



The effect of exercises according to the Rwandan method to developing the performance effectiveness of football players aged 16-18 years

Asst. Lec. Raed Salman Saleh * 

Ministry of Higher Education and Scientific Research. Scientific supervision and evaluation device, Iraq.

*Corresponding author: Radslmam8994@gmail.com

Received: 29-01-2025

Publication: 28-02-2025

Abstract

The research aims to prepare Rondo exercises for youth football players aged 16-18 years and to identify the effect of Rondo exercises in developing the Rwandan style in the effectiveness of performance for youth football players aged 16-18 years. The researcher used the descriptive approach. The researcher identified the research community among the youth players of the Talaba Football Club who officially participated in the Iraqi Football League for the season (2023-2024). The most important results were that exercises in the Rondo style had a positive impact on the experimental group among the members of the research sample, which led to their development. The researcher recommends using exercises according to the Rwanda method during the training units for age groups, in a manner appropriate to the age stage, and adopting the study through the use of the training curriculum prepared in the Rondo method for the research sample (16-18 years old). The study aimed to find out the effect of skill exercises in the "Rondo" style prepared by the researcher in developing the Rwandan style in the effectiveness of performance. The researcher used the descriptive approach. The researcher defined the research population as the players of the Student Sports Club for youth under (18) years of age for the football season (2023 - 2024), and their number reached (10) players, remaining 20 players, representing (33.333%) of the research population, and the study procedures were applied to them. The curriculum continued for eight weeks, after which the researcher conducted the tests and studied the statistical differences between the two tests and interpreted them.

Keywords: Al-Rwando, Performance Effectiveness.



تأثير تمارينات على وفق أسلوب الرواندا في تطوير فاعلية الاداء للاعبي كرة القدم
بأعمار ١٦-١٨ سنة

م.م. رائد سلمان صالح

Radslmam8994@gmail.com

العراق. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. جهاز الاشراف والتقويم العلمي

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/١/٢٩ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٢/٢٨

الملخص

يهدف البحث إلى إعداد تمارينات الروندو الـ Rondo لدى لاعبي كرة القدم للشباب في أعمار ١٦-١٨ سنة والتعرف على تأثير تمارينات الروندو الـ Rondo في تطوير أسلوب الرواندا في فاعلية الاداء للاعبي كرة القدم فئة الشباب بأعمار (١٦-١٨ سنة)، استعمل الباحث المنهج الوصفي ، وحددا الباحث مجتمع البحث في لاعبي شباب نادي الطلبة بكرة القدم والذين شاركوا رسمياً في الدوري العراقي لكرة القدم للموسم (٢٠٢٣-٢٠٢٤) وكانت أهم النتائج أن التمارينات بأسلوب الروندو الـ Rondo كان له أثراً إيجابياً في المجموعة التجريبية لدى أفراد عينة البحث أدى إلى تطويرهم ويوصي الباحث استعمال التمارينات وفق أسلوب الرواندا في أثناء الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات العمرية وبما يتلاءم مع المرحلة العمرية واعتماد الدراسة من خلال استخدام المنهاج التدريبي المعد بأسلوب الروندو الـ Rondo لعينة البحث (١٦-١٨ سنة) هدفت الدراسة الى معرفة تأثير التمارينات المهارية بأسلوب (الروندو) المعدة من قبل الباحث في تطوير أسلوب الرواندا في فاعلية الاداء، استخدم الباحث المنهج الوصفي، حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبي نادي الطلبة الرياضي للشباب تحت (١٨) سنة للموسم الكروي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)، وبلغ عددهم (١٠) لاعبين بقي ٢٠ لاعب بنسبة (٣٣,٣٣%) من مجتمع البحث وتم تطبيق إجراءات الدراسة عليهم، واستمر المنهاج لمدة ثمانية أسابيع بعدها اجري الباحث الاختبارات ودراسة الفروق الاحصائية بين الاختبارين وتفسيرها، وقد توصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات ان التمارينات المهارية بأسلوب (الروندو) التي استخدمها الباحث أحدثت تطوراً كبيراً في تطوير أسلوب الرواندا في تطوير فاعلية الاداء، قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث كما ان مقدار التطور في القدرات والمهارات قيد الدراسة كان بنسبة اكبر عند لاعبي افراد عينة البحث ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام بالجانب الخططي لدى لاعبي كرة القدم لأنه الأساس في إنجاح تطبيق الخطط والأهداف التدريبية.

الكلمات الافتتاحية: الرواندا، فاعلية الأداء.

١-المقدمة:

ان كرة القدم ما تزال اللعبة الأولى الجماهيرية في إرجاء العالم، وتطور الانجاز الرياضي العالمي في العقود الأخيرة لم يأتي عشوائياً بل كان نتيجة حتمية لاستخدام طرق البحث العلمي والتخطيط السليم، ونرى الفريق الذي يلعب تمريرات قصيرة الى الامام والخلف بشكل متكرر والى خط الوسط، ليس فقط لتحقيق احصائيات ممتازة في التمرير ولكن لتحريك المنافس، لكي يخلق مساحة للتمرير أو كشف ضعف تكتيكي في الفريق المنافس لاستغلاله، ومن المتطلبات الضرورية للعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى أعداد لاعبين أعداداً بدنياً ومهارياً بشكل جيد لاسيما وأن تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية تتطلب مستوى عال من القدرات البدنية والمهارية للاعبين، والرواندا أو اسلوب امتلاك الكرة في لعبة كرة القدم هو أن كل شيء يبدأ بالكرة وينتهي بالكرة، والفرق التي تستخدم أسلوب (الرواندا) في امتلاك الكرة أكثر إثارة، فضلاً عن عناصر المتعة والجمالية والتشويق، ولذا يجب ان نعمل كل شيء من خلال الكرة، ومن الجوانب المهمة في تدريب الفريق هو التأكد من أن يكون لها علاقة كبيرة بأسلوب اللعب والأفكار التكتيكية، الرواندا وسيلة ممتازة لدمج أسلوب امتلاك اللعب مع فريقك. وتساعد في تطوير الجوانب التكتيكية والفنية، واعتماد أسلوب الكرة الشامل في أداء الواجبات الخططية وأشغال اللاعب لأكثر من مركز في الفريق، فأصبحنا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذه الجهد العالي، فان عليا الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة وقت المباراة (٩٠-١٢٠) دقيقة، وهنا تظهر أهمية القدرات البدنية الخاصة والمرتبطة بدرجة التكيف الوظيفي، وبوصفها إحدى أهم العوامل المؤثرة في مستوى الأداء والنتيجة للاعبي كرة القدم خلال شوطي المباراة، عند استخدام هذا الأسلوب (الرواندا) من اللعب يعني أنه نمرر الكرة من خلال كل الخيارات المتاحة. الفكرة الأولى هي الانطلاق إلى الأمام أو المراوغة إذا كنا نستطيع وتمرير الكرة كل ما كانوا يملكون، عند استخدام هذا الأسلوب (الرواندا) من اللعب يعني أنه نمرر الكرة من خلال كل الخيارات المتاحة. الفكرة الأولى هي الانطلاق إلى الأمام أو المراوغة إذا كنا نستطيع وتمرير الكرة كل ما كانوا يملكون،الرونودو استخدامها في أكثر مجالات اللعب بسبب علاقتها بالحالات المشابهة بالمباريات رغم وجود حالات لعب مختلفة في المباراة الهدف من العمل التكتيكي بأسلوب الروندو من اجل التحسينات التي يكتسبها اللاعبين من خلال تمرينات الروندو من لمسة أو لمستين، لذا على المدرب اشتراط عدد اللمسات الي يجب على اللاعبين عملها في التدريب، وتساعد اللاعبين على فهم متى يلعبون بسرعة ويهدون اللعب وهذا يعتمد على مدى قرب اللاعب من المنافس. لن اللعب يكون بمساحة صغيرة تجبر اللاعبين على اتخاذ القرار الصحيح من لمسة واحدة قبل وصول اللاعب المنافس له لن هذه المسافة

تحت الضغط دائماً وهو يساعد اللاعب كيف يتحرك وإيجاد الخيارات التمرير لزميلين، من أجل الحفاظ على الكرة أو استغلال نقطة ضعف في الفريق المنافس.

ومن خلال هذه المعلومات توضع المناهج التدريبية وتخطيطها وتقنين مكونات الحمل التدريبي المناسب وتطويره وتحسين طرائق التدريب بما يحقق الانجاز المثالي ولا يؤدي إلى الإجهاد لغرض التعرف على فاعلية أداء اللاعب عن طريق تحليل وتقويم مهاراته وحركاته أثناء المباراة يمكننا تلافي الأخطاء المصاحبة للأداء، لأنه من المتطلبات الأساسية للعمل التدريبي إجراء تحليل وتقويم الأداء لتشخيص ومعالجة الأخطاء التي تحدث نتيجة ظروف اللعب المتنوعة والتعقيدات المرافقة للأداء والتي تظهر أثناء المنافسات، فبالرغم من وجود وسائل وأساليب لقياس المهارات والقابليات البدنية والخططية والنفسية خارج نطاق وقت المباراة ألا أن هذه المعلومات التي يتم التوصل إليها من تلك القياسات لم تعط الصورة الحقيقية لمستوى اللاعب وهو يؤدي المهارات داخل الملعب وأثناء المباراة وذلك لوجود عدة عوامل تؤثر في مستوى أدائه.

وتكمن أهمية التدريب على وفق تمارينات اللعب بالأسلوب التدريبي المعروف بالرونندو لكونه يتم تنفيذ تلك التمارينات غالباً في مربعات وبأحجام مختلفة مربع أو في نصف الملعب، فضلاً عن اعتماده على مستوى المهاري للاعبين والتي تعد أحد جوانب اللعب التي يطمح المدرب لتطويرها، بوساطة أداء تلك التمارينات يتم بوجود لاعبين في الوسط والفريق الذي يستحوذ على الكرة هو من تكون له الزيادة العددية، ويعزى سبب ذلك إلى الفكرة التي بني عليها ذلك الأسلوب في تطوير الجانب المهاري للاعبين والهدف الرئيس فيها هو الحفاظ على الكرة بعيداً عن اللاعبين الفريق المنافس من خلال الإعداد المكثف الذي بات واضحاً للجميع، والمساهم الفاعلة لعمل الجوانب التكتيكية والمميز بأسلوب اللعب للفرق التي تدربت على ذلك الأسلوب.

بالنظر لتشخيص الباحث كونه لاعب سابقاً ومدرب بكرة القدم كثرت الأخطاء التكتيكية التي تبنى في الهجوم والهجوم المضاد من اللاعبين بسبب عدم تنفيذ تمارينات أثناء الوحدات التدريبية لها طابع امتلاك الكرة، فضلاً عن أداء تمرينات قصيرة تكون بين ١٠ ياردة أو أقل. والتمرينات التي تكون لها علاقة كبيرة بأسلوب اللعب والأفكار التكتيكية، لذا تكون هناك أخطاء وضغط نفسي وبدني عالي جداً على اللاعب، ومن خلال خبرة الباحث ارتئ إعداد تمارينات على وفق أسلوب التدريبي المعروف بالرونندا الذي يسهم بإعطاء اللاعبين الكثير من القدرات للعب لتلك التمارينات في هذه المسافة تحت الضغط والمثابرة لتلك الاداءات التي يودها اللاعب أثناء المباراة وتخلق لديه حالة من التفاعل الايجابي وتسهم في تحسين القدرة التكتيكية لدى اللاعبين وتعمل بالرد على الأمور الحاصلة أثناء المباريات بكل سهولة، لكونها وسيلة

ممتازة لدمج أسلوب امتلاك اللعب مع الفريق. لأنها تساعد في تطوير الجوانب التكتيكية والفنية في أسلوب لعب الفريق. وكون الرواندا ليست الطريقة الوحيدة للتدريب إذا الفريق يستخدم أسلوب مباشر أكثر أو يعتمد على الهجمات المرتدة فهناك تمارينات أفضل يمكن تصميمها أو استخدامها لتدريب اللاعبين. ولدراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها من خلال أعداد تمارينات تهدف إلى تطوير فاعلية الأداء للاعبين أملاً منه التوصل إلى نتائج تخدم تطور هذه اللعبة الشعبية الأولى في مختلف دول العالم.

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تمارينات التعرف على مستوى فاعلية الاداء لدى افراد عينة البحث.
- ٢- التعرف على تأثير التمارينات على وفق أسلوب الرواندا على نتائج فاعلية الأداء لدى افراد عينة البحث.

٢- إجراءات البحث:

- ٢-١ منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.
- ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي نادي الطلبة الرياضي فئة الشباب وهو من أندية بغداد والمسجلين رسمياً في كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم والذين كانوا ضمن التشكيلة الأساسية في تمثيل ناديتهم في الموسم الكروي العراقي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)، إذ بلغ عدد أفراد عينة البحث ١٠ لاعبين من أصل ٣٠ لاعباً إذ شكل هذا العدد ما نسبته ٣٣,٣٣% من المجتمع الأصلي للبحث أجريت لكل منهم القياسات والتقييم مرتين، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من اللاعبين الأساسيين للفريق نادي الطلبة المختارة ضمن التشكيل الأساسي، فضلاً عن اختيار الباحث لعدد إضافي من اللاعبين الأساسيين عينة البحث المذكورة أعلاه كي لا تعيق عملية التبدل أثناء المباراة بسبب عدم اكتمال أفراد عينة البحث لإتمامهم متطلبات الدراسة، فكل فرد من أفراد عينة البحث تراوحت أعمارهم من (١٦ إلى ١٨ سنة)، بمتوسط ١٧,٣٨٨ سنة وبانحراف معياري ١,٣٤٥ في حين كان مقدار الوسط الحسابي لوزنهم هو ٥٦,٠٥٥ وبانحراف ٥,٣٧٣ أما مقدار الوسط الحسابي لأطولهم هو ١٧٥,٧٧٧ وبانحراف معياري ٦,٥٣.

ولغرض التحقق من تجانسها استخدام الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة (الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء)، إذ تبين بأن قيم معامل الالتواء للقياسات المورفولوجية المستخدمة في البحث كانت أقل من (٣+) وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه القياسات، كما في الجدول (١).

جدول (١) يبين تجانس أفراد عينة البحث في القياسات المورفولوجية (الوزن، الطول، العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء $3 \pm$	عدد العينة
العمر	سنة	١٧,٣٨٨	١,٣٤٥	١٧,٠٥٤	١,١٨٨	
الطول	سم	١٧٥,٧٧٧	٦,٥٣	١٧٥	١,٢٩٦	١٠
الوزن	كغم	٥٦,٠٥٥	٥,٣٧٣	٧٠,٣٥٣	١,٣٩٥	
العمر التدريبي	سنة	٣,٦٦٠	٢,٥٤٨	٣,٥٠٠	١,٠٧٩	

٢-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية
- الملاحظة العلمية الموضوعية
- لغرض التحليل والاستكشاف
- كأسلوب مناسب للبحث
- المقابلات الشخصية
- الاختبارات والقياسات
- استمارة تسجيل البيانات والمعلومات عن كل لاعب من لاعبي البحث
- استمارة تفرغ البيانات
- استمارة ملاحظة فردية لتقويم فاعلية الأداء لكل لاعب ينظر الملحق (٣).
- ساعة توقيت عدد ٤ نوع Casio ياباني
- ميزان طبي مع مسطرة لقياس الطول والوزن نوع Peas Personae إيطالي الصنع.

٢-٤ قياس فاعلية الأداء على وفق استمارة أعدها الباحث (سعد منعم الشихلي، ١٩٩٨) لقياس فاعلية الأداء للاعبين كرة القدم العراقيين للدوري الممتاز:

٢-٤-١ محاور استمارة فاعلية الأداء: تضمنت الاستمارة محورين أحدهما لتقويم الأداء الإيجابي والأخرى لتقويم الأداء السلبي، بواسطة التقييم الذاتي الموضوعي لكل مفردات المحورين السلبي والإيجابي، التي تعبر عن جميع الاداءات والتحركات التي يؤديها اللاعب أثناء المباراة خلال كل شوط من شوطي المباراة، وتم تجزئة الشوط إلى ثلاثة أجزاء (الجزء الأول، الجزء الثاني، الجزء الثالث)، علما بان وقت الجزء ١٥ دقيقة لتسهيل عملية حساب الفاعلية، فضلا عن معرفة مدى تغيرها خلال الأجزاء المشار إليها سابقا، واشتملت استمارة الملاحظة المفردات التالية:

المحور الأول: الأداء الإيجابي.

- قطع الكرة من الفريق المهاجم أثناء هجوم الفريق المنافس.
- الاستحواذ على الكرة بعد صراع بين عدة لاعبين.
- ضربة حرة تسبب في الحصول عليها.
- تنظيم الهجوم السريع والمساهمة فيه.
- التسبب في طرد أو إنذار اللاعب المنافس.
- التنفيذ الصحيح للكرات الثابتة.
- احتلال الفراغ المناسب بدون كرة (إسناد أمامي).
- الاستحواذ على الكرة من جراء تغطيه صحيحة.
- التهديد الناجح على المرمى (إحراز هدف).
- تنظيم جدار الدفاع والاستحواذ على الكرة.

المحور الثاني: الأداء السلبي.

- فقدان الكرة بسبب التسليم الخطأ.
- فقدان الكرة بسبب الاستلام الخطأ.
- ضربة حرة تسبب في حصول فريقه عليها.
- دفاع غير موفق تسبب بضربة جزاء.
- طرد أو إنذار اللاعب من المباراة.
- التهديد الفاشل على المرمى.
- الرمية الجانبية الخطأ.

- التوقف أو المشي أثناء اللعب.

- تأخير في الهجوم السريع (المراوغة المبالغ فيها).

- التنفيذ الخطأ للكرات الثابتة.

٢ - ٤ - ٢ طريقة تحليل الاستمارة:

بعد تثبيت المحاور المراد قياسها والتي من خلالها صيغت استمارة جمع البيانات، إذ كانت طريقة حساب النقاط على ضوء الأداء الإيجابي والسلبي للاعب أثناء المباراة وكما يأتي:

تعطى لكل حالة من الحالات في مفردات الأداء الإيجابي نقطة واحدة إيجابية باستثناء التهديد الناجح بتسجيل هدف فيعطى نقطتين، والأداء السلبي نقطة واحدة سلبية.

وتعامل النتائج وفق المعادلة التالية:

الأداء الإيجابي - الأداء السلبي

فاعلية أداء اللاعب =

وقت مشاركة اللاعب في المباراة

- الأداء الإيجابي وهي كل الحركات والمواقف والمهارات الناجحة التي يؤديها اللاعب.

- الأداء السلبي وهي كل الحركات والمواقف والمهارات الفاشلة التي يؤديها اللاعب.

- الوقت الفعلي الذي يشارك فيه اللاعب.

وبعد تثبيت البيانات في استمارة التسجيل على ضوء تحليل وتقويم أداء اللاعب مباشرة داخل الملعب و أثناء المباراة من خلال المشاهدة من قبل فريق العمل المساعد المؤهلين وأصحاب الكفاية ، لأجل قيام الباحث بمقارنة نتائج تحليل الكادر المساعد المثبتة في استمارة اللاعبين وبأشراف مجموعة من الخبراء المختصين ينظر الملحق (١) بالتحليل ومطابقة مع ما قد تم ملاحظته وتسجيله عن طريق فريق العمل المساعد ينظر الملحق (٢) الزيادة في التحقيق من نجاح عملية الملاحظة والتسجيل ويتم معالجة النتائج إحصائياً لمعرفة حساب مجموع النقاط الإيجابية وحساب مجموع النقاط السلبية عند اللاعب وعندها تعالج إحصائياً مرة ثانية لمعرفة مستوى فاعلية الأداء للاعب خلال الوقت الذي يشترك فيه بالمباراة .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

١-تشخيص المعوقات والسلبيات التي تصادف الباحث عند إجراء التجربة الرئيسة الخاصة بعينة البحث، فضلا عن تدريب فريق العمل المساعد.

٢-التأكد من مدى سلامة وملائمة الاستمارة الموضوعية لطبيعة الدراسة ومحتوياتها.

٢-٦ التجربة الرئيسة: وتم تطبيق إجراءات الدراسة عليهم، واستمر المنهاج لمدة ثمانية أسابيع، من خلال تمرينات الرواندا التي اعدّها الباحث، ينظر الملحق (٤) بعدها اجري الباحث الاختبارات ودراسة الفروق الاحصائية بين الاختبارين وتفسيرها، وتم إجراء التجربة الرئيسة يوم السبت بتاريخ ٢٥/١١/٢٠٢٣ من خلال تقييم مستوى فاعلية الاداء للاعبين نادي الطلبة من مباراة نادي الطلبة ضمن الدوري الكروي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) بمحافظة بغداد، من خلال تطبيق استمارة فاعلية الأداء عليهم إثناء المباراة من قبل فريق العمل المساعد وقد أثبتت صحة استخدامها وما تحتويه من فقرات خاصة بالتجربة الرئيسة للبحث.

٢-٧ الوسائل الإحصائية المستخدمة: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) من خلال الوسائل الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- اختبار T للفروقات للعينات المتناظرة

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض نتائج فاعلية الأداء لدى افراد عينة البحث بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي:

ولغرض لمعرفة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي قام الباحث وعلى وفق الجدول الاتي:

الجدول (٢) يبين الأداء الإيجابي والسلبي لفاعلية الأداء نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى افراد عينة البحث

ت	الاسم اللاعب	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي	
		الأداء الإيجابي	الأداء السلبي	فاعلية الأداء	الأداء السلبي	فاعلية الأداء
١	حيدر حسن داود	١٥٤	١٠٨,٩	٠,٥٠١	١٦٥	٩٥
٢	محمد ياسر زويد	١٦٦,١	٩٧,٧	٠,٧٥٧	١٨٥,٤	٨٥
٣	علي قاسم فليح	١٤٩,٦	٧٨,١	٠,٧٩٤	١٦٠,٢	٧١,٣
٤	مصطفى سلام نافع	١٥٤	٧٢,٦	٠,٩٠٤	١٧٥,٦	٦٥,٨
٥	علي كريم هاشم	٢٣٦,٥	١٠٣,٤	١,٤٧٨	٢٦٤,١	١٢٠,٤
٦	عباس ماجد حاتم	٢٥٨,٥	٩٢,٤	١,٨٤٥	٢٨٠,٤	١٠٢,٥
٧	حسين علاء حسين	٢٦٥,١	٧٤,٨	٢,١١٤	٢٧٥,١	٩٥
٨	رضا علي هاشم	٢٣٥,٤	٨٤,٧	١,٦٧٤	٢٥٦	٩٩,٦
٩	مجتبى علي محمد	١٦٩,٤	٨٩,١	٠,٨٩٢	١٨٠,٢	٩١
١٠	منتظر حسن حنون	١٦٦,١	٧٤,٨	١,٠١٤	١٨٤,٢	٨٨,٧

من خلال الجدول (٢) يتبين نتائج افراد عينة البحث للأداء السلبي والايجابي خلال الاختبارين القبلي والبعدي فضلاً من مؤشر فاعلية الأداء وهو معبر عن إمكانية اللاعبين في اتقان الجيد لأساليب اللعب الهجومي والدفاعي والذي يعزز ثقة اللاعب في الاختراق والتحرك الحر ونقل الكرة الى مرمى المنافس والابتعاد عن التحركات التي لا تخدم الحالة الهجومية والدفاعية للفريق ويتضح ذلك جلياً من خلال أداء الخطط الفردية وحسن التصرف أي عدم القدرة على اختيار المهارة وتنفيذها في التوقيت المناسب لتكون ذات فاعلية بالدرجة التي تتناسب مع لاعبي الدوري الممتاز، وهذا ما يوكده (يوسف لازم كماش: ١٩٩٨، ص ٩٥)، "بأن هناك ضعفاً في معرفة اللاعبين الخطئية بسبب انخفاض قدرة اللاعبين في التصرف الصحيح واتخاذ القرار المناسب عند مواجهة مواقف اللعب المتعددة وتنفيذ الواجبات الخطئية". ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لفاعلية الأداء لعينة البحث استخدم الباحث اختبار ت T-Test بعد أن استخرج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وكما هو موضح بالجدول الآتي.

الجدول (٣) يبين المعامل الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق لنتائج الاختبارين (القبلي-البعدي) لفاعلية الأداء لدى افراد عينة البحث

فاعلية الأداء في الشوط	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
الاختبار القبلي		١,١٩٧	٠,٥٣٩	٠,١٤٨-	٠,١٤١	٣,٣٢٤	٠,٠٠٩	معنوي
الاختبار البعدي		١,٣٤٦	٠,٤٤٣					

قيمة ت الجدولية تحت درجة حرية ١٠-١ = ٩ بمستوى خطأ ٠,٠٥

يتبين من الجدول بان هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمؤشر فاعلية الأداء لدى افراد عينة البحث ولصالح نتائج الاختبار البعدي، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير تمارينات الرواندا التي استخدمها الباحث والتي تعد من بين اهم متطلبات كرة القدم وهذا ما اكده (المندلاوي واحمد: ١٩٧٩) "فالوصول إلى مستوى مهاري جيد لابد من تحسين صفات البدنية والمهارية للاعب وهي القوة والسرعة والمطاولة والمرونة حيث لتمرينات الرواندا وعناصر اللياقة البدنية الدور المؤثر والمهم في فاعلية الأداء المهارى"، وهذا ما يؤكده (حنفي محمود مختار، ١٩٣)، أن "مباريات كرة القدم الحديثة طوال التسعين دقيقة تتطلب مستوى عاليا من الكفاية البدنية والفسولوجية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المهارية والخططية الموكلة إليه في نهاية المباراة بالمستوى نفسه الذي بدا به.

وبما ان لتمرينات الرواندا من تأثير على الاعبين كونها تمكنهم من الحفاظ على الجانب المهارى والتركيز العالي من الجانب الخططي مما تسهم في اتقانهم لأسلوب وطريق التطبيق السليم للواجبات الخططية بواسطة استثمار أفضل الوقت فضلاً عن تأثير واضح بمستوى الاعبين المهارى الذي يعد الجانب الفني المهم اذ يمكن الاعبين من تنفيذ واجباتهم الخططية بشكل مرضي. ونرى في الآونة الأخيرة الكثير من المدربين الذين يواكبون كرة القدم الحديثة يستخدمون تمارينات وتدريبات الروندو RONDO لتحسين الاداء البدني واللعبي الخططي والأداء المهاري، حركة اللاعب المختلفة، موقع اللاعب داخل الملعب، ومهارة المراوغة، وتكون تدريبات الروندو اغلبها ٢ ٧ ٨ روندو، ويعزو الباحث ان لتدريبات الروندو تأثير واضح على تطوير مستوي اداء المهارات الاساسية والمركبة في كرة القدم حيث انها تدريبات تشبه ما يحدث خلال المباريات وبالتالي تحسن مستوي الاداء للاعبين داخل الملعب.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- يتبين بان هنالك تأثير إيجابي وفعال لتمرينات الرواندا على نتائج الاختبارات فاعلية الأداء لدى افراد عينة البحث.

٢- تؤكد النتائج على أهمية استخدام تمرينات الرواندا في تطوير مستوى الحالة البدنية وتحسين الحالة الوظيفية وتنمية المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم خلال مرحلة الاعداد الخاص والمنافسات.

٤-٢ التوصيات:

١- التأكيد على استخدام تمرينات الرواندا من قبل المدربين في تدريبات اللاعبين.
٢-حث المدربين على استخدام استمارة فاعلية الأداء لغرض تقييم أداء لاعبيهم، ولاستفادة من نتائجها في توجيه التدريب نحو التغلب على نواحي القصور وتدعيم النواحي الإيجابية المتعلقة بفاعلية الأداء، وأن يكون مستوى فاعلية الأداء خلال المباريات هو المحك الرئيسي للاختيار ولاسيما لاعبي المنتخبات الوطنية

٣-من الضروري الاهتمام بتمرينات الرواندا لتطوير عناصر اللياقة البدنية وخاصة السرعة وتحمل السرعة والتحمل خلال الوحدات التدريبية وذلك لارتباطهم الوثيق بضغط الدم والنبض والتأثير على القلب وعملية الاستشفاء، مع التأكيد على الاستمرار في التدريب وعدم الانقطاع لأي سبب من الأسباب حتى لا تتأثر الحالة التدريبية للاعب كرة القدم.

٤-التأكيد على الاستمرار بفتح الدورات التدريبية لمدربي كرة القدم والاستعانة بخبراء اللعبة من الدول المتقدمة في هذا المجال، عن طريق التنسيق الجاد بين الاتحاد العراقي المركزي بكرة القدم وألندية حول متطورات اللعبة من جميع الجوانب العلمية والعملية.

٥-من الضروري أن يكون في الأندية المعنية بلعبة كرة القدم لجنة فنية واجبة تحليل النواحي المهارية والخطئية للاعب الفرق أثناء المباراة للوقوف على نقاط الضعف في خطوط الفريق والعمل على تلافيها إنشاء الوحدات التدريبية واعداد فريق متكامل.

٦-قيام المدربين بأعداد سجلات خاصة لتثبيت مستوى أداء اللاعبين خلال الاختبارات والوحدات التدريبية ومقارنتها مع مستوى أدائهم خلال المباراة لتثبيت مستوى المنهج التدريبي.

٧-التأكيد على استخدام لتمرينات الرواندا وإعطائها الأهمية الكبيرة في إنشاء الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص والمنافسات الخاصة بالفئات العمرية المختلفة الشباب والناشئين بكرة القدم، لكونها تؤدي إلى تطوير المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية.

المصادر

- سعد منعم نافع؛ دراسة فاعلية الأداء وعلاقتها ببعض المؤشرات الوظيفية للاعبين كرة القدم؛ (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠).
- محمد مصلحي؛ تأثير الرondo في مساحات صغيرة على تعلم مهارتي التمرير والاستلام الحراس المرمى بأكاديميات كرة القدم، مجلة بحوث التربية الشاملة العدد ٢، جامعة الزقازيق، ٢٠٢٠.
- يوسف لازم كماش سلمان. إثر منهج تدريبي مقترح في تطوير المعرفة الخططية عند لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٨٨.
- سامي الصفار وآخرون. أسس التدريب في كرة القدم، ١٩٩٠.
- لطفي محمد كمال. دراسة لبعض المتغيرات البيولوجية وعلاقتها بمستوى الأداء الفني للاعبين كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد الثالث، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٩٢.
- قاسم حسن المندلاوي، احمد سعيد احمد. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة علاء، ١٩٧٩.
- حنفي محمود مختار. أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، القاهرة، دار زهران، ١٩٩٢.
- لؤي غانم سعيد وآخرون. مقارنه ألامكانية الحركية ويعطي عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم ذوي الأعمار، ١٣-١٦، ١٥-١٩، ١٨-٢٢ سنة لمحافظة نينوى، بحث منشور في وقائع المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية، ١٩٨٧.
- ابراهيم مفتي (٢٠٠١)، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

ملحق (١) أسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة فاعلية الاداء الأساسية المناسبة للدراسة وصلاحيه التمرينات

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ. د. سعد منعم الشخيلي	فلسفه التدريب الرياضي/ كرة القدم	جامعة بغداد/ كلية العلوم السياسية
٢	أ.د. عباس علي عذاب	اختبار وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
٣	أ.د. عدنان فدعوس عمر	التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار
٤	أ. د. عارف عبد الجبار	الإصابات الرياضية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار
٥	أ.م. د ضياء حمود مولود	تدريب كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
٦	أ.م. د. وميض شامل كامل	التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
٧	أ.م. د حسين جبار جاسم	اختبار وقياس	وزارة التربية/ تربية الرصافة /٣
٨	أ.م. د. احمد سلمان صالح	تدريب كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
٩	أ.م. د. عماد كاظم خليف	طب رياضي/ كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
١٠	م. د. مصطفى مهدي عيدان	تدريب رياضي/ كرة قدم	وزارة التربية/ مديرية تربية ديالى
١١	الكابتن سعد حافظ علي	محاضر أسبوي	خبير كرة قدم/ الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم

الملحق (٢)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	القب العلمي او الصفة	مكان العمل
١	أ. م. د. حسين جبار جاسم	أستاذ مساعد دكتور	مدرب منتخب وطني للشباب لحراسة المرمى
٢	د. احمد سلمان صالح	أستاذ مساعد دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى
٣	م. د. مصطفى مهدي عيدان	مدرس	وزارة التربية / مديرية تربية ديالى
٤	رعد كاظم	مدرب	الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم
٥	إسماعيل محمد	لاعب دولي سابق	مدير مركز الموهبة / وزارة الشباب
٦	حامد قاسم	مدرب كروي	نادي الجيش الرياضي
٧	إيهاب محمد صالح	طالب ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
٨	وليد خير الله فيحان	طالب ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار
٩	ستار عبد الجبار	مدرب	نادي الجيش الرياضي
١٠	م. د. محمد طارق	حكم اتحادي	حكم درجة أولى

ملحق (٣)

يوضح استمارة تقويم فاعلية الأداء الفني للاعبين كرة القدم

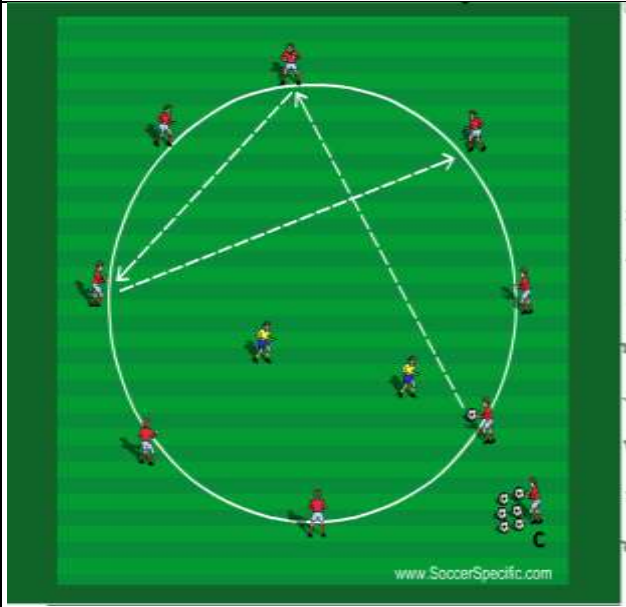
اسم اللاعب :
 المركز في اللعب :
 التاريخ :
 رقم اللاعب :
 النادي :
 اسم الشخص القائم بالاختبار :
 الملعب :
 العمر التدريبي :
 توقيعه :

فاعلية الأداء الفني	ت	وقت اللعب الفعلي أثناء المباراة	الشوط الأول			الشوط الثاني		
			١٥	٣٠	٤٥	١٥	٣٠	٤٥
الإيجابية	١	قطع الكرة من الفريق المهاجم أثناء هجوم الفريق الخصم .						
	٢	الاستحواذ على الكرة بعد صراع بين عدة لاعبين .						
	٣	التنظيم الدفاعي والاستحواذ على الكرة .						
	٤	ضربة حرة مباشرة تسبب في الحصول عليها .						
	٥	تنظيم الهجوم السريع والمساهمة فيه .						
	٦	التسبب في طرد أو إنذار اللاعب للفريق الخصم .						
	٧	احتلال الفراغ المناسب بدون كرة (إسناد أمامي) .						

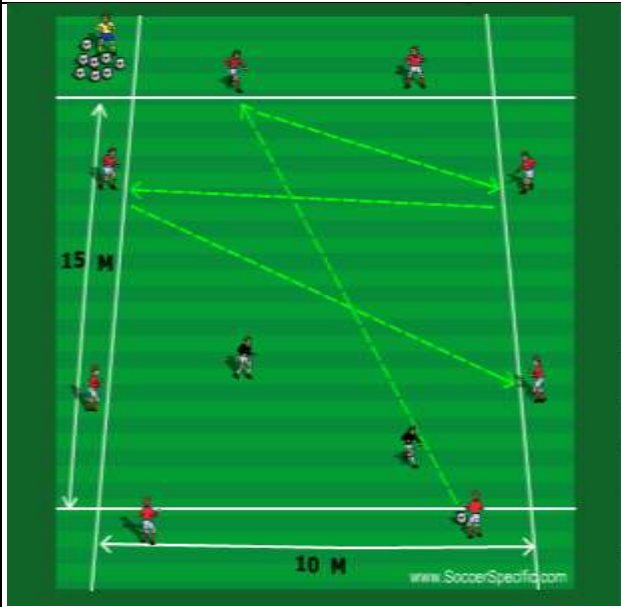
						الاستحواذ على الكرة من جراء تغطية صحيحة .	٨	
						التهديف الناجح على المرمى .	٩	
						التنفيذ الصحيح للحالات الثابتة .	١٠	
						فقدان الكرة بسبب التسليم الخاطئ .	١	السلبى
						فقدان الكرة بسبب الاستلام الخاطئ .	٢	
						ضربة حرة تسبب في حصول فريقه عليها .	٣	
						تأخير في الهجوم (المبالغة في المراوغة) .	٤	
						دفاع غير موفق تسبب بضربة جزاء .	٥	
						طرد أو إنذار اللاعب من المباراة .	٦	
						التهديف الخاطئ على مرمى الخصم .	٧	
						التنفيذ الخاطئ للحالات الثابتة .	٨	
						احتلال المكان الغير مناسب .	٩	
						التوقف أو المشي أثناء المباراة .	١٠	

ملحق (٤)

الوحدة التدريبية

اليوم:	الاحد	الفئة: الشباب	
التاريخ:		الوقت: ٢,٣٠ عصاراً	
الأدوات المساعدة: يلك - كرات - صافرة - ساعة توقيت -عدد اللاعبين: ٢×٨			
أجمالي الوقت (بالدقيقة):		توجه الحمل: تمرين روندا	
هدف الوحدة التدريبية			
تمرين روندا			
أجزاء التدريب	محتوى التدريب	الزمن	تفاصيل التمرين (الإخراج)
الجزء الإعدادي (التحضير)	عدد الأعيين:10 مساحة اللعب: نصف دائرة أحماء عام بالكرة وجري.	١٥ د	
الجزء الرئيس	١- ٢×٨ نصف دائرة ٢- التحرك بدون كرة لخلق الفراغ للزميل. ٣- خلق حالات لعب مشابهة للمباراة ٤- استمرار المدرب بالتوجيه وتصحيح الاطعاء	٢٠ د	
المهاري			
الخططي			
النفسي			
التهدئة	تمارين اطالات	٥ د	
الملاحظات:			

الوحدة التدريبية

اليوم:		الفئة: الشباب	
التاريخ:		الوقت: ٢,٣٠ عصراً	
الأدوات المساعدة:		يلك - كرات - صافرة - ساعة توقيت - عدد اللاعبين: ٢×٨	
أجمالي الوقت (بالدقيقة):		توجه الحمل: تمرين روندا	
هدف الوحدة التدريبية			
تمرين روندا الحياة على الكرة أطول فترة			
أجزاء التدريب	محتوى التدريب	الزمن	تفاصيل التمرين (الإخراج)
الجزء الإعدادي (التحضير)	عدد اللاعبين: 10 مساحة اللعب: نصف دائرة أحماء عام بالكرة وجري.	١٥ د	
الجزء الرئيس	١- ٢×٨ مربع ١٥×١٥ متر التحرك بدون كرة لخلق فراغ لزميل. ٢- خلق حالات لعب مشابهة للمباراة ٣- استمرار المدرب بالتوجيه وتصحيح الاطاء	٢٠ د	
المهاري			
الخططي			
النفسي			
التهئية	تمارين اطالات	٥ د	
الملاحظات:			

الوحدة التدريبية

اليوم: الفئة: الشباب			
التاريخ: الوقت: ٢,٣٠ عصراً			
الأدوات المساعدة: يلك - كرات - صافرة - ساعة توقيت - عدد اللاعبين: ٢×٨			
أجمالي الوقت (بالدقيقة): توجه الحمل: تمرين روندا			
هدف الوحدة التدريبية			
تمرين روندا			
أجزاء التدريب	محتوى التدريب	الزمن	تفاصيل التمرين (الإخراج)
الجزء الإعدادي (التحضير)	عدد اللاعبين: 10 مساحة اللعب: مستطيل عدد ٢ أحماء عام بالكرة وجري.	١٥ د	
الجزء الرئيس	- ٢×٨ التحرك بدون كرة لخلق الفراغ للزميل. - خلق حالات لعب - مشابهة للمباراة - استمرار المدرب بالتوجيه وتصحيح الأخطاء	٢٠ د	
المهاري			
الخططي			
النفسي			
التهديئة	تمارين اطالات	٥ د	
الملاحظات:			