



## Information Article

### The Effect of Special Exercises on Some Basic Skills and Functional Variables in Football

Wamidh Shamil

University of Baghdad – College of Physical Education and Sports Sciences

#### ARTICLE INFO

#### ABSTRACT

##### **Keywords:**

special exercises –  
basic skills – functional  
variables

The research objectives are to identify the components of these specific exercises within the first-year football curriculum. Also it is important to determine the impact of these exercises on the technical, skill-based, and functional aspects of first-year students in the Department of Physical Education and Sports Science. The researcher used the experimental method as it suited the research objectives and hypotheses, the research problem, and the necessary solutions. The research community consisted of 12 first-year students in the Department of Physical Education and Sports Sciences during the 2023 academic year.

The results showed that the specific exercises adopted within the training program effectively developed the skills in shooting, passing, and dribbling with a football. In light of the researcher's conclusions, which demonstrated the effectiveness and impact of the specific exercises, the researcher recommends:

- The importance of using specific exercises within the football curriculum, based on scientific principles in planning and implementation.
- Evaluate the football curriculum and following up on the recommendations of scientific research published in this field.
- Conduct similar studies using other physical, skill, and functional tests to determine the impact of specific exercises on them.
- Conduct other similar studies for the course materials in the department's curriculum.

---

#### Corresponding Author

E-mail address:

DOI: <https://doi.org/10.26400/Dec/66/15>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#)



## تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الاساسية بكرة القدم

### وميض شامل كامل

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

معلومات المقال	الملخص
<b>الكلمات المفتاحية:</b> اهداف البحث - التمارينات الخاصة - المهارات الاساسية - المتغيرات الوظيفية	هو التعرف على مفردات التمارينات الخاصه ضمن المنهج المرحله الاولى بكرة القدم وكذلك التعرف على تاثير التمارينات الخاصه في الناحيه والمهاريه والوظيفيه لطلاب المرحله الاولى في قسم التربية البدنيه وعلوم الرياضة. استخدم الباحث المنهج التجاري لملايئته اهداف وفرضيات البحث والمشكله المطلوب دراستها وايجاد الحلول اللازمه لها واختير مجتمع البحث من طلاب المرحلة الاولى في قسم التربية البدنيه وعلوم الرياضه وبعد 12 طالب للعام الدراسي 2023 . <b>تم تقسيم المجتمع الى:</b>

مجموعة ضابطة وتجريبية بعدد 6 طلاب لكل مجموعة.

وبعد استخدام الوسائل الأحصائية المناسبة حصل الباحث على النتائج وبناءً على هذه النتائج استنتاج الباحث عدة استنتاجات منها:

- اظهرت النتائج ان التمارينات الخاصه التي تم اعتمادها ضمن البرنامج التدريبي على تطوير الناحيه المهاريه في اختبار التهديف والمناوله والدحرجه بكرة القدم.
- في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث التي اثبتت فاعليه وتاثير التمارينات الخاصه اوصى بما ياتي:
- الاهتمام باستخدام التمارينات الخاصه ضمن مفردات مادة كرة القدم على وفق اسس علميه في التخطيط والتنفيذ.
- ضرورة تقييم مفردات مادة كرة القدم بشكل مستمر ومتتابعة توصيات البحوث العلميه التي تنشر في هذا المجال.
- اجراء دراسات مشابهة باستخدام اختبارات بدنية ومهاريه ووظيفية اخرى ومعرفة مدى تاثير التمارينات الخاصة عليها.
- اجراء دراسات مشابهة اخرى للمواد الدراسية في المنهج الدراسي للقسم

### 1 - المقدمة:

تعد كرة القدم فعاليه شعبيه يزاولها الكبير والصغير الغني والفقير وذلك لسهولة الاداء وبساطة الامكانيات اضافه الى امكانية ان تلعب في الملاعب والساحات والحدائق وبمجرد ان توجد مساحه للعب .





لذلك اهتمت حكومات الدول والمؤسسات العلمية من جامعات وكليات للتربية الرياضية وعلوم الرياضة اهتماماً كبيراً في دعم ونشر هذه اللعبة بحيث أصبحت اللعبة الشعبية الأولى في العالم وبدون منازع .

من خلال ما نقدم لا نستغرب اهتمام جامعات وكليات التربية الرياضية في اعطاء مادة كرة القدم الأولية في المنج الدراسي من أجل اعداد مدرسين ومدربين للعمل على نشر وتطوير الفعالية.

ان هدف المنهج هو التأثير المباشر والفاعل للمفردات على العناصر الأساسية للفعالية وتحديداً الناحية البدنية وتشمل عناصر السرعة والقوه والمطاوله وغيرها اضافه الى الناحية المهاريه وتشمل المهارات الأساسية لكرة القدم وهي المناوله والدحرجه والتهديف والسيطره وضرب الكره بالراس كما للناحية الوظيفيه وقياساتها من اهميه كبيره ايضاً.

ومن خلال خبرة الباحث في هذا المجال اضافه الى كونه مدرس لهذه المادة ولسنوات عديدة لاحظ رغم الاهميه الكبيره لمادة كرة القدم في المنهج الدراسي لقسم التربية البدنيه وعلوم الرياضه في جامعة جيهان الا انه لازال يحتاج الى اضافات علميه ومفردات عمليه تدعم المستوى النظري والعملي الذي يساهم في اعداد وتأهيل خريجو هذه المؤسسه العلميه الرصينه.

لذلك عمل الباحث على معالجة الخلل من خلال اعداد (تمرينات خاصه) لمعرفة مدى تاثير هذه التمرينات على المتغيرات الأساسية للبحث وهي تحديداً المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية.

**وكانت اهداف البحث** هي التعرف على مفردات التمرينات الخاصه ضمن المنهج المرحله الاولى بكرة القدم وكذلك التعرف على تاثير التمرينات الخاصه في الناحيه والمهاريه والوظيفيه لطلاب المرحله الاولى في قسم التربية البدنيه وعلوم الرياضه.  
المهارات الأساسية بكرة القدم :

تعد المهارات الأساسية القاعده الأساسية في اي فعاليه او لعبه رياضيه. اذ تحتوي او تتكون كل فعاليه رياضيه على مجموعة من المهارات الأساسية وتحتل مجموعة المهارات الأساسية بكرة القدم جانباً مهماً من في الوحدات التدريبيه ويتم التدريب عليها لمده طويله من الزمن من اجل اتقانها والوصول الى الاتمامتيكيه في تنفيذها. ان درجة اتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الجوانب مهمه التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفه.(كمال جميل ، 2001 ، ص60).





المهاره اذ عرفها مفتى ابراهيم . بانها تلك الحركه الضروريه التي يستخدمها اللاعب خلال مباراة كرة القدم والتي يكون لها هدف مساند للهجوم او الدفاع شريطة ان تكون متماشيه مع قانون اللعبة(مفتى ابراهيم ، 2012 ، ص15).

واشار فرات جبار على ان ما يميز الاداء الجيد للمهاره هو:

1. السهوله في الاداء
2. الدقه والتحكم في الاداء
3. التوافق في اداء الحركه
4. الاقتصاد في الاداء لحركي.

وهناك عدد كبير من المهرات الاساسيه اهمها:

1. الدرجة
2. التمرير
3. السيطره
4. التهديف
5. المراوغه والخداع
6. ضرب الكره بالراس
7. مهارات حارس المرمى (فرات جبار، 2001 ، ص53).

#### الناحية الوظيفية:

يحدث نتيجة التدريب المستمر والجهد البدنى المسلط على الرياضي العديد من المتغيرات الوظيفية المصاحبه للاداء والتي تحدث في جسم الرياضيم انظمة انتاج الطاقه وبعض مكونات الدموتجمعم حامض اللاكتيك واحدا من اهم المؤشرات عن مستويات الحاله التدريبيه للاعب سواء كانت مستوي المتغيرات في حالة الاستجابه الانيه التي تحدث نتيجة رد الفعل اجهزة الجسم الوظيفيه للجهد البدنى المؤذى في التدريب والمنافسه التي تعطى مفهوما عن كمية الطاقه المستهلكه خلال هذا الجهد البدنى وان اتاثير على اجهزة ئيه الجسم الوظيفيه الداخليه لفرد الرياضي واتي تعد حجر الاساس لتطوير اداء الفرد ومن اهم الاستجابات الت تستجيب بها اجهزة الجسم للتدريبات البدنية او المهاريه خلال الوحدات التدريبيه هي تلك التغيرات الكيمائيه التي تحدث في العضله وجري الدم هو تغير حامض اللاكتيك والذي يتباين تركيزه تبعا لعدة عوامل منها فترة العمل وكمية الاوكسجين المتوفره في الجسم اثناء الجهد. وفيما يخص شدة التدريبات نلاحظ ان





عمليات تقدير الاحمال التدريبيه تأخذ بنظر الاعتبار مستوى تركيز حامض اللاكتيك بالدم اذ ان يعبر عن مدى كفاءة البدنيه لفرد فظلا عن امكانية الرياضي من عملية انتاج حامض اللاكتيك مقابل التخلص منه وبذلك ممكن الاستمرار بالعمل العضلي لاطول فتره ممكنه (ريسان خربيط ، 1991 ، ص318).

في بحثنا هذا يتطلب التعامل مع نظام الطاقه الاهوائيه ذات الشده العاليه والتي تستمر الى اقل من دقيقه ومثل هذا العمل العضلي يعتمد في طبيعة ادائه على انتاج الطاقه الاهوائيها حيث يسلط اكبر متطلبات طاقه على النظام اللاكتيكي وعلى مواجهه التعب الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك في العضله.

#### الطريقة والأدوات:

استخدم المنهج التجاري لملائمته اهداف وفرضيات البحث والمشكله المطلوب دراستها وايجاد الحلول اللازمه لها. واختير مجتمع البحث من طلاب المرحله الاولى في قسم التربية البدنيه وعلوم الرياضه وبعد 12 طالب للعام الدراسي 2022-2023 للفترة من 2/12/2022 ولغاية 1/2/2023 وتم تقسيم المجتمع الى:

عينة تجارييه بعدد 6

عينه ضابطه بعدد 6

وتم اعداد التمرينات الخاصه كمتغير مستقل ولمعرفة مدى تاثير هذا المتغير على المتغيرات التابعه وهي المتغيرات المهاريه والوظيفيه.

#### الاختبارات المستخدمه :

الاختبارات المهاريه: ( موقف اسعد ، 2007 ، ص42).

- اختبار المناوله على الجدار لمدة 30 ثانيه

- اختبار الدحرجه بين الشواخص

- اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات

الاختبارات الوظيفيه: (حيدر عبد بدن ، 2020 ، ص53).•

- اختبار الجهد الاهوائي

- اختبار قياس مستوى حامض اللاكتيك في الدم





## الاختبارات المهاريه:

اختبار المناوله على الجدار لمدة 30 ثانية

الغرض من الاختبار. قياس دقة وسرعة المناوله

الادوات الازمه: كرات قدم عدد 3 ، جدار يؤشر عليه منطقه 130 م - 220 م ويرسم

خط امام الجدار على بعد 3م، ساعة توقيت، استماره تسجيل

وصف الاداء

يقوم المختبر بالمناوله السريعه والمرتدہ على الجدار المحدد ولمدة 30 ثانية

تعليمات الاختبار

لا يتم ضرب الكرة المرتدہ الا بعد مرورها خط البدايه وداخل المستطيل

اذا خرجت الكرة خارج المجال المحدد تعطى للمختبر كره ثانية

اختبار الدحرجه بين الشواخص:

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الجري بالكرة

الادوات الازمه

كرات عدد 2 ، شواخص عدد 4 ، ساعة توقيت، صافره، استماره تسجيل

وصف الاداء

يبداء المختبر بالجري من خلف خط لبدايه الذي يبعد 3 متر عن اول شاخص يستمر

بالدحرجه بين الشواخص الذي تبعد الواحده عن الاخر 1 متر ذهابا وعوده الى خط

البدايه.

تعطى محاولتين وتسجل الافضل.

اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات:

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف

الادوات المستخدمه

5 كرمه، هدف كرة قدم، صافره، استماره تسجيل الدرجات

وصف الاداء

توضع 5 كرات على خط منطقة الجزاء الذي يبعد 18 يارد عن الهدف والمسافه بين كره

واخر 1 يارده. يقوم المختبر بالتهديف على المناطق المؤشره في المرمى وحسب

اهميتها الكرة بعد الاخر ومن وضع الركض.





# مجلة علوم الرياضة

ISSN: 2074 - 6032

ISSN-e: 2710 - 5016

الصفحة الرسمية: <https://pessj.uodivala.edu.iq>



## طريقة التسجيل

يحسب عدد الاهداف المسجله وحسب المناطق:

5 درجات داخل المنطقه رقم 5

4 درجات داخل المنطقه رقم 4

3 درجات داخل المنطقه رقم 3

2 درجات داخل المنطقه رقم 2

1 درجه واحده داخل المنطقه 1

صفر خارج المرمى

الاختبارات الوظيفيه:

اولاً: اختبار الجهد اللاهوائي

يعد هذا الاختبار مقياس للقدرة اللاهوائيه فضلاً للتعرف على مؤشر التعب.

الادوات المستخدمه:

400 م مسار للركض مع تحديد 35 م للاختبار

شواخص

ساعة توقيت

مساعدين

حاسبه يدويه

خطوات اجراء الاختبار:

يأخذ وزن الرياضي

احماء لمدة 10 - 15 دقيقه

راحه لمدة 5 دقائق

ركض 6 مرات متتاليه 35 م باقصى سرعه تعطى راحه 6 ثانية بين التكرارات

المساعد يقوم بتسجيل الوقت الذي ركض 35 م

اخراج البيانات بالحاسبه:

العمليات الحسابيه:

يتم حساب القدره لكل تكرار باستخدام المعادلات التاليه:

السرعه = المسافه + الزمن

التعجيل = السرعه + الوقت



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#)



القوه = الوزن السرعه

القدره = الوزن القطر<sup>2</sup> + الوقت

لتحديد مايلي :

اعلى قدره - اعلى قيمة

متوسط الطاقه - مجموع كل القيم + 6

مؤشر التعب - ( الطاقه القصوى - الطاقه الانى ) + مجموع الاوقات للاركاض 6

ثانياً: اختبار قياس مستوى حامض اللاكتيك في الدم:

LactatePRO يتم قياس مستوى حامض اللاكتيك في الدم بواسطة جهاز

(Electronical measurement method) الذي يعمل وفق مبدى

يستخدم اشرطه فيها لاصق كيمياوي يرسل اشاره كهربائيه نتيجة تفاعل عينة الدم معه. ان هذه الاشاره تختلف باختلاف تركيز حامض اللاكتات في عينة الدم المفحوصه.

خطوات اجراء القياس:

- يهياً جهاز Lactate PRO بأخذ شريط قياس جديد في الفتحة اعلى جهاز القياس وتنبئ بدفعها باتجاه الجهاز.

- ينضف الاصبع الذي ستأخذ عينه الدم منه بالماء المقطر بواسطتها ستظهر قطرة الدم طة بخاخ الماء ثم يجف الاصبع من الماء بمنديل ورقي نظيف.

- للحصول على قطرة الدم يمكن استخدام اي جهاز وخز متوفراً وذلك بأخذ ابرة جديدة في مقدمة جهاز وخز ثم ينزع الغطاء عن رأس الابره ينصب جهاز الوخذ بسحب قصبه الى الاعلى وتركها يوضع على طرف الاصبع المراد وخزه ويعكس زر الجهاز ستخترق ارة الجهاز نسيج الجلد للاصبع وعندما ستظهر قطرة الدم تقوم بمسحها والقطره الثانية هي التي ستأخذ عند ظهور قطره كافيه لقياسه داخل نهاية شريط القياس المثبت في الجهاز في قطرة الدم الى ان يمتلى الحيز المخصص لعينة الدم مع تجنب ملامسة نهاية الشريط للجلد ( يستغرق ذلك 3 ثوان ) وبواسطة الخاصيه الشعريه سوف يمتلى شريط القياس بكميه محدوده من الدم يبدا الجهاز بمعالجة عينة الدم تظهر على شاشة الجهاز بعد مده قصيره (بعد 15 ثانية) نتيجة القياس يسجل الباحث القراءه في استماره التسجيل ، القراءه بوحدة المليمولكل لتر دم.





## - (التمرينات الخاصة) :

هي مجموعة من التمارين التي تعطى للطلبة من ضمن مفردات المنهج والتي تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية والفيسيولوجية وعددتها (6) تمارين.

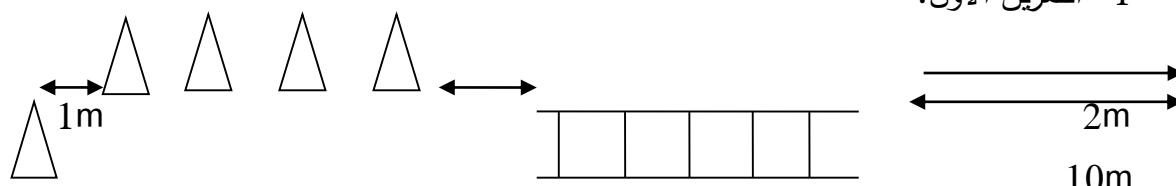
يتوقع الباحثين اهمية هذه التمارين المضافه على التأثير الايجابي فيما اذا ادخلت ضمن مفردات المنهج الخاص بكرة القدم للمرحله الاولى في قسم التربية البدنيه وعلوم الرياضه - جامعة جيهان.

التمرينات اعتمدت كمتغير مستقل في البحث ومحاولة الباحث في التعرف على تأثير هذا المتغير على المتغيرات التابعه وهي المهاريه والوظيفيه.

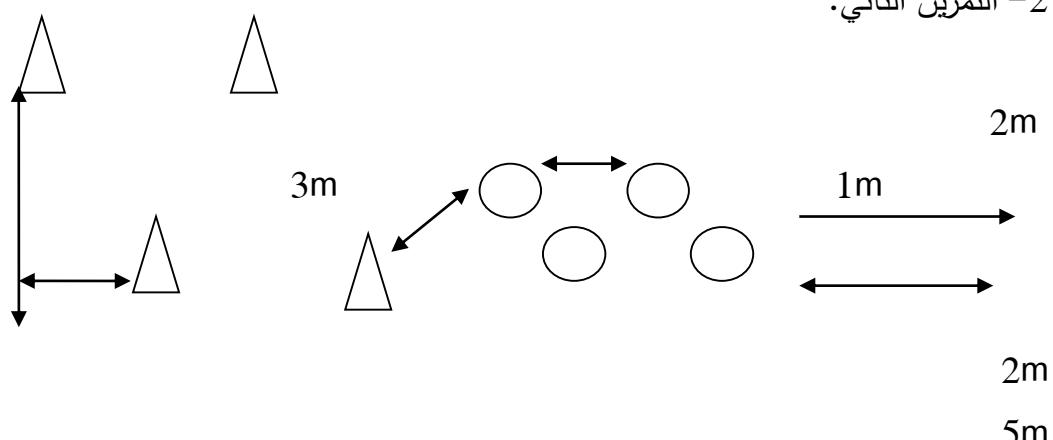
التمرينات وحسب تسلسل تطبيقها:

التمرينات الخاصة التي طبقت على العينة التجريبية

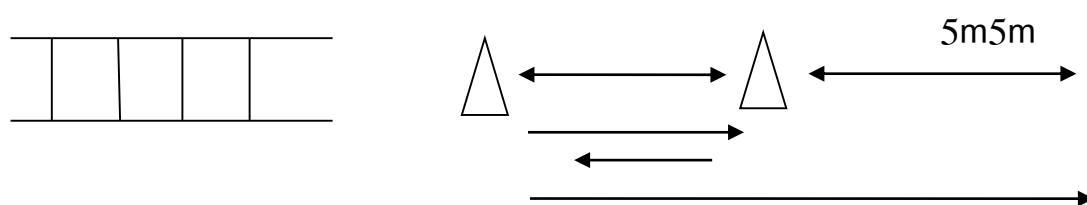
## 1- التمرين الأول:



## 2- التمرين الثاني:

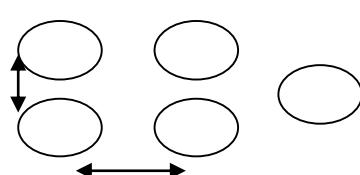


## 3- التمرين الثالث:

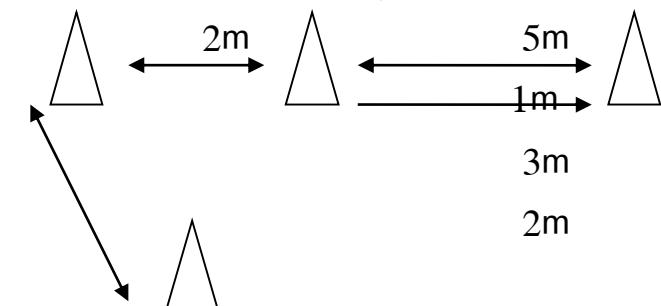




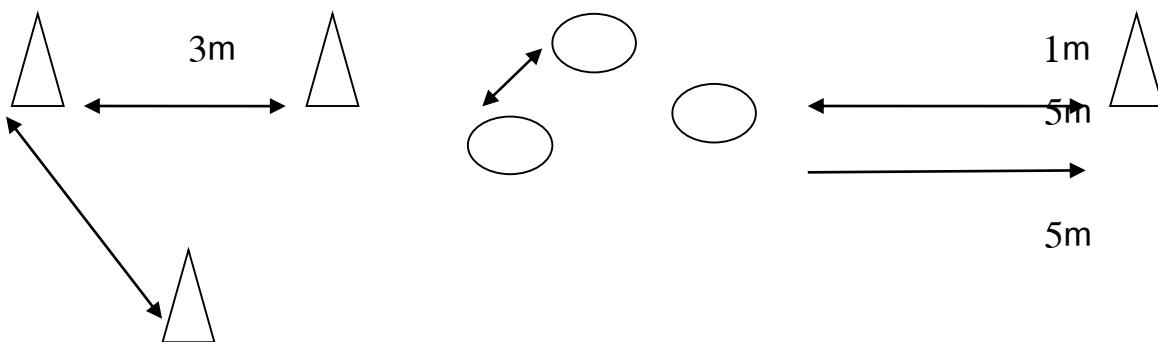
10m



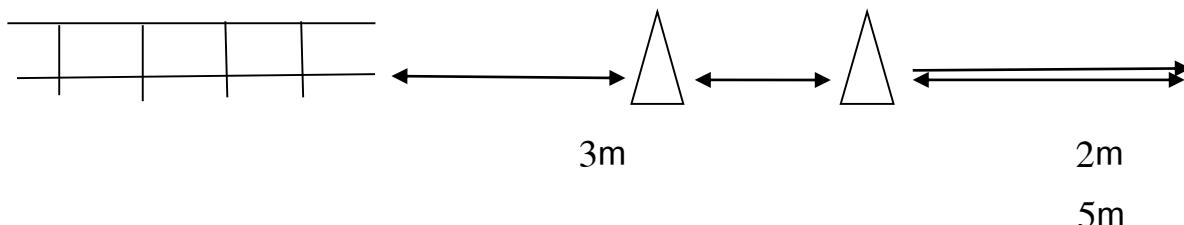
- التمرين الرابع:



- التمرين الخامس:



- التمرين السادس:



### 3- الوسائل الاحصائية:

- قام الباحث باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS لمعالجة البيانات التالية :

-1- الوسط الحسابي

-2- الانحراف المعياري

- اختبار ت لايجد معنوية الفروق للعينات المترابطة.3

- اختبار ت لايجد معنوية الفروق للعينات المستقلة.





#### 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد ذلك قام الباحث باستخراج النتائج وتحليلها وفق جداول لمعرفة الفروقات ومقارنة نتائج العمليات الاحصائية للوصول الى النتائج النهائية ومناقشة هذه النتائج.

**الجدول (1)** يبين الاختبارات المهاريه والوسط الحسابي القبلي والبعدي والانحراف المعياري القبلي والبعدي ت المحتسبة ومعنى الفروق لعينه التجريبية

الاختبار	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري القبلي	الانحراف المعياري البعدي	ت المحتسبة
النهيف	7	10	1.414	1.414	* 5.196
المناوله	15	18	1.472	1.472	* 7.000
الدرجه	11.61	10.23	1.122	0.775	* 3.303

في جدول 1 يبين ايضا الفرق المعنوي في الاختبارات المهاريه (النهيف- المناوله- الدرجه) لعينه التجريبية اذ ان قيمة ت المحتسبة 5,196 و 7,000 و 3,303 على التوالي اكبر من القيمه الجدوليه تحت مستوى دلالة 05 ، و درجة حرية  $\chi^2 = 1$  وتساوي 2,57 هذا يعني ان التمرينات المختاره قد اثرت ايجابيا على تقدم مستوى الطلاب في المهارات المختارة.

**الجدول (2)** يبين الاختبارات المهاريه الوسط الحسابي القبلي والبعدي والانحراف المعياري القبلي والبعدي وقيمة ت المحتسبة ومعنى الفروق لعينه الضابطه

الاختبارات المهاريه	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	الانحراف المعياري القبلي	الانحراف المعياري البعدي	ت المحتسبة	المعنيويه
النهيف	6	7	1.409	1.169	3.162	معنوي
المناوله	15	16	1.095	1.517	2.236	غير معنوي
الدرجه	12.64	12.25	0.704	0.739	2.319	غير معنوي

الدرجة الجدوليه تحت مستوى 05، تساوي 2,57

من خلال ما نقدم ان اختبار النهيف جاء بالمعنىه ويعزى ذلك الى مفردات مادة كرة التدم من ناحيه ومن ناحيه اخرى الى رغبة الطلاب في التدريب خلال الدرس على ممارسة مهارة النهيف اكثر من غيرها من المهارات ، من ناحية اخرى لم تظهر الاختبارات الدرجه والمناوله على المعنىه ويعزى الى ضعف مفردات مادة كرة القدم للمرحلة الاولى وهذا ما يتطابق مع فرضيات البحث.





**الجدول (3) يبين الاختبارات المهاريه والوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينتين التجريبيه والضابطه و  
ت المحتسبة والجدوليه ومستوى الدلالة ومعنىه الفروق القبلي**

الدلالة	ت المحتسبة	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		الاختبار
		ضابط	تجريبي	ضابط	تجريبي	
غير معنوي	0,889	1,049	1,414	6	7	تهذيف
غير معنوي	1,841	1,033	1,472	16	18	مناوله
غير معنوي	1,895	0,704	1,122	12,64	11,61	دحرجه

الدرجة الجدوليه:  $n = 1 + 2 - 6 + 6 = 2 - 2,23 = 0,5$  تحت دلالة

من هذا نستنتج ان الفرق بين العينه التجريبيه والضابطه في جميع الاختبارات المهاريه لا يتعدى الفرق العشوائي وهذا يتطابق مع فرضية البحث من عدم وجود فروق معنويه بين العينه التجريبيه والضابطه في الاختبارات القبليه وهي حاله طبيعيه حيث ان الطلاب في بداية انتظامهم في الدراسات العمليه وان مستوياتهم متقارنه بكرة القدم وهذا يؤكد تجانس عينة البحث ايضا.

**الجدول (4) يبين الاختبارات المهاريه والوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينتين التجريبيه  
والضابطه ودرجة ت دلالة الفروق في البعد**

الدلالة	ت المحتسبة	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي		الاختبار
		ضابط	تجريبي	ضابط	تجريبي	
معنوي	5,836	0,753	1,414	6	10	تهذيف
معنوي	3,051	0,632	1,472	14	51	مناوله
معنوي	3,899	0,785	0,775	11,99	10,23	دحرجه

الدرجة الجدوليه :  $n = 1 + 2 - 6 + 6 = 2 - 2,23 = 0,5$  في جدول المعنويه

من ذلك نستنتاج ان التمرينات الخاصه التي اعتمدت كمتغير مستقل في البحث قد اثرت معنويه على مسنوي الطلاب في الاختبارات المهاريه خلال فترة تطبيق البرنامج الذي قاربت 8 اسابيع وبمعدل 4 ساعات اسبوعيا ضمن الجدول الاسبوعي لمادة كرة القدم.

ان نتائج العينه التجريبيه اشرت تقدم الطلبه في اداء الاختبارات المهاريه رغم قصر الفتره الزمنيه وهذا تاكيد على اهمية التمرينات الخاصه التي اعتمدت في التجربه.

وهذا ايضا يتطابق مع فرضية البحث التي تؤكد معنويه الفروق بين العينه التجريبيه والضابطه ولصالح العينه التجريبيه.





بالنسبة للناحية الوظيفية.

معنوية الاختبار تؤشر انخفاض نسبة اللاكتيك اسيد في الدم والعضلات مما يقلل من فترة الاستشفاء اولا واستمرار الجهد والنشاط الرياضي لاطول فتره زمنيه ثانياً. هذا فضلا من ان تقليل او انخفاض نسبة اللاكتيك اسيد تعتبر احد اهم الاسس العلميه التي على المتخصص الالام بـها وظهر ذلك ايضاً في اختبار الجهد اللاهوائي.

#### 4 - الخاتمة:

اظهرت النتائج ان التمرينات الخاصه التي تم اعتمادها ضمن البرنامج التدريبي على تطوير الناحيه المهاريه في اختبار التهديف والمناوله والحرجه بكرة القدم وان التمرينات الخاصه التي تم اعتمادها ضمن البرنامج التدريبي ساعدت على تطوير الناحيه الوظيفيه من خلال انخفاض اللاكتك اسيد في الدم والعضلة ، وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث التي اثبتت فاعليه وتأثير التمرينات الخاصه اوصى بالاهتمام باستخدام التمرينات الخاصه ضمن مفردات مادة كرة القدم على وفق اسس علميه في التخطيط والتفيذ، كذلك ضرورة تقييم مفردات مادة كرة القدم بشكل مستمر ومتابعة توصيات البحوث العلميه التي تنشر في هذا المجال واجراء دراسات مشابهه باستخدام اختبارات بدنية ومهاراته ووظيفيه اخرى ومعرفة مدى تاثير التمرينات الخاصه عليها ايضاً اجراء دراسات مشابهه اخرى للمواد الدراسيه في المنهج الدراسي للقسم.

#### References:

- Haider Abdul Badan Al-Mayahi. The Effect of Complex Training on Some Functional, Physical, and Skill Variables of the Iraqi Youth National Football Team Players. PhD Dissertation, College of Physical Education, University of Baghdad, 2020.
- Risan Khribat Majeed. Biomechanical and Physiological Analysis in Physical Education. Dar Al-Hikma, Basra, 1991.
- Furat Jabbar. The Effect of Various Mental Training Methods on Cognitive, Skill, and Tactical Aspects in Football. PhD Dissertation, College of Physical Education, University of Baghdad, 2001.
- Kamal Jamil Al-Rabdhi: Sports Training for the 21st Century. Amman, University of Jordan. 2001.
- Muwaffaq Asaad Mahmoud, Tests and Techniques in Football. Amman: Dar Dijla Publishing, 2007.
- Mufti Ibrahim, Individual Skills: Training and Development. Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2012.

