



The effect of concurrent training to developing certain complex physical and skill abilities of young football players

Asst. Lec. Naseer Tama Malik^{*1} , Prof. Dr. Aqeel Hassan Falih² 

¹ Basra Governorate Education Directorate, Iraq.

² University of Basra. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: Pgs.naseer.malik@uobasrah.edu.iq

Received: 20-08-2025

Publication: 28-10-2025

Abstract

Synchronous training and its impact on physical abilities and complex skills in football, and the significant role these training sessions play in refining tactical performance. The study included (24) youth players who were divided equally into two groups, experimental and control. The research tests were conducted, and synchronous training was prepared with an experimental training program for two months for the youth football players, consisting of (24) training units.

Keywords: Simultaneous training, combined physical and skill abilities, football.



تأثير التدريب المتزامن في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين الشباب بكرة القدم

م.م. نصير طعمة مالك/العراق. مديرية تربية محافظة البصرة

Pgs.naseer.malik@uobasrah.edu.iq

أ.د. عقيل حسن فالح/العراق. جامعة البصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Aqeel.Falih@uobasrah.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/8/20 تاريخ نشر البحث 2025/10/28

الملخص

التدريب المتزامن (Synchronous training) ومدى تأثير تدريباته على القدرات البدنية (Physical abilities) والمهارات المركبة (Complex skills) في كرة القدم وما لهذه التدريبات دور كبير في صقل الاداء الخططي بالتالي. وشملت الدراسة لاعبي الشباب بعدد (24) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي وتم اجراء الاختبارات الخاصة بالبحث وتم اعداد تدريبات المتزامن وبمنهج تدريبي (تجريبي) بواقع شهران للاعبين الشباب بكرة القدم وبواقع (24) وحدة تدريبية.

الكلمات المفتاحية: التدريب المتزامن، القدرات البدنية والمهارية المركبة، كرة القدم

1-المقدمة:

في ظل التطور الذي يشهده علم التدريب الرياضي الهادف الى رفع المستوى للاعبين وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية بشتى الالعاب الرياضية ما يكون الا عن طريق البحث والدراسة والتقصي لما هو أكثر افادة في تقدم الالعاب الرياضية ومنها كرة القدم التي اتسمت بالتطور العلمي الكبير والسريع لمتطلباتها البدنية والمهارية والخطية والذهنية التي تأهل اللاعب الى الاداء العالي في المنافسات.

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الرياضية الأكثر تنوعا في القدرات البدنية والمهارات الاساسية وخطط اللعب الدفاعية والهجومية منها، مما يجعل لها خصوصية كبيرة بإيجاد الوسائل التدريبية الخاصة بها التي تساعد اللاعبين الى رفع من مستوى الاداء البدني والمهاري، وما تحتويه من اداءات بدنية عالية ومتنوعة مما يتطلب للقائمين على العملية التدريبية بها بالاهتمام باللاعبين تدريبيا وهذا ما يكون الا عن طريق ايجاد اساليب تدريبية تكون منسجمة مع تلك المتطلبات البدنية والمهارية كون الاداء بالمنافسة شديد وعالي المجهودات البدنية التي تكون لها الاثر الواضح على النواحي الوظيفية وهذا ما يشير له (علي محمد وعقيل حسن، 2020) وهذا يكون ذات تغيرات وظيفية كبيرة في جسم اللاعبين نتيجة تلك المجهودات في المنافسة".

(محمد علي وعقيل حسن، 2020، 77)

المختلفة للاعبين وخصوصا بان لاعبي كرة القدم يقومون باداءات متنوعة ومتزامنة في المواقف الخطية كالمساندة لاعب الظهير والتحرك للأمام والانتشار وتغير المراكز في لحظات سريعة بين اللاعبين والتي يقابلها ضغط منافس وتحرك بسرعات عالية لإيقاف تلك التحركات مما يعني امتلاك لقدرات بدنية ومهارات مركبة عالية المستوى للاعبين لتنفيذ ما مطلوب منهم في تلك المواقف الخطية.

وهذا ما يشير (ذو الفقار صالح، 2015) حيث نشاهد الاهتمام الكبير في رفع مستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا وخطيا وذهنيا ووظيفيا من قبل المدربين لكي يتم مواكبة الاحداث الفنية في المنافسة بين اللاعبين".

(ذو الفقار صالح، 2015، 17)

ومن خلال ذلك نجد ان عملية تدريب لاعبي كرة القدم لا تأتي بالصدفة او العشوائية بل عن طريق استخدام اساليب ونماذج تدريبية أكثر تطورا ومواكبة لما يحدث في المباراة من ادوار ومواقف خطية التي تحتوي على قدرات بدنية ومهارات مركبة، وهذا ما يكون الا باعداد اللاعب اعداد متزن ومناسب لمواقف اللعب المتغيرة التي تفرضها طبيعة اللعبة بسبب كثرة خططها الدفاعية والهجومية التي تكون معقدة ومميزة من خلال السرعة والدقة في التنفيذ لتحقيق الاداء المثالي للاعبين. اذ يذكر (Aagard Andersen، 2010) بان التدريب المتزامن مزج تدريبات هوائية ولا هوائية بتدريبات القوة العضلية بنفس الوحدة التدريبية".

(Aagard Andersen, 2010, 39) ومن هنا تكمن أهمية البحث في الكشف والتقصي عن ما هو يحدث عند تسليط الضوء على تدريبات التزامن وربطها بالأداء المهاري عند تطبيقها وبمساحات ومناطق مختلفة بالملاعب وما هو دورها في مستوى القدرات البدنية الخاصة والمهارات المركبة.

بما ان تدريب كرة القدم يتطلب اعداد اللاعبين بصورة اكثر واقعية وتكون قريبة لما يحدث في المنافسة من احداث ومواقف خططيه مما يعني لا بد من تهيئة واعداد اللاعبين على رفع المستوى البدني والمهاري والوظيفي لهم لمواجهة تلك المجهودات الكبيرة والمتنوعة كالجري السريع بالفراغ والتغطية المباغتة لهذا الموقف من قبل اللاعب المدافع او التقدم السريع بالكرة وما يرافقها من مهارات مركبة كالمراوغة والتمرير مع وجود منافس يزاحم تقدم اللاعب وغيرها من التحركات التي لا بد من ان يكون للاعبين اعدادا مناسبة وملائما للتغلب على تلك المجهودات والتحركات وهذا ما يكون الا باستخدام اساليب تدريبية تعزز من رفع المستوى البدني والمهاري والوظيفي للاعبين ومن هنا تكمن مشكلة البحث بتسليط الضوء على التدريب المتزامن من خلال تدريب القدرات البدنية مثلا التحمل والسرعة الانتقالية وربطها بالاداءات المهارية بالوحدة التدريبية وهذا ما دفع الباحثان في تجريب هذه المشكلة بالتقصي والكشف عن تأثيرات التدريب المتزامن على القدرات البدنية والمهارية المركبة للاعبي كرة القدم.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تدريبات المتزامن للاعبي كرة القدم الشباب.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات المتزامن في مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية المركبة للاعبي كرة القدم الشباب.
- 3- التعرف على الفروق القبلية والبعدية بين الاختبارات البدنية والمهارية المركبة وللمجموعتين التجريبية والضابطة.
- 4- التعرف على الفروق البعدية بين الاختبارات البدنية والمهارية المركبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

2-إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية على لاعبي شباب نادي النور بكرة القدم والبالغ عددهم (24) لاعبا من أصل (30) لاعبا بعد ان تم استبعاد حراس المرمى وافراد التجربة الاستطلاعية، حيث بلغت النسبة المئوية لافراد العينة (66%) من مجتمع الاصل وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وكل مجموعة (12) لاعبا وتم اجراء التجانس بين المجموعتين كما في جدول (1)

جدول (1) يبين تجانس افراد العينة في متغيرات (العمر - الطول - الكتلة - العمر التدريبي)

القياسات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	معامل التواء
العمر بالسنة	18.4	0.83	4.5%	0.330
الطول سم	167.3	5.43	3.24%	0.002
الكتلة كغم	68.2	5.71	8.03%	0.875
العمر التدريبي	3.2	0.66	20.6%	0.231

جدول (2) يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين في متغيرات الالية

المتغيرات	مجموعة التجريبية المتزامن		مجموعة الضابطة		Sig	الدالة
	س	ع	س	ع		
سرعة انتقالية	6.67	0.31	6.22	0.14	0.083	غير دال
تحمل سرعة	40.86	1.39	38.9	0.57	0.807	غير دال
القوة المميزة بالسرعة	24.73	0.601	22.57	0.46	0.102	غير دال
الرشاقة	13.7	0.486	12.1	0.44	0.334	غير دال

2-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر.
- المقابلات الشخصية.
- فريق عمل مساعد.
- الاختبارات المستخدمة.
- كرات قدم عدد (12).
- شواخص بلاستيكية عدد (10).
- شريط قياس.
- حواجز عدد (12).
- بورك.
- ساعة توقيت.

2-4-1 اختبارات القدرات البدنية المستخدمة:

أولاً: اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (30م) ولكتا الساقين. (موفق الهيتي، 2009، 37)

- اسم الاختبار: قياس القوة المتميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

- الادوات المستعملة: شريط قياس، ساعة توقيت، مراقب يراقب اللاعبين، مضمار يحدد له بداية ونهاية

- وصف الاداء: يقف اللاعب المختبر ملامسا خط البداية بساق القفز والساق الحرة الى الخلف، وعند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب بالحجل (القفز) على ساق واحدة الى نهاية الخط المحددة لمسافة 30متر وبعدها يتم الحجل على الساق الاخرى لنفس المسافة.

المحاولات: تعطي لكل لاعب محاولتان وتسجل أفضل المحاولات

طريقة التسجيل: يحسب للاعب الزمن المستغرق في قطع المسافة 30م ذهابا وايابا (يتم جمع الوقت الكلي والقسمه على 2)

ثانياً: اختبار ركض (30م) من البدء الطائر: (علي سلوم، 2004، 113)

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى

- الادوات المستعملة: مضمار الالعاب القوى او منطقة فضاء طولها لا يقل (50م) وعرضها لا يقل (5م)، ساعة توقيت، مطلق، مؤقتون، مراقبون.

- وصف الاداء: يبدأ الاختبار بان يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الاول وعندما يعطي الازن بالبدء يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايديه تصل الى اقصى مدى لها عند خط البدء الثاني ويخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني ويقف المراقب رافعا احدى ذراعيه للأعلى، وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعيه بسرعة، حينها يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة ع هذه الاشارة، وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن.

- طريقة التسجيل: يتم تسجيل الزمن المستغرق لقطع المسافة الى أقرب 1/100

ثالثا: اختبار تحمل السرعة:

(موفق الهيتي، 2009، 41)

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة

- الادوات المستخدمة: منطقة طولها 30 وعرضها لا يقل عن 1.5م، ساعة إيقاف

- طريقة الاداء: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة سرعه له حتى خط النهاية على بعد 30م في نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة وإيقافها لحظة عبوره لخط النهاية يكرر الجري خمس مرات مع راحة 30، ثانية بين كل تكرار والآخر. يمكن التدريب على الاختبار.

- التسجيل: تسجل كل محاولة مقربا لأقرب 10/1 ثانية. ويجمع الزمن الكلي لخمس محاولات ويتم ايجاد متوسطهم وتكون هي زمن مسافة 5*30م.

رابعا: الرشاقة

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

- الادوات المستخدمة: ساعة توقيت - قوائم بارتفاع 120سم.

- وصف الاداء: يستخدم الجري حول القوائم في شكل تقاطع بين القوائم بحيث المسافة بين كل قائم ولقائم في الوسط 5م وترسم خط البداية والنهاية على جانبي قائمة المركز وعند سماع إشارة البدا يقوم اللاعب بالجري من قائم رقم (1) ليدور حوله بحيث يكون القائم على يمينه ويعود الى القائم المركز فيدور حوله ويتجه الى رقم (2).

- التسجيل: يتم تسجيل أقرب زمن الى 0.01 ثانية لأحسن محاولة.

(عمرو ابو المجد وجمال إسماعيل، 1997، 128)

2-4-2 اختبارات المهارات المركبة:

أولاً: اختبار الاستلام والمناولة: (موفق الهيتي، 50، 2009)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الاستلام والمناولة

- أدوات الاختبار: (5) لاعبين + (5) أهداف صغيرة (1م × 0.5م) + (5) كرات قدم، شريط قياس.

- إجراءات الاختبار:

يقف خمسة لاعبين بخط عرضي مستقيم والمسافة بين لاعب وآخر (2) متر، ويكون إمام اللاعبين الأهداف الخمسة التي تبعد عنهم (30) متراً، ويقف اللاعب المختبر في الوسط بين اللاعب رقم (1) والهدف رقم (1)، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب المختبر باستلام الكرة من اللاعب رقم (1) ثم الدوران السريع في منطقة الاستلام (2) متر والواقعة وسط المسافة بين الأهداف الخمسة والخط العرضي، ثم مناولة الكرة باتجاه الهدف رقم (1)، وهكذا يستمر الاختبار لحين إكمال الكرات الخمس كما موضح طريقة التسجيل:

بالنسبة إلى تسلم الكرة وكيفية إخمادها، تعطى درجة للإخماد الذي يتم داخل المنطقة المحددة بمسافة 2م، ولا تعطى درجة للإخماد الذي تخرج الكرة فيه خارج المنطقة المحددة.

بالنسبة إلى المناولة لا تحتسب أية درجة في حال عدم إصابة الهدف، في حين تحتسب درجة واحدة لكل إصابة صحيحة.

ثانيا: الاستلام والجري بالكرة والتمرير: (امر الله احمد، 1996، 98)

- الهدف من الاختبار: قياس الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير

- الادوات المستخدمة: كرات قدم - ساعتى ايقاف - شريط قياس - حاجز - اقماع

- وصف الاختبار: يقف اللاعب بالمواجهة على مسافة 7م من محيط الدائرة، تمرر الكرة ارضية الى اللاعب الذي يقوم بالعدو مسرعا بالمواجهة للاستلام الكرة مع الدوران داخل الدائرة ثم الجري بالكرة مسرعا تجاه الشاخص الاصفر ثم تمريرها الى لاعب.

- يؤدي اللاعب محاولتين

- طريقة التسجيل:

- يحسب زمن الاداء كما يلي:

- يحسب زمن اداء الجملة من لحظة الاستلام مع الدوران ثم الجري السريع بالكرة لمسافة 10م الى الشاخص

تؤخذ أفضل ثلاث محاولات في الزمن والدقة ويستخرج الوسط الحسابي لها من خلال استمارة التقريغ

ملحوظة: المحاولة هي اداء مفردات الاختبار كاملة من بداية العدو ثم الاستلام وحتى التمرير الكرة

ثالثا: الاستلام والمراوغة والتمرير: (امر الله احمد، 1996، 120)

- الهف من الاختبار: قاس الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير

- الادوات المستخدمة: كرات قدم - ساعتى ايقاف - شريط قياس - حاجز - اقماع

- وصف الاختبار: يقف اللاعب على مسافة 7م من منتصف الدائرة قطرها 1م وبشكل قطري، يستلم اللاعب الذي يبعد عن الدائرة 7م الكرة الممرة الية من المدرب الذي يبعد عن الدائرة مسافة 4م، يقوم اللاعب بالعدو مسرعا بالمواجهة لاستلام الكرة داخل بوجهه القدم الخارجي ثم المراوغة للمرور من القمع الموجود على مسافة 1.5م من محيط الدائرة ثم تمريرها أسفل الحاجز الموجود على مسافة 10م من محيط الدائرة ثم تمريرها أسفل الحاجز الموجود على مسافة 10م لتصل الى اللاعب

- يؤدي اللاعب محاولتين

- طريقه التسجيل:

- يحسب زمن الاداء كما يلي:
- يحسب زمن اداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى التمرير
- تحتسب دقة الاداء في التمرير أسفل الحاجز كما يلي:
- تعطي (4) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز
- تعطي (3) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي جزء من الحاجز.
- تعطي (2) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من اسفله.
- تعطي (1) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز ولم تلامسه.
- تؤخذ أفضل ثلاث محاولات في الزمن والدقة ويستخرج الوسط الحسابي لها من خلال استمارة التفرغ.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

من اجل اعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة لخدمة المنهج المقترح. قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى وعلى عينة من لاعبي نادي النور بكرة القدم الشباب مؤلفة من عدد من اللاعبين (7) بتاريخ 2025/ 9/5 ولغاية 2025/9/7 والهدف منها ما يلي:

- 1-مدى صلاحية الاجهزة المستخدمة والادوات في الاختبارات.
- 2-التأكد من مدى ملاءمة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث.
- 3-التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- 4-التحقق من تفهم الفريق العمل وكفاءتهم في اجراء القياسات والاختبارات في تسجيل النتائج.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2025/9/11 ولغاية 2025/9/16 وكانت على مجموعة من لاعبين نادي النور والبالغ عددهم (7) لاعبين وكانت الغاية منها

1-تحديد وحساب وقت كل تمرين من التمارين المستخدمة.

2-مدى ملائمة التمرينات المستخدمة لأفراد العينة.

3-التعرف على أزمدة الراحة لكل تكرار وما بين المجموعات باستخدام النبض.

4-تحديد الشدة المستخدمة للتمرينات المعدة وتم استخدام الشدة التالية للتمرينات.

2-6 الاختبارات القبليّة:

قبل البدء بتطبيق المنهج التدريبي قام الباحث بأجراء اختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 2025/9/20 ولغاية 2025/9/23 حيث تم اختبار المجموعة التجريبية ثم الضابطة

2-7 المنهج التجريبي:

بتنفيذ التمرينات للمنهج التدريبي المتزامن بعد الاطلاع على المصادر والمراجع والمقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص والهادف الى تطوير القدرات البدنية والمهارية اذ تم تنفيذه بتاريخ 2025/9/27 ولغاية 2025/11/20) اشتملت على 24 وحدة تدريبية وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع حيث كانت ايام (الاحد- الثلاثاء- الخميس) اذ قام الباحث بمراعات الاسس العلمية الخاصة بتطبيق المناهج التدريبية من خلال ما يلي:

1-تم تنفيذ المنهجين التدريبيين في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية.

2-تم تنفيذ الشدد لكل التدريبيين ابتداء من 70%-95%.

3-قام الباحث بمراعاة تدرج بالشدد.

4-استخدم الباحث تشكيل (2:1) خلال دورة الحمل الاسبوعية.

5-تم استخدام التشكيل (1:1) بين دورات الحمل.

2-8 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي أجرى الاختبار البعدي على أفراد عينة البحث بتاريخ 2025/11/22 ولغاية 2025/11/25 وقد سعى الباحث على تهيئة الظروف نفسها من الزمان والمكان والاجهزة والادوات وطريقة تنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل العمل على خلق الظروف نفسها او ما يشابهها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية.

2-9 لوسائل الاحصائية:

تم معالجة البيانات بجهاز الحاسوب (الكومبيوتر) على وفق البرنامج الاحصائي SPSS:

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين:

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بالاختبارات البدنية

للمجموعة التجريبية

المتغيرات	قبل	المنهاج	بعد	المنهاج	ت المحسوبة	Sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
سرعة انتقالية / ثا	6.67	0.31	6.23	0.109	6.28	0,000	معنوي
تحمل سرعة / ثا	40.86	1.39	38.78	0.67	7.92	0,000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة / ثا	24.73	0.601	22.33	0.605	17.2	0,001	معنوي
الرشاقة / ثا	13.7	0.486	11.73	0.496	15.8	0,000	معنوي

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بالاختبارات البدنية

للمجموعة الضابطة

المتغيرات	قبل	المنهاج	بعد	المنهاج	ت المحسوبة	Sig	الدلالة
	س	ع	س	ع			
سرعة انتقالية / ثا	6.67	0.31	6.45	0.109	7.5	0,000	معنوي
تحمل سرعة / ثا	40.86	1.39	38.78	0.67	7.38	0,000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة / ثا	24.73	0.601	23.87	0.605	6.6	0,001	معنوي
الرشاقة / ثا	13.7	0.486	11.73	0.496	10.2	0,000	معنوي

من خلال جدول (3،4) نجد ان معنوية الفروق في الاختبارات البدنية لكلا المجموعتين ونفسر ذلك الى ان التدريب المبني على طريقة سليمة تجنى فوائده بشكل جيد ومباشر باكساب اللاعبين للقدرات البدنية وكذلك الانتظام والاستمرار بتدريب هذه القدرات البدنية وفق معطيات اللعب من ناحية الاحمال المقدمة للاعبين ساعد بالارتقاء بها وهذا ما يعضده (قمر لفنة ونصير طعمة وعقيل حسن " ان التدريب الهادف والمخصص بأسس علمية له التأثير المباشر بتطوير الاداء البدني للاعبين من خلال التحكم ما بين الجهد والراحة.

(قمر لفنة ونصير طعمة وعقيل حسن، 2024، 45)

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة بالاختبارات المهارات المركبة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	قبل	المنهاج	بعد	المنهاج	ت	Sig	الدالة
	س	ع	س	ع	المحسوبة		
الاستلام والتمرير	5.6	0.809	8.0	0.77	8.3	0.000	معنوي
الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير د / ثا	12.22	0.46	11.07	0.54	11.6	0.000	معنوي
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير د/ثا	8.28	0.78	11.9	1.09	17.06	0.001	معنوي

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة بالاختبارات المهارات المركبة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	قبل	المنهاج	بعد	المنهاج	ت	Sig	الدالة
	س	ع	س	ع	المحسوبة		
الاستلام والتمرير	5.5	0.522	7.7	0.646	15.5	0.000	معنوي
الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير د/ثا	12.09	0.50	9.7	0.67	11.14	0.000	معنوي
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير د/ثا	8.2	0.95	10.83	0.84	11.47	0.001	معنوي

من خلال جدول (5،6) يتبين لنا معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعدية في المهارات المركبة ونعزوا ذلك الى التدريبات المقدمة للاعبين بصورة متدرجة ومتسلسلة بالمنهاج التدريبي يؤدي الى الارتقاء بالأداء المهاري وبكل دقة وهي تحاكي ما يحدث في المباراة وهذا ما يؤكد (Newsham) ان استخدام تمرينات هادفه تكون مشابهة لما يجري في المباراة تسهم بشكل كبير في تطوير المستوى البدني والمهاري للاعب".

(Newsham.2009)

ويعضد ذلك (Buck) يجب ان تتطور استراتيجيه التدريب لزيادة نسبة النجاح في اداء المهارات بالقدرات البدنية ويرتكز ذلك اساسا على استخدام تمارين مشابهة لحالة اللعب".

(Buck.2005.176)

2-3 عرض ومناقشة النتائج البعدية:

جدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة بالاختبارات البدنية

بين المجموعتين

المتغيرات	التجريبية	ع	الضابطة		ت المحسوبة	Sig	الدالة
			س	ع			
سرعة انتقالية/ثا	6.23	0.109	6.45	0.109	2.7	0.000	معنوي
تحمل سرعة/ثا	38.78	0.67	38.78	0.67	0.72	0.310	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة/ثا	22.33	0.605	23.87	0.605	2.2	0.005	معنوي
الرشاقة/ثا	11.73	0.496	11.73	0.496	2.22	0.038	معنوي

جدول (8) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة(ت) المحسوبة بالاختبارات المهارات المركبة

بين المجموعتين

المتغيرات	التجريبية	ع	الضابطة		ت المحسوبة	Sig	الدالة
			س	ع			
الاستلام والتمرير/د	8.0	0.77	7.7	0.646	0.89	0.431	غير معنوي
الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير/ثا	11.07	0.54	9.7	0.67	5.2	0.000	معنوي
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير/ثا	11.9	1.09	10.83	0.84	2.7	0.005	معنوي

من خلال جدول (7،8) نجد ان معنوية الفروق بالقدرات البدنية والمهارات المركبة كانت لصالح المجموعة التجريبية ونعزو هذه المعنوية تدريبات المتزامن التي تحاكي واقع اللعب من الناحية البدنية والمهارية من خلال الشدد المستخدمة طبقا لهذا التدريب على اللاعبين وهذا ما يؤكد كل من (C.Arthur and Robert) ان استخدام تدريبات تساعد المتدربين على وجود افكار متنوعة وحلول للمشكلات المصاحبة لها وقد تتجح هذه في الرقي بالأداء البدني والحركي". (C.Arthur and Robert.2009.159)

كما ان التدريب المتزامن من التدريبات ذات التنوع بالهدف داخل الوحدة التدريبية وما بين العمل الهوائي واللاهوائي وبأوقات زمنية منسجمة مع الاداءات المهارية للاعبين وهذا ما يؤكد (Aguiar.2012) مع بان استخدام الشروط والقيود وفقا للهدف ن التدريب كتحديد عدد لمسات الكرة والتحرك ضمن شروط معينة والازمنة المخصصة يطور كثيرا من عقلية اللاعب وزيادة سرعة اتخاذ القرار المناسب في الاداء المهاري والخططي ويؤدي حالة من التطبيق الحرفي لتوجيهات المدرب". (Aguiar.2012)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- يعد التدريب المتزامن من التدريبات الهامة للاعب كرة القدم لتطويره بدنيا ومهاريا.
- 2-توصلت الدراسة بانه التدريب المتزامن يؤدي الى تطور كبير وسريع واقتصاديا بشكل أفضل وأسرع من بقية التدريبات.
- 3-ان المهارات المركبة يجب ان تمرن وفق ما يحدث ومشابه بالمباراة.

4-2 التوصيات:

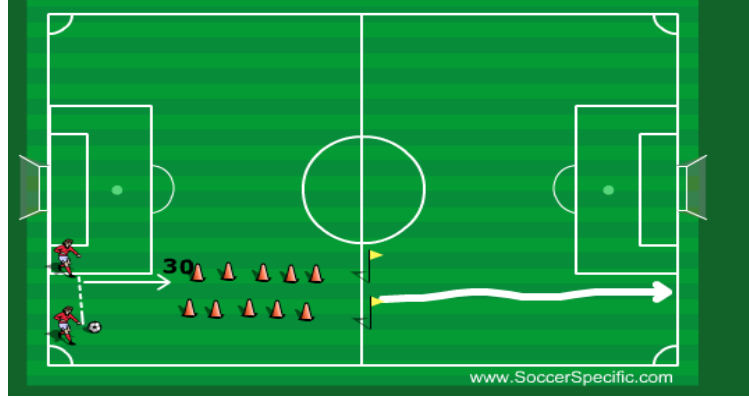
- 1-اعتماد المنهج التدريبي المعد من قبلنا بالتدريب المتزامن للاعب كرة القدم.
- 2-الاستفادة بالقياسات التي تم التوصل اليها في بناء المناهج التدريبية للاعبين.
- 3-يجب اقامة دراسة اخرى وفق اساليب تدريبية متنوعة على متغيرات اخرى.

المصادر

- امر الله احمد البساطي: التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، الاسكندرية، 1995.
- ذو الفقار صالح عبد الحسين: تدريب المنافسات في المساحات الصغيرة بكرة القدم. لبنان. دار ومكتبة البصائر. 2015.
- قمر لفته ونصير طعمة وعقيل حسن: تأثير تمرينات التحمل الخاص ببعض القدرات البدنية والمهارية والمؤشرات الوظيفية لعضلة القلب للاعبين كرة القدم الشباب، بحث منشور. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية. العدد 76. جامعة البصرة. 2024.
- علي محمد وعقيل حسن: تأثير تدريبات مراكز اللعب في تطوير الاداء البدني الخاص والمعرفة الخططية للاعبين كرة القدم الشباب. بحث منشور. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية العدد 65. جامعة البصرة. 2020.
- علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، القادسية، 2004
- عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل النمكي: تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- موفق اسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، الأردن، عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع، 2009.
- Aguiar M . etal. ; Areview on the effects of soccer small – sided games. (jurnal humankinetics volume. section III–sports training 2012
- Buck and Tiarrison; more effects of imagin ational model skill teacging. mostery learvlly journal .1995
- C.arin.Arthur and Robert B.Sond: Teaching science through discovery second edition Columbus ohio. E. Merrill publishing.Co.2009.
- Newsham. R.Buttin; Training habits and injures of master's level football players. physical therapy in sport. journal homepage New Zeland 2009.

نموذج لبعض التمارين المستخدمة للتدريب المتزامن

التمرين الأول: لاعبان يتبادلان مناولاة الكرة لمسافة 30م ثم الجري بسرعة نحو العلم الذي يبعد 15م ثم الجري المتعرج بين الشواخص عددها 5 ثم الجري الى نهاية الملعب



التمرين الثاني: بعد سماع الصافرة من المدرب يبدأ اللاعبون بالجري بأقصى سرعة لمسافة 15 م ثم يقوم اللاعب برمي الكرة للأعلى للارتقاء وضرب الكرة بالراس لثلاث مرات ثم الجري فوق سلم تدريب بعدها الجري لنهاية الملعب



التمرين الثالث: يبدأ اللاعب بالركض الجانبي على درج التدريب على الارض بعدها يقوم بالقفز على الحواجز عددها 3 المسافة بينهم 2م ثم الدخول للمربع 5م × 5م اللعب واحد ضد واحد ثم مع الصافرة الجري بسرعة الى العلم لمسافة 50م.

