

تأثير تمارينات خاصة في تطوير السرعة الانتقالية لنادي الخالص

بكرة القدم

م.م. سيف علي طالب

كلية التربية الاساسية- الجامعة المستنصرية

sifealita@gmail.com

07732431914

مستخلص البحث:

تعد كرة القدم من الالعاب الجماعية التي تطلب من لاعبيها امتلاكهم قدرات بدنية ومهارية خاصة واداء مميزا بكفاءة عالية طوال فترة المباراة وان بناء المناهج التدريبية ذات الاسلوب غير مبنية على اسس حديثة تقتصر الى الربط مع الاسلوب الحديث والتي تواكب التطورات الحاصلة في لعبة القدم الحديثة وركز الباحث على الخروج من النمطية التقليدية المتبعة من المنهاج التدريبي واحداث تغييرات في التطور في القدرات المهارية والبدنية واستخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة ذات اختبار قبلي وبعدي وتم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية وقام الباحث باختيار مجتمع بحثه وشمل لاعبي اندية ديالى للناشئين بكرة القدم والمشاركين في دوري المحافظة للناشئين بكرة القدم والبالغ عددهم (7) هي (نادي الخالص ، نادي الشهيد اركان ، نادي شهر بان ، نادي بعقوبة، نادي جديدة الشط ، نادي هبهب ، نادي ديالى ،) اذ بلغ مجتمع البحث (124) لاعبا وتم اختيار مجموعة واحدة من اللاعبين بطريقة عشوائية وهم يمثلون مجموعة التجريبية لنادي الخالص وعددهم (12) لاعبا من وتم اختيار المجموعة الضابطة الثانية الذين يمثلون (12) لاعبا من نادي هبهب للناشئين حيث تمثل مجتمع البحث في محافظة ديالى في لعبة كرة القدم لفئة الناشئين وعمد الباحث الى وضع وتنفيذ تمارينات خاصة للمجموعة التجريبية لعينة البحث في مرحلة الاعداد الخاص ، اذ تضمن المنهج التدريبي (24) وحدة مقسمة على (3) ايام في الاسبوع واستنتج الباحث ان التمارينات الخاصة من قبل الباحث كان لها دور في التأثير الفعال في تطوير السرعة الانتقالية لنادي الخالص وهذه التمارين لها دور فعال في تطوير القدرات البدنية لعينة البحث.

الكلمات المفتاحية : التمارينات خاصة، السرعة الانتقالية.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور العلمي الحديث للرياضة في كرة القدم لاقى اهتماما واسعا من قبل المدربين والباحثين والمختصين في التدريب الرياضي وذلك ساعد بشكل فعال في تطوير كل الفعاليات الرياضية والمجالات المختلفة بهدف استثمار وتحقيق قدرات وامكانيات اللاعب البدنية والمهارية والوظيفية والنفسية مع مراعاة خصوصية اللعبة وكرة القدم شهدت تقدما ملحوظا في جميع النواحي البدنية والمهارية ساعد ذلك كثيرا في رفع المستوى الرياضي وهذا التقدم لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة البحوث العلمية المختلفة من خلال استخدام التمارينات الخاصة التي تعزز

السرعة الانتقالية للاعبين والتي بنيت على اساس علمية حديثة في تنفيذ الهجوم السريع والمخطط له اثناء الهجوم بحسب اداء كل لاعب وهذه التمرينات البدنية الخاصة لها اهمية كبيرة في كل قسم من اقسام الوحدة التدريبية وخاصة في مرحلة الاعداد العام والخاص والاعداد المهاري ان كان للمبتدئين أو المستويات العليا المشابهة للحركات الرياضية او المسابقة.

وعلم التدريب له أثر رئيس في القدرات البدنية العامة والخاصة لما لها من تأثير كبير جدا في مستوى الانجاز الرياضي في جميع الفعاليات الرياضية وتعد من اهم القدرات البدنية المهمة وهي السرعة التي لها دور بارز في تحقيق الانجاز في معظم الفعاليات الرياضية الجماعية والفردية ومن هذه الفعاليات الرياضية كرة القدم والتي تلعب السرعة دورا كبيرا في تقدم الانجاز نحو الافضل والاحسن وتتميز هذه الفعالية بخصائص تميزها عن الفعاليات الاخرى من ناحية اللعب اي انها سريعة جدا للاعب الذي يمتلك السرعة العالية ستكون له القدرة على اداء المهارات الهجومية والدفاعية على نحو افضل وخاصة في الهجوم السريع والمخطط له والتي تكون صفة السرعة الانتقالية هي الصفة الغالبة والاولى في تحقيق نجاحها) وتتميز لعبة كرة القدم بسرعة وديناميكية تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع) وكرة القدم تركز على السرعة بشكل عام والسرعة الانتقالية والخطط التدريبية لها بشكل خاص من القدرات البدنية المهمة جدا التي لها دور بارز في تحقيق اداء جيد للمهارات وخاصة الهجوم السريع الذي يمتلك السرعة الانتقالية بدرجة كبيرة له القدرة على اداء الهجوم السريع على افضل وجه وتحقيق فرص الانجاز للفريق. وتكمن اهمية البحث في معرفة مدى فاعلية استخدام تمرينات خاصة في تطوير السرعة الانتقالية للاعبين في كرة القدم وكيفية اختيار التمرينات والطرق والوسائل التدريبية المناسبة لتحقيق هذا الغرض بغية سير ومواكبة التطورات والتدريبات الحديثة.

2-1 مشكلة البحث :

لقد شهد التدريب الرياضي تقدما ملحوظا في مختلف الالعاب الرياضية وخاصة في كرة القدم حيث اصبح الخبراء يتطلعون وبرغبة شديدة الى كل العلوم التي يمكن ان تأخذ بأيديهم لتطوير لاعبيها والارتقاء بمستوياتهم حيث تبين ان اللاعبين الناشئين ضعفاء المستوى في مهارة الجري وهذا ما لاحظته الباحث من مشاهدة مباريات اندية محافظة ديالى بكرة القدم للناشئين مما ولد لدى الباحث تساؤلات عن كيفية تطوير مهارة الجري بالكرة بسرعة لنادي الخالص للاعبين في المراكز الدفاعية والهجومية وعدم الاهتمام والتركيز بتطوير السرعة في مختلف انواعها اثناء فترة الاعداد العام والخاص وفترة الاعداد للمباريات وضعف المناهج التدريبية العلمية التي ينتهجها المدربون لتطويرها لأنها اساس نجاح للنواحي المهارية فلذلك لا يهتمون لها مما يؤثر سلباً على نتائج الفريق وعدم تحقيق الإنجاز الذي يطمح له كل فريق.

3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد تمرينات خاصة في تطوير السرعة الانتقالية للاعبين الناشئين لنادي الخالص.
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبي في تطوير السرعة الانتقالية للناشئين لنادي الخالص

4-1- فرض البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي

5-1 مجالات البحث:

1. المجال البشري: ناشئو كرة القدم لنادي الخالص

2-المجال الزمني : الفترة الزمنية من (2025/11/23) إلى (2025/3/12).

3-المجال المكاني: ملعب نادي الخالص الرياضي.

5-1- تحديد المصطلحات :

السرعة الانتقالية: محاولة الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا

يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن

1-3 منهجية البحث واجراءاته الميدانية:**1-3 منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي ان الطريقة التي اراد بها الباحث اختيار اهدافه لتحقيق غرضه مستند الى جملة القواعد والاسس، لعل من اهمها المعرفة الحقيقية بالمشكلة قيد الدراسة التي تفرض على الباحث اختيار المناسب منه للكشف عن الحقيقة، ونظرا لما تطلبه طبيعة البحث واهدافه الموضوعية فضلا عن المشكلة المطروحة، اذا ان لكل بحث منهجا علميا يمكن في ضوئه الوصول الى افضل طريقة لحل المشكلة التي يتكون منها البحث

2-3 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحث باختيار مجتمع بحثه الذي شمل لاعبي اندية ديالى للناشئين بكرة القدم للموسم (2025) والمشاركين في دوري المحافظة للناشئين بكرة القدم والبالغ عددهم (7) هي (نادي الخالص ، نادي الشهيد اركان ، نادي شهر بان ، نادي بعقوبة، نادي جديدة الشط ، نادي هيب ، نادي ديالى)، اذ بلغ مجتمع البحث (124) لاعبا وتم اختيار مجموعة واحدة من اللاعبين بطريقة عشوائية وهم يمثلون مجموعة تجريبية لنادي الخالص وعددهم (12) لاعبا وتم اختيار المجموعة الضابطة الثانية الذين يمثلون (14) لاعبا من نادي هيب للناشئين حيث تمثل مجتمع البحث في محافظة ديالى في لعبة كرة القدم لفئة الناشئين ويمثل مجتمع وعينة البحث ضرورة من ضروريات البحث العلمي لكونها تمثل (الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه) وان المنهاج المعد من قبل المدرب ينفذ للمجموعة التجريبية مع التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث وان المجموعة الضابطة تستخدم فقط وتنفذ التمرينات الاعتيادية المعدة من قبل المدرب مضافا اليه تمرينات ذات حمل تدريبي مناسب فان هذا النوع من الاختيار يعطي فرصة متساوية للباحث لكل افراد المجتمع بان يكونوا ضمن العينة المختارة(4) وبعدها تم اجراء عملية التجانس للمجموعة التجريبية على وفق المتغيرات التي تم اعتمادها في اجراءات البحث التي تشمل مواصفات العينة (كتلة، طول، العمر الزمني).

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- 1-المصادر والمراجع
- 2- الاختبارات
- 3-استمارة تسجيل البيانات
- 4- الحقيبة الاحصائية
- 5-حاسبة
- 6- صفارة عدد3
- 7-شريط قياس لتحديد اماكن اللاعبين في الاختبارات العدد (1) طول 40 مترا
- 8- كرة قدم عدد (6)
- 9-موانع مختلفة
- 10- ملابس تمرين
- 11- فريق العمل المساعد

3-4 اجراءات البحث الميدانية:**3-4-1 اعداد التمرينات:**

من خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية المختلفة والدراسات السابقة ، عمد الباحث الى اعداد تمرينات خاصة وعرضها في استمارة استبيان لتحديد التمرينات الخاصة الى مجموعة من السادة الخبراء من اكاديميين ومدرسين مختصين في مجال التدريب الرياضي بكرة القدم حيث تم الاتفاق على مجموعة من التمرينات والتي تدخل ضمن الجزء الرئيسي من المنهج التدريبي المعد للبحث ويكون للتمرينات الخاصة تأثير اكبر من غيرها وهذا ما يلائم مع مشكلة البحث

3-4-1 تحديد الاختبارات البدنية المستعملة في البحث:

بعد اطلاع الباحث على التدريب الرياضي في لعبة كرة القدم واطلاعه على مختلف المصادر العلمية التي تم الاعتماد عليها ومن خلال المقابلات التي اجراها مع بعض السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي عمد الباحث الى اعداد استمارة استبيان لاستطلاع اراء مجموعة من السادة الخبراء المختصين في الاختبارات والقياس والتدريب الرياضي في كرة القدم في مدى صلاحية اختبار والبالغ عددهم (12) وبعد جمع جميع الاستمارات الخاصة بالبحث وتفرغ البيانات واستخراج النسبة المئوية البالغ (70%) واتفق السادة الخبراء المختصين على الاختبارات البدنية وفق اختياراتهم

اولا: اختبار ركض 30 م من البدء الطائر :

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية .

الادوات المستخدمة: ملعب كرة قدم، ساعة توقيت، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الارض، المسافة بين الخط الاول والثاني عشرة امتار وبين الثاني والثالث ثلاثون مترا

مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط الاول، عند سماع اشارة البدء يقوم بالعدو الى ان يتخطى الخط الثالث ويحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث 30 مترا

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة 30 مترا من الخط الثاني حتى الخط الثالث

ثانيا- اختبار الجري لمسافة (20)م من الوقوف (عامر ابراهيم قنديلجي:1991)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

الادوات المستخدمة: ساعة ايقاف - صافرة - ارض مستوية بخط مستقيم - خط بداية ونهاية شريط قياس

طريقة الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الاشارة يبدأ بالركض ب اقصى سرعة من وضع الوقوف وحتى نهاية المسافة المحدد

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة بالثواني 3

3-5- التجربة الاستطلاعية:

ادى الباحث التجربة الاستطلاعية في(نادي هبهب الرياضي) وذلك في تمام الساعة الخامسة ونصف عصرا في يوم الاحد بتاريخ (23-11-2025) على عينة مكونة من (12) لاعبا من خارج عينة الناشئين وكذلك لدى الباحث عينة من نادي الخالص مكونة من (12) لاعبا من خارج عينة بحثه في تمام الساعة الخامسة عصرا وذلك للتعرف على مدى صلاحية وملئمة التمرينات لمستوى العينة ولموضوع البحث ورأى الباحث ان الغرض والهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1-مدى التعرف على المشاكل والصعوبات التي قد تواجه الباحث في اداء التمرينات الخاصة

2- مدى ضرورة التعرف على الوقت المستغرق لنماذج التمرينات الخاصة

3-التأكد من كفاية فريق العمل المساعد

4- مدى التحقق من صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للبحث

3-6- الاختبارات القبلية:

اجرى الباحث الاختبارات القبلية للعينة للبحث لاختبار القدرات البدنية في تمام الساعة الخامسة عصرا من يوم الاربعاء الموافق (26-11-2025) وعلى ملعب نادي الخالص الرياضي بكرة القدم، وبأشراف الفريق العمل المساعد ومراعى تثبيت جميع الظروف المتعلقة في التجربة الاستطلاعية وتم تدوين البيانات في الاستمارة المخصصة في المكان والزمان.

3-6-1- التجربة الرئيسية(تمرينات خاصة):

ضمن البرنامج التدريبي فقد عمد الباحث الى وضع وتنفيذ تمرينات خاصة للمجموعة التجريبية لعينة البحث في مرحلة الاعداد الخاص، اذ تضمن المنهج التدريبي (24) وحدة مقسمة على (3) ايام في اسبوع وبواقع ثلاث وحدات من كل اسبوع في الايام المخصصة للنادي وهي (السبت،

الاثنين ، الاربعاء) وتم اداء التدريب بهذه التجربة في يوم السبت الموافق (6-12-2025) والانتهاء من اليوم السبت الموافق (7-2-2026) ومن هذه التجربة الرئيسية استعمل الباحث 1- استخدم الباحث التمرينات الخاصة في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية وبمدة (30) دقيقة في زمن الجزء الرئيس

2- استخدم الباحث للتمرينات الخاصة طريقة التدريب التكراري

2- تم اداء تمرينات الخاصة في مرحلة الاعداد الخاص

3- يجب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين واستخدام الزيادة المتدرجة للتمرينات من السهل للصعب او بالعكس في الحمل التدريبي

4- بلغ عدد الاسبوع التدريبية (12) اسابيع

5- عدد التمرينات الخاصة المستخدمة هي (20) تمرينا

3-7-الاختبار البعدي:

بعد اجراء الباحث للبرنامج التدريبي المعد للتمرينات الخاصة للسرعة الانتقالية قيد البحث قام الباحث بالاختبارات البعدية يوم الثلاثاء المصادف (10-2-2026) على ناشئي نادي الخالص وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة في الاختبار القبلي

3-8- الوسائل الاحصائية:

وذلك في استخدام المعالجات الاحصائية s p s s قام الباحث باستخدام الحقيبة الاحصائية .

-المتوسط الحسابي-

-الانحراف المعياري

-تاء المحسوبة

4- عرض وتحليلها ومناقشتها

عرض النتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها-

الدالة	قيمة Sig	t المحسوبة	ف هـ	فَ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
					ع ±	سَ	ع ±	سَ	
دال	0.00	6.926	0.058	0.117	0.042	3.60	0.027	3.72	الاختبار ركض (20)
دال	0.00	7.941	0.056	0.127	0.042	4.13	0.042	4.26	الاختبار ركض (30)

في الجدول (2) يتبين ان الوسط الحسابي لركض اختبار (20) دقيقة هو (3.72) في الاختبار القبلي وبانحراف معياري (0.2791) اما في الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (3.60) وبانحراف معياري كان (0.042) اما قيمة (ف) كانت (0.117) وقيمة (ف هـ) كانت (0.587) وكانت تاء المحسوبة (6.926) وكانت قيمة (sig) هي (0.000) وبمستوى دلالة اما الوسط الحسابي لركض اختبار (30) دقيقة هو (4.262) وبانحراف معياري (0.0422) في الاختبار القبلي اما في الاختبار البعدي في الوسط الحسابي هو (4.135) وبانحراف (0.0421).

وكانت قيمة (ف) وهي (1270)) وكانت(ف هـ) هي (0556) وكانت ت المحسوبة(7.941) وكانت قيمة (sig) هي (0.000)

مناقشة النتائج

من خلال النتائج الموضحة في جدول (2) لمجموعة التجريبية لعينة البحث للاختبارين القبلي والبعدي حيث وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لنتائج الاختبار، اذا ان الاستمرار بأداء التمرينات الخاصة للسرعة الانتقالية الموضوعة أسهم في تحمل العضلات في فترات طويلة وتكيف في تحمل الجهد وامكانية اداء الاحمال التدريبية وبالتالي فان مجموع العضلات المستهدفة أسهم في تطور سرعة الاداء وفق المتطلبات التي تحتاجها كل مهارة او صفة لان من الركائز الضرورية التي يعتمد عليها اللاعب على ادائها بحيث ترتبط بعامل القوة والسرعة والتركيز الدقيق والمهم لتمرير الكرة للاعب واستلامها والتحرك بسرعة نحو الهدف التي تجعل ادائها مميزا وبأقل زمن ممكن للوصول للإنجاز وأشار إليها (قاسم لزام 2005) على انها التحرك بالكرة للأمام بدفعة خفيفة بقدّم اللاعب وتستخدم الدرجة بالكرة من قبل اللاعب كوسيلة للوصول الى غاية معينة يتقنها.

ويرى الباحث ان استخدام التمرينات المتنوعة والتي لها دور اساسي وبارز في تطوير السرعة الانتقالية للاعبين من خلال اشتراك اكبر عدد من الالياف العضلية لإنتاج اقصى قوة ممكنة للانتقال بالسرعة الممكنة خلال اقل زمن ممكن (وهذا ما يؤكد ، scrmid Richard : 200)

ان مقدار الوقت الذي يقضيه اللاعب في اداء وممارسة التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطوير الاداء فقط بل نوعية التمرين والاجهزة الفعالة التي لها دور بارز في بناء هيكل التمرين وتطويره بأسلوب مؤثر)

وهذا يرجع السبب للاهتمام باختيار التمرينات الموضوعة للاهتمام المدربين بالسرعة الانتقالية بلا استثناء للاعبين سواء المدافعين او المهاجمين من خلال استلام الكرة او من دون الكرة في كرة القدم وفق الاساليب الحديثة للتدريب وفي ظروف مشابهة للحالة اللعب وفي سن مبكرة للنشئين حتى يتمكنوا من خلال التدريب عليها من خلال تشخيص نقاط الضعف وتعزيزها بنقاط القوة والسرعة الممكنة والتي تناسب ظروف اللعب وان يدرّبوا لاعبيهم على قدرة الانتقال بالسرعة الممكنة في الاداء في اقل زمن ممكن وهذه السرعة الانتقالية والقدرات الحركية لكرة القدم تمكن اللاعب بالاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول المنافس وكيفية اختيار الطريقة التي تناسب ايضا مع طبيعة الموقف المهارى ولخططي اثناء تأدية المهارة في اللعب وهذه تحتاج الى سرعة عالية من الانطلاق مع اختيار الوقت المناسب والمكان

والقوة المناسبة والاتزان للجسم التي تؤدي المهارة وكما اشار (حسن السيد ابو عبدة)، ان الجري بالكرة يتطلب مهارة فائقة من اللاعب للتحكم في الكرة والسيطرة عليها اثناء الجري بها مع احساسه بالمسافة والزمن مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول المنافس.

1-5 الاستنتاجات:

- 1- التدريبات المعدة من قبل الباحث كان لها التأثير الفعال في تطوير السرعة الانتقالية لناشئي نادي الخالص.
- 2- التمارين المعدة كان لها الدور الفعال في تطوير القدرات البدنية لعينة البحث.
- 3- يوصي الباحث بضرورة التنوع في استخدام الأدوات والأساليب التدريبية المساعدة من قبل المدربين في العملية التدريبية لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية.

2-5 التوصيات :

- 1- ضرورة بناء قاعدة قوية تسهم في رفع مستوى اللياقة البدنية العامة لكي تسهم في تطوير مستوى الصفات البدنية الخاصة التي تكون المهارة الحركية مرتبطة بها ارتباطا وثيقا وبشكل دقيق ومنها صفة السرعة الانتقالية قيد هذا البحث
- 2- التأكيد على ضرورة نتائج هذا البحث والبحوث المنجزة من قبل الباحثين وفي جميع الاختصاصات على عينات البحوث التي انجزها الباحثون ومن ضمن بحثنا هذا ومدى الاستفادة منه من قبل المدربين العاملين في هذا الاختصاص يسهم بدفع عجلة تقدم هذه اللعبة الى الامام بشكل يليق بالمستوى العالي في هذه اللعبة
- 3- ضرورة التركيز على التدريب في التوازن فيما بين مفردات التدريب التي تسهم في بناء قاعدة من الترابط النموذجي الذي تحتاجه القدرات البدنية مع القدرات المهارية لخلق قاعدة من التوافق لانجاز المهارة بشكل دقيق عن طريق تطوير انواع السرعة ومنها السرعة الانتقالية
- 4- التأكيد على اهمية اعتماد المتدربين والهيئات الادارية في الاندية على ضرورة اعطاء الاهتمام الكافي من خلال توفير التدريبات الخاصة المستخدمة لتطبيق الوحدات التدريبية وكل ما يحتاجه المدرب من وسائل تدريبية.

المصادر

- 1- عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي ، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا (بغداد ، مكتب النور للطباعة ، 2011
- 2- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي :اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،جامعة بغداد ،1988
- 3- ريسان خريبط مجيد :التدريب الرياضي :الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر.
- 4- لمياء جبار كاظم ، تمرينات تأهيلية في تطوير الكثافة العظمية والنغمة العضلية والمدى الحركي للمصابات ، رسالة ماجستير ،جامعة ديالى كلية التربية الاساسية-2017، ص26، ص(40-49) 26بأعمار-
- 5- جمال صبري فرج ، القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ،دار دجلة ،عمان ،2011، ص77.

- 7-حسين علي فقير ،تأثير تمرينات متشابهة للنزال باستخدام وسيلة تدريب مبتكرة في تطوير بعض المؤشرات الوظيفية والمهارات الاساسية للملاكمين : رسالة ماجستير ،جامعة ديالى،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017،ص33
- 7-وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب والنشر 1988،
- 8- حيدر عبد الرضا الخفاجي : الدليل التطبيقي في كتابة البحوث النفسية والتربوية ،بغداد ،الكلمة الطيبة ،ط1، 2014
- 9-علي سلمان عبد الطرقي ، الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية حركية –مهارية ، بغداد ، مكتب النور ،2013
- 10-عامر ابراهيم قنديلجي :البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (عمان ،دار البارودي للنشر والتوزيع،1999،ص145
- 11-محمد نصر الدين ورضوان ، الاحصاء البارومتري ،ط1 :دار الفكر العربي ، 2002
- 12- لمياء جبار كاظم ، تمرينات تاهلية في تطوير الكثافة العظمية والنغمة العضلية والمدى الحركي للمصابات سنة ، رسالة ماجستير ،جامعة ديالى كلية التربية الاساسية2017،ص26(49-40) بأعمار-
- 13- قاسم لزام واخرون ،اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ،دار الوثائق-المكتبة الوطنية ،بغداد ،ص 254-255،2005،
- 14- تدافع عن ريتشارد وإيروغ :التعلم الحركي ويفضل مانسي 12 :الثانية (حركية الإنسان 2000.الصفحة 81
- 15-حسن السيد ابو عبده: الاعداد البدني للاعبين كرة القدم ،الاسكندرية ،كلية التربية للبنين ،القاهرة الفتح للطباعة والنشر،ط1، 2015 ص 83 .

Sources:

- 1-Amer Fakher shaghati; science of sports training, youth training systems for higher levels (Baghdad, al-Nour Printing Office, 2011
- 2-Qasim Hassan Hussein and Mansour Jamil al-anbaki: physical fitness and ways to achieve IT, Ministry of higher education and scientific research, University of Baghdad ,1988
- 3-raysan kharbit Majid: sports training: Mosul, House of books for printing and publishing.
- 4-Lamia Jabbar Kazem, rehabilitation exercises in the development of bone density, muscle tone and range of motion for injured women, master thesis, Diyala University Faculty of basic education2017, pp. 262017, pp. 26 (49-40), Amar-



5-Jamal Sabri Faraj, strength, ability and modern sports training, Dar Dijla, Amman, 2011, p. 77.

7-Hussein Ali Fakir, the effect of similar exercises for the fight using an innovative training method in the development of some functional indicators and basic skills for boxers : Master Thesis, University of Diyala, Faculty of physical education and Sports Sciences, 2017, p. 33

7-Wajih Mahjoub: methods and methods of Scientific Research, University of Mosul, Directorate of the House of books and publishing ,1988

8-Haider abdulreda Al-Khafaji: the applied manual in writing psychological and Educational Research, Baghdad, the good word, Vol. 1, 2014

9-Ali Salman Abdul tarfi, applied tests in physical –motor –skill physical education, Baghdad, Al-Noor Office ,2013

10-Amer Ibrahim kandilji: scientific research and the use of information sources: (Amman, Dar Al-Baroudi for publishing and distribution, 1999, p. 145

11-Mohammed Nasreddin and Radwan, barometric statistics, Vol. 1: Arab Thought House, 2002

12-Lamia Jabbar Kazem, rehabilitation exercises in the development of bone density, muscle tone and range of motion for injured women one year, master thesis, Diyala University Faculty of basic education 2017, pp. 26 (49-40) ages-

13-Qasim Latham and others, the foundations of learning and education and its applications in football, House of documents-National Library, Baghdad, pp. 254-255, 2005

14-scrammed A Richard and earwig A wrisherger :motor learning and prefer mance12:nd (human kinetics 2000.p81

15-Hassan El Sayed Abu Abdo: physical preparation for football players, Alexandria, Faculty of education for boys, Cairo El Fath printing and publishing, Vol. 1, 2015 p

نموذج لوحدة تدريبية

التمرين	زمن الاداء	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	زمن التمرين
القسم التحضيري	5د	الذراعين للأمام وتلويح الذراعين للأمام والخلف- حني الجذع الى للأمام الأسفل ثم تدوير الاستقامة- قتل الجسم الى الجانبين من الوقوف -مد وثني الركبتين -تدوير من وضع الوقوف -هرولة خفيفة			
جهاز المشي(ركض على جهاز السير المتحرك)	10 دقيقة	1	----	3دقيقة	10 دقيقة
(Tread mail)	20 ثانية	4	40 ثانية	2دقيقة	4دقيقة
قفز الموانع (يقوم اللاعب بالقفز 5م عند الهبوط ثم الانطلاق اللاعب لمسافة	20 ثانية	4	40 ثانية	2دقيقة	4دقيقة
تمرين تغير الاتجاه مع الكرة(جري اللاعب بالكرة مع تغير الاتجاه بسرعة في مسافة 6م)	20 ثانية	4	35 ثانية	2دقيقة	4دقيقة
تمرين لاعب ضد لاعب لمسافة ضيقة 5 × 5	20 ثانية	4	40 ثانية	2دقيقة	4دقيقة
تمرين التمرير ثم الركض نحو 55الهدف محدد لمسافة م (تمرين لاعبين يقفون كل لاعب اما الآخر ويعود اللاعب الى البداية وبينهم 6متر وتبادل اللاعبين فيما بينهم)	20 ثانية	4	40 ثانية	2دقيقة	4دقيقة
القفز على الصندوق بارتفاع 50سم ثم الانطلاق لمسافة 5متر	20 ثانية	4	40 ثانية	2دقيقة	4دقيقة
رفع ثقل 4كغم بكلتا اليدين من الارض ثم الانطلاق لمسافة 4متر	20 ثانية	4	40 ثانية	2دقيقة	4دقيقة



**(The impact of special exercises in the development of the)
(transitional speed of the youth of Al-Khalis football club)**

Saif Ali Talib

College of Basic Education - Al-Mustansiriya University

sifealita@gmail.com

07732431914

Abstract:

Football is one of the team games that requires its players to possess special physical and skill abilities and to perform with high efficiency throughout the game, and the construction of training curricula with the style is not based on modern foundations that lack the link with the modern style that keeps pace with the developments in the modern game of football, the researcher focused on getting out of the traditional pattern of the training curriculum and making changes in the development of skill and physical abilities, and used the experimental method by designing two experimental and control groups with tribal and dimensional testing, and the research community was chosen in a deliberate way, and the researcher chose a his research, which included the players of Diyala clubs The research community reached (124) players and one group of players was selected randomly and they represent the experimental group of the pure club and their number is(12) players from the second control group who represent (14)players from the Hebah club for juniors where the research community is represented in the province of (7) are (Al-Khalis club, Al-Shahid Arkan club, shahrban club Baquba club, jadida Al-Shatt club, Habhab club, Diyala club,) as the research community reached (12) players and one group of players was selected randomly and they represent the experimental group of the pure club and their number is (12) players from the researcher developed and implemented special exercises for the experimental group of the research sample at the stage of special preparation, where The training curriculum included(24) units divided into (3) days a week and in fact two units of each week on the days allocated to the club, and the researcher concluded that the special exercises by the researcher had a role in the effective development of the transition speed of the pure club, and these exercises have an effective role in developing the physical abilities of the research sample.

Keywords: special exercises, transitional speed