

أثر تدريبات الـ (Rondo) في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات

محمد توفيق عثمان محمد توفيق

دلدار أمين نافخوش

كلية التربية الأساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

معن عبد الكريم جاسم الحيالي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(قدم للنشر في ٢٠٢٢/٣/٦ قبل للنشر في ٢٠٢٢/٤/٢٠)

الملخص

تبرز أهمية البحث الحالي من خلال أعداد برنامج تدريبي خاص بتدريبات الـ (Rondo) ومعرفة أثرها في عدد منت المتغيرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات ويهدف البحث الحالي الى التعرف عن أثر تدريبات الـ (Rondo) في بعض المتغيرات البدنية للاعبين المجموعة التجريبية والتعرف على الفروق في بعض المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي نينوى الرياضي بكرة قدم الصالات والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً، وتكونت عينة البحث من (١٦) لاعباً يمثلون نسبة (٧٢.٧٣%) من مجتمع البحث، تم تحقيق التجانس في (العمر، والطول، والكتلة، والعمر التدريبي) و التكافؤ بين مجموعتي البحث في (المتغيرات البدنية) واستخدم الباحثون التصميم التجريبي للمجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، واشتملت وسائل جمع المعلومات والبيانات على المقابلات الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس وتحليل المحتوى والملاحظة العلمية وبعدها تم تنفيذ المنهاج في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع بذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (٢٤) وحدة تدريبية، وبعد الانتهاء من المنهاج وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات الاتية احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في المتغيرات البدنية قيد الدراسة وذلك من خلال مقارنة النتائج القبلية والبعدي وحققت المجموعة التجريبية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية و يوصي الباحثون بضرورة الاهتمام بتدريبات الـ (Rondo) عند وضع المناهج التدريبية للاعبين كرة القدم للصالات لما اظهرته نتائج البحث من تطور في المتغيرات البدنية قيد الدراسة .

The Effect of Rondo Training on a Number of Sporting Variables for Futsal Players

Dildar Amin Nafkhus

Muhammad Tawfiq Othman

College of Basic Education, Department of Physical Education and Sports Sciences

Maan Abdul Karim Jassim Al-Hayali

Physical Education and Sports Sciences

ABSTRACT

The importance of the current research is highlighted by preparing a training program for (Rondo) exercises and knowing its impact on a number of physical variables for futsal players. The current research aims to identify the impact of (Rondo) exercises on some physical variables for the experimental group players and to identify the differences in some physical variables between the experimental and control groups in the post-test. The research sample was selected from the Nineveh Sports Club futsal players, who numbered (22) players, and the research sample consisted of (16) players representing (72.73%) of the research community. Homogeneity was achieved in "age, height, mass, and training age", and the equivalence was carried out between the two research groups in physical variables. the researchers used the experimental design for the two groups with a pre and posttest. The methods of collecting information and data included personal interviews, questionnaires, tests and measures, content analysis and scientific observation. Then, the curriculum was implemented in the main part of the training unit for (8) Weeks with (3) training units per week. thus, the number of training units for the training curriculum reached (24) training units. After completing the curriculum, the researchers concluded that, by comparing the pre and post results, the training curriculum implemented by the experimental group made a remarkable development in the physical variables under study. By comparing the results of the post tests, it was shown that the experimental group achieved better development than the control group in physical variables. Based on the development achieved in the physical variables under study, the researchers recommended the need to pay attention to (Rondo) training when developing training curricula for futsal players.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة و أهمية البحث

لقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث العلمية في مجال تدريبات الـ (Rondo) ولاسيما لعبة كرة القدم ومن خلال اطلاع الباحثين على جملة من الدراسات و البحوث العلمية التي تناولت موضوع تدريبات الـ (Rondo) التي بحثت في هذا الصدد ، وجدنا ان أغلب الدراسات تناولت تأثير هذا النوع من التدريبات على الجانب المهاري في حين أهملت تأثير هذا النوع من التدريبات على الجانب البدني للاعبين، إذ تعد تدريبات الـ (Rondo) احد الأساليب التدريبية المهمة التي يجب استخدامها في لعبة كرة قدم الصالات من خلال الوحدات التدريبية لتدريب اللاعبين على تطبيق الجوانب البدنية كالسرعة و الرشاقة و القوة تحت أجواء تدريبية مشابهة لما يحدث في المباراة ، لذلك يرى الباحثون إمكانية استخدام تدريبات الـ (Rondo) التي تكون مشابهة لدرجة كبيرة لما يحدث في المباريات من تطبيق للجوانب البدنية ، اذ عن طريق استخدام هذه التدريبات يستطيع أحداث التطور في البدني للاعبين للوصول إلى افضل اداء بالتالي تحقيق الارتقاء الامثل في الجانب البدني للاعبين كرة قدم الصالات .

وتزداد أهمية البحث إذا ما علمنا بان جميع الدراسات السابقة التي تمكنا من الحصول عليها تناولت موضوع تدريبات الـ (Rondo) للاعبين كرة القدم بأساليب أخرى ولم تتطرق إلى تأثير تدريبات الـ (Rondo) في الجوانب البدنية للاعبين كرة قدم صالات لذا ظهرت الحاجة الملحة للتعرف على مدى الاستفادة من تطبيق هذه الأسلوب التدريبي بعد تطبيقه على اللاعبين في كرة القدم الصالات .

٢-١ مشكلة البحث

من خلال أطلاع الباحثين على الدراسات و البحوث التي تناولت تأثير تدريبات الـ (Rondo) لم يجدو أي دراسة تناولت تأثير هذا النوع من التدريبات على الجوانب البدنية للاعبين ومن هنا برزت مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

- هل هناك تأثير لتدريبات الـ (Rondo) في بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الصالات .

٣-١ أهداف البحث :

- الكشف عن اثر استخدام تدريبات الـ (Rondo) في بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات.

- التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياسات البعدية لقيم بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات .

٤-١ فروض البحث

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لقيم بعض المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية.

- عدم وجود فروق احصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في القياسات البعدية لقيم بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات .

١-٥ مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبو نادي نينوى للشباب لكرة قدم الصالات
- المجال المكاني : القاعة الداخلية بكلية التربية الأساسية / جامعة الموصل / العراق .
- المجال الزمني : ٢٠٢١/٧/١ و لغاية ٢٠٢١/١١/٨

١-٦ تحديد المصطلحات

- **تدريبات الروندو (Rondo Training)** : يعتبر من الاساليب التدريبية في لعبة كرة القدم الصالات ذات الفوائد المتعددة يعود الـ (Rondo) للاعبين على التنوع في التمرير كذلك الاستحواذ على الكرة وكيفية التحرك داخل مساحات ضيقة ويزيد من ذكاء اللاعب اثناء الضغط العالي من قبل المدافعين لذلك سوف نشاهد خلال التمارين كل ما يحدث بالمباراة باستثناء التهديف كذلك يتعلم اللاعبون الجانب التنافسي و ماذا تفعل عندما تكون الكرة لديك و كيفية اللعب بلمسة واحدة او لمستين و كيفية استعادة الكرة عندما تكون الكرة عند المنافس (Weber, 2019,470) .

الاطار النظري

٢-١ مفهوم تدريبات الـ (Rondo)

الـ (Rondo) هو المصطلح المستخدم بشكل شائع في أوروبا، و يمكن أن يُعرف أيضًا باسم "bobinho" في أمريكا الجنوبية وفي الولايات المتحدة الأمريكية يطلق عليها واحد في المنتصف . (Menchu, Marcos, 2018 , 380) وفي فرنسا كلمة (تورو) هي الكلمة الفرنسية المرادفة لكلمة الروندو الاسبانية و التي تعني الالعب المصغرة في المربعات) (بلعراوي ، ب ت ، ٩) وقد عرف (Dibernardo) تدريبات الـ (Rondo) هو اسلوب تدريبي تتميز فيها المجموعة التي تستحوذ على الكرة ميزة عددية اكثر من اللاعبين المدافعين مثلاً ٣ ضد ١ أو ٤ ضد ٢ الهدف من المجموعة التي تستحوذ على الكرة هو إبعاد الكرة عن المدافعين ، بينما هدف المدافعين هو الفوز بالكرة. (Dibernardo,2014,3)

٢-٢ الفوائد الرئيسية لتدريبات الـ (Rondo) :

- ١- الجانب الإدراكي: يشجع اللاعبين على اتخاذ القرارات الصحيحة وبسرعة.
- ٢- التمرير بلمسة واحدة أو لمستين :يساعد المدربين على تحديد عدد اللمسات خلال التمرين الواحد .

- ٣- **الجانب التقني** : بسبب الطريقة التي تدار بها تمارين (Rondo) فانها تساعد اللاعبين في السيطرة على الحركات الجسدية و المهارات الفنية فيما يتعلق بالزمان والمكان ، و اللعبة والكرة والمنافسين .
 - ٤- **ايقاع اللعب**: تساعد تدريبات الـ (Rondo) اللاعبين على فهم متى يلعبون بسرعة و متى يضعون اقدامهم على الكرة ويبطئون رتم اللعب إذ يعتمد ذلك على مدى قرب لاعب الخصم منك .
 - ٥- **بناء الفريق**: هذا النوع من التمارين يعمل على رفع روح التعاون و التفاهم بين الزملاء من خلال الشعور بالانتماء الى الفريق الواحد .
 - ٦- **التحكم و الاحتفاظ بالكرة** : ان اللعب في مساحة صغيرة وضيقة تطور من أداء اللاعبين من خلال التحكم و الاحتفاظ بالكرة بجعل الكرة بعيدة عن المنافس من خلال العمل كمجموعة .
 - ٧- **الابداع و التقنية** : في هذا النوع من التمارين يجبر اللاعبين على استخدام التكتيكات المختلفة لحل المواقف المتغيرة باستمرار داخل الملعب ، وهذا بالنتيجة يساعد في تطوير الابداع .
 - ٨- **تحسين التحكم بالكرة** : اللعب بمساحات ضيقة تجبر اللاعبين على التحكم بالكرة من خلال اللعب بلمسة واحدة أو لمستين .
 - ٩- **التنافسية** : المنافسة بين اللاعبين في هذا النوع من التمارين عالي من خلال محاولة الاحتفاظ بالكرة و كذلك كيفية استعادة الكرة من المنافس .
 - ١٠- **التمريرات القصيرة** : عند استخدام أسلوب يعتمد على امتلاك الكرة، معظم تمريراتك ستكون قصيرة لان استخدام هذا النوع من التمارين يعطي لاعبيك الكثير من القدرات للعب هذه التمريرات في هذه المسافات و تحت الضغط .
 - ١١- **التكيفات البدنية** : هذا النوع من التمارين يعمل على رفع النواحي البدنية من خلال تطوير الرشاقة و التوازن و التوافق من خلال العمل في مساحات ضيقة وباوقات و عدد لاعبين محددة .
 - ١٢- **التحرك بالكرة** : يجب ان يفهم اللاعبون بان الاستمرار في التحرك بعد ان تكون الكرة لديهم من الخيارات المتاحة من اجل توفير الخيار الافضل للتمرير . (Clarke,2015, 4)
- (Jamladine , Redeouane , 2016 , 32)

٣- اجراءات البحث

- ٣-١ **منهج البحث**: أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة و مشكلة البحث .

٣-٢ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث عمدياً من لاعبي شباب نادي نينوى الرياضي بكرة قدم الصالات للموسم الكروي الرياضي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً أما عينة البحث الرئيسية فتكونت من (١٦) لاعباً وبلغت النسبة المئوية (٧٢.٧٣٪) من عينة البحث إذ تم توزيعهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة . و تكونت المجموعة التجريبية من (٨) لاعبين والضابطة من (٨) لاعبين. وقد راعى الباحث عند اختياره لعينة البحث ما يلي:

- جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية بين (١٦-١٩) سنة بناءً على التعليمات الخاصة للإتحاد الدولي لكرة قدم الصالات.
- عينة التجربة الاستطلاعية و اللاعبين المساعدين كان عددهم (٦) لاعبين وتم استبعادهم من عينة البحث .

٣-٣ انتقاء الصفات البدنية واختباراتها في لعبة كرة قدم الصالات:

٣-٣-١ أنتقاء الصفات البدنية

من اجل تحديد أهم الصفات البدنية للاعبي كرة قدم الصالات والتي تخدم أهداف البحث تم إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية لانتقاء الصفات البدنية المهمة في لعبة كرة قدم الصالات، التي تناسب أهداف البحث تم تصميم الاستبيان الخاص وتم توزيعه على مجموعة من المتخصصين في مجال (علم التدريب الرياضي و كرة القدم و كرة القدم الصالات) وقد تم اعتماد الصفات البدنية التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥٪) فما فوق

٣-٣-٢ انتقاء الاختبارات البدنية

وبعد اختيار الصفات البدنية ، تم تصميم استبيان آخر ضم مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بلعبة كرة قدم الصالات للصفات البدنية المختارة بعد تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد الاختبارات البدنية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل صفة ، وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من المتخصصين في مجالات (علم التدريب الرياضي، والقياس والتقويم، وكرة القدم وكرة القدم الصالات) وقد تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥٪) فما فوق .

٣-٤ التجانس وتكافؤ عيني البحث :

تم اجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة و العمر التدريبي) والجدول (١) يبين ذلك

قيم معامل الالتواء	عينة البحث		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	-س		
٠,٠٠١	٠,٨٩٤	١٧,٠٠٠	(سنة)	العمر
٠,١٣١	٠,٠٣٥	١,٧٢٣	(سم)	الطول
٠,٦٠٧	٣,٧٤٦	٦٦,١٨٨	(كغم)	الكتلة
٠,٢٧٥	٠,٢٩٩	٢,٦٨١	(سنة)	العمر التدريبي

أُجرى التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية (قيد الدراسة) التي تم الاعتماد عليها في البحث والمذكورة آنفاً وكما هو مبين في الجدول (٢).

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة المعنوية
			ع±	-س	ع±	-س		
١.	القوة الانفجارية الرجلين	متر	٠,٠٦٣	١,٨٨٩	٠,٠٥٧	١,٨٤٦	١,٤١٦	٠,١٧٩
٢.	قوة مميزة بالسرعة الرجلين	متر	١,٠١٤	٢١,١٨٩	٠,٦٧٦	٢١,٥٥٩	٠,٨٥٩	٠,٤٠٥
٣.	السرعة الانتقالية القصى	ثانية	٠,٢٩٩	٣,١٩٤	٠,٢٠٧	٣,٢٧٤	٠,٦٢٣	٠,٥٤٤
٤.	سرعة الاستجابة	ثانية	٠,٢٣٩	٤,٥٤٤	٠,١٩١	٤,٤٧٤	٠,٦٤٧	٠,٥٢٨
٥.	السرعة الحركية	ثانية	٠,٧٥٧	٨,٠٧٨	٠,٥٣١	٨,٣٠٣	٠,٦٨٨	٠,٥٠٣
٦.	مطاولة سرعة	ثانية	٠,٨٩١	٢٧,٠٣٠	٠,٤٤٠	٢٦,٨١٩	٠,٦٠٢	٠,٥٥٧
٧.	الرشاقة العامة	ثانية	٠,٥٢٦	١٠,٦٢٩	٠,٦٠٠	١٠,٦٩٥	٠,٢٣٥	٠,٨١٨
٨.	توافق العام	ثانية	٠,٣٩١	٧,٥٥٨	٠,٣٩٣	٧,٤٨٣	٠,٣٨٣	٠,٧٠٨

(t) المحسوبة ومستوى الدلالة عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$

يتبين من الجدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الصفات (القوة الانفجارية للرجلين ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، السرعة الانتقالية القصى ، سرعة الاستجابة ، السرعة الحركية ، ومطاولة السرعة، الرشاقة العامة ، توافق العام) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

٣-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

❖ جهاز الكتروني لقياس الوزن والطول نوع (Detecto) و ساعات توقيت الكترونية عدد (٤) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمئة من الثانية .

❖ شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) بطول (٤٠) متر و شواخص بلاستيكية عدد (٢٥) .

❖ كرات قدم للصالات قانونية عدد (١٢) و أشرطة لاصق بألوان مختلفة خاصة لإستخدامها في الاختبارات البدنية و ملعب كرة قدم صالات وصافرة .

٢-٦ الاختبارات البدنية :

- ١- الوثب الطويل من الثبات. (علاوي ورضوان ، ١٩٨٤ ، ٩٣-٩٦)
- ٢- ركض (٢٠) م من بداية متحركة
- ٣- اختبار الركض عكس الاشارة الحركية.
- ٤- (١٠) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة.
- ٥- تدوير الرجلين بالتعاقب حول الكرة.
- ٦- ركض (١١٦,٨٠) متر مرتد .
- ٧- الجري باتجاهات مختلفة حول ٥ شواخص (الزهيري ، ٢٠٠٩ ، ٦٤ - ٨٩)
- ٨- اختبار الدوائر المرقمة . (حسانين ، ١٩٩٥ ، ٤٢٥)

٣-٧ التصميم التجريبي: استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

٣-٨ الاجراءات الميدانية:

٣-٨-١ التجارب الاستطلاعية:

لضمان سير الحسن لاي بحث لايد للباحث القيام بمجموعة من التجارب الاستطلاعية لتسطير الخطوط العريضة للبحث لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية و التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة و التعرف على الصعوبات التي قد يتعرض الباحثون لها لذلك " تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق، ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري " (محمود، ٢٠٠٣، ٣٨) لذلك أجرى الباحثون عدداً من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد (***) وقد كان لكل تجربة هدفٌ وكما يأتي:

٣-٨-١-١ تجربة استطلاعية للتمرينات المعتمدة في البحث:

أجرى الباحثون تجربتين استطلاعتين لتدريبات الـ (Rondo)

- الأولى بتاريخ (٢٠٢١/٧/١) و الثانية بتاريخ (٢٠٢١/٧/٨) كان الهدف منهما معرفة
- مدى إمكانية العينة تطبيق التمارين .
- تحديد المسافات التي تؤدي بها تدريبات الـ (Rondo).
- تحديد الوقت الذي يستغرقه كل تمرين ، بحيث يخدم الهدف التدريبي الذي وضع من أجله.

- معرفة اللاعبين بطبيعة التدريبات المستخدمة في المنهاج التدريبي وإعطائهم الفكرة الكاملة عن كيفية أدائها وإعلامهم بطبيعة العمل المتبع في الوحدات التدريبية.
- تحديد واجبات المدرب من خلال تزويده بالتعليمات الخاصة بالتدريب الذي سيقوم بتنفيذه على المجموعة التجريبية.
- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه المدرب في الوحدات التدريبية.

٣ - ٩ الإجراءات النهائية للبحث:

٣-٩-١ الاختبارات القبلية البدنية:

- تم إجراء الاختبارات البدنية للمدة من (٢٠٢١/٩/٤) ولغاية (٢٠٢١/٩/٦) وكما يأتي:
- اليوم الأول : بتاريخ (٢٠٢١/٩/٤) تم إجراء الاختبارات البدنية بالتسلسل الآتي:**
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق .
 - تدوير الرجلين بالتعاقب حول الكرة لقياس السرعة الحركية .
 - اختبار عدو (٢٠) متراً من وضع البدء الطائر لقياس السرعة الانتقالية القصوى.
 - اختبار ركض (١١٦.٨٠) متر مرتد من وضع البدء العالي لقياس مطاولة السرعة.

اليوم الثاني : بتاريخ (٢٠٢١/٩/٦) تم إجراء الاختبارات البدنية بالترتيب الآتي:

- اختبار الركض عكس الإشارة الحركية لقياس سرعة الاستجابة .
- اختبار الجري باتجاهات مختلفة حول ٥ شواخص لقياس الرشاقة.
- الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية الأفقية لعضلات الرجلين.
- اختبار (١٠) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة ممكنة ولكل رجل على حدا لقياس القوة المميزة بالسرعة الرجلين.

٣ - ٩ - ٢ تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم المنهاج التدريبي الذي يتضمن عدداً من التدريبات التي يخدم كلاً منها هدفاً تدريبياً محدداً بحسب خصوصية البحث الحالي، وقد تم وضعه في استمارة استبيان وتم توزيعها على السادة ذوي الاختصاص في مجالات (علم التدريب الرياضي وكرة القدم وكرة القدم الصالات) لتحديد مدى صلاحية هذا المنهاج ، علماً تم اعتماد برنامج (Tactical pad Futsal).

وبعد انتهاء الباحثون من تطبيق كافة الاختبارات البدنية تم تنفيذ المنهاج التدريبي وكما يأتي:

- المجموعة التجريبية نفذت المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الـ (Rondo) وكان عددهم (٨) لاعبين .
- المجموعة الضابطة نفذت المنهاج التدريبي الخاص بالمدرب وكان عددهم (٨) لاعبين .

- المجموعة المساعدة التي ساعدت الباحث في تدريبات الـ (Rondo) والتي كانت مجموعة دفاعية هدفها قطع الكرة وكان عددهم (٦) لاعبين ولم تشارك هذه المجموعة في اي نوع من التدريبات الخاصة بالـ (Rondo) على الكرة طوال فترة تطبيق المنهاج.
- وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاج التدريبي وهي:
 - بدء الوحدات التدريبية كافة بالإحماء العام ثم الإحماء الخاص.
 - كان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (٣) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (٨) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (٢٤) وحدة تدريبية.
 - تضمن المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (٤) دورات صغرى وبتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (٣: ١).
 - الشدة في التمرينات المستخدمة تقريباً كما يحدث في المباراة أي استخدم الشدة مثالية في الاداء.
 - تم استخراج فترات الراحة بين التكرارات و التمارين حسب التجارب الاستطلاعية الراحة بين التكرارات كانت بعودة النبض من ١٢٠ - ١٣٠ ن/د و الراحة بين التمارين بعودة من ٩٠ - ١٠٠ ن/د .
 - تم تحديد زمن أداء التمرينات و المساحات المستخدمة من خلال التجارب الاستطلاعية .
 - زمن الجزء الخاص بتدريبات الـ (Rondo) للوحدة ترواح من (٢٩ دقيقة - ٥٢ دقيقة)
 - التحكم بالحمل عن طريق التغير بالحجم .

٣-٩-٣ فترة تنفيذ المنهاج التدريبي:

تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية في تاريخ (١١/٩/٢٠٢١) وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية الخاصة به بتاريخ (٣/١١/٢٠٢١).

٤-٩-٣ الاختبارات البعدية البدنية :

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية البدنية على لاعبي عينة البحث في المدة من (٦/١١/٢٠٢١) ولغاية (٨/١١/٢٠٢١) وبالطريقة نفسها.

٤- ١٠ الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS): الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T) للعينات المستقلة، اختبار (T) للعينات المرتبطة، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون). - النسبة المئوية. (عمر واخرآن، ٢٠٠١، ٨٩-٩٠)

٤- عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها

٤-١ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية للاعبي كرة قدم الصالات:

الجدول (١) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الفات البدنية للاعبي كرة قدم الصالات

بصورة سليمة سوف يصحبه تقدماً في مستوى عمل أجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تطوير الصفات البدنية والمهارية لتحقيق أفضل مستوى رياضي " (كماش ، ١٩٩٩ ، ٣١) .

فضلاً عن مراعاة الأسس العلمية في تحديد شدة التمرين وتكراره وفترات الراحة البينية بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات لاعبي المجموعة التجريبية، مما يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهج في تحقيق أهدافه الموضوعية من اجله، فالبرنامج التدريبي الناجح هو الذي يستطيع ان ينمي الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي للاعب كأساس لعملية التدريب، وبناءً عليه ينبغي ان تنمى عناصر اللياقة البدنية للاعب الكرة مثل (السرعة والقوة والتحمل) من خلال نوعية التدريبات التخصصية التي تستخدم فيها الكرة، واعداد اللاعبين بدرجة كافية في هذا الجانب من اللياقة يعد أساساً ضرورياً لتخصصهم الرياضي. (سيد، ٢٠٠٣ ، ٣١)

كما أن الدقة في اختيار التمارين المعدة من قبل الباحثون و التي طبقت داخل المنهج التدريبي اثر بشكل ملحوظ في المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة قدم الصالات لأن طبيعة تدريبات الـ (Rondo) تتطلب من اللاعبين المهاجمين مستوى عالي من اللياقة البدنية ، فمن خلال هذه النوعية من التدريبات التي تمتاز بالأداء السريع من خلال أداء الحركات اثناء الانتقال بالكرة أو تبادل المراكز أو التمرير و التهديف وهي حالات تدريبية تشبه الى حد كبير مع ما يحدث خلال المباراة التنافسية و التي كانت احدى الأسباب الرئيسية التي أدت الى تطوير المستوى البدني في أداء اللاعبين ، وهذا يتفق مع ما ذكره (Di Bernavdo) أن من فوائد استخدام تدريبات الـ (Rondo) أنها تعمل على تطوير السرعة و الرشاقة و السرعة الذهنية و الفنيات العالية و التوافق الجوانب البدنية و المهارية و الخطئية التي يتم تطويرها باستخدام تدريبات الـ (Rondo) خلال الوحدات التدريبية اليومية (Di Bernavdo ، 2014 ، 10)

كما يشير (اربوليدا) بان تدريبات الـ (Rondo) يساهم في تحسين التكيف البدني و زيادة سرعة رد الفعل للاعبين ورفع مستوى أدائهم المهاري و تحسين عملية التواصل بين اللاعبين المهاجمين وزيادة قدرات اللاعبين التكتيكية فمن خلال هذه الطريقة هناك العديد من الفرق التي تراهن على تنفيذ هذا النوع من التدريب ، وتسعى بهذه الطريقة إلى تشبيه التمرين بمواقف المنافسة الحقيقية. (اربوليدا ، ٢٠١٧ ، ٥٦)

٢-٤ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في

الصفات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات:

الجدول (٢) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الصفات

البدنية للاعبين كرة قدم الصالات

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
١.	القوة الانفجارية للرجلين	متر	١.٨٤٦	٠.٠٥٧	١.٩٠٩	٠.٠٧٩	٥.٠٥٨-	*٠.٠٠١
٢.	قوة مميزة بالسرعة للرجلين	متر	٢١.٥٥٩	٠.٦٧٦	٢٢.٧٣٤	٠.٦٤٣	٤.٠٧٥-	*٠.٠٠٥
٣.	السرعة الانتقالية	ثانية	٣.٢٧٤	٠.٢٠٧	٢.٩٨٤	٠.٠٩٨	٤.٣٢٨	*٠.٠٠٣
٤.	سرعة الاستجابة	ثانية	٤.٤٧٤	٠.١٩١	٤.٣٣٦	٠.١٨٩	١.٧٥١	٠.١٢٣
٥.	سرعة حركية	ثانية	٨.٣٠٣	٠.٥٣١	٧.٨٤٣	٠.٣٨٣	٢.٥٢٨	*٠.٠٣٩
٦.	مطاولة سرعة	ثانية	٢٦.٨١٩	٠.٤٤٠	٢٦.٣٧١	٠.٧١١	٣.٤١٩	*٠.٠١١
٧.	رشاقة	ثانية	١٠.٦٩٥	٠.٦٠٠	١٠.٥٢٠	٠.٧٩٣	١.١٨٢	٠.٢٧٨
٨.	توافق	ثانية	٧.٤٨٣	٠.٣٩٣	٧.٤٢٦	٠.٣٦٧	٠.٢٧٥	٠.٧٩٢

* معنوية عند مستوى احتمالية $\geq 0,05$ ،

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للاعبى كرة قدم الصالات في متغيرات (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الانتقالية ، سرعة حركية ، مطاولة السرعة)، إذ كانت القيم معنوية من خلال مستوى الاحتمالية لبعض الصفات البدنية (٠,٠٠١ ، ٠,٠٠٥ ، ٠,٠٠٣ ، ٠,٠٣٩ ، ٠,٠١١) على التوالي وهي اقل من مستوى احتمالية (٠,٠٥).

٢-٢-٤ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية للاعبى كرة قدم الصالات:

يعزو الباحثون التطور الحاصل في المتغيرات البدنية في الجدول أعلاه الى الاثر الايجابي للمنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة ضابطة الذي اتبعه المدرب والذي أحدث هذا التطور لدى لاعبي المجموعة الضابطة .

٣-٤ عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في الصفات البدنية للاعبى كرة قدم الصالات:

الجدول (٣) يبين الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية للاعبى كرة قدم الصالات

ت	الصفات البدنية	وحدة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	T قيمة	مستوى
---	----------------	------	--------------------	------------------	--------	-------

الدلالة	المحسوبة	ع±	-س	ع±	-س	القياس	
*٠,٠٤٢	٢,٢٣٩	٠,٠٧٩	١,٩٠٩	٠,٠٧٣	١,٩٩٤	متر	١. القوة الانفجارية للرجلين
٠,٢٩١	١,٠٩٧-	٠,٦٤٣	٢٢,٧٣٤	٠,٧٧٨	٢٢,٣٤٣	متر	٢. قوة مميزة بالسرعة
*٠,٠٠٠	٤,٩٤٨-	٠,٠٩٨	٢,٩٨٤	٠,٢١٧	٢,٥٦٨	ثانية	٣. السرعة الانتقالية
*٠,٠٠١	٦,٠٤١	٠,١٩٠	٤,٣٣٦	٠,٣٢٣	٣,٧٠٨	ثانية	٤. سرعة الاستجابة
*٠,٠٠١	٤,٣٥٨-	٠,٣٨٣	٧,٨٤٣	٠,٤٧٦	٦,٩٠١	ثانية	٥. سرعة حركية
*٠,٠٠٤	٣,٤٣٠-	٠,٧١١	٢٦,٣٧١	٠,٩١٢	٢٤,٩٦٩	ثانية	٦. مطاولة سرعة
*٠,٠٠١	٥,١٢١	٠,٧٩٣	١٠,٥٢٠	٠,٤٥٢	٨,٧٧٣	ثانية	٧. رشاقة
*٠,٠٠٠	٤,٩٠٣-	٠,٣٦٧	٧,٤٢٦	٠,٣٥٦	٦,٥٤٠	ثانية	٨. توافق

* معنوية عند مستوى احتمالية $\geq ٠,٠٥$

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للاعبين كرة قدم الصالات في متغيرات (القوة الانفجارية ، السرعة الانتقالية ، سرعة الاستجابة، سرعة حركية ، مطاولة السرعة ، رشاقة ، توافق)، إذ كانت القيم المعنوية من خلال مستوى الاحتمالية (٠,٠٤٢ ، ٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠١ ، ٠,٠٠١ ، ٠,٠٠٤ ، ٠,٠٠١ ، ٠,٠٠٠) على التوالي وهي اقل من مستوى احتمالية (٠,٠٥).

٢-٣-٤ مناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في الصفات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات:

من خلال الجدول (٣) يرى الباحثون إن هذا التقدم الحاصل لصالح الاختبارات البعدية في المتغيرات البدنية (قيد الدراسة) يعود إلى أثر تمارين (Rondo) التي أسهمت بشكل فعال في تنمية هذه الصفات بشكل كبير فضلاً عن الاستخدام الامثل لمكونات حمل التدريب من حيث الشدة و الحجم و الراحة في التمارين التي تعد من التمارين التنافسية التي يشترك فيها اكثر من صفة بدنية .

و عند مناقشة كل صفة بدنية .

ويعزو الباحثون التطور الحاصل في صفة (القوة الانفجارية للرجلين) إلى فعالية تمارين (Rondo) التي استخدمت خلال المنهاج التدريبي لما تحتويه هذه التمارين من حركات متنوعة كالحركات الانفجارية المرتبطة بالسرعة عند الانطلاق لخلق الفراغ و تبادل المراكز و استلام الكرة كذلك التمرير الكثير خلال التمرين فضلاً عن ان التهديد بقوة كل تلك العوامل ساعدت على تطوير هذين الصفتين البدنية وهذا ما أشار اليه (الطائي، ٢٠٠١) "بأن كل هذه الحركات تعتمد على الربط بين القوة والسرعة الحركية للعضلة الواحدة او العضلات المشتركة عند أداء الحركة أو المهارة". (الطائي، ٢٠٠١، ٥٠) وفي الموضوع نفسه يشير (عبود

و نصيف ، ٢٠١١) " بان القوة الانفجارية لعضلات الرجلين تزداد كلما زادت أداء الجانب البدني المرتبط بالأداء المهاري من خلال سرعة أداء المناولة وهذا له أهمية كبيرة في تطوير سرعة الأداء المهاري" (عبود و نصيف ، ٢٠١١ ، ٢٠٨)

ويعزو الباحثون التطور الحاصل في صفة **(السرعة الانتقالية)** إلى فاعلية تمارين (Rondo) المقترحة وما تضمنته من تمارين انتقالية مشابهة لما يحدث في المباراة يتطلب من اللاعب الانتقال خلال مساحات محددة بأقصى سرعة ممكنة حيث لاحظنا من خلال هذه التمارين ان الفريق المهاجم الذي لديه تفوق عددي فرصته تكون كبيرة بالاستحواذ على الكرة وبناء الهجمة و الانتقال بدون كرة لخلق الفراغ و تبادل المراكز ضمن المساحات وهذا ما اشار اليه (وليد و لطيف ، ٢٠١٩) نقلاً عن (البك ، ١٩٩٢) بان التمارين التي تساعد اللاعب على " سرعة الانتقال لأخذ المكان المناسب واتقان التمير السريع المناسب وكذلك كيفية المحافظة على الكرة وتغيير الأماكن وحجز الخصوم واليقظة لكل خصم وزميل قريب، حيث أنها دائماً ما تتم على مساحات صغيرة حيث يعمل على الارتقاء بمستوى الأداء البدني والتكتيكي " . (وليد و لطيف ، ٢٠١٩ ، ١٢) لذلك فان اختيار التمارين والتي تتناسب مع قدرات وامكانيات اللاعبين تعمل على الارتقاء بمستوى القدرات البدنية وسوف تحقق الاهداف من العملية التدريبية (مختار، ١٩٨٩ ، ٤٣) .

أم التطور الحاصل في صفتي **(سرعة الاستجابة والسرعة الحركية)** يعزو الباحثون هذا التطور الى خصوصية تمارين الـ (Rondo) المستخدمة و التي ركزت على سرعة الاستجابة و سرعة الحركة في التمارين المستخدمة خلال الوحدات التدريبية إذ كانت تتميز بالسرعة في انتقال الكرة بين اللاعبين نتيجة صغر المساحة التدريبية بالتالي كان اللاعبون يحتاجون الى سرعة الاستجابة نتيجة سرعة انتقال الكرة بين اللاعبين هذه العوامل كانت له الدور الرئيسي في تطوير هاتين الصفتين . وهذا ما اشار اليه (سبع) " بان سرعة الاستجابة والسرعة الحركية تعد مهمة بكرة القدم الصالات اذا ان صغر مساحة الملعب تركز جميع اللاعبين الزملاء و الخصم في منطقة محدودة يتطلب من اللاعب سرعة في الأداء و سرعة في الاستجابة للمثيرات التي يتعرض لها " (سبع ، ٢٠١١ ، ٤٢٠)

أم التطور الحاصل في صفة **(مطاولة السرعة)** يعزو الباحثون هذه النتيجة التي نحن بصدها الى تمارين الـ (Rondo) اذ اعتمد الباحثون في تدريباته على استخدام زمن (٢) دقيقة التي نفذتها المجموعة التجريبية مع الاعتماد على الزيادة بصورة منتظمة في عدد التكرارات للتمارين المستخدمة و التي أدت إلى تكرار أداء الحركة مما ساعد على تطور هذه الصفة ، بالإضافة الى استخدام طريقة التدريب الفكري كان له الأثر الإيجابي و الفعال في تطوير هذه الصفة إذ تشير (المرسومي) عن (بسطويسي) بأن أهم طريقة لتنمية مطاولة السرعة يكون من خلال استخدام التدريب الفكري على شكل مجموعات مع ملاحظة وصول الشدة من (٧٠-٩٠٪) من الشدة القصوى لقدرة اللاعب (المرسومي، ٢٠٠٢ ، ٩١) لذلك مما تقدم يبدو و اضحا بان تدريبات الـ (Rondo) المستخدمة خلال المنهاج باستخدام زمن المطاولة الخاصة و المعتمدة على طريقة

التدريب الفكري ساهم بشكل كبير في زيادة مخزون الطاقة الكلايوجينية في العضلات العاملة فضلاً عن تحسين كفاءة بعض الأنزيمات ومن ثم زيادة إنتاج الطاقة من نظام حامض اللبنيك وهذا ما أشار إليه (التكريتي ومحمد علي) بأن تدريبات مطاولة السرعة تؤدي إلى إحداث بعض التغييرات منها زيادة مخزون الطاقة الكلايوجينية في العضلة ، فضلاً عن زيادة نشاط أنزيم (فوسفو فركتو كينيز) والذي يعد احد الأنزيمات المهمة في زيادة سرعة عمل التفاعلات الكيميائية لإنتاج طاقة أكبر في نظام حامض اللبنيك. (التكريتي ومحمد علي ، ١٩٨٦ ، ٢٥٥)

أم التطور الحاصل في صفة **(التوافق)** يعزو الباحثون النتيجة التي نحن بصدها الى نوعية التمارين المستخدمة اذ يتطلب تمارين الـ (Rondo) من لاعب كرة القدم الصالات ادماج حركات من أنواع مختلفة اثناء الأداء المهاري نتيجة سرعة انتقال الكرة بين اللاعبين و نتيجة صغر مساحة اللعب وتحرك اللاعبين داخل هذه المساحات لاخذ الفراغ و تبادل المراكز اذ يشير (عبد الفتاح) بأن " قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد " (عبد الفتاح ، ١٩٩٧ ، ٢٠٥) فمن خلال ملاحظتنا لتمرين الـ (Rondo) وجدنا المكونات الرئيسية للتوافق وهي " القدرة على تقدير الوضع مثلاً حركة الزميل و حركة الخصم و حركة الكرة ، القدرة على التوازن اذ يتطلب هذه النوعية من التمارين من اللاعب المحافظة على وضعية الجسم خلال الأداء البدني و المهاري ، و القدرة على الاستجابة السريعة و خاصة عند تغير مواقف اللعب ، و القدرة على الربط الحركي عند التمير و استلام الكرة و التهديد " (البهادلي ، ٢٠٠٩ ، ٢١) كما ان اللاعب أثناء أدائه لتمرين الـ (Rondo) بأنواعها المختلفة ولتنوعها وتعددها في المنهاج حيث كل تمرين له أداء مختلف عن الآخر أجبر اللاعب على التركيز والانتباه على الأداء إذ يتطلب من اللاعب عند أداء التمارين على التركيز العالي على حركة الكرة ادى إلى تطوير التوافق العصبي العضلي لدى اللاعبين و إلى زيادة انسيابية الحركة مما يدل على أن تمارين الـ (Rondo) تعمل على تطوير هذه الصفة .

أم التطور الحاصل في صفة **(الرشاقة)** يعود الى التنوع في تمارين الـ (Rondo) المستخدمة خلال المنهاج التدريبي والتي تتطلب من لاعب كرة القدم الصالات السرعة في تغير الاتجاه من خلال استخدام حركات سريعة و مفاجئة وهذا ما أشار إليه (الطائي) الى أن تطور صفة الرشاقة تعتمد على قدرة اللاعبين على تغير اتجاهاتهم والتقاطع الذي يؤديه أثناء الجري مع الكرة فضلاً عن تغير اوضاع جسمهم اثناء السيطرة على الكرة والدرجة بها والتهديد بالقدم وضرب الكرة بالراس من القفز وفضلاً عن ذلك تغير وضع الجسم من اجل استقبال الكرة ومناولتها للزميل (الطائي ، ٢٠٠١ ، ٥٠) كما يشير (الحيالي) الى انه " كلما تشابه أسلوب التدريب مع ما يحدث بالفعل ويتناسب وطبيعة الأداء يؤدي إلى الارتفاع بمستوى الأداء بشكل عام وصفة الرشاقة بشكل خاص " ، وفي نفس الموضوع يشير (حسين وناجي، ١٩٨٤) انه " عند تطوير

الرشاقة ومن اجل تكوين صفة التحكم بالجسم تكويناً متخصصاً يستفاد عملياً بتمارين قريبة من تمارين المباريات". (حسين وناجي، ١٩٨٤، ٢٢٦).

٥- الاستنتاجات و التوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-١-١ أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الـ (Rondo) الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في الصفات البدنية كافة (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الانتقالية ، سرعة الاستجابة، سرعة حركية ، مطاولة السرعة ، رشاقة ، توافق) .

٥-١-٢ أحدث المنهاج التدريبي الخاص بالمدرّب الذي نفذته المجموعة الضابطة تطوراً معنوياً في الصفات البدنية الاتية (القوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة الانتقالية ، سرعة حركية ، مطاولة السرعة).

٥-١-٣ تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الـ (Rondo) في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرّب في الصفات البدنية الاتية (القوة الانفجارية ، السرعة الانتقالية ، سرعة الاستجابة، سرعة حركية ، مطاولة السرعة ، رشاقة ، توافق) ما عدا القوة المميزة بالسرعة

٥-٢ التوصيات

٥-٢-١ التأكيد على مدربي كرة قدم الصالات الاعتماد على تدريبات الـ (Rondo) في تطوير الصفات البدنية .

٥-٢-٢ ضرورة تطبيق تدريبات الـ (Rondo) على فئات عمرية أخرى كفئة الاشبال والناشئين و المتقدمين لبيان أثرها في أحداث التطور لهذه الفئات.

٥-٢-٣ ضرورة تطبيق تدريبات الـ (Rondo) بتمارين أخرى للوقوف على تأثيرها واهميتها للاعبين كرة قدم الصالات.

المصادر

- ١- جلال ، احمد حسن (٢٠٠٨) : مبادئ الإحصاء النفسي (تطبيقات و تدريبات عملية في برنامج SPSS) ، ط ١ ، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ، القاهرة مصر .
- ٢- علاوي محمد حسن ، ورضوان محمد نصر الدين (١٩٨٤) "اختبارات الاداء الحركي" ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ٣- حسانين، محمد صبحي(١٩٩٥) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٣، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٤- الزهيري , ربيع خلف جميل , (٢٠٠٩) "تصميم وبناء اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم" رسالة ماجستير غير منشورة , تربية رياضية جامعة الموصل .
- ٥- عمر، محمد صبري ، وآخران (٢٠٠١): "الإحصاء التطبيقي في التربية البدنية والرياضية" ط٢، مصر .
- ٦- سيد، احمد نصر الدين (٢٠٠٣): "نظريات وتطبيقات، فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- ٧- اربوليدا ، (٢٠١٧) : "الرونودو في الأسس التكتيكية لطلاب فريق كرة القدم التابعة لوحدتها أتاهاوليا التعليمية" رسالة ماجستير ، الجامعة التقنية أمباتو ، كلية العلوم الإنسانية و التربية قسم الثقافة البدنية و التدريب الرياضي ، اسبانيا .
- ٨- الطائي، معتز يونس ذنون (٢٠٠١): "اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية.
- ٩- عبود، ضياء ناجي و نصيف، محسن علي (٢٠١١): "علاقة ارتباط القوة الانفجارية بالسرعة القصوى و سرعة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم" مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد ٢٣ ، العدد ٢ ، ٢٠١١ .
- ١٠- وليد، بونوح و لطيف ،بن سعاد (٢٠١٩)" اقتراح تمارين الألعاب المصغرة لتطوير بعض الصفات البدنية (التحمل و القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم U 17 " مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية ، جامعة البويرة ، الجزائر .
- ١١- مختار ، احمد (١٩٨٩): "المهارات الأساسية بكرة القدم، مطابع صوت الخليج للطباعة و النشر .
- ١٢- سبع ، احمد رمضان (٢٠١١) "اثر تمارين سرعة الاستجابة الحركية على بعض الصفات البدنية لحراس مرمى بكرة القدم الصالات" بحث منشور بمجلة كلية التربية الأساسية ، المجلد ١١ ، العدد ١١.
- ١٣- المرسومي ، سهاد قاسم سعيد (٢٠٠٢): "تأثير التدريب بأحمال مختلفة الشدة في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والمهارية بالكرة الطائرة" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، بغداد.
- ١٤- التكريتي ، وديع ياسين ومحمد علي ، ياسين طه (١٩٨٦): "الأعداد البدنية للنساء" دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل.

- ١٥- عبد الفتاح، ابو العلا احمد (١٩٩٧): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ١٦- البهادلي، علي فالح سلمان ، (٢٠٠٩) " تأثير تدريبات القدرات التوافقية في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة اليد " أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة لاهاي.
- ١٧- حسين، قاسم حسن وناجي، قيس (١٩٨٤): مكونات الصفات الحركية، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
- ١٨- الحيايي ، محمود حمدون يونس (٢٠٠٨) " أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة موصل ، موصل.
- 19- C Weber . 2019 " 1,000 Drills and Skills: A Soccer Training and Coaching Manual" <https://www.amazon.com/000-Skills-Drills-Complete-Training-ebook/dp/B00HFIJL46>
- 20- Menuchi, Marcos RTP, et al. (2018) "Effects of spatiotemporal constraints and age on the interactions of soccer players when competing for ball possession." *Journal of sports science & medicine* 17.3: 379.
- 21- DiBernardo,M.(2014).The Science of Rondo (Progressions, Variations & Transitions),methods of coaching series, Electronic book, Published By Soccertutor.com.
- 22- Clarke, David . 2015 "15 Rondos Games To Teach Accurate Teamwork And Passing In Defence And Attack " SoccerCoachWeekly.net
- 23- Jamladine , Redeouane . 2016-2017 "Skerriies Town Football Cllub Technical Programmed " <https://www.skerriestownfc.ie/fai-player-development-plan>
- 24- DiBernardo,M.(2014).The Science of Rondo (Progressions, Variations & Transitions),methods of coaching series, Electronic book, Published By Soccertutor.com.
- 25- Качани,Л,Горский,Л.(1984): Тренировка футболистов. М.ФИС.

نموذج لتمرين : (٤ + ١) ضد (٢)

الهدف البدني: تاثير التمرين على بعض الصفات البدنية من الناحية الهجومية.

الهدف الفني أو المهاري :زيادة قدرة اللاعب على التمرير ، و الاخماد و التهديف و الدرجة بالكرة

الهدف الخططي الهجومي: الاستحواذ على الكرة حل مشاكل اللعب و تكرار فرص صناعة اللعب

الأدوات المستخدمة: فانيالات باللوان مختلفة شواخص كأهداف اقماع صغيرة كرات قدم صالات

مساحة اللعب و عدد اللاعبين : المساحة مربع طول اضلاعها ١٠ م عدد اللاعبين (٧) لاعبين .

وصف التمرين : يتكون التمرين من سبعة لاعبين (٤+١ ضد ٢) (٤) لاعبين مهاجمين و لاعب مساند

للمهاجمين يقف داخل المربع و سط منطقة التدريب اللاعبون المهاجمون يرتدون الفانيالة الحمراء بينما لاعبا

الفريق المدافع يرتديان الفانيالة الزرقاء ينتشرون داخل المربع لهم الحرية في التحرك حسب مسار الكرة

واجبهما الرئيس الضغط على المنافس و منعهم من التمرير الى داخل المربع الصغير الذي طول اضلاعها

١.٥ في ١.٥ لكي يستلمها زميله عند إشارة المدرب الذي يقف خارج منطقة التدريب يبدأ لاعبو الفريق

المهاجم بتمرير الكرة فيما بينهم و بعد (٥) تمريرات صحيحة يقوم بالتهديف من بين الشواخص و بعد كل

تهديف يتم تبادل اللاعب و سط منطقة التدريب مع اللاعب الذي قام بالتهديف بمناولة الكرة فيما بينهم

بلمسة و احدة او لمستين و التحرك بالكرة لمساحة محددة و حسب ظروف اللعب مع استخدام حركات

التمويه و الخداع اثناء التمرير كما يجب التركيز على الدقة و السرعة في التمرير و التهديف .





المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية المستخدمة لتمارين الـ (Rondo Training) الدورة المتوسطة الأول: الأسبوع الأول والرابع الوحدة (الأولى و الثانية و الثالثة)

اليوم	رقم التمرين	نوع التمرين	زمن أداء التمرين	الشدة	التكرارات	عدد الممارسات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين تمرين وآخر	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الأولى
السبت	١	٢ ضد ١	٩٠ / ثانية	أداء مثالي	٣	١	٥ ثنائية	٢ دقيقة	٨ دقيقة	٥ + ٢ = ٧ دقائق	
	٦	٣ ضد ٢	٩٠ / ثانية	أداء مثالي	٣	١	٥ ثنائية	٢ دقيقة	٨ دقيقة		
	٨	٤ ضد ٢	٩٠ / ثانية	أداء مثالي	٣	١	٥ ثنائية	٢ دقيقة	٨ دقيقة		
	١٠	تمرين روندو لعب فريقيين	٥ / دقيقة	أداء مشابه للعب	١	1	_____				
اليوم	رقم التمرين	نوع التمرين	زمن أداء التمرين	الشدة	التكرارات	عدد الممارسات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين تمرين وآخر	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	٨٧ دقيقة
الاثنين	٤	٣ ضد ١	٩٠ / ثانية	أداء مثالي	٣	١	٥ ثنائية	٢ دقيقة	٨ دقيقة	٥ + ٢ = ٧ دقائق	
	٢	٢ ضد ١	٩٠ / ثانية	أداء مثالي	٣	١	٥ ثنائية	٢ دقيقة	٨ دقيقة		
	٩	٤ ضد ٢	٩٠ / ثانية	أداء مثالي	٣	١	٥ ثنائية	٢ دقيقة	٨ دقيقة		
١١	تمرين روندو لعب فريقيين	٥ / دقيقة	أداء مشابه للعب	١	1	_____					
اليوم	رقم التمرين	نوع التمرين	زمن أداء التمرين	الشدة	التكرارات	عدد الممارسات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين تمرين وآخر	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	٨٧ دقيقة
الأربعاء	٣	٢ ضد ٢	٩٠ / ثانية	أداء مثالي	٣	١	٥ ثنائية	٢ دقيقة	٨ دقيقة	٥ + ٢ = ٧ دقائق	
	٥	٣ ضد ٢	٩٠ / ثانية	أداء مثالي	٣	١	٥ ثنائية	٢ دقيقة	٨ دقيقة		



مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد ١٩ ، العدد (٢) ، لسنة ٢٠٢٣

College of Basic Education Researchers Journal. ISSN: 7452-1992 Vol. (19), No.(2), (2023)

		٨ دقيقة	٢ دقيقة	٥٤ ثانية	١	٣	أداء مثالي	٩٠ / ثانية	٤ ضد ٢	٧	
				_____	1	١	أداء مشابه للعب	٥ / دقيقة	تمرين روندو لعب فريقيين	١٢	