تاريخ استلام البحث : 20 نيسان 2026

The effect of single-leg exercises on developing certain complex skills among Wasit Education Directorate football team players

Abstract:

Football is a team sport that demands the attention of many athletes and coaches due to its appeal, excitement, speed, and precision. In recent years, football has seen a remarkable rise in popularity, with creative content, training elements, preparation, and psychological aspects being incorporated. The focus has shifted from developing young footballers to creating world-renowned religious projects. Consequently, research has largely focused on developing specific skills for players, particularly those with limited ball control. This research addresses weaknesses in the team's overall performance, such as a lack of strength in the limbs and a partial lack of effort, which negatively impacts the team's scoring ability and hinders the achievement of advanced results. The research aims to identify the impact of single-segment exercises on developing certain skills in football players. The research hypothesis posits a unidimensional statistically significant difference between the experimental and control groups in the personal test, favoring the experimental group in certain distinctive football player skills. The research methodology employs a pre-test and control system, and the study will continue to analyze and discuss the results of the experiment. It was conducted continuously where the researcher proved his hypothesis, and concluded that training them until the exercises showed that the team worked positively in developing listening skills in experimental people, relying on practicing exercises on similar types or other communities.

Keywords: *Single leg exercises, compound skills, scoring from movement, football, Wasit Education Team.*

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853
رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

تأثير تمرينات single leg في تطوير بعض المهارات المركبة لدى لاعبي منتخب تربية واسط بكرة القدم

م.د حيدر نفل رسن

hresen@uowasit.edu.iq

المديرية العامة لتربية واسط

مستخلص البحث

لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تستقطب اهتمام الكثير من الرياضيين والدارسين لما تمتاز به من أثارة وتشويق وسرعة وقوة ودقة في الأداء لقد تطورت لعبة كرة القدم بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة من خلال الاهتمام بمختلف جوانب التدريب والاعداد البدني والنفسي، وأصبح العمل على إعداد أجيال جديدة من لاعبي كرة القدم بمثابة مشروعات قومية لمختلف بلدان العالم، ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال العمل على تطوير بعض المهارات المركبة للاعبي منتخب تربية واسط بكرة القدم باستعمال تمرينات single leg، وتمثلت مشكلة البحث في وجود ضعف نسبي في قوة الاطراف السفلية، وبالتالي فان هذا يؤثر بشكل سلبي على الفريق وعدم المقدرة على تقديم مستوى يمكنه من تحقيق نتائج متقدمة, ويهدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات single leg في تطوير بعض المهارات المركبة للاعبي منتخب تربية واسط بكرة القدم، اما فرضية البحث فتمثلت بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المهارات المركبة للاعبي منتخب تربية واسط بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية، وتضمن منهج البحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وجميع اجراءات البحث الميدانية، فيما كان لعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها نتيجة الاختبارات التي اجريت مسبقاً حيث اثبت الباحث فرضيته،وتوصل الباحث لأهم الاستنتاجات بأن للتمرينات المعدة بأسلوب single leg تأثيراً ايجابياً في تطوير المهارات المركبة لدى افراد المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث باستخدام التمرينات المعدة على عينات مماثلة او مجتمعات أخرى.

الكلمات المفتاحية : تمرينات single leg , المهارات المركبة, التهديف من الحركة , كرة القدم , منتخب تربية واسط.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تستقطب اهتمام الكثير من الرياضيين والدارسين لما تمتاز به من أثارة وتشويق وسرعة وقوة ودقة في الأداء لقد تطورت لعبة كرة القدم بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة من خلال الاهتمام بمختلف جوانب التدريب والاعداد البدني والنفسي، وأصبح العمل على إعداد أجيال جديدة من لاعبي كرة القدم بمثابة مشروعات قومية لمختلف بلدان العالم.

إنّ إتباع الأسلوب العلمي في تدريب لاعبي كرة القدم هو أساس الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية، والأسلوب التقليدي الارتجالي لا يجني من وراءه إلا التقدم المحدود، ولذا فقد يكون سريع التطور في بادئ الأمر ولكنه سرعان ما يتوقف عند مستويات معينة، كما يشير حسن ابو عبدة(حسن أبو عبده،2014،ص53) ان معظم نظريات التدريب الرياضي تهدف الى إعداد الصفات البدنية إعداداً يتناسب مع الاهداف الخاصة بالأداء المهاري المطلوب انجازه وتحتل كرة القدم كأحد أنواع الأنشطة الرياضية مكانةً لائقةً واهتمام كبير من معظم الدول المتقدمة نظراً لأهميتها الكبرى لفئات المجتمع المختلفة، حيث انها تهدف الى بناء الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية وتنمية المهارات الاساسية وذلك بتنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة التي تخدم نوع المهارة والاداء المثالي للوصول لمستويات متقدمة وتحقيق الإنجازات".

إنّ تأسيس القاعدة للاعبي كرة القدم يُعد محوراً جوهريا للوصول بمستوى أداء اللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية، مما يُمكنهم من تحقيق الإنجازات، الأمر الذي دفع علماء التدريب الرياضي إلى دراسة خصائص النمو لدى المراحل العمرية للبراعم والأشبال والناشئين والعمل على تطويرها وصولاً الى مرحلة الشباب، سعياً منهم للوقوف على العلاقة بينها وبين عملية التدريب لعناصر الأعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني، وأيضاً للوصول إلى الأسس والمبادئ العملية لتنظيم تلك العلاقة، وبما يرتقي بأداء اللاعبين الشباب.

أنّ تدريب كرة القدم بأعمار 14-18 سنة يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة، عن طريق الاعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب بشكل سليم، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول لأفضل مستوى ممكن، أن المهارات بكرة القدم تتطلب قدرات بدنية خاصة ومنها القوة

الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتعد الحالة البدنية للاعبي كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري، وتحتاج هذه اللعبة إلى إمكانيات عالية في الجوانب البدنية والوظيفية والمهارية والنفسية، إذ إنَ سرعة اللعب والحركات المفاجئة وتنوعها يتطلب بذل جهدٍ كبيرٍ وتحركات سريعة من قبل اللاعبين ومن ثم لا بد من التمتع بقدرات بدنية تساعدهم على إتقان المهارات كالاستلام من الحركة والتهديف وتنفيذها على أحسن وجه طيلة مدة المباراة.

ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال العمل على تطوير بعض المهارات المركبة للاعبي كرة القدم في منتخب تربية واسط باستعمال تدريبات بأسلوب single leg.

1-2 مشكلة البحث:

تتطلب لعبة كرة القدم مستوى عالي في أداء المهارات المركبة في مختلف فترات المباراة، وارتفاع مستوى المنافسة بين اللاعبين وحجم الأعباء البدنية المفروضة على اللاعب وقدرة تحمل هذه الاعباء طيلة فترات المباراة جعل من الضرورة استعمال التمرينات الحديثة والدمج بين الاداء المهارى والبدني التي تعد من أهم الواجبات التي تميز التدريب الرياضي الحديث، وبناء على ذلك ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب كرة قدم سابق ومدرب حالي وحضوره العديد من المباريات والوحدات التدريبية لمنتخب تربية واسط لاحظ وجود تباين في مستوى تنفيذ المهارات المركبة في حالات الاداء تحت الضغط او اثناء تغيير الاتجاه او الارتكاز على رجل واحدة، مما يشير الى وجود ضعف نسبي في قوة الاطراف السفلية، وبالتالي فان هذا يؤثر بشكل سلبي على الفريق وعدم المقدرة على تقديم مستوى يمكنه من تحقيق نتائج متقدمة ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في التساؤل الاتي:

ما مدى تأثير تمرينات single leg في تطوير بعض المهارات المركبة لدى لاعبي منتخب تربية واسط بكرة القدم.

1-3 هدفا البحث:

1- إعداد تمرينات single leg لتطوير بعض المهارات المركبة للاعبي منتخب تربية واسط بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير تمرينات single leg في تطوير بعض المهارات المركبة للاعبي منتخب تربية واسط بكرة القدم.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

1-4 فرضا البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في بعض المهارات المركبة للاعبي منتخب تربية واسط بكرة القدم.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المهارات المركبة للاعبي منتخب تربية واسط بكرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو منتخب تربية واسط بكرة القدم للعام الدراسي 2025-2026.

2-5-1 **المجال ألزماني** : من2025/11/1 الى 2026/5/10.

1-5-3 المجال المكاني : (ملعب الكوت الاولمبي).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

اعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لملائمتهِ مع طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبي منتخب تربية واسط بكرة القدم والبالغ عددهم (28) لاعباً للعام الدراسي2025 - 2026، وتم اختيار عينة البحث المتمثلة بلاعبي شباب نادي حي الجهاد بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وعددهم (14) لاعباً، وتم استبعاد (3) لاعبين لعدم التزامهم بالوحدات التدريبية ليصبح العدد (25)، ثم قام الباحث بتقسيم العينة عشوائياً على مجموعتين بواقع (10 لاعبين) لكل مجموعة إحدهما تجريبية والاخرى ضابطة.

2-3 الوسائل الأجهزة والادوات المستعملة:

1- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع (كاسيو).

2- كاميرا تصوير فيديو عدد (2) لغرض التوثيق.

3- جهاز حاسوب محمول نوع (hp)

4- شريط قياس.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

5- كرات قدم عدد (15).

6- صافرة عدد (2).

7- شريط لاصق.

8- أدوات مكتبية متنوعة.

9- ملعب كرة قدم.

10- اهداف كرة قدم.

11- أقماع عدد(20).

12- استمارات تسجيل النتائج.

13- حبال مطاطية.

14- كرة توازن.

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية.
- الشبكة الدولية للمعلومات(الإنترنيت).
- الاختبارات والقياسات.

2-4إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد الاختبار المستخدم في البحث:

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية الحديثة والرسائل والأطاريح, تم اختيار الدحرجة بالكرة بين الشواخص والتهديف، الدحرجة والتمرير والاستلام والتهديف، الاستلام من الحركة ثم التمرير واختباراتهم لغرض تحقيق أهداف البحث.

2-4-1-1 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

توصيف الاختبارات:

الاختبار الاول :الدحرجة بالكرة بين الشواخص والتهديف: (ثامر محسن و(اخرون) 1991، ص163)

-**الهدف من الاختبار**: قياس دقة تصويب الكرة نحو الهدف .

-**الادوات المستخدمة** : كرة قدم قانونية عدد(5)، شريط لتقسيم المرمى، شريط قياس، شواخص عدد(6).

-**اجراءات الاختبار** : تخطيط منطقة الاختبار كما مبين في الصورة (1).

* توضع 6 شواخص المسافة بين كل شاخص 2 متر والمسافة الكلية هي 14 متراً الى قوس الجزاء .

* يقسم الهدف الى ثلاثة اقسام الاول يبعد 1 متر عن العمود وكذلك الثالث والمسافة بين القسم الاول والثالث تمثل القسم الثاني .

- **وصف الاختبار:** يبدأ اللاعب بالدحرجة بين الشواخص من خط البداية الى خط النهاية ويقوم بالتهديف نحو المرمى.

-**التسجيل :**

- يعطى اللاعب نقطة واحدة في القسم الثاني .
- يعطى اللاعب نقطتان في القسمين الاول والثالث .
- يعطى اللاعب صفر في حالة خروج الكرة الى خارج الهدف.

الاختبار الثاني: الدحرجة والتمرير والاستلام والتهديف:

الغرض من الاختبار: قياس دقة التهديف من الحركة: (مفتي ابراهيم حماد،1994, ص 259)

* الأدوات المستخدمة : كرة قدم – شواخص – مرمى كرة قدم—شريط لتقسيم الهدف .

* طريقة الأداء.

يقف اللاعب على بعد (10م) عن نقطة التهديف التي تبعد 18 م عن الهدف ومعه كرة, بينما يقف المدرب في وسط المسافة وعلى الجانب إذ يبدأ الاختبار بقيام اللاعب بدحرجة الكرة والمرور بين شاخصين المسافة بينهما (1م) ثم يلعب يناول الكرة الى المدرب ليستلم الكرة بعدها عند حدود منطقة التهديف المحددة بمساحة (2م×2م) ليقوم بأداء عملية التهديف من داخل هذه المنطقة وبالقدم المفضلة كما موضح في الصورة(2).

- يجب أن يكون التصويب على المرمى بقوة وسرعة وبخلاف ذلك تعتبر المحاولة فاشلة.

التسجيل:

1- يتم منح الكرة التي تدخل المرمى في المنطقة المحددة (1م) بجوار عمودي الهدف العليا والسفلى (5) درجة ويتم منح الكرة التي تدخل في وسط المنطقة بجوار العمود (4) درجة, وكذلك المنطقة العليا الوسطى (3) درجات مع منح الكرة التي تدخل في المنطقة الوسطى للهدف (2) نقطة .
2- يتم منح اللاعب محاولة واحدة لكل الكرات.
3- يمنح اللاعب الدرجة الأعلى عندما تمس الكرة الشريط الذي يقسم الهدف .
4- تعتبر المحاولة فاشلة إذا تم التصويب خارج المرمى أو ارتطمت الكرة بالعمود أو عارضة الهدف.

التوصيات:

مجلة واسط للعلوم الرياضية Wasit Journal of Sports Sciences
P-ISSN:2707-7845 E-ISSN:2707-7853
رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

- يجب التأكيد على قوة وسرعة التصويب وبخلاف ذلك تعتبر المحاولة فاشلة.
- يتم تصوير اللاعب وهو في حالة التصويب على المرمى لغرض تحليل الحركة.

الاختبار الثالث: الاستلام من الحركة ثم المناولة:

اختبار الاستلام من الحركة ثم المناولة: (حسن السيد ابو عبده 2010، ص334،323)

هدف الاختبار: قياس الاستلام من الحركة ثم المناولة.

- **الادوات المستعملة:** كرات قدم، ساعة ايقاف، مقعد سويدي، شريط قياس، اقماع، اهداف مصغرة، بورك.
- **وصف الاختبار:** يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (3م) وعند سماع الصافرة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة المناولة له من المدرب داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1م) ثم يناولها مائلة قطرية الى المقعد السويدي وينطلق للسيطرة عليها بعد ارتدادها من المقعد السويدي في المنطقة المحددة للاستلام ثم يقوم بمناولتها بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على المرمى الذي يبعد عن مكان التمرير (10م).
  - يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الاهداف الثلاثة.
- **طريقة التسجيل:**
  - يحسب زمن اداء كل محاولة للهدف الواحد من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى.
  - تسجل دقة المناولة على كل مرمى (هدف) بالدرجات.
  - تحتسب الدرجة النهائية لأفضل محاولة من الاثنين من حيث الدقة والزمن.
- **ملاحظة :** المحاولة الواحدة هي اداء الاختبار على الثلاث اهداف واخذ المتوسط.
- **التسجيل :** تسجل درجات الدقة كما يأتي والصورة (9) توضح ذلك:
  - عند دخول الكرة المرمى يسجل للمختبر (3) درجات.
  - عند اصطدام الكرة بالعارضة او القائم (2) درجتان.
  - عند اصطدام الكرة بالقمع تسجل (1) درجة.
  - عند خروج الكرة عن هذا الحيز تسجل (0) درجة.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في ملعب الكوت الاولمبي في محافظة واسط برفقة فريق العمل المساعد ينظر ملحق(1) في يوم(الاحد) الموافق (2 /2025/12)، في تمام الساعة(3 عصرا)

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

على (5) للاعبين من نفس عينة البحث بعد أن قام الباحث باختيارهم بالطريقة العشوائية(القرعة)، وكان الهدف منها هو:

1- توزيع المهام على فريق العمل المساعد في ضوء تقسيمات الوحدة التدريبية.
2- التأكد من مدى ملائمة التمرينات المُعدة على عينة البحث.
3- التأكد من ملائمة الاختبار للفئة العمرية.
4- التأكد من سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة.

2-4-3 الاختبار القبلي:

قام الباحث وفريق العمل المساعد بإجراء الاختبار القبلية لعينة البحث في يوم الخميس المصادف(2025 /12/6) في ملعب الكوت الاولمبي الثانوي، وتمت مراعاة الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستعملة من أجل تحقيق ظروف متشابهة قدر الإمكان وضمان توفرها في الاختبارات البعدية ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية.

2-4-4 التجربة الرئيسة :

تم تطبيق التدريبات التي قام الباحث بإعدادها بأسلوب single leg، في ملعب الكوت الاولمبي الثانوي في يوم الاحد الموافق (2025/12/9).

- تم تنفيذ التجربة الرئيسة(التدريبات) على عينة البحث لمدة شهرين، وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية أسبوعياً في مواعيد أيام ثابتة، وهي: (الاحد، الثلاثاء، الخميس).
- اعد الباحث (12) تمرينات بدنية في(القدرة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، والرشاقة)مع العمل على ادخال الكرة عند تطبيق التدريبات.
- استعمل الباحث أسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة.

2-4-5 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق التدريبات في يوم الثلاثاء الموافق (2026 /2/10) تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث بعد أخذ فترة راحة ثلاث ايام، وذلك في يوم الاحد الموافق (14/ 2 / 2026)، ملعب الكوت الاولمبي الثانوي، وحرص الباحث على توفير الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

2-5 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية(SPSS) لاستخراج النتائج، وتم استعمال القوانين الإحصائية الخاصة بإجراءات البحث.

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات بعض المهارات المركبة في الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث.

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض الاختبارات المهارية

المعالم الاحصائية / المهارات المركبة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		سَ	ع	سَ	ع
الدحرجة بين الشواخص والتهديف	درجة	0.7	0.48	1.8	0.42
الدحرجة والتمرير والاستلام والتهديف	الدرجة	1.4	0.96	4	0.6
الاستلام من الحركة ثم التمرير	الدرجة	1.265	0.550	2.464	0.465
	ثا	6.608	0.543	4.991	0.391

يتبين من الجدول (1) ما يأتي :

- **الدحرجة بين الشواخص والتهديف:**

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (0.7) بانحراف معياري مقداره (0.48)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.8) بانحراف معياري مقداره (0.42) على التوالي.

- **الدحرجة والتمرير والاستلام والتهديف:**

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.4) بانحراف معياري مقداره (0.96)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4) بانحراف معياري مقداره (0.6) على التوالي.

- **الاستلام من الحركة ثم التمرير:**

- **الدقة المناولة**

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.265) بانحراف معياري مقداره (0.550)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2.464) بانحراف معياري مقداره (0.465) على التوالي.

- **زمن الاداء :**

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6.608) بانحراف معياري مقداره (0.543)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.991) بانحراف معياري مقداره (0.391) على التوالي.

الجدول (2)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المهارات المركبة للمجموعة التجريبية

المعالم الاحصائية / المهارات المركبة	وحدة القياس	فَ	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الثقة	نوع الدلالة
الدحرجة بين الشواخص والتهديف	درجة	1.10	0.316	6.111	0.000	دال
الدحرجة والتمرير والاستلام والتهديف	درجة	2.60	1.173	7.005	0.000	دال
الاستلام من الحركة ثم التمرير	درجة	1.991	1.169	3.737	0.005	دال
	ثا	1.617	0.491	5.568	0.000	دال

* ت الجدولية = (2.26) عند درجة الحرية (10-1=9).

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ ≤ او = (0.05).

يتبين من الجدول (2):

- **الدحرجة بين الشواخص والتهديف:**

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (1.10) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.316)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (6.111)، في حين كان مستوى الثقة (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9) ولصالح الاختبار البعدي.

- **الدحرجة والتمرير والاستلام والتهديف:**

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (2.60) بانحراف معياري للفروق مقداره (1.173)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.005)، في حين كان مستوى الثقة (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9) ولصالح الاختبار البعدي.

- **الاستلام من الحركة ثم التمرير:**

- **الدقة المناولة :**

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (1.991) بانحراف معياري للفروق مقداره (1.169)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.737)، في حين كان مستوى الثقة (0.005)، مما يدل على

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9) ولصالح الاختبار البعدي.

- **زمن الاداء:**

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (1.617) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.491)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.568)، في حين كان مستوى الثقة (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9) ولصالح الاختبار البعدي.

4-2-3 عرض وتحليل نتائج المهارات المركبة في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض الاختبارات المهارية

المعالم الاحصائية / المهارات المركبة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		سَ	ع	سَ	ع
الدحرجة بين الشواخص والتهديف	درجة	0.6	0.516	1	0.666
الدحرجة والتمرير والاستلام والتهديف	درجة	1.2	1.02	2	1.490
الاستلام من الحركة ثم التمرير	درجة	1.131	0.593	1.464	0.632
	ثا	6.567	0.344	6.140	0.221

يتبين من الجدول (3) ما يأتي :

- **الدحرجة بين الشواخص والتهديف:**

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (0.6) بانحراف معياري مقداره (0.516)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1) بانحراف معياري مقداره (0.666) على التوالي.

- **الدحرجة والتمرير والاستلام والتهديف:**

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.2) بانحراف معياري مقداره (1.02)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (2) بانحراف معياري مقداره (1.490) على التوالي.

- **الاستلام من الحركة ثم التمرير:**

- **دقة التهديف :**

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.131) بانحراف معياري مقداره (0.593)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (1.464) بانحراف معياري مقداره (0.632) على التوالي.

- **زمن الاداء :**

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6.567) بانحراف معياري مقداره (0.344)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.140) بانحراف معياري مقداره (0.221) على التوالي.

الجدول (4)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المهارات المركبة للمجموعة الضابطة

المعالم الاحصائية / المهارات المركبة	وحدة القياس	فَ	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الثقة	نوع الدلالة
الدحرجة بين الشواخص والتهديف	درجة	0.4	0.516	2.449	0.037	دال
الدحرجة والتمرير والاستلام والتهديف	درجة	0.8	1.229	2.058	0.07	غير دال
الاستلام من الحركة ثم التمرير	درجة	0.333	0.876	1.202	0.260	غير دال
	ثا	**0.427**	**0.429**	**3.145**	**0.012**	دال

*** ت الجدولية = (2.26) عند درجة الحرية (10-1=9).**

*** معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ ≤ او = (0.05).**

يتبين من الجدول (4):

- **الدحرجة بين الشواخص والتهديف:**

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.4) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.516)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.449)، في حين كان مستوى الثقة (0.037)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9) ولصالح الاختبار البعدي.

- **الدحرجة والتمرير والاستلام والتهديف:**

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.8) بانحراف معياري للفروق مقداره (1.229)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.058)، في حين كان مستوى الثقة (0.07)، مما يدل على

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9) ولصالح الاختبار البعدي.

- **الاستلام من الحركة ثم التمرير:**

- دقة المناولة :

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.333) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.876)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.202)، في حين كان مستوى الثقة (0.260)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9).

- زمن الاداء:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.427) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.429)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.145)، في حين كان مستوى الثقة (0.012)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (9) ولصالح الاختبار البعدي.

4-2-5 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات المركبة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المهارات المركبة.

المعالم الاحصائية / المهارات المركبة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة(T) المحسوبة	مستوى الثقة	نوع الدلالة
		سَ	ع	سَ	ع			
الدحرجة بين الشواخص والتهديف	درجة	1.8	0.42	1	0.666	3.207	0.005	دال
الدحرجة والتمرير والاستلام والتهديف	درجة	4	0.6	2	1.490	3.873	0.001	دال
الاستلام من الحركة ثم التمرير	درجة	2.464	0.465	1.464	0.632	3.899	0.001	دال
	ثا	**4.991**	**0.391**	**6.140**	**0.221**	**10.663**	**0.000**	

* ت الجدولية = (2.10) عند درجة الحرية (10+10=20) -2 =18.

*** معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ ≤ او = (0.05).**

من الجدول (5) يتبين:

- **الدحرجة بين الشواخص والتهديف:**

بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (1.8) بانحراف معياري مقداره (0.42)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (1) بانحراف معياري مقداره (0.666)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.207)، في حين كان مستوى الثقة (0.005)، مما يدل على معنوية الفروق بين مجموعتي البحث عند مستوى الثقة (0.05) وأمام درجة حرية (18) ولصالح المجموعة التجريبية.

- **الدحرجة والتمرير والاستلام والتهديف:**

بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (4) بانحراف معياري مقداره (0.6)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2) بانحراف معياري مقداره (1.490)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.873)، في حين كان مستوى الخطأ (0.001)، مما يدل على معنوية الفروق بين مجموعتي البحث عند مستوى الثقة (0.05) وأمام درجة حرية (18) ولصالح المجموعة التجريبية.

- **الاستلام من الحركة ثم التمرير:**

- دقة المناولة :

بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (2.464) بانحراف معياري مقداره (0.465)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (1.464) بانحراف معياري مقداره (0.632)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.899)، في حين كان مستوى الثقة (0.001)، مما يدل على معنوية الفروق بين مجموعتي البحث عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (18) ولصالح المجموعة التجريبية.

- زمن الاداء :

بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (4.991) بانحراف معياري مقداره (0.391)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.140) بانحراف معياري مقداره (0.221)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (10.663)، في حين كان مستوى الثقة (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين مجموعتي البحث عند مستوى الدلالة (0.05) وأمام درجة حرية (18) ولصالح المجموعة التجريبية.

3-1-5 مناقشة نتائج اختبارات بعض المهارات المركبة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

تم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

أظهرت نتائج الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية (معنوية) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات المركبة ولصالح الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، التي تميزت عن المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات البعدية لعينتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات بعض المهارات المركبة الى فاعلية تدريبات اسلوب single leg واداء المهارات من خلال الدمج بين التمرينات البدنية والمهارية حيث كانت التدريبات تحاكي طبيعة الاداء الحركي للعبة التي تودى معظم المهارات كالجري والتسديد والقفز برجل واحدة وايضاً عملت على تقليل الفوارق بين الساقين، ويتفق الباحث مع (عمرو حمزة وآخرون، 2017 م،ص40) في " إن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة مما يمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديثة بعناصره المختلفة، يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وذهنياً، بالإضافة لمحتوي أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات الفئات العمرية و إمكانيتهم، و التي تضع الاساس الصحيح لبناء القاعدة من الرياضيين وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة، ومن التدريبات التي تسهم في تنمية وتحسين مستوي الاداء لديهم".

كما يعزى هذا التطور الحاصل الى تطور التوازن الديناميكي بين الساقين من خلال تحفيز المستقبلات الحسية في مفصل الكاحل والركبة والقدرة على تغيير الاتجاه وزيادة السرعة بشكل ملحوظ نتيجتاً لتمرينات single leg ودعماً لذلك يذكر((González-García, J., et al. (2021) "ان تمرينات احادية الجانب تحقق تطوراً اكبر في القدرة علة تغيير الاتجاه والسرعة المهارية مقارنتاً بالتمرينات التقليدية"، ويذكر ايضاً ان تمرينات single leg تحسن التوازن الديناميكي واستقرار رجل الارتكاز اثناء تنفيذ المهارة.

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة نلاحظ حصول تطور في بعض المهارات المركبة لدى المجموعة الضابطة لكن التطور الحاصل هو تطور بسيط جدا مقارنة بالتطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية ويعزو الباحث التطور الحاصل الى طبيعة المنهج التدريبي للمدرب واستمرارية اللاعبين في التدريب كما ان تطور الجانب البدني بشكل عالي اثر في تطور الجنب المهاري فالعملية التدريبية عملية مترابطة فمهارة التهديف مثلا تحتاج الى القوة الانفجارية والقوة المميزة كذلك مهارة التهديف وجميع المهارات تحتاج الى تحمل القوة لان طبيعة الاداء في كرة القدم هو بحد ذاته يحتاج الى التحمل وهذا يتفق مع(غازي وصالح

هاشم ياسر،2013،ص15) " بأنَ كفاءة الأداء المهاري تتطلب عوامل رئيسة لظهورها، مثل: القوة، والسرعة، والرشاقة، وغيرها من العوامل الرئيسة المسببة لظهور المهارة.

4 – الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

استنتج الباحث الاتي:

1. ان التمرينات المعدة بأسلوب single leg تأثير ايجابي في تطور المهارات المركبة لدى افراد المجموعة التجريبية.
2. اثبتت تمرينات single leg انها تحاكي طبيعة لعبة كرة القدم من خلال التطور الحاصل لدى افراد المجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات:

يوصي الباحث بالاتي:

1. يوصي الباحث بإجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى.
2. استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث على عينات مماثلة او مجتمعات اخرى.
3. يوصي الباحث باستخدام أُسلوب single leg في دراسات مشابهه في لعبة كرة القدم او الالعاب غيرها باستخدام متغيرات اكثر.

المصادر

- عمرو حمزه واخرون: تدريبات الساكيو، (دار الفكر العربي ، القاهرة 2017).
- غازي صالح محمود ، ياسر هاشم حسن ؛كرة القدم التدريب المهاري، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2013.
- ثامر محسن و(اخرون) : الاختبار والتحليل بكرة القدم ،(الموصل، مطبعة جامعة الموصل،1991).
- مفتي ابراهيم حماد: الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم (القاهرة, دار الفكر العربي,1994).
- حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم (النظرية والتطبيق)، ط 8،الاسكندرية ، مكتبة الاشعاع الفنية،2010.
- González-García, J., et al. (2021). "Effects of Single-Leg vs. Double-Leg Training on Physical Performance in Football Players." Journal of Human Kinetics.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

الملاحق

ملحق رقم (1)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص
1	علي باسم محمد	دكتوراه– تربية بدنية وعلوم رياضة
2	علي عمران	ماجستير – تربية بدنية وعلوم رياضة
3	سجاد احمد	ماجستير – تربية بدنية وعلوم رياضة

ملحق (2)

بعض التمرينات المستخدمة في البحث

1T– القفز الأمامي بالرجل الواحدة مع التمرير السريع

كيفية الأداء :يقف اللاعب على قدم واحدة ويقوم بالقفز للأمام عبر 3 إلى 4 حواجز صغيرة متتالية بنفس القدم. فور الهبوط من الحاجز الأخير، يتلقى كرة ممررة من زميل، فيستلمها بلمسة واحدة بالقدم الأخرى ويمررها مباشرة بدقة.

2T–الهبوط الجانبي بالرجل الواحدة مع الجري والتسديد

كيفية الأداء :يرتكز اللاعب على قدم واحدة ثم ينفذ هبوطاً جانبياً بقوة وتكرار 3 مرات متتالية لنفس القدم. فور انتهاء التكرار الأخير، ينطلق نحو كرة أمامه، يجري بها بالقدمين بين شاخصين، ثم يسدد بقوة على المرمى.

3T–الثني الفردي على وسادة التوازن مع التمرير بلمسة واحدة

كيفية الأداء :يقف اللاعب بقدم واحدة على وسادة توازن مطاطية، أثناء ثني ركبة قدم الارتكاز والنزول لأسفل، يتبادل التمرير بلمسة واحدة دون توقف مع حائط أو زميل باستخدام القدم الحرة المعلقة في الهواء.

4T–القفز الجانبي بالرجل الواحدة مع التغيير الاتجاهي والتمرير الطويل

كيفية الأداء :يقف اللاعب على قدم واحدة ويقفز جانباً لليمين ولليسار فوق علامات على الأرض فور تلقي إشارة، يقطع كرة ممررة إليه، يغير اتجاهه بلمسة واحدة بالكرة ليعكس مسار الحركة، ثم يرسل تمريرة طويلة دقيقة لزميل في الطرف الآخر من الملعب.

5T–الرفعة الميتة على رجل واحدة مع التحكم بالكرة العالية

كيفية الأداء :يقف اللاعب على قدم واحدة ويميل بجذعه للأمام مع رفع القدم الأخرى للخلف حتى يوازي جسمه الأرض ثم يعتدل. فور الاستقامة، ترسل له كرة عالية ليخضعها ويبسطها على الأرض بالصدر أو الفخذ، ثم يتجاوز بها الشاخص الأمامي.

6T–القفز متعدد الاتجاهات مع التمرير الجداري السريع

كيفية الأداء :يقف اللاعب داخل مربع محدد بالشواخص على قدم واحدة، ويقفز بالترتيب: للأمام، ثم للجانب، ثم للخلف. فور الخروج من المربع، يستلم كرة أرضية ويجري تمريرة جدارية تبادلية سريعة مع الزميل ليتسلمها خلف المدافع.

7T–الثبات الفردي مع مقاومة الدفع ثم التسديد

كيفية الأداء :يقف اللاعب متوازناً على قدم واحدة بينما يحاول الزميل دفعه خفيفاً من الكتف لإرباك توازنه، يتغلب اللاعب على الدفع للثبات، ثم يستلم كرة أرضية سريعة ينطلق بها لتجاوز خط الدفاع ويسدد مباشرة على المرمى من خارج المنطقة.

8T–صعود الصندوق بالرجل الواحدة مع الكرة العرضية

كيفية الأداء :يصعد اللاعب بقدم واحدة على صندوق تدريب ويدفع بقوة للقفز لأعلى مع تكرار الحركة بسرعة، عند النزول، ينطلق بأقصى سرعة نحو خط التماس ليلحق بكرة متحركة، ومن ثم يرسل كرة عرضية عالية دقيقة داخل منطقة الجزاء.

ملحق(3)

نموذج للمنهج التدريبي

الشهر: الاول **الهدف التدريبي: تطوير القوة العضلية**

الاسبوع: الرابع **زمن الوحدة التدريبية: 120 د زمن تدريبات القوة: (25–30) د**

الوحدة التدريبية: الاولى+ الثانية+ الثالثة **الطريقة التدريبية: الفتري مرتفع الشدة**

الشدة التدريبية: 80%

التمرين	الشدة	التكرار	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التدريبات	زمن الراحة الكلي	زمن العمل الكلي	زمن العمل والراحة	الملاحظات
T4	%80	8	3	60 ثا	150 ثا	120 ثا	45 ثا	185 ثا	
T6	%82	8	3	60 ثا	150 ثا	120 ثا	45 ثا	185 ثا	
T7	%84	8	3	60 ثا	150 ثا	120 ثا	45 ثا	185 ثا	
T2	%80	8	3	60 ثا	150 ثا	120 ثا	45 ثا	185 ثا	
T3	%75	–	3	60 ثا	150 ثا	120 ثا	45 ثا	185 ثا	الاداء بالثبات (15) ثانية
T1	%79	8	3	60 ثا	150 ثا	120 ثا	45 ثا	185 ثا	
T5	%80	8	3	60 ثا	150 ثا	120 ثا	45 ثا	185 ثا	

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439