



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/>



## The Effect of Rondo Exercises Combined with Tactical Attacking Drills on the Complex Technical Performance of Young Soccer Players

**Mustafa Habib Shalal, Prof. Adnan Faddous Omar**

Iraq. University of Anbar. College of Physical Education and Sports Sciences

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

### Abstract

The study aimed to investigate the effect of Rondo drills combined with linear offensive play on the effectiveness of complex skill performance in soccer among youth, and to determine the statistical significance of differences in complex skill performance between the experimental and control groups in the post-test.

The researchers hypothesized the following: There are statistically significant differences between the pre- and post-test results of the experimental and control groups in terms of the effectiveness of complex skill performance, with the post-test showing superior results. There are statistically significant differences between the post-test results of the experimental and control groups in terms of composite skill performance, favoring the experimental group.

The researchers used the experimental method due to its suitability for the nature and problem of the study. The experimental group consisted of players from the Fallujah Club, and the control group consisted of players from the Anbar Club, selected by random draw. Fourteen players from each club were selected to represent the actual research sample for the 2024–2025 sports season. The equivalence of the two research groups was verified using variables (age, height, and body mass, in terms of composite skill performance effectiveness). The researchers used an experimental design for the two groups with pre- and post-tests, and data collection methods included personal interviews, questionnaires, tests, scales, and scientific observation.

**Keywords:** Rondo drills, offensive line performance, composite skill performance, soccer

تأثير تمارين الوندو بمصاحبة الاداء الخططي الهجومي على فاعلية الاداء المهاري المركب  
للاعبي كرة القدم الشباب

مصطفى حبيب شلال ، أ.د. عدنان فدعوس عمر

العراق. جامعة الانبار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ استلام البحث 2026/1/20 تاريخ نشر البحث 2026/3/28

الملخص

هدفت الدراسة الى الكشف عن تأثير تمارين الوندو (Rondo) بصاحبة الاداء الخططي الهجومي على فاعلية الاداء المهاري المركب بكرة القدم للشباب، والتعرف على دلالة الفروق الاحصائية في فاعلية الاداء المهاري المركب بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي. افترض الباحثان ما يأتي توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبيلة والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في فاعلية الاداء المهاري المركب ولصالح الاختبار البعدي، توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في فاعلية الاداء المهاري المركب ولصالح المجموعة لتجريبية. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث. تمثلت المجموعة التجريبية بلاعب نادي الفلوجة، وتمثلت المجموعة الضابطة بلاعب نادي الانبار اذ تم تحديدهم بطريقة القرعة، اذ تم اعتماد (14) لاعبا من كل نادي ليمثلوا عينة البحث الحقيقية للموسم الرياضي (2024-2025). وتم التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث بمتغيرات (العمر، والطول، والكتلة، في فاعلية الاداء المهارس المركب) واستخدم الباحثان تصميم التجريبي للمجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، واشتملت وسائل جمع البيانات على المقابلات الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس والملاحظة العلمية.

الكلمات المفتاحية: تمارين الوندو، الاداء الخططي الهجومي، الاداء المهاري المركب، كرة القدم

## 1-المقدمة:

تعد كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية شعبية على مستوى العالم، وتتطلب من اللاعبين مستوى عالٍ من القدرات البدنية والحركية، بالإضافة إلى الفهم التكتيكي والقدرة على تنفيذ الخطط الهجومية بفعالية. ومن هذا المنطلق، يسعى الباحثون من خلال بحوثهم في المجال الرياضي إلى تطوير أساليب التدريب التي تساهم في تحسين أداء اللاعبين من خلال الجمع بين التمارين المهارية والتكتيكية.

تميزت لعبة كرة القدم بخصائصها بوجود مجموع الصفات البدنية وتعدد المهارات الأساسية واختلاف خططها وما تتطلبه هذه الخطط من فكر وذهن عال لتطبيقها داخل ميدان اللعب وبأنواعها المختلفة، مما يتطلب إجاد أساليب حديثة ترتبط بتقنين المناهج التدريبية والتأكيد على أعداد اللاعبين من النواحي البدنية، والوظيفية، والمهارية، والخططية واستخدام تمارين مشابهة للعب حيث.

يعد تمرين الروندو من الأساليب التدريبية الشائعة في كرة القدم الحديثة، حيث يعتمد على التحرك السريع في مساحات ضيقة، مما يساهم في تطور القدرات الفنية، والبدنية، والحركية للاعبين، بالإضافة إلى تعزيز القدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط. وعند دمج هذا التمرين مع الأداء الخططي الهجومي يصبح أكثر فاعلية في تحسين الأداء الجماعي، مما ينعكس إيجابياً على أداء اللاعبين في المباريات ففي هذا الأسلوب التدريبي يتم تكليف مجموعة من اللاعبين مثلاً (6ضد4) (4ضد2) (8ضد5)

أذ تحاول المجموعة التي يكون عددها أكبر الاحتفاظ بالكرة أثناء عمل سلسلة من التمريرات بينما تحاول المجموعة الأقل عدداً من اللاعبين قطع الكرة لذلك يعد هذا النوع من التمارين من أكثر أدوات التدريب فعالية التي يستخدمها المدربون وذلك ببساطة لأنهم يعملون على العديد من المهارات المختلفة في وقت واحد مثل الاستحواذ الفردي حياة الفريق للكرة، ويعد الأداء الخططي أهمية كبيرة بالنسبة إلى معظم الألعاب الرياضية التي تتميز بالمنافسات ومنها لعبة كرة القدم.

أن متطلبات كرة القدم الحديثة تتجاوز مجرد الإتقان المهاري، إذ إن الأداء الناجح يعتمد الفاعلية للأداء المهاري المركب الذي يمثل التطبيق الواقعي في مواقف اللعب المركبة التي تتطلب قرارات لحظية وأداء متكامل تحت الضغط.

كما تبرز أهمية البحث في كونه يركز على الربط بين الجانب المهاري والخططي، وهو ما تحتاجه الفرق الحديثة التي تعتمد على اللعب السريع والضغط العالي. لذلك يوفر البحث أسلوباً تدريبياً علمياً يساعد المدربين على رفع كفاءة الأداء البدني والوظيفي للاعبين داخل مواقف لعب واقعية، تحسين سرعة التفكير والتصرف الخططي تحت الضغط، ربط الجانب المهاري بالخططي بدل تدريبهما بشكل منفصل، تقليل الفجوة بين التدريب والمنافسة الفعلية، وبالتالي يساهم البحث في تطوير العملية التدريبية بكرة القدم والانتقال بها من التدريب التقليدي إلى تدريب موقفي تكاملي يخدم متطلبات اللعب الحديث.

وتعدّ تمرينات الروندو (Rondo) من الأساليب التدريبية الحديثة في كرة القدم، إذ تعتمد على مواقف اللعب المصغرة التي تحاكي متطلبات الأداء في المباراة، وتسهم في تنمية الجوانب البدنية والحركية والمهارية والخططية بصورة متكاملة. وعلى الرغم من شيوع استخدام هذه التمرينات في العملية التدريبية، ولاسيما في تدريب فئة الشباب، أو إلى معرفة دقيقة بمدى تأثيرها الفعلي في تطوير فاعلية الأداء المهاري المركب بكرة القدم لشباب.

ويلاحظ من خلال الواقع التدريبي وجود ضعف في مستوى التكامل بين الإعداد المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، ويُعزى ذلك إلى الاعتماد على أساليب تدريبية تقليدية أو مجزأة لا تعكس طبيعة ومتطلبات اللعب التنافسي الحديث، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء المهاري المركب، وضعف القدرة على اتخاذ القرار السريع والدقيق تحت ضغط المنافس والزمن والمساحة.

وعلى هذا الأساس، تتمثل مشكلة البحث في التساؤل التالي ما مدى تأثير تمرينات الروندو (Rondo) المصاحبة للأداء الخططي الهجومي في تطوير فاعلية الأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب.

#### ويهدف البحث الى:

1- اعداد تمرينات الروندو بمصاحبة الاداء الخططي الهجومي.

2- التعرف على تأثير تمرينات الروندو بمصاحبة الاداء الخططي الهجومي على فاعلية الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم الشباب.

#### 2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متكافئتين ومتساويتين العدد ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينة:

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بدوري الشباب لمحافظة الانبار للعام 2025-2026 والبالغ عددهم (132) لاعب موزين على (6) اندية كل نادي يمثل (22) لاعبا. اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة فتم اختيار نادي الفلوجة الرياضي والبالغ عددهم (22) لاعبا، ولاعبين نادي الانبار الرياضي والبالغ عددهم (22) لاعبا، للموسم الرياضي (2025-2026). تمثلت المجموعة التجريبية بلاعبين نادي الفلوجة، وتمثلت المجموعة الضابطة بلاعبين نادي الانبار اذ تم تحديدهم بطريقة القرعة، اذ تم اعتماد (14) لاعبا من كل نادي ليمثلوا عينة البحث الحقيقية، حيث شكلت نسبتهم (63.63%) من المجموع الكلي للنادي وتم استبعاد (8) لاعبين منهم اثنان حراس مرمى و(6) لاعبين ضمن عينة التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات.

## 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).
- فريق العمل المساعد.
- الاختبارات والقياس.
- المكتبة الافتراضية.
- استمارات الاستبيان.
- ساعة توقيت إلكترونية عدد (2). كورية المنشأ.
- ساعة الكترونية لقياس النبض عدد (1).
- حاسبة إلكترونية يدوية. صينية المنشأ.
- كاميرا تصوير فيديو عدد (2).

### أما ادوات البحث فقد كانت

- كرات قدم عدد (12).
- شريط قياس بطول (50م) شريط لاصق ملون.
- صافرة عدد (2).
- شواخص.
- أقماع.
- سيتات تمرين.

## 2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث.

قام الباحثان بأعداد استمارة الاستطلاع وعرضها على ذوي الخبرة والاختصاص والبالغ عددهم (17) خبير لغرض تحديد اهم الاختبارات الملائمة للبحث وفاع كما مبين في الجدول (1).  
الجدول (1) يبين نسبة اتفاق الخبراء على اختيار اختبار فاعلية الاداء المهاري المركب التي تم عرضه عليهم

النسبة	لا يصلح	يصلح	عدد الخبراء	الاختبارات	الصفات البدنية
58.82	7	10	17	اختبار فاعلية الاداء المهاري المركب المعدل	فاعلية الاداء المهاري المركب

### الاختبار المهاري المركب بصورته الأولى قبل التعديل:

- الهدف من الاختبار: قياس المهارات المركبة (الاخماد، والدحرجة، والمناولة، والتهديف).
- الأدوات المستخدمة: (5) شواخص، ومسطبة، وكرة واحدة.
- وصف الأداء: يرسم خط البداية في منتصف الملعب بطول (3) أمتار الذي يبعد عن المربع المخصص للإخماد (5) أمتار ، إذ يبلغ طول ضلع المربع (2م)، ويبعد المدرب عن المربع (5) أمتار يكون موازياً لخط المنتصف ، ويبعد أول شاخص عن مربع الإخماد (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 ويبعد المربع (2م) عن خط ال (18) متراً الأمامي ، ويقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع إشارة البداية (الصافرة) ينطلق اللاعب إلى المربع ليقوم بإخماد الكرة ، ثم يقوم بدحرجة 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: سيتم التسجيل (التقييم) من خلال قياس كل متغير على حدا وتحسب الدرجة من خلال إيجاد الدرجة المعيارية.

### - 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 أو لامست الأرض قبل دخول المرمى.

### وبعد تعديل الاختبار أصبح كالاتي:

- اسم الاختبار: اختبار فاعلية الاداء المهاري المركب بكرة القدم العدل من قبل الباحثان.

- الهدف من الاختبار: قياس فاعلية الاداء المهاري المركب

الادوات المستخدمة: مساحة نصف ملعب كرة قدم، كرة قدم عدد2، هدف صغير، اقماع عدد (5)،

شواخص عدد(5)، صافرة وساعة ايقاف والواح خشبية لتقسيم الهدف.

- وصف الأداء: يرسم خط البداية الذي يبعد عن المربع المخصص للإخماد (5) أمتار ، إذ يبلغ

طول ضلع المربع الصغير (1م) والمربع الكبير (2م)، ويبعد المدرب عن المربع (5) أمتار يكون

موازيًا لخط المنتصف، وبعدها الدرجة بالكرة مسافة (2)م وبعدها تثبت الشواخص الخمسة بحيث

تكون المسافة بين شاخص وآخر (1.5) متر ويوضع هدف صغير على بعد (10) أمتار مقاسه من

آخر شاخص إلى منتصف الهدف الصغير، ويبعد الهدف (5) متر على يمين الشواخص ويرسم مربع

طول ضلعه (3) متر يكون ضلعه اليمين موازيًا للعمود الأيسر من الهدف ويبعد المربع (2م) عن خط

ال (18) متراً الأمامي حيث يقف المدرب عن يمين المربع مسافة (5)متر ، ويقف اللاعب خلف خط

البداية وعند سماع إشارة البداية (الصافرة) ينطلق اللاعب إلى المربع ليقوم بإخماد الكرة ، ثم يقوم

بدرجة الكرة لمسافة (2)متر وبعدها بين الشواخص وبعد الانتهاء من الشواخص يقوم اللاعب بمناولة

الكرة إلى هدف صغير ينطلق ليستلم الكرة من المساعد الذي يبعد خمس امتار عن الشواخص يستلم

الكرة ويعمل بدرجة لمربع التهديف ليقوم بالتهديف من داخل المربع.

طريقة التسجيل: يحسب زمن المحاولة من لحظة إطلاق الصافرة من المدرب الى لحظة

تسديد الكرة على الهدف مع تسجيل النقاط للإخماد والمناولة والتهديف ويعطى للمختبر ثلاث

محاولتان وتحتسب الافضل.

## توزع النقاط لكل مهارة كالاتي:

### - الاخمام:

- إذا أخطأ المدرب في إرسال الكرة إلى المربع الخاص للإخمام (يعاد الاختبار).
- درجتان للإخمام الصحيح داخل المربع المخصص الصغير.
- تحسب درجة واحدة للإخمام داخل المربع الكبير.
- لا تحسب درجة للإخمام الخاطئ.

### - المناولة:

- درجتان للمناولة داخل الهدف المخصص.
- درجة واحدة إذا ارتطمت الكرة بالقائمان او العارضة.
- لا تحسب درجة للمناولة الخاطئة.

### التهديف:

- تحتسب الدرجة المحدد لكل جزء من المرمى تدخله الكرة.
  - تحسب الدرجة الأعلى إذا وقعت الكرة على الخطوط التي تقسم المرمى.
  - تحسب درجة واحدة إذا لمست الكرة العارضة أو العمود.
  - لا تحسب أي درجة عند خروج الكرة خارج المرمى أو لامست الأرض قبل دخول المرمى.
- قانون فاعلية الاداء المهاري = مجموع درجات الدقة/مجموع زمن الاداء



الشكل (1) يوضح اختبار فاعلية الاداء المهاري المركب

## 2-5 الاسس العلمية للاختبارات:

### 2-5-1 صدق الاختبار:

صدق الاختبار يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله". ويعني ايضا مقدره الاختبار على قياس ما وضع لأجله سواء كانت قدرة او صفة بدنية او خاصية من الخصائص او سمة من سمات الشخصية.

كما قام الباحثان بإيجاد معامل الصدق عن طريق ايجاد معامل الصدق الذاتي وهو "صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة الى الدرجات الحقيقية التي خلصت من اخطاء القياس ويقاس بالجنر التربيعي لمعامل الثبات".

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \text{الثبات}$$

### 2-5-2 ثبات الاختبار:

الثبات يعني "هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها اذا طُبِق أكثر من مرة في ظروف متماثلة يتم ايجاد معامل الثبات عن طريق الاختبار واعادة تطبيقه (test-retest)، ويؤكد (محمد صبحي حسانين:2004) ان هذا الاسلوب هو اكثر الطرق صلاحية واكثرها شيوعا واستعمالاً لإيجاد معامل الثبات فيما يخص اختبارات الاداء في التربية البدنية والرياضية، اذ يتم اعادة تطبيق الاختبار على نفس المجموعة وفي نفس الظروف مرة اخرى بعد انقضاء مدة زمنية قدرها اسبوع، اذ يعبر معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الاول والثاني عن معامل الثبات.

اجري التطبيق الاول للاختبارات على مدار يومين على عينة قوامها (10) لاعبين وهم من خارج العينة التجريبية، ثم اعيد تطبيق الاختبارات بعد مدة (7) ايام على العينة نفسها وفي نفس الظروف، ان فترة اسبوع بين التطبيق الاول والثاني في حال اختبارات الاداء في التربية الرياضية تعتبر مناسبة للحصول على معامل الثبات.

### 2-5-3 موضوعية الاختبار:

ويقصد بالموضوعية "عدم تدخل الجانب الذاتي في تقدير الدرجات وتفسيرها وبالتالي عدم اختلاف المصححين في تقدير الدرجات:

ويقصد بها ايضا "الاتفاق في اراء أكثر من محكم لترتيب او تقييم الافراد اثناء الاختبارات.

بما ان الادوات التي تم استعمالها تعتمد على ادوات قياس واضحة ولان النتائج تسجل بوحدات (المتر، والثواني، الدرجة/الزمن) الامر الذي جعل الباحثان يعد الاختبارات المستعملة في البحث ذات موضوعية عالية والجدول (2) يبين قيم الموضوعية (سبيرمان للمتغيرات المبحوثة).

الجدول (2) يبين معامل الثبات ومعامل الصدق والموضوعية للاختبارات المستعملة في البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	الموضوعية
1	فاعلية الاداء المهاري المركب	الدقة/الزمن	0.95	0.97	0.97

## 2-6 التجارب الاستطلاعية:

### 2-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أُجريت التجربة الاستطلاعية الأولى للاختبارات يوم الخميس بتاريخ (2025/8/28) على ملعب نادي الفلوجة من قبل فريق العمل المُساعد وبإشراف الباحثان، للاختبار المستخدم في البحث على العينة البالغ عددها (6) لاعبين وهم من خارج العينة الرئيسية. باعتبارها "تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والمعوقات التي تُقابلة أثناء إجراء الاختبار لتفاديها".

#### - هدفت التجربة الى ما يأتي:

- 1-التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- 2-التعرف على قدرة اللاعبين واستعدادهم لإجراء الاختبارات.
- 3-التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
- 4-التأكد من تفهم فريق العمل لأدوارهم.
- 5-التأكد من الفقرات التي تم تعديلها في اختبار فاعلية الاداء المهاري المركب.

### 2-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم السبت والأحد بتاريخ (2025/8/31/30) الخاصة بتطبيق تمرينات الروندو بمصاحبة الأداء الخططي الهجومي وبمساعدة فريق العمل المساعد على جميع افراد العينة التجريبية وعلى مدار يومين.

#### وهدف التجارب الاستطلاعية الى ما يأتي:

- 1-التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في التمارين.
- 2-التعرف على قدرة اللاعبين واستعدادهم لإجراء التمارين.
- 3-التعرف على الوقت المستغرق في أداء الوحدة التدريبية.
- 4-التعرف على فترات الراحة بين تمرين واخر وتكرار واخر من خلال رجوع النبض الى نبض الاحماء (120ن/د).
- 5-تحديد زمن التمارين من قبل فريق العمل المساعد.

**2-7 تكافؤ مجموعتي البحث:**

للتعرف على مدى تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في جميع متغيرات البحث اذ تم المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) باستخدام اختبار (t.test) للمجموعات المستقلة متساوية العدد.

الجدول (3) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث التابعة

الفروق	(ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	ت
		ع	س	ع	س			
غير معنوي	0.33	0.15	0.22	0.14	0.23	الدقة /الزمن	فاعلية الأداء المهاري المركب	3
قيمة (T) الجدولية (2.05) عند درجة حرية (26) ومستوى دلالة (0.05)								

نلاحظ من خلال الجدول (3) بأن جميع قيم (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (t الجدولية) التي كانت (2.05) لاختبارات القدرات الحركية وفاعلية الأداء الهجومي بكرة القدم، أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في متغيرات البحث التابعة، مما يدل على أن المجموعتين متكافئتان.

**2-8 الاختبارات القبلية:**

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث التجريبية والضابطة في الساعة الخامسة عصراً من يوم الاربعاء الموافق (2025/9/3) تم اجراء اختبار فاعلية الاداء المهاري المركب للمجموعتين التجريبية والضابطة على ملعب نادي الفلوجة الرياضي وتدوين البيانات في السجلات المخصصة لها، وفي وقد راعى الباحثان الظروف المتعلقة بالاختبارات القبلية من ناحية الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية.

**2-9 التجربة الرئيسية (تنفيذ تمارين الروندو بمصاحبة الأداء الخططي الهجومي).**

تم تصميم تمارين الروندو بمصاحبة الاداء الخططي الهجومي وعرضها على الخبراء والمختصين وتم اجراء الملاحظات عليها من قبل المختصين والخبراء وتم تعديلها بصورتها النهائية وبعد التعديل تم وضع التمارين بشكلها النهائي والبالغ عددها (15) تمرين. ومن ثم تم اعداد المنهاج التدريبي المُرْفَق الذي يتضمن مجموعة من تمارين الروندو بمصاحبة الاداء الخططي الهجومي التي تم اعدادها لتحقيق أهداف تدريبية محددة تتماشى مع طبيعة وأهداف البحث الحالي. وقد تم عرض هذا المنهاج في استمارة استبيان وُزعت على نخبة من المختصين في مجالي التدريب الرياضي وكرة القدم بهدف تقييم مدى ملاءمته وصلاحيته للتطبيق العملي.

## 2-10 تطبيق المنهاج التدريبي:

عقب الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية (القدرات الحركية، وفاعلية الأداء المهاري المركب)، تم تطبيق المنهاج التدريبي على النحو الآتي:

- بدأ تطبيق المنهاج التدريبي يوم الاحد المصادف (2025/9/7) وانتهى المنهاج يوم الخميس (2025/11/13)

- المجموعة التجريبية: ضمت (14) لاعب، نفذت المنهاج التدريبي المصمم باستخدام تمارينات الروندو المصاحبة للأداء الخططي الهجومي في كرة القدم.

- المجموعة الضابطة: تألفت من (14) لاعب، طبقت المنهاج التدريبي التقليدي الخاص بالمدرّب.

- حارس مرمى: حيث تم استخدام حراس مرمى العدد (2) في كل التمارينات وتم استبعادهم من الاختبارات.

### خصائص المنهاج التدريبي

أخذ الباحثان بعين الاعتبار عدة اعتبارات أساسية لضمان جودة التنفيذ وكفاءة البرامج التدريبية، ومن أبرزها ما يلي:

- تم تنفيذ (3) وحدات تدريبية أسبوعياً في الدائرة التدريبية الصغيرة على مدار (10) أسابيع، ليكون مجموع الوحدات التدريبية (30) وحدة.

- عدد التمارينات المستخدمة بالمنهاج هي (15) تمرين.

- عدد التمارينات المستخدمة بالوحدة التدريبية (3) تمارين.

- زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة

- الزمن المستهدف من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية هوة (من 25 دقيقة الى 45 دقيقة)

- يتم زيادة الشدة من خلال عدد التكرارات او الزمن في بعض التمارينات.

- تم تنظيم البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية وفق (3) دورات متوسطة، مقسمة الى دورة اولى

المتوسطة من (3 اسابيع)، والدورة الثانية المتوسطة من (3) اسابيع والثالثة المتوسطة من (4)

اسابيع، يكون تشكيل تموج الحمل في الدورتين الاولى والثانية من (1:2) والدورة الثالثة (1:3)، باتباع

مبدأ تموج الحمل التدريبي بنسب.

- اما الدورة الصغيرة داخل الاسبوع الواحد يكون تشكيل الحمل فيها (1:2).

- تم تنفيذ الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية خلال أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) من كل أسبوع.

## 11-2 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج على أفراد العينة التجريبية قام فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وعلى ملعب نادي الفلوجة الرياضي وفي يوم الاثنين الموافق (2025/11/17) تم إجراء اختبار فاعلية الأداء المهاري المركب للمجموعتين التجريبية والضابطة مع مراعات نفس المعطيات والظروف المكانية للاختبارات القبلية، ثم تفرغ بيانات الاختبارات البعدية للمجموعتين في سجل خاص لتدوين بيانات البحث لمعالجتها احصائياً.

## 12-2 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الوسائل والقوانين الإحصائية المناسبة لمعالجة

المتغيرات قيد الدراسة وهي:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط (سبيرمان).
- اختبارات (ت) للعينات المرتبطة.
- اختبارات (ت) للعينات غير المرتبطة ومتساوية العدد (مستقلة).
- معامل الارتباط (بيرسون).

## 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج فاعلية الاداء المهارى المركب القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة:

جدول (4) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقهما وقيمة (ت) بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لفاعلية الاداء المهارى المركب للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س				
فاعلية الأداء المهارى المركب	د/ن	0.14	0.23	0.12	0.30	0.11	0.14	3.66	معنوي

القيمة (ت) الجدولية (1.77) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (13).

تشير نتائج الجدول (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، وجاءت هذه الفروق لصالح القياس البعدي في اختبار فاعلية الاداء المهارى المركب حيث بلغت القيم المحسوبة لاختبار (ت) لكل من هذه المتغيرات على التوالي (3.66)، وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية، مما يعكس تحقق فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبارات البعديّة، ويمكن عزو النتيجة المذكورة إلى الأثر الايجابي للمنهاج التدريبي الذي اتبعه المدرب وكادره التدريبي، والذي أحدث هذا التطور لدى لاعبي المجموعة الضابطة.

### 3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج فاعلية الاداء المهاري المركب القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقهما وقيمة (ت) بين الاختبارات القبلي والبعدي لفاعلية الاداء المهاري المركب للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	قيمة(ت) المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع				
فاعلية الأداء المهاري المركب	د/ن	0.22	0.15	0.38	0.11	0.16	0.12	5.33	معنوي

القيمة (ت) الجدولية (1.77) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (13).

تشير نتائج الجدول (5) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، وجاءت هذه الفروق لصالح القياس البعدي لفاعلية الاداء المهاري المركب). حيث بلغت القيم المحسوبة لاختبار (ت) لكل من هذه المتغيرات على التوالي (5.33) وهي أعلى من لقيمة (ت) الجدولية، (1.77) مما يعكس تحقق فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبارات البعدي.

ويعزو الباحثان التطور المعنوي الحاصل في فاعلية الاداء المهاري المركب لدى المجموعة التجريبية إلى تأثير المنهاج التدريبي وما تضمنه من تمارينات الروندو المصاحبة للأداء الخططي الهجومي والتي أثبتت فاعلية كبيرة في حصول التطور المعنوي في المتغيرات كافة للاعبين عينة البحث، حيث تضمنت التدريبات تمارين متنوعة هدفت إلى تطوير فاعلية الاداء المهاري المركب بشكل متكامل، مما يجعل اللاعب في حالة من الأواك المستمر واتخاذ القوار السويح وهذا ما يتطابق مع مواقف الميزة الفعلية.

كما أظهرت نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وجود فروق معنوية في فاعلية الأداء المهاري المركب بكرة القدم، ويشير هذا التطور إلى قدرة أكبر للاعبين على دمج المهارات الأساسية ضمن سياق لعب مركب بكفاءة وفاعلية عالية. ويعزو الباحثان هذا التطور الى استخدام تمارين الروندو المصاحبة للأداء الخططي، والتي تعتمد على التمرير السريع والحركة المتواصلة، واتخاذ القرارات ضمن فضاء محدود. إذ توفر هذه التمارين للاعبين بيئة حركية مشابهة لمواقف المباريات الواقعية، وتساهم في تطوير التنسيق العصبي-العقلي، ودقة التحكم بالكرة أثناء تنفيذ المهارات المركبة".

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه المختصون في تدريب كرة القدم، "بأن تمرينات الروندو عند دمجها بالأداء الخططي الهجومي تُعد من أكثر الأساليب التدريبية فاعلية، لكونها تعتمد على الأداء المهاري تحت الضغط الزمني والمكاني، وهو ما يسهم في تطوير الأداء المهاري المركب وربطه بالمتطلبات الخططية الهجومية، مما أدى إلى الارتقاء بمستوى القدرات الحركية لدى اللاعبين" وبناءً على ذلك، يُعزو الباحثان هذا التحسن كذلك إلى أن تمرينات الروندو المرتبطة بالأداء الخططي الهجومي تُنفذ ضمن مساحات تدريبية ضيقة ومع تغيير مستمر في أعداد اللاعبين، الأمر الذي يفرض على اللاعب درجة عالية من اليقظة الذهنية وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة. ويسهم ذلك في تنمية القدرة على الإدراك الحركي وسرعة التفكير واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

### 2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

### 1-2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لفاعلية

#### الاداء المهاري المركب:

الجدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين نتائج الاختبارات

البعدية لفاعلية الاداء المهاري المركب للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة(ت) المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
فاعلية الأداء المهاري المركب	د/ن	0.12	0.30	0.11	0.38	2.66	معنوي

القيمة (ت) الجدولية (2.05) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (26).

تشير نتائج الجدول (6) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وجاءت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية في فاعلية الاداء المهاري المركب حيث بلغت القيم المحسوبة لاختبار (ت) لكل من هذه المتغيرات على التوالي (2.66) وهي أعلى من قيمة(ت) الجدولية، مما يعكس تحقق فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية.

يبين الجدول (6) الخاص بالاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في فاعلية الاداء المهاري المركب). ويعزو الباحثان التطور الحاصل لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية إلى تأثير تمرينات الـ (Rondo) المصاحبة للأداء الخططي الهجومي والتي أسهمت بشكل فعال في تنمية جميع المتغيرات التي استهدفها الباحثان.

كما ان انتظام اللاعبين على التدريب في أثناء تطبيق الوحدات التدريبية الخاص بتمارين الروندو المصاحبة للأداء الخططي الهجومي وتطبيق التمارين بشكل سليم خلال مساحات وأشكال وتكرارات مختلفة أدى الى تطوير امكانيات اللاعبين (بدنيا وحركيا ومهاريا)، بما يحتوي هذا النوع من التمارين طابع خاص في التدريب على مستوى اللاعبين من خلال الحركات السريعة لأداء الاخمد التمرير والدرجة والتهديف مع وجود لاعب وآخر زميل ومنافس، فضلاً عن تبادل المراكز بين اللاعبين وهي تمثل حالة تشبه ما يحدث في المباراة والتي تؤدي الى تطور الجانب والحركي والمهاري المركب لدى اللاعبين . وهذا ما يؤكد (عبد الرحمن، 2018) "أن الانتظام في العملية التدريبية يُعدّ من أهم العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري للاعبين، إذ إن التكرار المنتظم للمهارات ضمن برامج تدريبية مخططة يؤدي إلى ترسيخ الأنماط الحركية في الجهاز العصبي المركزي، وتحسين التوافق العضلي العصبي، مما ينعكس إيجاباً على جودة الأداء. فالاستمرارية في التدريب تضمن تطوراً تدريجياً في القدرات الحركية والمهارية، وتساعد على الوصول إلى الأداء التلقائي السليم.

كما يرى الباحثان ان استخدام تمارين الروندو المصاحبة للأداء الخططي الهجومي التي تمتاز بأسلوب اللعب والمنافسة كان لها دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى اللاعبين من خلال زيادة الرغبة والتشويق والاثارة والدافعية نحو التدريب وبالتالي يساعد اللاعب على اخراج جميع قدراته، وهذا ما أشار اليه (Sarmiento) بأن "تدريبات الـ(Rondo) يتغلب عليها طابع التشويق والاثارة وتحقق المتعة والسرور ونلاحظ استمتاع اللاعبين جميعهم بهذه التدريبات التي تهدف الى تحقيق الحياة على الكرة بعيداً عن المدافعين فهي تغطي الجوانب والحركية والخططية كافة في بيئة تدريبية تنافسية تشبه إلى حد كبير ما يحدث في أثناء المباراة".

ويؤكد الباحثان أن دمج تمارين الروندو بالأداء الخططي الهجومي أسهم في تحسين الترابط بين الجوانب المهارية والخططية، إذ أصبح اللاعب ينفذ المهارات الأساسية ضمن سياق هجومي هادف، يراعي التمركز الصحيح، والدعم، وخلق المساحات، واتخاذ القرار المناسب في اللحظة المناسبة. وقد انعكس ذلك بشكل إيجابي على فاعلية الأداء المهاري المركب.

وهذا ما يتفق مع (سلامة، 2000) "إذ يستعمل المدربون اشكال مختلفة من التمارين وهي ببساطة من (2ضد 1) الى (10ضد 8) وبعضها يمكن ان يستخدم فيها اللاعبون بمهام خاصة ما يزيد تواصل اللاعب مع الكرة، وبالتالي يزداد التركيز لديه ومنه تطور القدرات البدنية والفسولوجية والنفسية للاعبين". ويعزو الباحثان التطور الحاصل في نتائج البحث، ولاسيما في فاعلية الأداء المهاري المركب، إلى اعتماد تمارين الروندو المصاحبة للأداء الخططي الهجومي بوصفها أسلوباً تدريبياً فعالاً يجمع بين الجوانب المهارية والخططية في آن واحد، الأمر الذي انعكس إيجاباً على مستوى اللاعبين. ويمكن توضيح ذلك على النحو الآتي:

إن تمرينات الروندو تُعد من التمرينات الحديثة التي تتميز بكونها تحاكي مواقف اللعب الحقيقية داخل المباراة، إذ تفرض على اللاعب أداء سلسلة من المهارات المركبة (الاستلام، التمير، التحرك بدون كرة، اتخاذ القرار، تغيير الاتجاه) في زمن قصير وتحت ضغط المنافس، مما يسهم في رفع كفاءة الأداء المهاري المركب من حيث السرعة والدقة والتوافق.

وهذا ما أشار إليه (محمد محمود مصلح، 2020) بأن تمرينات الروندو عادة ما يتم اعدادها 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 يعتبر من الركائز الأساسية والمهمة لتطوير مستوى أداء المهارات.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1- أظهرت نتائج البحث تحسناً معنوياً في الأداء المهاري المركب، مما يدل على نجاح الدمج بين الجوانب البدنية والمهارية والخططية في البرنامج التدريب.

##### 4-2 التوصيات:

1- اعتماد تمرينات الروندو كجزء أساسي من الوحدات التدريبية لما أثبتته من فاعلية في تطوير استخدام تمرينات الروندو في المراحل السنية المبكرة لتسريع عملية التعليم الحركي وتنمية الذكاء الخططي لدى اللاعبين الناشئين.

## المصادر

- اسماعيل سليم عبد: تحديد اهم القدرات البدنية والمهارية لاختيار اللاعبين الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.
- الربيعي، محمد جابر: التدريب المهاري في كرة القدم، البصرة، جامعة البصرة، 2017.
- سلامة، بهاء الدين ابراهيم (2000): فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني لاكتات الدم، القاهرة، دار الفكر العربي.
- عبد الرحمن واخرون: اسس التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، عمان، دار الفكر، 2018.
- قاسم حسن المندلوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990.
- الحكم محمد يونس المولى: أثر تمارين هوائية بمنطقة الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2011.
- لؤي غانم الصميدعي واخرون: الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، من دون مطبعة، 2010.
- ماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية، الإسكندرية، منشأة المعارف، 2007.
- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- محمد محمود مصلح: تأثير ال RONDO في مساحات صغيرة على تعلم مهارتي التمير والاستلام بالقدم لحراس المرمى باكاديميات كرة القدم (مجلة بحوث التربية الشاملة)، العدد 2، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية، 2020.
- ميرفت احمد ميزو: مدخل القياس والتقويم في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2010.

- نادر فهمي الزيون وهاشم عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 2000.

-Sarmiento,H., Clemente,F., Harper,L., Costa,I.,(2019). Rondo games in soccer (2)– a systematic review. International Journal of Performance Analysis in Sport

-Bangsbo, J. (2014). Fitness Training in Football. Human Kinetics,

### ملحق (1)

يبين نموذج للتمرينات المعدة من قبل الباحثان لتطوير فاعلية الاداء المهاري المركب

تمرين رقم (1): روندو (8ضد3) + اداء خططي هجومي

هدف التمرين: الهدف البدني والحركي وتطوير فاعلية الاداء المهاري المركب.

الادوات المستعملة: كرات قدم فانيلاات بألوان مختلفة شواخص اقمام واهداف كبيرة

مساحة اللعب وعدد اللاعبين: ملعب كرة قدم وداخله مربع في الوسط طوله (25 \* 15م) وعدد

اللاعبين(14) وحارس واحد

وصف التمرين: يتكون التمرين من (14) لاعبين في مربع (25م \* 15م) وداخل المربع (8ضد3)

وامام منطقة الجزاء (2ضد1) يبدأ التمرين بإعطاء الكرة من المدرب الى اللاعبين بالقمصان الزرقاء

لعمل تمريرات سريعة وتعزيز الاداء الخططي الهجومي من خلال التحول السريع في اتجاه اللعب مع

مراعاة الدقة بالتمرير وعنده اعطاء اعزاز من المدرب يتم اخراج الكرة عن طريق تمريرة الى اللاعبين

خارج المربع لعمل اداء خططي (2ضد1) بتبادل الكرة بينهم للتخلص من المدافع وانهاء الهجمة

بالتهديف على المرمى وقت التمرين(180) ث.



## تمرين رقم (2) روندو (4ضد2) + اداء خططي هجومي

هدف التمرين: الهدف البدني والحركي وتطوير فاعلية الاداء المهاري المركب.

الادوات المستعملة: كرات قدم فانيلاات بألوان مختلفة شواخص اقمام واهداف كبيرة

مساحة اللعب وعدد اللاعبين: ملعب كرة قدم وداخله مربعين في الجانبين (9 \* 9م) وعدد اللاعبين

(14) وحارس مرمى عدد2

وصف التمرين: يتكون التمرين من (14) لاعبين مقسمين الى مجموعتين A ومجموعة B

وكل مجموعة داخل المربع (3ضد2) في مربع مساحته (9 \* 9م) ومدافعان امام الجزء لكل مجموعة

يبدأ اللاعبان بالقمصان الزرقاء بعمل تداول الكرة وتميريرات والاحتفاظ بها لا طول فترة مع مراعات

الدقة في التميرير وعنده اعطاء ايعاز من المدرب تفتح القيود ويصبح اللعب حر على الملعب ويعمل

اللاعبين على التخلص من المدافعان عن طريق المراوغة او التميرير بالعمق او من الجانب وينتهي

بالتسديد على المرمى وفي نفس الوقت تؤدي المجموعة B وقت التمرين (120) ث.



ملحق (2) نموذج للوحدات التدريبية المستخدمة بالبحث لتطوير فاعلية الاداء المهاري المركب

اليوم	رقم التمر	نوع التمرين	زمن الأداء	الشدة	التكرار	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الك	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الاولى
الاحد	2	3ضد2 + أداء خطي	120	أداء مثالي	2	1	60-50ث	د 2	د7	26د	81,16د
	10	6ضد4 + أداء خطي	180ث	أداء مثالي	2	1	60-50ث	د 2	د9		
	7	تمرين لعب تنف اداء خطي	د10	أداء مشابه للعب	1	1	-	-	د10		
الثلاثاء	1	8ضد4 + اداء خطي 2ضد	180ث	أداء مثالي	2	1	60-50ث	د 2	د9	28.5	
	3	4ضد2+ أداء خطي 1ضد	130ث	أداء مثالي	3	1	60-50ث	د 2	9.5		
	7	تمرين لعب تنف اداء خطي	د10	أداء مشابه للعب	1	1	-	-	د10		
الخميس	9	8ضد5+ اداء خطي	180ث	أداء مثالي	2	1	60-50ث	د2	د9	26.66د	
	11	7ضد3+ 3سا +اداء خطي	140ث	أداء مثالي	2	1	60-50ث	د 2	7.66		
	7	تمرين لعب تنف اداء خطي	د12	أداء مشابه للعب	1	1	-	-	د12		