

تأثير تمارينات الروندو بأشكال ومساحات مختلفة لتطوير مستوى أداء بعض مهارات لاعبي كرة القدم

عبدالسلام إبراهيم عودة¹، أ.د. عدنان فدعوس عمر²

¹ طالب ماجستير - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار: abd20p0022@uoanbar.edu.iq

² كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار: pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq

مستخلص البحث

هدفت الدراسة الى: إعداد تمارينات الروندو بأشكال ومساحات مختلفة، و التعرف على تأثير تمارينات الروندو على مستوى الأداء المهاري للاعبين لكرة القدم. اما فروض البحث فقد اشتملت على ان: هناك فروقاً معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث، وهناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وعلى عينة من (24) لاعباً من لاعبي نادي الحبانية الرياضي ونادي الرائد الرياضي تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية بواقع (12) لاعباً لكل مجموعة وبعد تحديد كافة الظروف من حيث المكان والزمان وفريق العمل المساعد قام الباحثان بإجراء الاختبار القبلي وبعد تطبيق التمارين المقترحة لمدة (8) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، قام الباحثان بإجراء الاختبار البعدي للمجموعتين وبعد جمع النتائج توصل الباحثان الى أهم الاستنتاجات وهي: أن بناء البرنامج التدريبي الخاص بتمارين الروندو وفق الأسس العلمية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة ساهم بشكل فاعل في تطوير المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث واوصى الباحثان: بضرورة تعميم هذه النوعية من التمارين واستخدامها من قبل المدربين.

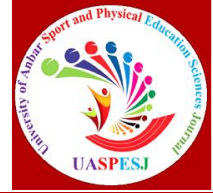
الكلمات المفتاحية: تمارينات الروندو، كرة القدم، الاداء الفني.

The effect of rondo exercises in different shapes and sizes to develop the skill level of advanced football players

¹Abdul Salam Ibrahim Odeh Abd , ²Prof. Dr. Adnan Fadous Omar

¹ Ma-student - College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar: abd20p0022@uoanbar.edu.iq

² College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar: pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq



Abstract

The study aimed at: preparing rondo exercises in different shapes and spaces, and identifying the effect of rondo exercises on the level of skill performance of football players. For the research sample, and there are significant statistically significant differences between the post tests of the control and experimental groups and in favor of the experimental group at the level of skill performance of the research sample.

The researcher used the experimental method, and on a sample of (24) players from the Habbaniyah Sports Club and Al-Raed Sports Club, they were chosen in a deliberate way and they were divided into two control and experimental groups in a random way, with (12) players for each group and after determining all the circumstances in terms of place, time and auxiliary work team The researcher conducted the pre-test and after applying the proposed exercises for a period of (8) weeks, with three training units per week, the researcher conducted the post-test for the two groups. The size and rest periods effectively contributed to the development of the experimental group in the level of skill performance of the research sample, and the researcher recommended: The need to generalize this type of exercise and use it by the trainers.

Keywords: rondo exercises, football, technical performance.

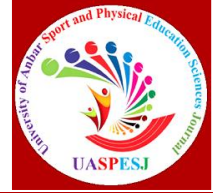
1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد التربية الرياضية بأنشطتها المختلفة من الجوانب الهامة والحيوية في العملية التربوية اذا تلعب التربية الرياضية دوراً مهماً وفاعلاً في تطوير المجتمعات الحديثة والتي تساعد على رقي الأمم والشعوب، فهي تسعى لتوفير احتياجات ومتطلبات هذه المجتمعات ومستقبلها. فقد شهد العالم تطوراً كبيراً في كثير من الألعاب وخاصة الألعاب الجماعية.

لقد كان لكرة القدم نصيباً كبيراً من التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية وذلك بوصفها اللعبة الأولى في العالم جمهوراً واهتماماً، وعلية فأن مدربي كرة القدم يتسابقون مع الزمن في سبيل الارتقاء بجميع جوانب إعداد هذه اللعبة وخير دليل على ذلك وهو ما شاهدناه في بطولتي كأس العالم الأخيرة بين (2014-2018) من تطور فاق التوقع في جوانب إعداد اللاعبين (البدنية، والمهارية، والخططية، والنفسية، والذهنية).

إن تمارينات الروندو هي إحدى الأساليب التدريبية الحديثة المهمة ذات التأثير البدني والمهاري والخططي في لعبة كرة القدم ففي هذا الأسلوب التدريبي يتم تكليف مجموعة من اللاعبين يميزها التفوق العددي ضد مجموعة أخرى مثلا (2ضد1) (3ضد1) (4ضد2) وتكون المجموعة التي



عددها اكبر تحاول الاحتفاظ بالكرة لمدة طويلة أثناء عمل سلسلة من التمريرات بين لاعبي المجموعة بينما تحاول المجموعة الأقل عدداً من اللاعبين محاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها ، وتمارين الروندو تكون في مساحات وأشكال مختلفة محددة مسبقاً وبعدد لمسات محددة، ففي هذه التمارين يتم التحكم بعدد اللاعبين والتحكم في مساحة التمرين حسب أهداف كل مدرب، لذلك يعد هذا النوع من التمارين من أكثر أدوات التدريب فاعلية والتي يستعملها المدربون، وذلك ببساطة لأنهم يعملون على العديد من المهارات المختلفة في وقت واحد مثل (الاستحواذ الفردي، حيازة الفريق للكرة، سرعة وحسن اتخاذ القرار ،الضغط على المنافس، الأسناد، غلق زوايا التمرير، استلام الكرة ،المناولة، اللعب بلمسة واحدة او لمستين، تغيير المراكز والتحرك في المساحة لاستلام الكرة) ولذلك فإن كل ما يحدث في المباراة بالإمكان محاكاته من خلال تمارين الروندو .

" ويعد الأداء المهاري أحد الصفات الهامة للاعب كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب أداء هذه المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية يجب أن يركز المدرب على اختيار التمارين التي تشابه ما يحدث في المباريات تماماً وأن يعمل على تدريب اللاعبين عليها مع التدرج في الأداء لكي يتعود اللاعبون على أدائها بالقوة والسرعة نفسها التي يجب أن تؤدي بها المباريات"⁽¹⁾ لذا يجب تطوير الأداء المهاري من خلال تطوير المهارات الأساسية و القدرات الحركية والبدنية الخاصة لكل فعالية، بحيث ينتج عنه في النهاية الحصول على أداء مهاري صحيح.

2-1 مشكلة البحث

تعد كرة القدم مجالاً للتنافس بين الفرق المتبارية والتي لها متطلبات خاصة إذ أصبحت اليوم تفرض على اللاعبين واجبات ومهام حركية وبذل مجهود بدني كبير في المباريات و هذا يتطلب إيجاد الكثير من الأساليب الحديثة في التدريب والتي عن طريقها يستطيع المدرب الوصول باللاعبين الى أفضل مستوى ممكن في تطوير القابلية البدنية والأداء المهاري ومن خلال ممارسة الباحثان للعبة كرة القدم لاحظ ان الأداء المهاري للاعبين خلال المباريات لا يتطور بالشكل الذي يتناسب مع التطور السريع الحاصل باللعبة وقد يكون السبب في ذلك هو عدم استعمال أساليب تدريبية حديثة ومناسبة تتناسب مع التطور السريع الخاص باللعبة ، مما دفع الباحثان الى استعمال تمارين الروندو لتطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين ، كون تمارين الروندو هي إحدى الأساليب التدريبية الحديثة المهمة ذات التأثير البدني والمهاري والخططي في لعبة كرة القدم .

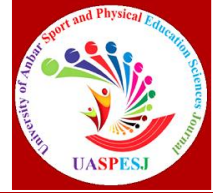
3-1 هدفاً البحث

1. إعداد تمارين الروندو بأشكال ومساحات مختلفة .
2. التعرف على تأثير تمارين الروندو على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم .

4-1 فروض البحث

1. هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث.
2. هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث.

¹ هاشم ياسر حسن: تمارين خاصة لتطوير الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011، ص30.



5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الحبانية الرياضي، ونادي الرائد الرياضي بكرة القدم للموسم الكروي (2021 م-2022م)

2-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي الحبانية الرياضي لكرة القدم.

3-5-1 المجال الزمني : من (2021 / 11 / 11) ولغاية (2021/08/02)

6-1 تحديد المصطلحات

- الروندو : " هو أسلوب تدريبي أساسي تتمتع فيه مجموعة بالكرة يميزها التفوق العددي ضد مجموعة أخرى ويكون هدف المجموعة التي بحوزتها الكرة هو الحفاظ على الكرة بعيداً عن المدافع أو (المدافعين) في حين أن هدف المدافع (المدافعين) هو استعادة الكرة" (2)

2- منهج البحث واجراءاته

1-2 منهج البحث

أستعمل الباحثان المنهج التجريبي، وذلك لملاءمة وطبيعة مشكلة البحث، إذ اتبع الباحثان تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين والمتساوية العدد ذات الاختبارين القبلي والبعدي ،

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي أندية محافظة الأنبار بكرة القدم الدرجة الثانية للموسم الكروي (2021_2022) البالغ عددهم (9) أندية وهم (نادي الفهد، نادي الجولان ، نادي الحبانية، نادي هيت، نادي الصوفية، نادي الفوسفات، نادي الرائد، نادي النصر الأنباري ، نادي الأنبار) وبلغ مجموع عدد اللاعبين لهذه الأندية ((180 لاعباً، أما عينة البحث فقد اشتملت على لاعبي نادي الحبانية الرياضي ولاعبي نادي الرائد الرياضي والبالغ عددهم 36 لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وبعدها تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة القرعة ، إذ مثل نادي الحبانية الرياضي المجموعة التجريبية ونادي الرائد الرياضي المجموعة الضابطة، إذ وقع الاختيار على (12) لاعباً من كل مجموعة بعد أن استبعد الباحثان عدداً من لاعبي المجموعتين وبذلك أصبح لاعبي العينة (24) لاعباً وبنسبة مئوية بلغت (66.6%) من مجموع العينة.

3-2 التجانس وتكافؤ عينة البحث

1-3-2 التجانس

تم إجراء التجانس بين أفراد العينة في متغيرات (العمر، والعمر التدريبي) والجدول (1) يبين ذلك

جدول(1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس وقيم معامل الالتواء.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر\السنة	25	2.61	24	1.149
العمر التدريبي\سنة\شهر	5.2	2.25	4	1.6

يتبين من الجدول (1) (أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين $(3 \pm)$ مما يدل على تجانس العينة في متغيري العمر والعمر التدريبي).

2-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث

من أجل تحقيق نتائج جيدة والوصول الى نتائج تخدم الإجراءات العلمية للبحث، قام الباحثان بإجراء عملية التكافؤ في متغيرات البحث بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة، والجدول (2) يبين ذلك

جدول (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات قيد الدراسة بين المجموعة الضابطة والتجريبية.

الدالة	قيمة المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	متغيرات البحث
		ع	س	ع	س		
غير دال	0.3	0.055	0.172	0.054	0.166	درجة\ثا	اختبار مستوى الأداء المهاري
قيمة (T) الجدولية (2.074) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)							

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة (t) المحسوبة لاختبار مستوى الأداء المهاري ومرونة التفكير الخططي الهجومي بلغت (0.3) (0.34) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية (2.074) بمستوى دلالة (0.05) امام درجة حرية (22=12+12-2) لذا كانت الفروق غير دالة احصائياً مما يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد الدراسة.

2-4-2 إجراءات البحث الميدانية

2-4-2-1 تحديد متغيرات البحث واختباراتها

بعد دراسة مشكلة البحث من قبل الباحثان والمشرف التي ظهرت للعينة وبهدف إحاطة المشكلة من جوانبها كافة تم تحديد المتغيرات التابعة وفق رؤية الباحثان التي تعالج المشاكل التي ظهرت أثناء الأداء، وقد تم تحديد المتغيرات التالية:

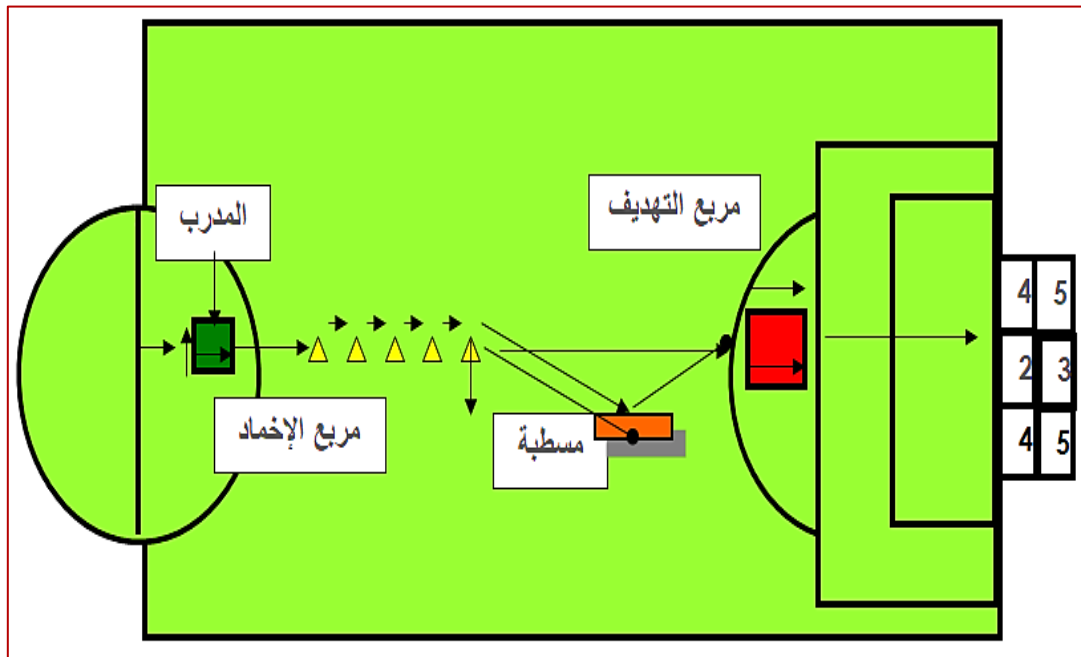
2-4-2-2 الاختبار المهاري المركب⁽³⁾

- الهدف من الاختبار: قياس المهارات المركبة (الاحماد، والدرجة، والمناولة، والتهديف).
- الأدوات المستعملة: (10) شواخص، ومسطبة، وكرة واحدة، وشريط قياس .
- وصف الأداء : يرسم خط البداية في منتصف الملعب بطول (3) أمتار الذي يبعد عن المربع المخصص للإحماد (5) أمتار، إذ يبلغ طول ضلع المربع (2م)، ويبعد المدرب عن المربع (5) أمتار يكون موازياً لخط المنتصف، ويبعد أول شاخص عن مربع الإحماد (5) أمتار، وتثبت الشواخص الخمسة بحيث تكون المسافة بين شاخص وآخر (1,5) متر وتوضع مسطبة على بعد (7) أمتار مقاسه من آخر شاخص إلى منتصف المسطبة، وتبعد المسطبة (3) متر على يمين الشواخص ويرسم مربع طول ضلعه (3) متر يكون ضلعه اليمين موازياً للعمود الأيسر من الهدف

³ الحكم محمد يونس المولى: أثر تمارين هوائية بمنطقة الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والمركبة للاعبين كرة القدم للشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2011، ص139.

ويبعد المربع (2م) عن خط الـ (18)، متراً الأمامي ، ويقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع إشارة البداية (الصارفة) ينطلق اللاعب إلى المربع ليقوم بإخماد الكرة ، ثم يقوم بدرجة الكرة بين الشواخص وبعد الانتهاء من الشواخص يقوم اللاعب بمناولة الكرة إلى المسطبة ثم يستلم الكرة ويذهب إلى مربع التهديف الموجود أمام الهدف ليقوم بالتهديف من داخل المربع.
 - طريقة التسجيل: يحسب زمن كل محاولة من لحظة إخماد الكرة في مربع المخصص للإخماد الى أن تعبر الكرة الهدف مع تسجيل تنقيط التهديف ويعطى للمختبر محاولتان ويؤخذ أفضلهما وتحسب الدرجة من خلال تقسيم: الدقة على الزمن.
 - شروط الاختبار:

- إذا أخطأ المدرب في إرسال الكرة إلى المربع الخاص للإخماد (يعاد الاختبار).
- تحسب الدرجة الأعلى في التهديف إذا وقعت الكرة على الخطوط.
- تحسب درجة واحدة إذا لمست الكرة العارضة أو العمود.
- لا تحسب أي درجة عند خروج الكرة خارج المرمى او لامست الأرض قبل دخول المرمى.

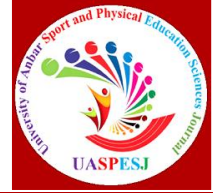


شكل (1) يوضح الاختبار المهاري المركب

5-2 التجربة الاستطلاعية

1-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق (2022\1\15) وفي تمام الساعة الثالثة عصرا على ملعب نادي الحبانية الرياضية بكرة القدم وعلى (6) لاعبين من خارج عينة البحث تم اختيارهم عشوائياً لإجراء هذه التجربة إذ قام اللاعبون الستة بإجراء اختبارات مستوى الأداء المهاري وبوجود فريق العمل المساعد وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:
 - التأكيد من صلاحية وملائمة الاختبارات .



- التعرف على الوقت المستغرق للاختبار لكل أفراد العينة .
- تهيئة فريق العمل المساعد للاختبار .
- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثان او فريق العمل المساعد أثناء العمل.
- 2-5- التجربة الاستطلاعية الثانية**
- قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الأحد المصادف (1\1\2022) في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب نادي الحبانية الرياضي بكرة القدم على عينة البحث التجريبية وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الثانية هو:
 - التأكد من مدى ملاءمة التمارين لعينة البحث.
 - التعرف على مدى قدرة وإمكانية افراد العينة على تنفيذ التمارين بالشكل الدقيق.
 - التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ التمرينات(زمن كل تمرين) وفق الشدة القصوى.
 - تحديد مدة الراحة بين التكرارات والمجموعات.
 - تحديد زمن استعادة الشفاء والرجوع الى نبض الأحماء (125_110 ن.د).
 - تحديد عدد التمرينات والتكرارات في الزمن المستهدف في القسم الرئيس للوحدة التدريبية.
- 2-6 إجراءات التجربة الرئيسية**
- 2-6-1 الاختبارات القبيلة**
- تم إجراء الاختبارات القبيلة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد تحديد الظروف كافة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة وفريق العمل المساعد إذ قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بإجراء اختبار مستوى الأداء المهاري على عينة البحث التجريبية يوم الاثنين الموافق (24\1\2022) في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب نادي الحبانية الرياضي بكرة القدم ،فيما تم إجراء الاختبار ذاته على عينة البحث الضابطة يوم الثلاثاء الموافق(25\1\2022) في تمام الساعة الثالثة عصراً وعلى ملعب نادي الحبانية الرياضي بكرة القدم في قضاء الحبانية .
- 2-7 التجربة الرئيسية**
- تم تنفيذ تمرينات الروندو على ملعب نادي الحبانية الرياضي بكرة القدم وفي تمام الساعة الثالثة والنصف عصراً يوم الخميس الموافق (27\1\2022) إذ طبقت التمرينات المعدة من قبل الباحثان على المجموعة التجريبية في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية إذ بلغ زمن الوحدة التدريبية (90/د) أما القسم الرئيس المستهدف من الوحدة فقد بلغ (60/د) وقد تم استهداف جزء من هذا القسم (35_45) دقيقة لتطبيق تمارين الروندو التي اعدھا الباحثان ضمن مرحلة شبه المنافسات والمنافسات ولمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد و(12) وحدة تدريبية في الشهر الواحد، إذ تم استعمال ((24 وحدة تدريبية في المنهاج التدريبي، لذا فقد استمر تطبيق التمرينات المقترحة البالغة عددها ((20 تمرين لمدة شهرين متواصلة دون أي توقف وانقطاع ،و تم اختيار زمن الأداء لكل تمرين وفترات الراحة بين التكرارات وبين المجموعات وعدد التكرارات للتمرين من خلال اعتماد الباحثان على التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالتمرينات، وقد انتهى تطبيق تمرينات الروندو يوم الأحد الموافق(27\3\2022) ، إذ استعمل الباحثان طريقة التدريب التكراري والتي تتراوح الشدة فيها ما بين (90_100%) لذا فقد راعى الباحثان في تنفيذ تمرينات الروندو مبدئي التدرج والتموج في شدد الوحدات التدريبية ، وقد كان تشكيل حمل التدريب

في الأسبوع (1-2) والأسابيع ((1-3) وبنظام الدوائر التدريبية المتوسطة إذ تم تشكيل دائرتين تدريبيتين مدة كل دائرة أربعة أسابيع دائرة تدريبية متوسطة الأولى ومعدل شدتها(92.5%) والدائرة التدريبية المتوسطة الثانية ومعدل شدتها (96.5%) وكان معدل شدة المنهاج الكلي (94.5%).

2-8 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبار البعدي بعد الانتهاء من المنهاج التدريبي المعد من الباحثان والذي استغرق (8) أسابيع ، فقد اتبع الباحثان الطريقة التي اتبعها في الاختبار القبلي ، إذ قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بإجراء اختبار مستوى الأداء المهاري على عينة البحث التجريبية يوم الثلاثاء الموافق (29\3\2022) على ملعب نادي الحبانية الرياضي بكرة القدم في قضاء الحبانية ، فيما تم إجراء الاختبار ذاته على عينة البحث الضابطة يوم الأربعاء الموافق (30\3\2022) وعلى ملعب نادي الحبانية الرياضي بكرة القدم.

2-9 الوسائل الإحصائية

قام الباحثان باستخراج النتائج من خلال حساب كل من القيم الأتية :
 النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، T_{test} للعينات المترابطة، T_{test} للعينات الغير مترابطة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3- عرض نتائج اختبار مستوى الأداء المهاري القبلي والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها
 3-1-1 عرض نتائج اختبار مستوى الأداء المهاري القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها.

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة وفروق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		سَ ف	عَ ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
مستوى الأداء المهاري	درجة\ثا	0.054	0.166	0.089	0.197	0.032	0.026	4.57	دال

قيمة (T) الجدولية (2.201) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)

يتبين من الجدول (3) ان قيمة فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة بلغت (0.032) ((0.026) في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.57) بمستوى دلالة ((0.05) ودرجة حرية(11) وهي اكبر من قيمة (T)الجدولية (2.201) لذا فقد كانت الفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية .

2-1-3 عرض نتائج اختبار مستوى الأداء المهاري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها.

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة وفروق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س				
مستوى الأداء المهاري	درجة اثنا	0.055	0.172	0.020	0.275	0.103	0.068	5.42	دال
قيمة (T) الجدولية (2.201) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)									

يتبين من الجدول (4) أن قيمة فروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية بلغت (0.103) و (0.068) في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (5.42) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية (2.201) لذا كانت الفروق معنوية و لصالح الاختبار البعدي.

3-1-3 عرض نتائج اختبار مستوى الأداء المهاري البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها

جدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للاختبارات قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة		الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية		س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س				
مستوى الأداء المهاري	درجة اثنا	0.089	0.197	0.020	0.275	0.275	0.020	3.25	دال
قيمة (T) الجدولية (2.074) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (22)									

يتبين من الجدول (5) ان قيمة الوسط الحسابي لاختبار مستوى الأداء المهاري في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ (0.197) وانحراف معياري (0.089) اما قيمة الوسط الحسابي لاختبار مستوى الأداء المهاري في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (0.275) وانحراف معياري (0.020) وقيمة (t) المحسوبة للعينات الغير مترابطة (3.25) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 22 وهي اكبر من قيمة T الجدولية (2.074) مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين و لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية والاختبارات البعديّة بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبار مستوى الأداء المهاري

يتبين من الجدول (3-2) الخاص بنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغير البحث قيد الدراسة الخاصة باختبار مستوى الأداء المهاري هناك فروق معنوية بين نتائج الأداء و لصالح الاختبار البعدي وكذلك يبين الجدول (3-3) الخاص بنتائج الاختبارات البعدي بعيدي بين

المجموعة التجريبية والضابطة ان هناك فروقاً معنوية في نتائج الأداء ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان ذلك التطور الى ان استعمال تمرينات الروندو في الوحدات التدريبية تساعد في تسريع الوتيرة الذهنية الخاصة بأخذ القرار وكذلك زيادة السرعة الحركية أثناء اللعب بلمسة واحدة او لمستين بإتقان وهو تمرين تكتيكي اغلب حركاته بالكرة التي تعتمد على المناولات القصيرة والسريعة، اذ تخلق تمرينات الروندو جواً من المنافسة والأبداع بين اللاعبين وهي تشكل شكلاً من أشكال اللعب التي تعكس الوظيفة الأساسية لتيكي تاكا الفعال، إذ تم استعمالها لتدريب اللاعبين بطريقة ممتعة في كثير من الأحيان، و ساعدت هذه التمارين اللاعبين تقنياً وذهنياً من حيث (تمرير الكرة، الرؤية، التحكم بالكرة، سرعة تنفيذ القرار) وهذا ما أكده (Sarmiento2019) إذ يشير "على ان تمرينات الروندو تحمل اهداف بدنية وذهنية كبيرة وتشبه ما يحدث في المباريات ويتمتع فيها مجموعة من اللاعبين المستحوذين على الكرة وتعمل هذه النوعية من التمارين تطوير السرعة في الأداء والانتقال والرشاقة أثناء تغير الاتجاه ومن الناحية المهارية تعمل على تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم" (4)

ولابد من الإشارة الى ان تمرينات الروندو التي استعملت في الوحدات التدريبية كان هدفها واضحاً مما سهل عمل اللاعبين وان تكرر ادائها كان لغرض الحصول على الدقة والسرعة في الأداء وتجنب الأخطاء أثناء الأداء عند اللاعبين، وهذا ما أكده (الطائي2001)" بأن تكرر التمارين في الوحدات التدريبية يجعل اللاعبين أقل خطأً في فقدان الكرة وأكثر تحكماً بها نتيجة لزيادة احساس اللاعب مع الكرة مما يجعل اللاعب يأخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة ومن ثم تجنب الأخطاء التي قد يقع فيها كما أنها تكسب التوافق الجيد في اداء المهارة " (5)

كما أسهمت هذه التمرينات في رفع مستوى الأداء المهاري لدى عينة البحث التجريبية (نادي الحبانية الرياضي) من خلال السرعة في تحقيق الأداء المهاري المميز بالتوافق وبدقة تنفيذ عالية في تنفيذ واجب مهاري كما ان تغيير المساحة بالنسبة للملعب والشكل سواء في الأداء أو طريقة اللعب تعمل على مساعدة اللاعب في حل المشكلات التي تصادفه في مواقف اللعب المختلفة وذلك لتحقيق تصورات معينة ومحددة تساعده في تطوير أدائه وتحسين قدراته وإمكانياته إذ يضيف (جندي2011) "ان امتلاك اللاعب أشكال متنوعة من الأداء بما يشبه متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضل موقف من مواقف اللعب الفعلية التي تزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفة ولا يتفاجأ بمواقف لم يتم التدرّب عليها" (6) ويؤكد (هاشم حسين حسن2011) " ان الأداء المهاري في كرة القدم يتمثل في كيفية أداء السيطرة على الكرة وسرعة التصويب وسرعة الجري بالكرة مع ضرورة ان يقترن اداء أي من المهارات بالدقة " (7) ،

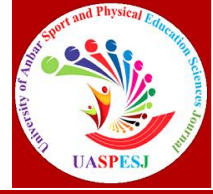
إذ إن التمرينات المعدة من الباحثان بأسلوب الروندو كان لها الأثر الواضح في تطوير الجانب المهاري للاعبين من خلال التركيز على المهارات المركبة، ونلاحظ بأن مستوى الأداء المهاري

⁴ Sarmiento,H.,Clemente,F.,Harper,L.,Costa,I, 2019.,P243-242.

⁵ معتز بونس دنون الطائي: أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين الحركية وتمرارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001، ص.54

⁶ مصطفى محمد جندي :تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2011، ص.81.

⁷ هاشم ياسر حسن: مصدر سبق ذكره، ص30



توافق مع الوحدات التدريبية المعدة، وهذا ما أشار إليه (محمد محمود مصلح، 2020) أن تمرينات الروندو عادة ما يتم إعدادها في مساحات وأشكال مختلفة للوصول الى الأهداف المراد تحقيقها فهي تمرينات تعمل على صقل المهارة وصولاً الى اكتساب مهارات مركبة عالية المستوى من خلال التخطيط الجيد والذي يعد من الركائز الأساسية والمهمة لتطوير مستوى اداء المهارات (8) وكذلك فإن المنهج التدريبي الذي أعده الباحثان و طبقتة عينة البحث في الوحدات التدريبية وخلال مرحلة المنافسات ،كان له الأثر الإيجابي على نتائج البحث، إذ أشار عدنان فدعوس نقلاً عن (Robertsliowki,2013) " بأن التطبيق المنظم للأحمال التدريبية على وفق الأسس العلمية في البرامج التدريبية سوف يؤدي الى رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية للاعب ، بالتالي ينعكس ذلك على الأداء البدني والمهاري والخططي " (9)

كما أن التزام اللاعبين في الوحدات التدريبية والانتظام في التدريب، كذلك استعمال تمرينات الروندو المتنوعة وتطبيق التمارين بشكل سليم خلال مساحات وأشكال وتكرارات مختلفة ظهر تأثيره على نتائج الاختبارات البعدية، بمعنى زيادة قدرة اللاعبين على تقديم أفضل مستوى من الأداء المهاري ، وهذا ما أشارت اليه (غادة، 1998) " بأن الاستمرارية في التدريب وكفاية زمن الوحدة التدريبية وتكرارها مرتين اسبوعياً قد يؤدي الى تحسن مستوى الأداء المهاري " (10)

4- الاستنتاجات والتوصيات

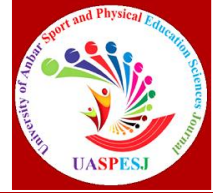
4-1 الاستنتاجات

1. أحدث المنهج التدريبي الخاص بتمرينات الروندو الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً كبيراً في مستوى الأداء المهاري.
2. تفوقت المجموعة التجريبية التي استعملت تمرينات الروندو في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في اختبار مستوى الأداء المهاري.
3. أن استعمال تمرينات الروندو في المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية وفي مرحلة المنافسات ساهم بتطوير مستوى الأداء المهاري لعينة البحث.
4. أن بناء البرنامج التدريبي الخاص بتمرينات الروندو وفق الأسس العلمية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة ساهم بشكل فاعل في تطوير المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث.

⁸ محمد محمود مصلح: تأثير الـ Rondo في مساحات صغيرة على تعلم مهارتي التمرير والاستلام بالقدم لحراس المرمى بأكاديميات كرة القدم _جامعة الزقازيق_ كلية التربية الرياضية ، 2020 ص3 .

⁹ عدنان فدعوس عمر : تأثير تمرينات مركبة على وفق الشبكة التدريبية لتطوير القدرات البدنية والمواقف المهارية والخططية للاعبين كرة القدم للمتقدمين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الأنبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015ص102.

¹⁰ غادة فاروق عبد العزيز: تأثير منهج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس حركي الخاصة بالكرة الطائرة على أداء بعض المهارات الأساسية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة القاهرة، 1998، ص12.



2-4 التوصيات

1. ضرورة الاهتمام بتمرينات الروندو عند وضع المناهج التدريبية لفرق كرة القدم لما أظهرته نتائج البحث من تطور في متغيرات البحث.
2. التأكيد على تدريبي كرة القدم الاعتماد على تمرينات الروندو في تطوير المتغيرات البدنية - المهارية التي تتطلبها لعبة كرة القدم.
3. ضرورة تطبيق تمرينات الروندو على فئات عمرية اخرى .
4. ضرورة تطبيق تمرينات الروندو بطرائق وأساليب أخرى للوقوف على أهميتها وتأثيرها على لاعبي كرة القدم.

المراجع

المراجع العربية:

- جواشيم انطونيلي: المبادئ الأساسية والتدريب، ترجمة داوود بولعراوي، أسبانيا، 2020.
- الحكم محمد يونس المولى: أثر تمارين هوائية بمنطقة الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والمركبة للاعبين كرة القدم للشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2011.
- عدنان فدعوس عمر : تأثير تمرينات مركبة على وفق الشبكة التدريبية لتطوير القدرات البدنية والمواقف المهارية والخطية للاعبين كرة القدم للمتقدمين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الأنبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015.
- غادة فاروق عبد العزيز: تأثير منهج مقترح لتنمية مكونات الإدراك الحس حركي الخاصة بالكرة الطائرة على أداء بعض المهارات الأساسية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة القاهرة، 1998.
- محمد محمود مصلح: تأثير الـ Rondo في مساحات صغيرة على تعلم مهارتي التمرير والاستلام بالقدم لحراس المرمى بأكاديميات كرة القدم _ جامعة الزقازيق _ كلية التربية الرياضية، 2020.
- مصطفى محمد جنيدي: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخطية الهجومية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2011.
- معتز يونس ذنون الطائي: أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين الحركية وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2001.
- هاشم ياسر حسن: تمرينات خاصة لتطوير الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011.

المراجع الاجنبية:

- Sarmiento,H.,Clemente,F.,Harper,L.,Costa,I, 2019.