

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

م.د. كرار طالب مسلم

جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Phy455.karar.taleb@uobabylon.edu.iq

تاريخ نشر البحث 10/12/2025

م.د. جواد حليم كاظم

جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

phy310.jwaid.haleem@uobabylon.edu.iq

تاريخ استلام البحث 14/10/2025

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 بكرة 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 :

يُعد التدريب الرياضي عمليّة منظمة تهدف إلى تطوير القدرات الحركية والمهاريات من خلال تصميم وحدات تدريبيّة تعتمد على أساليب علميّة دقيقة، حيث يستند التدريب الفعال إلى التدرج في الأحمال وتنويع التمارين بما ينسجم مع متطلبات الألعاب الرياضيّة المختلفة، ويسمّه تطبيق برامج تدريبيّة مخططة في تحسين الأداء الحركي للاعبين ورفع كفاءتهم البدنيّة بشكل مستمر.

تعتبر كرة القدم من الألعاب الجماعيّة الأكثر تعقيداً من الناحيّة البدنيّة والفنية، حيث يعتمد الأداء الناجح للاعبين الشباب على تناسق القدرات الحركيّة كالرشاقة والمهارات الفنيّة المركبة، إلى جانب القدرة على اتخاذ القرارات الفوريّة تحت ضغط المباراة، وتعكس مواقف اللعب الواقعي متطلبات عالية للتنقل السريع، التحكم في الكرة، والمركز التكتيكي، مما يجعل اختيار أساليب التدريب المناسبة أمراً حاسماً لتطوير الأداء الشامل للاعبين.

وأن تدريبات الروندو (Rondo) من أكثر الأساليب التدريبيّة ابتكاراً في كرة القدم، حيث تمثل وسيلة فعالة لتطوير المهارات التقنيّة والبدنيّة في وقت واحد، ويُعرف تمرين الروندو بكونه نشاطاً جماعيّاً يعتمد على الاحتفاظ بالكرة تحت ضغط المنافسين، مع التركيز على السرعة والدقة في التمرير والتحرك المستمر، يتّيح هذا الأسلوب للاعبين الفرصة لتطوير الرشاقة، التنسيق الحركي، وسرعة اتخاذ القرار في بيئه مشابهة للاعب الفعلي، مما يعزز القدرة على التكيف مع المواقف المتغيّرة خلال المباريات.

إضافة إلى ذلك، يتماز الروندو بقدرته على تعزيز الأداء المهاري المركب، حيث يجمع بين الجوانب التقنيّة والفكريّة والحركيّة للاعب، فعلى صعيد التقنيّة يُحسن التحكم بالكرة، التمرير الدقيق، والاستلام الصحيح في مختلف الاتجاهات، حيث يدرّب اللاعب على قراءة تحركات الزملاء 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 تقنيّة تدريب جماعيّة في كرة القدم الحديثة حيث تهدف لاحتفاظ المهاجمين للكرة بين أقدامهم 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 البدنيّة والمهاريات والخططيّة.

تعد القدرة على الأداء المركب من المقاييس الحيويّة لتقدير المستوى الفني والحركي والبدني للاعب كرة القدم، حيث تشمل الرشاقة ، سرعة الاستجابة، التحكم بالكرة، واتخاذ القرار تحت ظروف اللعب الديناميكيّة، ورغم توافر العديد من الأساليب التدريبيّة التقليديّة، 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 متعددة كأحد الأساليب التدريبيّة الحديثة التي تجمع بين الجوانب الفنيّة والحركيّة والتكتيكيّة، من خلال خلق مواقف

لعبة محاكية للواقع، تتطلب من اللاعبين الحركة المستمرة بدون كرة ، واتخاذ قرارات دقيقة تحت الضغط، وبذلك يسهم هذا البحث في تقديم أساليب تدريبية مبتكرة تستند إلى أساس 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 غالباً 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 فرضيات 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 الزماني: من تاريخ (2025/7/09) إلى تاريخ (2025/9/17).

2-5-1 المجال المكاني: ملعب التدريب التابع لنادي بابل الرياضي.

2- الطريقة والأدوات:

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

2-2 مجتمع البحث وعيته : حدد الباحثان مجتمع البحث بلاعبي اندية بابل الدرجة الثالثة للموسم الرياضي(2025-2026) المسجلين ضمن كشوفات الاتحاد الفرعى لكرة القدم محافظة بابل والبالغ عددهم (5) اندية ، وأختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي بابل الرياضي والبالغ عددهم(28) لاعباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين وكل مجموعة (14) لاعباً.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

■ شبكة الانترنت، المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

■ كرات قدم نظامية + أهداف مصغرة .

■ أدوات لإحماء والتهدئة 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

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد اختبارات البحث: اعتمد الباحثان الاختبارات المعتمدة في الأدبيات العلمية لقياس متغيري الرشاقة والأداء المركب، لما تتمتع به هذه الاختبارات من صدق وثبات موضوعية 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 الأول: الجري المكوكي 4×10 م

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 4×10 م. (علي سلمان, 2013 ,

ص(53)



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، اقماع، اهداف مصغره.

وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف خط البداية بمسافة (2م) وعند سماع الصافرة ينطلق بسرعة لاستلام الكرة المنوالة له من المدرب داخل الدائرة المرسومة التي نصف قطرها (1م) ثم ينالها 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 واحد 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 التهديف بعد

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

3- تسجل الدرجة النهائية لأفضل محاولة بعد اعطاء كل لاعب ثلات محاولات. (حسن السيد ابو عبده ، 2010، ص43)

الاختبار الثالث : استلام الكرة بالقدم - درجة بين الشواخص - تهديف.

اسم الاختبار : الاستلام والدرجة والتهديف .

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

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

قانوني , شبكة مقسمة لقياس دقة التهديف و قادر مساعد يتتألف من مسجل عدد (3) ومؤقت.

اجراءات 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) تحديد 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 شواخص وأخر

(1م) وعددها (20) شواخص , وعلى خط منطقة الجزء تحديد منطقة اختبار الدقة

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

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 بقدمه 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 ان 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 بإتجاه احدى المناطق المحددة .
4. يجب على المختبر اداء الاختبارات كل وبأسرع وقت ممكن .

طريقة التسجيل :

1. يعطى لكل مختبر ثلات محاولات
2. يتم احتساب (3) درجات في حال استلام الكرة ضمن الدائرة الصغيرة
3. يتم احتساب (2) درجات في حال تم استلام الكرة ضمن الدائرة الوسطى
4. يتم احتساب (1) درجة في حال تم استلام الكرة ضمن المنطقة الكبيرة
5. يتم احتساب (صفر) درجة في حال استلام الكرة خارج حدود الدوائر الثلاث .
6. يتم استخراج درجة استلام الكرة بالقدم من خلال جمع المحاولات الثلاث وتقسيمهم على ثلات
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.

-تحسب 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 .

اجراءات 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 بصدره 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 الدرججة بالتطبيق الصحيح ومراعاة عدم خروج الكرة عن سيطرته لأكثر من مسافة (1م) وبأسرع وقت ممكن .
3. يجب على المختبر التهديف باتجاه أحدى المناطق المحددة له .
4. يجب على المختبر أداء الاختبار ككل وبأسرع وقت ممكن .

طريقة التسجيل :

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

ملاحظة : يتحسب زمن الدرججة المستقيمة من لحظة استلام 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 التأكيد من قدرة اللاعبين على تنفيذ التدريبات وفق الشدة والمساحات المحددة، فضلاً عن ضمان وضوح تعليمات الاختبارات ودقتها، وأسهمت هذه الخطوة في ضبط المتغيرات، وتنبيه آليات القياس، وتقادي المشكلات المحتملة قبل البدء بالتجربة.

5- الاختبارات القبلية: نفذت الاختبارات القبلية على مدار يومين متتالين، 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.

و قبل البدء بتنفيذ الاختبارات القبلية أجرى الباحثان التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في متغيرات البحث, (الجري المكوكى 4×10 م, 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 المكوكى 10×4 م)
		0.59	11.38	التجريبية	أجزائها	
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), يتبيّن 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 الروندو): تم تنفيذ التجربة الرئيسية خلال الفترة الزمنية من يوم الثلاثاء الموافق (2025/7/15) ولغاية يوم الاثنين (2025/9/15)، على ملعب التدريب التابع لنادي بابل الرياضي، في فترة الأعداد الخاص، وامتدت لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، ليصبح مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة.

- تم تنفيذ التدريبات بأسلوب الروندو بأشكال ومساحات متعددة (دائري ، مستطيل ، ومحطات متعددة).
- تم تنفيذ التدريبات بطريقة التدريب الفوري مرتفع الشدة والتكراري ، مع فترات عمل قصيرة نسبياً، فترات راحة قصيرة محددة ، ودرج الشدة عبر الأساليب لضمان تطوير الرشاقة والأداء المهاري المركب.

- تراوحت الشدة في تنفيذ التمارين ما بين (80-95%), من القابلية القصوى للاعب، تحت ظروف ضغط متزايد.
- تم تنفيذ التمارين 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 بإعدادها الباحثان بالقسم الرئيسي بزمن يتراوح ما بين (55-65) دقيقة.
- تم تنفيذ تمارين الروندو وفق محاكاة اللعب بعد إطلاع الباحثان على المصادر العربية والأجنبية والأخذ بأراء خبراء ومختصين في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم.

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

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

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

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

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار (القبلي والبعدي) لمتغيرات البحث للاعبى كرة القدم ولكل المجموعتين (الضابطة والتجريبية)

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

القيمة الجدولية لـ (t) المترابطة عند درجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (2.16)	المجموعة التجريبية	الاستلام بالصدر درجة مستقيمة تهديف	الدرجة المعيارية	المعنى	2.77	1.40	10.66	1.47	11.77
المعنى	3.04	1.60	12.12	1.86	10.98				

3-2 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 (جري المكوكي 4×10 م ،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 فاعلية هذا النوع من التدريبات في تطوير القدرات الحركية والمتمثلة بالرشاقة والأداء المهاري المركب بشكل متكامل، هذا يتواافق 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 السنوية وبذلك قد أنجز هذه التدريبات خلال المواقف التي تتشابه مع مواقف المباريات، وفي السياق نفسه يؤكد هيرمان (2004) "أن التدريب داخل مساحات مختلفة من اللعب أو ما يسمى بالملاءع 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 الامير 2024) "أن أغلب المدربين يهتمون بعنصر الرشاقة في الأعداد الخاص كون هذه القدرة تؤدي بشدة قصوية ، فالرشاقة ذات أهمية في كل الأنشطة التي تتطلب التغيير من حيث الاتجاه السريع في مواضع الجسم أو أي جزء آخر، فالبدایات 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 المبارزة الواقعية ،

هذا ما أكد 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 حققه 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) بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

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

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

4- 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 (2.44, 5.56, 2.49, 2.85) وهي أعلى من القيمة الجدولية (2.05) عند مستوى دلالة (0.05) وباللغة (0.05)، يُعزى هذا التحسن إلى تطبيق التمرينات بأسلوب الروندو بأشكال ومساحات متعددة، التي فرست على اللاعبين تغيرات سريعة في الاتجاهات، تسارع وتباطؤ مستمر، وحركات قصيرة دقيقة، ما عزز من الرشاقة الديناميكية والتحكم الحركي، كما ساهم التنويع 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 الفوري مرتفع الشدة والتكراري، تعد أدلة فعالة لتطوير متغير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم الشباب، حيث توفر تدريبياً متكاملاً يجمع بين الجانب الحركي والفنى، وهذا ما أشار إليه (عصام عبد الخالق 2005) " بأن كلما زاد عنصر الرشاقة استطاع الرياضي تحسين مستوى على أن نركز على المبدأ الأساسي هوة التدرج من البسيط إلى المركب أذ يجب على الرياضي أن يحللها 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 ، القدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط ، وهذا ما أكد (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 التكنيكى والنكтикى الجماعي والفردي من خلال موافق اللعب المختلفة" ، وهذا ما أكد الباحثان من خلال نتائج البحث أن التحسن في متغير الرشاقة والأداء المركب يعود إلى طبيعة تدريبات الروندو بأشكال ومساحات متنوعة التي تعتمد على موافق 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 والإنجليزية :

- بسام صاحب عبد الامير طاهر: "تصميم وتقنيات بطارية اختبارات مهارات مركبة للاعبين كرة القدم بأعمار (16-18) سنة" ، اطروحة دكتوراه ، جامعة القadesia ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2018 ، ص 69.
- حسن السيد ابو عبده : الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم (النظرية والتطبيق) ، ط 8 ، الاسكندرية ، مكتبة الاشعاع الفنية ، 2010 ، ص 323334.
- صادق عبد الامير : "تأثير تدريبات الروندو بالتنقل في بعض القابليات البيوحركية والمهارات الأساسية والحياة للاعبين أندية الدرجة الثانية لكرة القدم" ، اطروحة دكتوراه ، جامعة كربلاء ، 2024.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، 2005، ص 184.
- علي سلمان عبد الطرفي : 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 حرير 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 لمساعدة 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 حرير

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

الوصف للأداء: اللاعبين يتحركون داخل المستطيل، المهاجمون يحاولون الاحتفاظ بالكرة وتمريرها، المدافعون الوسط يحاولون قطع التمريرات، اللاعبون الحرلون 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 حرير

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

الوصف للأداء: اللاعبون يمررون الكرة داخل الدائرة، المدافعون الوسط يحاولون الاستحواذ على الكرة، اللاعبين الحررين 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 حرير

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

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

التمرین 5: روندو متدرج المساحات

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

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 الحرلون يدعمون الفريق الحاصل على الكرة.

التمرین 6: روندو مزدوج المسار

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

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

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

التمرین 7: روندو مع تغيير الاتجاه

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

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

الوصف للأداء: اللاعبين 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.

التمرین 8: روندو خطى طويل

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

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

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

التمرین 9: روندو متداخل المحيطات

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

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 الحرير يدعمون الفريق الذي يملك الكرة، مع التركيز على التنسيق والتحرك السريع والحفاظ على السيطرة على الكرة.

ملحق (2)

يبيان الوحدة التدريبية اليومية المستخدمة في البحث

المكان : ملعب نادي بابل الرياضي

الوحدة التدريبية : الأولى

التاريخ : 2025\7\15

الأسبوع : الأول

زمن القسم الرئيسي: 54 دقيقة

الهدف: تطوير (الرشاقة , الأداء المركب)

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