



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. نصیر طعمة مالک/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

تاریخ استلام البحث 2025/8/20 | تاریخ نشر البحث 2025/10/28

المُلْخَص

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 الخاططي وبالتالي. وشملت الدراسة لاعبي الشباب بعد (24) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي وتم اجراء الاختبارات الخاصة بالبحث وتم اعداد تدريبات المتزامن وبمنهج تدريسي (تجريبي) بواقع شهران للاعبين الشباب بكرة القدم وبواقع (24) وحدة تدريبية.

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

١-المقدمة:

في ظل التطور الذي يشهده علم التدريب الرياضي الهدف 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 والسرع في متطلباتها البدنية والمهارية والخططية والذهنية التي تأهل اللاعب الى الاداء العالي في المنافسات.

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الرياضية الاكثر 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 ومتعددة 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 وعالى 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 وخصوصاً بان لاعبي كرة القدم يقومون باداءات متعددة ومتزامنة في المواقف الخططية 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 الخططية.

وهذا ما يشير (ذو الفقار صالح، 2015) حيث نشاهد الاهتمام الكبير في رفع مستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً وذهنياً ووظيفياً 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 تطوراً ومواكبة لما يحدث في المباراة من ادوار ومواقوف خططية التي تحتوي على قدرات بدنية ومهارات مركبة، وهذا ما يكون الا باعداد اللاعب اعداد متزن و المناسب لمواقوف 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 من جز 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 بربطها بالأداء المهاري عند تطبيقها وبمساحات ومناطق مختلفة بالملعب وما هو دورها في مستوى القدرات البدنية الخاصة والمهارات المركبة.

بما ان تدريب كرة القدم يتطلب اعداد اللاعبين بصورة اكثر واقعية وتكون قرينة لما يحدث في المنافسة من احداث ومواقف خططية مما يعني لا بد من تهيئه واعداد اللاعبين على رفع المستوى البدني والمهاري والوظيفي لهم لمواجهة تلك المجهودات الكبيرة والمتنوعة كالجري السريع بالفراغ والتغطية المباغطة لهذا الموقف من قبل اللاعب المدافع او التقدم السريع بالكرة وما يرافقها من مهارات مركبة كالمراؤحة والتمرير مع وجود منافس يزاحم تقدم اللاعب وغيرها من التحركات التي لا بد من ان يكون للاعبين اعدادا مناسبا وملائما للتغلب على تلك المجهودات والتحركات وهذا ما يكون الا باستخدام اساليب تربوية 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 التربوية وهذا ما دفع الباحثان في تجربة هذه المشكلة بالقصي والكشف عن تأثيرات التدريب المتزامن على القدرات البدنية والمهارية المركبة للاعبي كرة القدم.

ويهدف البحث الى:

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

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجاري ذات المجموعتين المتكافئتين لملائمتها لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

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

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

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

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

الدلاله	Sig	ت المحسوبة	مجموعة الضابطة		مجموعة التجريبية المترادف		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير دال	0.083	1.6	0.14	6.22	0.31	6.67	سرعة انتقالية
غير دال	0.807	0.24	0.57	38.9	1.39	40.86	تحمل سرعة
غير دال	0.102	1.59	0.46	22.57	0.601	24.73	القدرة المميزة بالسرعة
غير دال	0.334	0.98	0.44	12.1	0.486	13.7	الرشاقة

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.

٤-٢ اختبارات القدرات البدنية المستخدمة:

(موفق الهيتي، 2009 ، 37)

أولاً: اختبار الحجل على ساق واحدة لمسافة (30م) وكلتا الساقين.

- 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 والساقي المقابل 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: تعطى لكل لاعب محاولتان وتسجل أفضل المحاولات

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

(علي سلوم، 2004 ، 113)

ثانياً: اختبار ركض (30م) من البدء الطائر:

- 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 الاذن بالبدء يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية 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

(موفق الهيتي، 2009، 41)

ثالثاً: اختبار تحمل السرعة:

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة

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

- طريقة الاداء: من وضع البدء العالى يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الاشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة سرعه له حتى خط النهاية على بعد 30م في نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة وايقافها 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 الكلى لخمس محاولات ويتم ايجاد متوسطهم وتكون هي زمن مسافة 30*5م.

رابعاً: 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 اشارة البداية يقوم اللاعب بالجري من قائم رقم (1) ليدور حوله بحيث يكون القائم على يمينه ويعود الى القائم المركز فيدور حوله ويتوجه الى رقم (2).

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

(عمرو ابو المجد وجمال إسماعيل، 1997، 128)

٤-٢ اختبارات المهارات المركبة:

(موفق الهيتي، 2009، 50)

أولاً: اختبار الاستلام والمناولة:

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الاستلام والمناولة

- أدوات الاختبار: (5) لاعبين + (5) أهداف صغيرة ($1\text{m} \times 0.5\text{m}$) + (5) كرات قدم، شريط قياس.

- إجراءات الاختبار:

يقف خمسة لاعبين بخط عرضي مستقيم والمسافة بين لاعب واخر (2) متر، ويكون إمام اللاعبين الأهداف الخمسة التي تبعد عنهم (30) مترا، 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.

(امر الله احمد، 1996، 98)

ثانياً: الاستلام والجري بالكرة والتمرير:

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

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

- وصف الاختبار: يقف اللاعب بالمواجهة على مسافة 7م من محيط الدائرة، تمرر الكرة ارضية الى الاعب الذي يقوم بالعدو مسرعاً بالمواجهة للاستلام الكرة مع الدوران داخل الدائرة ثم الجري بالكرة مسرعاً 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 ثلاثة محاولات في الزمن والدقة ويستخرج الوسط الحسابي لها من خلال استماراة التفريغ
ملحوظة: المحاولة هي اداء مفردات الاختبار كاملة من بداية العدو ثم الاستلام وحتى التمرير الكرة

(امر الله احمد، 1996، 120)

ثالثاً: الاستلام والمراوغة والتمرير:

- الهدف من الاختبار: قاس الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير

- الادوات المستخدمة: كرات قدم - ساعتي 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 الممرمة اليه من المدرب الذي يبعد عن الدائرة مسافة 4م، يقوم اللاعب بالعدو مسرعاً 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

- طريقة التسجيل:

- يحسب زمن الاداء كما يلي:

- يحسب زمن اداء الجملة من لحظة الاستلام وحتى التمرير

- تتحسب دقة الاداء في التمرير أسفل الحاجز كما يلي:

- تعطى (4) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز دون ملامسة الحاجز

- تعطى (3) درجات إذا مرت الكرة أسفل الحاجز بعد ملامستها لأي جزء من الحاجز.

- تعطى (2) درجة إذا اصطدمت الكرة بالحاجز ولم تمر من أسفله.

- تعطى (1) درجة إذا لم تمر الكرة أسفل الحاجز ولم تلامسه.

- تؤخذ أفضل ثلاثة محاولات في الزمن والدقة ويستخرج الوسط الحسابي لها من خلال استماراة التفريغ.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

1-5-2 التجربة الاستطلاعية الأولى:

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

1- مدى صلاحية الاجهزة المستخدمة والادوات في الاختبارات.

2- التأكد من مدى ملائمة 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 11/9/2025 ولغاية 16/9/2025 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 التمارين المستخدمة لأفراد العينة.

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

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

2-6 الاختبارات القبلية:

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

2-7 المنهج التجريبي:

بتتنفيذ التمارين للمنهج التدريبي المتزامن بعد الاطلاع على المصادر والمراجع والمقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص والهادف الى تطوير القدرات البدنية والمهارية اذ تم تنفيذه بتاريخ 27/9/2025 ولغاية 20/11/2025 (اشتملت على 24 وحدة تدريبية وبواقع ثلاثة 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 بالشدة.

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

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

2- 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- لوسائل الاحصائية:

تم معالجة البيانات بجهاز الحاسوب (الكمبيوتر) 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(t) المحسوبة بالاختبارات البدنية

للمجموعة التجريبية

الدالة	Sig	ت المحسوبة	المنهاج	بعد	المنهاج	قبل	المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	6.28	0.109	6.23	0.31	6.67	سرعة انتقالية / ثا
معنوي	0.000	7.92	0.67	38.78	1.39	40.86	تحمل سرعة / ثا
معنوي	0.001	17.2	0.605	22.33	0.601	24.73	القوة المميزة بالسرعة / ثا
معنوي	0.000	15.8	0.496	11.73	0.486	13.7	الرشاقة/ثا

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

للمجموعة الضابطة

الدالة	Sig	ت المحسوبة	المنهاج	بعد	المنهاج	قبل	المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	7.5	0.109	6.45	0.31	6.67	سرعة انتقالية / ثا
معنوي	0.000	7.38	0.67	38.78	1.39	40.86	تحمل سرعة / ثا
معنوي	0.001	6.6	0.605	23.87	0.601	24.73	القوة المميزة بالسرعة / ثا
معنوي	0.000	10.2	0.496	11.73	0.486	13.7	الرشاقة/ثا

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

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

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

الدلالة	Sig	ت المحسوبة	المنهاج		المنهاج		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0,000	8.3	0.77	8.0	0.809	5.6	الاستلام والتمرير
معنوي	0,000	11.6	0.54	11.07	0.46	12.22	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير د / ثا
معنوي	0,001	17.06	1.09	11.9	0.78	8.28	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير د/ثا

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

الدلالة	Sig	ت المحسوبة	المنهاج		المنهاج		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	15.5	0.646	7.7	0.522	5.5	الاستلام والتمرير
معنوي	0,000	11.14	0.67	9.7	0.50	12.09	الاستلام مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير د/ثا
معنوي	0,001	11.47	0.84	10.83	0.95	8.2	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير د/ثا

من خلال جدول (6,5) يتبيّن لنا معنوية الفروق ولصالح الاختبارات البعديّة في المهارات المركبة ونعزّوا ذلك إلى التدريبات المقدمة للاعبين بصورة متدرجة ومتسلسلة بالمنهاج التدريبي يؤدي إلى الارتقاء بالأداء المهاري وبكل دقة وهي تحاكي ما يحدث في المباراة وهذا ما يؤكد (Newsham) أن استخدام تمارينات هادفة تكون مشابهة لما يجري في المباراة تسهم بشكل كبير في تطوير المستوى البدني والمهاري للاعب".

(Newsham.2009)

وي景德 ذلك (Buck) يجب أن تتطور استراتيجية التدريب لزيادة نسبة النجاح في اداء المهارات بالقدرات البدنية ويرتكز ذلك اساساً على استخدام تمارين مشابهة لحالة اللعب".
(Buck.2005.176)

3-2 عرض ومناقشة النتائج البعدية:

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

بين المجموعتين

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

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

بين المجموعتين

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

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

كما ان التدريب المتزامن من التدريبات ذات الت نوع بالهدف داخل الوحدة التجريبية وما بين العمل الهوائي واللاهوائي وبأوقات زمنية منسجمة مع الاداءات المهارية لللاعبين وهذا ما يؤكده (Aguiar.2012) مع بان استخدام الشروط والقيود وفقاً للهدف كتحديد عدد لمسات الكرة والتحرك ضمن شروط معينة والازمة المخصصة يطور كثيراً من عقلية اللاعب وزيادة سرعة اتخاذ القرار المناسب في الاداء المهاري والخططي (Aguiar.2012) ويؤدي حالة من التطبيق الحرفي لتوجيهات المدرب".

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- يعد التدريب المتزامن من التدريبات الهامة للاعبي كرة القدم لتطويره بدنياً ومهارياً.
- 2- توصلت الدراسة بأنه التدريب المتزامن يؤدي إلى تطور كبير وسرع واقتصادياً بشكل أفضل وأسرع من بقية التدريبات.
- 3- ان المهارات المركبة يجب ان تمرن وفق ما يحدث ومتباشه بالمباراة.

4-2 التوصيات:

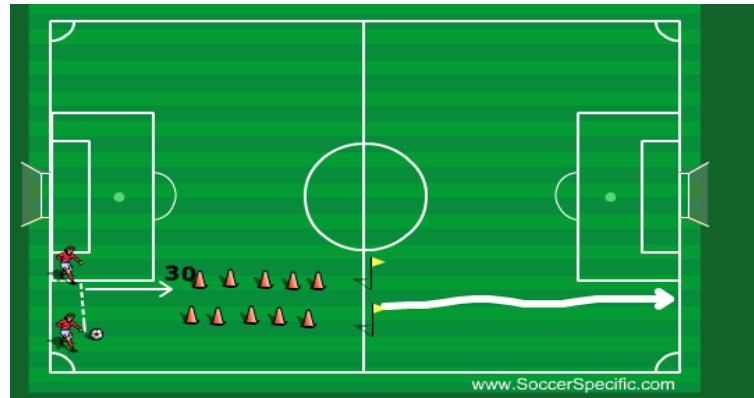
- 1- اعتماد المنهج التدريسي المعد من قبلنا بالتدريب المتزامن للاعبي كرة القدم.
- 2- الاستفادة بالقياسات التي تم التوصل إليها في بناء المناهج التجريبية لللاعبين.
- 3- يجب اقامة دراسة أخرى وفق اساليب تدريبية متنوعة على متغيرات أخرى.

المصادر

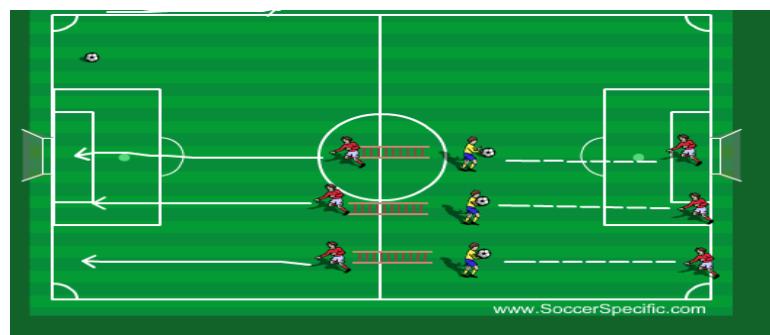
- امر الله احمد البساطي: التدريب والاعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، الاسكندرية، 1995.
- ذو الفقار صالح عبد الحسين: تدريب المنافسات في المساحات الصغيرة لكرة القدم.لبنان.دار ومكتبة البصائر.2015.
- قمر لفتة ونصير طعمة وعقيل حسن: تأثير تمرينات التحمل الخاص ببعض القدرات البدنية والمهارية والمؤشرات الوظيفية لعضلة القلب للاعب 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 للاعب كرة القدم الشباب. بحث منشور. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية العدد 65. جامعة البصرة .2020.
- علي سلوم جواد: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، القadesia،2004
- عمرو ابو المجد وجمال اسماعيل النمكي: تخطيط برامج تدريب وتنمية 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. ; Arevview 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 learvly 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 للتربیت المتزامن

التمرين الأول: لاعبان تبادل مناولة 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 الكرى للأعلى للارتفاع 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 الحاجز عددها 3 المسافة بينهم 2م ثم الدخول للربع 5×5م اللعب واحد ضد واحد ثم مع الصافرة الجري بسرعة الى العلم لمسافة 50م.

