





Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The impact of the Rondo style on developing some endurance speed agility and visual vision for football players aged 18 – 20 years

Diyar Kareem najim ¹  
University of Kirkuk

Ahmed Nagy Mahmoud ² 

Department of Physical Education – Al Israa University college

Article information

Article history:

Received 9/7/2023

Accepted 21 / 7/2023

Available online 30,DEC,2023

Keywords:

Rondo style , endurance speed ,
agility , visual vision , football



Abstract

The research aims to prepare Rondo exercises for youth soccer players aged 18 – 20 years and to identify the impact of Rondo exercises in developing some endurance speed agility and visual vision for football players aged 18 – 20 years. The researchers used the experimental method by designing the experimental and control groups. The research community includes the players of Khak club and Kiwan sports club in football and those who officially participated in the Kurdistan Football League, which numbered (24) players. The experimental group and the control group, The researchers used some physical tests including a speed endurance test running 5 × 30 meters with 30 seconds rest and an agility test, zigzag running around the barriers, visual vision test, peripheral vision, results were that the Rondo style exercises had a positive effect in the experimental group compared to the control group and testing endurance speed agility and visual vision among the research sample individual led to their development in the pre and post testes, The researchers recommend on the use of physical exercises and visual vision during the training units for age groups, In a way that is appropriate for the age group and the adoption of the study through the use of the training curriculum prepared Rondo method for the research sample 18 – 20 years.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير أسلوب الروندو Rondo في تطوير تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية للاعبين كرة القدم في أعمار 18 - 20 سنة

أحمد ناجي محمود²

جامعة الاسراء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ديار كريم نجم¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك

الملخص

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

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الإستلام: 2023 / 7 / 9

القبول: 2023 / 7 / 21

التوفر على الانترنت: 30 ديسمبر، 2023

الكلمات المفتاحية:

أسلوب الروندو Rondo ، تحمل السرعة ، الرشاقة ، الرؤية البصرية ، كرة القدم

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد رياضة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تآثرت بشكل ايجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي و تطور اساليب و طرائق اعداد اللاعبين الامر الذي ساهم في رفع مستوى اللاعبين بدنيا و فنيا مما ساعدهم على الوصول الى تحقيق التفوق و الانجاز الرياضي وإن التطور العلمي في العصر الحالي يواجه ثورة تكنولوجية هائلة في جميع المجالات العلمية والإقتصادية والإجتماعية والسياسية والرياضية والخ , وكما جاء في دراسة (Khazaal; Huthaifah et al., 2023) الذين اثبتوا ان تدريبات الوندو أسهمت في تطوير المناولة القصيرة والتحكم بالكرة والتصويب لدى لاعبي كرة القدم هذه الظروف التدريبية في تدريبات الوندو هي مشابهة"؟ يحدث في الامارات وبعد مستوى الإنجاز الرياضي العالي في تحقيق النتائج والفوز بالألقاب الرياضية في كافة الألعاب الرياضية المختلفة وخاصة في بطولات كرة القدم وخير دليل على ذلك ما نراه من بطولات كثيرة على مستوى العالم بأكمله اذ تتسابق الدول على تقديم ما هو أفضل من أجل تحقيق الفوز والإنصار في البطولات سواء كانت كدول أو أندية ومؤسسات رياضية ذات مستوى متطور ، فإذا نظرنا إلى اللاعبين ذات المستويات العالية في البطولات الدولية (العالمية) والدورات الأولمبية والقارية يتضح لنا مدى التطور والتقدم العالي والإرتفاع بمستوى أداء اللاعبين من حيث التكتيك والتكنيك العالي ولعبة كرة القدم لها ميزة خاصة بين سائر الألعاب الأخرى لما تتطلبه من قدرات بدنية وإستعدادات خاصة بها وتعد من الألعاب التنافسية الاساسية والتربوية والتي تتطلب قدرات بدنية وحركية وظيفية ونفسية وكيميائية وغيرها لدى كافة الأفراد الآخرين وكما اشارت دراسة (khalaf; athman, 2021) الى ان لعبة كرة القدم من الألعاب التي تعتمد على السرعة البدنية والمهارية كما أن للبحث أهمية من خلال النتائج التي تتحقق على المستوى الرياضي العالي فيحتاج من المدربين أن يبذلوا جهداً كبيراً للوصول إلى مستوى الأداء الأمثل فضلا عن الوقت والمال والوسائل والأدوات ذات الأهمية في التدريب وتوفير جميع الظروف المتاحة لخدمة الهدف لما كانت عليه لعبة كرة القدم والتي طرأ عليها الكثير من التغير في النتائج ونظراً لصعوبة تحقيقها والوصول إلى قمة المستوى ؛ لذلك تعددت الطرائق والوسائل والأساليب التدريبية المستعملة في تطوير الأداء الفني والخططي كما في دراسة (Farhan; Ahmed, 2022) هناك تاثيرات ايجابية للتمارين على الاربطة والاورتار والمجوعات العضلية واكتساب القوة المميزة بالسرعة التي تتطلبها مهارة الركض والقفز العالي في كرة القدم وإختلاف جوانبه للوصول إلى الهدف المنشود ؛ لذا رأى الباحثان أن استعمال تدريبات الوندو الـ Rondo قد تكون سبباً في تطوير وتحسين الأداء الفني والخططي والوظيفي فضلاً عن الرؤية البصرية لدى لاعبي كرة القدم وتحقيق النتائج الرياضية ذات المستوى المتقدم وأشار (Al-Desouki, 2020) في نتائج بحثه الى ان تعليم المهارات وفق تدريبات الوندو قد ساهم في تحسين مستوى الأداء وكما أشار (Al-Maghribi, 2020) الى ان تدريبات الوندو قد أسهمت في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية وكما أشار (Al-Diwan et al., 2022) الى

ان برنامج تدريبي بتمرينات الروندو وفق أسس علمية قد طور شدة وحجم وفترات الراحة وأوصى باستعمال تمارينها من قبل المدربين .

1-2 مشكلة البحث

إن الإنجازات في الألعاب الرياضية لم تأت وليد الصدفة بل جاءت نتيجة الأسس العلمية الحديثة في التدريب والتي تهدف إلى الإرتقاء بمستوى الأداء الفني والخططي والوظيفي فإن لعبة كرة القدم تعد من الألعاب ذات الأداء الفني الذي يتصف بالقدرات البدنية الجيدة والسرعة والقوة والمطاولة والقدرات الحركية (المرونة والرشاقة) التي تعد من المحددات المؤثرة في تحقيق مستوى الإنجاز الرياضي وكرة القدم الحديثة تتطلب أن يتمتع اللاعب بلياقة بدنية عالية ، فلقد اصبحت تنمية القدرات البدنية للاعب احد الاعمدة الاساسية في خطة التدريب اليومية والاسبوعية والفترية، وأن الاعداد البدني يلعب ايضاً دوراً مهماً في مساعدة اللاعب على اداء المهارات المختلفة بالصورة المثلى وبطريقة فنية المطلوبة طوال زمن المباراة ، ومن خلال خبرة الباحثان ومتابعة البطولات المختلفة سواء كانت محلية أو عربية أو قارية أو دولية أو أولمبية ومتابعته لمستوى الأداء الرياضي والخططي في المباريات وجد أن النتائج التي تتحقق في بلدنا لم تكن بالمستوى المطلوب نسبة إلى الدول المتقدمة ، ويتضح ذلك من خلال الفارق الكبير بين المستوى الفني والخططي بالنتائج المتحققة في البطولات الرياضية مما دعا الباحث إلى التفكير بعمق في إيجاد طرق ووسائل وأساليب حديثة قد تكون لها الأثر الواضح في تحقيق مستويات أفضل أذ وجد أن تدريبات الروندو تعد ذات أثر إيجابي في التدريب لتحسين مستوى الأداء الفني والخططي والوظيفي ، ومحاولة منه لزيادة كفاءة معدلات الإرتقاء بالمستوى في ضوء تطوير القدرات البدنية والحركية ذات الصلة بالعبة .

3- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :-

- 1- إعداد تمرينات الروندو لدى لاعبي كرة القدم للشباب بأعمار 18 - 20 سنة .
- 2- التعرف على تأثير تمرينات الروندو في تطوير تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية للاعبي كرة القدم بأعمار 18 - 20 سنة .

1-4 فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمتغيرات قيد الدراسة في الإختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

5-1 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : لاعبي نادي خاك ونادي كيوان الرياضي بكرة القدم للموسم التدريبي 2022 – 2023 .
- 2- المجال الزمني : من (15 / 11 / 2022) لغاية (25 / 1 / 2023) .
- 3- المجال المكاني : ملعب نادي خاك الرياضي بكرة القدم .

6-1 تحديد المصطلحات

تمرينات الروندو (Rondo)

هي لعبة تدريبية تقوم فيها المجموعة التي تمتلك ميزة عددية يمكن أن تكون عيني الروندو الـ Rondo صغيرة مثل 1×3 أو 2×10 ويمكن أن تكون أكثر من ذلك مثلاً 5×5 أو 4×8 وغيرها والهدف من المجموعة التي تستحوذ على الكرة هو إبعاد الكرة عن المدافعين بينما هدف المدافعين هو الفوز بالكرة . (By (marcus DiBernardo, 2014

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استعمل الباحثان المنهج التجريبي وبتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحثان مجتمع البحث بلاعبي نادي خاك وكيوان الرياضي المشاركين ضمن الدوري الكوردستاني بكرة القدم والبالغ عددهم (24) وتم اختيار نادي خاك الرياضي بالطريقة العمدية لإجراء التجربة الرئيسية عليهم بالنظر لقراب الموقع الجغرافي للنادي بالنسبة للباحثان .

جدول (1)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية

الدلالة	Sig	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الأختبارات	ت
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.163	1.453	0.716	4.25	0.745	4.35	الرؤية المحيطية	1 -
غير معنوي	0.086	1.814-	0.020	3.957	0.021	3.947	تحمل السرعة 30×5م	3 -
غير	0.009	2.932	0.033	8.041	0.031	8.036	الرشاقة الركض الزكزاكي	5 -

يظهر أن قيمة (ت) كانت تحت مستوى خطأ أكبر من (0.05) ودرجة الحرية (19) وهذا دل على عدم وجود فروق دالة بين نتائج أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

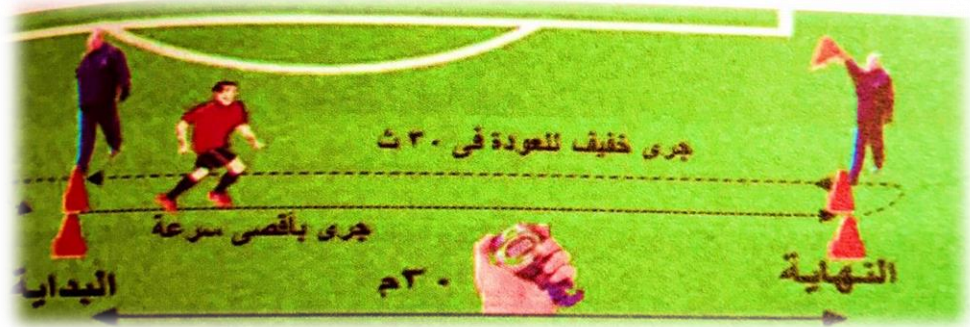
- شواخص عدد (25) .
- كرات عدد (10) .
- صافرات عدد (5) .
- ساعة توقيت عدد (3) .
- كاميرا تصوير فيديو للتوثيق .
- كاميرا فوتوغراف .
- شريط قياس عدد (2) (فيتة) .
- ميزان .
- إستمارة تسجيل .
- ستاند كاميرا .
- يلكات تدريب .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

أولاً: تحمل السرعة 5×30 متر مع 30 ثانية راحة (Al-Sabati . 2016 ,303)

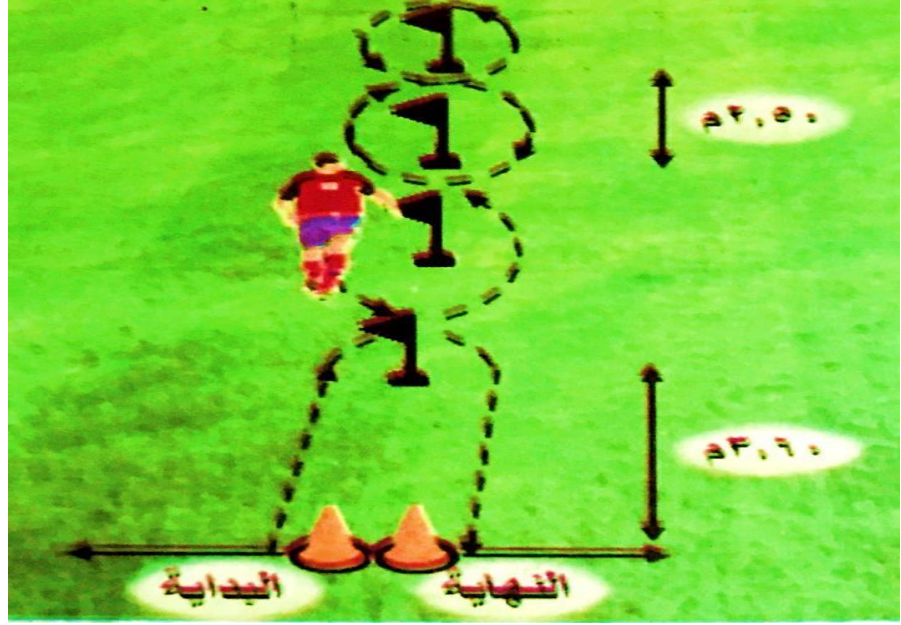
اسم الاختبار	اختبار الجري 5×30 متر مع 30 ث راحة بين التكرارات .
الغرض من الاختبار	قياس تحمل السرعة .
الأدوات المستخدمة	ساعة إيقاف - مساحة من الملعب لانتقل عن 40 م - عدد 2 من الأقماع
طريقة الأداء	من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة حتى خط النهاية على بعد 50م يقوم المقياتي بتشغيل الساعة من لحظة عبور الخط البداية وإيقافها لحظة عبوره لخط النهاية يكرر اللاعب الجري خمس مرات مع راحة 30 ث بين كل تكرار والآخر يمكن تدريب على الاختبار .

التسجيل	<ul style="list-style-type: none">- يجري تسجيل زمن كل محاولة ويقرب الزمن لاقرب 10/1 ثانية .- يجري جمع الزمن الكلي للخمس محاولات وقسمة النتائج على الرقم 5 .- الرقم الناتج يكون هو متوسط زمن المسافة 30×5 متر .- يحدد مستوى اللاعب طبقا لزمن الاختبار (المتوسط) ويتم تقدير مستوى اللاعب وفق الزمن المسجل
----------------	--



ثانياً : الرشاقة الركض الزكزاكي حول الحواجز الأربعة (اختبار الفرق البرازيلية)

اسم الاختبار	اختبار الركض الزكزاكي حول الحواجز الاربعة (اختبار الفرق البرازيلية) .
الغرض من الاختبار	قياس مستوى الرشاقة والتوافق .
الأدوات المستخدمة	<ul style="list-style-type: none">- ارض مستوية .- اربعة اعلام(قوائم) عدد 2 قمع .- ساعة قياس .
طريقة الأداء	توضع الاعلام الاربعة على خط واحد ويبعد القوائم الاول عن خط البداية ب 3,60م ويبعد كل قائم عن الاخر بمسافة 2,50م مع اشارة الميقاتي يقوم اللاعب بالجري المتعرج (الزجراجي) حول الاعلام الاربعة ذهابا وايابا بأقصى سرعة مع تجنب لمس القوائم (الاعلام) اثناء الجري .
التسجيل	<ul style="list-style-type: none">- يسجل الزمن من لحظة الجري من خط البداية وحتى العودة اليه مرة ثانية .- يحدد مستوى الرشاقة طبقا للزمن المسجل ومقارنة نتيجة القياس بقياس سابق لنفس اللاعب .- يمكن مقارنة نتائج القياس



ثالثاً : الرؤية المحيطة (Ali Hussein Hashem, 2012)

أسم الاختبار :- الرؤية المحيطة .

هدف الاختبار :- قياس الرؤية المحيطة .

أدوات الاختبار :- عصا خشبية بها كرتين ملونتين في نهايتهما .

طريقة الأداء :-

1- يقوم المدرب بأعطاء اللاعب عصا خشبية بها كرتين ملونتين في نهايتهما لمسكها من خلف الظهر دون النظر إليها .

2- يقوم اللاعب بفر بتدوير العصا من الخلف مع ثبات الرأس .

3- يقوم اللاعب بفر الذراع الممسك بالعصا جانبا وعلى اللاعب تحديد لون الكرة التي في الاعلى او في الأسفل .

شروط الاختبار:-

يؤدي الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى .

حساب التسجيل :

1- يعطى لكل مختبر خمس محاولات يمين وخمس محاولات يسار .

2- يجري احتساب درجة واحدة في حالة تحديد الصواب فقط .

3- أقل درجة صفر وأعلى درجة (10) في الاختبار .



2-4-5 التجربة الأستطلاعية :

- أجرى الباحثان التجربة الأستطلاعية يوم الجمعة الموافق (25 / 11 / 2022) على (4) لاعبي نادي خاك الرياضي من مجتمع البحث ، لتطبيق الاختبارات عليهم وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات وتطبيق التمرينات المستخدمة لعينة البحث وكان الهدف من التجربة مايلي : -
- 1- تحديد الاختبار تحمل السرعة (5 × 30م مع 30 ثانية راحة) .
 - 2- تحديد اختبار الرشاقة (الركض الزكزاكي بين الحواجز) .
 - 3- تحديد اختبار الرؤية البصرية (الرؤية المحيطية) .
 - 4- تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر أثناء تنفيذ الاختبارات .
 - 5- التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات .
 - 6- تحديد الشدة التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على المجموعة التجريبية .

2-4-6 الاختبارات القبليّة

- قام فريق العمل المساعد بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في يومي السبت والأحد المصادفين 4-6-5 / 12 / 2022 في تمام الساعة العاشرة صباحاً لجميع افراد عينة البحث وكمايلي : -
- 1- اليوم الأول 2021/12/4 تم اجراء الاختبارات البدنية والحركية لافراد عينة البحث وللمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .
 - 2- اليوم الثاني 5 / 12 / 2021 أجريت اختبارات الرؤية البصرية .
 - 3- اليوم الثالث 6 / 12 / 2021 اجري تقييم الأداء للاعبين من خلال اجراء مباراة بين اللاعبين (10 × 10) للمجموعتين التجريبية والضابطة .

2-4-7 التجربة الرئيسيّة

- 1- بدأ تنفيذ التمرينات بتاريخ (10/12 / 2022) لغاية (16 / 1 / 2023) .
- 2- تكونت مدة التمرينات من 8 أسابيع .
- 3- عدد الوحدات التدريبية الكلية 24 وحدة تدريبية .
- 4- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية 3 وحدات .
- 5- أيام التدريب الأسبوعية (الاحد - الثلاثاء - الخميس) .
- 6- زمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية من (20 - 30) دقيقة .

2-4-8 الاختبارات البعديّة

- أجرى الباحثان الاختبارات البعديّة في ملعب نادي خاك الرياضي بكرة القدم يوم الأربعاء الموافق (18 / 1 / 2023) بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات .

2-5 الوسائل الإحصائية :

- إستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الإحصائية التالية : -

- الوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار (T) للعينة المترابطة وغير المترابطة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-3 عرض نتائج الاختبارات تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للإختبارين (القبلي والبعدي) في

الإختبارات تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية للمجموعة التجريبية والضابطة

الدلالة	sig	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		المجموعة	وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.000	22.836	0.024	3.905	0.021	3.947	ت	ثانية	تحمل السرعة 30×5 م
معنوي	0.000	12.365	0.020	3.939	0.020	3.952	ض		
معنوي	0.000	18.889	0.029	7.971	0.031	8.036	ت	ثانية	الرشاقة الركض الزكزاكي بين الحواجز
معنوي	0.000	7.025	0.033	8.031	0.033	8.041	ض		
معنوي	0.000	18.653-	0.324	8.00	0.745	4.35	ت	درجة	الرؤية المحيطة
معنوي	0.000	11.000-	0.587	5.35	0.716	4.25	ض		

(قيمة الدلالة تكون معنوية إذا كانت $\geq (0.05)$ عند درجة الحرية (19) .

من النتائج المعروضة في الجدول (2) بالنسبة للمجموعة التجريبية يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي (إختبار تحمل السرعة 30 × 5 م مع 30 ثانية راحة) في الإختبار القبلي (3.947) بإنحراف معياري قدره (0.021) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الإختبار البعدي (3.905) بإنحراف معياري (0.024) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (22.836) عند درجة الحرية (19) ومستوى الدلالة (0.05) والتي هي من

مستوى الدلالة (Sig) تبلغ (0.000) والتي هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح (الاختبار البعدى) بينما يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للمجموعة الضابطة (لإختبار تحمل السرعة 5×30 م مع 30 ثانية راحة) في الإختبار القبلي (3.952) وإنحراف معياري قدره (0.020) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدى (3.939) وإنحراف معياري بلغ (0.020) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (12.365) عند عند درجة الحرية (19) ومستوى الدلالة (0.05) والتي هي من مستوى الدلالة (Sig) تبلغ (0.001) والتي هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0.05) مما يدل على وجود فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح (الاختبار البعدى) .

في حين أن أختبار (الرشاقة الركض الزكزاكي بين الحواجز) بالنسبة للمجموعة التجريبية أذ يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (8.036) وإنحراف معياري (0.031) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الإختبار البعدى (7.971) وإنحراف معياري قدره (0.029) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (18.889) عند درجة الحرية (19) ومستوى الدلالة (0.05) والتي هي من مستوى الدلالة (Sig) تبلغ (0.000) والتي هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0.05) مما يدل على وجود فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح (الاختبار البعدى) .

بينما يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي بالنسبة للمجموعة الضابطة (الرشاقة الركض الزكزاكي بين الحواجز) بالنسبة للمجموعة الضابطة في الإختبار القبلي (8.041) وإنحراف معياري قدره (0.033) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي في الإختبار البعدى (8.031) وإنحراف معياري بلغ (0.033) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (7.025) عند عند درجة الحرية (19) ومستوى الدلالة (0.05) والتي هي من مستوى الدلالة (Sig) تبلغ (0.000) والتي هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0.05) مما يدل على وجود فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح (الاختبار البعدى) .

أما إختبار (الرؤية المحيطية) بالنسبة للمجموعة التجريبية أذ يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (4.35) وإنحراف معياري بلغ (0.745) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الإختبار البعدى (8.00) وإنحراف معياري بلغ (0.324) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (-18.653) عند درجة الحرية (19) ومستوى الدلالة (0.05) والتي هي من مستوى الدلالة (Sig) تبلغ (0.000) والتي هي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح (الاختبار البعدى) .

بينما إختبار (الرؤية المحيطية) بالنسبة للمجموعة الضابطة أذ يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي في الإختبار القبلي بلغ (4.25) وإنحراف معياري بلغ (0.716) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الإختبار البعدى (5.35) وإنحراف معياري بلغ (0.587) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (-11.000) عند درجة الحرية (19) ومستوى الدلالة (0.05) والتي هي من مستوى الدلالة (Sig) تبلغ (0.000) والتي هي أصغر من قيمة

مستوى الدلالة المعتمد (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح (الاختبارالبعدي) .

يعزو الباحثان أسباب الفروق المعنوية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية وكانت لصالح نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية. إذ أن المجموعة التجريبية استعملت وإعتمدت بناءً على مناهج علمية مدروسة جرى تصميمها من قبل الباحث بأسلوب تدريبات الروندو Rondo وتم اختبار اللاعبين الموهوبين والذين لهم من العمر التدريبي بين (4 - 7) سنوات وجرى اختبارهم على وفق أسس علمية وإنّ تدريبها وتطويرها يحتاج إلى مناهج يواكب التطور العلمي في التدريب وكما جاء في دراسة (Sadiq; kani & Easa; Fahem, 2022) عملية تقنين حمل التدريب هي العملية الأساسية التي يتوقف عليها نجاح المدرب في تحقيق الأهداف التدريبية او فشلها .

ومن هذا الجانب قام الباحث بإختيارالاختبارات البدنية بمايتناسب مع تدريبات الروندو Rondo لعينة البحث ومن خلال ذلك أعطت نتائج حقيقية لمستواهم .

ثم نجد أن اختبار تحمل السرعة جاءت في المرتبة الأولى بالنظر لكون هذا الاختبار مهمة جدا في رياضة كرة القدم ؛ ولأن اللاعبين يقطعون مسافات مختلفة وبسرعات عالية جدا وتكرارات كثيرة خلال اللعب ومثال على ذلك في كرة القدم الأداء المهاري تتم بسرعات متنوعة كالجري بالكرة وبدونها وأخذ الأماكن الجيدة وتغطية اللاعبين المدافعين وتكرار العدو السريع لمسافات متعاقبة خلال المباريات ؛ لذلك يتفق الباحث مع (Louay Ghanem Al-Sumaidaie, 2010)بأنها " المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة.

أما بالنسبة لإختبار الرشاقة فيشير الباحثان الى أن الرشاقة تطلب دوراً كبيراً في رياضة لعبة كرة القدم ؛ لأن الرشاقة من المتطلبات المهمة جداً التي تحتاج تنفيذها إلى تغيير في السرعات وكذلك الاتجاهات ودمج العديد من المهارات وفضلاً على ذلك التغيير في اتجاهات الجسم أو أجزاء منه بحيث يكون التغيير بشكل سريع يكون خاضعاً للتحكم وأن تغيير أوضاع الجسم ليست على الأرض أو الملعب فقط بل في الهواء ايضاً ؛ لتلبية متطلبات الأداء الفنية وأيضاً اقتصاد للجهد .

ويتفق الباحث مع (Mufti Ibrahim, 2013)بأنها " المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وإنسيابية وتوقيت سليم " .

يعزو الباحثان أسباب الفروق المعنوية بين الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية بالنسبة لاختبار الرؤية المحيطية ولصالح نتائج الاختبارات البعديّة .ان اختبار الرؤية المحيطية مهم جداً بالنسبة لتدريبات الروندو الـ Rondo لأن هذه المتغيرات تجعل اللاعبين يتابعون الشيء (الهدف) المتحرك ونحن نعلم أن في المجال الرياضي يجب على اللاعبين مشاهدة اللاعبين الآخرين أو الكرات وغيرها ويجب عليهم حتى أن يتابعوا الأشياء التي تتحرك بسرعة كبيرة جداً . ويرى الباحث أهمية هذه المتغيرات بالنسبة للاسلوب المتبع بالنظر لأهميتها للاعبين داخل الملعب في كيفية متابعة الكرة واللاعبين بسرعة وبالنظر أيضاً بأن هذا

الأسلوب من التدريبات تلعب في مساحات مصغرة وكبيرة أيضاً مما يجعل أحتياج هذه الاختبارات للاعبين كثيرة من أجل تتبع ماتم ذكره أعلاه .

ويرى الباحثان أن المدربين واللاعبين دائماً ما يبحثون عن أساليب حديثة في التدريب من أجل تحسين الأداء إلى الأفضل لذا يعد التدريب البصري إحد أهم التقنيات المروضة في مجال الرياضة .

ويتفق الباحث مع (Mohamed Nasr El-Din Radwan, 2017) الذي يرى أن " في المجال الرياضي تلعب العينين دوراً رئيسياً بالنسبة لحدة الإبصار فإذا كان الفرد الرياضي يمتلك عينين تتمتعان بالقدرة على رؤية تفاصيل الشيء (الأداة ، اللاعب ، الملعب ... الخ) بوضوح من مسافة مناسبة مع وجود خلفية تختلف عن ذلك الشيء حينئذ نستطيع أن نقول أن هذا الفرد يتمتع بحدة في الإبصار" .

2-3 عرض نتائج الاختبارات تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية للمجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين (البعدي - البعدي) في الإختبارات تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	Sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
تحمل السرعة 30×5م	ثا	0.02	3.905	0.02	3.939	-9.688	0.000	معنوي
الرشاقة الركض الزكزاكي	ثا	0.02	7.971	0.03	8.031	-	0.000	معنوي
الرؤية المحيطية	درجة	0.32	8.00	0.58	5.35	6.571	0.000	معنوي

(قيمة الدلالة تكون معنوية إذا كانت ≥ 0.05 عند درجة الحرية (19) .

يعزو الباحثان أسباب الفروق المعنوية بين نتائج الإختبارات البعدية - البعدية للمتغيرات تحمل السرعة والرشاقة والرؤية المحيطية في ما بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ، وإن النتائج كانت ذات فروق معنوية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية .أذ أن المنهاج المتبع من قبل الباحث على المجموعة التجريبية

تضمنت الوحدات التدريبية المعدة على ضوء التدريبات بأسلوب الروندو الـ Rondo والتي تضمنت جميع الجوانب البدنية والمهارية والرؤية البصرية .

إن الجانب البدني كانت من خلال كيفية تقسيم الجهد والتكرارات والوقت ونسب الراحة؛ لذا وكان المنهاج التدريبي مصمماً من قبل الباحثان على ضوء تدريبات بأسلوب الروندو الـ Rondo ، وللعلم أن الباحثان لم يخرج عن الهدف الرئيس في إعداد الوحدات التدريبية ولكن الإختلاف أو الفرق الذي حصل هو الأسلوب التدريبي الذي أتبع وهو تدريبات بأسلوب الروندو الـ Rondo . ومن هنا يتفق الباحث مع (Low et al., 2020) على أن الروندو الـ Rondo هو لتحسين النواحي المهارية المركبة والخطئية والوعي والإدراك من خلال استعمالها في مربعات 10×10 م وصولاً إلى مساحة اللعب الفعلية والهدف منها أيضاً وصول اللاعب إلى الحالة البدنية الممتازة والتي لولاها لا يوجد أداء فني عالي المستوى؛ لذا يرى الباحثان أن المنهاج والوحدات التدريبية التي أتبعته وفق أسلوب الروندو الـ Rondo هي من أعطت النتائج الجيدة والإيجابية التي تحققت للمجموعة التجريبية .

أما بالنسبة لنتائج المجموعة الضابطة فيعزو الباحثان إلى أنه كان البرامج التدريبية الخاصة بهم قد استعملت ولم تخرج عن الهدف الرئيس وتم تطبيقها بالأسلوب الخاص بهم وكما ذكرنا سابقاً أن الأسلوب التي تم أتباعها من قبلهم كانت على مراحل ومنها الجانب البدني بمعزل عن الجانب المهاري ، وهو الآخر بمعزل عن الجانب الرؤية البصرية وإنهم لم يستعملوا تدريبات الروندو في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية بل كانت مباريات ودية مع الفرق الأخرى .

لذا فإن الباحث يتفق مع كل من (Atheer Essam & Ahmed Naji, n.d.) في أن كرة القدم في السنوات الأخيرة شهدت تطوراً كبيراً في النواحي البدنية والمهارية والخطئية ، وهذا ما يمكن ملاحظته وبسهولة عندما نشاهد ونتابع مباريات كرة القدم ، إذ يظهر جانب السرعة في الأداء ونقل الكرة واللعب الشامل والإنضباط الخططي بشكل واضح ، وقد جاء هذا التطور نتيجة اعتماد واستعمال مناهج تدريبية وأساليب وتدريبات تساعد على الظهور بهذا الشكل من الأداء المتطور .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- إن المنهج التدريبي المعد بأسلوب الروندو الـ Rondo كان له دوراً كبيراً وإيجابياً على الجانب البدني
- 2- إن المنهج التدريبي المعد بأسلوب الروندو الـ Rondo كان له دوراً كبيراً وإيجابياً على متغيرات الرؤية البصرية .
- 3- أن تدريبات بأسلوب الروندو الـ Rondo ساعدت في تنمية قدرات اللاعبين على تنفيذ فلسفة الحالات الثلاثة بكرة القدم وهي (الإستحواذ - فقدان - الحالة بين الإستحواذ والفقدان وبالعكس) .

4-2 التوصيات

- 1- التركيز على إستخدام التمرينات البدنية والرؤية البصرية أثناء الوحدات التدريبية الخاصة بالفئات العمرية وبما يتلائم مع المرحلة العمرية .
- 2- إجراء دراسة مكملة للدراسة الحالية للفئات العمرية الأخرى وصولاً إلى المتقدمين وإستحداث المعايير الخاصة بها .
- 3- نقترح على الإتحاد العراقي والإتحاد الكردستاني بكرة القدم الأخذ بالنتائج المتحققة وتوزيعها على الأندية والأكاديميات المعنية بهدف الإستفادة منها .

الشكر والتقدير

أسجد لله عز وجل في خشوع شاكراً حامداً لجلاله وعظمته على ان وفقني واهداني وسدد خطاي وعلى ما امدني به من صبر وقوة لإتمام هذا البحث حتى صار على ما هو عليه الآن فأساله ان يتقبله منى خالصا لوجه الكريم ، اشكر الأستاذ الدكتور احمد ناجي محمود على مساهمته معي في هذا البحث ودعمه الكبير لي واشكر السادة المقومين العلميين على ملاحظاتهم الدقيقة التي أدت الى اثناء البحث .

References:

- Al-Diwan, L. H., Hagaya, H. M., & Odeh, M. J. (2022). Building a measure of systems thinking in tennis. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 18–27. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.341>
- Ali Hussein Hashem. (2012). Some visual abilities and their relationship to the performance of some offensive and defensive skills among the players of the Al-Qadisiyah University team in five-a-side football. *Journal of Physical Education Sciences*, 12(1).
- Atheer Essam, & Ahmed Naji. (n.d.). The effect of the total football method in developing the level of tactical performance of players in Premier League football clubs,. *Journal of the College of Physical Education, University of Baghdad*, 1(2).
- By marcus DiBernardo. (2014). *The Science of Rondo , progressions, variations , Transitions, part of “ the method “ soccer coaching series.*
- Farhan: Ahmed. (2022). The Effect of a Proposed Training Program (FIFA the 11) on Reducing Sports Injuries and Improving Some Physical Abilities of Football Players Aged (14) Years in Iraq. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*.
- khalaf: athman. (2021). The effect of the proposed training load control method on developing the complex attacking skill performance of young soccer players. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*.
- Khazaal; Huthaifah, Muslim; Ammar, & Abbood; Zainab. (2023). The Effect of Skill Exercises in the Style of (Rondo) on the Development of Tactical Behavior and the Accuracy of Skillful Performance in Youth Football. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*.
- Louay Ghanem Al-Sumaidaie. (2010). *Statistics and testing in the mathematical field* (Nawa Press).
- Low, B. , C. D. , Gonçalves, B. , R. R., Memmert, D. , & Sampaio, J. (2020). A Systematic Review of Collective Tactical Behaviours in Football Using Positional Data. In *Sports Medicine . Springer International Publishing* , 50(2). <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01194-7>.
- Mufti Ibrahim. (2013). *The Comprehensive Reference in Sports Training* (Dar Al-Kitab Al-Hadith, Ed.; Vol. 1).
- Mohamed Nasr El-Din Radwan ‹. (2017). *Determinants of Selection of Talented People in Sports*, (Al-Kitab Publishing Center, Ed.; Vol. 1).
- Sadiq; kani, & Easa; Fahem. (2022). The Effect of Intensity Distribution and Concentration Exercises on Developing Speed Endurance and Some Physiological Indicators and Achieving 100-Meter Freestyle Swimming. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*.