

أثر تدريبات بأسلوب الروندو بأشكال ومساحات متنوعة في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم

م.د. جواد حليم كاظم

جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

phy310.jwaid.haleem@uobabylon.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/10/14

م.د. كرار طالب مسلم

جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Phy455.karar.taleb@uobabylon.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2025/12/10

الملخص:

يهدف البحث التعرف على أثر تدريبات بأسلوب الروندو بأشكال ومساحات متنوعة في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وتم تنفيذ التجربة الرئيسية على لاعبي نادي بابل الرياضي للموسم (2025-2026)، والبالغ عددهم (28) لاعباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، بلغ قوام كل مجموعة (14) لاعباً، واستخدام الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المرتبطة ، اختبار (t) للعينات المستقلة ، وقد توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- أظهرت نتائج الدراسة تطور واضح وحقيقي في الرشاقة والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم.
- هناك أفضلية للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الرشاقة والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم.
- تؤكد نتائج الدراسة أن تدريبات الروندو بأشكال ومساحات متنوعة تمثل أسلوباً تدريبياً متقدماً وفعالاً لتطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التدريبات بأسلوب الروندو ، الأداء المهاري المركب ، كرة القدم

The effect of rondo-style training in various forms and spaces on developing agility and complex technical performance in football players

Dr. Jawad Halim Kadhim

phy310.jwaid.haleem@uobabylon.edu.iq

Dr. Karar Taleb Muslim

Phy455.karar.taleb@uobabylon.edu.iq

University of Babylon – College of Physical Education and Sports Sciences

Research Received: 14/10/2025 ,Research Published: 10/12/2025

Abstract:

This research aims to identify the effect of rondo-style training in various forms and spaces on developing agility and complex skill performance among football players. The researchers used an experimental design with two equivalent groups (control and experimental) using pre- and post-tests. The main experiment was conducted on players from Babylon Sports Club during the 2025-2026 season, totaling (28) players. They were divided into two groups (control and experimental), each consisting of (14) players. The researchers used the following statistical methods: (arithmetic mean, standard deviation, t-test) For paired samples, the independent samples t-test was used, and the researchers reached the following conclusions:

- The study results showed a clear and genuine improvement in agility and complex skill performance among football players.
- The experimental group demonstrated superiority over the control group in agility and complex skill performance among football players.
- The study results confirm that rondo drills in various forms and spaces represent an advanced and effective training method for developing agility and complex skill performance in football players.

Keywords: Rondo drills, complex skill performance, football

1-1 مقدمة وأهمية البحث :

يُعدّ التدريب الرياضي عملية منظمة تهدف إلى تطوير القدرات الحركية والمهارية من خلال تصميم وحدات تدريبية تعتمد على أساليب علمية دقيقة، حيث يستند التدريب الفعّال إلى التدرج في الأحمال وتنويع التمرينات بما ينسجم مع متطلبات الألعاب الرياضية المختلفة، ويسهم تطبيق برامج تدريبية مخططة في تحسين الأداء الحركي للاعبين ورفع كفاءتهم البدنية بشكل مستمر.

تعتبر كرة القدم من الألعاب الجماعية الأكثر تعقيداً من الناحية البدنية والفنية، حيث يعتمد الأداء الناجح للاعبين الشباب على تناسق القدرات الحركية كالرشاقة والمهارات الفنية المركبة، إلى جانب القدرة على اتخاذ القرارات الفورية تحت ضغط المباراة، وتعكس مواقف اللعب الواقعي متطلبات عالية للتنقل السريع، التحكم في الكرة، والتمركز التكتيكي، مما يجعل اختيار أساليب التدريب المناسبة أمراً حاسماً لتطوير الأداء الشامل للاعبين.

وأن تدريبات الروندو (Rondo) من أكثر الأساليب التدريبية ابتكاراً في كرة القدم، حيث تمثل وسيلة فعّالة لتطوير المهارات التقنية والبدنية في وقت واحد، ويُعرف تمرين الروندو بكونه نشاطاً جماعياً يعتمد على الاحتفاظ بالكرة تحت ضغط المنافسين، مع التركيز على السرعة والدقة في التمرير والتحرك المستمر، يتيح هذا الأسلوب للاعبين الفرصة لتطوير الرشاقة، التنسيق الحركي، وسرعة اتخاذ القرار في بيئة مشابهة للعب الفعلي، مما يعزز القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة خلال المباريات.

إضافة إلى ذلك، يمتاز الروندو بقدرته على تعزيز الأداء المهاري المركب، حيث يجمع بين الجوانب التقنية والفكرية والحركية للاعب، فعلى صعيد التقنية يُحسن التحكم بالكرة، التمرير الدقيق، والاستلام الصحيح في مختلف الاتجاهات، حيث يدرب اللاعب على قراءة تحركات زملاءه والمنافسين، واتخاذ القرار المناسب بسرعة تحت الضغط، أما على الصعيد الحركي، فهو يساهم في تحسين الرشاقة، التسارع، والتوازن، لما يتطلبه من حركة مستمرة وتغيير اتجاه سريع ومتكرر، ويشير (Sarmenyo 2019) "أن التدريبات بأسلوب الروندو أصبحت تقنية تدريب جماعية في كرة القدم الحديثة حيث تهدف لاحتفاظ المهاجمين للكرة بين اقدمهم لأطول فترة ممكنة عن طريق نقل الكرة بالشكل السريع من خلال مهارات متعددة كالتمرير، والاستلام بشكل سريع والتحرك للمساحات الخالية فهي تدريبات يغلب عليها طابع المتعة والسرور، وتعمل على تطوير كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطية.

تعد القدرة على الأداء المركب من المقاييس الحيوية لتقييم المستوى الفني والحركي والبدني للاعب كرة القدم، حيث تشمل الرشاقة، سرعة الاستجابة، التحكم بالكرة، واتخاذ القرار تحت ظروف اللعب الديناميكية، ورغم توافر العديد من الأساليب التدريبية التقليدية، إلا أن أغلبها يفتقر إلى التنوع في الأشكال والمساحات التي تعكس متطلبات المباريات الواقعية، مما يحد من فعاليته في تطوير الأداء المركب بشكل متكامل، وتبرز تدريبات الروندو بأشكال ومساحات متنوعة كأحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تجمع بين الجوانب الفنية والحركية والتكتيكية، من خلال خلق مواقف

لعب محاكاة للواقع، تتطلب من اللاعبين الحركة المستمرة بدون كرة ، واتخاذ قرارات دقيقة تحت الضغط، وبذلك، يسهم هذا البحث في تقديم أساليب تدريبية مبتكرة تستند إلى أسس علمية دقيقة، مع التركيز على تطوير الرشاقة والأداء المركب للاعب كرة القدم الشباب، الأمر الذي يعزز من كفاءة التدريب، ويقوي القدرة على الاستجابة للمتغيرات الديناميكية في المباريات.

2-1 مشكلة البحث:

رغم الاهتمام الكبير بتطوير القدرات الحركية والفنية للاعب كرة القدم ، تشير الأدبيات الحديثة إلى أن البرامج التدريبية التقليدية غالبًا ما تعالج المهارات بشكل منفصل، مثل التمرير أو السيطرة على الكرة، دون دمجها ضمن مواقف لعب متغيرة تحاكي المباريات الواقعية، هذا النقص في التنوع التدريبي يؤدي إلى قصور واضح في تطوير القدرة على الرشاقة والأداء المركب، بما يشمل التنسيق الحركي، سرعة الاستجابة، التحكم الدقيق بالكرة، واتخاذ القرار تحت الضغط، ورغم أن تدريبات الروندو أثبتت فعاليتها في تحسين المهارات الفردية والجماعية، إلا أن معظم تطبيقاتها العملية تفتقر إلى تنوع الأشكال والمساحات بطريقة تمكن جميع اللاعبين من المشاركة الفعالة، مما يقلل من الاستفادة الكاملة من هذه التدريبات في تطوير الأداء المركب ، ومن هنا تبرز الحاجة الماسة لدراسة منهجية تهدف إلى تصميم تدريبات روندو بأشكال ومساحات متنوعة، يمكن من خلالها تعزيز الرشاقة وتطوير الأداء المركب للاعب كرة القدم ، مع توفير إطار علمي دقيق للمدربين والباحثين بسد الفجوة بين النظرية والتطبيق العملي في إعداد اللاعبين لمتطلبات المباريات الحديثة.

3-1 أهداف البحث : يهدف البحث إلى :-

1- التعرف على أثر تدريبات بأسلوب الروندو بأشكال ومساحات متنوعة في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم.

2- التعرف على الفروق في تأثير تدريبات بأسلوب الروندو بأشكال ومساحات متنوعة في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم.

4-1 فروض البحث:-

1- هناك تأثير للتدريبات بأسلوب الروندو بأشكال ومساحات متنوعة في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم.

2- هناك فروق بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) باستخدام تدريبات الروندو بأشكال ومساحات متنوعة في تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي بابل الرياضي للموسم الرياضي (2025-2026).

2-5-1 المجال الزمني: من تاريخ (2025/7/09) إلى تاريخ (2025/9/17)

2-5-1 المجال المكاني: ملعب التدريب التابع لـ(نادي بابل الرياضي).

2- الطريقة والأدوات:

1-2 منهجية البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة، فضلاً عن ذلك أن " أهم ما يميز النشاط العلمي هو استخدام أسلوب التجربة ".

2-2 مجتمع البحث وعينته : حدد الباحثان مجتمع البحث بلاعبين اندية بابل الدرجة الثالثة للموسم الرياضي(2025-2026) المسجلين ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي لكرة القدم محافظة بابل والبالغ عددهم (5) أندية , وأختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبين نادي بابل الرياضي والبالغ عددهم(28) لاعباً, تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ولكل مجموعة (14) لاعباً.

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

1-3-2 وسائل جمع المعلومات :

■ شبكة الانترنت, المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

- كرات قدم نظامية + أهداف مصغرة .
- أدوات للإحماء والتهيئة البدنية (الحبال المطاطية , الكرات الطبية , أسطوانات التمدد العضلي) .
- لوحات أو أعلام ملونة .
- شريط قياس.
- جهاز رامي كرات.
- أقماع مرنة صغيرة أو خطوط أرضية, مخروطات بألوان مختلفة.
- ساعة توقيت

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد اختبارات البحث: اعتمد الباحثان الاختبارات المعتمدة في الأدبيات العلمية لقياس متغيري الرشاقة والأداء المركب، لما تتمتع به هذه الاختبارات من صدق وثبات وموضوعية مثبتة، وبما يضمن تقييماً دقيقاً للتغيرات الناتجة عن تطبيق تدريبات الروندو بأشكال ومساحات متنوعة على لاعبي كرة القدم.

2-4-2 توصيف اختبارات البحث :

الاختبار الاول: الجري المكوكي 10×4م

هدف الاختبار : قياس الرشاقة .

أدوات الاختبار : ساعة إيقاف خطان متوازيان المسافة بينهما (10) أمتار.

طريقة أداء الاختبار : يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوز بكلنا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي إن المختبر يقطع مسافة 10م ذهاباً وأياباً.

طريقة التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه لقطع مسافة 10×4م. (علي سلمان, 2013 , ص53)



شكل (1)

يوضح أداء الجري المكوكي

الاختبار الثاني : اختبار الاستلام من الحركة ثم التمرير .

هدف الاختبار : قياس الاستلام من الحركة ثم التمرير.

الادوات المستعملة : كرات قدم، ساعة إيقاف، مقعد سويدي، شريط قياس، اقمار، اهداف مصغرة.

وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (2م) وعند سماع الصافرة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة المناولة له من المدرب داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1م) ثم يناولها مائلة قطرية الى المقعد السويدي وينطلق للسيطرة عليها بعد ارتدادها من المقعد السويدي في المنطقة المحددة للاستلام ثم يقوم بمناولتها بالقدم المفضلة وبأي جزء منها على المرمى الذي يبعد عن مكان التمرير (10م), يؤدي اللاعب محاولتين كاملتين على الأهداف الثلاثة.

طريقة التسجيل:

تسجل دقة المناولة على المرمى الواحد بالدرجات من خلال الآتي :

التسجيل : تسجل درجات الدقة كما يأتي :

عند دخول الكرة المرمى يسجل للمختبر (3) درجات.

عند اصطدام الكرة بالعارضة او القائم (2) درجتان.

عند اصطدام الكرة بالقمع تسجل (1) درجة.

عند خروج الكرة عن هذا الحيز تسجل (0) درجة.

ملاحظة : المحاولة الواحدة هي أداء الاختبار على الثلاث أهداف واخذ المتوسط.

1-يحسب زمن اداء المحاولة لأداء الهدف من لحظة استلام الكرة حتى تقطع الكرة خط المرمى

2-نستخرج الدرجة المعيارية عن طريق الاختبار الزائي لكل من زمن المحاولة ودقة التهديد بعد

استخراج الدرجة المعيارية لكل من زمن المحاولة ودقة التهديد نقوم بجمع الدرجتين لكل لاعب

3-تسجل الدرجة النهائية لافضل محاولة بعد اعطاء كل لاعب ثلاث محاولات. (حسن السيد ابو عبدة ، 2010، ص43)

الاختبار الثالث : استلام الكرة بالقدم - دحرجة بين الشواخص - تهديد.

اسم الاختبار : الاستلام والدرجة والتهديد .

الهدف من الاختبار : قياس مهارة الاستلام ومهارة الدرجة ودقة التهديد :

الادوات المستعملة : كرات قدم قانونية , قاذف كرات , شواخص , صافرة , بورك , مرمى كرة قدم

قانوني , شبكة مقسمة لقياس دقة التهديد و كادر مساعد يتألف من مسجل عدد (3) ومؤقت.

إجراءات تنفيذ الاختبار : تحديد منطقة اختبار الاستلام بثلاث دوائر متداخلة يكون قطر الدائرة الصغيرة

(1م) وقطر الدائرة الوسطى (1.5م) وقطر الدائرة الكبيرة (2م), وعلى بعد (1م) تحدد منطقة اختبار

الدرجة بين الشواخص بمسافة 20م بخطي بداية ونهاية, ويرسم خطين جانبيين على طول المنطقة حيث

تكون المسافة بينهما (1م), وتوضع الشواخص على طول المنطقة وتكون المسافة بين شاخص وآخر

(1م) وعددها (20) شاخص , وعلى خط منطقة الجزاء تحدد منطقة اختبار الدقة

حيث يتم وضع شبكة مقسمة إلى أقسام توضع على المرمى لقياس دقة التهديد .

وصف الاختبار : عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالانطلاق نحو منطقة اختبار مهارة الاستلام ويتم

اطلاق الكرة من قاذف الكرات نحو منطقة الاستلام , اذ يقوم المختبر بالاستلام الكرة بقدمة ثم القيام

بالدرجة بين الشواخص لمسافة (20م) وعند الوصول الى خط نهاية منطقة الدرجة يقوم بتسديد الكرة

نحو المرمى ونحو المنطقة المطلوبة .

شروط الاختبار :

1. يجب أن يكون الاستلام بالقدم ومن لمسة واحدة فقط .

2. يجب على المختبر القيام بالدرجة ما بين الشواخص الموضوعة على طول منطقة اختبار الدرجة

3. يجب على المختبر التهديف باتجاه احدى المناطق المحددة .

4. يجب على المختبر اداء الاختبارات ككل وبأسرع وقت ممكن .

طريقة التسجيل :

1. يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات

2. يتم احتساب (3) درجات في حال استلام الكرة ضمن الدائرة الصغيرة

3. يتم احتساب (2) درجات في حال تم أستلام الكرة ضمن الدائرة الوسطى

4. يتم احتساب (1) درجة في حال تم أستلام الكرة ضمن المنطقة الكبيرة

5. يتم احتساب (صفر) درجة في حال أستلام الكرة خارج حدود الدوائر الثلاث .

6. يتم استخراج درجة أستلام الكرة بالقدم من خلال جمع المحاولات الثلاث وتقسيمهم على ثلاث

7. يتم استخراج درجة الدرجة بين الشواخص من خلال استخراج الدرجة المعيارية لكل ممن زمن

الدرجة وعدد مرات خروج الكرة بعد ذلك تجمع الدرجة المعيارية لكل من زمن الدرجة وعدد

مرات خروج الكرة.

-تحتسب الدرجة النهائية للاختبار من خلال جمع الدرجات المعيارية لكل من درجة الاستلام ودرجة الدرجة بين

الشواخص ودرجة التهديف . (بسام صاحب, 2018 , ص 69)

الاختبار الرابع : الاستلام بالصدر - درجة مستقيمة - تهديف.

اسم الاختبار : الاستلام والدرجة والتهديف .

الهدف من الاختبار : قياس مهارة الاستلام ومهارة الدرجة ودقة التهديف.

الادوات المستخدمة : كرات قدم قانونية , جهاز قاذف كرات , صافرة , بورك , مرمى كرة قدم قانوني ,

شبكة مقسمة لقياس دقة التهديف .

إجراءات تنفيذ الاختبار : تحديد منطقة اختبار الاستلام بثلاث دوائر متداخلة يكون قطر الدائرة الصغيرة

(1م) وقطر الدائرة الوسطى (1 , 5م) وقطر الدائرة الكبيرة (2م), وعلى بعد (1م) تحدد منطقة اختبار

الدرجة المستقيمة بمسافة (25م) بخطي بداية ونهاية , ويرسم خطين جانبيين على طول المنطقة حيث

تكون المسافة بينهما (1م) وعلى خط منطقة الجزاء تحدد منطقة اختبار دقة التهديف .

وصف الاختبار : عند سماع الصافرة يقوم المختبر بالانطلاق نحو منطقة اختبار مهارة الاستلام ويتم

اطلاق الكرة بجهاز قاذف الكرات نحو منطقة الاستلام ويقوم المختبر باستلام الكرة بصدرة ثم يقوم

باختبار الدرجة المستقيمة لمسافة (25م) وعند الوصول إلى منطقة اختبار دقة التهديف يقوم بالتسديد

نحو المرمى ونحو المنطقة المطلوبة .

شروط الاختبار:

1. يجب أن يكون الاستلام بالصدر ومن لمسة واحدة
2. يجب على المختبر أداء اختبار الدرجة بالتطبيق الصحيح ومراعاة عدم خروج الكرة عن سيطرته لأكثر من مسافة (1م) وبأسرع وقت ممكن .
3. يجب على المختبر التهديف باتجاه إحدى المناطق المحددة له .
4. يجب على المختبر أداء الاختبار ككل وبأسرع وقت ممكن .

طريقة التسجيل :

1. يعطى لكل مختبر ثلاث محاولات .
2. يتم احتساب (3) درجات في حال تم أستلام الكرة ضمن الدائرة الصغيرة .
3. يتم احتساب (2) درجات في حال تم أستلام الكرة ضمن الدائرة الوسطى
4. يتم احتساب (1) درجة في حال تم أستلام الكرة ضمن الدائرة الكبيرة .
5. يتم احتساب صفر درجة في حال تم أستلام الكرة خارج الدوائر الثلاث .
6. يتم استخراج درجة استلام الكرة بالصدر من خلال جمع المحاولات الثلاث وتقسيمهم على ثلاث
7. يتم استخراج درجة الدرجة المستقيمة من خلال استخراج الدرجة المعيارية لكل ممن زمن المحاولة وعدد لمسات الكرة بعد ذلك تجمع الدرجة المعيارية لكل من زمن الدرجة المستقيمة وعدد اللمسات.
8. تحتسب الدرجة النهائية للاختبار من خلال جمع الدرجات المعيارية لكل من درجة الاستلام الكرة بالصدر ودرجة الدرجة المستقيمة ودرجة التهديف .

ملاحظة : يحتسب زمن الدرجة المستقيمة من لحظة أستلام اللاعب للكرة حتى يقوم بعملية التهديف .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق 2025/7/10 على عينة قوامها (3) لاعبين من نفس عينة البحث الأساسية , وقد هدفت التجربة التأكد من قدرة اللاعبين على تنفيذ التدريبات وفق الشدة والمساحات المحددة، فضلاً عن ضمان وضوح تعليمات الاختبارات ودقتها، وأسهمت هذه الخطوة في ضبط المتغيرات، وتثبيت آليات القياس، وتفادي المشكلات المحتملة قبل البدء بالتجربة.

2-5 الاختبارات القبلية: نُفذت الاختبارات القبلية على مدار يومين متتاليين، حيث أُجري الجزء الأول من الاختبارات في يوم (السبت الموافق 2025/7/12)، فيما أُجري الجزء الثاني في يوم (الأحد الموافق 2025/7/13)، مع توحيد ظروف القياس في كلا اليومين، وتوزيع الاختبارات بطريقة تمنع حدوث التعب وتضمن الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة.

وقبل البدء بتنفيذ الاختبارات القبلية أجرى الباحثان التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في متغيرات البحث, (الجري المكوكي 10×4م, الاستلام من الحركة ثم التمرير, الاستلام بالقدم- درجة بين الشواخص- تهديف, الاستلام بالصدر- درجة مستقيمة- تهديف), باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة, وكما يبين جدول رقم (1).

جدول رقم (1) يبين تكافؤ أفراد العينة لمتغيرات البحث

نوع الدلالة	قيمة T المحسوبة	ع	س	المجموعة	وحدة القياس	الوسائل الاحصائية الاختبار
غير معنوي	0.5	0.57	11.67	الضابطة	الثانية	الرشاقة(الجري المكوكي 10×4م)
		0.59	11.38	التجريبية	وأجزائها	
غير معنوي	0.6	1.43	9.82	الضابطة	الدرجة	الاستلام من الحركة ثم التمرير.
		1.68	10.18	التجريبية	المعيارية	
غير معنوي	0.88	1.20	11.44	الضابطة	الدرجة	الاستلام بالقدم- درجة بين الشواخص تهديف
		1.66	11.42	التجريبية	المعيارية	
غير معنوي	1.42	1.46	11.83	الضابطة	الدرجة	الاستلام بالصدر- درجة مستقيمة تهديف
		1.42	10.98	التجريبية	المعيارية	

(*) قيمة الجدولية ل (t) عند (26) عند مستوى الدلالة (0.05) هي (2,05)

عند مقارنة قيمة (t) المحسوبة مع القيمة الجدولية والبالغة (2.05) عند درجة حرية (26) وعند مستوى الدلالة (0.05), يتبين لنا أن جميع القيم المحسوبة جاءت أقل من القيمة الجدولية, وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في متغيرات البحث.

1-5-2 التجربة الرئيسية (تنفيذ التدريبات الخاصة بأسلوب الرondo): تم تنفيذ التجربة الرئيسة خلال الفترة الزمنية من يوم الثلاثاء الموافق (2025/7/15) ولغاية يوم الاثنين (2025/9/15), على ملعب التدريب التابع لـ(نادي بابل الرياضي), في فترة الأعداد الخاص, وامتدت لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً, ليصبح مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة.

- تم تنفيذ التمرينات بأسلوب الرondo بأشكال ومساحات متنوعة (دائري , مستطيل , ومحطات متعددة).
- تم تنفيذ التمرينات بطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة والتكراري , مع فترات عمل قصيرة نسبياً , فترات راحة قصيرة محددة , وتدرج الشدة عبر الأسابيع لضمان تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب.

- تراوحت الشدة في تنفيذ التمرينات ما بين (80-95%)، من القابلية القصوى للاعب، تحت ظروف ضغط متزايد.
- تم تنفيذ التمرينات تحت إشراف الباحثان وبمتابعة المدرب المساعد، وجرى توحيد ظروف الأداء لجميع اللاعبين من حيث التوقيت والمكان وطريقة الأداء، لضمان ثبات المتغيرات المؤثرة في نتائج البحث.
- نفذت التدريبات التي قاما بأعدادها الباحثان بالقسم الرئيسي بزمين يتراوح ما بين (55-65) دقيقة.
- تم تنفيذ تمرينات الروندو وفق محاكاة اللعب بعد إطلاع الباحثان على المصادر العربية والأجنبية والآخذ بآراء خبراء ومتخصصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم.

2-5-3 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات بأسلوب الروندو، نُفذت الاختبارات البعدية كذلك على مدار يومين متتاليين، حيث أُجري الجزء الأول من الاختبارات في يوم (الثلاثاء الموافق 2025/9/16)، وأُجري الجزء الثاني في يوم (الأربعاء الموافق 2025/9/17)، علماً أنَّ الباحثان راعيا جميع الإجراءات التي قاما بها في الاختبار القبلي.

2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية الأتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المرتبطة، اختبار (t) للعينات المستقلة).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبار (القبلي والبعدية) لمتغيرات البحث للاعبين كرة القدم ولكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية)

المتغيرات الإحصائية المجاميع	اسم الاختبار	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة t المحسوبة	الدالة الإحصائية
			ع	س	ع	س		
المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية	الجري المكوكي 10×4م	الثانية وأجزائها	11.67	0.57	11.37	0.58	3.66	معنوي
			11.38	0.59	10.12	0.8	9.89	معنوي
المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية	الاستلام من الحركة ثم التمرير	الدرجة المعيارية	9.80	1.39	10.02	1.50	2.58	معنوي
			10.15	1.64	10.55	0.90	6.27	معنوي
المجموعة الضابطة المجموعة التجريبية	الاستلام بالقدم دحرجة بين الشواخص تهدف	الدرجة المعيارية	11.44	1.18	12.38	0.10	2.80	معنوي
			11.40	1.66	13.19	1.16	4.08	معنوي

معنوي	2.77	1.40	10.66	1.47	11.77	الدرجة المعيارية	الاستلام بالصدر درجة مستقيمة تهديف	المجموعة الضابطة
معنوي	3.04	1.60	12.12	1.86	10.98			المجموعة التجريبية

*القيمة الجدولية ل(t) المترابطة عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (2.16)

2-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية:

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في جميع المتغيرات قيد الدراسة (الجري المكوكي 10×4م، الاستلام من الحركة ثم تمرير، الاستلام بالقدم- درجة بين الشواخص ثم تهديف، الاستلام بالصدر- درجة مستقيمة ثم تهديف)، وقد جاءت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث ظهرت قيمة (t) المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية والبالغة (2.16) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على أن التدريبات المستخدمة في المجموعة التجريبية كانت أكثر فاعلية، وتعزى هذه النتائج الإيجابية للمجموعة التجريبية على أن التدريب بأسلوب الروندو بأشكال ومساحات متنوعة أدى إلى تحسن واضح في الرشاقة والأداء المهاري المركب لدى لاعبي المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ما يؤكد فعالية هذا النوع من التدريبات في تطوير القدرات الحركية والمتمثلة بالرشاقة والأداء المهاري المركب بشكل متكامل، هذا يتوافق مع ما أشار إليه (محمد حسن الحوفي وآخرون 2024) "أن أسلوب تدريبات الروندو يعمل على تحسين الأداء المهاري والبدني معاً حيث يتم وضع مجموعات من التدريبات في ضوء احتياجات المرحلة السنية وبذلك قد أنجز هذه التدريبات خلال المواقف التي تتشابهه مع مواقف المباريات، وفي السياق نفسه يؤكد هيرمان (2004) "أن التدريب داخل مساحات مختلفة من اللعب أو ما يسمى بالملاعب المحورة يعود على اللاعبين بالعادات الجيدة وتعودهم على التصرف الصحيح واتخاذ القرار الأنسب في حالات مطابقة لما هو في كرة القدم الحديثة.

ومن خلال نتائج جدول (2) أحرزت المجموعة التجريبية التي نفذت تدريبات الروندو بأشكال ومساحات متنوعة تحسناً ملحوظاً في متغير الرشاقة مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويرجع ذلك إلى طبيعة التدريبات التي تتطلب تغيرات متكررة وسريعة في الاتجاهات، تسارع وتباطؤ مستمر، وتحركات قصيرة دقيقة أثناء الاحتفاظ بالكرة أو تمريرها، وهذا ما أكدته (صادق عبد الأمير 2024) "أن أغلب المدربين يهتمون بعنصر الرشاقة في الأعداد الخاص كون هذه القدرة تؤدي بشدة قصوى، فالرشاقة ذات أهمية في كل الأنشطة التي تتطلب التغيير من حيث الاتجاه السريع في مواضع الجسم أو أي جزء آخر، فالبدايات السريعة والتوقف والتغيير في الاتجاهات يعتمد بدرجة كبيرة على الحركة السريعة وتغيير مواضع الجسم.

وتؤكد نتائج دراستنا أن تدريبات الروندو متعددة الأشكال والمساحات قد حسنت الأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم، حيث يعود ذلك إلى التحكم الدقيق بالكرة، واتخاذ القرارات تحت ضغط يحاكي مواقف المباراة الواقعية،

هذا ما أكدته (هشام حمدون 2008) " أن تدريب اللاعبين على المهارات المركبة في ظروف مشابهة للأداء الفعلي (المنافسات) يؤدي إلى اختصار الزمن الكلي للأداء المهاري حيث يلزم اللاعب بالدقة والسرعة.

وبالعودة لجدول (2) حيث أظهرت المجموعة الضابطة تحسناً محدوداً في كل من الرشاقة والأداء المهاري المركب، إلا أن هذا التحسن ظل أقل وضوحاً بكثير من التحسن الملحوظ الذي حققته المجموعة التجريبية من خلال تطبيق تدريبات الروندو متعددة الأشكال والمساحات، مما يؤكد فعالية التدريب المتنوع في تطوير القدرات الحركية والمهارية بشكل متكامل.

3-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

(3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

المتغيرات الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	الدالة الاحصائية
		ع	س	ع	س		
الجري المكوكي 10×4م	ثانية وأجزائها	0.58	11.37	0.8	10.12	5.56	معنوي
الاستلام من الحركة ثم التمرير	الدرجة المعيارية	1.50	10.02	0.90	10.55	2.44	معنوي
الاستلام بالقدم- درجة بين الشواخص ثم تهديف	الدرجة المعيارية	0.10	12.38	1.16	13.19	2.49	معنوي
الاستلام بالصدر- درجة مستقيمة ثم تهديف	الدرجة المعيارية	1.40	10.66	1.60	12.12	2.85	معنوي

القيمة الجدولية ل (t) المستقلة عند درجة حرية (26) ومستوى دلالة (0,05) تبلغ (2,05)

4-3- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية:

أظهرت نتائج جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيم (t) المحسوبة (2.85، 2.49، 2.44، 5.56) وهي أعلى من القيمة الجدولية (2.05) عند مستوى دلالة (0.05) والبالغة (2.05)، يُعزى هذا التحسن إلى تطبيق التمرينات بأسلوب الروندو بأشكال ومساحات متنوعة، التي فرضت على اللاعبين تغيرات سريعة في الاتجاهات، تسارع وتباطؤ مستمر، وحركات قصيرة دقيقة، ما عزز من الرشاقة الديناميكية والتحكم الحركي، كما ساهم التنوع في المساحات والأشكال في تحسين الأداء المهاري المركب، إذ دمج التمرين بين المهارات الفنية الدقيقة مثل التمرير والتحكم بالكرة، والقدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط يشبه مواقف المباراة الواقعية.

وتؤكد هذه النتائج أن تدريبات الروندو متعددة الأشكال والمساحات، مع اعتماد أسلوب التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري، تعد أداة فعالة لتطوير متغير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم الشباب، حيث توفر تدريباً متكاملاً يجمع بين الجانب الحركي والفني، وهذا ما أشار إليه (عصام عبد الخالق 2005) " بأن كلما زاد عنصر الرشاقة استطاع الرياضي تحسين مستواه على أن نركز على المبدأ الأساسي هوة التدرج من البسيط إلى المركب أذ يجب على الرياضي أن يحلها إلى مكوناتها البسيطة " , ويعزى التحسن الملحوظ في الأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم الشباب إلى فعالية تدريبات الروندو بأشكال ومساحات متنوعة من خلال تطوير التنسيق الحركي , التحكم بالكرة , والقدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط , وهذا ما أكدته (محمد محمود 2018) " بأنه يقع على عاتق المدرب تحسين المستوى المهاري الخاص بلاعب كرة القدم حيث يعتمد ذلك على سرعة اللاعب وقدرته على اتخاذ القرارات الحركية السريعة عن طريق التحرك بدون كرة , وخاصة بالألعاب الجماعية ثم الدمج بين الأداء التكتيكي والتكتيكي الجماعي والفردى من خلال مواقف اللعب المختلفة " , وهذا ما أكدته الباحثة من خلال نتائج البحث أن التحسن في متغير الرشاقة والأداء المركب يعود إلى طبيعة تدريبات الروندو بأشكال ومساحات متنوعة التي تعتمد على مواقف لعب متغيرة تتطلب التحرك بدون كرة , والتغيير السريع للاتجاه، والتنسيق الحركي، إضافة إلى اتخاذ القرار تحت الضغط وتنفيذ مهارات التحكم والتمرير بدقة، مما أسهم في تطوير الجوانب الحركية والمهارية بشكل متزامن.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1: الاستنتاجات:

- أظهرت نتائج الدراسة تطور واضح وحقيقي في الرشاقة والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم .
- هناك أفضلية للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الرشاقة والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم.
- تؤكد نتائج الدراسة أن تدريبات الروندو بأشكال ومساحات متنوعة تمثل أسلوباً تدريبياً متقدماً وفعالاً لتطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب لدى لاعبي كرة القدم.

4-2: التوصيات:

- اعتماد تدريبات الروندو بأشكال ومساحات متنوعة كجزء أساسي من البرامج التدريبية الموجهة للاعبين كرة القدم ، لما لها من دور فعال في تطوير الرشاقة والأداء المركب.
- استخدام تدريبات الروندو في المراحل التأسيسية بهدف تعزيز القدرات البدنية والحركية والمهارية بشكل متزامن، بدلاً من الفصل بينهما كما في الأساليب التقليدية.
- تنويع أشكال ومساحات تدريبات الروندو خلال الوحدات التدريبية بما يضمن زيادة التنافسية ورفع مستوى التكيف الحركي وسرعة اتخاذ القرار تحت الضغط

المراجع العربية والأجنبية :

- بسام صاحب عبد الامير طاهر: "تصميم وتقنين بطارية اختبارات مهارية مركبة للاعبين كرة القدم بأعمار (16-18) سنة", اطروحة دكتوراه , جامعة القادسية , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2018 , ص 69.
- حسن السيد ابو عبدة : الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق) , ط 8 , الاسكندرية , مكتبة الاشعاع الفنية , 2010 , ص 323334.
- صادق عبد الامير : "تأثير تدريبات الروندو بالتثقيل في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الاساسية والحيازة للاعبين أندية الدرجة الثانية بكرة القدم" , أطروحة دكتوراة , جامعة كربلاء , 2024.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي , منشأة المعارف , 2005, ص 184.
- علي سلمان عبد الطرقي : الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية , دار الكتب, بغداد , 2013 , ص 153
- محمد محمود عبد الظاهر: الاعداد الرياضي طويل المدى ومتطلبات الانجاز التنافسي, ط1, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 2018.
- محمود حسن الحوفي وآخرون : تأثير تدريبات الروندو على بعض الأداءات المهارية المندمجة لناشئي كرة القدم , مجلة بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة العدد (3) , 2024.
- هشام محمد حمدون : "تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم" , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الاسكندرية.
- Sarmento , H. ,Clemente , F. , Harper , L . , Costa . , (2019) : Rondo Games In Soccer . – A systematic Review . International Journal Of Performance Analysis In Sport
- Herman Vermeulen. (2004). Football-Entrainement a la Zone, Edition Amphora, Paris

ملحق (1)

أنموذج من التدريبات بأسلوب الروندو بأشكال ومساحات متنوعة

التمرين 1: روندو مربع كبير

الأدوار: 8 مهاجمين، 4 مدافعين وسط، 2 لاعبين حرين للتبادل

المساحة: مربع 10×10 أمتار، الأدوات: كرات، أقماع

الوصف للأداء: جميع اللاعبين موزعون داخل المربع، المهاجمون يمررون الكرة فيما بينهم، المدافعون الوسط يحاولون استعادة الكرة، اللاعبان الحران يتحركان لمساندة أي فريق حسب موقع الكرة، التركيز على التمرير السريع، الحركة المستمرة، والسيطرة على الكرة.

التمرين 2: روندو مستطيل طويل

الأدوار: 6 مهاجمين، 4 مدافعين وسط، 4 لاعبين حرين

المساحة: مستطيل 6×12 أمتار، الأدوات: كرات، أقماع

الوصف للأداء: اللاعبون يتحركون داخل المستطيل، المهاجمون يحاولون الاحتفاظ بالكرة وتمريرها، المدافعون الوسط يحاولون قطع التمريرات، اللاعبون الحرون يدعمون الفريق الذي يملك الكرة، التركيز على التحرك بدون كرة والتحكم الدقيق.

التمرين 3: روندو دائري كبير

الأدوار: 8 مهاجمين، 4 مدافعين وسط، 2 لاعبين حرين

المساحة: دائرة قطرها 12 متر، الأدوات: كرات، أقماع

الوصف للأداء: اللاعبون يمررون الكرة داخل الدائرة، المدافعون الوسط يحاولون الاستحواذ على الكرة، اللاعبون الحرين يتحركون لتسهيل تمرير الكرة أو سد الفراغات، التركيز على سرعة التمرير ورد الفعل السريع.

التمرين 4: روندو مثلث متداخل

الأدوار: 6 مهاجمين، 4 مدافعين وسط، 4 لاعبين حرين

المساحة: 4 مثلثات ضلع كل منها 6 أمتار، متقاربة، الأدوات: كرات، أقماع

الوصف للأداء: المهاجمون يمررون الكرة داخل المثلث، المدافعون الوسط يحاولون استعادتها، اللاعبون الحرين يتنقلون بين المثلثات لدعم الفريق الذي يملك الكرة، مع التركيز على الحركة المستمرة والتمرير الدقيق.

التمرين 5: روندو متدرج المساحات

الأدوار: 6 مهاجمين، 4 مدافعين وسط، 4 لاعبين حرين

المساحة: مربعات تبدأ 5×5 أمتار وتزيد تدريجياً إلى 8×8 , الأدوات: كرات، أقماع

الوصف للأداء: اللاعبون يبدأون في مربعات صغيرة ثم ينتقلون تدريجياً إلى مربعات أكبر، مع الحفاظ على السيطرة على الكرة والتمرير السريع، المدافعون يحاولون قطع الكرة، واللاعبون الحرون يدعمون الفريق الحاصل على الكرة.

التمرين 6: روندو مزدوج المسار

الأدوار: 6 مهاجمين، 4 مدافعين وسط، 4 لاعبين حرين

المساحة: مساران متوازيان 10×6 أمتار لكل مسار، الأدوات: كرات، أقماع

الوصف للأداء: اللاعبون يمررون الكرة على طول المسارين، المدافعون يحاولون قطع الكرة، واللاعبون الحرون يتحركون لدعم الفريق الحاصل على الكرة. التركيز على التنسيق والتحرك السريع بين المسارات.

التمرين 7: روندو مع تغيير الاتجاه

الأدوار: 8 مهاجمين، 4 مدافعين وسط، 2 لاعبين حرين

المساحة: مربع 10×10 أمتار، الأدوات: كرات، أقماع

الوصف للأداء: اللاعبون يمررون الكرة داخل المربع مع تغيير الاتجاه المستمر، المدافعون يحاولون استعادة الكرة، اللاعبان الحران يتحركان لدعم الفريق الذي يملك الكرة، التركيز على سرعة الاستجابة والتحكم بالكرة.

التمرين 8: روندو خطي طويل

الأدوار: 6 مهاجمين، 4 مدافعين وسط، 4 لاعبين حرين.

المساحة: خط 4×12 أمتار، الأدوات: كرات، أقماع.

الوصف للأداء: اللاعبون يمررون الكرة على طول الخط، المدافعون يحاولون قطع التمريرات، اللاعبون الحرين يدعمون الفريق الذي يملك الكرة، التركيز على الدقة والتحرك المستمر.

التمرين 9: روندو متداخل المحطات

الأدوار: 6 مهاجمين، 4 مدافعين وسط، 4 لاعبين حرين

المساحة: مربعات 6×6 أمتار متقاربة، الأدوات: كرات، أقماع

الوصف التنفيذي للأداء: اللاعبين يمررون الكرة داخل المربعات، المدافعون الوسط يتحركون بين المحطات لمحاولة استعادة الكرة، اللاعبين الحرين يدعمون الفريق الذي يملك الكرة، مع التركيز على التنسيق والتحرك السريع والحفاظ على السيطرة على الكرة.

ملحق (2)

يبين الوحدة التدريبية اليومية المستخدمة في البحث

المكان : ملعب نادي بابل الرياضي

الوحدة التدريبية : الأولى

تاريخ : 2025\7\15

الأسبوع : الأول

زمن القسم الرئيسي: 54 دقيقة

الهدف: تطوير (الرشاقة , الأداء المركب)

رقم التمرين	الشدة	الحجم		زمن الأداء	الراحة بين التكرارات النبض	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين	الزمن الكلي للتمرين
		التكرار	المجموع						
1	80%	3	2	80	1.30	2.30	4	20.30 د	54 دقيقة
2		3	2	60	1.30	2.30	4	18.30 د	
3		3	2	65	1.30	2.30	-	15 د	