



## 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 ومهارتي الدرجة والتهديف للاعبي كرة القدم دون

19 سنة

م.د. جعفر عبدأبوالذر عبد

المديرية العامة لتربية واسط

[jaaferabualther@gmail.com](mailto:jaaferabualther@gmail.com)

### مستخلص البحث

برزت أهمية البحث من خلال توظيف التمرينات الخططية الانتقال الهجومي السريع في الوحدات التدريبية الخاصة باللاعبين الشباب لغرض الدمج بين جوانب الاعداد الثلاث البدني والمهاري والخططي وتحقيق نتائج أكثر واقعية من حيث أن الجانب الخططي والتمرينات المقترحة تحاكي واقع المنافسة والتي الغرض منها تطوير أشكال السرعة والمهارات المتمثلة بالدرجة والتهديف للاعبي كرة القدم دون 19 . وهدف البحث إعداد تمرينات الانتقال الهجومي السريع للاعبي كرة القدم دون 19 عام. والتعرف على تأثير تمرينات الانتقال الهجومي في اشكال السرعة ومهارتي الدرجة والتهديف للاعبي كرة القدم دون 19 سنة. أما منهج البحث فقد اتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مشكلة البحث وتحقيق أهدافه وفروضه أما مجتمع البحث فتكون من لاعبي أندية كرة القدم في محافظة واسط بأعمار (17-19) سنة، تتمثل بأندية (الكوت، الشهداء، الكريمة، النهرين، واسط، العزة، داموك، الفلاحية، الخاجية)، قام الباحث بتطبيق التمرينات المستخدمة في التجربة الرئيسة على مجموعة البحث التجريبية، من خلال إعداد تمرينات بالانتقال الهجومي السريع بالنسبة للمجموعة التجريبية، 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 أسهمت بشكل كبير في تحسين سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية للاعبين 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 ادخال الأعداد الخططي خلال فترة الإعداد العام وجعل اللاعبين يتدربون 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 الاداء، لذا اخذ الإعداد الخططي الأهمية الكبرى في إعداد اللاعبين، وفي هذه الحالة يمكن أن يتم اختصار هذه الفترات وتطبيق الاعداد البدني والذهني في آن واحد تلافياً لطول الفترة الممتدة لأنواع الأعداد، وبعد أن يتم وصول اللاعبين للفترة الخاصة بالإعداد المهاري او الخططي يتم التركيز على إعداد اللاعبين خططياً وذهنياً طبقاً لطبيعة البطولة والمباريات وهذا ما يجعل من عمل اللاعبين ووصولهم إلى مستوى عالي 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 ونتفق معه تماماً، ولكن هنا يتم استعمال التمرينات الخططية لتعزيز ورفع المستوى البدني المتمثل بأشكال السرعة وتبويب 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 الاعداد الثلاث البدني والمهاري والخططي وتحقيق نتائج أكثر واقعية من حيث أن الجانب الخططي والتمرينات المقترحة تحاكي واقع المنافسة والتي الغرض منها تطوير أشكال السرعة والمهارات المتمثلة بالدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم دون 19 .

### 2-1 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 تفاوت كبير 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 للاعبين كرة القدم دون 19 عام.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات الانتقال الهجومي في اشكال السرعة ومهارتي الدرجة والتهديف للاعبين كرة القدم دون 19 سنة.

### 4-1 فرضا البحث :

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

### 5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو أندية محافظة واسط دون 19 سنة .
- 2-5-1 المجال الزمني : 2024/11/2 ولغاية 2025/3/23 .
- 3-5-1 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 :

### 1-2 منهج البحث :

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



## 2-2 مجتمع البحث وعينته :

مثّل مجتمع البحث لاعبي أندية كرة القدم في محافظة واسط بأعمار (17-19) سنة، تتمثل بأندية (الكويت، الشهداء، الكريمة، النهرين، واسط، العزة، داموك، الفلاحية، الخاجية)، تم اختيار عينة التجربة الرئيسة بالطريقة العشوائية، وهما نادي (الشهداء) مجموعة تجريبية، ونادي (الفلاحية) مجموعة ضابطة، وتمّ استبعاد حراس المرمى، واللاعبين الذين لم يكملوا مع الفريق نتيجة تفرغهم للدراسة، وبهذا أصبح عدد أفراد عينة البحث (24) لاعباً مقسمين إلى (12) لاعباً لكل مجموعة، إذ بلغت نسبة العينة من مجتمع البحث (13.33%) من اللاعبين البالغ عددهم (180) لاعباً، وكما 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 الى 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

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

وتم إجراء التجانس باستعمال أسلوب التجانس بواسطة اختبار (ليفين)، إذ تمّ التأكد من إنّ التوزيع طبيعياً لأفراد عينة البحث.

## 2-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).
- الملاحظة.
- القياسات والاختبارات.
- إستمارة إستبانة.



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

## 5-2 إجراءات البحث الميدانية:

### 5-2-1 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)

### 5-2-2 توصيف اختبارات البحث:

أولاً : اختبار نيلسون للاستجابة الحركية:

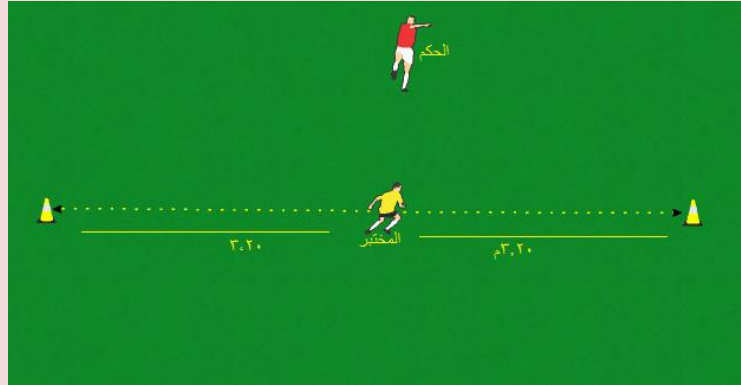
اسم الاختبار: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية المعدل. (عماد الدين عباس : 2007, ص475).

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)، وساعة توقيت. وصف الأداء: يرسم خطين جانبيين يبعد كل منهما مسافة (3,20م) عن خط المنتصف، الذي طوله (2م)، ويقف المختبر على خط المنتصف بمواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر، ويمسك ساعة الايقاف 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 أقصى سرعة

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

**التسجيل:** يحتسب الزمن المستغرق من الإشارة إلى أن يعبر المختبر الخط الجانبي بأكمله, وتعطى ثلاث محاولات لكل مختبر, ولكلا الاتجاهين بين كل محاولة, وأخرى (10ثا), ويحسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب (10\1) ثا, ودرجة المختبر هي متوسط المحاولات الست.



الشكل (1)

يوضح اختبار الاستجابة الحركية

ثانيًا: اختبار السرعة الانتقالية: اختبار عدو (30م) من بداية متحركة (كمال وحازم : 2021, ص77-79)

**الهدف من الاختبار :** قياس السرعة الانتقالية القصوى

الأدوات اللازمة : 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 تخطط المنطقة عدد 2 حارة عرض الحارة 2م كما في الشكل (2).

**وصف الاختبار :**

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



- يخصص لكل لاعب مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني. ويقف المراقب رافعا 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 .

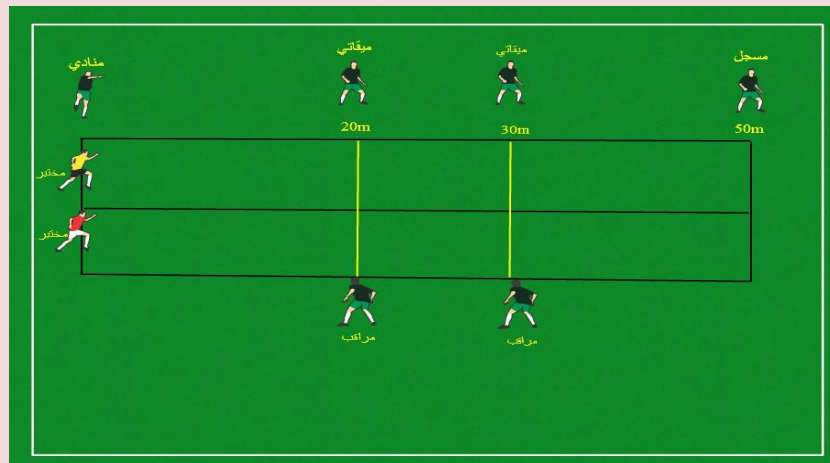
### تعليمات الاختبار

- يؤدي كل لاعبان الاختبار معا 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 الـ 20م.
- 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 بذرعه 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 10/1 ثانية يحتسب للاعب أحسن زمن يسجله في المحاولتين.





**شكل (2)**

## يوضح اختبار السرعة الانتقالية

ثالثًا : اختبار الدرجة بالكرة في خط مفتوح بين القوائم (الشواخص). (كمال وحازم : 2021، ص144)

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 الإشارة بالبدء يجري اللاعب بين القوائم جريا متعرجا حتى يصل الى اخر قائم (شاخص) يلتف من حوله ويعود الى خط البداية بالطريقة نفسها.

**حساب الدرجة:** يحتسب الزمن لأقرب ثانية من لحظة اعطاء الإشارة بالبداية , حتى عودته لخط البداية مرة اخرى.

رابعًا اختبار دقة التهديف بكرة القدم (كمال وحازم : 2021، ص172)

**الغرض من الاختبار: قياس دقة تهديف الكرة نحو المرمى .**

**الأدوات المستخدمة:** مرمى مقسم إلى مناطق ، وكل منطقة لها درجة + يرسم خط موازي لخط المرمى

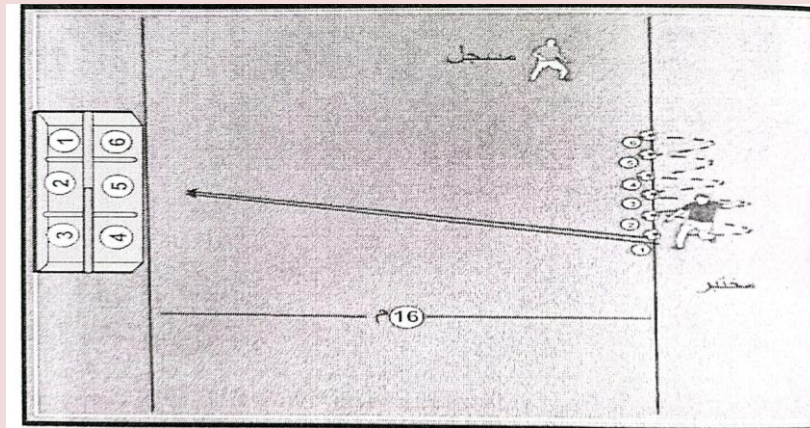
على بعد (16) متر وتوضع عليه (6) كرات قدم المسافة بين كرة وأخرى (1) متر + شريط قياس

**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 :

- تحتسب الدرجة حسب كل منطقة والتي تذهب إليها الكرة.
  - تحتسب الخطوط ضمن المنطقة الأعلى درجة.
  - التهديف خارج حدود المرمى تكون درجته صفر
- التسجيل :** تحتسب مجموع الدرجة التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات الست .



الشكل (3)

يوضح اختبار دقة التهديف

### 2-5-3 التجربة الاستطلاعية:

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

### 2-6 الاختبارات القبلية:

أجرى الباحث برفقة فريق العمل المساعد الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة والخاصة بالاختبارات (البدينية 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 البدينية (سرعة الاستجابة الحركية ، السرعة الحركية).

### 2-7 التمرينات المستخدمة:

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



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

كل تمرين خططي تكون فترات الراحة بين تكرارات أداءه مناسبة، أي تكون راحة (كاملة)، تسمح برفع النبض لمعدله الطبيعي مع حرص الباحث أن تؤدي المجموعة هذه التمرينات ضمن نظام الطاقة المعمول والمسموح به، إذ تم تشكيل الحمل بمعدل (1:6)، وذلك للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري لمجموعة البحث التجريبية.

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسة 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 أن الأداء يكون بأقل زمن، وكان تنفيذ التمرينات بشدة تتراوح (80% - 100%) من أفضل زمن لكل تمرين خططي، مع زيادة صعوبة الأداء بإضفاء لاعبين مدافعين أثناء تطبيق التمرينات، مع التأكيد على محافظة اللاعبين على سرعة ودقة تنفيذ التمرينات الخططية.

وتم استخراج شدة التمرينات الخططية من خلال على أفضل زمن لتنفيذه وفقاً للمعادلة التالية:

(أفضل انجاز  $100 \times \div$  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 الفترتي مرتفع الشدة، وطريقة التدريب التكراري.

## 2-8 الاختبارات البعيدة:

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

## 2-9 الوسائل الاحصائية: تم استعمال الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات.



## 3- عرض ومناقشة النتائج

## 3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

## 3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية.

## الجدول (2)

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

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

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

## 3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

## الجدول (3)

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

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

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

## الجدول (4)

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

## للمجموعتين التجريبية والضابطة

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

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



### 3-1-3 مناقشة النتائج :

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

وفي ما يخص السرعة الحركية للرجلين فإن اثناء التمرينات الخطئية 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 كحال اي تمرين خطئي 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 وتتطلب سرعة اتخاذ القرار نتيجة التعامل مع محيط متغير وغير ثابت مما يزيد العبء على الجهاز العصبي لإنتاج اكبر درجة من عمليات الانقباض والانبساط وعمليات الكف والاستثارة لعضلات الرجلين الامر الذي ساهم بزيادة السرعة الحركية للرجلين. وهذا ما أكدّه (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 الدرجة والتهديف فيرى الباحث ان التمرينات المعدة قد ركزت بشكل كبير على التنفيذ المهاري والخطئي، 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 تفهقر المنافس الى الخلف للتححر واخذ الحرية الكاملة في بناء اللعب من الخلف اعتمادا على استراتيجية المدرب الخاصة بأسلوب اللعب المتبع الذي يتبعه, لذا فان فقد قام الباحث بدمج الاداء البدني بالمهاري لتحصيل الجملة الخططية المؤثرة وبالتالي جميع ذلك جعل اللاعبين في مواقف خططية مشابهة لما يحدث في المباراة, فضلا عن ذلك تكرار المواقف المعقدة 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 الدرجة والتهديف بسلاسة وتحكم عال ودقة كبيرة, وهذا يعني ان اللاعبين قد تمكنوا من بناء تنسيقا عاليا بين القدرات الفنية والذهنية, فبالناتالي تطورت مهارتي الدرجة 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 وقدرته على اتخاذ القرارات الحركية الموقفية السريعة عن طريق التحرك بالكرة وبدون كرة وخاصة في الألعاب الجماعية ثم الدمج بين الأداء التكتيكي والتكتيكي الفردي والجماعي خلال مواقف اللعب المختلفة (المواقف التكتيكية) والتي تحسن كفاءة الرياضي على الايفاء بمتطلبات الأداء التنافسي"(محمود ظاهر : 2018, ص411)

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات :

##### 4-1 الاستنتاجات :

- 1- أن تمرينات الانتقال الهجومي ساهمت بشكل كبير في تحسين سرعة الاستجابة الحركية والسرعة الانتقالية اللاعبين أثناء التحول من الدفاع إلى الهجوم، مما يعزز كفاءة الفريق في الهجمات المرتدة.
- 2- 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.





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

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

#### 4-2 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: الاعداد الرياضي طويل المدى ومتطلبات الانجاز التنافسي، ط1 (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2018)، ص411.

- كمال ياسين لطيف و حازم نوري كاطع : الاختبارات البدنية والمهارية بكرة القدم , ميسان , مطبعة أشرف و خلدون , 2021.

- كاظم الربيعي : مدخل في التكتيك الحديث بكرة القدم , ط1, مؤسسة ثائر 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 ومهارتي (الاستلام-التمرير) بكرة القدم الشباب *European Journal of*

*Sports Science Technology*, 12(42), 145-162.

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

- 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 فر & حيدر محمد علي فرح. (2025). فاعلية تمرينات خاصة بمصاحبة المكمل الغذائي (Extend BCAA) في تأهيل اصابة النفق الرسغي لحراس المرمى المتقدمين بكرة القدم *Journal of Studies & Reseaches of Sport Education*, 35(2).