيل.



النتيجة بالسنتمتر	الاسم و لقب اللاعب	الرقم
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22

النتيجة بالسنتمتر	الاسم و لقب اللاعب	الرقم
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11



© Human Kinetics, Inc.

اليسرى	اليمنى	الاسم و لقب اللاعب	الرقم
			12
			13
			14
			15
			16
			17
			18
			19
			20
			21
			22

اليسرى	اليمنى	الاسم و لقب اللاعب	الرقم
			1
			2
			3
			4
			5
			6
			7
			8
			9
			10
			11

sprint test m 20

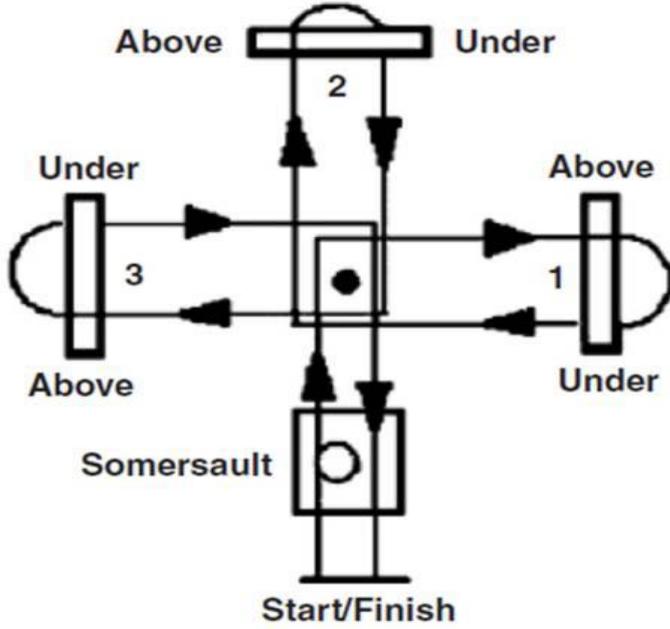
اختبار السرعة : 20متر من وضع الوقوف

النتيجة بالثانية	الاسم و لقب اللاعب	الرقم
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22

النتيجة بالثانية	الاسم و لقب اللاعب	الرقم
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11

## اختبار التوافق والتسيق: dexterity circuit(harre) لتقييم التنسيق الحركي للاعبين

### طريقة الأداء:



يبدأ الاختبار من START بشقلبة أمامية على بساط و يواصل اللاعب الجري بعدها الى النقطة الوسطية التي تكون بوضع قمع مكانها، يلتف عليها بالدوران الى اليمين ليذهب الى الحاجز 1 يقفز فوقه و يعود لينسحب من تحته و يواصل فعل ذلك مع الحاجز 2 ثم 3 بعد الالتفاف على القمع الذي في الوسط لتغيير الاتجاه. و ينتهي الاختبار بتجاوز خط النهاية .Finish

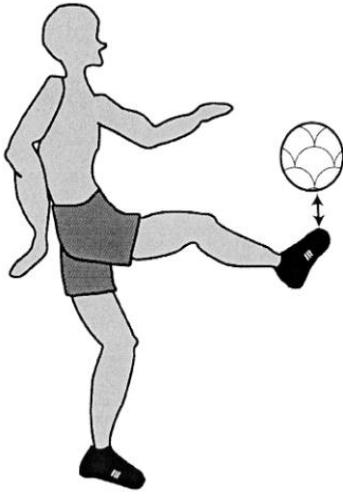
يؤخذ الوقت و يسجل بالثانية و الاجزاء بالمائة.

النتيجة بالثانية	الاسم و لقب اللاعب	الرقم
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22

النتيجة بالثانية	الاسم و لقب اللاعب	الرقم
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11

## القدرات المهارية و اختباراتها: اختبار تنطيط الكرة:

### تحضير و طريقة الأداء الاختبار :



يسمح هذا الاختبار بتقييم التنسيق في كرة القدم. يتلاعب اللاعب بالكرة بقدمه، ويحاول لمس الكرة أكبر عدد ممكن من المرات دون أن يتركها تصطدم بالأرض. إذا تمكن من 25 لمسة في المحاولة الأولى، فلا حاجة لمزيد من المحاولات.

للبدء، يتم إسقاط الكرة باليد إلى القدم. يقوم الممتحن بقياس أفضل المحاولات الثلاث على القدمين الأيمن والأيسر. وحدة القياس هي نقطة واحدة لكل اتصال بالكرة

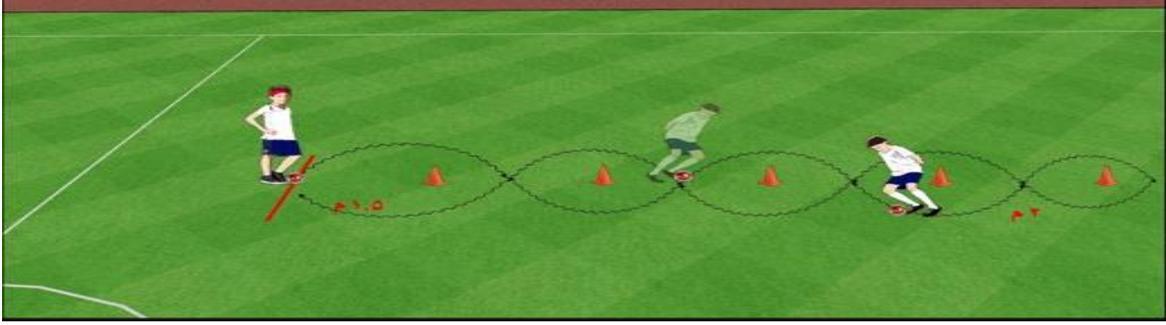
تؤخذ أفضل محاولة من اصل ثلاث محاولات. (Rösch وآخرون, 2000)

الرقم	الاسم و اللقب	اليمنى	اليسرى	معا
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				

القدرات المهارية و اختباراتها: اختبار درجة الكرة ذهابا و ايابا.

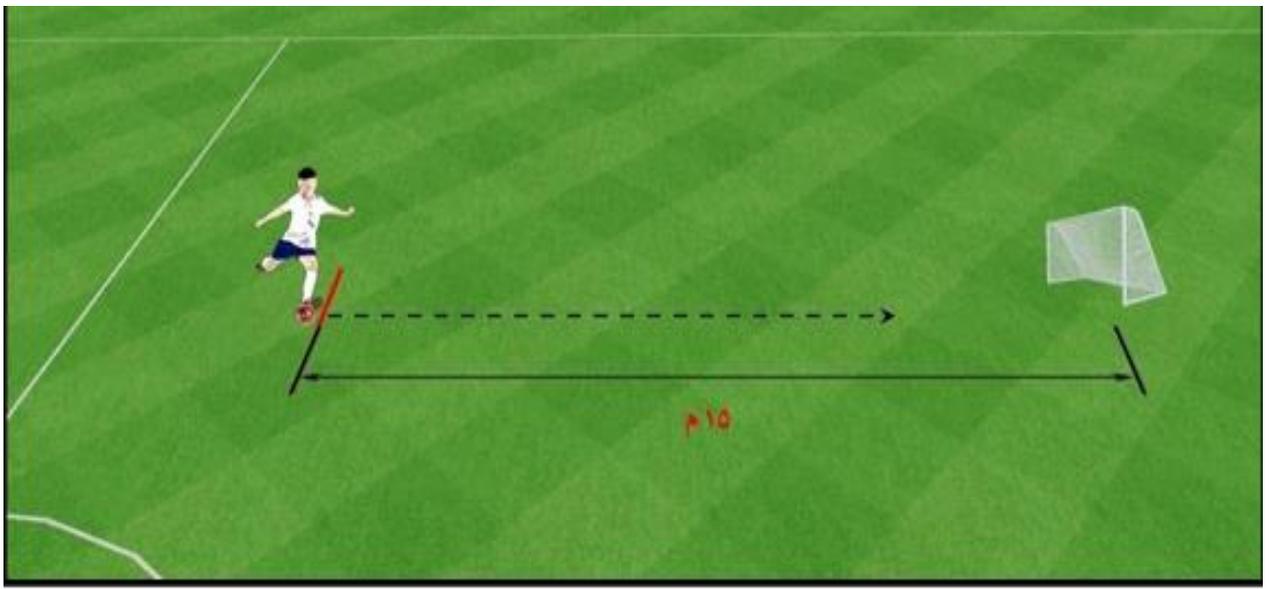
**تحضير الاختبار و طريقة ادائه:** نقوم بتجهيز مسار مستقيم ب 05 شواخص تبعد 02 متر عن بعضها البعض و يكون المختبر على بعد 1.5 متر من الشاخص الاول. عند صافرة الانطلاق. يقوم المختبر بدحرجة الكرة كما هو مبين في الشكل أعلاه دون التوقف مع السماح له \ لا يجوز اسقاط أحد الشواخص و يسمح للاعب باعادة الاختبار اذا ما حدث ذلك.

تؤخذ نتيجة افضل محاولة من اصل محاولتين. (Yassine & Khudair, 2023).



النتيجة بالثانية	الاسم و اللقب	الرقم
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22

القدرات المهارية و اختباراتها: اختبار المناولة باتجاه هدف صغير على بعد 10 متر



### تحضير الاختبار و طريقة ادائه:

نقوم بتحضير مرمى أو هدف بارتفاع 75 سم و عرض 01 متر و يبعد 10 متر عن مكان الكرة تستعمل 05 كرات أي 05 محاولات و يكون تسجيل النقاط كالتالي: نقطتين اذا كانت المحاولة صحيحة. 02 نقطة واحدة اذا لمست الكرة العارضة 01 و 0 نقطة اذا كانت التمريرة بعيدة (Yassine & Khudair, 2023)

النتيجة (ثا)...						الاسم و اللقب	الرقم
مج	5	4	3	2	1		
						يمنى	1
						يسرى	
						يمنى	2
						يسرى	
						يمنى	3
						يسرى	
						يمنى	4
						يسرى	
						يمنى	5
						يسرى	
						يمنى	6
						يسرى	
						يمنى	7
						يسرى	
						يمنى	8
						يسرى	
						يمنى	9
						يسرى	

					<b>يمنى</b>		10
					يسرى		
					<b>يمنى</b>		11
					يسرى		
					<b>يمنى</b>		12
					يسرى		
					<b>يمنى</b>		13
					يسرى		
					<b>يمنى</b>		14
					يسرى		
					<b>يمنى</b>		15
					يسرى		
					<b>يمنى</b>		16
					يسرى		
					<b>يمنى</b>		17
					يسرى		
					<b>يمنى</b>		18
					يسرى		
					<b>يمنى</b>		19
					يسرى		
					<b>يمنى</b>		20
					يسرى		
					<b>يمنى</b>		21
					يسرى		
					<b>يمنى</b>		22
					يسرى		

## تحضير الاختبار و طريقة الأداء:

تحدد المسافات مسبقا باقمام.

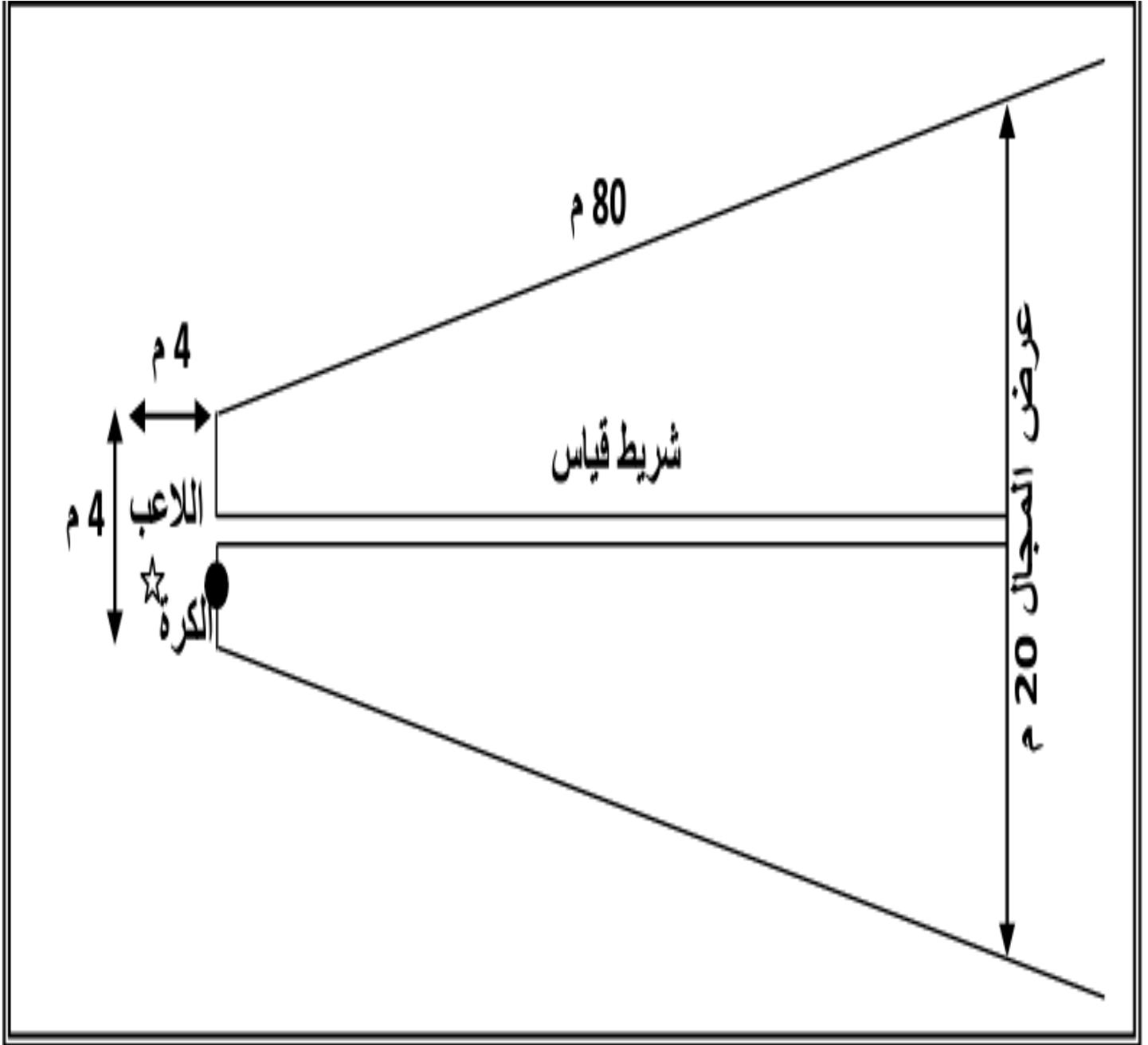
حيث مكان جاهزية اللاعب و وضع الكرة.

(4\*4م) طول المجال 80 متر حيث يكون العرض 20متر في نهايته.

يسمح هذا الاختبار بتقييم قوة الركل.

يقوم اللاعب بركل الكرة إلى أقصى حد ممكن. تهبط الكرة في القطاع أو على خط الحدود، حيث يقوم المساعد بتحديد نقطة الهبوط بعلامة مرقمة.

يقوم الممتحن بقياس أفضل محاولة من اصل محاولتين لكل قدم. يجب أن تهبط الكرة في القطاع أو على الخط). -كريم & مجيد،  
(2013)



موضوع الاختبار		الاسم و اللقب	الرقم
اليمنى	اليسرى		

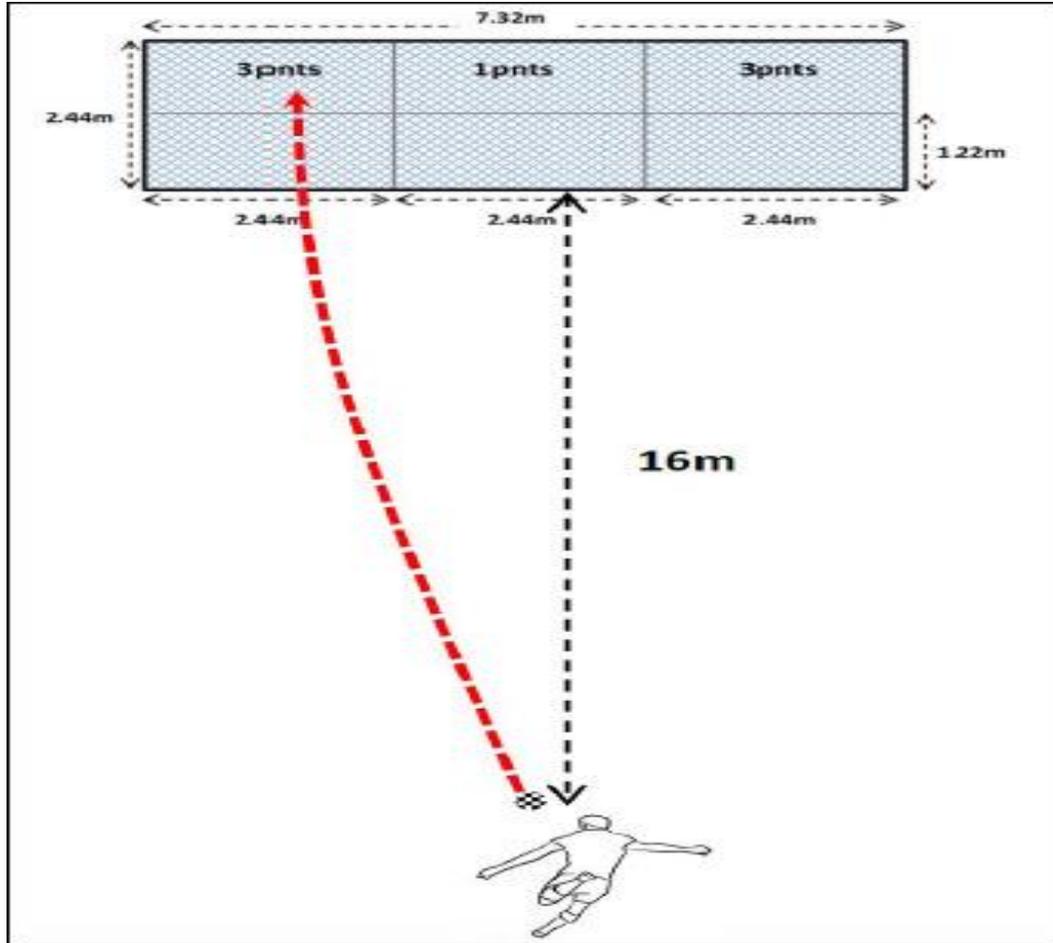
			1
			2
			3
			4
			5
			6
			7
			8
			9
			10
			11
			12
			13
			14
			15
			16
			17
			18
			19
			20
			21
			22

تحضير الاختبار و طريقة الأداء و حساب النتيجة:

يتم تقسيم الهدف إلى ستة أجزاء متساوية (3 لأعلى و 3 لأسفل).و يتم وضع الكرة على مسافة 16 مترًا من منتصف المرمى.

على المشارك أن يسدد الكرة من تلك النقطة، مستهدفًا بالتناوب الأجزاء العلوية اليمنى واليسرى من المرمى. لكل مشارك 6 محاولات لكل قدم، ثلاث لكل من هذين الجزأين. يحصل المشارك على ثلاث نقاط إذا نجح في إرسال الكرة إلى المقطع الصحيح، ونقطة واحدة إذا اصطدمت الكرة بالعارضة أو قائم المرمى في هذا المقطع، ونقطة واحدة إذا سدد في المقطع الأوسط العلوي.

لا يحصل على أي نقاط إذا أخطأت الكرة المرمى أو دخلت أيًا من الأجزاء السفلية للمرمى.



الرقم	الاسم و اللقب	النتيجة
		مجموع نتائج
		مجموع نتائج

محاولات القدم اليسرى	محاولات القدم اليمنى		
			1
			2
			3
			4
			5
			6
			7
			8
			9
			10
			11
			12
			13
			14
			15
			16
			17
			18
			19
			20
			21
			22

الملحق رقم (07)

صور العينات

استطلاعية

ضابطة - تجريبية

## العينة الاستطلاعية





## عينة تجريبية





## العينة الضابطة



