



تأثير تمرينات الروندو بأزمنة مختلفة في بعض أنواع السرعة واتخاذ القرار لمهارة دقة التمرير والاستلام لدى لاعبي كرة القدم الناشئين

The effect of Rondo trainings according to different times on certain types of speed and decision-making skills related to passing and receiving ball accuracy in youth football players

م.د. ضياء عادل عباس¹، أ.م.د. ياسين عبد المناف قادر²، أ.م.د. هاوکار سالار أحمد³

Hawkar.ahmad@univsul.edu.iq, Yassen.qadir@univsul.edu.iq,

Zia.abas@univsul.edu.iq

جامعة السليمانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص

تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات الروندو بأزمنة مختلفة في تطوير بعض أنواع السرعة ودقة اتخاذ القرار لمهارة التمرير والاستلام لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، لتوفير المعلومات العلمية الدقيقة لرفع سرعة الأداء الحركي والمهاري لدى اللاعبين، ومن أجل توضيحها وبيانها للاستفادة منها للعاملين في مجال كرة القدم وصولاً إلى الأداء الأفضل والارتقاء إلى مستويات العليا، يهدف البحث إعداد وتصميم تمرينات الروندو بأزمنة مختلفة لمدة شهرين بواقع (24) وحدة تدريبية في تطوير السرعة واتخاذ القرار لدقة الأداء المهاري (التمرير والاستلام)، والتعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأستخدام تمرينات الروندو بأزمنة مختلفة على المتغيرات المبحوثة للمجموعة التجريبية، وكذلك التعرف على الفروق بين القياسين البعديين للمتغيرات المبحوثة بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة. حيث أستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث، وأما عينة الدراسة فقد تم اختيار ناشئي نادي (آشئي) بطريقة عمدية، حيث بلغ عدد اللاعبين (28) لاعباً تم تقسيمهم عشوائياً بإستخدام (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وكل مجموعة مكونة من (14) لاعب، أظهرت النتائج بأن استخدام تمرينات الروندو ساهم في القدرة على اتخاذ القرارات لمهارة التمرير والاستلام الكرة بشكل سليم للمجموعة التجريبية، وكذلك ظهرت فروق معنوية في تطوير السرعة الانتقالية وسرعة ودقة الأداء بين الاختباري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، لم تظهر فروق معنوية للمجموعة الضابطة في سرعة ودقة الأداء وكذلك في اتخاذ القرار لمهارة دقة التمرير والاستلام. ويوصي الدراسة جميع مدربي الفئات العمرية بداية من الأكاديميات وصولاً إلى الشباب بضرورة استخدام تمرينات الروندو في الوحدات التدريبية لما لها من تأثير إيجابي لتطوير الجانب البدني والمستوى المهاري للاعبين، وكذلك يوصي بضرورة التركيز على مهارتي التمرير والاستلام والتي تعتبر من أهم عناصر تدريب الفريق لتنفيذ خطط وجمل تكتيكية.

الكلمات المفتاحية: تمرينات روندو، أنواع السرعة، اتخاذ القرار، دقة مهارتي الإستلام والتمرير، كرة القدم

ABSTRACT

The importance of the study lies in using Rondo trainings according to different times, and its effect on certain types of speed and decision-making skills related to passing and receiving ball accuracy in youth football players, in order to provide accurate scientific information to raise the speed of motor and skill performance among players, and to clarify and explain it for the benefit of coaches in the field of football to reach the best performance and rise to higher levels. The study aims to prepare Rondo exercises according to different times for two months, consisting of (24) training units to develop speed and decision-making accuracy for skill performance (passing and receiving), and to identify the differences between the pre- and post-measurements of using rondo exercises at different times on the variables studied for the experimental group, as well as identifying the differences between the post-measurements of the variables studied between subjects of the experimental and control groups. The study used the experimental method, as it was suitable for the nature of the study problem. The study subjects consisted of young players from the Ashty Club, selected purposively. Twenty-eight (28) players were randomly divided into two groups (control and experimental), each consisting of fourteen (14) players. The results showed that using rondo drills improved the experimental group's ability to make accurate passing and receiving decisions. Significant differences were also found in the experimental group's Sprint, and accuracy speed passing between the pre- and post-tests. No significant differences were found in the control group's decision-making regarding passing and receiving accuracy. The study recommends that all grassroots coaches, from academies to youth teams, incorporate rondo exercises into their training sessions due to their positive impact on developing players' physical fitness and skill levels. It also recommends focusing on passing and receiving skills, which are among the most important elements of team training for executing tactical plans.

Keywords: Rondo trainings, types of speed, decision-making, Accuracy of receiving and passing, football

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أصبح استخدام الأساليب الحديثة والمتنوعة في تدريب كرة القدم عمل علمي بحث من قبل الخبراء والمختصين والمدرّبين في وقتنا الحاضر، لذا بذلوا جهوداً كبيرة في تطوير مستوى اللعبة واللاعبين على حد سواء من خلال استعمال الوسائل والطرائق والمناهج العلمية في التدريب بغية الوصول إلى الأهداف والواجبات التي تخدم وتحقق تقدم المستوى، لتحقيق المبادئ الأساسية بكرة القدم من الجانب التكتيكي والفني. وبالنظر لتعدد طرائق اللعب الحديثة بسبب ارتباطها بتنوع الخطط الهجومية والدفاعية بشكل ملحوظ مع ارتفاع قيمة العمل الجماعي المنظم، والذي يأتي من خلال استخدام طرائق ووسائل

التدريبية مختلفة وكذلك من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدرب مع لاعبيه لتكون مجموعة واحدة لها أهداف مشتركة، فضلاً على أن التوازن في تطوير تلك الصفات مع تطوير الصفات البدنية والمهارية وكذلك القدرات الحركية لأعضاء الفريق سوف يساعد في تنمية الصفات المعنوية والروحية التي تؤثر بشكل ايجابي، ومن هنا باتت عملية التدريب عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية الصفات البدنية للاعب والارتفاع بمقدرته الفنية وإكسابه الخبرات الخطئية المتعددة فضلاً على تنمية الصفات الإرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتحلى بها كلاعب، وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات (الشيخلي، 2022، ص27).

بما ان لعبة كرة القدم تتميز بتحركات متنوعة بالكرة وبدون كرة أثناء المباراة بشدة عالية تارثاً، وبوتيرة متوسطة تارةً أخرى وذات تركيز عالي في دقة التمرير والاستلام والتهديف وأن يكون معداً للدفاع في حالة فقدان الكرة من قبله أو من قبل فريقه، لذا هذه التغييرات الكثيرة والسريعة أثناء المباراة يحتاج إلى عمل وجهد علمي من الجانب الخططي وتنمية قدرات حركية وذهنية فضلاً عن استخدام الأسلوب السليم في تخطيط الوحدات التدريبية وزمن أدائها وموقع تنفيذ التمرين وعدد تكراراته وشدهته. وهذا ما سعى له الباحثون لتطوير مستوى الجانب البدني والأداء المهاري والخططي باستخدام تمارين الروندو وهو أحد الأساليب المتطورة التي تحت الاستحواذ على الكرة والمنافسة فضلاً عن التشويق في الأداء.

تُعرف تمارين الروندو على نطاق واسع في تدريب كرة القدم لقدرتها على تحسين المهارات الفنية والوعي التكتيكي واتخاذ القرارات تحت الضغط. تتضمن هذه التمارين تمارين اللعب استحواذ على الكرة على نطاق ضيق، حيث يركز اللاعبون على الحفاظ على السيطرة على الكرة أثناء مواجهة المدافعين، مع التركيز على التفكير السريع والتمرير السريع والوعي المكاني. في كرة القدم الحديثة، تُعد القدرة على اتخاذ قرارات دقيقة وفي الوقت المناسب، إلى جانب السرعة في الحركة ورد الفعل، أمراً بالغ الأهمية للأداء التنافسي.

كما ان تدريبات الروندو هي تدريبات حديثة تهدف الى استمرار حيازة الكرة اثناء التفوق العددي بينما اللاعبين المنافسين يحاولون قطع الكرة فالمهارات الهجومية والدفاعية والمشاركة جميعها تستخدم في هذه التدريبات وتتطلب ايضا الدقة في التمرير والتركيز في تسليم الكرة واستلامها والتحكم بها وبسرعتها والى من تمرر من اللاعبين كل هذه الأمور يجب ان يدركها اللاعب وهو تحت الضغط العالي الممارس من قبل منافسه وكذلك عند فقدان الكرة كيف يمكن استعادتها اسرع ما يمكن وهذا يتفق مع دراسة (الدسوقي، 2020) حيث أشار "ان تدريبات الروندو أصبحت تدريبات عصرية في كرة القدم حيث أشار العديد من المدربين اليها الى انها تدريبات جماعية تهدف الى الاحتفاظ بالكرة وعدم فقدانها واستلامها وتسليمها بشكل سريع وسليم والتحرك للمساحات الخالية، وعادة ما يتم اعداد هذه التدريبات في مساحات محددة ومتنوعة يغلبها عنصر التشويق والإثارة" (Al-Dasouki, 2020, p67). ان هذه الظروف التدريبية في تدريبات الروندو هي مشابهة لما يحدث في المباراة وهذا يتفق مع ما جاء في دراسة (Hodges & Williams, 2015) "انه يجب الاعتماد على تدريبات الروندو لأنها تشبه ما يحدث في المباريات ويجب على كل المدربين التركيز عليها خاصة في الفئات العمرية لان التدريب هو مرآة المباراة". واغلب المدربين والعاملين في حقل التدريب يسعون الى ايجاد الأساليب التدريبية التي تطور الأداء البدني والمهاري والخططي بأقصر زمن ممكن وبأقل جهد (Hodges & Willia,

154,p2015). لذا تكمن أهمية الدراسة في اعداد وتصميم مجموعة من تمارين الروندو والتي من خلالها يتم تطوير الجانب البدني والمهاري والذي يتمثل ببعض انواع السرعة ودقة وسرعة مهارة الاستلام ثم التمرير بطريقة ديناميكية وآلية في سرعة اتخاذ القرارات حسب مواقع اللعب الحقيقي.

2-1 مشكلة البحث:

شهدت كرة القدم تطوراً غير مسبوق في السنوات الأخيرة، تميز بزيادة المتطلبات البدنية، والدقة الفنية، والتطور التكتيكي. وهذا ما جعل من المدربين العمل المستمر لأيجاد الخطوات العلمية والاساليب الحديثة لمواكبة هذا التطور ومجاراته او التفوق عليه، حيث تعد تمارين الروندو احدى أهم التمارين التي يعتمد عليها معظم مدربي العالم بجميع فئاتها. ومن خلال خبرة الباحثون ومتابعهم الدائمة لكرة القدم العالمية والآسيوية والافليمية وفي العراق بصورة خاصة لاحظوا هناك ضعف وعدم القدرة على تأدية المهارات بشكل سريع وبالية وجودة عالية في المباريات وتحت ضغط المنافس إذ يصبح الاداء من حيث استلام الكرة ودقة تمريرها واتخاذ القرار الصحيح بطريقة بطيئة وبجودة ضعيفة جداً ولايرتقي لتطبيقها في المباريات ومجارات والتفوق على المنافسين هذا ما جعل الباحثون الوقوف على هذه المشكلة وأيجاد الحلول المناسبة لها عن طريق مجموعة من تمارين الروندو بأزمنة مختلفة وبمساحات مختلفة تخلق جواً من المنافسة للحصول على الكرة وعدم فقدانها والعمل على استلام الكرات بشكل صحيح وعمل تمريرات دقيقة وصحيحة ما يدعم فكرة أن تمارين الروندو المنظمة يمكن أن تؤدي إلى مستويات عالية من نجاح التمرير عند تصميمها وتنفيذها بشكل جيد.

3-1 أهداف البحث:

هدفت الدراسة التعرف على الأهداف الآتية:

- 1- اعداد وتصميم مجموعة من تمارين الروندو وبأزمنة مختلفة.
- 2- التعرف على تأثير تمارين الروندو بأزمنة مختلفة في تطوير بعض أنواع السرعة وسرعة ودقة الأداء لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
- 3- التعرف على تأثير تمارين الروندو بأزمنة مختلفة في تطوير اتخاذ القرار لمهارة التمرير والاستلام لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
- 4- التعرف على الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المبحوثة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .

4-1 فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في تطوير السرعة الانتقالية، وسرعة ودقة الأداء واتخاذ القرار لمهارة التمرير والاستلام لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير السرعة الانتقالية، وسرعة ودقة الأداء واتخاذ القرار لمهارة التمرير والاستلام لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
- 3- توجد فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المبحوثة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو الناشئين نادي (آستي) الرياضي بكرة القدم.
- 2-5-1 المجال الزماني: المدة الممتدة من 25 \ 6 \ 2025 لغاية 31 \ 8 \ 2025.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي (أشتي) الرياضي لكرة القدم بمركز محافظة السليمانية.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية .

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية وهم لاعبي أندية مركز محافظة السليمانية (فئة الناشئين) بكرة القدم وهم (نوروز، سيروان الجديد، بيشمركة، أشتي، بابان) البالغ عددهم (146) لاعباً، أما عينة البحث فقد تم اختيار ناشئي نادي (أشتي) بطريقة عمدية كعينة رئيسية للبحث، حيث بلغ عدد اللاعبين (28) لاعباً تم تقسيمهم عشوائياً باستخدام (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وكل مجموعة مكونة من (14) لاعب.

3-2 التجانس والتكافؤ:

2-3-1 تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث بين مجموعتي التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر والطول والكتلة) والجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس .

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتجانس العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء (Skewness)
1	العمر	(سنة)	16.0	16.0	0.6	- 0.024
2	الطول	(سم)	173.4	172.0	5.7	1.238
3	الكتلة	(كغم)	62.0	61.0	5.0	0.592

تبين من الجدول (1) ان العينة متجانسة عند كل من العمر والطول والوزن وذلك لأن معامل الالتواء كلما كان بين (± 3) دل ذلك على إعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي (جلال، 2008، 89).

2-3-2 التكافؤ في متغيرات (لمبحوثة):

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة إذ تم عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات في الجدول رقم (2) وأجري تحليل التباين بين مجموعتين للتأكد من التكافؤ فيما بينهم، حيث يبين في الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ.

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الاحتمالية للمتغيرات

المبحوثة قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدلالة
			س	±ع	س	±ع			
1	السرعة الانتقالية	ثا	4.1	0.2	4.2	0.2	-0.118	0.907	غير معنوي
2	سرعة ودقة الأداء (التمريرة الحائطية)	ثا	37.8	2.2	37.8	3.3	-0.025	0.980	غير معنوي

3	زمن الأداء الكلي لاختبار دقة التمرير LSPT	(ثا)	70.9	2.0	70.9	2.0	-0.094	0.926	غير معنوي
المتغير الوظيفي (معدل ضربات القلب)									
ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
4	معدل ضربات القلب أثناء السرعة الانتقالية	ض/د	139.1	3.1	139.1	3.8	-0.054	0.957	غير معنوي
5	معدل ضربات القلب أثناء سرعة رد الفعل (التمريرة الحائطية)	ض/د	136.4	2.3	136.4	4.5	-0.053	0.959	غير معنوي
6	معدل ضربات القلب أثناء اختبار دقة التمرير LSPT	ض/د	136.5	4.0	136.9	4.1	0.281	0.781	غير معنوي

ومن الجدول (2) يتبين أن الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات البحث (قيد الدراسة) إذا بلغت قيم t المحسوبة عند مستوياتها الإحصائية أكبر من 0.05 وهذا يدل على التكافؤ بين مجموعتي الضابطة والتجريبية.

4-2 الاختبارات المستخدمة: ملحق (1)

- 1- اختبار السرعة الانتقالية (بومبا، 2010، 168).
- 2- اختبار التمريرة الحائطية "سرعة ودقة الأداء" (عبد المنعم، 2007، 219).
- 3- اختبار لوفبورو لمهارة دقة التمرير والإستلام (Ali, et al. 2007, 67).
- 2-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:
- 2-5-1 وسائل جمع البيانات (أدوات البحث):

تم استخدام أدوات البحث الآتية:-

- المصادر والمراجع العلمية.
- المقابلة الشخصية.
- استمارة الإستبيان.
- الاختبارات والمقاييس.

2-5-2 والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-5-2-1 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- حاسوب الكتروني نوع (HP).
- كاميرا فوتو نوع (conun) عدد (1).
- كاميرا تصوير الكترونية نوع (sony) عدد (2).
- جهاز الكتروني حساس لقياس وزن الجسم لأقرب (10) غم وقياس الطول.
- حاسبة يدوية عدد (1).
- ساعات إيقاف لقياس الزمن لأقرب (100/1) من الثانية عدد (4).

2-2-5-2 الأدوات المستخدمة في البحث:

(مسطبة، شواخص مختلف الأحجام، صبغ، شريط القياس، صافرة، أعلام، ورقة وأقلام لتسجيل البيانات).

2-2-6 خطوات الإجراءات الميدانية:

2-1-6-1 التجارب الاستطلاعية:

2-1-6-2 التجربة الاستطلاعية الأولى (للإختبارات المستخدمة) :

أجريت هذه التجربة في يوم الأربعاء المصادف (2025/6/25) على (6) لاعبين من ضمن العينة الرئيسية للبحث في ملعب نادي (أشتي) الرياضي بكرة القدم في مركز محافظة السليمانية، وكان الغرض من التجربة ما يأتي:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الإختبارات .
- تدريب المساعدين على كيفية تنفيذ الإختبارات وطريقة تسجيل نتائج في إستمارات التسجيل لضمان دقة القياس .
- تحديد التسلسل العلمي والمنطقي للإختبارات من حيث درجة السهولة والصعوبة في الأداء وعدم تأثير إختبار في آخر، وتحديد أماكن خاصة لكل الإختبار .
- معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل إختبار من الإختبارات المستخدمة .
- التعرف على كل الصعوبات التي تعوق سير تنفيذ إجراءات القياس لإيجاد الحلول المناسبة لها .

2-1-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية لـ (إجراء وحدة تدريبية):

تم تنفيذ هذا التجربة في تمام الساعة الخامسة مساءً من يوم الجمعة المصادف (2025/6/27) على (10) لاعبين من ضمن العينة الرئيسية في ملعب نادي (أشتي) الرياضي بكرة القدم في مركز محافظة السليمانية، وكان الهدف من تنفيذ هذه التجربة تعويد اللاعبين على الإحساس بشدة الأداء المطلوبة سواء من خلال الإعتماد على زمن أو مسافة الأداء، فضلاً عن معرفة اللاعبين بطبيعة التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي وإعطائهم الفكرة الكاملة عن كيفية أدائها وإعلامهم بإستراتيجية العمل التنظيمي المتبع في الوحدات التدريبية.

2-2-6-2 الإختبارات القبلية:

أجرى الباحثون التجربة القبلية لعينة البحث في يوم السبت المصادف 28 \ 6 \ 2025 في ملعب نادي (أشتي) الرياضي بكرة القدم في مركز محافظة السليمانية، حيث تم تطبيق إختبارات السرعة وإختبار لوفورو لمهارة دقة التمرير والإستلام (LSPT) ومعدل ضربات القلب.

2-3-6-2 تصميم وتنفيذ المنهج التدريبي:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم اعداد وتصميم تمرينات روندو التي تتضمن عدداً من الوحدات التدريبية وبعد الإنتهاء من تنفيذ الإختبارات القبلية قام الباحثون بتطبيق المنهج التدريبي على أفراد عينة البحث في الفترة من 2025\7\3 لغاية 2025\8\29، وقد راعى الباحثون مجموعة من النقاط المهمة عند تصميم المنهج التدريبي وهي:

- كان الهدف من المنهج التدريبي تحسين بعض أنواع السرعة وتطوير مهارات الاستلام ودقة التمرير وسرعة اتخاذ القرار في مواقف اللعب المتغيرة لدى أفراد عينة البحث بإستخدام تمرينات (الروندو) من خلال إعداد وتصميم التمرينات بأزمنة مختلفة.
- ملائمة المنهج التدريبي للمرحلة السنوية (عينة البحث) وخضوعها للهدف العام.
- أستغرقت مدة المنهج التدريبي شهرين بواقع (8) أسابيع.

- عدد مرات التدريب الأسبوعية (3) وحدات، بواقع (24) وحدة تدريبية.
 - أزمدة الوحدات التدريبية (تختلف حسب نوعية التمارين حيث هناك إختلاف في زمن تطبيق كل التمرين) حيث تراوحت الأزمنة للوحدات التدريبية ما بين (40-50) دقيقة.
 - كانت شدة أداء التمرينات التدريبية كما يحدث في المباراة أي (شدة لعب أو منافسة أو أداء المثالي).
 - إن تحكم بالحمل عن طريق التغيير بالشدة من خلال زيادة صعوبة التمرين من خلال تغير مساحة التمارين وكذلك عدد التكرارات وزيادة في عدد اللاعبين المدافعين والأزمنة المخصصة لكل التمرين.
 - تم تحديد أزمدة التمارين والفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع من خلال الاعتماد على التجارب الأسبوعية بعودة مؤشر النبض الى (120-130) ن/د بين التكرارات و(90) بين المجاميع في (الملحق3).

- تم تنفيذ المنهج خلال (٨) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطة.

4-6-2 الإختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في يوم الأحد المصادف 2025\8\31 في ملعب نادي (أشتي) الرياضي بكرة القدم في مركز محافظة السليمانية.

7-2 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للوسائل العلمية (SPSS 25) لإستخراج النتائج.

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- الوسيط.

- معامل الالتواء.

- اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة.

- اختبار (ت) للعينات المتناظرة.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات البدنية والمهارية:

3-1 عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات انواع السرعة ودقة الأداء ومعدل ضربات القلب:

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالإختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات أنواع السرعة ودقة الأداء ومعدل ضربات القلب للمجموعة الضابطة والتجريبية

القيمة الاحتمالية	قيمة (t) المحتسبة	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	المعالم الإحصائية	
		س- ± ع	س- ± ع	المتغيرات / وحدة القياس	
0.014 *	2.837	3.9 ± 0.1	4.1 ± 0.2	ضابطة	السرعة الانتقالية (ثا)
0.001 **	4.479	3.8 ± 0.1	4.2 ± 0.2	تجريبي	
0.674	-0.430	3.2 ± 139.7	3.1 ± 139.1	ضابطة	معدل ضربات القلب (ض/د) للسرعة الانتقالية
0.231	1.255	3.2 ± 137.1	3.8 ± 139.1	تجريبي	

0.149 *	1.535	36.8 ± 2.1	37.8 ± 2.2	ضابطة	سرعة ودقة الأداء (التمريرة الحائطية) (ثا)
0.004 *	3.341	34.9 ± 1.9	37.8 ± 3.3	تجريبي	
0.500	0.694	136.0 ض/د ± 1.5	136.4 ض/د ± 2.3	ضابطة	معدل ضربات القلب خلال سرعة ودقة الأداء (التمريرة الحائطية)، (ض/د)
0.446	0.787	135.9 ض/د ± 2.6	136.4 ض/د ± 4.5	تجريبي	

*معنوي عندما يساوي أو أقل من نسبة خطأ 0.05

**معنوي عندما يكون أقل من نسبة خطأ 0.001

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (3) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة بالنسبة لإختبار السرعة الانتقالية للاعبين إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على التوالي (4.1 ± 0.2) (3.9 ± 0.1)، إذ تبين بأن هناك علاقة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة ت (t) المحتسبة (2.837) وبلغت قيمة الاحتمالية (0.014) وهذا أقل من (0.05). وكذلك بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على التوالي (4.2 ± 0.2) (3.8 ± 0.1) إذ تبين بأن هناك علاقة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة ت (t) المحتسبة (4.479) وبلغت قيمة الاحتمالية (0.001) وهذا أقل من (0.05).

أما بالنسبة لإختبار سرعة ودقة الأداء (التمريرة الحائطية) للاعبين، إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على التوالي (37.8 ± 2.2) (36.8 ± 2.1)، لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة ت (t) المحتسبة (1.535) وبلغت قيمة الاحتمالية (0.149) وهذا أكبر من 0.05. وكذلك بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على التوالي (37.8 ± 3.3) (34.9 ± 1.9)، إذ تبين بأن هناك علاقة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة ت (t) المحتسبة (3.341) وبلغت قيمة الاحتمالية (0.004) وهذا أقل من (0.05).

وفيما يخص الجانب الوظيفي، يتبين من خلال النظر إلى الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأختباري القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمعدل ضربات القلب أثناء اختبار السرعة الانتقالية للاعبين، إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على التوالي (139.1 ض/د ± 3.1) (139.7 ض/د ± 3.2)، لذا لم يظهر فروق معنوية بين اختباري القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ القيمة ت (t) المحتسبة (-0.430) وبلغت القيمة الاحتمالية (0.674) وهذا أعلى من 0.05. أما بالنسبة للمجموعة التجريبية لمعدل ضربات القلب أثناء اختبار السرعة الانتقالية للاعبين، إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على التوالي (139.1 ض/د ± 3.8) (137.1 ض/د ± 3.2)، لذا لم يظهر فروق معنوية بين اختباري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إذ بلغ القيمة ت (t) المحتسبة (1.255) وبلغت القيمة الاحتمالية (0.231) وهذا أعلى من (0.05).

أما بالنسبة لمعدل ضربات القلب أثناء اختبار سرعة ودقة الأداء (التمريرة الحائطية) للاعبين، إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على التوالي (136.4 ± 2.3) (136.0 ± 1.5)، لذا لم يظهر فروق معنوية بين اختباري القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إذ بلغ القيمة t (المحتسبة) (0.694) وبلغ القيمة الاحتمالية (0.500) وهذا أعلى من (0.05). وكذلك بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمعدل ضربات القلب أثناء اختبار سرعة ودقة الأداء (التمريرة الحائطية) للاعبين، إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على التوالي (136.4 ± 4.5) (135.9 ± 2.6)، لذا لم يظهر فروق معنوية بين اختباري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إذ بلغ القيمة t (المحتسبة) (0.787) وبلغ القيمة الاحتمالية 0.446 وهذا أعلى من (0.05).

3-2 عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتي الضابطة والتجريبية لمتغيرات أنواع السرعة ودقة الأداء ومعدل ضربات القلب:

الجدول (4)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالإختبارات البعدية للمجموعتي الضابطة والتجريبية لأنواع السرعة ودقة الأداء ومعدل ضربات القلب

القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية الاختبار البعدي	المجموعة الضابطة الاختبار البعدي	المعالم الإحصائية
		س- ± ع	س- ± ع	المتغيرات / وحدة القياس
* 0.036	-2.211	3.8 ± 0.1	3.9 ± 0.1	السرعة الانتقالية (ثا)
* 0.041	-2.155	3.2 ± 137.1	3.2 ± 139.7	معدل ضربات القلب (ض/د) للسرعة الانتقالية
* 0.022	-2.433	34.9 ± 1.9	36.8 ± 2.1	سرعة ودقة الأداء (التمريرة الحائطية) (ثا)
0.860	-0.178	135.9 ± 2.6	136.0 ± 1.5	معدل ضربات القلب (ض/د) خلال اختبار التمريرة الحائطية

*معنوي عندما يساوي أو أقل من نسبة خطأ 0.05

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للأختبارات البعدية للمجموعتي الضابطة والتجريبية لإختبار السرعة الانتقالية للاعبين، حيث بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية على التوالي (3.9 ± 0.1) (3.8 ± 0.1)، لذا تبين بان هناك علاقة معنوية بين الاختباري البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية إذ بلغ القيمة t (المحتسبة) (-2.211) وبلغ القيمة الاحتمالية (0.036) وهذا أقل من (0.05)، أما بالنسبة لإختبار سرعة ودقة الأداء (التمريرة الحائطية) للاعبين، حيث بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية على التوالي (36.8 ± 2.1) (34.9 ± 1.9)، لذا تبين بان هناك علاقة معنوية بين الإختباري البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية إذ بلغ القيمة t (المحتسبة) (-2.433) وبلغ القيمة الاحتمالية (0.022) وهذا أقل من (0.05).

وفيما يخص الجانب الوظيفي، يتبين من خلال النظر إلى الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للمجموعتي الضابطة والتجريبية لمعدل ضربات القلب أثناء اختبار السرعة الإنتقالية للاعبين، حيث بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية على التوالي (139.7 ض/د $\pm$ 3.2) (137.1 ض/د $\pm$ 3.2)، لذا تبين بأن هناك علاقة معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية إذ بلغ القيمة ت (t) المحتسبة (-2.155) وبلغ القيمة الاحتمالية (0.041) وهذا أقل من (0.05). أما بالنسبة لمعدل ضربات القلب أثناء اختبار سرعة ودقة الأداء (التمريرة الحائطية) للاعبين، إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية على التوالي (136.0 ض/د $\pm$ 1.5) (135.9 ض/د $\pm$ 2.6)، لذا لم يظهر فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية، إذ بلغ القيمة ت (t) المحتسبة (-0.178) وبلغ القيمة الاحتمالية (0.860) وهذا أكبر من (0.05).

3-3 مناقشة نتائج (الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتي الضابطة والتجريبية) ونتائج (الاختبارات البعدية للمجموعتي الضابطة والتجريبية) لأنواع السرعة ودقة الأداء ومعدل ضربات القلب، مناقشة نتائج الجدولي (3 و 4):

يعزو الباحثون الفروق المعنوية لإختبار السرعة الإنتقالية للمجموعتي الضابطة والتجريبية بين الإختبار القبلي والبعدي (كما هو مبين في الجدول 3) لنوعية التمارين حيث كان التركيز على السرعة مع الكرة أو بدون كرة وتحرك اللاعبين كان بشكل مستمر أثناء التمارين، ولكن كانت هناك فروق أكثر معنوية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الجدول 3)، ويرى الباحثون بأن المنهج المعد للمجموعة التجريبية كان له دور في هذا التحسن لصفة السرعة وسرعة ودقة الأداء بحيث شملت تمارين السرعة الإنتقالية بالكرة وبدون الكرة مع تمارين سرعة رد الفعل في الوحدات التدريبية لمدة شهرين لأن السرعة من الصفات البدنية المهمة للاعبين في كرة القدم، وقد ذكر (Clark, 2018) أن لعبة كرة القدم لعبة السرعة، حيث تُفضل الهجمات الهجومية المفتوحة على نطاق واسع مثل زيادة وانتشار الهجمات المنتشرة وكذلك الدفاعات القوية والسريعة (Clar 2018,p14). وكذلك يرى الباحثون بأنه يجب أن لا يقتصر المدربون في تدريب اللاعبين على السرعة البدنية فقط بل سرعة الأداء واتخاذ القرار للعب الكرة بالتمرير والتهديف في الوقت المناسب، بعد استخدام السرعة في لعبة كرة القدم من أهم الصفات التي يحث عليها المدرب بكثرة من حيث الركض لأنتقال من مكان إلى آخر أو سرعة التحركات بالكرة وبدون الكرة وسرعة لعب الكرة من الجانب المهاري أي سرعة التمريرات أثناء المباراة.

أما بالنسبة للفروق المعنوية التي ظهرت بين الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية (كما هو مبين في الجدول 4)، فقد يعزو الباحثون بأن التمارين المخصصة للمجموعة التجريبية ولمدة شهرين كانت لها أثر كبير في تحسين صفة السرعة و سرعة دقة الأداء للاعبين هذا من جانب، ومن جانب آخر تتميز تمارين الرندو (Rondo) بالتحرك السريع بالكرة وبدون الكرة سواءً في وضعية هجومية أو وضعية دفاعية، حيث في كلتا الحالتين يحتاج اللاعبون إلى التحرك السريع والانتقال السريع ورد الفعل أثناء استلام وتمرير الكرة، لذا يعزو الباحثون أيضاً بأن المنهج المعد المتكون من التحركات السريعة داخل تمارين الرندو (Rondo) ساعد بشكل كبير في تحسين أنواع السرعة، وتعتبر صفة السرعة من الصفات المهمة للاعب كرة القدم أثناء المباراة، فهناك سرعة انتقالية من أجل انتقال من مكان إلى آخر بالكرة أو بدون كرة. وهناك سرعة رد الفعل أو سرعة

الاستجابة للمثيرات واستجابة لأفضل مثير في هذه اللحظة. ويعزو الباحثون بأن السرعة صفة أساسية للاعب كرة القدم الناشئين، إذ تؤثر بشكل مباشر على الأداء الهجومي والدفاعي في اللعب. ففي الهجوم، تُمكن السرعة اللاعبين من خلق فرص التسجيل من خلال التفوق على المنافسين بسرعة، والانطلاقات الحاسمة في المساحات، وتنفيذ هجمات مرتدة سريعة. أما دفاعياً، فُتُمكن اللاعبين من إغلاق المناطق الدفاعية أمام المنافسين، واعتراض التمريرات، واستعادة مواقعهم بسرعة بعد فقدان الكرة. وهذا ما اعتمد عليه المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية وتمرارين الرondo، وبالنسبة للاعبين الناشئين يُعدّ تطوير السرعة مبكراً أمراً بالغ الأهمية، إذ يُعزز أساسهم الرياضي العام، ويُحسن سرعة رد الفعل، ويدعم مهارات حركية أخرى مثل خفة الحركة والتنسيق والتوازن، بالإضافة إلى ذلك يجعل اللاعبين على ان يتخذوا قرارات سريعة و صحيحة تحت الضغط، حيث تُكَمّل السرعة البدنية غالباً المعالجة المعرفية في مواقف اللعبة. ومن خلال تحسين السرعة في سن مبكرة، يكون اللاعبون أكثر استعداداً للتعامل مع الوتيرة السريعة للمباريات التنافسية، وتقليل خطر الإصابة من خلال تحسين آليات الحركة، وبناء قاعدة قوية لمهارات أكثر تقدماً مع نضجهم، باختصار الرondo هو نشاط ممتع وتنافسي، يساعد على تحسين اللاعبين من الناحية الفنية والجسدية.

يجب التمييز بين اللعب السريع واللعب المستعجل، فقد ذكر دانيال بأن اللعب السريع هو اتخاذ القرارات باللعب كالتمرير عند الاسترشاد بالخبرة، في حين أن اللعب المستعجل أو المتسرع هي القرارات التي تزيد فيها احتمالية الخطأ (Daniel, 2011). ويرى الباحثون بأن اللعب السريع هو اتخاذ القرار في الوقت المناسب عندما يكون اللعب لصالح فريقهم للهجوم أو الدفاع وخاصة في جملة هجومية عندما يجد ثغرة بين المدافعين أو يرى عدد المدافعين أقل من المهاجمين والوقت مناسب للتسريع في لعب الكرة أو الركض بالسرعة للانتقال من مكان إلى الآخر لمصلحة الفريق، أما بالنسبة للعب المستعجل فيقصد به الاستعجال سواء في الركض أو الاستعجال في تمرير الكرة وبالتالي يكون سلبياً بقطع الكرة من قبل المنافس لأن الوقت لم يكن مناسباً أو ملائماً آنذاك، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من (كاتيس وكيلس، 2009، ص374) و (ليسكوت، 2017، ص111) ان البرنامج التدريبي المقترح والذي تم وضعه استطاع ان يحدث فروق و تأثير واضح في المستوى معتمداً على نظريات وطرائق علم التدريب ومنتجاً أسلوب متدرج ومناسب لطبيعة وخصائص المشاركين ولكي ينجح البرنامج التدريبي للناشئين يجب ان يراعي المدرب التخطيط للبرنامج من النواحي البدنية والمهارية وان يتناسب مع المرحلة العمرية التي يخطط من أجلها، وان يتصف البرنامج بالشمولية والمتعة والاثارة والسرور، وان يتم تحديد عدد مرات التدريب وزمن كل وحدة تدريبية.

فيما يخص معدل ضربات القلب خلال السرعة الإنتقالية وسرعة ودقة الأداء (التمريرة الحائطية)، فُلاحظ عدم وجود فروق معنوية بين الإختبار القبلي والبعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية، على الرغم من أن المجموعة التجريبية أظهرت متوسطاً أقل لمعدل ضربات القلب في الإختبار البعدي مقارنةً بالإختبار القبلي، إلا أن هذا الانخفاض لم يكن كافياً للوصول إلى الدلالة الإحصائية. ويرجع الباحثون هذا إلى انه قد يتأثر معدل ضربات القلب بمتغيرات فسيولوجية وخارجية متعددة، تشمل حالة ترطيب الجسم، ودرجة حرارة، والضغط النفسي، والإيقاع اليومي، والتي قد تُخفي التكيفات الطفيفة الناتجة عن التدريب (Achten & Jeukendrup, 2003, p17)، وهذا التكيف جعل من اللاعب أن يتكيف الجهاز القلب الوعائي مع النشاط. ومع ذلك، لوحظ فروق معنوية بين الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية بحيث انخفض معدل ضربات القلب لدى العينة التجريبية (البعدي) ويرى الباحثون

هذا النزول في ضربات القلب إلى التكيف الجهاز القلب الوعائي بحيث هذا التكيف يقلل من صرف طاقة.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لإتخاذ القرار لدقة التمرير والإستلام LSPT ومعدل ضربات القلب:

الجدول (5)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة لمتغير "دقة التمرير والإستلام LSPT" ومعدل ضربات القلب للإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

القيمة الاحتمالية	قيمة (t) المحتسبة	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	المعالم الإحصائية	
		س- ± ع	س- ± ع	المتغيرات / وحدة القياس	
0.232	253.1	57.6 ± 0.9	58.1 ± 1.3	ضابطة	الوقت المستغرق فقط لإختبار دقة التمرير LSPT(ثا)
* 0.027	2.487	56.8 ± 0.9	58.1 ± 1.9	تجريبي	زمن العقوبة فقط لإختبار دقة التمرير LSPT(ثا)
0.129	1.620	12.0 ± 1.9	12.8 ± 1.3	ضابطة	زمن الأداء الكلي لإختبار دقة التمرير LSPT(ثا)
* 0.004	3.469	10.4 ± 2.0	12.9 ± 1.4	تجريبي	زمن الأداء الكلي لإختبار دقة التمرير LSPT(ثا)
0.078	1.913	69.6 ± 1.8	70.9 ± 2.0	ضابطة	معدل ضربات القلب (ض/د) خلال إختبار LSPT
* 0.002	3.752	67.1 ± 2.5	70.9 ± 2.0	تجريبي	
0.272	-1.146	137.9 ض/د ± 2.8	136.5 ض/د ± 4.0	ضابطة	
0.744	-0.333	137.4 ض/د ± 3.0	136.9 ض/د ± 4.1	تجريبي	

*معنوي عندما يساوي أو أقل من نسبة خطأ 0.05

بما ان للإختبار خصوصية في كيفية تسجيل النتائج عن طريق الوقت المستغرق (الوقت المستغرق فقط لإختبار دقة التمرير LSPT) وحساب زمن العقوبة (زمن العقوبة فقط لإختبار دقة التمرير LSPT) فمن خلال النظر إلى الجدول (5)، يتبين عدم وجود فروق معنوية للمجموعة الضابطة للوقت المستغرق وزمن العقوبة بين الإختبار القبلي والبعدي. ولكن نركز هنا على زمن أداء دقة التمرير LSPT الكلي، حيث يتبين من خلال النظر إلى الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لإختبار زمن أداء دقة التمرير للاعبين، إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي (70.9 ± 2.0) وبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار البعدي (69.6 ± 1.8) لذا لم يظهر هناك فروق معنوية بين الإختباري القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ القيمة ت (t) المحتسبة (1.913) وبلغ القيمة الاحتمالية (0.078) وهذا أكبر من (0.05). اما بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي طبقت تمارين الروندو حيث اظهرت النتائج بان هناك فروق معنوية في جميع المتغيرات الخاصة بإختبار LSPT (من الوقت المستغرق فقط لإختبار دقة التمرير، وزمن العقوبة فقط لإختبار دقة التمرير، وزمن الأداء الكلي لإختبار دقة التمرير) إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي (70.9 ± 2.0) وبلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار البعدي (69.1 ± 2.5) حيث ظهر هناك فروق

معنوية بين الإختباري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، إذ بلغ القيمة t (المحتسبة (3.752) وبلغ القيمة الاحتمالية (0.002) وهذا أصغر من (0.05).

وفيما يخص **معدل ضربات القلب**، يتبين من خلال النظر إلى الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإختباري القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمعدل ضربات القلب أثناء إختبار **دقة التمرير والإستلام** للاعبين، حيث بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية على التوالي (136.5 ض/د ± 4.0) (137.9 ض/د ± 2.8)، لذا تبين بأنه ليس هناك علاقة معنوية بين إختباري القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ القيمة t (المحتسبة (-1.146) وبلغ القيمة الاحتمالية (0.272) وهذا أكبر من (0.05). أما بالنسبة للمجموعة **التجريبية لمعدل ضربات القلب أثناء إختبار دقة التمرير والإستلام** للاعبين، إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على التوالي (136.9 ض/د ± 4.1) (137.4 ض/د ± 3.0)، لذا لم يظهر فروق معنوية بين الإختباري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، إذ بلغ القيمة t (المحتسبة (-0.333) وبلغ القيمة الاحتمالية (0.744) وهذا أكبر من (0.05).

ويعزو الباحثون هذه النتائج والفروق المعنوية التي ظهرت في نتائج **زمن الأداء الكلي لإختبار دقة التمرير LSPT** (بحيث قلّ زمن دقة مهارة التمرير في اتخاذ القرار) الى نوعية التمرينات التي طبقت من قبل المجموعة التجريبية، حيث ان تمرينات الروندو تتركز على الإستلام الصحيح في مساحات محددة وتحت ضغط المدافعين وذلك بسرعة وجودة عالية مما يجعل عملية التمرير الصحيح ودقته تبدو سهلة نسبياً لأن الظروف التي تحيط باللاعبين في هذه التمارين تحتاج الى دقة في الإستلام والتمرير والتفكير الصحيح لقراءة محيط اللاعب لكي يستغل المنطة والفراغ الذي حدث اثناء عملية التمرير المتبادل بين اللاعبين، بما ان إختبار دقة التمرير والإستلام LSPT المخصص لمهارة التمرير والإستلام يركز على الدقة في المهارة والوقت حتى يستطيع اللاعب بأن يركز في دقة التمرير والإستلام وأيضاً يركز على الوقت حتى يتخذ القرار الصحيح في التمرير والإستلام وهذا يساعده خلال المباراة بالتركيز واستغلال الوقت لتمرير الكرة في الوقت المناسب بإتخاذ القرار الصحيح، حيث ان الأزمنة التي استخدمها الباحثون وعدد اللاعبين والمساحة المحددة لكل تمرين يجعلان من اللاعب تحت ضغوطات كثيرة ومواجهتها يحتاج الى دقة وتركيز وسرعة عالية في الأداء وهذا يعطي اللاعب مخزون للتصرف في مواقف اللعب المختلفة التي تشبه حالة المباراة وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من (ويليامز وهودس، 2015) بأنه يجب الاعتماد على تمرينات الروندو لأنها تشبه ما يحدث في المباريات ويجب على المدربين ان يقوموا بتدريب الناشئين لكل ما يحتاجونه حتى يقوموا بتنفيذه في المباريات لان التدريب هو مرآة المباراة ويجب ان يكون للمدربين دائماً ارشادات محددة خلال تدريبات الروندو وعدد من الاختلافات والتنويعات حتى لا يمل اللاعب خلال زمن الوحدة التدريبية (ويليامز وهودس، 2015، ص 154). ويتقف ذلك مع (بيرناردو، 2014) حيث يشير الى ان من فوائد تمرينات الروندو انها تعمل على تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الذهنية والفنيات العالية والتوافق والجوانب البدنية المهارية الخططية التي يتم تطويرها باستخدام تمرينات الروندو خلال الوحدات التدريبية اليومية (دي بيرناردو، 2014، p.69).

5-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتي الضابطة والتجريبية لاتخاذ القرار لدقة التمرير والإستلام LSPT" ومعدل ضربات القلب:

الجدول (6)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة لمتغير "دقة التمرير والإستلام LSPT" ومعدل ضربات القلب للإختبار البعدي بين مجموعتي الضابطة والتجريبية

القيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المعالم الإحصائية
		الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	المتغيرات / وحدة القياس
		س- ± ع	س- ± ع	
* 0.014	-2.623	56.8 ± 0.9	57.6 ± 0.9	الوقت المستغرق فقط لإختبار دقة التمرير LSPT (ثا)
* 0.043	-2.127	10.4 ± 2.0	12.0 ± 1.9	زمن العقوبة فقط لإختبار دقة التمرير LSPT (ثا)
* 0.006	-2.982	67.1 ± 2.5	69.6 ± 1.8	زمن الأداء الكلي لإختبار دقة التمرير LSPT (ثا)
0.697	-0.394	137.4 ± 3.0	137.9 ± 2.8	معدل ضربات القلب (ض/د) خلال اختبار LSPT

*معنوي عندما يساوي أو أقل من نسبة خطأ 0.05

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات البعدية للمجموعتي الضابطة والتجريبية لإختبار دقة التمرير والإستلام LSPT للاعبين في زمن أداء دقة التمرير "LSPT" الكلي، حيث بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية على التوالي (3.9 ± 0.1) (3.8 ± 0.1)، لذا تبين بان هناك علاقة معنوية بين الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية إذ بلغ القيمة ت (t) المحتسبة (-2.982) وبلغ القيمة الاحتمالية (0.006) * وهذا أقل من (0.05). وفيما يخص معدل ضربات القلب، يتبين من خلال النظر إلى الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات البعدية للمجموعتي الضابطة والتجريبية لمعدل ضربات القلب أثناء إختبار دقة التمرير والإستلام LSPT للاعبين، حيث بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية على التوالي (137.9 ± 2.8) (137.4 ± 3.0)، لذا تبين بانه ليس هناك فروق معنوية بين الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية إذ بلغ القيمة ت (t) المحتسبة (-0.394) وبلغ القيمة الاحتمالية (0.697) وهذا أكبر من 0.05.

من خلال النظر الى نتائج جدول (6) والتي تبين نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث نجد بان جميع نتائج المتغيرات كانت معنوية ما عدا معدل ضربات القلب خلال الإختبار، حيث يعزوا الباحثون افضلية النتائج ومعنويتها لصالح المجموعة التجريبية وذلك المنهج المتبع من قبل المجموعة التجريبية طبق وفق معايير علم التدريب الرياضي وبأسلوب يتناسب مع الفئة العمرية والتي تحتاج الى كمية هائلة من تمرينات الإستلام والتمرير الدقيق والصحيح والنظر السريع ومسح للمنطقة القريبة لكي يقوم بتمرير الكرة بسرعة وتحت الظروف المشابهة للعب الحقيقي وتعتبر هذه التمارين جوهر كرة القدم والنضج فيها في مرحلة مبكرة يؤدي الى الثبات والانتقان في المراحل

الأخرى، والإستمرار في هذه التمارين يؤدي الى التفكير في الوصول الى مرمى الفريق المنافس دون الحاجة الملحة الى المراوغة والاحتفاظ بالكرة من قبل لاعب واحد فقط وانما يؤدي الى العمل الجماعي والتعاون في اىصال الكرة بشكل سلس وبدون اي تعقيدات الى المهاجمين، لان تمرينات الروندو هي مجموعة من التمرينات تؤدي الى انتقال الفريق من منطقة الى اخرى والسرعة فيها مع الاتقان المهاري والقرارات الصحيحة في التمرير والتمركز الصحيح للاعبين والأداء المثالي يجعل من الفريق كتلة موحدة تستطيع العبور من منطقة الدفاع ثم الى وسط الملعب وبالتالي اىصال الكرة الى الثلث الهجومي وانتهاء الهجمة بالتهديف على المرمى، ويتفق هذا مع ما أشار إليه (مصلح 2020) بان تمرينات الروندو يتم اعدادها في مساحات مختلفة لتحقيق الهدف المراد وهي صقل المهارة وصولاً بها الى مهارات مركبة عالية المستوى من خلال التخطيط الجيد الذي يعتبر الركيزة الاساسية لتطوير مستوى المهارات (محمد محمود مصلح، 2020، ص3)، حيث تشير (مزه، 2024) في هذا الصدد الى ان طبيعة الاداء المهاري في كرة القدم يتميز بمجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب بحسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة او المباراة لتحقيق الانجاز معتمداً على قدرات اللاعب الحركية والبدنية والمهارية لذا يجب ان يتسم أداء اللاعب بالسرعة في الانتقال وبدرجة عالية من الفاعلية والدقة (آبان عبد الكريم مزهر، 2024، ص11).

فيما يتعلق بالجانب الوظيفي لمعدل ضربات القلب، لم تظهر فروق معنوية في الإختبار البعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية، ويرى الباحثون بان عدم وجود فروق معنوية قد تكون لها أسباب نفسية أو ان وتيرة اللعبة أو حالة الأداء الذي يقوم به الرياضي منخفضة وقد لا تعطيك نتيجة نهائية ودقيقة. رغم ان في السنوات الأخيرة أصبح الفرق يستخدمون هذا المؤشر الوظيفي لمعرفة مدى استجابة معدل ضربات القلب مع الأداء ومتابعة أي انخفاض كبير أو ارتفاع غير مسبوق مما يؤثر على الأداء.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-1 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي ظهرت استنتج الباحثون:

1. ظهور فروق معنوية في تطوير السرعة الإنتقالية و سرعة ودقة الأداء (التمريرة الحائطية) بين الإختباري القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
2. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في السرعة الإنتقالية و سرعة ودقة الأداء (التمريرة الحائطية) ومعدل ضربات القلب.
3. أظهرت النتائج بأن استخدام تمرينات الروندو يساعد في القدرة على اتخاذ القرارات تحت الضغط، خاصة في تمرير الكرة واستلامها للمجموعة التجريبية.
4. لم تظهر فروق معنوية للمجموعة الضابطة في سرعة ودقة الأداء وكذلك في اتخاذ القرار لمهارة دقة التمرير والإستلام.
5. ان تمارين الروندو ساهمت بشكل كبير في تقليل زمن اتخاذ القرار للاعبين لاتخاذ القرار الصحيح في التمرير بالوقت المناسب كما ظهرت في إختبار LSPT لدقة التمرير والإستلام للمجموعة التجريبية.

2-4 التوصيات :

- 1- يوصي الباحثون جميع مدربي الفئات العمرية بداية من الاكاديميات وصولا الى الشباب بضرورة استخدام تمرينات الروندو في الوحدات التدريبية لما لها من تأثير ايجابي لتطوير الجانب البدني والمستوى المهاري للاعبين.
- 2- يوصي الباحثون باستخدام نماذج مختلفة من تمرينات الروندو من حيث مساحة التمرينات والأزمنة التي يتم فيها تطبيق التمرينات لان الفارق الزمني من حيث سرعة الأداء يؤدي الى نتائج ايجابية.
- 3- يوصي الباحثون بضرورة التركيز على مهارتي التمرير والإستلام والتي تعتبر من أهم عناصر تدريب الفريق لتنفيذ خطط وجمل تكتيكية.
- 4- يوصي الباحثون باجراء بحوث مشابهة لكلا الجنسين لما لها من أهمية.
- 5- ضرورة اجراء بحوث مشابهة لمجموعة من المتغيرات البدنية والحركية والمهارية.

المصادر

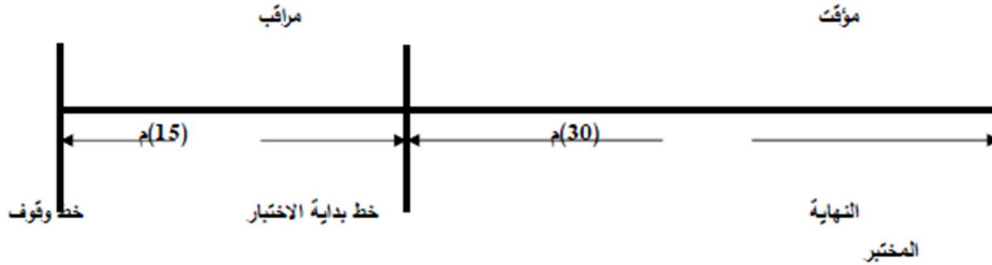
المصادر العربية والأجنبية :

- 1- مزهر، أبان عبد الكريم. (2024). اثر تمرينات الروندو لتطوير مهارتي المناولة و الاخمد للاعبي كرة القدم باعمار (14-16). مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية البدنية: 1(4):301.
- 2- بومبا، ثيودور. (2010). تدريب القوة البليومترية لتطوير القوى القصوى. (ترجمة جمال صبري). دار النور. عمان.
- 3- بيب، كوارديولا. (2019). ألعاب الاستحواذ والدوائر الفنية المباشرة من جلسات تدريب بيب. جزء 2.
- 4- جلال، أحمد سعد. (2008). مبادئ الإحصاء النفسي (تطبيقات وتدريبات عملية على برنامج SPSS). ط1، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية. القاهرة. مصر .
- 5- عبد المنعم، سراج الدين محمد. (2007). الاعداد البدني لكرة القدم. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 6- مصلح، محمد محمود. (2020). تأثير الـ Rondo في مساحات مصغرة على تعلم مهارتي التمرير والاستلام بالقدم لحراس المرمى بأكاديميات كرة القدم. كلية التربية الرياضية. جامعة زقازيق. مصر.
- 7- Achten, J. & Jeukendrup, A. E. (2003). Heart rate monitoring: Applications and limitations. Sports Medicine, 33(7), 517–538. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333070-00004>
- 8- Al-Dasouki, M. (2020). The effect of (Rondo) in small spaces on learning the skills of passing and receiving by foot for goalkeepers in football academies. Comprehensive, Education, Research, 2020(2), 67–83. <https://doi.org/10.21608/jsei.2020.161801>
- 9- Ali, A., Williams, C., Hulse, M., Strudwick, A., Reddin, J., Howarth, L., ... & McGregor, S. (2007). Reliability and validity of two tests of soccer skill. Journal of sports sciences, 25(13), 1461-1470.
- 10- Kahneman, D., 2011. Thinking, fast and slow. Farrar, Straus and Giroux.
- 11- DiBernardo, M., (2014). The Science of Rondo (Progressions, Variations & Transitions), methods of coaching series, Electronic book, Published By Soccertutor.com.
- 12- Hodges, N., & Williams, A. (2015). Effect of 8 Weeks Rondo Soccer Games on Agility and Acceleration Speed for Soccer Juniors. Journal of Physical Education and Sport , 6(2), 154–160.
- 13- Hodges, N., & Williams, A. (2015). Effect of 8 Weeks Rondo Soccer Games on Agility And Acceleration Speed for Soccer Juniors, Journal of Physical Education and Sport, 6(2), 154-160.
- 14- Kattes , A. & Kellas , E. (2009): Effects of small-sided games on physical and performance in young soccer players , Journal of Sports Science and Medicine, vol 8, 374-380.
- 15- Lescott, I. (2012): The Effect of a proposed training program to develop the physical and skillful side for football juniors , The Australian Journal of Science and Medicine, vol 24(04): 111-118.

الملاحق ملحق (1) يوضح الإختبارات المستخدمة

1- إختبار: السرعة الإنتقالية .

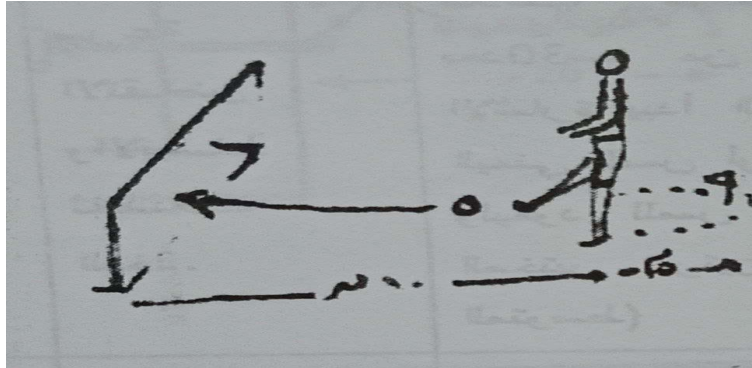
- * أسم الإختبار: ركض (30) م من الوضع الطائر.
- * الغرض من الإختبار: قياس السرعة الإنتقالية.
- * الأدوات اللازمة: ساعة توقيت يدوية عدد (1)، صافرة، علم.
- * وصف الإختبار: يبدأ الإختبار بأن يأخذ كل مختبر وضع الإستعداد خلف الخط الأول بعد سماع الصافرة المطلق يقوم المختبر بالركض بسرعة تزايدية تصل إلى خط البدء الثاني عند المراقب الذي معه العلم، ويبعد الخط الأول عن الخط الثاني (15) م والخط الثاني عن الثالث (30) م (مسافة الإختبار)، ويقف المراقب عند خط البدء الثاني رافعاً إحدى ذراعيه للأعلى، وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني يقوم المراقب بخفض ذراعه بسرعة، حين يقوم المؤقت بتشغيل الساعة (بدء المؤقت) مع هذه الإشارة، وعندما يقطع المختبر خط النهاية بالجزء العلوي من الجسم يقوم المؤقت بإيقاف الساعة وحساب الزمن، والشكل (1) يوضح ذلك.
- * طريقة التسجيل: يتم تسجيل الزمن المستغرق لقطع المسافة إلى أقرب 100/1 جزء من الثانية.
- لكل مختبر محاولة واحدة (بومبا، 2010، 153).



يوضح شكل رقم (1) إختبار ركض (30) م من الوضع الطائر

2- إختبار: التمريرة الحائطية.

- * أسم الإختبار: التمريرة الحائطية.
- * الغرض من الإختبار: قياس سرعة ودقة الأداء.
- * الأدوات اللازمة: حائط، صافرة، كرات القدم قانونية، ساعة إيقاف، شريط قياس، علم.
- * وصف الإختبار: يوضع حائط صد أو مقعد سويدي على جانبه وعلى بعد (15م) يوضع علم ويقف اللاعب على بعد (10م) من المقعد ومعه كرة وعند سماع الإشارة يقوم بتمرير الكرة على الحائط ويجري بسرعة ليلف حول العلم خلفه ويعود ليمرر الكرة بعد ارتدادها من الحائط والدوران للخلف مرة يمين ومرة شمال، كما هو موضح في شكل (2) .
- * طريقة التسجيل : يحسب زمن (8) تمريرات الصحيحة الى اقرب 100/1 جزء من الثانية. (عبد المنعم، 2007، 219)



يوضح شكل رقم (2) إختبار التمريرة الحائطية

3- إختبار سرعة الأداء:

* أسم الإختبار: إختبار لوفبورو لتمرير في كرة القدم (LSPT)

* الغرض من الإختبار: قياس سرعة ودقة الأداء.

* الأدوات اللازمة: لوحة عدد (4)، ساعة توقيت، أرضية مناسبة للإختبار، شريط قياس، أقماع، صافرة، صيغ.

* وصف الإختبار: توضع أربع ألواح خشبية مرتدة كما هو موضح على كل خط من الخطوط الأربعة التي تمثل الشبكة يبلغ طولها 12×9.5 متراً. قبل وضع اللوحات، تثبت أربع مناطق مستهدفة ملونة (أحمر، أزرق، أخضر، وأصفر؛ 0.6×0.3 متر) في منتصف كل لوحة. بالإضافة إلى ذلك، يتم طلاء قطعة سوداء مقاسها 0.1×0.15 متر في منتصف مناطق المستهدفة. ويستخدم شواخص ملونة للتمييز بين المناطق المختلفة. يبدأ اللاعبون من الشاخص المركزي، ويبدأ المختبر بتوقيت الإختبار (باستخدام برنامج لجمع البيانات مصمم خصيصاً لهذه الدراسة لزيادة كفاءة جمع البيانات) من لحظة لعب الكرة خارج المستطيل الداخلي. ويتم تحديد اللون عن طريق مسؤول الإختبار بتسمية الهدف الذي يجب على اللاعب بتوجيهه أو تمرير الكرة للهدف التي تم ندائه. يحدد تسلسل التمريرات من خلال واحد من ثمانية أوامر تجريبية وجهت من خلال برنامج الكتروني عشوائي أو من قبل مسؤولي الإختبار، حيث تتكون كل محاولة من ثماني تمريرات طويلة (خضراء وزرقاء) وثمانية تمريرات قصيرة (صفراء وحمرات) (أي 16 تمريرة).

يتم إبلاغ اللاعبين بأنه لا يسمح بتنفيذ التمريرات إلا من داخل منطقة التمرير. كما يبلغ اللاعبون بأنه لتحقيق أفضل أداء في إختبار LSPT، يتعين عليهم أداء الإختبار بأسرع ما يمكن مع ارتكاب أقل عدد من الأخطاء. ويسجل الوقت عند إتمام آخر تمريرة. وكان دور مساعد مسؤول الإختبار تسجيل نقاط الجزاء المتراكمة خلال الإختبار. وهكذا، يقف مسؤول الإختبار في وضعية تمكن من رؤية جميع مناطق أهداف الأربعة.

* الدرجات والتسجيل: هذا الإختبار يختلف عن باقي الإختبارات، فإن التسجيل يكون عن طريق معاقبة أو جزاء للاعب لتراكم الأخطاء عن طريق الوقت أو زيادة الوقت والتي من المفروض يكمل الإختبار (أي الـ 16 تمريرة) في 43 ثانية، وأي خطأ من المذكور ادناه يتم إضافته إلى مجموع الـ 43 ثانية.

- (5) ثوانٍ لعدم الوصول إلى المقعد تماماً أو التمرير إلى الهدف الخطأ.

- (3) ثوانٍ لعدم الوصول إلى منطقة الهدف (0.6×0.3 م).

- (3) ثوانٍ للمس الكرة باليد.

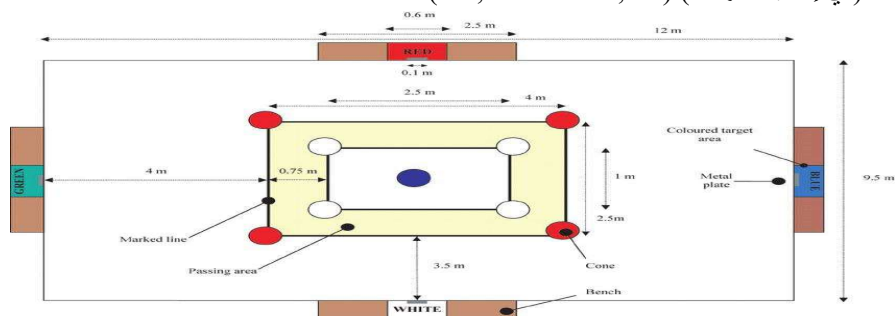
- (ثانيتان) لتمرير الكرة من خارج المنطقة المخصصة للتمرير.

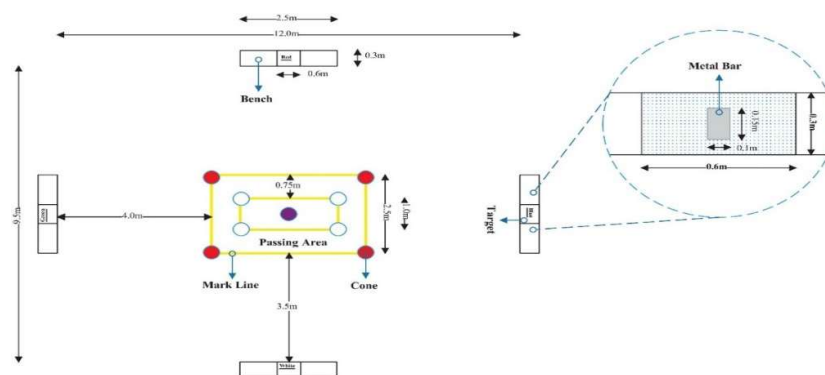
- (ثانيتان) لملامسة الكرة لأي مخروط.

- (ثانية واحدة) لكل ثانية تم أخذها على مدار (43) ثانية المخصصة لإكمال الإختبار.

- بالإضافة إلى ذلك، يتم خصم ثانية واحدة من إجمالي الوقت إذا اصطدمت الكرة بالشريط الذي يبلغ عرضه 10 سم في

منتصف الهدف (أي إصابته للهدف) (Ali, et al. 2007, 25)





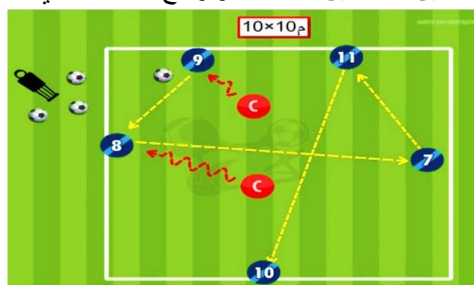
يوضح شكل رقم (3) إختبار لوفبورو لتميرير في كرة القدم (LSPT)

ملحق (2)

تمرينات (رونودو) المستخدمة في البحث

التمرين 1: رونودو 5 ضد 2 في مربع 10×10 م : (2 مجموعة) .

- يتوزع اللاعبون الخمسة على أطراف المنطقة المحددة للتمرين كما يبين في الشكل .
- يبدأ التمرين بتمريرة المدرب الى أحد اللاعبين الخمسة باللون (الأزرق) يحاولون الاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة عن طريق الاستلام ثم التمرير المباشر للزميل بـ(لمستين) .
- يحاول اللاعبان اللذان في الداخل باللون (الأحمر) معاً لمحاولة إغلاق الزوايا والفوز بالكرة .
- في حال قطع الكرة من قبل احد اللاعبين المدافعين تتبدل الأدوار مع اللاعب الذي فقد الكرة .



التمرين 2: رونودو 3 ضد 1 + 3 في الدائرة نق 10 م : (2 مجموعة) .

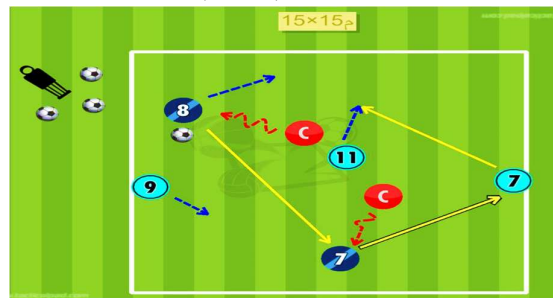
- يتوزع اللاعبون السبعة داخل دائرة نصف قطرها 10 م كما يبين في الشكل .
- يبدأ التمرين باللعب الحر بين الفريقين الأزرق والأحمر بتشكيلة (3 ضد 1) + 1 لاعب محايد يساعد فريق المهاجم في كل كرات .
- لكل فريق إحراز أكبر عدد من التمريرات الصحيحة خلال الزمن المخصص لكل التكرار مدتها (2) دق.
- الفائز في التمرين هو الفريق الأكثر تسجيلاً للتمريرات الصحيحة .



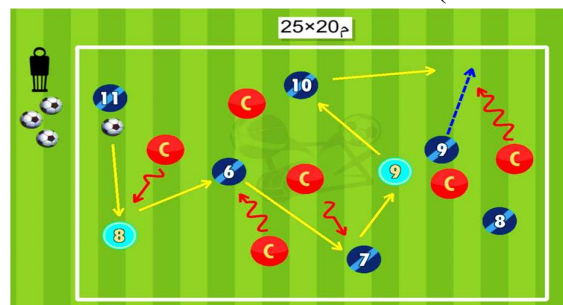
التمرين 3: رونودو 2 ضد 3 في مربع 15×15 م : (2 مجموعة) .

- في منطقة مساحتها 15×15 م، يوجد 2 لاعبين (أحمر) و2 لاعبين (أزرق) و3 لاعب المساندين باللون (السمائي) دائماً يلعبون مع الفريق المستحوذ على الكرة .
- يتم وضع 2 لاعبين (المساندين) على الجوانب ولاعب واحد داخل المربع .

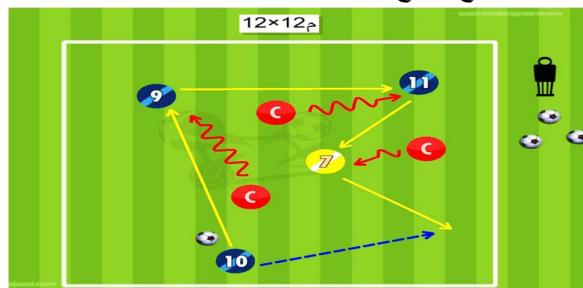
- يبدأ التمرين بتمريرة المدرب الى أحد الفريقين الذي يختاره، ويحاول الفريق المستلم الحفاظ على الإستحواذ بمساعدة لاعبين المحايدون لأطول فترة .
- يحاول الفريق الأحمر المدافع معاً (بالضغط) لإغلاق الزوايا ومحاولة الفوز بالكرة .
- في حال الفوز بالكرة يصبح فريق الأحمر مهاجماً والفريق (الأزرق) مدافعا، وهكذا يستمر التمرين .



- التمرين 4: لعبة استحواذ وتحول 6 ضد 2 + 6 في مستطيل 20 × 25 م .**
- في منطقة مساحتها 20×25م، يوجد فريقان من 6 لاعبين باللون (أزرق وأحمر) + 2 لاعبان مساندان باللون (السمائي) دائما يلعبون مع الفريق المستحوذ على الكرة .
 - يبدأ هذا التمرين من قبل المدرب بتمرير الكرة الى احد الفريقين، ويحاول الفريق المستلم الحفاظ على الاستحواذ بمساعدة المساندان في الوسط .
 - يحاول الفريق الآخر (الأحمر) معاً (بالضغط) والتحرك لإغلاق الزوايا ومحاولة الفوز بالكرة .
 - في حال قطع الكرة من الفريق (الأزرق) المستحوذ فإن الفريق (الأحمر) يصبح مهاجماً، ويحاول الفريق (الأزرق) استعادة الكرة على الفور بـ(الضغط المضاد).

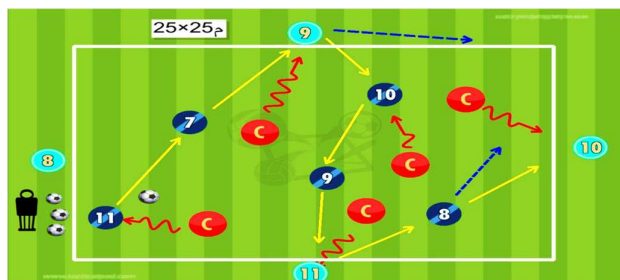


- التمرين 5: رondo 3 ضد 1 + 3 في مربع 12 × 12 م : (2 مجموعة) .**
- يقسم اللاعبون (7) الى الفريقين بتشكيلة (3ضد3) + 1 لاعب مساند باللون (الأصفر) يساند الفريق المهاجم في كل الكرات .
 - يبدأ التمرين بتمريرة المدرب الى أحد الفريقين الذي يختاره هو والفريق المستلم للكرة يصبح الفريق المهاجم يحاولون مع اللاعب المساند الاحتفاظ بالكرة داخل المنطقة المحددة لأطول فترة ممكنة .
 - ويحاول الفريق الآخر المدافع باللون (الأحمر) معاً محاولة إغلاق الزوايا والفوز بالكرة .
 - في حال قطع الكرة من قبل الفريق المدافع يصبح مهاجماً وهكذا يستمر التمرين .



- التمرين 6: كثافة عالية 5 ضد 4 + 5 لعبة الحيازة والتحول في مربع 25 × 25 م .**

- يقسم اللاعبون الى ثلاث فرق بتشكيلة (5ضد5) في الداخل+4 لاعبين مساندين باللون (السمائوي) يلعبون مع الفريق المستحوذ على الكرة يتم وضعهم على الجوانب الأربعة لفتح زاوية التمرير للفريق المستحوذ .
- يبدأ التمرين من قبل المدرب بتمرير الكرة الى احد الفريقين، ويحاول الفريق المستلم الحفاظ على الاستحواذ لأطول فترة ممكنة وبمساعدة اللاعب المساندين المتواجدين في الجوانب .
- يحاول الفريق الآخر معاً (بالضغط المباشر) لإغلاق الزوايا ومحاولة الفوز بالكرة .
- في حال قطع الكرة من الفريق المستحوذ يصبح مهاجماً وهكذا يستمر التمرين لحين الإنتهاء الوقت .
- ملاحظة// في هذا التمرين بعد مرور مدة دقيقتين تتبادل الأدوار بين الفرق الثلاثة .



ملحق (3)

نموذج للوحدات التدريبية (أسبوع الثالث)

اسبوع وحدة تدريبية مكون من ثلاثة أيام

- * الهدف من الوحدات التدريبية : تطوير بعض (أنواع السرعة، وسرعة ودقة الأداء، تطوير اتخاذ القرار الصحيح لمهارة التمرير والاستلام) .
- * مكان الوحدة التدريبية : ملعب نادي (أشتي) الرياضي بكرة القدم في مركز محافظة السلیمانیة .
- * الزمن للوحدة : 40-50 دقيقة .
- * القسم : الرئيسی من الوحدة التدريبیة .

الأسبوع	الوحدة	تسلسل التمرين	الشدة التمرين	الزمن	التكرار	الراحة البينية	المجاميع	راحة بين المجاميع	مجموع زمن التمرين	مجموع الزمن الكلي
الثالث	الاولى	تمرين 1	شدة أداء المثالية كما يحدث في اللعب	2 د	5	30 ثا	2	2 د	26 د	49 د
		تمرين 4		5 د	2	1 د	2	1 د	23 د	
	الثانية	تمرين 5		2 د	4	30 ثا	2	1 د	20 د	43 د
		تمرين 6		5 د	2	1 د	2	1 د	23 د	
	الثالثة	تمرين 3		3 د	3	30 ثا	3	30 ثا	31 د	41 د
		تمرين 2		2 د	2	30 ثا	2	1 د	10 د	