

OPEN ACCESS

*Corresponding author
Karzan Ahmed Kareem
Karzan.a.Kareem@su.edu.krd

تأثير تمارينات الـ (Rondo) في تطوير بعض مهارات الأساسية للاعبي مدرسة بروسك الكروية لكرة القدم بأعمار 12-13 سنة

كارزان احمد كريم/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صلاح الدين - أربيل، اقليم كردستان، العراق.

RECEIVED :19 /11/2024

ACCEPTED :18/05/ 2025

PUBLISHED :15/02/ 2026

الملخص

يهدف البحث الى اعداد تمارين الـ (Rondo) في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم في مدرسة بروسك لكرة القدم و التعرف على تأثير هذه التمارين في بعض المهارات الأساسية لدى افراد المجموعة التجريبية. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين متساويتين وذلك لملائمته مع طبيعة البحث والاجراءاته، أما عينة البحث فقد تم اختيار مدرسة بروسك الكروية بطريقة عمدية بأعمار (12-13) سنة والبالغ عددهم (24) لاعباً تم توزيعهم على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (12) لاعباً في كل مجموعة . وقد قام الباحث بإعداد التمارين رونديو بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة يلائم الفئة السنية وتكون المنهج من (24) وحدة تدريبية المقسم الى (8) أسابيع ولكل اسبوع (3) وحدات تدريبية مع مراعاة حركة تموج الحمل 1:3 للتدرج في شدة الوحدات التدريبية، وللحصول على نتائج دقيقة استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS v.16) ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها.

وعلى ضوء النتائج إستنتج الباحث ما يأتي:

• ان المنهج التجريبي اثر بصورة ايجابية في تطوير متغيرات المهارة قيد الدراسة و بنسب متفاوتة.

أما ابرز التوصيات فكانت كالآتي:

• ضرورة استخدام تمارينات الـ رونديو في فترات الاعداد و المنافسات للتاثير الايجابي لهذه التمارينات في تطوير

الكلمات المفتاحية:

تمارين رونديو،
المهارات الأساسية،
كرة القدم.



About the Journal

Zanco Journal of Humanity Sciences (ZJHS) is an international, multi-disciplinary, peer-reviewed, double-blind and open-access journal that enhances research in all fields of basic and applied sciences through the publication of high-quality articles that describe significant and novel works; and advance knowledge in a diversity of scientific fields. <https://zancojournal.su.edu.krd/index.php/JAHS/about>



1-المقدمة

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة، تعتمد في المقام الأول على العديد من الأسس العلمية، التي تخدم جوانب الإعدادات البدنية والمهارية... الخ، ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات الرياضية. إذ اتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، ولهذا يحرص العديد من دول العالم على البحث عن كل ما هو جديد في علم التدريب لمواكبة التطور الحادث والإعتماد على النظريات والمبادئ العلمية خلال عمليات التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الحديثة بما يتلاءم مع طبيعة المتدرب من خلال سعي المدربين القائمين إلى اختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، لذا "يبحث المدربون بشكل متواصل عن وسائل حديثة ترفع من مستوى أداء اللاعب بهدف تحقيق انجاز عالي مميز والوصول الى المراكز المتقدمة"(زوبير و الجبوري ،2022، 57) وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير إيجابي ومباشر للمضي قدماً بالمستوى المهاري والبدني الخ .

والكرة القدم هي واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تمارس بشكل واسع وتحتل مكانة واسعة وجيدة كونها لعبة جماهيرية وأكثر شعبية ومشوقة وتحتوي على كثير من المهارات مختلفة ينبغي على اللاعبين تعلمها وإتقانها بشكل مناسب ولائق وتنفيذها أثناء المباريات، وأن التدريب في هذه اللعبة لا يختلف عن أي لعبة أخرى من خلال إعداد اللاعبين وإتباع الطرق والأساليب الجديدة والعلمية من أجل تحقيق أفضل النتائج لهم. ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عشوائي، إنما جاء نتيجة لإعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي وطرائقه المتعددة التي لها دور في الإرتقاء بمستوى اللاعبين البدنية والمهارية والخطية.....الخ. ويرى (ابراهيم، 2001) ان رياضة كرة القدم تخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة سواء أثناء التدريب أو المنافسات، وذلك لأن ظروف ومواقف اللعب التي يتعرض لها اللاعبين أثناء المباريات متغيرة وغير ثابتة الرتباطها بكثير من المثيرات الخارجية كحركات ومواقف كل من المنافسين الزملاء، والكرة، لذا يجب أن يتم تخطيط برامج التدريب لهذه الرياضات طبقاً للظروف والمثيرات المتغيرة خلال فترات الإعداد المختلفة (البدني، المهاري، الخطي) كي يتم تطوير الأداء البدني والفني والخطي للاعبين، ويكون لالعب والفريق الشكل الذي يميزه عن الكثير ممن هم أقرانه في الفرق الأخرى فيكتب لالعب والفريق التميز والفوز في المنافسات سواء كانت محلية أو دولية أو عالمية.

1.1. أهمية البحث:

تعتبر تمارين الروندو هي تمارين حديثة تهدف الى استمرار حياة الكرة اثناء التقوق العددي بينما اللاعبين المنافسين يحاولون قطع الكرة فالمهارات الهجومية والدفاعية والمشاركة جميعها تستخدم في هذه التمارين وتتطلب ايضاً الدقة في التمرير والتركيز في تسليم الكرة واستلامها والتحكم بها وبسرعتها والى من تمرر من اللاعبين كل هذه الامور 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 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 محدده ومتنوعه يغلبها عنصر التشويق والاثارة " (Al-Dasouki,2020,1). 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 لأن التدريب هو مرآة المباراة " واغلب المدربين والعاملين في حقل التدريب يسعون الى إيجاد الأساليب التدريبية التي تطور الأداء البدني والمهاري والخطي بأقصر زمن ممكن وبأقل جهد .

نظراً للصلة الوثيقة والترابط بين المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم توجب علينا تنمية وتطوير بعض المهارات المتسلسلة اثناء اللعب التي تعد الاساس والمؤثر الاول للنجاح في تطبيق المهارات سواءاً كان هجومية ام دفاعية، لان هذه اللعبة لا تقتصر فقط على تطبيق المهارة واحدة وإنما يحتاج الى اتقان بعض المهارات المتسلسلة معينة و مناسبة من اجل ربطها بالمهارات الاخرى المناسبة للتغلب على المنافس.

ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام منهج تدريبي باستخدام تمرينات الروندو (Rondo) مع فئة الأشبال 13-13 سنة لكرة القدم كوسيلة تدريبية لتطوير وارتقاء ببعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

2.1. مشكلة الدراسة:

ان استخدام اساليب تدريبية حديثة يعتبر هدفاً من اهداف التدريب الرياضي لتطوير مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية والحركية وترقية بأداء الجماعي للفريق الى اعلى مستوى ممكن من جميع النواحي. وان هذا تطوير تؤثر على نتائج الفريق خلال المنافسات الرياضية. وان الاداء المهاري يعتبر العامل الحاسم في المباريات وذلك باداء المهارات المختلفة سواء الاساسية او المركبة منها يحسم نتيجة المباراة في اغلب الاوقات لان كرة القدم الحديثة تتطلب اداء السريع للمهارات وهذا لا يتم الا من خلال مستوى اداء مهاري والحري مميز من قبل اللاعبين.

من خلال خبرة الباحث كونه لاعباً سابقاً ومدرباً لعدد من أندية الرياضية في مدينة اربيل لاحظ الباحث بأن هناك ضعف في تغيير حالات اللعب من الهجوم الى الدفاع ومن الدفاع الى الهجوم ولم يكن هنالك حركة ديناميكية والاستحواذ على الكرة اثناء المباريات وكذلك وضع تمارين غير مشابهة للمباريات في وحدات التدريبية وبذلك تظهر الفروقات والضعف على أداء اللاعبين مهاريًا نتيجة استخدام بعض اساليب تدريبية غير مناسبة لذا ارتأى الباحث إلى تصميم مجموعة من تمارين (Rondo) للاعبين كرة القدم لمعرفة تأثير هذا التمارين ومن خلاله قد يحدث تطور لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

3.1. أهداف الدراسة:

- 1- اعداد تمارين ال(Rondo) في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم بأعمار 12-13 سنة .
- 2- التعرف على تأثير تمرينات ال(Rondo) في بعض المهارات الأساسية لدى المجموعة التجريبية (المنهج التجريبي) والمجموعة الضابطة (المنهج المتبع).

4.1. فرضا الدراسة:

- 1- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض المهارات الاساسية.
- 2- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية.

5.1. مجالات الدراسة:

- المجال البشري : لاعبين أكاديمية نادي بروسك الرياضي بكرة القدم في مركز محافظة أربيل .
- المجال الزمني : 1 / 6 / 2023 ولغاية 1 / 11 / 2024
- المجال المكاني : ملعب نادي بروسك الرياضي - أربيل

6.1. تحديد المصطلحات:

التمارين الـ (Rondo): هي مباراة تدريبية تحمل أهداف البدنية وفنية وذهنية كبيرة وتشبه ما يحدث بالمباريات وتتمتع فيها مجموعة من لاعبين المستحوذ على الكرة (المهاجمين) بتفوق عددي لتحقيق السيطرة والإستحواذ على الكرة ومنع المدافعين من قطع الكرة أو الفوز بها (مصلح، 2020، 234).

2. الدراسات السابقة:

1-2 دراسة (ديار كريم نجم و أحمد ناجي محمود)

(تأثير أسلوب الروندو في تطوير تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية للاعبين كرة القدم في أعمار 18-20 سنة) يهدف البحث إلى إعداد تمرينات الروندو لدى لاعبي كرة القدم للشباب في أعمار 18-20 سنة والتعرف على تأثير تمرينات الروندو في تطوير تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية للاعبين كرة القدم بأعمار 18-20 سنة، استعمل الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية، و حددا الباحثان مجتمع البحث في لاعبي نادي خاك ونادي كيوان الرياضي بكرة القدم والذين شاركوا رسمياً في الدوري الكوردستاني بكرة القدم والبالغ عددهم (24) لاعباً استعمل الباحثان بعض الاختبارات البدنية ومنها إختبار تحمل السرعة الركض 5×30 متر مع 30 ثانية راحة ، وإختبار الرشاقة الركض الزكزاكي حول الحواجز، وإختبار الرؤية البصرية الرؤية المحيطية ، وكانت اهم النتائج أن التمرينات بأسلوب الروندو كان له أثراً إيجابياً في المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة وإن إختبارات تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية لدى أفراد عينة البحث أدى إلى تطوره في الإختبارات القبلية والبعدي ، ويوصي الباحثان استعمال التمرينات البدنية والرؤية البصرية في أثناء الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات العمرية بمايتلائم مع المرحلة العمرية وإعتماد الدراسة من خلال إستخدام المنهاج التدريبي المعد بأسلوب الروندو لعينة البحث (18-20 سنة)

2-2 دراسة (وسام نجيب اصلوه و فائزة عبدالجبار أحمد)

(تدريبات بأسلوب الروندو وأثرها على الاستحواذ والحيازة للاعبين مراكز الموهبة بأعمار 12-14 سنة) هدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات الروندو في الاستحواذ والحيازة للاعبين مراكز الموهبة بكرة القدم بأعمار 12-14 سنة. واستعمل الباحثان المنهاج التجريبي على عينة من لاعبي مراكز الموهبة التابعة للاتحاد العراقي لكرة والبالغ عددهم (18) لاعباً. واستخدم الباحثان الاختبارات الخططية (اختبارات الاستحواذ والحيازة) كما اجريا العديد من الاجراءات الادارية من اجل البدء بتنفيذ اليات البحث، ومن ثم بدأ تطبيق مفردات المنهاج على عينة البحث التجريبية على اديم ملعب الشعب الدولي/مركز الموهبة في محافظة بغداد، وقد استغرق تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث التجريبية مدة (3 أشهر)، واطهرت النتائج وجود فروقاً في تطوير كل من الاستحواذ والحيازة معنوية وظهور تأثير معنوي لتدريبات الروندو.

3. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتين التجريبية والضابطة لملائمه مع طبيعة البحث إذ يعد المنهج التجريبي أحد أفضل المناهج "التي تعتمد التغيير وضبط الملاحظات المحددة للواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة" (إبراهيم، 1993، 95).

3-2 مجتمع البحث وعينته :

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية ، وهم لاعبو مدرسة التخصصية بكرة القدم لنادي بروسك الرياضي في مركز محافظة أربيل بأعمار (12-13) سنة من موسم الرياضي (2023-2024)، وبالغ عددهم (68) لاعباً ، أما اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف الذي يضعه الباحث لنفسه في دراسته لذا فإن (الأهداف الي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات الذي يستخدمه سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها). (مجيد، 1988، 41) لذا قام الباحث بإختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي مدرسة نادي بروسك الرياضي بكرة القدم بالعمر (12-13) سنة والبالغ عددهم (24) لاعباً، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين عن طريق القرعة الأولى تجريبية والثانية ضابطة وواقع (12) لاعبين لكل مجموعة، المجموعة الأولى استخدم التمارين (Rondo) المعد من قبل الباحث أما الثانية تستخدمون التمارين المتبعة من قبل المدرب. وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين من نفس المجتمع وخارج العينة، علماً ان عينة البحث تحتوي على لاعبين فقط بدون أي حارس مرمى.

3-2-1 تجانس عينة البحث:

تم تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر والتدريب كما هو موضح في الجدول رقم (1)

جدول(1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الإلتواء لعينة البحث

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	س	ع ±	الوسيط	معامل الإلتواء	قيمة معامل الإلتواء	الدلالة
الطول		سم	151	4.59	150	0.83	3±	متجانس
الكتلة		كغم	42.33	3.34	42.00	0.23	3±	متجانس
العمر		سنة	12.54	0.50	13.00	0.17-	3±	متجانس
العمر التدريبي		سنة	2.08	0.71	2.00	0.12-	3±	متجانس

3-2-2 تكافؤ عينة البحث:

تم تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد الدراسة كما هو موضح في الجدول رقم (2)

جدول(2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) والقيمة الاحتمالية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	القيمة الاحتمالية	الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±			
المتوسطة		درجة	14,83	5,39	16,41	5,48	0,71-	0,48	غير معنوي
الإخماد		درجة	5,66	1,87	5,16	2,16	0,60	0,55	غير معنوي
الدرجة		ثانية	9,88	1,18	9,52	0,85	0,85	0,40	غير معنوي

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

أدوات البحث "هي الوسائل التي من خلالها يستطيع الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة". (حسانين، 1995، ص273). قام الباحث باستخدام الأدوات والأجهزة التالية :

- جهاز لقياس الكتلة
- شريط قياس (فوته 50 متر)
- شواخص وأقمار
- صافرة
- ساعات توقيت الكترونية يابانية نوعية (Casio) (3عدد)
- كرات القدم قانوني (15عدد)
- ملعب كرة القدم القانوني
- حاسوب نوعية (DELL)
- المعالجات الإحصائية في جهاز حاسوب باستخدام برنامج (SPSS)

3-4 وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العربية.
- إستمارة بيان رأي الخبراء والمختصين لتحديد بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم واختبارات المناسب.

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

في اغلب البحوث العلمية يحتاج الباحث إلى اختيار اختبارات مقننة أو تصميم اختبارات لقياس المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها لذا على الباحث اختيار وانتقاء الاختبارات التي تتسجم مع محتوى الأهداف الخاصة للبحث وتحقق من خلال "دراسة الهدف المطلوب قياسه دراسة مسحية لتحديد جوانبه وأهمية كل جانب ووزنه بالنسبة للمجال ككل". (عبدالحميد، 1973، 270) لذا اختار الباحث اختبارات المهارة مقننة ومطبقة في البيئة العراقية وإقليم كردستان ومستوفية للشروط العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية على إنها أخذت من المراجع العلمية .

3-5-1 الاختبارات المهارة :

تحديد الاختبارات المهارة : قام الباحث بتوزيع استمارة الإستبيان على الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب وكرة القدم (ملحق 1) لإختيار بعض المهارات الأساسية وتحديد الاختبارات المهارة المناسبة المستخدمة، وعلى ضوء ذلك استخدم الباحث في دراسته هذه الاختبارات على عينة البحث كما هو موضح في الجدول رقم (3) .

الجدول رقم (3)

يبين نسبة إتفاق السادة المختصين حول تحديد المهارات الأساسية والإختباراتها

المهارات الأساسية	الإختبارات المهارات الأساسية	نسبة الإتفاق الخبراء	القبول
المناولة	إختبار المناولة المتوسطة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض لمسافة (20م) و(5) كرات قدم	100 %	√
	ركل الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة من الثبات.		
	المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة (15م) ويعرض (1م) وإرتفاع (50سم).		
الدرجة	الدرجة بالكرة بين (5)شواخص ذهابا وإيابا .	81 %	√
	الدرجة حول منطقة (8إياردة) وحسب الزمن .		
	الجري المتعرج بالكرة بين (10)الشواخص .		
الإخماد	إخماد الكرة داخل مربع (2م) من مسافة (6م) بكل أجزاء الجسم عدا الذراعين (5محاولات).	88 %	√
	التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (6إياردة).		
	التحكم بإيقاف حركة الكرة داخل دائرتين		
التهديف	إختبار الجري بالكرة والتصويب على المرمى .	68 %	
	إختبار ركل الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط .		
	تهديف الكرات الثابتة نحو المرمى المقسم .		
التتطيط	السيطرة على الكرة لأكبر عدد من المرات مجموع المحاولتين .	20 %	
	السيطرة على الكرة لأكبر عدد من المرات.		
	السيطرة على الكرة لمدة (30)ثانية.		
الرمية الجانبية	تبادل الرمية الجانبية بين اللاعبين المسافة بينهما (10م).		
	رمي الكرة من لدن اللاعب الى دائرة قطرها (1م) من مسافة (7م) .		
	رمي الكرة الى المربعات الثلاثة المرسومة على الأرض قطر المربع الواحد (1م) على بعد من خط البداية (3,5,7) ياردة .		
نطح الكرة بالرأس	نطح الكرة المرمية من لدن المدرب نحو المرمى .		
	نطح الكرة بالرأس وهي في الهواء مباشرة من خلف خط البداية إلى منطقة (10)إياردة المحددة لغرض الإختبار .	18 %	
	توجيه الكرة بالرأس نحو دائرة.		

1- إختبار المناولة المتوسطة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض لمسافة (20م) و(5) كرات قدم

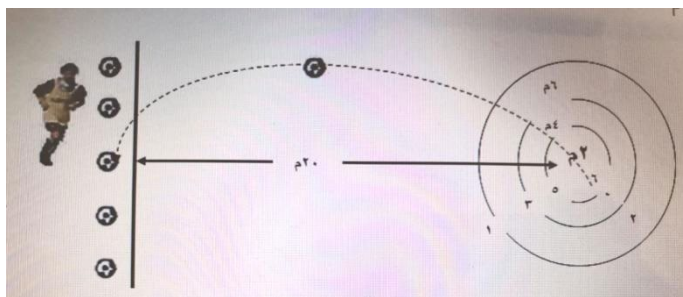
الغرض من الاختبار: قياس دقة التمريرات المتوسطة .

وصف الأداء : ترسم ثلاث دوائر متداخلة في منطقة محددة لإجراء الاختبار أقطارها على التوالي (2م-4م-6م) و تعطى لها درجات

على التوالي (6- 4- 2) حيث يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاثة تكون بمسافة (20م) .

إحتساب الدرجة : تعطى للاعب خمس محاولات اي كرات متتالية تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من الكرات الخمس.

توجيهات عامة: في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات التالية وحسب التسلسل للدوائر (5-3-1) وتعد محاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر. وحدة القياس : الدرجة.(الراوي، 2001، ص102، 103) (الشكل 1)



الشكل (1)

يوضح إختبار دقة المناولة المتوسطة

2- اختبار " الدرجة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً :

الغرض من الاختبار: قياس قدرة التحكم بالكرة والدرجة.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم، ساعة توقيت، شواخص (5) بارتفاع (15سم) .

وصف الأداء : يرسم خط بطول (3م) ويبعد (1م) عن أول شاخص، والمسافة بين شاخص وآخر (1.5م) .

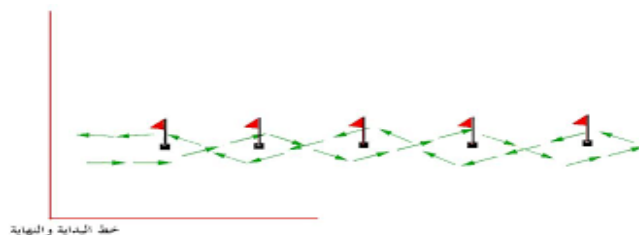
- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية، وعندما يعطي إشارة البدء، يقوم اللاعب بالجري بالكرة بالقدم للدرجة بين الشواخص ذهاباً وإياباً.

- إحتساب الدرجة: يسجل الوقت المستغرق الذي يقطعه اللاعب من البداية حتى النهاية ذهاباً وإياباً لأقرب (10/1 من الثانية).

- تعطى للاعب محاولتان تسجل له المحاولة الأفضل .

وحدة القياس : ثانية .

ملاحظة : إن زمن الراحة يتحكم به عدد اللاعبين".(العزاوي، 1994، 52)(شكل2)



الشكل (2)

اختبار الدرجة بين (5) شواخص

3- اسم الاختبار:- (الإخماد) إيقاف حركة الكرة :

الهدف من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة بالقدم أو الفخذ أو الصدر أو الرأس وإستعادة التحكم فيها.

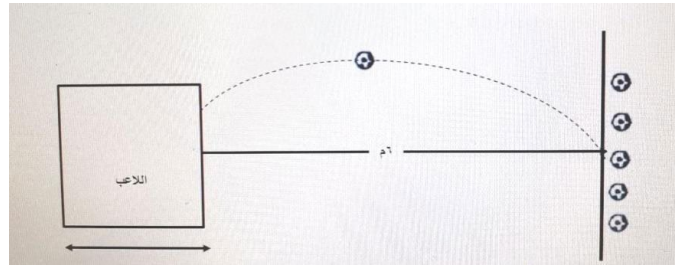
الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية عدد(5)، شريط قياس، بورك، منطقة محددة لإجراء الإختبار .

إجراءات الاختبار:

- تخطيط منطقة الإختبار .
- يقف المختبر في المكان المحدد للإختبار .
- يقف الرامي ومعه الكرة خلف الخط (أ)، ويرمي الكرة (كرة عالية) إلى اللاعب الواقف في منطقة الإختبار الذي يحاول إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم عدا الذراعين .

طريقة التسجيل:

- تعطى للاعب خمسة محاولات متتالية .
 - يمنح (صفر) للمحاولة الفاشلة (غيرالصحيحة) .
 - تمنح (درجتان) لكل محاولة صحيحة .
 - تحتسب (10) درجات لمجموع المحاولات الخمسة .
- التوجيهات:** لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية:
- (1) إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة .
 - (2) إذا إجتاز أي خط في منطقة الإختبار بأكثر من قدم واحدة .
 - (3) إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم. (الراوي، 2001، 98) (الشكل 3)



الشكل (3)

إختبار إيقاف الكرة داخل مربع (الإخماد)

3-6 الشروط العلمية للاختبارات قيد الدراسة:

3-6-1 صدق الاختبارات

لكي يتأكد الباحث من صدق الإختبارات تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في هذا المجال (ملحق رقم 1) ، وتم انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة بواسطة الصدق المنطقي للمختصين ، وذلك بترشيح الاختبارات التي كانت نسبة الاتفاق عليها (75%) فاكتر ، فضلاً عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .

3-6-2 ثبات الاختبارات

لحساب معامل الثبات قام الباحث بإجراء طريقة إعادة الاختبارات (Test- Re test) فقد طبق الباحث الاختبارات المهارية بتاريخ 2023/12/9 ، ثم أعيد تطبيقها مرة ثانية بعد (7) أيام على عينة من مجتمع البحث نفسه بتاريخ 2023/12/16 ، مكون من (5) لاعبين لم يدخلوا ضمن عينة البحث الأساسية ، وقام الباحث باستخدام المعالجات الاحصائية من ضمنها معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين وأظهرت نتائج بأن هناك علاقة ارتباط عالية مما يؤكد ثبات الاختبارات .

3-6-3 موضوعية الاختبارات

الموضوعية يعني عدم اختلاف الحكام او المقدرين في الحكم على شيء ما او على موضوع معين (باهي ، 64، 1999) ، وبالرغم من ان الاختبارات المستخدمة تستخدم اجهزة كساعة توقيت وشريط قياس وهي سهلة وواضحة فضلاً عن ان فريق العمل من ذوي الاختصاص

وذوي الخبرة في التربية البدنية وعلوم الرياضة و في مجال التدريب، فقد قام الباحث بالتحقق منها وذلك بتسجيل نتائج الاختبارات من قبل حكمين في آن واحد ، وظهرت نتائج معامل الارتباط بان هناك علاقة ارتباط عالية مما يؤكد موضوعية الاختبارات الدراسية .

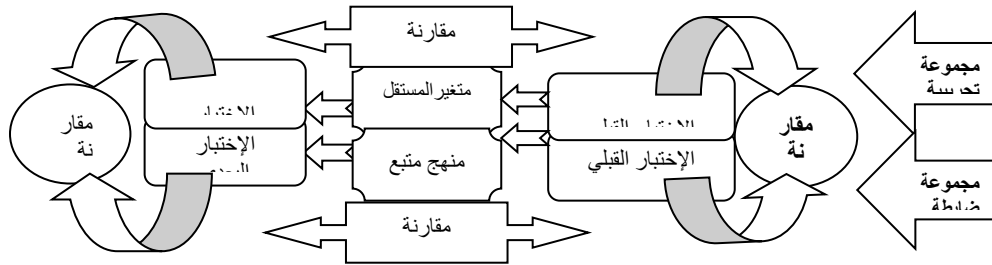
جدول (4)

معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات المهارية قيد الدراسة

الموضوعية	الثبات	الصدق	الشروط العلمية الاختبارات المهارية
0.99	0.95	0.97	المناولة المتوسطة
0.99	0.87	0.93	الإخماد
0.97	0.94	0.96	الدرجة

7-3 التصميم التجريبي:

نظراً لملائمة تصميم مجموعتين متكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) عشوائية الإختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي استخدم الباحث هذا التصميم ، والشكل الادناه يوضح التصميم المستخدم.(الشكل 4)



الشكل (4)

يوضح التصميم التجريبي

8-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بمساعدة مع فريق العمل المساعد (ملحق3) بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم (السبت) المصادف (2023/1/6) في تمام الساعة (2) في ملعب نادي بروسك الرياضي، على (4) لاعبين من مجتمع البحث خارج عينة البحث وقد قام بتطبيق الاختبارات المختارة من قبل الخبراء والمختصين للتوصل إلى النقاط الآتي:

- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار الدراسة .
- التعرف على المعوقات والسلبيات التي قد تواجه اللاعبين أثناء إجراء كل إختبار .
- التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- كفاءة فريق العمل المساعد أثناء تنفيذ الاختبارات.

9-3 الاختبارات القبليّة :

في ضوء التجربة الاستطلاعية وبالتعاون مع فريق عمل المساعد قام الباحث بإجراء الاختبارات قبلية للاختبارات المهارية قيد الدراسة للاعبي كرة القدم على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والبالغ عددهم (24) لاعباً، وبمعدل (12) لاعب لكل مجموعة يومي(السبت)

- المصادف (2024/1/13) في تمام الساعة (2) وفي ملعب نادي بروسك وقبل البدء بتنفيذ الاختبارات قام الباحث بشرح الاختبارات وتوضيح كيفية تطبيق الاختبارات لأفراد عينة الدراسة، الاختبارات المهارية قيد الدراسة هي:
- 1- إختبار المناولة المتوسطة نحو ثلاث دوائر مرسومة على الأرض لمسافة (20)م و(5) كرات قدم .
 - 2- إختبار الدرجة بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً .
 - 3- إختبار (الإخماد) إيقاف حركة الكرة .

3-10 التجربة الرئيسية (تمارين الـ Rondo) :

قام الباحث بإعداد مجموعة من تمارين (Rondo) بعدما يتم عرضه على الخبراء والمختصين (ملحق 1) للتأكد من خلو التمارين لأي خطأ من ناحية الشدة والحجم والكثافة ومستوى صعوبة وسهولة التمارين الذي يهدف إلى تطوير بعض المهارات للاعبين كرة القدم، حيث قام الباحث بتحديد مدة تطبيق تمارين الـ (Rondo) خلال (8) أسابيع ولكل اسبوع (3) وحدات بمجموع (24) وحدة تدريبية (جزء في وحدات تدريبية) وقد تم البدء بتنفيذه من يوم (السبت) والمصادف (20/1/2024) لغاية يوم (الاربعاء) المصادف (13/3/2024)، حيث قام المجموعة التجريبية بتأدية التمارين المرقمة حسب الموجود في الوحدة التدريبية وعند الانتهاء يأخذ اللاعبون فترة الراحة المناسبة ثم يباشرون بالتمرين التالي وهكذا إلى نهاية الوحدة التدريبية.

النقاط التي تم مراعاتها عند تنفيذ البرنامج التدريبي.

- تم تطبيق هذا التدريب في قسم الرئيسي في وحدة التدريبية .
- تطبيق المنهج التدريبي لمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في كل اسبوع، بمجموع كلي (24) وحدة تدريبية.
- يتكون المنهج التدريبي من دورتين تدريبيتين متوسطتين .
- كل دورة متوسطة تحتوى علي (4) دورات صغرى و تموج حركة الحمل كانت (3:1). لكل دورة متوسطة.
- تم استخدام الشدة المثالية .
- تم تحديد فترات الراحة مناسبة بين التكرارات و التمارين من خلال التجربة الاستطلاعية .
- تم تحديد التكرارات من خلال التجربة الاستطلاعية.
- تم استخدام طريقة التدريب الفترى .

3-11 الاختبارات البعدية:

- قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة الدراسة، وبعد الانتهاء من تنفيذ تمارين (Rondo) خلال (8) اسابيع وذلك لتحديد مستوى التغيرات المهارية التي وصل إليها عينة البحث علماً إن الاختبارات المهارية تجرى تحت نفس الظروف والتوقيت والادوات المستخدمة كما في الاختبارات القبلية. وذلك يوم (الأحد) المصادف (17/3/2024).

3-12 الوسائل الإحصائية :

- اعتمد الباحث على الحقيبة الإحصائية المعروفة بـ (SPSS V.16) والاستفادة من:
- الوسط الحسابي.
 - الإنحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- النسبة المئوية.
- إختبار (ت) للعينات المستقلة متساوية العدد.
- قانون التطور:
- الوسط الحسابي البعدي - الوسط الحسابي القبلي ÷ الوسط الحسابي القبلي × 100

4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) والقيمة الإحتمالية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد الدراسة

المعالم الإحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		فرق س	فرق ع±	قيمة (ت)	القيمة الإحتمالية	الدلالة	نسبة التطور (%)
		س	ع±	س	ع±						
المناولة المتوسطة	درجة	14,83	5,39	20,33	3,60	5.5	1.79	-	0,008	معنوي	37.09
الإخماد	درجة	5,66	1,87	6,50	1,73	0.84	0.14	-	0,27	غير معنوي	14.84
الدرجة	ثانية	9,88	1,18	8,33	0,37	1.55	0.81	3,999	0,001	معنوي	15.69

يبين الجدول رقم (5) نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد الدراسة على النحو الآتي:

في مهارة المناولة المتوسطة بلغ الوسط الحسابي للإختبار القبلي (14,83) في حين كان الانحراف المعياري (5,39) أما بالنسبة للإختبار البعدي ولنفس المهارة فقد كان الوسط الحسابي (20,33) والانحراف المعياري قد بلغ (3,60) وقيمة (ت) بلغت (-2,939) وبقية إحتمالية بلغت (0,008). ونسبة التطور بلغت (37.09%).

في مهارة الإخماد كان الوسط الحسابي للإختبار القبلي قد بلغ (5,66) والانحراف المعياري له كان (1,87) وللإختبار البعدي في نفس المهارة بلغ الوسط الحسابي (6,50) في حين كان الانحراف المعياري كان (1,73) أما قيمة (ت) بلغت (-1,131) والقيمة الإحتمالية بلغت (0,27) كما إن نسبة التطور بلغت (14.84%).

بالنسبة لمهارة الدرجة في الإختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (9,88) والانحراف المعياري لها (1,18) وللإختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي لها في نفس المهارة (8,33) والانحراف المعياري (0,37) وقيمة (ت) بلغت (3,999) اما القيمة الإحتمالية لها بلغت (0,001). وكانت نسبة التطور بلغت (15.69%).

4-2 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) والقيمة الإحتمالية في الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة

نسبة التطور (%)	الدلالة	القيمة الإحتمالية	قيمة (ت)	فرق \pm	فرق س	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	المتغيرات
						\pm ع	س	\pm ع	س			
41.13	معنوي	0,023	-	3.49	6.75	1,99	23,16	5,48	16,41	درجة	المناولة المتوسطة	
55.03	معنوي	0,001	-	0.96	2.84	1,20	8,00	2,16	5,16	درجة	الإحماد	
14.6	معنوي	0,002	3,547	0.52	1.39	0,33	8,13	0,85	9,52	ثانية	الدرجة	

يبين الجدول رقم (6) نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد الدراسة على النحو الآتي:

في مهارة المناولة المتوسطة بلغ الوسط الحسابي للإختبار القبلي (16,41) في حين كان الانحراف المعياري (5,48) أما بالنسبة للإختبار البعدي ولنفس المهارة فقد كان الوسط الحسابي (23,16) والانحراف المعياري قد بلغ (1,99) وقيمة (ت) بلغت (-2,440) وبقية إحصائية بلغت (0,023). وقد بلغت نسبة التطور (41.13%).

الباحث رجح ظهور تلك النتيجة لمهارة المناولة المتوسطة لشغف اللاعبين بأداء التمارين الروندو (Rondo) التي تحتوي على المناولة كونه من أساسيات كرة القدم وتؤدي التمارين بطرق مختلفة.

كما أكد (سلامة، 1987) بأن "اللاعب أو الفريق الذي يجيد المناولة يستطيع أداء واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب وهو بذلك يصبح قادراً على الدفاع عن مرماه ومهاجمة مرمى الخصم بكفاءة" (سلامة، 1987، 68).

في مهارة الإحماد كان الوسط الحسابي للإختبار القبلي قد بلغ (5,16) والانحراف المعياري له كان (2,16) وللإختبار البعدي في نفس المهارة بلغ الوسط الحسابي (8,00) في حين كان الانحراف المعياري كان (1,20) أما قيمة (ت) بلغت (-3,957) والقيمة الإحصائية بلغت (0,001). كما وبلغت نسبة التطور (55.03%).

يعزو الباحث سبب ظهور هذا التطور في إحماد الكرة لتدريب اللاعبين بشغف لكونه الأساس لبدا المهارات التي تليها. هذا ويؤكد (مختار، 1981،) "لذلك فإن التدريب على إيقاف وكنم وامتصاص الكرة هو القاعدة الأساسية، والخطوة الأولى في تعلم اللاعب السيطرة على الكرة أثناء الحركة قد يتبعها المحاورة أو التمير أو التصويب على المرمى". (مختار، 1981، 60)

بالنسبة لمهارة الدرجة في الإختبار القبلي بلغ الوسط الحسابي (9,52) والانحراف المعياري لها (0,85) وللإختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي لها في نفس المهارة (8,13) والانحراف المعياري (0,33) وقيمة (ت) بلغت (3,547) اما القيمة الإحصائية لها بلغت (0,002). وقد بلغت نسبة التطور (14.6%).

يعزو الباحث سبب التطور لذلك الجزء من متغيرات الدراسة (مهارة الدرجة) للتمارين الروندو (Rondo) التي هدفت لتطوير وتحسين تلك المهارة والتي تحتاج إلى انتقال من مكان إلى مكان آخر بالكرة وأن تلك الوحدات التدريبية التي تركز على مهارات متتالية معاً تعمل على تطوير عضلات الرجلين التي تؤثر بشكل رئيس في أداء مهارة الدرجة والتوافق العصبي العضلي.

هذا ويؤكد (صالح) بأنه "وعلى الرغم من أن أسلوب اللعب الحديث ينص على سرعة أداء التمريرات بين اللاعبين إلا أنه لأغنى عن الدرجة في اللعب في كثير من المواقف المختلفة فظروف اللعب قد لا تتيح للاعب تمرير الكرة إلى الزميل مما يتطلب منه درجة الكرة والسير بها حتى يتسنى له أخذ الفراغ الملائم ومن ثم التمرير أو التهديف إلى المرمى". (صالح، ب.ت، 58)

يرى الباحث بأن المنهج التدريبي (Rondo) المعد لأفراد عينة البحث كان له التأثير الإيجابي من الناحية المهارية التي أعطت تشويقاً وإثارة لأفراد عينة البحث وبذلك استفادوا كثيراً من الوحدات التدريبية، ويفسر الباحث لنتائج البحث بأنه نتيجة لاستخدام تمارين الروندو التي لها أثر كبير في تطوير الجانب المهاري وإن هذه الإختبارات المهارية تتناسب مع الوحدات التدريبية ، وكذلك تمارين الروندو لها حركات تخطيطية في مواقف وفضاءات محددة مما ساهم في رفع مستوى أداء ويجب تطوير استراتيجيات التدريب لزيادة نسبة النجاح في أداء المهارات، ويرتكز هذا بشكل أساسي "على استخدام تمارين مماثلة للعب" (مصلح، 2020، 3) وأكد (Marcus) أيضاً أن التمارين في المساحات الضيقة مفيدة جداً لأنك لا تمنح اللاعبين وقتاً للتفكير فهي تساعد على اتخاذ القرار الصحيح للاعب للأداء المهاري والتخطيطي في اللحظات المناسبة. (p2،2014،Marcus)

يؤكد أيضاً ثامر محسن وموفق المولى أن أفضل أنواع التدريب هو ذلك التدريب الذي يحل مشاكل المباريات "ثامر محسن وموفق المولى : 1999،77).

كما اثبت تطبيق التمارين المعدة وفق تمارين الروندو وهذا ما يؤكد (أغيار:2012)، على الرغم من أن استخدام الشروط والقيود حسب الهدف هو التدريب على تحديد عدد لمسات الكرة والتحرك ضمن ظروف معينة تتطور كثيراً من عقلية اللاعب ويزيد من سرعة اتخاذ القرار المناسب في الأداء المهاري والتخطيطي ويقوم بحالة من التطبيق الحرفي لتوجيهات المدرب " (Auguiar،2012).

4-3 عرض نتائج الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها:

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) والقيمة الإحتمالية في الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) للمتغيرات قيد الدراسة

الدالة	القيمة الإحتمالية	قيمة (ت)	فرق ع±	فرق س±	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
					ع±	س±	ع±	س±		
معنوية	0,026	2,38-	-1.61	2.83	3,60	20,33	1,99	23,16	درجة	المناولة المتوسطة
معنوية	0,022	2,46-	-0.53	1.5	1,73	6,50	1,20	8,00	درجة	الإخماد
معنوية	0,202	1,31	-0.04	-0.20	0,37	8,33	0,33	8,13	ثانية	الدرجة

يبين الجدول رقم (7) نتائج الإختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد الدراسة على النحو الآتي:

في مهارة المناولة المتوسطة بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (23,16) في حين كان الانحراف المعياري (1,99) أما بالنسبة للمجموعة الضابطة ولنفس المهارة فقد كان الوسط الحسابي (20,33) والانحراف المعياري قد بلغ (3,60) وقيمة (ت) بلغت (-2,38) وقيمة إحتمالية بلغت (0,026).

أما في مهارة الإخماد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قد بلغ (8,00) والانحراف المعياري له كان (1,20) وللمجموعة الضابطة في نفس المهارة بلغ الوسط الحسابي (6,50) في حين كان الانحراف المعياري كان (1,73) أما قيمة (ت) بلغت (-2,46) والقيمة الإحصائية بلغت (0,022).

وبذلك يعزو الباحث التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في مهارتي المناولة المتوسطة والإخماد ما هو إلا نتيجة لتطبيق المنهج المعد لأفراد عينة البحث من التمارين الروندو والتي تم اختيارها واعدادها من قبل الباحث بشكل يتناسب مع المرحلة العمرية لدى عينة الدراسة، ووضعت في وحدات تدريبية يومية بشكل متدرج مستندين بذلك على المصادر العلمية ومبادئ علم التدريب من خلال مبدأ الخصوصية والتدرج في زيادة الأحمال التدريبية بشكل تدريجي التي استطاع الباحث أن يحققها في تقنين مفردات الوحدات التدريبية ضمن المنهاج التدريبي ، إذ أن التمارين الروندو سيكون له الأثر ايجابي الواضح في تطور مستوى أداء المهارات من خلال اختيار التدريب على التمارين الخاصة والمشابهة للعب الحقيقي والتي تتناسب وطبيعية عينة البحث.

كما يؤكد (مختار، 1998) " اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وتعمل في الوقت نفسه على إتقان اللاعب للمهارات". (مختار ، 1998 ، 46)

اما بالنسبة لمهارة الدرجة في المجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (8,13) والانحراف المعياري لها (0,33) وللمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي لها في نفس المهارة (8,33) والانحراف المعياري (0,37) وقيمة (ت) بلغت (1,31) اما القيمة الإحصائية لها بلغت (0,202).

يعزو الباحث ذلك الى اعتماد المنهج المقترح التدريبي على الأساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين الخاصة بالمساحات والعدد اللاعبين المحدد التي لها دور كبير في تطوير اللاعبين مهارياً فضلاً عن اعتماد المنهج المقترح أسلوب التمارين الروندو (Rondo) وذلك بهدف الحصول على لاعب جيد أداء أكثر من مهارة في نفس الوقت وربطها مع بعضها وتأدية جمل مهارية متشابهة للمباراة ، إنالى تحسين مهارة الدرجة، فقد أكدت منى الربيعي المولى على إن "استخدام تمارين الاركاض المكوكية مع الكرات وإدخال عامل المنافسة والتحدي فيها يؤدي الى تطوير حالة الركض مع الكرة". (الربيعي والمولى ، 1988 ، 209).

5. الإستنتاجات والتوصيات:

في ضوء تحليل ونتائج الدراسة، يمكن تسليط الضوء على أهم الاستنتاجات والمقترحات كما يأتي:

1.5. الاستنتاجات:

- ان المنهج التجريبي اثر بصورة ايجابية في تطوير متغيرات المهارة قيد الدراسة و بنسب متفاوتة.
- تفوق المجموعة التجريبية بعد تنفيذ المنهج التدريبي على المجموعة الضابطة في مهارة المناولة المتوسطة.
- تفوق المجموعة التجريبية بعد تنفيذ المنهج التدريبي على المجموعة الضابطة في مهارة الإخماد (التحكم بالكرة).
- لم تظهر اية الفروق بعد تنفيذ المنهج التدريبي بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في مهارة الدرجة.
- أن تمارين الروندو تساعد بشكل إيجابي في صقل الأداء المهاري للاعبين.
- أن استخدام تمارين الروندو ضروري جداً في تقديم خطط اللاعبين وبالتالي الأداء الجيد للممثلين خلال المنافسات نظراً للأجواء التنافسية في تمارين الروندو

2.5. التوصيات:

- ضرورة استخدام تمارين الروندو في فترات الاعداد و المنافسات للتأثير الايجابي لهذه التمارين في تطوير المهارات الاساسية .
- اعتماد تدريبي كرة القدم تمارين الروندو (Rondo) في الوحدات التدريبية .
- اجراء دراسات مشابهة و على عينات الاخرى .
- تعميم نتائج البحث الحالي علي أكاديميات والمدارس الكروية والاندية و المؤسسات الرياضية المعنية لغرض استفادة من نتائجها.

6. قائمة المصادر :

- إبراهيم، عام، (1993): البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، دار الشؤون الثقافية ، بغداد ، العراق .
- ابراهيم، مفتي (2001): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مجيد، ريسان خريبط، (1988): منهاج البحث في التربية البدنية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- حسنين، محمد صبحي، (1995): القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة
- عبدالحميد، جابر، (1973): منهاج البحث في التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية، القاهرة .
- الراوي، مكي محمود حسين، (2001):بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين الشباب بمحافظة نينوى، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل.
- العزاوي، قحطان جليل، (1994):تحديد مستويات بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم:(رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.
- سلامة، بهاء الدين ابراهيم، (1987):الأعداد المهاري في كرة القدم، تعلم، قانون، مكة المكرمة، مكتبة الطالب الجامعي.
- الربيعي، كاظم والمولى، موفق مجيد، (1988): الإعداد البدني بكرة القدم. بيت الحكمة.
- صالح، محمد عبده، حماد، مفتي إبراهيم، (ب ت) : الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- مختار، حنفي محمود، (1998): المدير الفني لكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- باهي، مصطفى(1999): المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- مختار، حنفي محمود، (1981): كرة القدم للناشئين ، القاهرة ، دارالفكر العربي .
- محسن، ثامر والمولى ،موفق مجيد،(1999): التمارين التطويرية بكرة القدم ، ط8 : الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
- مصلح ، محمد محمود، (2020): التأثير الوندو في مساحات صغيرة على تعلم مهارتي التمير والإستلام بالقدم لحراس المرمى بأكاديميات كرة القدم ، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية.
- نجم، ديار كريم و محمود، أحمد ناجي، (2023) : تأثير أسلوب الوندو في تطوير تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية للاعبين كرة القدم في أعمار 18-20 سنة ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، مجلد 33، عدد 2 ، جامعة بصرة.
- اصلوه، وسام نجيب وأحمد، فائزة عبدالجبار ، (2022): تدريبات بأسلوب الوندو وأثرها على الاستحواذ والحيازة للاعبين مراكز الموهبة بأعمار 12-14 سنة)، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية، مجلد34، عدد1، جامعة بغداد.
- زبير، أري انور و الجبوري، زينب حسن فليح، (2022): اعداد برنامج نفسي لتنمية تركيز الانتباه ومواجهة قلق المنافسة وعلاقتها بالاداء المهاري للاعبين كرة الصالات، بحث منشور، مجلة زانكو، مجلد 26، عدد2، سنة 2022، جامعة صلاح الدين.
- Aguiar M etal. (2012) ;Areview on the effects of soccer small – sided games .(jurnal of human kinetics volume .section III–sports training .p103
- Marcus DiBernardo : The Science of Rondo , part of “ the method “ soccer coaching series Transitions, variations,progressions,By p2,February 2014 .
- 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), 67–8
- Aldewan, L. H., AbdulHussain, Z. S., & Hussein, T. (2015). Building aTactical Knowledge Scale of Women’s Futsal. Journal of Studies and Researches of Sport Education, 44, 11–20.

الملحق رقم (1)

أسماء الخبراء والمختصين

ت	اسم المختص	مكان العمل	التخصص
1	أ.د. فداء أكرم سليم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين	طرق التدريس-كرة القدم
2	أ.د. سرهنگ عبدالخالق عبدالله	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين	علم التدريب-رفع الأثقال
3	أ.د. جميل خضر خوشناو	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين	علم التدريب- كرة القدم
4	أ.م.د. إبراهيم محمد عزيز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين	التعلم الحركي- كرةالقدم
5	أ.م.د. قهار على أحمد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين	علم التدريب-ساحة والميدان
6	د. شيروان صابر خالد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين	علم التدريب-كرة السلة
7	د. كفي على صوفى	مدرس في معهد التربية الرياضية/أربيل + مدرب الرياضي	علم التدريب-كرة القدم
8	د.ثامانج محمود	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة صلاح الدين	مدرب +مدرس

ملحق رقم (2) صلاحية منهج التدريبي

نموذج للوحدات التدريبية

الاسبوع: الأول

الوحدة التدريبية: الأولى

الملاحظة / تم تطبيق المنهج في قسم الرئيسي في وحدة التدريبية فقط

الزمن الكلي للوحدة التدريبية : 46 دقيقة

رقم تمرين	تسلسل التمرين	الشدة	هدف التمرين	زمن الأداء التمرين (ثانية)	التكرارات	الراحة بين تكرارواخر (ثانية)	الراحة بين التمارينات (ثانية)	زمن الكلي بالثواني	زمن الكلي بالتمرين بالدقائق
1	1	شدة المثالي	لاستحواز الكرة وقطعها (1X1)	60	4	120	180	780	13
2	5		تطوير (4X4)+4	120	3	240	180	1020	17
3	8		ير الاستلام والمناولة+1(5X5)	240	2	480	0	960	16

الاسبوع :الرابع

الوحدة التدريبية:الثانية

الملاحظة / تم تطبيق المنهج في قسم الرئيسي في وحدة التدريبية فقط

الزمن الكلي للوحدة التدريبية : 57 دقيقة

رقم التمرين	تسلسل التمرين	الشدة	هدف التمرين	زمن الأداء التمرين (ثانية)	التكرارات	الراحة بين تكرار واخر (ثانية)	الراحة بين التمارينات (ثانية)	زمن الكلي تمرين بالثواني	زمن الكلي تمرين بالدقائق
1	36	الشدة المثالية	تطوير الدرجة	60	6	120	180	1140	19
2	35		تطوير (1X1)	120	3	240	180	1020	17
3	33		تطوير 3+(3X3)+3	180	3	360	0	1260	21

الملحق رقم (3)

أسماء فريق عمل المساعد

ت	اسم	المهنة
1	كفي على صوفى	مدرب-طالب دكتوراه في الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
2	مطلب محمد لطيف	مدرس - طالب دكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضية
3	شيرزاد محمد سليمان	مدرس - بكالوريوس في الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
4	بوير عمر عولا	مدرس - بكالوريوس في الكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

کاریگری ریبازیکی مەشقی پیتشینازکراو بە پیتی راهیتانی رۆندۆ لە پەرەپیدانی هەندۆ لە کارامە بنەرەتیهکان بۆ یاریزانانی تۆپی پێ

کارزان ئەحمەد کەریم

کۆلیژی پەرۆدەدی جەستەیی و زانستە وەرزشیەکان، زانکۆی سەلاحەدین - هەولێر، هەریمی کوردستان، عێراق.

Karzan.a.Kareem@su.edu.krd

پوختە

ئامانجی تۆیژینەووەکە ئاشنا بوونە بە کاریگری ریبازیکی مەشقی بە پیتی راهیتانی رۆندۆ لە پەرەپیدانی هەندۆ لە کارامە بنەرەتیهکان بۆ یاریزانانی تۆپی پێ لە ئەکادیمیای تۆپی پێ ی یانەیی بروسک لە گەڵ ئاشنابوون بە کاریگری ئەم راهیتانە لە سەر کۆمەڵەی ئەزمونی. تۆیژەر ریبازی ئەزمونی بە کارهیناوە بە شیوازی دوو کۆمەڵەی یەكسان لە بەر شیاوی بۆ سروشتی تۆیژینەووەکە و پابەندیە کرداریەکانی، وە نمونەیی تۆیژینەووەکە قوتابخانەیی بروسک بۆ تۆپی پێ دەست نیشان کراوە بە شیوەیی ئەنقەست لە یاریزانانی تەمەن (12-13) سال کە ژمارەیان (24) یاریزان بوو بە سەر دوو کۆمەڵەی ئەزمونی و کۆنترۆلکراو دابەشکراون (12) یاریزان لە هەر کۆمەڵەیەک. تۆیژەر راهیتانەکانی ئامادەکردووح بە رێگەیمەشقی ماوهدیی بەرز بە تووندیەک کە گونجاو بیت لە گەڵ ئەم ئاستەیی تەمەن، ریبازەکە لە (24) یەکەیی مەشقی پیکهاتیبو بۆ ماوهدی (8) هەفتە بە تیکرای (3) یەکەیی مەشقی لە هەر هەفتەییەک لە گەڵ رەچاوکردنی جۆلەیی شەپۆلی بارکار (1:3) بۆ پلەداری لە تووندی یەکەکانی مەشقی. بۆ دەسختنی ئەنجامی وورد تۆیژەر جانتای ئاماری بۆ زانستە کۆمپلایەتیهکان (Spss v.16) ی بە کارهیناوە بۆ خستنه‌روو و شیکاری و شروقه‌کردن.

لە بەر رۆشنایی ئەنجامەکان تۆیژەر ئەم دەرئەنجامانەیی کردووه :

- ریبازی ئەزمونی کاریگری ئەرینی هەبووه لە پەرەپیدانی گۆراوه کارامەییەکانی ژیر تۆیژینەووەکە و بەرپێژەیی جیاوازی.

- سەرکەوتنی کۆمەڵەی ئەزمونی دواي جیبەجیکردنی ریبازی مەشقی بە سەر کۆمەڵەی ریککاری لە کارامەیی پاسدانی مامناوهند. دیارترین پاسپاردەکان ئەمانەن:

- پێویستی بە کارهینانی راهیتانی رۆندۆ لە ماوهدی ئامادەکاری و پیتشبریکیان لە بەر کاریگری ئەرینی ئەو راهیتانانە لە پەرەپیدانی کارامەییە بنەرەتیهکان.

وشە سەرکەبیهکان: راهیتانی رۆندۆ ، ریبازی مەشقی ، کارامە بنەرەتیهکان ، تۆپی پێ.

The Effect of Proposed Training Program Using Rondo Exercises Iin Developing some Basic Skills for Football Players

Karzan Ahmed Kareem

Collage of Physical Education and sport Science, Salahaddin University-Erbil, Kurdistan Region, Iraq

Karzan.a.Kareem@su.edu.krd

Abstract

The study aims prepare Rondo exercises in developing some basic skills for football players in Brusik football academy in addition to identify the effect of these trainings in developing some basic skills for experimental group.

The researcher used the experiment design of equal groups which appropriates with the nature and procedure of the research. (24) individuals for the study sample intentionally selected from Brusik football academy players aged between (12-13) years divided into two equal groups (experiment and control) groups with (12) players in each group. The researcher prepared the training program using high intensity interval training method which is relevant to the groups age and consisted of (24) training units applied throughout of (8) weeks period within (3) units per week considering the load wave of 1:3 for gradual increase in load intensity of units. In order to obtain precise results the researcher used the statistical package of social sciences (SPSS – version 16) then the results are illustrated analyzed and discussed.

Conclusions:

-The training program had positive effect in developing study skill variables with various percentages.

Recommendations:

-The necessity of using Rondo training during preparation and competition periods for the positive effect of the exercises in developing the basic skills of football.

Keywords: Rondo exercises, training program, football basic skills.