

# التمارين الفردية وتأثيرها على الأداء المهاري للاعبين الشباب لكرة القدم

أ.م.د: فرات جبار      م.م: ثائر عامر عباس

## ملخص البحث

هدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام التدريبات الفردية في فترة المنافسات على الاداء المهاري للاعبين كرة القدم بعمر ١٨-١٩ سنة واشتملت عينة البحث على ٣٠ لاعبا من نادي ديالى وتم استخدام المنهج التجريبي وتحديد اربع تمارين اساسية لتطوير الاداء المهاري للاعبين كرة القدم وهي (الجري بالكرة – المناولة الجدارية – المناولة الطويلة ) وتوصلت الدراسة الى النتائج وهي حصول تقدم كبير في مستوى الاداء المهاري للاعبين كرة القدم بسبب تأثير التمارين الفردية .

## Abstract

**This Study aimed to knowing effecting of singleness training using in competition duration on the skill performance for football players with age of 18-19 years . the sample of research included on 30 players from Zeint club in Russia , whereas use the experimental method with four primary practices for developing of skill performance for football players , these practices are running with a ball , dodgy , pass (1-2) , and long pass . this study concluded that getting of high progress in level of the skill performance for football players because of effect of the singleness practices practices.**

## الباب الاول

### ١ - التعريف بالبحث :

#### ١-١ - المقدمة واهمية البحث :

ان اداء رياضة كرة القدم على المستويين المحلي والدولي في الوقت الحاضر يتطلب الكثير من الخصائص المهارية التي تميز الاداء الفردي والجماعي للاعبين وان توافر قدراً كبيراً من سرعة الاداء المهاري الفردي يؤدي الى القدرة على مجاراة خطط واساليب اللعب الحديث التي تطورت في السنوات الاخيرة وان هذا التطور في اساليب وخطط اللعب ادى الى ضرورة تغيير الوسائل التدريبية في اعداد لاعبي كرة القدم بما يتلائم مع الايقاعات السريعة للمباريات مع ضرورة اتحاد القرارات تبعاً لمتغيرات اللعب الحديث . ان جميع التطورات التي حدثت في مجال كرة القدم فرضت على اللاعبين ضرورة التعود على التدريبات ذات الحمل التدريبي المرتفع الشدة خلال فترات زمنية قصيرة مع زيادة عدد الوحدات التدريبية في اليوم الواحد.

كما تلعب التدريبات الشخصية (الفردية) دوراً كبيراً في تطوير امكانيات اللاعبين من خلال السيطرة والتحكم بالكرة في المواقف والاتجاهات المطلوبة ومن هذا المنطلق جاءت اهمية البحث في العمل على تحقيق هذه الواجبات بحيث تخدم في النهاية قدرة اللاعبين وامكانياتهم اثناء المباريات والتي كانت هي الهدف النهائي الذي يجب الوصول اليه .

#### ١-٢ - مشكلة البحث :

لقد اظهرت كل البطولات العالمية الاخيرة ان التدريبات الشخصية (الفردية) للاعب كرة القدم هي المدخل الرئيسي لاي انجاز حقيقي في كرة القدم وخلال عمل الباحثان في مجال كرة القدم في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وجد ان هناك ضرورة ملحة لادخال هذه التدريبات فترة المنافسات للاعبين الشباب ١٨-١٩ سنة.

### ١-٣- هدف البحث :

التعرف على تأثير استخدام التدريبات الشخصية (الفردية) في فترة المنافسات على اداء لاعبي كرة القدم بعمر ١٨-١٩ سنة .

### ١-٤- فرض البحث :

للتدريبات الشخصية تاثير ايجابي على اداء لاعبي كرة القدم ١٨-١٩ سنة في فترة المنافسات.

### ١-٥- مجالات البحث

المجال البشري : لاعبو نادي ديالى للشباب بعمر ١٨-١٩ سنة بكرة القدم وبعدد (٣٠) لاعباً .

المجال الزمني : للمدة من ١٥/٥/٢٠٠٨ الى ١٥/٨/٢٠٠٨ .

المجال المكاني : ملعب نادي ديالى الرياضي بكرة القدم.

### الباب الثاني

#### ٢-١- الدراسات النظرية :

٢-١-١- الوحدة التدريبية الشخصية بكرة القدم :

٢-١-٢- مفهوم الوحدة التدريبية الشخصية :

تعتبر الوحدة التدريبية الشخصية هي احدى المراحل المهمة من البناء التدريبي وتكون جزء من دورة التدريب الصحية على اساس المنهج التدريبي والذي يكون مجموع الوحدات التدريبية والتي تعد اساس عملية التخطيط اليومي وينظر اليها كأصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب .

وتختلف الوحدات التدريبية الشخصية (الفردية) الواحدة عن الاخرى تبعاً لمواقع اللاعبين في الملعب وكذلك الواجبات المناطة اليهم فعلى سبيل المثال فان

موقع اللاعب المهاجم في الملعب يختلف عن موقع الجناح وواجبات المهاجم تختلف عن واجبات لاعب الجناح وهذا يشمل باقي خطوات اللعب .

وينبغي ان تحتوي الوحدة التدريبية الشخصية (الفردية) على الاتي :

- تحديد مكان كل لاعب في الملعب .

- تحديد واجبات اللاعب في الملعب .

- تحديد محل التمارين (شدة التمارين وفترة استمرارها وعدد التكرارات وفترة الراحة الايجابية) .

- تحديد اهم النقاط في تعليم وتدريب فن الاداء الحركي والخططي اثناء التدريب.

ان اهمية الوحدة التدريبية الشخصية (الفردية) يكون اكثر فعالية اذا ما تم تخصيص الوقت المناسب والكافي لها مع توفر مستلزمات التدريب فعند وضع مفردات الوحدة التدريبية الشخصية (الفردية) يجب ان يراعي اللاعبين ومستواهم البدني والمهاري وان للمدرب دوراً كبيراً في نجاح الوحدات التدريبية .

٢-١-٢-٢-٢ - متطلبات بناء الوحدة التدريبية الشخصية (الفردية) :

ان متطلبات الوحدة التدريبية الشخصية يعتمد على الاساس التعليمي والتدريبي للمستويات الرياضية من حيث التخطيط لطبيعة المنافسة وشدتها ويوجد اهداف متنوعة للوحدة التدريبية الشخصية (الفردية) :

- وحدات تدريبية تهدف على اساس تطوير الصفات البدنية المختلفة .

- وحدات تدريبية تهدف الى تعليم فن الاداء الحركي واكتسابه واتقانه .

- وحدات تدريبية تهدف الى تعليم القدرات والخطط واكتسابها .

- وحدات تدريبية ذات اهداف مشتركة وواجبات متعددة .

ويتم بناء التدريبات الشخصية (الفردية) على اساس المستوى المستهدف تغييره او تطويره وفقاً للحاجة التي يسلبها هذا البناء مع الاخذ بنظر الاعتبار الاشكال الثلاثة التي تساعد في رفع مستوى اللاعبين .

وتستخدم في الوحدة التدريبية الشخصية (الفردية) تمارين مختلفة منها :

- تمارين بدنية وتستخدم لتطوير السرعة والقوة والمطاولة .
  - التمارين المهارية الخاصة بكرة القدم والتي تساعد في تطوير الناحية المهارية للاعبين .
  - التمارين الخطئية يتم فيها استخدام التمارين الحركية الخاصة بخطط اللعب.
- ٢-٢-٢ - التدريب في كرة القدم :

ان التدريب في كرة القدم يعتمد في الاساس على مبادئ عملية استمدت من علوم اخرى القياس و التقويم و علم التدريب و علم الحركة و علم النفس الرياضي و التعلم الحركي و الاداة و التنظيم و غيرها من العلوم التي لا يمكن التغاضي عنها في عمل المدرب اذ ان هذه العلوم التي تم ذكرها اذا تمت بشكل جيد من قبل المدرب فسوف تكون له قاعدة عملية تخدمه في الجانب العلمي .

ويعتمد التدريب الرياضي بكرة القدم على عدة امور يقف في مقدمتها كفاءة المدرب وقابليته على اداء هذه الوظيفة والتي تعد من اهم الوظائف التي تؤثر بشكل مباشر في قيادة اللاعبين سواء كان ذلك على مستوى الممارسة ام على مستوى المنافسة في البطولات وان الامور التي يجب على المدرب اتقانها هي :

-الاسس و المبادئ العلمية للعلوم المرتبطة بالعمليات التطبيقية والتي تؤثر بشكل مباشر .

-المعرفة الواسعة باسس تخطيط التدريب الرياضي .

-القدرة الواسعة على القيادة التطبيقية للعملية التدريبية .

### الباب الثالث

٣- منهج البحث و اجراءاته الميدانية :

٣-١ - منهج البحث :

وهو الاسلوب المتبع لحل المشكلة وذلك لغرض الوصول الى الحقيقة ولكون هذا البحث يهدف الى معرفة تأثير استخدام التدريبات الشخصية (الفردية) في فترة المنافسات على اداء لاعبي كرة القدم للشباب بعمر ١٨-١٩ سنة ولهذا تم استخدام

الباحثان المنهج التجريبي لملائمة متطلبات البحث ولكونه الطريق المناسب لاثبات فرضيته باعتباره تعبيراً معتمداً ومضبوطاً للشروط المحدودة لحدث ما.  
٣-٢- عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (٣٠) لاعباً يمثلون فريق شباب نادي ديالى المشارك في دوري اندية الشباب في العراق للموسم ٢٠٠٧-٢٠٠٨ اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد قسمت العينة الى مجموعتين عشوائياً (باستخدام طريقة الصور المتكافئة) احدهما ضابطة والاخرى تجريبية بواقع ١٥ لاعباً لكل مجموعة.

### ٣-٢-١- تكافؤ العينة :

ان من الامور المهمة التي يجب ان يعيها الباحثان هو ارجاع الفروق الى العامل التجريبي فعلى هذا الاساس لابد ان تكون كل من المجموعتين متكافئة تماماً في جميع الظروف ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية اذ يشير الجدول رقم (١) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الاختبارات وهذا مما يؤكد تكافؤ افراد المجموعتين في المتغيرات كافة .

جدول رقم (١)

يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية بكرة القدم

الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المهارية	ت
			ع+	س	ع+	س		
غير معنوي	٢,٠٥	٠,٥٦	٢,٠٥	٣,٣٦	٠,٣٥	٣,٣٣	الجري بالكرة لمسافة ١٥ م ثم التصويب على المرمى	١
غير معنوي	٢,٠٥	١,٢٦	٢,٠٥	٥,٦٢	٠,١٢	٥,٦٨	الجري المتعرج (المراوغة) ١٥ م ثم التصويب على المرمى	٢
غير معنوي	٢,٠٥	٠,٨٤	٢,٠٥	٤,٦١	٠,١١	٤,٥٧	المناوله الجدارية القصيرة ١٥ م ثم التصويب على المرمى	٣
غير معنوي	٢,٠٥	٠,٤٢	٢,٠٥	٠,٤١	٢,٧٩	٢,٦٨	المناوله الطويلة ١٥ م ثم التصويب على المرمى	٤

٣-٣- وسائل وادوات جمع المعلومات :

تم استخدام الوسائل التالية لجمع المعلومات الخاصة بالبحث وهي :

-المقابلات الشخصية .

-فريق العمل .

-المصادر والمراجع .

-الاختبارات المهارية .

كماتم الاعتماد على الاجهزة والادوات الاتية لتنفيذ البحث :

١. ساعة توقيت .
٢. شريط قياس .
٣. كرات طبية .
٤. شواخص .
٥. كرة قدم .
٦. حائط صد بطول ٥م.
٧. هدف كرة القدم .
٨. صافرة .

### ٣-٤- اختيار الاختبارات :

ان اهم ما يحتاجه الباحثان هو اختبار او وضع اختبارات متعددة لقياس بعض المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها وبناء على ذلك تم اعداد استمارة الاختبار جدول رقم (٢) لتحديد الاختبارات المناسبة لكل صفة مهارية تمثل جميعها تمارين حركية مركبة يتم من خلالها قياس الصفات المهارية للاعبين و ثم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة القدم وعلم التدريب الرياضي والاختبار والقياس وبعد جمع الاستمارات ثم تفريغ البيانات التي دونت من قبل الخبراء ، تم تحديد الاهمية النسبية لكل اختبار من الاختبارات طبقاً لارائهم اذ تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة ٧٠% من مجموع اراء الخبراء وكما هو مبين في الجدول رقم (٢) :



## جدول رقم (٢)

### يبين تفاصيل الاختبارات البدنية والمهارية

ت	الاختبار	صفة اختبار	التكرار	النسبة المئوية
١	الجري بالكرة لمسافة ١٥ م	قياس سرعة الاداء بالكرة	١	٨٠%
٢	الجري المتعرج (المراوغة) ١٥ م	قياس سرعة الاداء لمهارة المراوغة	١	٧٠%
٣	المناوله الجدارية القصيرة ١٥ م مع حائطي صد بطول ٣ م	قياس سرعة الاداء لمهارة المناولة القصيرة	١	٨٠%
٤	المناوله الطويلة ١٥ م ثم الانطلاق	قياس سرعة الاداء لمهارة المناولة الطويلة	١	٧٠%

### ٣-٤- الاسس العلمية للاختبارات :

لقد تم اجراء تقويم علمي للاختبار قبل البدء بعملية تنفيذ اجراءات البحث من اجل الوقوف على صدق وثبات وموضوعية مفردات الاختبار والتي تم اختيارها .

### ٣-٥- ثبات الاختبار :

لقد تم استخدام طريقة اعادة الاختبار للتحقق من ثباته حيث طبقت الاختبارات على عينة مكونة من (١٠) لاعبين تم اختيارهم عشوائياً من غير عينة البحث ويمثلون نادي الخالص للشباب وبعد مرور ٥ ايام تم اعادة الاختبار على العينة نفسها ثم تم استخراج معامل الارتباط البسيط بطريقة (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والثاني لمعرفة مدى ثبات الاختبار .

### ٣-٦- خطوات اجراء البحث :

#### الاختبار القبلي لعينة البحث :

تم اجراء الاختبارات لعينة البحث في يوم الخميس ١٥/٥/٢٠٠٨ في الساعة الثانية ظهراً في ملعب نادي ديالى .

### ٣-٧- اسس وضع التدريبات (الشخصية والفردية) :

ان الاسس التي اعتمدها الباحثان بوضع التدريبات الشخصية للاعبين الشباب في فترة المنافسات وذلك من خلال ما يأتي :

-التنوع بالتمارين التي تم اختبارها بحيث تؤدي هذه التمارين بالكرة والتي تتطلب سرعة اداء حركي عند الاداء وهذا يتطلب مستوى عالياً لمعدلات استهلاك الطاقة.

-اتباع مبدأ التناوب المثالي الفردي للعمل والراحة بحيث يستطيع كل رعب اداء جميع التمارين بكفاءة عالية .

-تحديد مستوى العلاقة المثالية بين مكونات العمل التدريبي (الحجم ، الشدة ، الراحة) التي تساعد اللاعب على الاحتفاظ باعلى مستوى عند تنفيذ التمارين .

-العدد المناسب للتكرار بين تمرين واخر .

-تحديد افضل زمن للراحة بين التكرارات عند اداء التمارين .

وفيما ياتي التمارين التي استخدمت على افراد عينة البحث :

التمرين الاول :

الدرجة بالكرة لمسافة ١٥ م ثم تمرير الكرة بين ثلاث اهداف متتالية البعد بين هدف واخر ٢ م ثم المرور بين خمسة شواخص لمسافة ٥ م ثم الانطلاق ٨ م ثم التصويب على المرمى .

التمرين الثاني :

الانطلاق بالكرة ١٠ م ثم تمرير والاستلام مع حائط الصد لمسافة ١٠ م ثم الركض بالسيطرة ١٥ م ثم تمرير الكرة بين هدفين لمسافة ٥ م ثم التصويب على المرمى .

التمرين الثالث :

الدرجة بالكرة لمسافة ٨ م ثم المرور بين ستة شواخص ١٥ م مكوكي ثم الانطلاق بالكرة ١٠ م ثم التصويب على المرمى .

التمرين الرابع :

الدرجة بالكرة ١٠ م ثم المرور بين ثمانية شواخص ١٠ م متعرج ثم المرور بين ثلاثة اهداف متتالية لمسافة ٥ م ثم الانطلاق ١٠ م ثم التصويب على المرمى .

٣-٨- الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان لوسائل الاحصائية الاتية :

-الوسط الحسابي .

-الانحراف المعياري .

-معامل ارتباط (بيرسون) .

-اختبار (ت) للعينات المتناظرة .

-اختبار (ت) للعينات الغير المتناظرة .

-الصدق الذاتي .

-النسبة المئوية .

#### الباب الرابع

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

٤-١- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعي البحث :

٤-١-١- عرض نتائج الاختبارات المهاريّة للمجموعة التجريبيّة في

الاختبارين القبلي والبدي :

من خلال الاطلاع على جدول رقم (٣) والذي يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة الاختبارات المهاريّة والبدنية قيد البحث وهي الجري بالكرة لمسافة ١٥ م ثم التهديف على المرمى ، المناولة المرتدة القصيرة لمسافة ١٥ م ثم التصويب على المرمى ، الجري المتعرج بين الشواخص لمسافة ١٥ م ثم التهديف على المرمى ، المناولة الطويلة لمسافة ١٥ م ثم التصويب على المرمى .

جدول رقم (٣)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T ، الجدولية ودالاتها الاحصائية  
لنتائج الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى

الدلالة	قيمة T <sup>*</sup> ( الجدولية	قيمة T المحتس بة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		الاختبارات المهارية	ت
			ع+	س	ع+	س		
معنوي	٢,١٤	٥,٦٢	٢,٠٥	٣,١ ٧	٠,٥٥	٣,٣٥	الجري بالكرة لمسافة ١٥م ثم التصويب على المرمى	١
معنوي	٢,١٤	٦,٢٥	٢,٠٥	٤,٢ ٠	٠,١٦	٤,٦١	الجري المتعرج (المراوغة) ١٥م ثم التصويب على المرمى	٢
معنوي	٢,١٤	١٠,٥٤	٢,٠٥	٥,٣ ٤	٠,١٤	٥,٦٢	المناوله الجدارية القصيرة ١٥م ثم التصويب على المرمى	٣
معنوي	٢,١٤	١٦,٢٥	٢,٠٥	٢,٣ ٥	٠,١٧	٢,٧٩	المناوله الطويلة ١٥م ثم التصويب على المرمى	٤

\* عند درجة حرية ١٤ ومستوى دلالة ٠,٠٥ .

٤-١-٢- عرض نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة في

الاختبار القبلي والبعدي :

اما في يتعلق بالمجموعة الضابطة فيظهر لنا من خلال الجدول رقم (٤)

جدول رقم (٤)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T ، الجدولية ودلالاتها الاحصائية

لنتائج الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	الاختبارات المهارية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية (*)	الدلالة
		ع+	س	ع+	س			
١	الجري بالكرة لمسافة ١٥ م ثم التصويب على المرمى	٣,٣	٠,٣٥	٣,٣٣	٢,٠٥	٠,٠٣	٢,١٤	معنوي
٢	الجري المتعرج (المراوغة) ١٥ م ثم التصويب على المرمى	٤,٥	٠,١١	٤,٥٤	٢,٠٥	١,٩٧	٢,١٤	غير معنوي
٣	المناوله الجدارية القصيرة ١٥ م ثم التصويب على المرمى	٥,٦	٠,١٢	٥,٥١	٢,٠٥	٥,٦٥	٢,١٤	معنوي
٤	المناوله الطويلة ١٥ م ثم التصويب على المرمى	٢,٦	٠,١٤	٢,٥٧	٢,٠٥	١١,٢٥	٢,١٤	معنوي

\* عند درجة حرية ١٤ ومستوى دلالة ٠,٠٥ .

٢-٤ - فروقات نتائج اختبارات المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي :

من خلال الاطلاع على جدول رقم (٥) والذي يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T ودلالاتها الاحصائية للنتائج الاختبارات المهارية والبدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .

جدول رقم (٥)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T ، ودلالاتها الاحصائية لنتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

الدالة	قيمة T(*) الجدولية	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات المهارية	ت
			ع+	س	ع+	س		
معنوي	٢,٠٥	٣,٤٧	٠,٠٦	٣,١٧	٠,٠٣	٣,٢٣	الجري بالكرة لمسافة ١٥ م ثم التصويب على المرمى	١
معنوي	٢,٠٥	٨,٤٣	٠,٠٦	٥,٣٤	٠,٠٥	٥,٥١	الجري المتعرج (المراوغة) ١٥ م ثم التصويب على المرمى	٢
معنوي	٢,٠٥	١٣,٨٨	٠,٠٩	٤,٢٠	٠,٠٣	٤,٥٤	المناوله الجدارية القصيرة ١٥ م ثم التصويب على المرمى	٣
معنوي	٢,٠٥	٨,٢٨	٠,٠٩	٢,٣٥	٠,٠٥	٢,٥٧	المناوله الطويلة ١٥ م ثم التصويب على المرمى	٤

\* عند درجة حرية ٢٨ ومستوى دلالة ٠,٠٥ .

ويعزو الباحثان سبب ذلك التفوق للمجموعة التجريبية الى استخدام التمارين الشخصية المركبة التي كانت تركز على الخصائص الاساسية للمهارات الحركية فمثلاً كان التأكيد على تنمية المهارات الاساسية المفردة قدر تعلقها بالمهارات الحركية المركبة مما ظهر واضحاً في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية من خلال تطور الاداء المهاري للاعبين كرة القدم .

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

#### ٥-١- الاستنتاجات :

من خلال عرض ومناقشة الباحثان لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية :

١. ان التقدم الذي حصل في الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في

الاختبار البعدي كان سريعاً وفعالاً نتيجة للفعل المؤثر الخاص بمفردات

التمارين الشخصية (الفردية) المستخدمة على افراد هذه المجموعة .

٢. ظهرت ان نتائج التقدم الذي حصل على سرعة الاداء المهاري للمجموعة

التجريبية كانت بسبب استخدام التمارين الشخصية (الفردية) وكذلك تحديد

مستوى الارتباط المثالي لمكونات هذه التمارين وتنوعها يلائم فترة

المنافسات .

٣. لقد ظهرت فائدة التمارين الشخصية في تطوير الاداء المهاري للاعبين

الشباب بكرة القدم من خلال وجود الفروق المعنوية بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية والتي اظهرتها نتائج اختبار (T) .

#### ٥-٢- التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثان بما يلي :

١. يوصي الباحثان تعميم التمارين الشخصية (الفردية) على مدربي الشباب

والناشئين كما لها من تأثير على اللاعبين .

٢. ضرورة العمل على تطوير الاداء المهاري للاعبين الشباب باستخدام التمارين الشخصية بوجود اداة اللعب (كرة القدم) لان معظم الواجبات الحركية يؤيدها اللاعبون يجب انجازها اثناء المباريات باستخدام كرة القدم .
٣. ضرورة اهتمام مدربي فرق الشباب بالتمارين الشخصية لما لها من اثر ايجابي في تطوير النواحي البدنية والمهارية للاعبين .
٤. اجراء بحوث تطبيقية للاعبين المتقدمين لمعرفة تأثير التمارين الشخصية على تطوير الاداء المهاري للاعبين .
٥. اعتماد الاختبارات المستخدمة لقياس سرعة الاداء المهاري للاعبين الشباب بعمر ١٨-١٩ سنة .

### المصادر

- ١ . افيريانوف أن. مستوى الاشراف للفترة التحضيرية للاعبين كرة القدم للشباب . ١٩٩٩ .
- ٢ . امالين م. ي طريقة نشاط اللاعبين في فترة المنافسات بكرة القدم ، ١٩٨٠ .
- ٣ . ارستوف ي. أ ، اعداد لاعبي كرة القدم للشباب بعمر ١٨-١٩ سنة ، ١٩٨٠ .
- ٤ . بيكلين أ.أ ، الاعداد الذهني للاعبين كرة القدم .
- ٥ . بيلياكوف أ.ك ، تركيب ومفهوم الفترة التحضيرية التدريبية للاعبين كرة القدم للشباب ، رسالة دكتوراه ، ١٩٨٦ .
- ٦- فرات جبار سعدالله ، تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، بحث منشور - جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١ .
- ٧- ثائر عامر عباس ، واقع الاداء المهاري والخطي الدفاعي والهجومى لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣ .