



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



تأثير تمرينات ال Rondo في بعض القدرات البدنية والاداء الخاص لدى اللاعبين الشباب بكرة قدم الصالات

علي محمود خليل
مديرية تربية محافظة نينوى

ali.alhmdany83@gmail.com

تاريخ الاستلام : 2025/ 5/28

تاريخ القبول: 2025/ 6/22

تاريخ النشر: 2025/7/1



Creative Commons Attribution 4.0 International Licens هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث

تكمّن أهمية البحث الحالي في دراسة تأثير تمرينات الـ(Rondo) في تطوير عدد من القدرات البدنية والأداء الخاص للاعبي كرة قدم الصالات الشباب في مدينة الموصل لدى المجموعة التجريبية، وبرزت مشكلة البحث لدى الباحث في الإجابة عن التساؤل الآتي: ما هو تأثير استخدام تمرينات الـ(Rondo) في تطوير عدد من القدرات البدنية والأداء الخاص للاعبي كرة قدم الصالات الشباب في مدينة الموصل لدى المجموعة التجريبية، وهدف البحث الحالي الى الكشف عن تأثير تمرينات الـ(Rondo) في عدد من القدرات البدنية والأداء الخاص لدى لاعبي كرة قدم الصالات الشباب في مدينة الموصل. وافترض الباحث وجود فروقات ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عدد من القدرات البدنية والأداء الخاص للاعبي كرة قدم الصالات الشباب في مدينة الموصل. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته وطبيعة البحث الحالي. واعد الباحث برنامج تمرينات الـ(Rondo) وطبقه على عينة البحث وتم تحديد المتغيرات التابعة (القدرات البدنية والأداء الخاص). واستنتج الباحث تطور المجموعة التجريبية من لاعبي كرة قدم الصالات الشباب في القدرات البدنية المدروسة في البحث والأداء الخاص التي استخدمت أسلوب تمرينات الـRondo. كذلك تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات البدنية والأداء الخاص للاعبي كرة قدم الصالات الشباب. ويوصي الباحث الى استخدام تمرينات الـRondo في البرامج التدريبية الخاصة بمدربي كرة قدم الصالات للفئات العمرية المختلفة لما له من تأثير في تطوير القدرات البدنية والأداء الخاص للاعبي كرة قدم الصالات.

الكلمات المفتاحية: تدريبات الـRondo، متغيرات بدنية، الأداء الخاص، كرة قدم الصالات.

The Effect of Rondo Exercises on Some Physical Abilities and Special Performance of Young Futsal Players

Ali Mahmoud Khalil

Abstract

The importance of the current research lies on studying the effect of Rondo exercises in developing several physical abilities and special performance of young futsal players in the city of Mosul in the experimental group. The research problem emerged for the researcher in answering the following question: What is the effect of using Rondo exercises in developing a number of physical abilities and special performance of futsal players? The youth futsal players in Mosul presented their performance in the experimental group. The current study aimed to reveal the effect of Rondo exercises on several physical abilities and special performances among young futsal players in Mosul. The researcher hypothesized the existence of significant differences between the pre- and post-tests of the experimental group in a number of physical abilities. The special performance of young futsal players in Mosul city. The researcher used the experimental method with the method of experimental and control groups to suit the nature of the current research. The researcher prepared the (Rondo) exercise program and applied it to the research sample. The dependent variables (physical abilities and special performance) were identified. The researcher concluded that the experimental group of futsal players developed the research examined the physical abilities and performance of young futsal players using the Rondo exercise method. The experimental group also outperformed the control group in terms of physical abilities and performance. The researcher recommends the use of Rondo exercises in training programs for futsal coaches for all groups ages because of its impact on developing the physical abilities and special performance of futsal players.

Keywords: Rondo training, physical variables, specific performance, futsal.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب التي لاقت اهتماماً كبيراً في الآونة الأخيرة لما لها من شعبية اذ اتجه الباحثون إلى دراستها من مختلف الجوانب للارتقاء في الأداء أثناء المباريات لكونها تمتاز بقدرات بدنية ومهارية وخططية وبما يفرضه واقع اللعبة من ضغوط عالية على اللاعب أثناء المنافسات لأسباب عديدة منها صغر مساحة اللعب وقوانينها والتكرار البدني والمهاري التي توجب أن يكون اللعب فعلياً وإن تعدد المهارات والقدرات البدنية في لعبة كرة القدم للصالات أوجب الاهتمام بتقنين التمرينات وأساليب ادائها، ومما لا شك فيه أن تكامل الأداء أثناء المباريات يقترن بمستوى عال من الجوانب البدنية والمهارية والخططية وبما يتلاءم وطبيعة الأداء التنافسي (رؤوف، واخران، 2023، 60).

وتعد تمرينات الـ(Rondo) احدى الأساليب التدريبية المهمة في كرة قدم الصالات التي يستخدمها المدربون في الوحدات التدريبية لتدريب اللاعبين ذهنياً وفنياً للارتقاء بمستوى الأداء البدني للاعب، وغالباً ما يتم اعداد تمرينات الـ(Rondo) في مساحات مختلفة ومتنوعة اعتماداً على الجانب المراد تحقيقه من عملية التدريب فهي تدريبات يغلب عليها طابع التشويق والاثارة وتحقق المتعة والسرور لدى نفوس اللاعبين وهي تغطي الجوانب البدنية والمهارية والخططية كافة في بيئة تنافسية تشبه الى حد كبير كل ما يحدث داخل المباراة (Sarmiento 234,2019).

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث الحالي في دراسة تأثير تمرينات الـ(Rondo) في تطوير عدد من القدرات البدنية والأداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات الشباب في مدينة الموصل لدى المجموعة التجريبية.

2-1 مشكلة البحث

يحتاج اللاعبون في لعبة كرة قدم الصالات الى مجموعة من التمارين الخاصة التي تعمل على تطوير مستوى ادائهم البدني والمهاري والخططي في آنٍ واحد من أجل الارتقاء بمستوى أدائهم وبما يخدم اللاعبين في أثناء المباريات، لان هناك ندرة في المناهج التدريبية في استخدام هذا الأسلوب لان اغلب الأساليب التدريبية تكاد تكون منفصلة من نواحي التطوير لتلك الجوانب وكذلك تخلو من عنصر المنافسة والتشويق والاثارة في اثناء التمرين وتكاد تكون بعيدة عن الضغط والاحتكاك المباشر مع المنافس أذ يكون أداء اللاعبين المدافعين في أثناء التمرين سلبياً ليس ذو فاعلية مما يؤثر في مستوى اللاعبين الحقيقي خلال المباراة. لذا استخدم الباحث اسلوب تمرينات الـرونودو التي تعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري التي تعمل على الاحتكاك المباشر وتحت الضغط ليدخل اللاعب قدر الامكان الى جو المنافسة.

ومن خلال ما تقدم ارتأى الباحث دراسة تأثير تمرينات الـ(Rondo) وبرزت مشكلة البحث لدى الباحث في الإجابة عن التساؤل الاتي:

- ما هو تأثير استخدام تمرينات الـ(Rondo) في تطوير عدد من القدرات البدنية والأداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات الشباب في مدينة الموصل (المجموعة التجريبية)؟

3-1 هدف البحث

ويهدف البحث الحالي الى الكشف عن:

1-3-1 تأثير استخدام تمرينات الـ(Rondo) في عدد من القدرات البدنية والأداء الخاص لدى لاعبي كرة قدم الصالات الشباب في مدينة الموصل.

4-1 فرض البحث

ويفترض الباحث ما يأتي:

1-4-1 وجود فروقات ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عدد من القدرات البدنية والأداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات الشباب في مدينة الموصل.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو كرة قدم الصالات الشباب في نادي عمال نينوى الرياضي للموسم 2023/2022.

2-5-1 المجال الزماني: المدة من 1-3 - 2023 / 27 - 2 - 2023

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي عمال نينوى الرياضي.

2- إجراءات البحث

1_2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته وطبيعة البحث الحالي.

2-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي نادي عمال نينوى الشباب لكرة قدم الصالات للموسم 2023/2022 والبالغ عددهم (25) لاعباً.

اما عينة البحث فقد تكونت من (16) لاعباً تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (8) لاعبين في كل مجموعة، اذ بلغت نسبة عينة البحث (64%) من المجتمع الكلي للبحث، وذلك بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (7) لاعبين واستبعاد حراس المرمى البالغ عددهم (2)، وقد راعى الباحث ان يكون جميع افراد العينة من الفئة العمرية (16 - 19) سنة بناءً على تعليمات الاتحاد الدولي لكرة قدم الصالات.

2-2-1 وسائل جمع البيانات

استخدم الباحث للتوصل الى نتائج بحثه الوسائل التالية:

- الاستبيان.

- الاختبارات البدنية والمهارية.

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2-3 تحديد المتغيرات التابعة للبحث

وفقاً لعنوان البحث والهدف منه وحسب البرنامج التدريبي الذي قام الباحث بإعداده والذي يعمل على تطوير عدد من الصفات البدنية والأداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات الشباب، قام الباحث بتصميم استمارة استبيان للسادة الخبراء والمختصين¹ لتحديد اهم الصفات البدنية والأداء الخاص التي من الممكن ان يشملها البحث الحالي، وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين نسب الاتفاق حول تحديد اهم القدرات البدنية والأداء الخاص

ت	القدرات البدنية	عدد الخبراء	الموافقون	الرافضون	النسبة المئوية
1	القوة الانفجارية للرجلين	9	5	4	55.55%
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	9	9	صفر	100%
3	السرعة الانتقالية القصوى	9	5	4	55.55%
4	سرعة الاستجابة	9	4	5	44.44%
5	الرشاقة العامة	9	8	1	88.88%
6	الأداء الخاص	9	9	صفر	100%

ومن خلال نتائج الجدول (1) يتبين قبول القدرات البدنية (القوة المميزة بالرجلين والرشاقة العامة والأداء الخاص) والتي حصلت على نسبة اتفاق السادة الخبراء (75%) فما فوق، اذ يشير بلوم وآخرون الى انه "على الباحث الحصول على نسبة موافقة 75% فأكثر من اراء المحكمين" (بلوم وآخرون، 1983: 126).

2-4 تحديد اختبارات القدرات البدنية والأداء الخاص

اذ قام الباحث بعد تحديد القدرات البدنية المشمولة بالبحث فضلاً عن الأداء الخاص بتحديد الاختبارات الخاصة بهذه الصفات البدنية وعرضها على السادة المحكمين وقم تم الحصول على نسبة اتفاق (100%) لجميع الاختبارات البدنية والأداء الخاص، وهذه الاختبارات هي:

- اختبار القوة المميزة بالسرعة: اختبار (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة.

- اختبار الرشاقة العامة: الجري إلى الأمام حول (8) شواخص.

- اختبار الأداء الخاص

¹ السادة الخبراء هم:

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية
جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية

- أ.د. محمود حمدون يونس
- أ.م.د. معن عبد الكريم جاسم
- أ.م.د. ادهام صالح محمود
- أ.م.د. احمد رمضان سبع
- أ.م.د. دلداد امين نافخوش
- أ.م.د. حسين احمد حمزة
- أ.م.د. محمد يقضان صالح
- أ.م.د. علي ضياء مجيد
- م.د. عمار مؤيد عمر

وفيما يلي شرح لتفاصيل الاختبارات المعتمدة في البحث الحالي.

أولاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

اسم الاختبار: (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة.

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- الأدوات المستخدمة: ملعب كرة القدم صالات، شريط قياس، شريط لاصق.

- طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بالقفز بالرجلين بالتعاقب (خمس

قفزات لكل رجل) لأبعد مسافة.

- شروط الأداء:

● أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف.

● يبدأ اللاعب بالقفز عند سماع إشارة البدء.

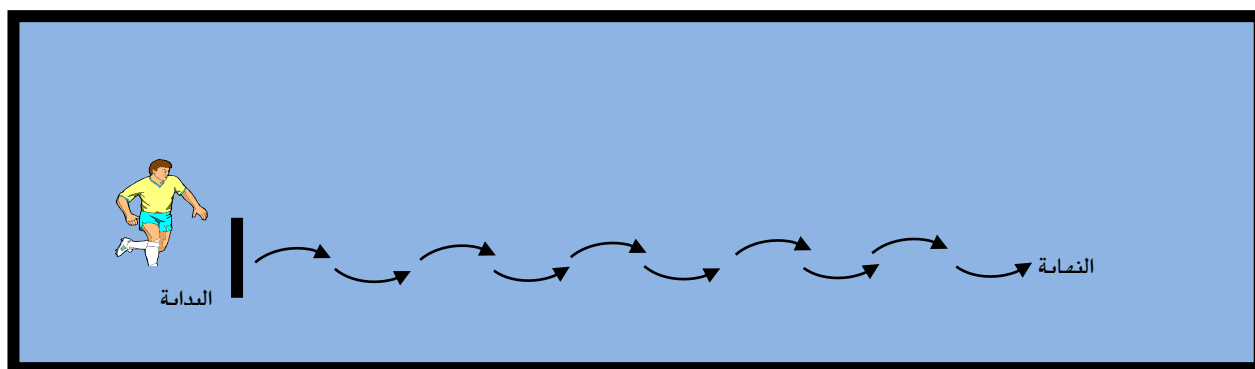
● للاعب الحرية في البدء بالقفز بأي رجل من الرجلين.

● على اللاعب القفز بالرجلين بالتعاقب.

- التسجيل:

● يسجل للاعب المسافة المقطوعة بالمتري.

- عدد المحاولات: للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل، والشكل (1) يوضح ذلك.



يوضح اختبار (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة

ثانياً: اختبار الرشاقة العامة (الزهيري، 2009)

اسم الاختبار: الجري إلى الأمام حول (8) شواخص.

- الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة.

- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، ملعب كرة قدم صالات، (8) شواخص بارتفاع (50) سم، صافرة.

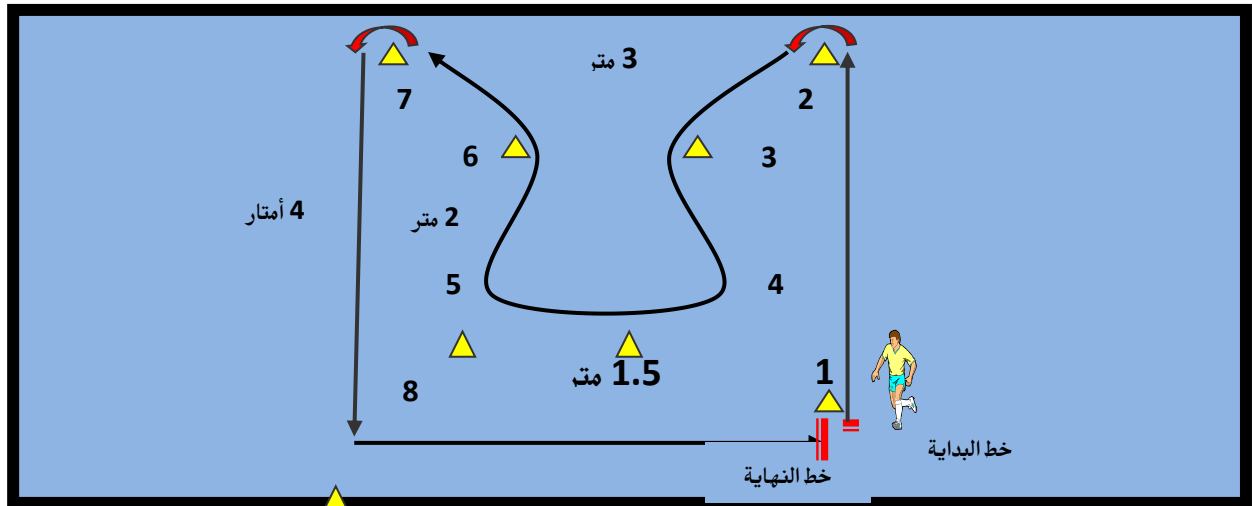
- طريقة الأداء: يرسم على الأرض مستطيل أبعاده (3×4) متر، ويرسم مستطيل آخر أصغر منه في مركزه بأبعاد (1.5×2) متر، يقف اللاعب عند خط البداية (الشخص 1)، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري إلى الأمام إلى الشخص (2) ليستدير من حوله وهكذا بالنسبة لبقية الشواخص إلى أن يصل الشخص (1) (خط النهاية).

- شروط الأداء:

- أن يبدأ اللاعب الاختبار من وضع البدء العالي.
- يبدأ اللاعب بالجري عند سماع إشارة البدء.
- على اللاعب أن يستدير من حول الشواخص.
- على اللاعب إتباع التسلسل المطلوب منه في الاختبار.

- التسجيل: يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة من خط البداية إلى خط النهاية ولأقرب 10/1 ثانية.

- عدد المحاولات: للاعب محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل، والشكل (2) يوضح ذلك.



الشكل (2) يوضح اختبار الجري إلى الأمام حول (8) شواخص

ثالثاً: اختبار الأداء الخاص (الزهيري، 2009)

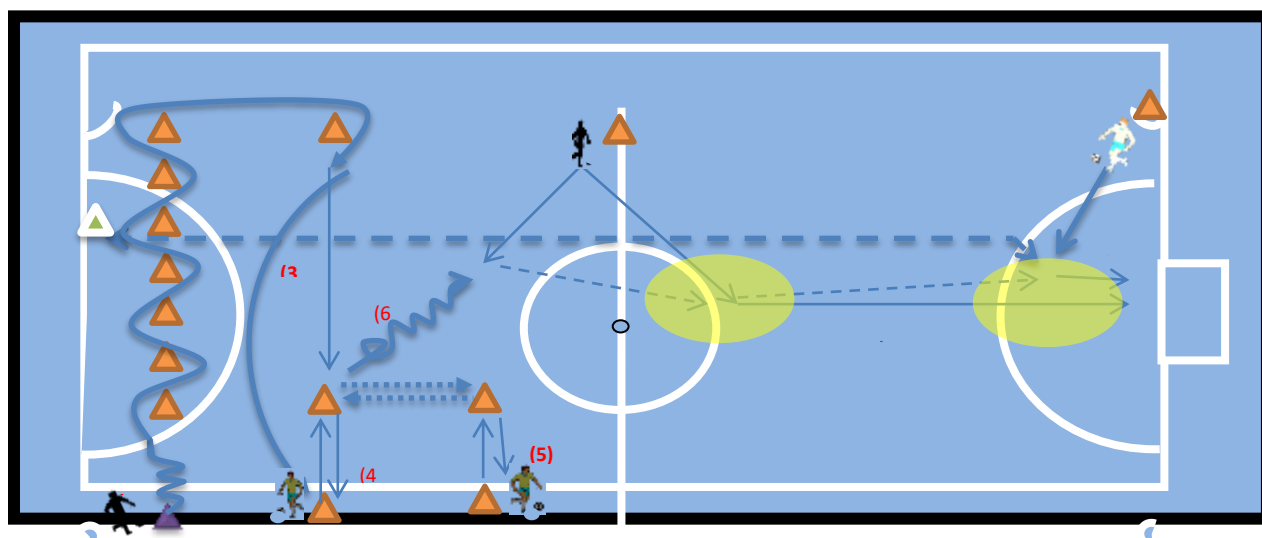
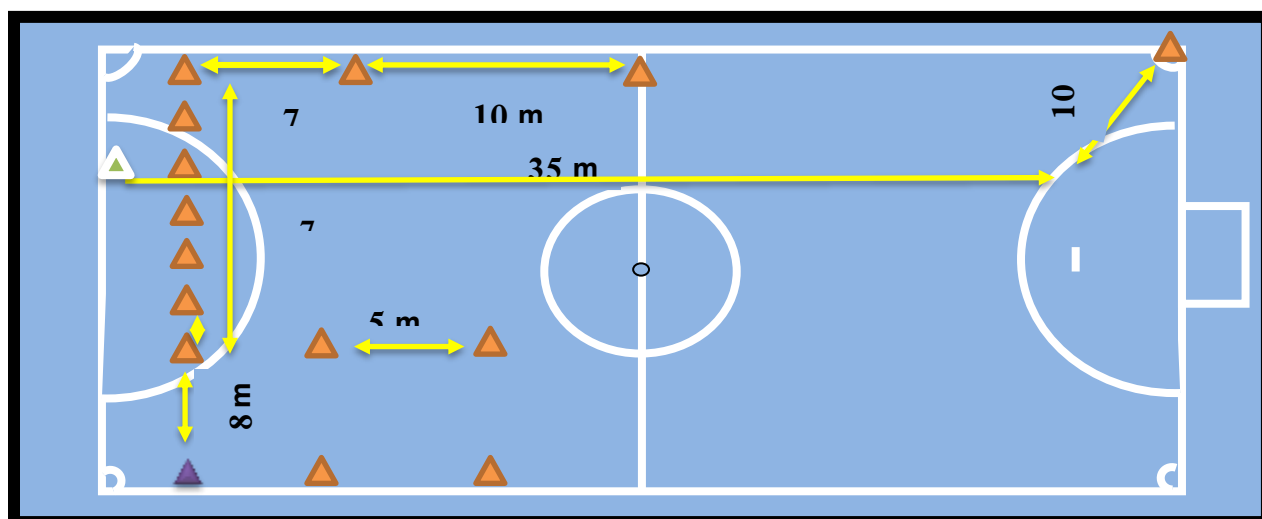
اسم الاختبار : الأداء الخاص لكرة قدم الصالات

الهدف من الاختبار : قياس الاداء الخاص بكرة قدم الصالات.

الادوات اللازمة : كرة قدم صالات عدد (3) .شواخص عدد (16) .حكام عدد (2) . زملاء ممررين عدد (4) .
وصف الأداء : يقف اللاعب المختبر خلف الشاخص ذو اللون البنفسجي (A) عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بدحرجة الكرة والمراوغة بدون شواخص حتى يصل الشاخص الاول (B) الذي يبعد عن الشاخص ((A) 8 م

وتعد هذه (الخطوة الاولى)، بعدها يقوم بعمل محاوره متعرجة على شكل زكزاك بالكرة من خلال (7) شواخص متمثلا بالشاخص السابع (H) اي من (B) الى (H) وتعتبر (الخطوة الثانية)، وهكذا يستمر اللاعب بالركض من شاخص الى اخر حسب تسلسل الاختبار الى ان ينتهي بتسديد الكرة الى المرمى وبعدها يذهب الى الشاخص الاخير ذو اللون الاخضر عند اجتيازه ينتهي الاختبار ويتوقف التوقيت.

التسجيل : يتم تسجيل الاختبار من خلال الزمن



الشكل (3) يوضح اختبار الأداء الخاص (Farhani, 2019)

5-2 تكافؤ عينة البحث

اذ قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية وذلك بالاعتماد على نتائج الاختبار القبلي لكلا المجموعتين وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين التكافؤ في القدرات البدنية والأداء الخاص

ت	تحمل الاداء	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		مستوى الاحتمالية
			س-	ع±	س-	ع±	
1.	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	21.36	0.96	21.28	0.93	0.595
2.	الرشاقة العامة	ثانية	20.60	2.20	20.55	2.09	0.916
3.	الأداء الخاص	ثانية	32.63	1.73	32.32	1.74	0.753

• معنوي عند مستوى معنوية (0.05)

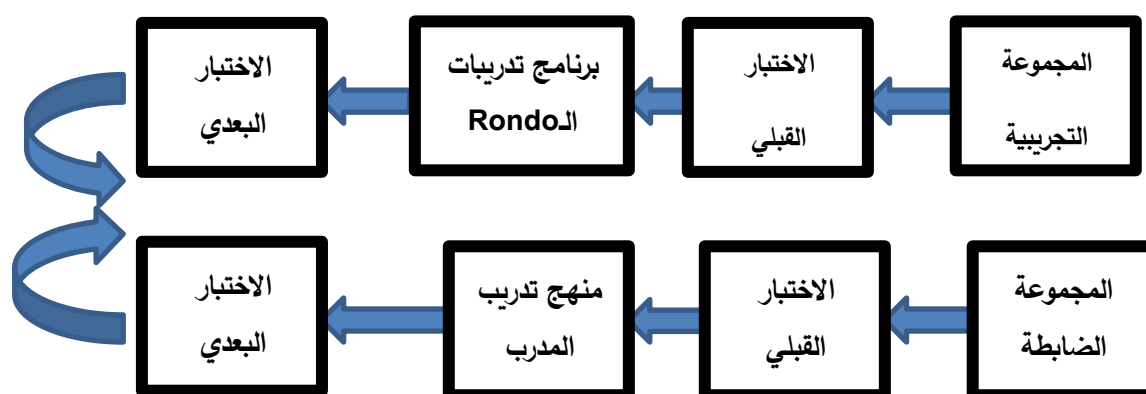
يتبين من خلال الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والأداء الخاص مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

6-2 الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان الكتروني.
- شريط قياس.
- كرات قدم صالات عدد 26.
- صافرة
- فانيلا متعددة الألوان.
- ساعات إيقاف.
- شواخص عدد 15.
- أهداف كرة قدم صالات.
- ملعب كرة قدم صالات.
- ساعة نبض.

7-2 التصميم التجريبي

وقد تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدى والشكل (4) يمثل التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث.



الشكل (4) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

8-2 تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها:

يجب على الباحث تحديد المتغيرات المستقلة والتابعة في البحث التجريبي، فضلاً عن محاولته عزل المتغيرات الدخيلة لتكون التجربة منتظمة بصورة دقيقة جداً.

1-8-2 المتغير المستقل في البحث:

هو ذلك " المتغير الذي يتحكم به الباحث القائم بالبحث (السبب) والذي عن طريقه تتأثر المتغيرات التابعة" ويسمى المتغير المستقل بـ(العامل التجريبي) أو بـ(المتغير التجريبي)(الشوك والكبيسي، 2004 ، 60) وقد تناول البحث الحالي متغيراً مستقلاً واحداً وهو :

- المنهاج التدريبي الخاص باستخدام تدريبات Rondo والذي نفذته المجموعة التجريبية.

2-8-2 المتغيرات التابعة في البحث:

المتغير التابع هو "العامل الذي ينتج عن تأثير المتغير المستقل" (عبيدات وآخرون، 1996، 281)، وقد تناول البحث الحالي القدرات البدنية والأداء الخاص.

2-8-3 أهداف ضبط المتغيرات في البحث:

إن الهدف الرئيس من ضبط المتغيرات المذكورة آنفاً يكمن في النقاط الآتية:

(1) عزل المتغيرات:

يقوم الباحث بمهمة عزل المتغيرات لكي يتبين له تأثير المتغير المستقل وحده (دون غيره في المتغيرات التابعة).

2 - 9 السلامة الداخلية والخارجية للتصميم التجريبي:

يتضمن التصميم التجريبي للبحث التجريبي العديد من المتغيرات التي ينبغي على الباحث السيطرة عليها وبرمجتها بطريقة علمية للوصول إلى السلامة التامة للتصميم التجريبي موضوع البحث، وتضمن البحث الحالي نوعين من السلامة للتصميم التجريبي وهما:

1 - السلامة الداخلية للتصميم التجريبي:

لا بد للباحث من السيطرة على المتغيرات الدخيلة في تجربة بحثه لضمان تحقيق السلامة الداخلية للتصميم التجريبي الخاص بالبحث، لأنه متى ما تحققت السلامة الداخلية في البحث فإن ذلك يعني أن المتغير المستقل وحده وهو الذي سيؤثر على المتغيرات التابعة فقط دون أية تأثيرات للمتغيرات الدخيلة.

- التباين في اختيار أفراد عينة البحث وتوزيعهم:

"إن مصدر هذا العامل هو "عدم التكافؤ لتوزيع أفراد عينة البحث على المجموعتين التجريبية والضابطة" (عودة وملكاوي، 1987، 175) وقد تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد أن تم اختيار المجموعتين بشكل عشوائي عن طريق استخدام القرعة.

● أدوات القياس المستخدمة في البحث:

تمت السيطرة على هذا العامل باستخدام أدوات موحدة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) الذين يمثلون عينة البحث.

● ظروف التجربة والعوامل المصاحبة لها:

تم إجراء تجربة البحث في قاعة نادي عمال نينوى وتمت السيطرة على هذا العامل بتعرض عينة البحث جميعها لهذه الظروف دون حدوث أي توقف أو ظرف كانت الوحدات التدريبية كاملة دون أي عائق.

● العوامل المؤثرة في النضج:

"هي جميع العوامل الوظيفية والتشريحية والنفسية (النمو البايولوجي والنفسي) التي تحدث لأفراد عينة البحث خلال فترة زمنية معينة وهي فترة تنفيذ تجربة البحث" (عثمان، 1987، 126) وقد تم ضبط هذا العامل والسيطرة عليه من خلال استخدام التوزيع العشوائي وتحقيق التجانس في العمر الزمني، كما أن جميع أفراد عينة البحث تعرضوا إلى عمليات النمو نفسها.

● الإهدار (الوقت الضائع):

"هو الأثر الناتج عن انقطاع بعض أفراد عينة البحث عن التدريب من إحدى المجموعتين التجريبية والضابطة مما يؤثر في مستوى تدريبهم" (الصالح، 1974، 63) وتمت السيطرة على هذا المتغير من خلال مراعاة الباحث لما يأتي:

- تعهد اللاعبين بالالتزام بحضور الوحدات التدريبية كافة قدر الإمكان، ولم يتغيب أي أحد عن أكثر من وحدة تدريبية.

- أي لاعب سيتغيب أكثر من وحدتين تدريبيتين سوف يتم استبعاد بياناته من البحث.

2- السلامة الخارجية للتصميم التجريبي:

من أجل ضمان تحقيق السلامة الخارجية للتصميم التجريبي موضوع البحث ينبغي أن تكون تجربة البحث خالية من الأخطاء والمعوقات لكي يتم تصميم النتائج النهائية للبحث على عينات متشابهة لعينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة، وقد راعى الباحث كل ذلك من خلال ما يأتي:

● التحيز في الاختيار وتفاعله مع تأثير المتغير المستقل:

تم معالجة هذا العامل من خلال اختيار عينة البحث بشكل عمدي وتوزيعها عشوائياً إلى المجموعتين التجريبية والضابطة، فضلاً عن قيام الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ فيما بينهم.

● أثر الإجراءات التجريبية:

لقد تمت السيطرة على هذا المتغير بعدم إخبار أفراد عينة البحث بأهداف البحث وبهذا زال تأثير هذا المتغير إلى حد كبير، ولزيادة التأكد من أثار الإجراءات التجريبية قام الباحث بضبط عدد من العوامل المتعلقة بهذه الإجراءات لأجل المحافظة على سلامة التصميم التجريبي من أثارها وهي:

● عدد المناهج التدريبية:

تم تدريب أفراد العينة على منهاج تدريبي واحد، وقد تم وضع هذه المناهج من قبل الباحث بعد تحليله لمحتوى المصادر العلمية وتصميم استمارة استبيان ومن ثم عرضها على مجموعة من السادة ذوي الاختصاص في مجالي (التدريب الرياضي وكرة القدم).

● القائمين بتنفيذ المنهج التدريبي:

تم تنفيذ المنهج التدريبي من قبل المدرب ⁽²⁾ ولدية خبرة وحاصل على شهادة تدريب اسبوعية وكان متعاوناً مع الباحث في تدريب لاعبي عينة البحث.

● المدة المخصصة لتنفيذ تجربة البحث:

تمت السيطرة على هذا المتغير عن طريق إخضاع اللاعبين المتدربين كافة إلى المدة الزمنية نفسها المخصصة لتنفيذ المنهج التدريبي وهي (24) وحدة تدريبية نفذتها هذه المجموعة.

2-10 التجربة الاستطلاعية

2-10-1 التجربة الاستطلاعية للتدريبات

أجرى الباحث تجربة استطلاعية لتمرينات Rondo بتاريخ (2022/12/15) ومن ثم تم تصميم البرنامج التدريبي (الملحق 1) وتوزيعه على المتخصصين في مجالي التدريب الرياضي وكرة القدم وبعد اجراء التعديلات على التمرينات على عينة البحث الأساسية وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الهدف من هذه التجربة ما يأتي:

- تزويد المدرب بالتعليمات الخاصة بالتدريب الذي سيقوم بتنفيذه على المجموعة التجريبية.
- تحديد الوقت الذي يستغرقه كل تمرين محدد في المنهج التدريبي، بحيث يخدم الهدف التدريبي الذي وضع من أجله.

مدرّب نادي عمال نينوى الرياضي

(*)² المدرب: سعد محمد الدهمشي

- تحديد فترات الراحة المناسبة لعينة البحث بعد أداء كل تكرار وبين جزء وآخر، أي بين التكرارات وبين الاجزاء اعتماداً على قياس معدل النبض وعودته إلى الحالة الطبيعية، وذلك عن طريق تجريب فترات متنوعة من أوقات الراحة وبحسب خصوصية كل تمرين منفذ.
- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه المدرب في الوحدات التدريبية لأجل تذليلها في أثناء أداء هذه التمارين.

2-10-2 التجربة الاستطلاعية للوحدات التدريبية

تم إجراء وحدة تدريبية لعينة البحث الأساسية بتاريخ (2022/12/17) وكان الهدف من تنفيذ هذه التجربة تعويد اللاعبين على الإحساس بالأداء المطلوب، فضلاً عن معرفة اللاعبين بطبيعة التدريبات المستخدمة في المنهاج التدريبي وإعطائهم الفكرة الكاملة عن كيفية أدائها وإعلامهم بطبيعة العمل المتبع في الوحدات التدريبية.

2-11 الاختبار القبلي للقدرة البدنية والأداء الخاص

اذ قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على عينة البحث التجريبية والضابطة للاختبارات البدنية والأداء الخاص وذلك بتاريخ (2022/12/25).

2_12 تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية التي تخدم كلاً منها هدفاً تدريبياً بحسب خصوصية البحث الحالي، وتم توزيعها على السادة ذوي الاختصاص في مجالي (التدريب الرياضي وكرة القدم) لتحديد مدى صلاحية التمارين وبعد الأخذ بملاحظات السادة المختصين من حيث فترة دوام التمرين الواحد وزمن الحجوم التدريبية وفترات الراحة بين التكرارات والتمارين وعند الانتقال من جزء الى جزء وفق النبض والمساحات المستخدمة، وبعد الأخذ بملاحظات السادة المختصين ونتائج التجارب الاستطلاعية اعتمد الباحث على المنهاج.

وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات القبلية تم تنفيذ المنهاج التدريبي وعلى النحو الآتي:

- المجموعة الضابطة نفذت المنهاج التدريبي الخاص بالمدرب وكان عددهم (8) لاعبين.
 - المجموعة التجريبية نفذت المنهاج التدريبي تدريبات Rondo وكان عددهم (8) لاعبين.
- وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاج التدريبي وهي:
- طبق المنهاج التدريبي كجزء من الوحدة التدريبية.
 - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (8) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية.

- تضمن المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى وبتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (1:3).
- أجريت الوحدات التدريبية الثلاث في الدورات التدريبية للمجموعة التجريبية في أيام (السبت، والاثنين، والاربعاء).
- جرى البحث على عينة من الشباب واستخدم الباحث التدريب الفكري المرتفع الشدة.
- حدد الباحث الراحة عن طريق التجارب الاستطلاعية وذلك بالاعتماد على عودة النبض ما بين (120-130) ن/د بين التكرارات والى ما بين (90-100) ن/د ما بين التمارين والاجزاء.
- إن تموج حركة الحمل التدريبي في المنهاج التدريبي كان معتمداً على زيادة صعوبة الأداء في التمارين فضلاً عن زيادة زمن التدريب الفعلي (الحجم) عند الانتقال والصعود بدرجة الحمل التدريبي من دورة صغرى الى اخرى، وكما هو مبين في الشكل (5).

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الاولى			الدورة المتوسطة
الاسبوع الثامن	الاسبوع السابع	الاسبوع السادس	الاسبوع الخامس	الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول
	*	*					
*			*		*	*	
				*			*
252,45	270	270	252,45	240	252,45	252,45	240

الشكل (5) يوضح تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الأسبوعية للمنهاج التدريبي

13-2 الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في المدة من (2023/3/1) ولغاية (2023/3/4) وتم الأخذ بنظر الاعتبار أن تجري الاختبارات البعدية في الظروف المتبعة نفسها عند تنفيذ الاختبارات القبليّة من حيث تسلسل الاختبارات والزمان والمكان والأدوات والأجهزة المستخدمة بمساعدة فريق العمل المساعد نفسه في الاختبار القبلي.

14-2 الوسائل الإحصائية

اذ استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية عن طريق البرنامج الاحصائي (SPSS) للتوصل الى نتائج

البحث:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

- اختبار ولكوكسن للفروقات بين المجموعات المرتبطة.

- اختبار مان - ويتني للفروقات بين المجموعات المستقلة.

3- عرض النتائج ومناقشتها

1-3 عرض النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية

من أجل التحقق من هدف واختبار فرضيته، تم استخراج دلالة الفروق في الصفات البدنية والأداء

الخاص بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والتي استخدمت برنامج تدريبات Rondo

الخاص بالبحث، وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (ولكوكسن) للفروقات بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات التابعة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		اختبار ولكوكسن	Sig	دلالة الفروق
			س-	ع±	س-	ع±			
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	21.36	0.96	24.32	0.61	2.38	0.017	معنوي
2	الرشاقة العامة	ثانية	20.60	2.20	17.75	1.46	2.36	0.018	معنوي
3	الأداء الخاص	ثانية	32.63	1.73	28.89	1.18	2.52	0.012	معنوي

● معنوي عند مستوى معنوية (0.05)

اذ يتبين من الجدول (3) وجود فروقات ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية والتي استخدمت برنامج تمرينات الـ Rondo الخاص بالباحث في القدرات البدنية والأداء الخاص

اذ كانت قيم (sig) جميعها أصغر من مستوى المعنوية (0.05)، اذ كانت الفروقات لصالح الاختبار البعدي

للمجموعة التجريبية.

2-3 عرض نتائج المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة

اذ قام الباحث باستخراج نتائج المقارنة بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في

المتغيرات التابعة (القدرات البدنية والأداء الخاص) وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار (مان - ويتني) للفروقات بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات التابعة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبار مان - ويتني	Sig	دلالة الفروق
			س-	ع±	س-	ع±			
1	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	21.36	0.89	24.32	0.61	3.361	0.001	معنوي
2	الرشاقة العامة	ثانية	20.02	1.80	17.75	1.46	2.108	0.035	معنوي
3	الأداء الخاص	ثانية	31.45	1.56	28.89	1.18	2.943	0.002	معنوي

● معنوي عند مستوى معنوية (0.05)

اذ يتبين من الجدول (4) وجود فروقات ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والأداء الخاص اذ كانت قيم (sig) جميعها أصغر من مستوى المعنوية (0.05)، اذ كانت الفروقات لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

3-3 مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في جميع القدرات البدنية والأداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات الشباب.

ويعزو الباحث التطور الحاصل في جميع القدرات البدنية والأداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات الشباب في المجموعة التجريبية التي استخدمت تمارينات الـ Rondo ولمصلحة الاختبار البعدي إلى فاعلية المنهاج التدريبي وما تضمنه من تمارين والتي أثبتت ان للمنهاج التدريبي فاعلية كبيرة في حصول التطور المعنوي في كافة المتغيرات التابعة قيد البحث لعينة البحث وهذا يدل على سلامة العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي (الشدة، الحجم، الراحة) في عملية تقنين المنهاج التدريبي وهذا يتفق مع ما ذكره (كماش) " بأن عملية تقنين الحمل التدريبي بصورة سليمة سوف يصحبه تقدماً في مستوى عمل أجهزة وأعضاء الجسم ومن ثم تطوير الصفات البدنية والمهارية لتحقيق أفضل مستوى رياضي " (كماش، 1999، 31) فضلاً عن طبيعة التدريبات المستخدمة أثناء العملية التدريبية المبنية على اساس علمية من حيث شدة التمارينات وعدد التكرارات وفترات الراحة، والتي تتماشى مع طبيعة الفاعلية او نوع اللعبة، بحيث ظهر اثر التدريب على نتائج الاختبارات البعدية بشكل واضح حيث ان استخدام التدريبات التي تناسب طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي الى نتائج افضل، اذ أن التمارين المستخدمة ذات نوعية جيدة وموجهة وتصاعدية إلى العضلات العاملة ضمن نظام الطاقة المستخدم، وخصوصية التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي التي تتناسب مع خصوصية اللعبة والتي تكون مشابهة من ناحية المسار الحركي للمهارة ومشابهة لمواقف اللعب أثناء المباراة من خلال الحركات السريعة لأداء وهي تمثل حالة تشبه ما يحدث في المباراة والتي تؤدي الى تطور اللاعب كان لها الأثر الإيجابي على ارتفاع مستوى اللاعبين ويشير أكثر الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي الى مبدأ الخصوصية وما يحتويه في التدريب يعني اشتمال التدريب على الحركات المشابهة في طبيعة الأداء في النشاط الرياضي الممارس (القنومي، 1998، 29)

كما يعزو الباحث أسباب التطور الحاصل في المتغيرات التابعة الى التمارينات المستخدمة والتي تتميز بوجود الكرة في جميع التمارين وراعى الباحث مبدأ التنوع والتغير في التدريب والتمارين والتي تم استخدامها وكانت كل التمارين مع الكرات لرفع الروح المعنوية للاعب وضمان عدم الشعور بالملل من

خلال إعادة بعض التمارين أو تكرارها، وكذلك من خلال تنويع أماكن وطريقة العمل في التمرين كان لها الأثر الكبير في الدافعية في تنفيذ التمارين في المنهاج التدريبي المستخدم إذ ان التدريب باستخدام الكرة يزيد من عملية الاحساس والسيطرة والتحكم بالكرة وهذا ما اشار إليه (عبد الفتاح) الى ان جميع أنواع تدريب في كرة القدم يجب ان تتشابه مع طبيعة الأداء في المباراة بقدر الإمكان، وهذا احد الأسباب التي تؤكد أهمية أداء التدريبات باستخدام الكرة مما يعطي اللاعب الفرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والخطية تحت ظروف تشابه ما يقابله في المباراة، كما ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر مقارنة بالتدريب بدون الكرة (عبد الفتاح، 2003، 326-327) ويرى الباحث ان التزام اللاعبين عينة البحث في الوحدات التدريبية بالأداء والاستمرار في التدريب على طول المنهاج التدريبي والذي يعد أحد المبادئ الأساسية المهمة عند استخدام التمارين أدى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين والرغبة في التدريب واستخدام مبدأ التشجيع من قبل المدرب عن تنفيذ التمرينات وإصرارهم على أداء التدريبات بجدية ساهم في حدوث التطور، وهذا ما اكدته (سلامة)" عند التدريب لأسابيع بانتظام سوف يحدث التكيف الوظيفي ليذا الجيد وهو يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية، وكذلك يحسن من الفعالية والقدرة على تحمل الأداء ومختف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط (سلامة، 2000: 28).

كما ان التدرج العلمي الصحيح في الحمل التدريبي بين الوحدات التدريبية ضمن الدورات الاسبوعية من خلال زيادة الحجم (التكرارات للتمارين المستخدمة، وزيادة صعوبة الاداء) للمجموعة التجريبية عند الانتقال في عملية التدريب من دورة تدريبية اسبوعية الى دورة تدريبية اسبوعية اخرى، وكذلك الحال في الانتقال من دورة تدريبية متوسطة الى دورة تدريبية متوسطة اخرى والتدرج في تصعيد الحمل بعد تثبيته لحين حدوث عملية التكيف وتثبيت التقدم في مستوى اللاعب وتأمين زيادة تدرج الحمل التدريبي بشكل علمي سليم بما يحقق الغرض الذي وضعت من أجله التدريبات الخاصة بالبحث، وهذا ما اشار إليه (الحيالي) "ان مبدأ التدرج في الحمل التدريبي يعد من العوامل الأساسية في نجاح المنهاج التدريبي وتطوير الجانب البدني والمهاري والخطي" (الحيالي، 2020، 142)، وهذا ما اكدته (سلامة) "عندما أوضح بأنه يجب مراعاة عاملين اساسيين في مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي وهما التدرج في زيادة الحمل واستمرار التدريب، وان نجاح المنهاج التدريبي يتوقف على تطبيق هذا المبدأ عند الانتقال من مرحلة تدريبية الى مرحلة اخرى اكثر تقدماً" (سلامة، 2000، 29).

كذلك يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة المتغيرات التابعة ولمصلحة المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات Rondo، ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في جميع القدرات البدنية والأداء الخاص للاعب كرة قدم الصالات

الشباب الى فاعلية التدريبات الموجهة والمعطاء في المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية، إذ عملت هذه التدريبات على تطوير القدرات البدنية والأداء الخاص قيد البحث كونها تمارين علمية ومدرسة وأعطيت بشكل مقنن على وفق قابليات عينة البحث وإمكانياته إذ تدرجت هذه التمارين مبتدئة من حيث الشدة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد مما أدى إلى تنفيذ التمارين بالطريقة المثلى التي تضمنت حدوث التطور لدى أفراد عينة البحث التجريبية، إذ ان إعطاء التمارين المهارية بشكل مقنن ومدرّس يؤدي إلى حدوث التكييفات المرجوة من التدريب، وإعطاء التمرينات بشكل عشوائي تكون نتائجها سلبية ويؤدي إلى عدم حدوث التطور المطلوب بسبب عدم حدوث التكييفات الضرورية اللازمة لحدوث التطور، فضلا عن الزيادة في زمن اداء التمارين استطاعت من رفع إمكانية اللاعبين عينة البحث في الاستمرار بالأداء القوي والسريع لفترة طويلة نسبياً بسبب ارتفاع قدرة تحمل الاداء لدى اللاعبين الامر الذي سرع في تطوير هذه الإمكانية لدى اللاعبين.

فضلا عن التدرج في تحمل زمن الاداء كان له التأثير فالبدا كان بالزمن الأقصر ومن ثم الزمن المتوسط ثم الأطول للتمرين في الوحدات التدريبية حتى يتعود اللاعبون على أدائها بالقوة والسرعة والدقة لأطول فترة ممكنة متماشيا مع خصوصية تحمل الاداء وهذا ما تتطلبه لعبة كرة قدم الصالات كذلك كبر المساحة التدريبية والمسافات المقطوعة ومقاومة التعب الناتج عن التكرارات أثناء أداء التمرينات المستخدمة لكل لاعب اثر ايجابيا على تحمل الاداء المهاري وهذا ما اشار اليه (الحيالي)"ان كبر المساحة التدريبية التي يغطيها كل لاعب اثناء اداء التمرينات المستخدمة، إذ تسمح هذه المساحة بتنقل اللاعبين من مكان إلى اخر بحرية أكثر من المساحات الأقل حجما أثناء الانتقال داخل هذه المساحة وأداء الانطلاقات السريعة والمتكررة طوال المدة المخصصة لأداء التمرين وان زيادة المسافات المقطوعة أثناء أداء التمرين في المساحة الكبيرة تؤدي الى زيادة فترة دوام المثير والضغط على نظام الطاقة المسيطر ومقاومة التعب الناتج عن تكرارات، اذ يشير (عبدالله وآخرون) الى أن كبر المساحة فضلا عن طبيعة التحركات التي تحدث داخل المساحة الاكبر حجما له علاقة ايجابية بمستوى تطور اللياقة البدنية ومؤشر التعب" (الحيالي، 98، 2016).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

استنتج الباحث ما يأتي:

4-1-1 تطور المجموعة التجريبية من لاعبي كرة قدم الصالات الشباب في الصفات البدنية المدروسة في البحث والأداء الخاص والتي استخدمت أسلوب تدريبات Rondo.

4-1-2 تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الصفات البدنية والأداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات الشباب.

4-2 التوصيات

ويوصي الباحث بما يأتي:

4-2-1 استخدام تمرينات Rondo في البرامج التدريبية الخاصة بمدربي كرة قدم الصالات للفئات العمرية المختلفة لما له من تأثير في تطوير القدرات البدنية والأداء الخاص للاعبين كرة قدم الصالات.

4-2-2 اجراء دراسات أخرى تتناول برامج تدريبية أخرى او عينات أخرى من اللاعبين والمتقدمين من اللاعبين بكرة قدم الصالات.

المصادر

1. بلوم، بنيامين وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة: محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة، مصر.
2. الحيايي، محمود حمدون يونس (2016) "تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب" اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.
3. ذوفان عبيدات، وآخرون: البحث العلمي - مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط6 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1996.
4. رؤوف، بشرى قاسم واخران (2023)التمرينات البدنية المركبة المدعمة بالكرة بأسلوب السايكو في تحمل الأداء القصير للاعبين كرة القدم الصالات(1) sports culture14
5. الزهيري، ربيع خلف جميل(2009): "تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
6. سلامة ، إبراهيم أحمد (2000): المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
7. عبد الفتاح، أبو العلا أحمد (2003): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. عزت، سيف سعد، واخران (2024): دراسة مقارنة الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم باستخدام الكرات القانونية والكرات المستخدمة في المحاضرات العملية، بحث منشور في مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 20، العدد 2، جامعة الموصل، الموصل، العراق.
9. عودة، احمد عريبي(2007): المدرّب وعملية الاعداد النفسي، ط1، المكتبة الوطنية، بغداد.
10. القنومي، عبد الناصر (1998) "دراسة مقارنة بين اثر استخدام التمرينات البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاوكسيجينية لدى لاعبي كرة الطائرة للمرحلة الثانية" ، جامعة النجاح للابحاث (العلوم الإنسانية) العدد 12.
11. كماش ، يوسف لازم (1999) : المهارات الأساسية بكرة القدم تعليم تدريب ، دار الخليج ، عمان.
13. Farhani F, et al , (2019) : " **Reliability and Validity of a Novel Futsal Special Performance Test Designed to Measure Skills and Anaerobic Performance**" International Journal of Sports Physiology and Performance , Human Kinetics.
14. Sarmiento,H., Clemente,F., Harper,L., Costa,I.,(2019). Rondo games in soccer – a systematic review. International Journal of Performance Analysis in Sport, 5(3), 234–242.

ملحق (1)

تمريعات الروندو المستخدمة في البحث

التمرين الأول

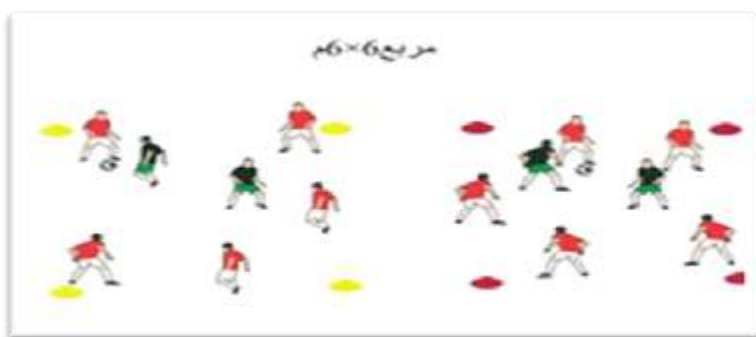
وصف التمرين: 5 ضد 2 داخل مربع 8×8 متر يسمح للاعب فقط بالاستلام ثم التمرير. ثم تطوير التدريب بالتمرير المباشر.
صورة توضح التمرين:



التمرين الثاني: 5 ضد 2 داخل مربع 8×8 متر يسمح للاعب يجب المراوغة قبل التمرير.



التمرين الثالث : 5 ضد 2 داخل مربع 6 × 6 متر يسمح للاعب فقط بالاستلام ثم التمرير. ثم تطوير التدريب بالتمرير المباشر.



التمرين الرابع: 4 ضد 2 داخل مربع 8 × 8 متر يسمح للاعب فقط بالاستلام ثم التمرير، ثم تطوير التدريب بالتمرير المباشر.



التمرين الخامس: 4 ضد 2 داخل مربع 6 × 6 متر يسمح للاعب فقط بالاستلام ثم التمرير، ثم تطوير التدريب بالتمرير المباشر.



التمرين السادس: 2 ضد 1 داخل مربع 6 × 6 متر يحاول اللاعب الذي بالمنتصف قطع الكرة ، يجب عليه المراوغة قبل التمرير

