

## تدريبات الإنتقال من الدفاع الي الهجوم وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية في كرة القدم

أ.د / عجمي محمد عجمي على

أ.د / محمود محمد محمود متولى

م.د / احمد أيمن عبدالفتاح الباسطي

الباحث / خالد السيد أحمد محمد

### المقدمة ومشكلة البحث :

كرة القدم في العصر الحديث تطورت وأخذت شكلاً جديداً في الجوانب المتعددة التي يتطلبها الأداء التنافسي فطرق اللعب قد تباينت وتعددت ونتج عنها اختلاف في الخطط الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية والتي استلزمت درجة عالية ومتميزة من الأداء المهاري والخططي خلال مواقف أكثر تعقيداً تتطلب سرعة ودقة وكفاحاً وتحركاً مستمراً طوال زمن المباراة وبكفاءة قصوى لجميع اللاعبين. (٥ : ٧)

ويشير "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المتكامل ويعتبر العمل الخططي في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوى عناصر التكتيك الفردي و الجماعي بهدف تنفيذ التحركات الهادفة والاقتصادية التي تقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع. (٦ : ٢١).

حيث أن التخطيط للتدريب في رياضة كرة القدم يلعب دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء في جانبها البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي، وأصبحت نظريات التدريب وطرقها الحديثة مدخلاً هاماً لإحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعبين وإمكاناتهم وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم أموراً كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي ومستوى الأداء المهاري والبدني والخططي. (١ : ٦)

ويتفق " محمد رضا الوقاد " (٢٠٠٣م) أنه في فترة التدريب التي تهدف إلى إعداد للاعب أو الفريق مهارياً تستخدم التدريبات التي تنمي وتحسن من مستوى اللاعب في المهارات الأساسية للعبة، وتعمل في نفس الوقت على تطوير حركاته ومهاراته، ويؤدي هذا النوع من فترات التدريب على مدار الموسم الرياضي، وأن اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب. (١٢ : ٩٨)

ويشير " حسن أبو عبده" (٢٠١٣م) أن خطط اللعب الهجومية الجماعية تعتمد على مدى تحقيق

نجاح لاعبي الفريق في تحركاتهم عند استحواذهم على الكرة من الخصم وتحولهم من الدفاع إلى

الهجوم في أماكن اللعب المختلفة، وتطوير هذا الهجوم في الثلث الهجومي عن طريق الثغرات

بالتحركات الواعية والتمريرات البينية والجري المنظم الهادف للاعبين الفريق. (٣: ١٩١)

ويذكر " محمود متولي " ( ٢٠٢٠ م ) أن ابتكار طرق وأساليب دفاعية جديدة ومحكمة من

العديد من المدربين أخذت أشكالاً وأنواعاً سواء من الثلث الدفاعي للفريق المنافس أو من منتصف

الملعب أو بطول الملعب أدى ذلك إلى زيادة ضغط المدافعين على المهاجمين سواء من معه الكرة أو

زملاءه المنتشرين في مساحات الملعب ومناطقه ومنع وصول الكرة إليهم، والأسلوب الأمثل للتخلص

من تلك المشكلة هو تطوير أداء مهارة التمرير باعتباره الوسيلة الفعالة لانتقال الكرة بشكل سريع

ومتقن في مناطق اللعب المختلفة ابتداء من خط الدفاع ثم الوسط ثم الهجوم. ( ١٥ : ٣ )

ويذكر " محمد شوقي كشك ، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠م) أن الأداء في لعبة كرة القدم

يتميز باحتوائه على كثير من الأداءات المهارية وينبغي على لاعب كرة القدم أن يتقنها سواء كانت

بالكرة أو بدونها لتحقيق التميز والتفوق على منافسيه، والتدريب على تلك الأداءات المهارية يشغل

حيزاً زمنياً ملموساً في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم. (١٠ : ٥٨)

ويؤكد "تريديويل بيتر Treadwell Peter" (١٩٩٥م) (٢٥) أنه لكي يحقق الفريق الفوز في

المباراة ينبغي أن يتم التنسيق بين الجهود الفردية في عمل جماعي، وهذا يتطلب حسن التخطيط للاعبين

بهدف الاستفادة من القدرات الفردية لكل لاعب في الفريق، مما يعمل على زيادة الفاعلية للتنفيذ الخططي.

ويشير " مفتي إبراهيم حماد" (١٩٩٩م) أن اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم تحدد إلى حد كبير

كفاءة الأداء المهاري، وأن التطور الذي لحق بكرة القدم حديثاً ناتج عن الاهتمام بتوفير اللياقة البدنية

للاعبين بعد أن أصبحت أكثر وجوباً بعد الكرة الجماعية الشاملة الحديثة. (١٣ : ١٧١)

ويوضح " محمود أبو العينين ، مفتي إبراهيم " (١٩٩٥م) أن الأداء الجماعي في كرة القدم

يتطلب الاستفادة من كافة طاقات وإمكانات اللاعب البدنية والمهارية والنفسية في القيام بتحركات

هجومية تهدف إلى تسجيل هدف في مرمى الفريق المنافس، واختيار أفضل التحركات لذود عن

مرماهم وهذه التحركات تسمى بخطط اللعب. ( ١١ : ٥٤ )

ويذكر " أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨م) إلى أن الأداءات المهارية المركبة تتكون من عدة

إداءات مهارية مترابطة يؤثر كل منها في الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق هدف أو فعل حركي محدد

وعادة ما تنشأ هذه الأداءات المهارية المركبة من الارتباط بين أجزاء ومراحل الحركة لتكوين ما

يسمى بالأداء المهاري المركب، ويمثل كل أداء مهاري في الجملة أداءاً مهارياً مستقلاً يتكون من ثلاث

مراحل (تمهيدية - رئيسية - نهائية) وقد يتألف الأداء المهاري المركب من حيث التكوين من عدة

أداءات وحيدة الاستلام أو التمرير أو التصويب أو عدة أداءات متكررة، الجري بالكرة - أو عدة أداءات تشمل الأثنين معاً - الاستلام ثم الجري ثم التمرير ، وهذا يتطلب تسلسل الأداءات المهارية ودمج المرحلة النهائية والمرحلة الإعدادية للأداء التالي. ( ١ : ٧٧ )

ويؤكد " محمد شوقي كشك ، أمر الله أحمد البساطي " (٢٠٠٠م) على ضرورة دمج هذه الأداءات المهارية لتكوين أداءات مهارية مركبة موقفية يتم التدريب عليها مبكراً للناشئين قدر الإمكانيات، حيث يمكن بنائها من خلال تكرارات كثيرة متنوعة ولتشابه ظروف المباريات بحيث تتدرج صعوبات تأديتها، وبذلك تزيد من دقة أداء اللاعب وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين، ولأهمية الأداءات المهارية المركبة يجب النظر إلى التمرير أو التصويب ليس كأداءات مهارية منفردة فقط ولكن كنهاية لأداء مركب يجب التدريب عليه دائماً. ( ١٠ : ٧٧ )

وتتضح المشكلة الأساسية التي تم تحديدها من خلال عمل الباحث ومتابعة العديد من البطولات انخفاض في مستوى أداء بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية المؤثرة في كرة القدم التي تتطلب تغيير سريع ومفاجئ كرد فعل لأداء المنافس أو تحت ضغط المنافس، والذي قد يرجع إلى تواضع المستوي في أسلوب الانتقال من الدفاع للهجوم وقد يعزى ذلك إلى نقص المصادر العلمية أو قلة الدراسات التي تناولتها بالفحص والتدقيق مما نتج عنه عدم ادراج هذه التدريبات داخل البرامج التدريبية بشدة وحمل مناسب .

ويتفق الباحث مع " محمود متولي " ( ٢٠١٩ م ) بأهمية تدريبات الانتقال من الدفاع للهجوم ،حيث يقوم المدرب بتحديد الأداءات داخل التدريبات وزيادة الصعوبة، وتأثير هذه التدريبات على القدرات البدنية مثل السرعة الانتقالية - تحمل السرعة - تحمل الأداء - الرشاقة - القدرة العضلية للرجلين وكذلك تأثيرها على المهارات الهجومية المؤثرة وهي دقة التصويب إلى المرمى - الاستلام ثم التصويب - استلام ثم جري ثم تصويب - استلام ثم مراوغة ثم تصويب - استلام ثم جري بالجرة ثم مراوغة ثم تصويب، وقد تم تصنيفها كمهارات هجومية مؤثرة لأنها تنتهي بالتصويب وإنهاء الهجمة وهي المرحلة النهائية والتي يتم فيها إحراز هدف في مرمى الخصم في منطقة التصويب المؤثرة. والتي تم تحديدها من العديد من الخبراء وهي مسافة أقل من (٣٠) ياردة من المرمى وهي تلك المنطقة إذا رسم خطين من قائمي المرمى وطولهما من (٢٥-٣٠) ياردة لداخل الملاعب وبزاوية قدرها ٤٥ درجة من خط المرمى (المنطقة الخطرة) والتي يمكن التصويب منها بصورة فعالة ومؤثرة على المرمى. ( ١٤ : ١٠ )

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات والمراجع العلمية الحديثة سواء العربية أو الأجنبية المرتبطة بتدريبات الانتقال من الدفاع للهجوم والمهارات الهجومية المؤثرة في كرة القدم. وفي حدود

علم الباحث تبين عدم وجود دراسات علمية تناولتها مما دفع الباحث لإجراء الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات الانتقال من الدفاع للهجوم وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية في كرة القدم..

#### هدف البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج لتدريبات الانتقال من الدفاع للهجوم وذلك للتعرف على تأثير التدريبات على بعض المهارات الهجومية في كرة القدم.

#### فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية في كرة القدم وذلك لصالح القياس البعدي للعيينة قيد البحث .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية في كرة القدم وذلك لصالح المجموعة التجريبية للعيينة قيد البحث.

#### مصطلحات البحث

تدريبات الانتقال من الدفاع للهجوم : هي كل التدريبات المركبة والتي تؤدي بشكل سريع تحت ضغط المنافس بعد الاستحواذ على الكرة في ثلثي الملعب الأوسط والهجومى.

#### الدراسات المرجعية :

#### - الدراسات المرجعية باللغة العربية :

- دراسة هاني سعيد عبد المنعم، منصور محمد المغربي، حسين احمد حسين ابوليلة (٢٠٢٢) (١٦) : يهدف البحث إلى تطوير بعض المتغيرات البدنية وتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعة واحدة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وقوامها (٢٠) ناشئى من من ناشئى كرة القدم تحت ( ١٤ ) سنة بنادى الدلتا الرياضى والمقيدين بسجلات النادى ومنطقة الغربية لكرة القدم ، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً بدلالة إحصائية وبنسبة تحسن فى تطوير بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) لناشئى كرة القدم تحت ١٤ سنة .

دراسة محمود محمد متولي (٢٠٢٠ م) (١٥): تهدف هذه الدراسة الي التعرف على فاعليه تدريبات انتقال من الدفاع للهجوم باستخدام انواع التمير على جوانب الادراك الحس حركي - بصري لناشئى كره القدم استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة، وقد اختيرت عينة البحث من نادي الصيد تحت ١٨ سنة، وبلغ حجم العينة (٢٦) ناشئاً وكان من أهم النتائج

- أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على نتائج مختلف قياسات اختبارات التمرير المتنوع وكذا مستوى الكفاءة الوظيفية لمتغيرات الإدراك الحسي قيد البحث
- دراسة **محمود محمد متولي** (٢٠١٩ م) (١٤) : تستهدف هذه الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات المنافسه والفنيه الاجباريه على بعض القدرات البدنيه والمهارات الهجوميه المؤثره في كره القدم ،استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والثانية مجموعة ضابطة.،تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة بنادي الصيد بالقطامية والمقيدين بسجلات النادي ومنطقة الجيزة وبلغ عدد أفراد العينة (٣٢) ناشئ وكان من اهم النتائج أظهر البرنامج التدريبي تأثير ايجابي في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية المؤثرة في كرة القدم وذلك لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث ."
- دراسة **عمر سعد وكوك** (٢٠١٣م) (٨) : تهدف هذه الدراسة الي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تكنولوجيا الويب 2 كمدخل لتنمية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي ، علي عينة قوامها ٢٤ ناشئ، وكان من أهم النتائج أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على زمن ودقة الأداءات المهارية المركبة، أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة (السرعة-الرشاقة) لصالح القياس البعدي، هناك فروق في نسب التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (الأداءات المهارية المركبة والقدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم).
- دراسة **طلال السيد حسن** (٢٠١١م) (٤) : تهدف هذه الدراسة الي التعرف علي فاعلية برنامج تدريبي على الأداء الحركي الهجومي لدى ناشئ كرة القدم. المستخدم في بطولة كأس الأمم الإفريقية بغانا ٢٠٠٨، استخدم الباحث المنهج التجريبي، عينة قوامها ١٢ ناشئ، وكان من أهم النتائج البرنامج التدريبي يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء الحركي الهجومي الفردي المركب والجماعي لعينة البحث.
- الدراسات المرجعية باللغة الاجنبية :
- دراسة **روبوت إم مالين Robert M. Malina & Other** (٢٠٠٧م) (٢٣): تهدف هذه الدراسة الي التعرف على خصائص اللاعبين من حيث النواحي البدنية والمهارية للفئة العمرية من ١٣-١٥ سنة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، علي عينة قوامها ٦٩ ناشئ ، وكان من أهم النتائج هناك فروق في مستوى الأداء البدني والمهاري خاصة الأداءات المركبة كلما تقدم العمر وذلك في المرحلة ١٤-١٥ سنة.
- دراسة **هينج وبان Hugn and Pan** (٢٠٠٣م) (٢٠) : تهدف هذه الدراسة الي التعرف على تأثير استخدام تدريبات المنافسة على المستوى المهاري ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، علي عينة

قوامها ٣٤ ناشئ ، وكان من أهم النتائج استخدام تدريبات المنافسة يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهاري.

- دراسة بوركي وآخرون، **Burke and all.** (٢٠٠١م) (١٩) : تهدف هذه الدراسة الي التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية المتغيرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئ كرة القدم ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، علي عينة قوامها ٣٨ ناشئ ، وكان من أهم النتائج تنمية المتغيرات البدنية الخاصة يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لدى ناشئ كرة القدم، توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئ كرة القدم عينة البحث.

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والثانية مجموعة ضابطة.

#### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث فرق الشباب لكرة القدم تحت ١٧ سنة بمنطقة الشرقية لكرة القدم.

#### عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة بنادي الشرقية الرياضي والمقيدين بسجلات النادي ومنطقة الشرقية للموسم الرياضي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م وبلغ عدد أفراد العينة (٣٤) ناشئ وتم استبعاد عدد (٤) ناشئ لعدم الانتظام في التدريب وعدد (١٠) لاعبين للدراسة الاستطلاعية وبهذا اشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) ناشئ تم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى ضابطة وعددهم (١٠) ناشئين والثانية تجريبية وعددهم (١٠) ناشئين. وتم توزيعهم كما يتضح من جدول رقم (١) كالتالي

### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث

الإجمالي	عينة البحث	العينة الأساسية	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	العينة الاستطلاعية	لاعبين مستبعدين
العدد	٣٤	٢٠	١٠	١٠	١٠	٤
النسبة	%١٠٠	%٥٨.٨٢	%٢٩.٤١	%٢٩.٤١	%٢٩.٤١	%١١.٧٦

قام الباحث بايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء وبعض المعالجات الاحصائية للتأكد من اعتدالية أفراد عينة البحث في متغيرات النمو (السن-الطول-الوزن - العمر التدريبي) وبعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية المؤثرة للتأكد من التجانس كما يتضح من جدول رقم (٢) كالاتي:

### جدول رقم (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات (الطول والوزن والسن والعمر التدريبي) والقدرات البدنية والمهارات الهجومية (قيد البحث)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	سنة	16.63	٠.٢٤	17.00	-0.875
	الطول	سم	162.84	٥.٩٨	162.1	0.3712
	الوزن	كجم	60.94	٩.٠٣	٦٠.٠٠	0.312
	العمر التدريبي	سنة	5.60	١.٢٤	5.71	-0.266
متغيرات القدرات البدنية	العدو ٣٠م من البدء المنطلق	ث	5.39	٠.٥٣	٥.٤٥	-0.339
	تحمل السرعة ٣٠م × ٥ مرات	ث	4.67	٠.٤٦	4.51	1.043
	تحمل السرعة ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م	ث	98.29	٣.٤٢	٩٩.٠	-0.622
	الجري الزجراجي بين القوائم (بارو)	ث	8.62	٠.٥٤	8.51	0.611
	الوثب العمودي من الثبات	سم	12.33	١.٥٠	12.01	0.64
	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة	عدد	6.29	٠.٩٣	6.01	0.903
	تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد	درجة	2.64	١.٤٧	2.56	0.163
متغيرات المهارات الهجومية	استلام الكرة ثم التصويب	ث	8.03	٠.٨٠	8.01	0.075
	استلام ثم جري ثم تصويب	ث	6.24	٠.٧٤	6.01	0.932
	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	ث	6.35	٠.٥٥	6.49	-0.763
	استلام الكرة ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب	ث	10.27	٠.٩٣	10.01	0.838

### أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات :

- جهاز الرستامير لقياس ارتفاع القامة.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- كرات.
- اقماع تدريبية.

ثانياً -الاختبارات:

-الاختبارات البدنية مرفق (١)

-الاختبارات مهارية مرفق (٢)

ثالثا - البرنامج التدريبي مرفق (٣)

### متغيرات البحث

القدرات البدنية :

- السرعة الانتقالية (٣٠م من البدء المنطلق)
- تحمل السرعة (٣٠م في ٥ مرات)
- الرشاقة (الجري الزجراجي بين القوائم)
- القوة المميزة بالسرعة (الوثب العمودي من الثبات)
- تحمل الأداء (ضرب الكرة بالراس والقدم لمدة دقيقة)

المهارات الهجومية المؤثرة :

- إستلام الكرة ثم التصويب
  - إستلام الكرة ثم الجري ثم التصويب
  - إستلام الكرة ثم مراوغة ثم التصويب
  - إستلام الكرة ثم الجري ثم مراوغة ثم التصويب
- الدراسات الاستطلاعية :**

قام الباحث بإجراء دراسات استطلاعية علي عينة استطلاعية قوامها (١٠) ناشئ من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ١٥ / ٨ / ٢٠٢٢م إلى ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٢م  
**الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

تم إجرائها في الفترة من ١٥ / ٨ / ٢٠٢٢م، إلى ١٧ / ٨ / ٢٠٢٢م على عينة استطلاعية من ناشئ كرة القدم (١٠) ناشئين تحت ١٧ سنة، حيث قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية بهدف: التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات).

**المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:**

**الصدق:**

لحساب معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين بإجراء القياسات المكونة للقدرات البدنية والمهارات الهجومية المستخدمة لعينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٠) ناشئين تحت ١٧ سنة من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية، ومقارنتها بمجموعة أخرى من الناشئين المميزين وعددهم (١٠) ناشئين من نادي بلبيس الرياضي كما هو موضح بالجدول التالي.



### جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير

المميزة في القدرات البدنية والمهارات الهجومية ن=٢=١٠

قيمة ت	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
*١٣.١٤	٠.٣٨	٣.٩٦	٠.٠٩	٥.٦٧	العدو ٣٠ من البدء المنطلق
٥.٧٦	٠.١٥	٤.٣٠	٠.٢١	٤.٩٦	تحمل السرعة ٣٠م × ٥ مرات
٥.٦٠	٠.١٥٥	٩٤.٥١	١.٣٧	٩٩.٦٦	تحمل السرعة ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٤٠م
*٢١.٥٨	٠.٠٨	٧.٨٥	٠.١٤	٩.٠١	الجري الزجاجي بين القوائم (بارو)
*٥.١١	٠.٩٦	١٤.٦١	١.٠٣	١٢.٢٠	الوثب العمودي من الثبات
*٥.٠٠	٠.٩٩	٨.٩٠	٠.٩٦	٦.٥٠	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة
*١٧.٦٣	٠.٤٣	٦.٣١	٠.٥١	٢.٤٠	تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد
*٤.١٢	٠.١٣	٣.٧٨	٠.٤٧	٤.٤٥	استلام الكرة ثم التصويب
٣١.٠٠٤	٠.٠٧	٧.٢٢	٠.٠٥	٨.١١	استلام ثم جري ثم تصويب
*٨.٢٦	٠.٠٦	٤.٨٢	٠.٤٥	٨.٠٧	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
*١٥.٧٣	٠.١٢	٨.٩٢	٠.١٢	٩.٨١	استلام الكرة ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب

يوضح الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة

والمجموعة غير المميزة حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة

غير المميزة في القدرات البدنية والمهارات الهجومية ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق

الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

معامل الثبات:

استخدم الباحث لحساب معامل الثبات طريقة تطبيق الاختبار وإعادةه على عينة البحث

الاستطلاعية في الفترة من ١٥ / ٨ / ٢٠٢٢م، إلى ١٧ / ٨ / ٢٠٢٢م بفواصل زمني قدره (٣) أيام من

التطبيق الأول، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٤)

يوضح ذلك.

#### جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني  
في القدرات البدنية والمهارات الهجومية  
ن=١=٢=١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
٠.٩٥	٠.١٠	٥.٦٥	٠.٠٩	٥.٦٧	العدو ٣٠ من البدء المنطلق
٠.٩٠	٠.٤١	٤.٥٧	٠.٣٤	٤.٩٦	تحمل السرعة ٣٠م × ٥ مرات
٠.٨٧	٢.٥٧	٩٦.٣	٢.٣٤	٩٩.٦٦	تحمل السرعة ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م
٠.٩٣	٠.١٥	٩.٠٠	٠.١٤	٩.٠١	الجري الزجراجي بين القوائم (بارو)
٠.٩٢	٠.٨٤	١٢.٣٠	١.٠٣	١٢.٢٠	الوثب العمودي من الثبات
٠.٩١	١.٣٣	٦.٧٠	٠.٩٦	٦.٥٠	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة
٠.٨٤	٠.٤٩	٢.٤٤	٠.٥١	٢.٤٠	تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد
٠.٩١	٠.٤٦	٤.٣٧	٠.٤٧	٤.٤٥	استلام الكرة ثم التصويب
٠.٨٦	٠.٠٤	١٠.١١	٠.٠٥	٨.١١	استلام ثم جري ثم تصويب
٠.٨٣	٠.٥٠	٦.٠٢	٠.٤٥	٨.٠٧	استلام ثم مراوغة ثم تصويب
٠.٩٥	٠.١١	٩.٧٨	٠.١٢	٩.٨١	استلام الكرة ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

يوضح الجدول وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات القدرات البدنية والمهارات الهجومية مما يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

#### - الدراسة الاستطلاعية الثانية

تهدف هذه الدراسة لتجربة بعض الوحدات من البرنامج التدريبي المقترح والتي أجريت في الفترة من ٢٠٢٢/٨/١٩م ، إلى ٢٠٢٢/٨/٢٤م وذلك للتأكد والتحقق من:  
- تحديد زمن إجراء القياسات. تحديد مناسبة التدريبات المستخدمة للعينة.

#### البرنامج التدريبي

التقسيم الزمني للبرنامج:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج ذلك لمدة (٨) أسابيع موزعة كالتالي:

- (٢) أسبوع في فترة الإعداد العام.
- (٤) أسبوع في فترة الإعداد الخاص.
- (٢) أسبوع في فترة الإعداد للمنافسات.

بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت/الاثنين/الأربعاء/الخميس) وقد تراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين ٨٥ إلى ١٠٥ ق بأحمال تدريبية مختلفة (حمل متوسط - عالي - حمل أقصى) وتم تقنين حمل التدريب باستخدام الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية وكانت دورة الحمل المستخدمة ٢ : ١.

**البرنامج التدريبي:** يهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارات الهجومية المؤثرة من خلال تدريبات الانتقال من الدفاع للهجوم باستخدام استراتيجيات التمرير: وهو الأشكال والأنواع المتعددة من التمرير والتي تؤدي بين اللاعبين في مناطق اللعب المتعددة بالملعب متخذة تصنيفات عدة تالية:

من حيث المسافة (التمرير الطويل- المتوسط - القصير).

من حيث الارتفاع (أرضي - مرتد - عالي).

من حيث القوة (ضعيف - متوسط - قوي).

من حيث أجزاء الجسم (التمرير بالرأس - بالصدر - بالرجل).

**إجراءات الدراسة :**

**-القياس القبلي :** تم إجراء القياس القبلي في الفترة ٢٥ - ٢٦/٨/٢٠٢٢م

**تكافؤ مجموعتي البحث:**

وقام الباحث لتحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية. للتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد تلك المجموعتين ، وجدول (٥) يوضح ذلك.

#### جدول (٥)

**دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات القبلية في متغيرات القدرات البدنية والمهارات الهجومية**  
ن=١ ن=٢=١٠

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
	ع	س	ع	س	
العدو ٣٠م من البدء المنطلق	٥.43	٥.٢٢	٥.٥٢	٥.٥٦	١.٢٢
تحمل السرعة ٣٠م × ٥ مرات	4.63	٤.٧١	٥.٤٧	٥.٤٨	٠.٢٨
تحمل السرعة ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٢٠م ثم ٤٠م	98.60	٩٨.٠٠	٣.٣٧	٣.٦٢	٠.١٣
الجري الزجراجي بين القوائم (بارو)	٨.٨١	٨.٦٠	٥.٥٣	٥.٥٧	٠.٩٦
الوثب العمودي من الثبات	12.42	١٢.٥٢	٥.٥١	٥.٥٢	٠.٦٧
ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة	6.42	٦.٣٢	١.٠٦	٠.٨٢	٠.٢٠
تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد	3.60	٢.٦٦	٥.٤٧	٥.٤٩	٠.٣٩
استلام الكرة ثم التصويب	8.91	٩.٠٦	٥.٧٠	٥.٨٨	٠.٤٧
استلام ثم جري ثم تصويب	6.11	٦.٢١	٥.٦٤	٥.٧٧	٠.٢٦
استلام ثم مراوغة ثم تصويب	6.51	٦.٦٦	٥.٦٤	٥.٤٩	٠.٦٥
استلام الكرة ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب	10.07	١٠.١٢	٥.٧٠	١.٠٦	٠.١٨

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

### تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي خلال الفترة من ٢٧/٨/٢٠٢٢م إلى ٢٢/١٠/٢٠٢٢م بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً لمدة (٨) أسابيع.

**القياسات البعدية :** تم إجراء القياس البعدي بعد نهاية الأسبوع الثامن يوم ٢٣-٢٤/١٠/٢٠٢٢م.

### المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي Mean . - الوسيط Mediam.
- الانحراف المعياري Standard deviation . - الالتواء Skewness.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation - اختبار T.test.

### عرض النتائج ومناقشتها:

#### جدول (٦)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية (قيد البحث) ن=١٠

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
			ع±	س	ع±	س		
١	العدو ٣٠م من البدء المنطلق	ث	٥.43	٠.٥٢	3.81	٠.٣٢	*٦.٧٥	42.52
٢	تحمل السرعة ٣٠م × ٥ مرات	ق	4.63	٠.٤٧	4.31	٠.٣٢	*٧.١٧	7.42
٣	تحمل السرعة ٤٠م - ٢٠م - ٦٠م - ٤٠م	ث	98.60	٣.٣٧	94.31	٢.١١	*٦.٣٩	4.54
٤	الجري الزجاجي بين القوائم (بارو)	ث	٨.٨١	٠.٥٣	7.48	٠.٥٢	*٦.٧٠	17.78
٥	الوثب العمودي من الثبات	سم	12.42	٠.٥١	14.34	٠.٤٨	*١٠.٣١	13.38
٦	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة	عدد	6.42	١.٠٦	10.34	٠.٤٩	١٢.٥٩	37.91

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي

والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية (قيد البحث) ن=١٠

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±	
١	تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد	درجة	3.60	٠.٤٧	5.08	٠.٥٩	84.03
٢	استلام الكرة ثم التصويب	ث	8.91	٠.٤٢	٣.٢٩	٠.٢٧	٦٣.١
٣	استلام ثم جري ثم تصويب	ث	6.11	٠.٥٢	3.98	٠.٤١	٣٥.١٣
٤	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	ث	6.51	٠.٤٥	5.03	٠.٣٣	٢٣.٠١
٥	استلام الكرة ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب	ث	10.07	٠.٥٨	٥.٣٩	٠.٣٩	56.42

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية (قيد البحث) ن=١٠

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±	
١	العدو ٣٠م من البدء المنطلق	ث	٥.٢٢	٠.٥٦	٤.٧٣	٠.٤٦	٩.٣٩
٢	تحمل السرعة ٣٠م × ٥ مرات	ق	٤.٧١	٠.٤٨	٤.٥٩	٠.٣٠	٢.٥٤
٣	تحمل السرعة ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٢٠م ثم ٢٠م	ث	٩٨.٠٠	٣.٦٢	٩٧.٣٠	١.٧٦	٠.٧١
٤	الجري الزجراجي بين القوائم (بارو)	ث	٨.٦٠	٠.٥٧	٨.١٠	٠.٣٩	٥.٨١
٥	الوثب العمودي من الثبات	سم	١٢.٥٢	٠.٥٢	١٣.٠٧	٠.٢٦	٤.٣٩
٦	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة	عدد	٦.٣٢	٠.٨٢	٧.٨٧	٠.٨٣	٢٤.٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في متغيرات القدرات البدنية.

جدول (٩)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المهارات الهجومية (قيد البحث) ن=١٠

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±		
١	تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد	درجة	٢.٦٦	٠.٤٩	٤.١٣	٠.٦٤	*٦.٧٨	٥٥.٢٦
٢	استلام الكرة ثم التصويب	ث	٩.٠٦	٠.٤٩	٥.٦٠	٠.٥١	*٥.٦٦	٣٨.١٩
٣	استلام ثم جري ثم تصويب	ث	٦.٢١	٠.٨٨	٨.٥٣	٠.٣٢	*٢.١٦	٣٧.٣٦
٤	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	ث	٦.٦٦	٠.٧٧	٥.٣٣	٠.٤٩	*٣.٥٧	١٩.٩٧
٥	استلام الكرة ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب	ث	١٠.١٢	١.٠٦	٩.٢٠	١.٠١	*٢.٣٨	٩.٠٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في

القدرات البدنية والمهارات الهجومية (قيد البحث) ن=٢=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±		
١	العدو ٣٠م من البدء المنطلق	ث	3.81	٠.٣٢	٤.٧٣	٠.٤٦	*٦.٢١	24.14
٢	تحمل السرعة ٣٠م × ٥ مرات	ق	4.31	٠.٣٢	٤.٥٩	٠.٣٠	*١.٩٨	6.49
٣	تحمل السرعة ٤٠م ثم ٢٠م ثم ٦٠م ثم ٤٠م	ث	94.31	٢.١١	٩٧.٣٠	١.٧٦	*٣.٢٧	3.17
٤	الجري الزجراجي بين القوائم (بارو)	ث	7.48	٠.٥٢	٨.١٠	٠.٣٩	*٣.٦٣	8.28
٥	الوثب العمودي من الثبات	سم	14.34	٠.٤٨	١٣.٠٧	٠.٢٦	*٨.٦٤	8.85
٦	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة	عدد	10.34	٠.٤٩	٧.٨٧	٠.٨٣	٩.٥٥	٣٦.٧
٧	تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد	درجة	5.08	٠.٥٩	٤.١٣	٠.٦٤	*٤.٠٤	٣٩.١
٨	استلام الكرة ثم التصويب	ث	٣.٢٩	٠.٦٧	٣.٨٨	٠.٣٢	*٢.١٠	٢٤.٩
٩	استلام ثم جري ثم تصويب	ث	3.98	٠.٥٧	٤.٥١	٠.٣٧	٣.٥٤	٢.٢٣
١٠	استلام ثم مراوغة ثم تصويب	ث	5.03	٠.٤٨	٥.٤٢	٠.٢٩	٢.٣٣	٣.٠٤
١١	استلام الكرة ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب	ث	٥.٣٩	٠.٦٤	٥.٧٩	٠.٤١	٢.١٣	٣٧.٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يوضح جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين البعديين لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمهارات الهجومية لصالح القياس البعدي.

#### مناقشة النتائج:

#### مناقشة الفرض الأول :

مناقشة الفرض الأول الذي ينص علي: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية في كرة القدم وذلك لصالح القياس البعدي للعينه قيد البحث ".

يتضح من الجدول (٦)، (٧)، (٨)، (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية المؤثرة في كرة القدم ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وللمجموعة الضابطة ويرجع الباحث هذه الفروق إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه على عينة البحث التجريبية التي أسهمت في تنمية السرعة وتحمل السرعة والرشاقة وباقي القدرات البدنية للبحث، كما زادت استجابة الناشئين نحو دقة وسرعة الأداء الفني وحسن التصرف أثناء التدريب مما كان له الأثر الواضح في تحسين الأداء أثناء المنافسات الودية والرسمية، كما تميز تصميم البرنامج التدريبي بتقنية الحمل التدريبي بمكوناته الثلاثة (الشدة - الحجم - الكثافة) واشتماله على مجموعة من التدريبات الفنية المتنوعة بالكرة والتي استتارت دوافع وحاجات اللاعبين مما ساهم في بذل الجهد والتحدي والتنافس خلال التدريب خلال أداء الاختبارات الهجومية المؤثرة لتحقيق أفضل النتائج، ما يعزي الباحث ذلك أيضاً إلى انتظام أفراد المجموعة التجريبية أثناء تطبيق البرنامج التدريبي، مما ساهم بدرجة كبيرة في تطوير مستوى متغيرات القدرات البدنية المختلفة كالسرعة والرشاقة والتحمل (الأداء والسرعة) والقدرة العضلية.

كما يعزي الباحث عدم الهبوط في مستوى قوة وسرعة الأداء إضافة إلى مراعاة التدرج بالحمل التدريبي ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين والمرونة في تطبيق البرنامج عن طريق التنوع في التدريبات المختارة وكذلك ساعدت تدريبات البرنامج على إكساب عينة البحث مجموعة من المتطلبات الفنية لممارسة اللعبة بطريقة متميزة تساعد على الارتقاء بجوانبها. ويتفق ذلك مع ريللي **Ruilly** (٢٠٠٣) (٢٤) ويرى الباحث أن هذه النتائج قد ترجع الي مدى تأثير تدريبات التمير المتنوع للانتقال من الدفاع للهجوم من حيث القوة والسرعة والدقة إلى مناطق اللعب المستخدم فيها التمير وتوقيت الأداء .

ويؤكد " آلان ويد **Allan Wade** " (١٩٩٠م) أنه لكي يحقق الفريق الفوز في المباراة يتم التنسيق بين الجهود الفردية في عمل جماعي، وهذا يتطلب التخطيط السليم للتحركات في مراكز اللعب

بهدف الاستفادة من القدرات الفردية لكل لاعب في الفريق ذوى التأثير الفعال مما يعمل على رفع كفاءة الفريق ككل من خلال هذا الترابط الفكرى بين اللاعبين ومراكزهم فى الملعب. (١٨ : ١٤)

ويرجع الباحث هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي للانتقال من الدفاع للهجوم والذي يعتمد في محتوياته على استخدام تدريبات للتمرير تنطلق من خط الدفاع إلى منطقة الهجوم، تتميز بقدر ملائم من القوة تتناسب وطبيعة تمرير و إرسال الكرة إلى اللاعب المعنى، والتدريبات تنطلق من منطقة الوسط تجاه منطقة الهجوم تتميز بقدر معين من القوة وقدر كبير من الدقة لضمان عدم فقدان الكرة، وتدريبات التمرير داخل منطقة الهجوم الذي يتصف بحساسية كبيرة ودقة عالية للتمرير بحيث تصل إلى قدم اللاعب المراقب من المدافعين داخل هذه المنطقة، حيث تتعدى حرية الحركة أو تندر فليس هناك احتمال للتمرير الخاطى، وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه " حسن أبو عبده" (٢٠١٣م) (٣) و دراسة هشام محمد حمود (٢٠٠٨م) (١٧) و دراسة علي خلف حسين (٢٠٠٨م) (٧)

وبذلك يتحقق الفرض الاول الذي ينص علي: " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى **بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية في كرة القدم** وذلك لصالح القياس البدي للعينة قيد البحث."

#### مناقشة الفرض الثاني:

- مناقشة الفرض الثاني الذي ينص علي: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى **بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية في كرة القدم** وذلك لصالح المجموعة التجريبية للعينة قيد البحث."

يتضح من الجدول رقم ( ١٠ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات البدنية والمهارات الهجومية المؤثرة ولصالح القياس البدي للمجموعة التجريبية ، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى تأثير تدريبات التمرير المتنوع بأشكاله وأنماطه في مناطق اللعب المحددة قيد البحث و التعرف على العديد من التركيبات الدقيقة لمهارة التمرير وتفصيلها والتي طبقت في خطوط اللعب الثلاثة (الدفاع-الوسط-الهجوم).

ويعزي الباحث ذلك الي وجود فروق معنوية في اختبار تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد واستلام الكرة ثم التصويب واستلام ثم جري ثم تصويب واستلام ثم مراوغة ثم تصويب و استلام الكرة ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب إلى أن نوعية التدريبات التي طبقت كمحتوى للبرنامج التدريبي قد راعت أن يكون الأداء على هيئة تدريبات تشبه ما يحدث في المنافسات وتتطلب استجابة اللاعب في مواقف كثيرة، وتحويل اتجاه الهجوم على المنافس أي نقل الكرة من الخلف للأمام، وهذا



يتطلب التحديد الجيد للمسافات بين اللاعبين ومعرفة عمق المسافات بين الزملاء المنتشرين في أنحاء متفرقة من الملعب .

ويؤكد " مالكولوم كوك Malcolm Cook" (١٩٩٧م) أن الأداء الخطى هو قدرة اللاعب على قراءة المباراة، وأن يكون في المكان الصحيح وفي الوقت المناسب سواء في الهجوم أوفى الدفاع بما يعود بالفائدة على الفريق، واللاعب الذي يتمتع بالذكاء الفطري والقدرة على قراءة مواقف اللعب في المباراة يكون قادراً على حل المشاكل التي تعترضه من المنافسين أثناء المباراة، وتعطيه الفرصة لزيادة البدائل الخطية أمامه معتمداً في ذلك على ما يمتلكه من مهارات ونواح بدنية ونفسية. (٢٢: ٦٨) ويتفق ذلك مع دراسة دراسة محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٠م) (٩)

وتدريبات الانتقال من الدفاع للهجوم باستخدام التمرير المتنوع تشبه مواقف الأداء الفعلي في المباريات حيث كان لها تأثيراً إيجابياً على نسب التحسن للقدرة البدنية و مهارة تصويب الكرة إلى المرمى في جزء محدد و استلام الكرة ثم التصويب و استلام ثم جري ثم تصويب و استلام ثم مراوغة ثم تصويب و استلام الكرة ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب و تتفق هذه النتائج مع دراسة ماير Mayer (٢٠٠٠م) (٢١) وما أشار إليه "أحمد منصور" (٢٠٠٠م) (٢) من أنه يجب مراعاة عاملي القوة والدقة عند التدريب على التمرير في أي مكان بالملعب وبصفة خاصة داخل ثلث الملعب الهجومي، حيث يرتبط بالسرعة للبعد عن رقابة المدافعين وعدم إعطائهم الفرص للتفكير في كيفية قطع التمريرة من المهاجمين، وأشار أيضاً إلى أن أهداف التمرير تتباين وفقاً للمكان المؤدى فيه ووفقاً لحالة الفريق المنافس لحظة التمرير .

ولذلك يري الباحث أن النتائج توضح ان استخدام تدريبات الانتقال من الدفاع للهجوم باستخدام التمرير المتنوع في مناطق اللعب المختارة في (مناطق الدفاع - الوسط - الهجوم) كمحتوى للبرنامج المقترح قد أثر تأثيراً فعالاً على تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية المؤثرة لدى الناشئين عينة البحث

وبذلك تحقق الفرض الثاني الذي ينص علي : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى **بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية في كرة القدم** وذلك لصالح المجموعة التجريبية للعينة قيد البحث. "

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات

- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية.
- وجدت فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية ولصالح المجموعة التجريبية المستخدمة للبرنامج التدريبي المقترح.

## التوصيات :

- تطبيق البرنامج المقترح علي عينات اخري لنفس المرحلة السنوية للناشئين.
- أهمية تقنين البرامج التدريبية والتي تشتمل على تدريبات موقفية كما يحدث في المباراة.
- ضرورة اهتمام المدربين بنوعية ومتغيرات المهارات الهجومية المؤثرة والتي تنتهي بالتصويب على المرمى.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨م): أسس وقواعد التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٢- أحمد منصور إبراهيم (٢٠٠٣م): تأثير تدريبات المنافسة على تطوير القدرات البدنية ودقة التمرير لدى ناشئى كرة القدم بمحافظة الشرقية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٣- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٣م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط١، ماهي للتوزيع والنشر، الإسكندرية.
- ٤- طلال السيد حسن (٢٠١١م): فاعلية برنامج تدريبي على الأداء الحركي الهجومي لدى ناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٥- طه إسماعيل ، إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد (١٩٩٨م): كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، ط٢ دار المعارف، الأسكندرية .
- ٧- علي خف حسين (٢٠٠٨م): سرعة رد الفعل وعلاقتها بدقة الأداء المهاري والخططي للاعبين الارتكاز بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى
- ٨- عمر سعد وكوك (٢٠١٣م): برنامج تدريبي بتقنية الويب 2 كمدخل لتنمية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم، ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
- ٩- محمد إبراهيم سلطان (٢٠٠٠م): نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة المندمجة على أداء بعض المبادئ الخططية لناشئى كرة القدم، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ١٠- محمد شوقي كشك ، أمر الله أحمد البساطي : أسس الإعداد البدني والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار)، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٠م.

- ١١- محمود أبو العينين ، مفتي إبراهيم (١٩٩٥م): تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، الطبعة الأولى، دار السعادة للطباعة، ٢٠٠٣م.
- ١٣- مفتي إبراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٤- محمود محمد متولي (٢٠١٩ م) : تأثير تدريبات المنافسه والفنيه الاجباريه على بعض القدرات البدنيه والمهارات الهجوميه المؤثره في كره القدم ، بحث منشور ،مجله بحوث التربيه الشامله كليه التربيه الرياضيه بنات ، جامعه الزقازيق
- ١٥ - محمود محمد متولي (٢٠٢٠ م) : فاعليه تدريبات انتقال من الدفاع للهجوم باستخدام انواع التمرير على جوانب الادراك الحس حركي - بصري لناشئ كره القدم، بحث منشور ، مجله بحوث التربيه الرياضيه المجله العلميه لكليه التربيه الرياضيه بنين جامعه الزقازيق
- ١٦ - هاني سعيد عبد المنعم، منصور محمد المغربي، حسين احمد حسين ابوليلة (٢٠٢٢ م) : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنيه والمهارية لناشئ كرة القدم المجله العلميه لعلوم التربيه الرياضيه جامعه طنطا
- ١٧ - هشام محمد حمود (٢٠٠٨م): تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم،

أولاً: المراجع الأجنبية:

- 18-Allan Wacle (1990): The FIFA A Guide to Training and Coaching London.
- 19 -Burke & Btyand &potiron & Josse (2001) : The effect of developing the special physical variables on the skillful performance of the soccer young players, Journal of sports nutrition and exercise metabolism, Champaign, III, 12 (1), Mar, 33 – 46
- 20 -Hugn and Pan (٢٠٠٣م):The effect of the competition training t level the skillful performance of the oce players, journal of Xi'an institute of phys education, Xi'an, P. R. China, 19 (1)
- 21 -Mayer (2000): Emotional intelligence, exmotional intelligen in J.P. forgas (Ed), the hand book of Affiect and sun cognition (pp. 410-431). Mahwah Nj. Lawred Erlbsum a ssouates, Inc.
- 22 -Malcolom Cook (1997): Soccer Coaching and Team Management Second edition C Black London

23 - **Ruilly & Rully & Rahnama & Less(2003)**:Developing the movement performance speed for the soccer players, British journal of sports medicine, London.

24 - **Treadwell Pecer**: Skillforscooer, AG.Black, Lonon, 1995