

تأثير ترمينات الروندو في تطوير القدرة اللاهوائية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم

الناشئين

م.د زاهد قاسم محمد السامرائي¹

مديرة تربية صلاح الدين/قسم تربية سامراء¹

(¹ Zahedkaseem2020@gmail.com)

المستخلص: يهدف البحث الى:

1- اعداد ترمينات الروندو لتطوير القدرة اللاهوائية وبعض المهارات الاساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم.

2- التعرف على تأثير الترمينات بأسلوب الروندو لتطوير القدرة اللاهوائية وبعض المهارات الاساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم .

3- التعرف على الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في القدرة اللاهوائية وبعض المهارات الأساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم .

تم اختيار مجمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي ناشئين نادي سامراء وقد مثلت عينة البحث (60%) من مجمع البحث الاصلي وتمت معالجة البيانات بواسطة استخدام البرنامج الجاهز SPSS الاحصائي ووجد ان هناك تأثير للترمينات في القدرة اللاهوائية وبعض المهارات الاساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم.

الاستنتاجات:

1- للترمينات بأسلوب الروندو تأثير ايجابي في تطوير القدرة اللاهوائية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم.

2- للترمينات الاثر الايجابي الكبير ضمن الفئة العمرية للناشئين.

التوصيات:

1- الاهتمام بالترمينات بأسلوب الروندو لأنها تساعد على تطوير القدرة اللاهوائية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

2- اجراء بحوث ودراسات لنفس الاسلوب على فئات عمرية اخرى والعباب اخرى.

الكلمات الافتتاحية: ترمينات الروندو - القدرة اللاهوائية - المهارات الأساسية - كرة القدم الناشئين .

1-المقدمة:

المباراة باستثناء التسديد تستطيع عمله في تدريب الروندو سواء الجانب التنافسي، القتال من اجل مساحة، وماذا تفعل عندما تكون في حوزتك الكرة وماذا تفعل عندما لا تكون لديك كرة وكيف تلعب كرة القدم بلمسه واحدة وكيف الفوز بالكرة مرة اخرى .

"وقد دأب المهتمون بلعبة كرة القدم على إيجاد افضل التمارين لتطوير هذه العبة وزيادة جاذبيتها ومتعتها وتطوير مستوى أدائها عبر العمل على رفع كفاءة ممارستها ولمختلف فئاتها العمرية ومنها فئة الناشئين كون هذه الفئة تأخذ حيزاً كبيراً من قبل المعنيين. وان استخدام التمارين التي قد تعمل على اثاره اهتمامات تلك الفئة وتجديد نشاطاتهم ومشاركتهم وتشويقهم، فضلاً على انها قد تبعث فيهم السرور وتجدد من نشاطهم، فالوصول والارتقاء بهذه الفئة الى المستوى المطلوب تعد من أولى الاهتمامات كون فئة الناشئين هي القاعدة الأساس التي تبني عليها الفرق المتقدمة " (20:2018:21)

وعليه ان يعزز بمستوى بدني جيد ليساعده على تنفيذ وأداء الواجبات المطلوبة، وبما أن فعالية كرة القدم معظم عملها لاهوائي (لا أوكسجيني) إذ أن 80-90% من هذه الفعالية تعتمد على النظام اللاهوائي (4: 2003، 138).

تلعب القدرة اللاهوائية (اللاأوكسجينية) دوراً مهماً في مستوى أداء اللاعب وبما أن طريقة اللعب هي انعكاس لطريقة التدريب، وان من المبادئ الأساسية للتدريب الشامل في كرة القدم هو الوصول باللاعبين جميعاً إلى مستوى جيد من اللياقة البدنية الكروية .

ومن هنا تبرز أهمية البحث في استخدام تمارين الروندو التي تتشابه إلى حد كبير مع ما يجري في المباريات، أخذين بالاعتبار أن الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية (اللاأوكسجينية) هما قمتان متلازمتان تكمل إحدهما الأخرى، لأنهما الأساس الذي يركز عليه لاعبو كرة القدم .

مشكلة البحث:

على الرغم من التطور والتقدم الذي يشهده العالم اليوم في طريق التدريب الرياضي في كرة القدم وأساليبه، وكذلك طرق اللعب الحديث لرفع قدرات اللاعبين لمستوى عال من الأداء الجيد واختيار التمارين التي تكون قريبة لواقع مايجري خلال المباراة . الا ان الاهتمام مازال بفرق الفئات العمرية مازال ضعيفاً بالنسبة

في السنوات الأخيرة تنوعت طرق التدريب الرياضي وأساليبه، وهي تهدف إلى الارتقاء بمستوى كفاءة اللاعب المدرب فنياً وبدنياً وخطياً ونفسياً، وبالتالي تحقيق الهدف المطلوب، فالمدربون في جميع الفعاليات الرياضية يسعون إلى تحقيق أفضل مستوى في الأداء وأفضل النتائج، لذلك يواصلون البحث والدراسة ويمزجونها بالجانب العملي ليحققوا ترابطاً بين المادة العلمية النظرية من جهة والمادة العلمية العملية من الجهة الأخرى، ووصلوا إلى المستوى الذي يخططون له.

وفي عالمنا اليوم تأخذ لعبة كرة القدم جزءاً كبيراً ومهماً من التدريب الرياضي لما تتمتع به هذه اللعبة من شعبية كبيرة، مما أدى إلى تطورها بشكل كبير حتى وصلت إلى ما هي عليه الان، وهذا التطور والتقدم في المستوى هو نتيجة الابحاث والدراسات المستمرة التي شملت كل ما يتعلق برقي هذه اللعبة، فالوصول لمستوى الاداء الجيد للفرد أو الفريق لا يمكن أن يكون بالصدفة وإنما يأتي من خلال البحث المتواصل والدراسة المستمرة لكل ما هو جديد.

ان التمارين التدريبية المخطط لها بطريقة علمية من حيث الحجم والشدة والراحة هي من أفضل الوسائل للوصول للاعب أو الفريق الى الإعداد الشامل والمتكامل لكل ما يحتاجه في المنافسات، ولتحقيق المستوى الجيد في تنفيذ الوجبات على المدرب أن يقوم بتخطيط وتنظيم برامجه التدريبية وتنظيمها على وفق قدرات لاعبيه البدنية والمهارية وصفاتهم الخلقية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي لاسيما في أثناء المباريات .

إن الأداء المهاري يعد إحدى الركائز الأساسية التي عن طريقها يمكن تحقيق المستوى الجيد، إذ لا يمكن لأي فريق أن يحقق ما خطط له للوصول إلى نتائج ايجابية ما لم يكن يملك مستوى جيداً من الاداء المهاري لان قيمة الفريق الرياضي ومستواه يعتمد إلى حد كبير على المستوى المهاري للاعبين، وتمرين الروندو احدى اهم التمارين التي لها دور مهم في تنمية المهارات المتنوعة بكرة القدم وهي تساعد اللاعب تقنياً وذهنياً من حيث التمرير والتحكم بالكرة والرؤية والتعامل مع ضغط المنافس وسرعة تنفيذ القرار ويقول كرويف ان كل ما يحدث في

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو نادي سامراء الرياضي لكرة القدم فئة الناشئين تحت 17 سنة (على وفق تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم).

المجال الزماني: المدة من 2020/8/30 ولغاية 2020/11/30.

المجال المكاني: محافظة صلاح الدين/سامراء/ملعب نادي سامراء الرياضي لكرة القدم

تعريف المصطلحات:

-القدرة اللاهوائية (اللاأوكسجينية): هي " قدرة جسم الانسان على توفير الطاقة اللازمة للقيام بمجهود عالي الشدة دون وجود الأوكسجين " (8: 1977، 408).

-تعريف اجرائي للباحث تمارين الروندو: وهي التمارين التي تؤدي عن شكل العاب يضع قوانينها المدرب وهي مجموعة من لاعبين تلعب ضد مجموعة اخرى بمساحة محددة بهدف زيادة مهارات اللاعب تحت الضغط وتسريع ايقاع اللعب ونقله .

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعية البحث، ولأنه " يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة إذ يحدث في بعضها تغيراً مقصوداً، وتحكم في متغيرات أخرى فانه منهج البحث الوحيد الذي يوضع العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق " (14: 1999، 104).

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من اللاعبين الناشئين لكرة القدم في نادي سامراء الرياضي وللموسم الكروي (2020-2021) وبلغ عددهم (40) لاعباً، أما عينة البحث فتكونت من (24) لاعباً يمثلون نسبة قدرها (60%) من مجتمع البحث، وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية وباستخدام القرعة، إذ قسمت العينة على مجموعتين الأولى ضابطة والثانية تجريبية وبواقع (12) لاعباً لكل مجموعة، وقد قام الباحث باستبعاد حراس المرمى واللاعبين الذين تخلفوا عن بعض الاختبارات وكذلك اللاعبين الذين أجريت عليهم التجارب الاستطلاعية .

2-3 التصميم التجريبي: استخدم الباحث التصميم التجريبي ذا الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ولبلدنا، ومن خلال استطلاع آراء المختصين والفنيين (ملحق 2) ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة والتي لم تستخدم تمارين الروندو وتأثيرها على الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية (اللاأوكسجينية)، وقد لاحظ الباحث ايضاً من خلال خبرته لاعباً ومدرباً، ومن خلال متابعته لدوري أندية محافظة صلاح الدين لفئة الناشئين ضعفاً في الأداء المهاري والقدرة اللاهوائية (اللاأوكسجينية) المتمثلة بالجانب البدني للاعبين، مما حدا بالباحث الخوض في غمار هذه المشكلة وقد اثار لدى الباحث التساؤل الاتي:

هل لتمرين الروندو اثر على القدرة اللاهوائية (اللاأوكسجينية) وبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الناشئين ؟

اهداف البحث:

1-اعداد تمارين بأسلوب الروندو لتطوير القدرة اللاهوائية (اللاأوكسجينية) وبعض المهارات الاساسية للاعبين الناشئين بكرة القدم.

2-التعرف على تأثير تمارين الروندو على القدرة اللاهوائية (اللاأوكسجينية) وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الناشئين وللمجموعة التجريبية

3-التعرف على الفروقات في القدرة اللاهوائية (اللاأوكسجينية) وبعض المهارات الأساسية بين المجموعتين .

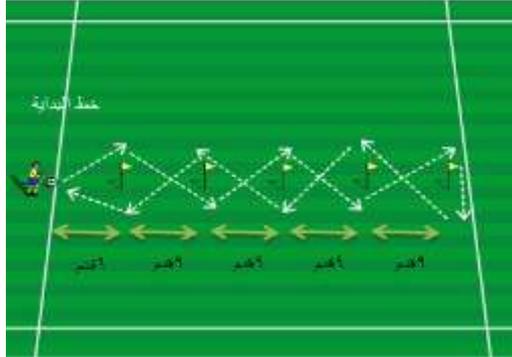
فروض البحث:

1-ان لتمرينات الروندو أثر إيجابي على القدرة اللاهوائية (اللاأوكسجينية) وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الناشئين .

2-هناك فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في القدرة اللاهوائية (اللاأوكسجينية) وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم فئة الناشئين ولصالح نتائج الاختبار البعدي .

3-هناك فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين البعديين في القدرة اللاهوائية (اللاأوكسجينية) وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم من فئة الناشئين ولصالح نتائج المجموعة التجريبية .

طريقة التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب لأقرب 1% من الثانية وتحسب الدرجة مجموع محاولتين.
وحدة القياس: الزمن.



شكل (2) يوضح اختبار الجري المتعرج بكرة (لقياس الدرجة).

-اختبار دقه تمرير الكرة نحو دوائر مرسومة على الارض (لقياس دقة المناولة)(10:1990:9):
الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.
وصف الاختبار:

-نرسم ثلاث دوائر متحدة المركز اقطارها (3 متر، 5 متر، 7 متر).

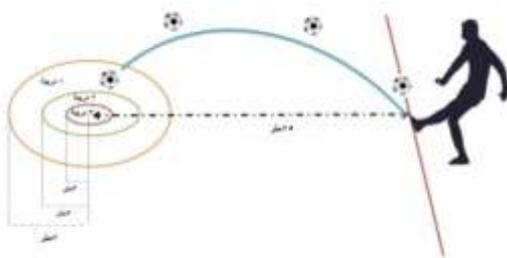
-يحدد خط البدء على بعد (25 متر) من مركز الدائرة وبطول (5 متر) جانباً، ويقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بمناولة الكرات الخمس على التوالي في الهواء محاولاً اسقاطها

في الدائرة الصغيرة.

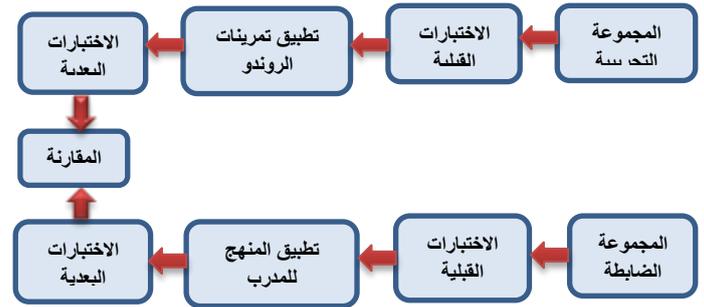
-يعطى اللاعب محاولتين متتاليتين.

-عندما تمس الكرة أي خط مشترك تحتسب الدرجة الأكبر.
-كل محاولة (5) كرات.

طريقة التسجيل: (اصغر دائرة (3 درجات، الدائرة الثانية (2) درجة، الدائرة الثالثة (1) درجة، خارج الدائرة (صفر)).
وحدة القياس: الدرجة



شكل (3) يوضح اختبار دقه تمرير الكرة نحو دوائر مرسومة على الارض (لقياس دقة المناولة).



شكل (1) يوضح التصميم التجريبي

2-4 الاجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

2-4-1 الأجهزة والأدوات: (جهاز الكتروني لقياس الوزن

عدد (2)، شريط قياس لقياس الطول عدد (2)، ساعات توقيت قياس الزمن لأقرب 1/100 ن الثانية عدد (6)، شواخص عدد (30)، كرات قدم قانونية عدد (30)، قمصان تدريب (صدريات) عدد (30)، اهداف متحركة عدد (2)، اهداف كرة يد عدد (2)، اهداف صغيرة عدد (4)، جهاز الكتروني لقياس النبض عدد (2)، صافرة عدد (3) حبل، بورك).

2-4-2 وسائل جمع البيانات: (تحليل المحتوى للمصادر

والمراجع العلمية، الاختبارات والقياسات، فريق العمل المساعد (ملحق 1))

2-5 اجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم:

-اختبار الجري المتعرج بكرة (لقياس الدرجة)
(22:1989:316):

الهدف من الاختبار: لقياس الدرجة.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونية وساعة إيقاف و5 شواخص.

وصف الاختبار: تخطط منطقة الاختبار بوضع 5 شواخص يبعد أحدها عن الآخر بمسافة متساوية 9 قدم أي (2.70) متر ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية 9 اقدام ايضاً، يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البدء وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص ذهاباً وأياباً، وتعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان.

2-5-2 اختبار القدرة اللاهوائية (اختبار راست) (3): (2006، 87).

الهدف من الاختبار: قياس القدرة اللاهوائية.

الأدوات اللازمة للاختبار: ملعب وساعة توقيت عدد (4) وميزان الكتروني وصافرة عدد (2) للانطلاق وجهاز الكتروني لقياس النبض.

وصف الاختبار: هو عبارة عن ست انطلاقات سريعة لمسافة (35 متر) يكملها المختبر جميعاً ويعطي راحة أمدها (10) ثوان بين انطلاقة وأخرى.

طريقة التسجيل: يتم تسجيل زمن قطع كل (35 متر) على حدة بالثانية وأجزاء المائة من الثانية، ويتم حساب نتائج القدرة اللاهوائية لكل تكرار كما يأتي:

القدرة اللاهوائية (بالواط) = الوزن × المسافة / الزمن 3.

معدل القدرة اللاهوائية (بالواط) = مجموع القيم / 6.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث مع الفريق العمل المساعد تجربة استطلاعية عن (6) لاعبين من مجموع البحث وقد تم استبعادهم عند تنفيذ اجراءات البحث الاساسية وقد تمت هذه التجربة بتاريخ 2020/8/30 وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

1-التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة .

2-معرفة الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه فريق العمل المساعد في اثناء الاختبارات .

3-حساب الوقت الازم لتنفيذ الاختبارات .

4-التأكد من تفهم فريق العمل المساعد لما سيقومون به.

2-7 الاختبارات القبليّة:

قام فريق العمل المساعد بأشراف الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لقياس القدرة اللاهوائية ومهارات (المناولة والدرجة والاحماد) لعينة البحث والبالغ عددهم (24) لاعب ولمدة يومين 2020/9/3-2، إذ تم اجراء الاختبارات المهارية يوم 2020/9/2 واختبار القدرة اللاهوائية يوم 2021/9/3.

2-8 التجربة الرئيسيّة:

بعد من الانتهاء من الاختبارات القبليّة تم البدء بتنفيذ التمرينات التي قام الباحث بأعدادها موزعة على (30) وحدة تدريبية وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع

-اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة (6 متر) داخل مربع (2 متر) (11: 1999، 209).

الهدف من الاختبار: الاحماد (التحكم بإيقاف حركة الكرة).

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد 5، مربع طول ضلعه متران يرسم خط يبعد 6 متر عن المربع.

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة، ويقوم المختبر برمي الكرة عالياً وعلى اللاعب ان يتقدم الى داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف حركة الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم عدا الذراعين ومن ثم العودة الى منطقة البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر للاعب الحركات الخمس المتتالية.

يجب إيقاف حركة الكرة ضمن المنطقة المحددة للاختبار.

إذا اخطأ المختبر في الرمي تعاد المحاولة.

لا تحسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية:

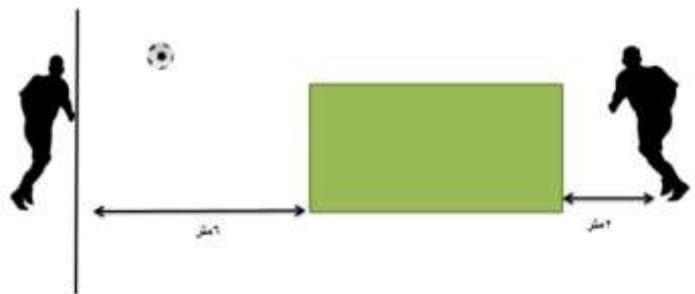
-إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف حركة الكرة.

-إذا اجتاز اللاعب المنطقة المحددة للاختبار.

-إذا لمست الكرة الذراع في اثناء إيقاف حركتها.

طريقة التسجيل: درجتان لكل محاولة صحيحة ومن اللسة الأولى ودرجة واحدة لكل محاولة صحيحة ومن اللسة الثانية وصفر إذا خرجت الكرة خارج المنطقة المحددة للاختبار (10 درجات مجموع المحاولات الخمسة).

وحدق القياس: الدرجة.



شكل (4) يوضح اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة (6 متر) داخل مربع (2 متر) .

الجدول (1) يوضح أن قيمة (ت) المحسوبة لاختبار القدرة اللاهوائية كانت (0.741) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.009) عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وهذا يدل على أن الفرق غير معنوي لهذا الاختبار، ويعزو الباحث أسباب الفرق غير المعنوي الذي ظهر باختبار القدرة اللاهوائية (اختبار راست) للمجموعة الضابطة إلى ضعف في الجانب العلمي للبرنامج التدريبي المعد من المدرب حيث ان التمارين التي تعتمد على تقنين الاحمال التدريبية أساس لتطور اللاعب والمبنية على الأسس العلمية، لذلك كانت نسبة التطور ضعيفة، ولهذا الرياضي يهدف الى تهيئة الجسم وتحسين حالة أعضائه وأجهزته حتى يعمل في ظروف مناسبة تساعده على رفع مستوى استعداده البدني (18: 1963، 25)، إلا أن هذا لم يحدث لدى أفراد المجموعة الضابطة .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج القدرة اللاهوائية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

جدول (2) يبين المعالم الإحصائية الخاصة بنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرة اللاهوائية للمجموعة التجريبية .

النسبة المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		من ف	نسبة التطور
	س	ع ±	س	ع ±		
القدرة اللاهوائية (واط)	371.447	61.09	450.16	45.497	78.713	21.190

الجدول (2) يوضح أن قيمة (ت) المحسوبة لاختبار القدرة اللاهوائية كانت (3.579) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.009) وعند نسبة خطأ ≥ 0.05 وهذا يدل على أن الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث أسباب الفرق المعنوي الذي ظهر باختبار القدرة اللاهوائية (اختبار راست) للمجموعة التجريبية إلى الجوانب العلمية التي اعتمد عليها المنهج التدريبي والتنظيم الجيد والظروف الملائمة لتنفيذ البحث وتهيئة كل الوسائل التي من شأنها أن تعطي للاعبين الراحة في تنفيذ التمرينات ضمن الوحدة التدريبية بما يتلاءم وقدراتهم، ولذلك ظهر هذا التطور لدى المجموعة التجريبية، ولهذا فإن العملية التدريبية هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً أو آراء لازمة لأداء عمل معين، فضلاً عن تحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية

(السبت، الاثنين، الاربعاء) وبنموذج (1-2) لضمان اثر التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي ولمدة (10) اسابيع وتم تطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث بتاريخ 2020/9/5 ولغاية 2020/11/11 معتمداً على المراجع والمصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب وراعى الباحث خلال اعداد التمرينات ما يلي:

- ان يكون وقت التمرن بواقع (30-42) دقيقة من القسم الرئيس .

- عدد الوحدات التدريبية من الاسبوع .
- مدة الراحة بين التكرارات .
- التدرج في الصعوبة.
- المرحلة العمرية لعينة البحث.

2-9 الاختبارات البعدية: تم اجراء الاختبارات البعدية كما في الاختبارات القبلي على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات لمعرفة تأثير المتغير المستقل ومدى تطور مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) يوم 2020/11/15/14 .

2-10 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث نظام (SPSS) الإحصائي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، نسبة التطور (69:2021:23)، الوسيط، النسبة المئوية).

س قبلي - س بعدي

$$\text{قانون نسبة التطور} \% \text{ التطور} = \frac{\text{س بعدي} - \text{س قبلي}}{\text{س قبلي}} \times 100$$

اما اذا كان القياس بالزمن يعكس القانون.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج القدرة اللاهوائية ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج القدرة اللاهوائية للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

الجدول (1) يبين المعالم الإحصائية الخاصة بنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرة اللاهوائية للمجموعة الضابطة

النسبة المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		من ف	نسبة التطور
	س	ع ±	س	ع ±		
القدرة اللاهوائية (واط)	327.196	48.012	385.17	36.964	12.97	3.485

(2.009) وعند نسبة خطأ ≥ 0.05 وهذا يدل على الفرق غير معنوية .

ويتبين من الجدول (3) عدم وجود فرق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة تمرير الكرة على هدف مرسوم على الارض يقيس مهارة المناولة، ويعزو الباحث أسباب ذلك إلى أن المنهج المعد من المدرب لم يُبين على الاسس العلمية ليكون متكاملًا ومتربطًا بحيث ينعكس ذلك على مستوى اللاعبين وأدائهم بالصيغ الفردية والفريق بشكله الجماعي، أي إن تطبيق المنهج التدريبي تقليدي بدون زيادة متدرجة يؤدي إلى ضعف وتقليل من التأثير التدريبي على الرياضي (15: 2009، 68)، وهذا ما حصل للمجموعة الضابطة .

وتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الجري المتعرج بالكرة والذي يقيس مهارة الدحرجة، ويعزو الباحث أسباب ذلك إلى عدم إعطاء المنهج التدريبي المعد من المدرب هذه المهارة الوقت الكافي وبما يتلاءم وظروف تطويرها، إذ إن مهارة الدحرجة من المهارات المهمة والاساسية بكرة القدم ويتوقف على مدى إتقانها درجة بروز اللاعب، إلا إن هذا كان غائباً لدى أفراد المجموعة الضابطة، فضلاً عن ابتعاد المنهج عن الجانب العلمي المدروس .

ويبدو من جدول (3) عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (6 متر) والذي يقيس مهارة الاخمام، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أنه لم يكن هناك تركيز على هذه المهارة بالشكل المطلوب في المنهج التدريبي، وبما أن عملية الإخماد ترتبط الى درجة كبيرة بمستوى إحساس اللاعب والذي يتطور لديه عن طريق التكرار المستمر مما يخلق لديه حالة احساس عالية بالكرة إذ ان " الإحساس بالكرة ينمو مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع ان يتعامل مع الكرة بخبرته، وينشأ من ذلك أن يدرك اللاعب بدقة خواص الكرة (6: 1978، 112)، وهذا لم يكن حاضراً لدى أفراد المجموعة الضابطة.

لتحقيق الاهداف " (13: 1998، 178)، وإن " التقدّم بالمستوى يتطلب التكرار الصحيح في الوقت الذي لا تزال فيه آثار الحمل السابق، إذ تتضح كفاءة عالية لأجهزة الجسم الوظيفية لبذل الجهد في هذا الفترة ومن ثم الارتقاء بالمستوى الوظيفي لأجهزة الجسم " (5: 1997، 56)، وإن " عملية التدريب لأية فعالية تتطلب التأكيد على إحداث تكيف في أنظمة الطاقة المساهمة في تلك الفعالية (21: 1979)، وبهذا تلعب التمرينات المعدة من الباحث دوراً مهماً في تحقيق الاهداف المطلوبة، مما يعطي للباحث إمكانية أن يعزو هذا التطور في القدرة اللاهوائية إلى ما سبق من أسباب فضلاً عن إتباع طريقة التدريب الفترتي (المرتفع و المنخفض) الشدة لتعزز الاسباب السابقة لا نها تسمح للاعب بتحقيق أعلى حمل ممكن باقل تعب، إذ ان الجسم يتحمل عبء الشغل المنجز عندما يؤدي بشكل متقطع أكثر بثلاثة أضعاف عندما يؤدي باستمرار " (12: 1991، 61)، وزيادة على ذلك تحدث عمليات التكيف الفسيولوجي بشكل تخصصي بمعنى أن التقدم في المستوى الرياضي يتم من خلال استخدام التدريبات المرتبطة بشكل الأداء الطبيعي للرياضة التخصصية " (2: 2003، 34)، وهذا سبب اخر، إذ أن استخدام أسلوب تمارين الروندو التي تتشابه إلى درجة عالية مع ما يحدث في المباراة منح اللاعب الفرصة للتكيف والتطور في جميع الجوانب ومنها البدني متمثلاً بالقدرة اللاهوائية وكذلك الجانب المهاري .

3-2 عرض وتحليل نتائج المتغيرات المهارية قيد

الدراسة ومناقشتها:

3-2-1 عرض وتحليل نتائج المتغيرات المهارية قيد

الدراسة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3) يبين المعالم الاحصائية الخاصة بنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة.

نسبة التطور	س	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المتغير
				ع ±	س	ع ±	س	
18.730	1.42	2.009	1.384	3	9	1.88	7.58	المناولة (درجة)
0.10	0.026	2.009	0.06	1.209	24.904	0.81	24.930	الدحرجة (ثا)
9.777	0.334	2.009	0.872	0.595	3.75	1.187	3.416	الإخماد (درجة)

الجدول (3) يوضح أن قيمة (ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات (المناولة والدحرجة والاخماد) كانت على التوالي (1.384، 0.061، 0.872) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة

ويتبين من الجدول (4) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي في اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (6 متر) الذي يقيس مهارة الاخمد، ويعزو الباحث هذا التطور الى ان معظم التمرينات المستخدمة في البحث كانت تؤكد على اللعب بلمستين أو ثلاث لمسات، مما جعل اللاعب يؤدي هذه المهارة بتكرارات عديدة وحفزه على التركيز في أدائها بانسيابية؛ لأنها تربط بمستوى إحساس اللاعب بالكرة، ولعب أسلوب التمرينات الروندو دوراً إيجابياً إذا تطلب الأمر من اللاعب ان يسيطر على الكرة باقل عدد من اللمسات وبدون خطأ مع حماية الكرة من المنافس، وبذلك أصبح عملية تنفيذ المهارة هي انعكاساً حقيقياً للعملية التدريبية .

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدي للقدرة اللاهوائية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (5) يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبارين البعدين للقدرة اللاهوائية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية المتغير
			ع±	س	ع±	س	
معنوي	2.074	5.431	45.497	450.16	36.964	385.17	القدرة اللاهوائية (واط/ ثانية)

الجدول (5) يوضح أن هناك فرقاً معنوياً بين الاختبارات البعدي بين المجموعتين في (اختبار راست) للقدرة اللاهوائية ولصالح المجموعة التجريبية، إذ ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (5.431) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.074) ونسبة خطأ ≥ 0.05 وهذا يدل على أن هناك فرقاً معنوياً .

ويعزو الباحث أسباب هذا الفرق المعنوي فضلاً عما ذكر في مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للقدرة اللاهوائية على قوة الإرادة والرغبة في تنفيذ التمارين والمواظبة عليها بشكل جيد، وتعد قوة الإرادة ضمن العوامل المرتبطة بالتحسن في الطاقة اللاهوائية علاقتها بمخزون الطاقة " (17: 1987، 384) " وان تقنين حمل التدريب الذي يعد الوسيلة الرئيسة لإحداث التأثيرات على جسم الرياضي كان ضمن الاسباب التي أدت إلى هذه الفرق .

3-2-2 عرض وتحليل نتائج المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (4) يبين المعالم الإحصائية الخاصة بنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية

نسبة التطور	س ف	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغير
				ع±	س	ع±	س	
40.48	2	2.009	4.834	1.73	11	1.46	7.83	المنولة (درجة)
9.13	2.27	2.009	6.563	0.777	22.593	0.912	24.863	الدرجة (9)
61.885	2.166	2.009	4.778	0.849	5.666	1.322	3.50	الإخمد (درجة)

الجدول (4) يوضح قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات (المنولة والدرجة والاخمد) وكانت على التوالي (4.834، 6.563، 4.778) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.009) ونسبة خطأ ≥ 0.05 وهذا يدل على أن هناك فروقاً معنوية لصالح الاختبارات البعدي .

يتبين من الجدول (4) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في دقة تمرير الكرة على هدف مرسوم على الارض والذي يقيس مهارة المنولة، ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق إلى البرنامج الذي اعتمد الأسس العلمية والذي اختار فيه الباحث مجموعة من التمارين الواقعية والتي تتسجم مع امكانيات اللاعبين و قدراتهم ورغبتهم مما منحهم الفرصة لاستخدام هذه المهارة وحسب الشروط التي وضعها الباحث والتي حدد فيها عدد اللمسات ومساحة اللعب مما أجبر اللاعبين على أداء هذه المهارات بمختلف الوضعيات، وكذلك وجود المنافس جعلهم يؤديونها بسرعة ودقة عاليتين لتكون صعبة على المنافس وبالتالي أصبحوا يؤديونها بشكل جيد ويصل اللاعب إلى أداء المهارة بصورة الية من خلال التكرار الدائم للإدارة (19: 1978، 23).

ويظهر من الجدول (4) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة والذي يقيس مهارة الدرجة، ويعزو الباحث أسباب الفروق الى طبيعة أسلوب تمارين الروندو الذي يعطي اللاعب الحافز في الاستحواذ على الكرة واحتفاظ بها وكذلك المحاور لتخطي المنافس، والوصول لهدف معين " ان هذا النوع من التمرينات التي تلعب في مساحات وشروط محددة من المدرب تهدف الى تنمية المهارات الفردية وتطويرها كالدرجة والمنولة والاخمد والخداع (20: 2000، 13).

4- الخاتمة:

وبناء على النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتج الباحث التالي:

- 1-لتمرينات الروندو تأثير ايجابي في تطوير القدرة اللاهوائية والمهارات الاساسية بكرة القدم للمجموعة التجريبية .
- 2-للتمرينات الاثر الايجابي الكبير ضمن الفئة العمرية الناشئين من خلال تقبلهم وتطورهم في اختبارات القدرة اللاهوائية والمهارات الاساسية بكرة القدم.
- 3-للتمرينات كان لها الأثر الكبير في إضافة عنصر الرغبة والتشويق إضافة لما تحمله من إضافة بدنية ومهاري.

وعلى ضوء النتائج يوصي الباحث بالاتي:

- 1- التركيز على استخدام تمرينات الروندو في الوحدات التدريبية الخاصة بالناشئين كافة وبما يتناسب وامكانيات هذه الفئة .
- 2-الاهتمام بفئة الناشئين وتوفير المستلزمات الضرورية لتطبيق المنهج التدريبية بما يتلاءم ورغباتهم .
- 3-إجراء دراسة مشابهة باستخدام نفس الاسلوب وبطرق أخرى .

المصادر:

- [1] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- [2] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والريضة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- [3] احمد عبدالغني الدباغ (واخرون)؛ أثر تراكم لاهواني في بعض متغيرات الدم وبعض المتغيرات الوظيفية: بحث منشور في مجلة أبحاث : (جامعة الموصل، كلية التربية الاساسية، 2006) مجلد (3)، العدد (3).
- [4] احمد نصر الدين سيد؛ فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات: (القاهرة، مدينة نصر، دار الفكر العربي، 2003).
- [5] أمر الله احمد الباسطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته: (الإسكندرية، المعارف للنشر، 1997).
- [6] حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم: (الكويت، دار الكتاب الحديث، 1978).
- [7] ريسان خريبط مجيد؛ تخطيط وتقويم التدريب الرياضي: (الاردن، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2001).
- [8] ريسان خريبط مجيد؛ تطبيقات في علم الفسلوجيا والتدريب الرياضي: (عمان، دار الشروق، 1977).
- [9] ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات ولاختبارات والتربية البدنية والرياضية، ح:1 (البصرة، جامعة البصرة، مطابع التعليم العالي، 1989).
- [10] زهير قاسم الخشاب (واخرون)؛ تصميم وتقنين لقياس بعض المهارات الحركية الاساسية بكرة القدم: (المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية، جامعات القطر، مطبعة التعليم العالي، الموصل، 1990).
- [11] زهير قاسم الخشاب (واخرون)؛ كرة القدم لطلبة كليات وأقسام التربية الرياضية، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- [12] سعد منعم الشبخلي؛ تحديد أنسب طريقة لتدريب المطاوله الخاصة لراكصي المسافات المتوسطة 800 م: (رسالة ماجستير، جامعة البصر، كلية التربية الرياضية، 1991).
- [13] قاسم حسن حسين؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة: (عمان، دار الفكر للطباعة، 1998).
- [14] محمد حسن علاوي، واسامه كامل راتب؛ البحث العلمي في التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [15] محمد رضا ابراهيم اسماعيل المدامغة؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2: (بغداد، جامعة بغداد، دار الكتب والوثائق، 2009).
- [16] محمد عبده صالح الوحش؛ الاعداد المتكامل للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1985).

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية

للمتغيرات المهارية قيد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

جدول (6) يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين البعدين للمتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعلم الاحصائية المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
	س	ع±	س	ع±			
المناوله (درجة)	9	3	11	1.73	2.71	2.074	معنوي
الدرجة (ثا)	24.904	1.209	22.593	0.777	7.886	2.074	معنوي
الاخماد (درجة)	3.75	0.595	5.666	0.849	9.08	2.074	معنوي

الجدول (6) يوضح أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين البعدين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية (المناوله والدرجة والاخماد) ولصالح المجموعة التجريبية، اذ ظهرت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (2.71، 7.886، 9.08) وكانت اكبر من قيمت (ت) الجدولية والبالغة (2.074) امام نسبة خطأ $0,05 >$ وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين. ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق فضلاً عما ذكر سابقاً إلى استخدام تمرينات الروندو التي أدت إلى الارتقاء بالجانب البدني المتمثل بالقدرة اللاهوائية وإلى الارتقاء بالجانب المهاري الذي ظهر واضحاً من خلال الاختبارات، إذ تميزت هذه التمرينات بكثرة الحركة والتكرارات المستمرة للمهارات مما جعل تطور القدرة اللاهوائية سبباً في أداء المهارات بشكل جيد . وذلك لأن " الصفات البدنية للاعب كرة القدم هي التي تحدد الى حد كبير كفاءة الأداء المهاري " (16: 1985، 171)، وبما أن " التدريب الحديث يتميز بزيادة الاتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي " (1: 1997، 14)، فإن الحمل التدريبي التخصصي يعني إعطاء تمارين تتشابه مع طبيعة المنافسات ولهذا تمتلك التدريبات المتخصصة تأثيراً مباشراً وفعالاً في العملية التدريبية وتستخدم وسيلة رئيسة لتطوير الصفات البدنية والأداء المهاري " (7: 2001، 1)، ولما كانت تمارين الروندو تمتاز بطابع التفكير الذهني والتي تعطي للاعب الرغبة في التدريب وتساعد على الابداع، وان مساهمة الزميل في التدريب بشكل اللعب (المنافسة) لها تأثير مميز في زيادة فعالية النشاط " (22: 1981، 141)، وكانت سبباً اخر لهذا التطور .

ملحق (3) نموذج من تمارين الروندو.

رقم التمرين	الزمن التقني	التمرين	زمن التمرين	التقرير	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التمرين والآخر
1	15'	المنطقة 40م x 40م مع حجاب على روبا طول ضلعه 40م في المركز ويوجد في الضلع (11) لاعب بفسون في (7) لاعبين مهاجمين و(4) لاعبين مدافعين والتسجيل يجب ان ياتي المهاجمون شيو في السرع الموجود في المركز ولكن يمكنهم فقط البدء في مكتهم عدة ثواني ولا يمكنهم البدء في التمرين اوان يحسب الهدف واليق المدايع المحول في السرع ان حاز المدايعن الاربعة على الكرة يجب عليهم ان اعاد ثلاث تمرينات للتسجيل او لمرحة الكرة بنمط مائل خارج المنطقة الرئيسية ويبدأ التمرين من المدرب الفريق الهادي.	3	3'	3'	3'

ملاحظة : زمن تأخذ جزء من الجزء الرئيسي لتطبيق التمارين



الملاحق:

ملحق(1) يوضح الخبراء والفنيين.

ت	الاسم الثلاثي	الصفة	الملاحظات
1	أ.م.د فارس سامي يوسف	تدريسي اختصاص تدريب كرة قدم	جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د صباح قاسم خلف	تدريسي اختصاص تدريب كرة قدم	جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	ايوب يوسف نصيف	مدرب كرة قدم	حاصل على شهادة (A) اسبوية
4	محمد فتحي عويد	مدرب كرة قدم	حاصل على شهادة (B) اسبوية

ملحق (2) يوضح فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	الصفة	الملاحظات
1	مؤيد طه علي	مدرب كرة قدم	حاصل على شهادة (B) اسبوية
2	اشرف كامل عباس	مدرب كرة قدم	حاصل على شهادة (C) اسبوية
3	علي حسين داود	مدرب كرة قدم	حاصل على شهادة (C) اسبوية
4	علي حسين داود	مدرب كرة قدم	

رقم التمرين	الزمن التقني	التمرين	زمن التمرين	التقرير	الراحة بين التمرينات	الراحة بين التمرين والآخر
1	15'	المنطقة 40م x 40م بـ 15م (3) أربعة لاعبين ضد لاعبان (4) يحاولان قطع الكرة لينحول اللاعب المطروحة منه الكرة او المنجاة 40م منها الى المدايع. يجب ان ياتي المهاجمون ليحسب مكتهم ويكون اللعب بشروط ان يحوز اللاعب مركزه بعد محاولة التسجيل ويكون التمرين على اتجاه الكرة عكس اتجاه الكرة - اللعب بفسون فقط - التأكد على الاسناد بشكل مستمر كما في الشكل	4	3'	3'	3'

