



The Effect of Transition Attack Drills on Speed Varieties and the Skills of Dribbling and Shooting for Football Players Under 19 Years

Summary

The importance of the research emerged through the use of tactical exercises for rapid offensive transition in training units for young players for the purpose of integrating the three aspects of preparation: physical, skillful and tactical, and achieving more realistic results in terms of the tactical aspect and the proposed exercises simulating the reality of competition, the purpose of which is to develop forms of speed and skills represented by dribbling and scoring for football players under 19. The aim of this research was to develop rapid offensive transition exercises for under-19 football players. It also aimed to identify the effect of offensive transition exercises on the speed, dribbling, and scoring skills of under-19 football players. As for the research methodology, the researcher followed the experimental method by designing the experimental and control groups with pre- and post-test to suit the research problem and achieve its objectives and hypotheses. As for the research community, it consisted of football club players in Wasit Governorate aged (17-19) years, represented by the clubs (Al-Kut, Al-Shuhada, Al-Karimiyah, Al-Nahrain, Wasit, Al-Izza, Damok, Al-Falahia, Al-Khajiya). The researcher applied the exercises used in the main experiment to the experimental research group, by preparing quick offensive transition exercises for the experimental group, while the control group applied the exercises prepared by the trainer. The control group performed the exercises designed by the trainer. After performing the exercises and conducting the tests, the researcher processed the data statistically and presented and discussed the results.

The researcher found that transition exercises significantly improved players' motor response speed and transitional agility when transitioning from defense to offense, enhancing the team's effectiveness in counterattacks. Improvements were also observed in players' dribbling skills, as their ability to quickly change directions while maintaining ball balance increased, making them more effective at penetrating opposing defenses.

Keywords: exercises, speed, basic skills, football

تأثير تمرينات الانتقال الهجومي في أشكال السرعة ومهاراتي الدرجة والتهديف للاعبي كرة القدم دون

19 سنة

م.د جعفر عبدالوازد عبد

المديريه العامه للتربية واسط

jaaferabualther@gmail.com

مستخلص البحث

برزت أهمية البحث من خلال توظيف التمرينات الخططية الانتقال الهجومي السريع في الوحدات التدريبيه الخاصة باللاعبين الشباب لغرض الدمج بين جوانب الاعداد الثلاث البدنى والمهارى والخططى وتحقيق نتائج أكثر واقعية من حيث أن الجانب الخططى والتمرينات المقترنة تحاكي واقع المنافسة والتي الغرض منها تطوير أشكال السرعة والمهارات المتمثلة بالدرجة والتهديف للاعبى كرة القدم دون 19 .

وهدف البحث إعداد تمرينات الانتقال الهجومي السريع للاعبى كرة القدم دون 19 عام. والتعرف على تأثير تمرينات الانتقال الهجومي في اشكال السرعة ومهاراتي الدرجة والتهديف للاعبى كرة القدم دون 19 سنة. أما منهج البحث فقد اتبع الباحث المنهج التجاربي بتصميم المجموعتين التجاربيه والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمتها مشكلة البحث وتحقيق أهدافه وفرضه أما مجتمع البحث فتكون من لاعبي أندية كرة القدم في محافظة واسط بأعمار (17-19) سنة، تتمثل بأندية (الكوت، الشهداء، الكريمية، النهرين، واسط، العزة، داموك، الفلاحية، الخاجية)، قام الباحث بتطبيق التمرينات المستخدمة في التجربة الرئيسية على مجموعة البحث التجاربي، من خلال إعداد تمرينات بالانتقال الهجومي السريع بالنسبة للمجموعة التجاربيه، أما المجموعة الضابطة فقد طبقت التمرينات التي وضعها المدرب. وبعد تطبيق التمرينات وإجراء الاختبارات عمد الباحث إلى معالجة البيانات إحصائياً وعرض ومناقشة النتائج وتوصل الباحث إلى أن تمرينات الانتقال أسمحت بشكل كبير في تحسين سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية لللاعبين أثناء التحول من الدفاع إلى الهجوم، مما يعزز كفاءة الفريق في الهجمات المرتدة. لوحظ تحسن في أداء اللاعبين لمهارة الدرجة، حيث زادت قدرتهم على تغيير الاتجاهات بسرعة مع الحفاظ على توازن الكرة، مما يجعلهم أكثر فعالية في اختراق دفاعات الخصم.

الكلمات المفتاحية : تمرينات ، السرعة ، المهارات الأساسية ، كرة القدم

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

اتجه التدريب الرياضي في الآونة الأخيرة إلى توجيه الاهتمام بصفة أساسية على الإعداد الخططي لما له من دور كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية من خلال إدخال الأعداد الخططي خلال فترة الإعداد العام وجعل اللاعبين يتربون لرفع قابلياتهم البدنية والمهارية بتنفيذ الواجبات الخططية دون التركيز على التنفيذ السريع مراعاة لكونهم في فترة الإعداد العام وتزداد سرعة الأداءات شيئاً فشيئاً حتى يتم تهيئتهم للتنفيذ السريع وتسريع الأداء، لذا اخذ الإعداد الخططي الأهمية الكبرى في إعداد اللاعبين، وفي هذه الحالة يمكن أن يتم اختصار هذه الفترات وتطبيق الإعداد البدني والذهني في آن واحد تلافياً لطول الفترة الممتدة لأنواع الأعداد، وبعد أن يتم وصول اللاعبين للفترة الخاصة بالإعداد المهاري أو الخططي يتم التركيز على إعداد اللاعبين خططياً وذهنياً طبقاً لطبيعة البطولة والمسابقات وهذا ما يجعل من عمل اللاعبين ووصولهم إلى مستوى عاليٍ فضلاً عن رفع مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية.

ولا يخفى علينا أن هنالك رأي يقول أن المدرب لا يستطيع أن يطبق التمرينات الخططية ما لم يتم الجانب البدني والمهاري للاعبين ، ونحن على ذلك الرأي وننافق معه تماماً، ولكن هنا يتم استعمال التمرينات الخططية لتعزيز ورفع المستوى البدني المتمثل بأشكال السرعة وتبثت الأداء المهاري المتمثل بالدرجة والتهديف، ومن هنا برزت أهمية البحث من خلال توظيف التمرينات الخططية الانتقال الهجومي السريع في الوحدات التدريبية الخاصة باللاعبين الشباب لغرض الدمج بين جوانب الإعداد الثلاث البدني والمهاري والخططي وتحقيق نتائج أكثر واقعية من حيث أن الجانب الخططي والتمرينات المقترنة تحاكي واقع المنافسة والتي الغرض منها تطوير أشكال السرعة والمهارات المتمثلة بالدرجة والتهديف للاعب كرية القدم دون 19 .

2- مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث وتجربته الميدانية كونه لاعباً سابقاً ومدرباً للفئات العمرية لأحد أندية المحافظة ، وجد الباحث من خلال متابعته دوري المحافظة بكرة القدم دون 19 عام أن هناك تقفاوت كبيرة في مستوى السرعة للاعبين وضعف في أداء المهارات الأساسية مثل الدرجة والتهديف وقد تكون هذه الأسباب لعدم الدمج بين الجانب البدني والمهاري والخططي وتدريب كل جانب على حده ، لذا اقترح

الباحث حل هذه المشكلة من طريق وضع تمرينات الانتقال الهجومي السريع كونها تحتوى على جميع أشكال السرعة (الانتقالية ، الاستجابة الحركية) فضلاً عن احتواء تلك التمرينات على المهارات المشاركة بها وهي الدرجة والتهديف .

3-1 هدف البحث :

- 1- إعداد تمرينات الانتقال الهجومي السريع للاعبي كرة القدم دون 19 عام.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات الانتقال الهجومي في اشكال السرعة ومهاراتي الدرجة والتهديف للاعبي كرة القدم دون 19 سنة.

4-1 فرضيات البحث :

- 1- لتمرينات الانتقال الهجومي تأثير إيجابي في متغيرات البحث لدى لاعبي كرة القدم دون 19 سنة.
- 2- لتمرينات الانتقال والهجومي تأثير إيجابي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

5-1 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : لاعبو أندية محافظة واسط دون 19 سنة .
- 2- المجال الزمني : 2024/11/2 ولغاية 2025/3/23 .
- 3- المجال المكاني : ملعب نادي الشهداء الرياضي لكرة القدم - مدينة الكوت.

6-1 تحديد المصطلحات :

- **الانتقال الهجومي** : هي لحظة استعادة الكرة من الفريق المنافس في أي منطقة من مناطق الملعب وبناء الهجوم والانتقال بالكرة نحو مرمى الفريق المنافس سواء أكان الانتقال فردي أم فرقي التي يتم من خلالها مهاجمة الفراغ والعمق الهجومي والمحاولة عن السيطرة على الكرة طوال مدة الهجمة . (الربيعي : 2015, ص70).

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-منهج البحث :

اتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمتها مشكلة البحث وتحقيق أهدافه وفرضيه.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

مثل مجتمع البحث لاعبي أندية كرة القدم في محافظة واسط بأعمار (17-19) سنة، تتمثل بأندية (الكوت، الشهداء، الكريمية، النهرين، واسط، العزة، داموك، الفلاحية، الحاجية)، تم اختيار عينة التجربة الرئيسية بالطريقة العشوائية ، وهم نادي (الشهداء) مجموعة تجريبية، ونادي (الفلاحية) مجموعة ضابطة، وتم استبعاد حارس المرمى، واللاعبين الذين لم يكملوا مع الفريق نتيجة تفرغهم للدراسة، وبهذا أصبح عدد أفراد عينة البحث (24) لاعباً م分成 إلى (12) لاعباً لكل مجموعة، إذ بلغت نسبة العينة من مجتمع البحث (13.33%) من اللاعبين البالغ عددهم (180) لاعباً، كما مبين بالجدول أدناه.

3-3 تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لجميع أفراد العينة في متغيرات (الطول، والكتلة، والعمر الزمني، والعمر التدريبي، وطول الساق والقدم، وتم القياس من نقطة المحور في رأس الفخذ إلى نهاية عظم الكعب بالقدم)، إذ يمثل هذا القسم الطول الحقيقي للساق والقدم، وكما مبين في الجدول (1) أدناه.

الجدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث

المعامل الاختلاف	ليفين	الوسط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
% 8.54	0.86	62.5	5.57	61.87	كم	الوزن
% 17.7	0.74	48	7.09	44.5	شهر	العمر التدريبي
% 3.48	0.47	18.55	0.689	17.36	سنة	العمر الزمني
% 2.57	0.79	170.5	4.31	172.16	سم	الطول الكلي
% 4.158	0.65	50	2.20	52.5		طول الساق والقدم

وتم إجراء التجانس باستعمال أسلوب التجانس بواسطة اختبار (ليفين)، إذ تم التأكّد من إنَّ التوزيع طبيعياً لأفراد عينة البحث.

4-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).
- الملحوظة.
- القياسات والاختبارات.
- إستماراة إستبيانة.



- إستمارة تسجيل وتفريغ المعلومات.
- ملعب كرة قدم قانوني.
- كرات قدم قانونية عدد (20).
- أقماع عدد (80).
- صافرة عدد (2).
- ساعة توقيت عدد (4).
- بورك أو باودر أبيض.
- ملابس تدريب ملونة عدد (20).
- شريط قياس.

5- إجراءات البحث الميدانية:

5-5-1 تحديد متغيرات البحث:

قام الباحث بتحديد متغيرات البحث باعتماد المشكلة الفعلية والاطلاع على العديد من المصادر العلمية. وهي (أشكال السرعة (سرعة الاستجابة - الانتقالية) ، الدرجة ، التهديف بكرة القدم)

5-5-2 توصيف اختبارات البحث:

أولاً : اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

اسم الاختبار: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية المعدل.(عماد الدين عباس : 2007, ص 475).

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة الحركية، والتحرك بسرعة ودقة على وفق اختيار المثير.

الأدوات: مساحة بطول 20م، وعرض 2م، شريط قياس، بورك، وشواخص عدد (2)، ساعة توقيت.

وصف الأداء: يرسم خطين جانبيين يبعد كل منهما مسافة (3,20) عن خط المنتصف، الذي طوله (2م)، ويقف المختبر على خط المنتصف بمواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر، ويمسك ساعة الاليفاف بإحدى يديه، ويرفعها إلى أعلى، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما إلى جهة اليمين، أو إلى جهة اليسار، وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض اقصى سرعة

إلى خط الجانب الذي أشار إليه المُحَكَّم، وعندما يصل إلى الخط يقوم المُحَكَّم بإيقاف الساعة، وكما هو موضح بالشكل رقم (1).

التسجيل: يحتسب الزَّمْنُ المستغرق من الإشارة إلى أن يعبر المختبر الخطِّيَّانِ بِأكْمَلِهِ، وَتُعْطَى ثَلَاثَ مَحَاوِلَاتٍ لِكُلِّ مُختَبَرٍ، وَلِكُلِّ الاتِّجَاهَيْنِ بَيْنَ كُلِّ مَحَاوِلَةٍ، وَأُخْرَى (10 ثا)، ويُحْسَبُ الزَّمْنُ الْخَاصُّ بِكُلِّ مَحَاوِلَةٍ لِأَقْرَبِ (10) ثا، وَدَرْجَةُ المُختَبَرٍ هِيَ مُتوسِّطُ الْمَحَاوِلَاتِ الستِّ.



الشكل (1)

يوضح اختبار الاستجابة الحركية

ثانيًا: اختبار السرعة الانتقالية: اختبار عدو (30م) من بداية متحركة (كمال وحازم : 77-79 ص 2021)

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية القصوى

الأدوات الالزامية : ملعب كرة قدم بفضاء طول (50م) وعرض لا يقل عن (5م) ، ساعة إيقاف عدد (2) ، صافرة .

الإجراءات : تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط، خط بداية أول ، وخط بداية ثانٍ، على بعد 20م من الخط الأول، وخط نهاية على بعد 30م من الخط الثاني و 50م من الخط الأول، مع تخطيط المنطقة عدد 2 حارة عرض الحارة 2م كما في الشكل (2).

وصف الاختبار :

- يبدأ الاختبار بأن يتذبذب كل لاعب وضع الاستعداد خلف الخط الأول.
- عندما يعطي إشارة البدء. يقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايد تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني.

- يخصص لكل لاعب مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني. ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه لأعلى، وعندما يقطع متسابقه خط البدء الثاني، يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.
- وعندما يقطع اللاعب خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية .

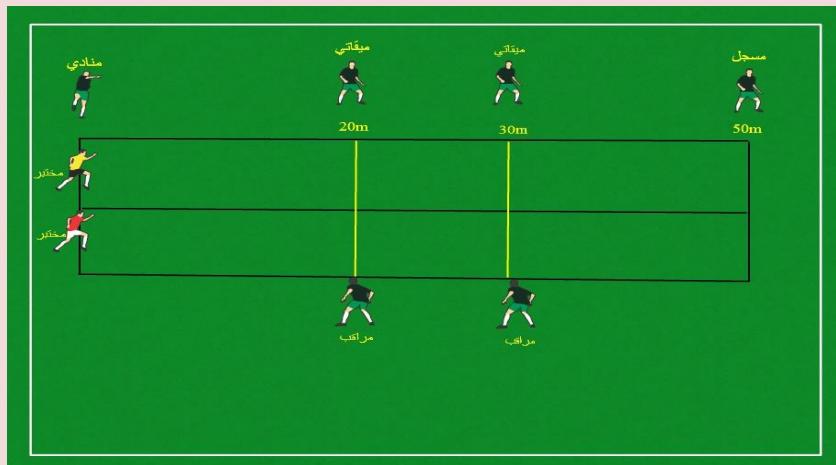
تعليمات الاختبار

- يؤدي كل لاعبان الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة
- يتخذ كل لاعب وضع البدء العالي عند خط البدء الأول.
- يعمل كل لاعب أن يصل إلى اكتساب أقصى سرعة خلال مسافة لا تزيد عن 20 م.
- يعطى لكل لاعب محاولتين بين كل محاولة والأخرى 5 دقائق

إدارة الاختبار:

- إذن بالبدء : ويقوم بإعطاء إشارة البدء.
- عدد ٢ مراقب: لخط البدء الثاني وتكون مهمة كل مراقب إعطاء إشارة بذراعه عندما يقطع متسابق خط البدء الثاني، وبحيث يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة على هذه الإشارة .
- عدد ٢ ميقاتي : ويقوم كل واحد منهما بتسجيل الزمن الذي يستغرقه كل لاعب ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب وحتى يقطع خط النهاية.
- مسجل ويقوم بالنداء على اللاعبين وتسجيل النتائج.

حساب الدرجة : يسجل الزمن لأقرب 1/10 ثانية يحتسب للاعب أحسن زمن يسجله في المحاولتين.



شكل (2)

يوضح اختبار السرعة الانتقالية

ثالثاً : اختبار الدرجة بالكرة في خط مفتوح بين القوائم (الشواخص). (كمال وحازم :

2021، ص 144)

الغرض من الاختبار: قياس مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة اثناء الجري بها بين القوائم.

ادوات الاختبار: توضع (10) قوائم (شواخص) في خط مستقيم والمسافة بين خط البداية وأول قائم أو شاخص (2م) ايضاً.

وصف الاختبار: يقف اللاعب مع الكرة على خط البداية وعند اعطاء الاشارة بالبدء يجري اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل الى اخر قائم (شاخص) يلتف من حوله ويعود الى خط البداية بالطريقة نفسها.

حساب الدرجة: يحتسب الزمن لأقرب ثانية من لحظة اعطاء الاشارة بالبدء، حتى عودته لخط البداية مرة اخري.

رابعاً اختبار دقة التهديف بكرة القدم (كمال وحازم : 2021، ص 172)

الغرض من الاختبار: قياس دقة تهديف الكرة نحو المرمى .

الأدوات المستخدمة: مرمى مقسم إلى مناطق ، وكل منطقة لها درجة + يرسم خط موازي لخط المرمى على بعد (16) متر وتوضع عليه (6) كرات قدم المسافة بين كرة وأخرى (1) متر + شريط قياس

وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف الكرة رقم (1) وعند الإشارة يهدف الكرة نحو المرمى ، ثم يكرر التهديف بالكرة رقم (2) حتى الكرة رقم (6) كما بالشكل (3).

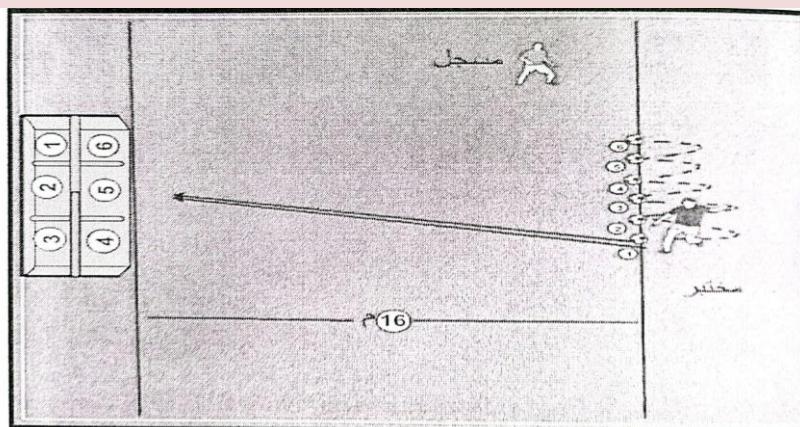
مع مراعاة بعض الملاحظات الإدارية :

- تتحسب الدرجة حسب كل منطقة والتي تذهب إليها الكرة.

- تتحسب الخطوط ضمن المنطقة الأعلى درجة.

- التهديف خارج حدود المرمى تكون درجته صفر

التسجيل : تتحسب مجموع الدرجة التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات الست .



الشكل (3)

يوضح اختبار دقة التهديف

3-5-2 التجربة الاستطلاعية:

شرع الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث مكونة من 6 لاعبين وكان الهدف منها إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث وتطبيق بعض التمارين المقترنة لتحديد المناسب منها وغير المناسب فضلاً عن ذلك استخراج الزمن القصوى لكل تمرين .

6 الاختبارات القبلية:

اجرى الباحث برفقة فريق العمل المساعد الاختبارات القبلية لمجموعة البحث التجريبية والضابطة والخاصة بالاختبارات (البدنية والمهارية) على مدى يومين، اذ تم تخصيص اليوم الاول للاختبارات المهارية (الدرجة ، التهديف) للمجموعتين التجريبية والضابطة، وكان ذلك في يوم (الأربعاء) الموافق (2024/11/13)، في حين تم تخصيص اليوم الثاني يوم (الخميس) الموافق (2024/11/14) لإجراء الاختبارات البدنية (سرعة الاستجابة الحركية ، السرعة الحركية).

7 التمارين المستخدمة:

قام الباحث بتطبيق التمارين المستخدمة في التجربة الرئيسية على مجموعة البحث التجريبية في يوم (الاثنين) الموافق (2024/11/18)، ولغاية يوم (الاربعاء) الموافق (2025/2/12)، من خلال إعداد

تمرينات بالانتقال الهجومي السريع بالنسبة للمجموعة التجريبية، أمّا المجموعة الضابطة فقد طبقت التمرينات التي وضعها المدرب.

كل تمرين خططي تكون فترات الراحة بين تكرارات أداءه مناسبة، أي تكون راحة (كاملة)، تسمح برجوع النبض لمعده الطبيعى مع حرص الباحث أن تؤدى المجموعة هذه التمرينات ضمن نظام الطاقة المعمول والمسموح به، إذ تم تشكيل الحمل بمعدل (1:6)، وذلك للارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى لمجموعة البحث التجريبية.

قام الباحث باجراء التجربة الرئيسية في فترة الإعداد الخاص، وطبقت التمرينات بمعدل (24) وحدة تدريبية في غضون ثمانية أسابيع، بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع الواحد، أيام (الاثنين والأربعاء) بالنسبة للمجموعة التجريبية، وعند أداء التمرينات بأسلوب الانتقال الهجومي السريع بعد حيازة الكرة، حرص الباحث على ان الاداء يكون بأقل زمن، وكان تنفيذ التمرينات بشدة تتراوح (80% - 100%) من افضل زمن لكل تمرين خططي، مع زيادة صعوبة الأداء بإضفاء لاعبين مدافعين اثناء تطبيق التمرينات، مع التأكيد على محافظة اللاعبين على سرعة ودقة تنفيذ التمرينات الخططية.

وتم استخراج شدة التمرينات الخططية من خلال على أفضل زمن لتنفيذ وفقاً للمعادلة التالية:
(أفضل انجاز × 100 ÷ الشدة المطلوبة).

وقد راعى الباحث مبدأ التدرج في التدريب ابتداءً من الشدة (82%)، وصولاً للشدة (100%) وحرص الباحث على تطبيق تمرينات المجموعة التجريبية وفق طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة، وطريقة التدريب التكراري.

2- الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء زمن التجربة الرئيسية المتضمنة تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث على المجموعة التجريبية، قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية، وذلك في يوم (الأحد) الموافق (16/2/2025)، ولغاية يوم (الاثنين) الموافق (17/2/2025)، وبالطريقة نفسها التي أجرى بها الاختبارات القبلية، مراعياً مكان الاختبارات القبلية، وزمنها، ظروفها، تسلسلها، الفريق المساعد، والأجهزة والأدوات قدر الامكان.

2-9 الوسائل الاحصائية:

تم استعمال الحقيقة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.

3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية.

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وفرق الانحرافات وقيمة ت ونسبة الخطأ ونوع الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية .

الدلالة	sig	قيمة ت	فع	فه	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية	المتغيرات	ت
					انحراف معياري	الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي				
معنوي	0.000	9.514	0.113	-1.075	0.217	1.213	0.336	2.288	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية	1	
معنوي	0.001	5.135	0.175	-0.900	0.292	4.338	0.325	5.238	ثانية	السرعة الانتقالية	2	
معنوي	0.000	9.165	0.655	5	1.165	15.750	1.488	20.750	درجة	الدرجة	3	
معنوي	0.000	8.912	0.779	11.19	2.762	30.72	3.541	19.53	درجة	التهديف	4	

معنوي عندما تكون قيمة $SIG > 0.05$ وعند درجة حرية $11 = 12 - 1$

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط وفرق الانحرافات وقيمة ت ونسبة الخطأ ونوع الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة

الدلالة	sig	قيمة ت	فع	فه	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية	المتغيرات	ت
					انحراف معياري	الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي				
معنوي	0.015	3.191	0.063	-0.200	0.220	2.050	0.288	2.250	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية	1	
معنوي	0.000	7.576	0.057	-0.435	0.256	4.750	0.307	5.185	ثانية	السرعة الانتقالية	2	
معنوي	0.002	6.883	0.730	1.375	1.835	18.625	2.389	21.350	درجة	الدرجة	3	
معنوي	0.000	4.091	1.436	3.42	1.888	22.34	3.324	18.92	درجة	التهديف	4	

معنوي عندما تكون قيمة $SIG > 0.05$ وعند درجة حرية $11 = 12 - 1$

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت ونسبة الخطأ ونوع الدلالة للاختبارات البعديّة في متغيرات البحث

للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة	sig	قيمة ت	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المعالم الاحصائية	المتغيرات	ت
			انحراف معياري	الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي	انحراف معياري	الوسط الحسابي				
معنوي	0.000	6.14	0.220	2.050	0.217	1.213	0.217	1.213	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية	1	
معنوي	0.000	5.76	0.256	4.750	0.292	4.338	0.325	5.238	ثانية	السرعة الانتقالية	2	
معنوي	0.000	4.32	1.835	18.625	1.165	15.750	1.488	20.750	درجة	الدرجة	3	
معنوي	0.000	5.08	1.888	22.34	2.762	30.72	3.541	19.53	درجة	التهديف	4	

معنوي عندما تكون قيمة $SIG > 0.05$ وعند درجة حرية $22 = 14 - 2$

3-1-3 مناقشة النتائج :

من خلال عرض النتائج في الجداول السابقة تبين أن هناك تطور في جميع متغيرات الباحث التابعة البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ان التطوير الحاصل جاء نتيجة التمرينات الخططية بالانتقال الهجومي السريع التي تتطلب اتخاذ قرارات مستمرة وأنية، مثل ذلك تحديد خط مسار التمرير، والانطلاق لخلق الزيادة العددية نحو المساحة الفارغة والمؤثرة في عمق الملعب للقيام بالاختراق وانهاء الهجوم بالتهديف، جميع هذه المهارات الخططية تتطلب من اللاعبين بيئة تحفيزية تساهم في زيادة وتعزيز عمل الجهاز العصبي المركزي وتجبره على زيادة الانتباه والتحليل السريع والمسبق لجريات الأداء واتخاذ قرار يتلاءم مع هذه الحركة، وبالتالي تسريع الاستجابات الحركية، وهو ما انعكس بالإيجاب على تقليل زمن الاستجابة الحركية للاعبين، وقد بينت ذلك دراسة (أبوذر الموسوي وجاسم: 2022، ص12) ان "تطبيق تمرينات خططية تعتمد على النقل السريع والضغط في منطقة المنافس حسنت بشكل واضح من قدرة اللاعبين على التحرك بخفة وسرعة في مساحات ضيقة". وذلك يتحقق مع ما جاء به (قاسم و محمد : 2022).

وفي ما يخص السرعة الحركية للرجلين فإن اثناء التمرينات الخططية بالانتقال الهجومي السريع تم التنفيذ تحت تحرك اللاعبين السريع وفي مناطق مختلفة من الملعب وحركة مستمرة تتضمن الضغط العالي والتغطية السريعة مما يحفز السرعة الحركية للرجلين، اضافة الى ان التمرينات المعدة من قبل الباحث حالها حال اي تمرين خططي تتطلب سرعة في الاداء وهذه السرعة تتضمن التوقف المفاجئ تبعا لمسار الكرة، والانتقال السريع بين المراكز، والانطلاق باتجاه الكرة، وتغيير الاتجاه المستمر نتيجة لان مهارات كرة القدم مفتوحة وتحتاج سرعة اتخاذ القرار نتيجة التعامل مع محيط متغير وغير ثابت مما يزيد العبء على الجهاز العصبي لإنتاج اكبر درجة من عمليات الانقضاض والانبساط وعمليات الكف والاستثارة لعضلات الرجلين الامر الذي ساهم بزيادة السرعة الحركية للرجلين. وهذا ما أكد (محمد وسناء : 2023) "أن السرعة الحركية للرجلين اساس هام في تغيير الاتجاه داخل الملعب والقادر الحقيقي على أداء المهارات الهجومية للاعبين"

أما في المهارات في كرة القدم والمتضمنة الدحرجة والتهديف فيرى الباحث ان التمرينات المعدة قد ركزت بشكل كبير على التنفيذ المهاري والخططي، اذ يتم ذلك من خلال التحكم بالكرة اثناء الحركة او

الانتقال بها من مكان لآخر وبسرعة وحسب حالة اللعب وحاجة الموقف الذي يتطلب الاداء المهاري، واتخاذ القرارات المهارية المناسبة للموقف الخططي والتي تتضمن المراوغة، الاختراق، التمرير، التهديف، ولا شك ان كل تمرين خططي هو مزيج بين الاداء البدني والمهاري وخلق تفاهم وانسجام بين جميع اللاعبين أو لاعبين على الأقل لتنفيذ جملة خططية هجومية تسهم في تسجيل الاهداف أو اقلها تسهم في تقهقر المنافس الى الخلف للتحرر واخذ الحرية الكاملة في بناء اللعب من الخلف اعتقادا على استراتيجية المدرب الخاصة بأسلوب اللعب المتبعة الذي يتبعه، لذا فان فقد قام الباحث بدمج الاداء البدني بالمهاري لتحسين الجملة الخططية المؤثرة وبالتالي جعل اللاعبين في مواقف خططية مشابهة لما يحدث في المباراة، فضلا عن ذلك تكرار المواقف المعقّدة في الاداء الخططي اثناء تطبيق التمرينات بوجود لاعبين منافسين، أدى الى تحفيز الجهاز العصبي المركزي على التكيف مع بيئة اللعب الواقعية والتدريب في سياق اللعب، مما أدى الى تنفيذ مهارة الدحرجة والتهديف بسلامة وتحكم عال ودقة كبيرة، وهذا يعني ان اللاعبين قد تمكّنوا من بناء تنسيقا عاليا بين القدرات الفنية والذهنية، وبالتالي تطورت مهاراتي الدحرجة والتهديف للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة إذ "يقع على عاتق المدرب مسؤولية البحث عن طريق تطوير الإمكانيات الخاصة بنجاح الأداء المهاري كسرعة اللاعب الحركية والانتقالية وقدرتة على اتخاذ القرارات الحركية الموقفيّة السريعة عن طريق التحرك بالكرة وبدون كرة وخاصة في الألعاب الجماعية ثم الدمج بين الأداء التكنيكي والتكتيكي الفردي والجماعي خلال مواقف اللعب المختلفة (المواقف التكتيكية) والتي تحسن كفاءة الرياضي على الایفاء بمتطلبات الأداء التفاسي" (محمود طاهر : 2018, ص 411).

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

1- أن تمرينات الانتقال الهجومي ساهمت بشكل كبير في تحسين سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية لللاعبين أشاء التحول من الدفاع إلى الهجوم، مما يعزز كفاءة الفريق في الهجمات المرتدة.

2- لوحظ تحسن في أداء اللاعبين لمهارة الدحرجة، حيث زادت قدرتهم على تغيير الاتجاهات بسرعة مع الحفاظ على توازن الكرة، مما يجعلهم أكثر فعالية في اختراق دفاعات الخصم.

3- ساعدت التمرينات على تعزيز التسقير بين السرعة والتحكم في الكرة أثناء التهديف، مما أدى إلى زيادة دقة التسديدات وقوتها، خاصة في المواقف السريعة والمبالغة.

4- أدت التمرينات إلى تحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالسرعة والقدرة على التحمل، مما يسهم في أداء مستقر طوال المباراة.

2- التوصيات :

1- اعتماد تمرينات الانتقال الهجومي في البرامج التدريبية لفئات مختلفة من اللاعبين (الناشئين والمحترفين) لتحسين الأداء الهجومي.

2- تكامل التمرينات مع المهارات الأخرى من خلال دمج تمرينات الانتقال الهجومي مع تطوير مهارات أخرى مثل التمرير والاستلام لتعزيز الفاعلية الهجومية بشكل شامل.

3- تشجيع المدربين على تطبيق هذه التمرينات خلال التحضير للمباريات الهامة، خاصة التي تعتمد على الهجمات المرتدة.

المصادر

- محمد محمود عبد الظاهر: الإعداد الرياضي طويل المدى ومتطلبات الانجاز التنافسي، ط1(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2018)، ص411.

- كمال ياسين لطيف و حازم نوري كاطع : الاختبارات البدنية والمهارات بكرة القدم ، ميسان ، مطبعة أشرف وخلدون ، 2021.

- كاظم الريبيعي : مدخل في النكتب الحديث بكرة القدم ، ط1، مؤسسة ثانر العصامي ، بغداد ، 2015

- Hazim, A. D. Q. M. A., Jabbar, L. A. H., & Dhar, A. L. M. A. A. (2022). تأثير تدريبات

كسر الضغط في السرعة الانتقالية ومهاراتي (الاستلام-التمرير) بكرة القدم الشباب . *European Journal of Sports Science Technology*, 12(42), 145–162.

- أركان حسن جبار & محمد عبدوازد عبد. (2019). تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة باستعمال أزمنة مختلفة ضمن النظام الفوسفاجيني في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة القدم للصالات مجلة واسط للعلوم الإنسانية. 15(3).

- Najem, N. R., & El-Ther, M. A. A. The effect of anaerobic efficiency training on some of the bio-kinetic abilities of young players in futsal football.

مصطفى محمد علي فرج & حيدر محمد علي فرج. (2025). فاعلية تمرينات خاصة بمحاصبة المكمل الغذائي (Extend BCAA) في تأهيل اصابة النفق الرسغي لحراس المرمى المتقدمين بكرة القدم & Reseaches of Sport Education, 35(2).