

تأثير استخدام تدريبات الروندو Rondo على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لمبتدئي كرة اليد

أ.م.د / محمد عبدالله عبدالمرضي محمد

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية والمضرب-كلية علوم الرياضة-جامعة بنها

• مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم براعم وناشئين ومتقدمين إعداداً متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ، ولذلك لا يتوقف التدريب الرياضي علي مستوى دون آخر وليس قاصراً علي إعداد المستويات العليا قطاع البطولة فقط ، فلكل مستوى طريقه وأساليبه وعلي ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين مستمر لمستوى اللاعبين ، حيث لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين ، فالتقدم مضطرد وما نصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح في الغد جيداً.

وكرة اليد من الرياضات الجماعية التي زادت شعبيتها وانتشرت وتطورت بشكل سريع ، ويبدو هذا التطور واضحاً إما في التطور المستمر في مهاراتها واستراتيجيات لعبها أو في تعديل قواعد لعبها بشكل دائم عن طريق إضافة أو حذف مواد تزيد من فاعلية وسرعة اللعبة ، لذلك فإن العديد من البلدان المتقدمة تبذل جهوداً مستمرة في تطوير برامج وأساليب التدريب لإعداد وتنمية الناشئين على أسس علمية واضحة بإعتبارهم القاعدة الأساسية والعريضة للعبة ، ومن هنا تظهر أهمية عملية التخطيط لبناء برامج تدريبية مقننة على أسس علمية لكي تؤدي إلى تطوير وتحسين حالة الناشئ بدنياً وفنياً وتجعله قادراً ومؤهلاً للمنافسة .

ويشير سيرمنتو وآخرون (٢٠١٩م) Sarmento.etal إلى أن تدريبات الروندو

Rondo أصبحت أداة تدريب عصرية حيث أشار العديد من المدربين إليها على أنها تدريبات جماعية تهدف للإحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة بين المهاجمين بعيداً عن المدافعين عن طريق نقل الكرة بشكل سريع والتسليم والتسلم بشكل سريع والتحرك للمساحات الخالية . وعادة ما يتم إعداد الروندو **Rondo** في مساحات مختلفة ومتنوعة والتي يمكن أن تتراوح إلي نصف الملعب اعتماداً على مستوى مهارة اللاعبين أو الجانب المراد تحقيقه أو التدريب عليه فهي تدريبات يغلب عليها

طابع التشويق والإثارة وتحقيق المتعة والسرور وجميع اللاعبين يستمتعون بهذه التدريبات ، فهذه التدريبات تهدف لتحقيق الإستحواذ بعيداً عن المدافعين فهي تغطي كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطئية في بيئة تدريبية تنافسية تشبه إلى حد كبير ما يحدث خلال المباريات. (١٤ : ٢٣٤)

ويذكر **محمد مصلي (٢٠٢١ م)** أن تدريبات الروندو **Rondo** أجتَمع العديد من المدربين على أهميتها وتوظيفها في التدريب لخدمة العديد من الجوانب ، حيث أنها تحقق العديد من الأهداف منها اتخاذ القرار ، العمل كمجموعة والتفاهم الجماعي ، حل المشكلات والإبداع ، التكنيك والمرونة التكتيكية والرشاقة ، المنافسة . (٨ : ٢)

ويشير **بينديكت ، دياجو وآخرون Benedict, Diogo,et (٢٠١٩ م)** إلى أن بعض المدربين يتجهون إلى استخدام تدريبات الروندو **Rondo** لتحسين الأسس اللازمة عندما يتعلق الأمر باللعب التموضعي ، مثل ذكاء اللعب ، الحركة زاوية الجسم والموقع ، وتقنية التمرير والمراوغة . (١١ : ١٣)

ويذكر **منير جرجس (٢٠٠٤ م)** أن المهارات الأساسية من أهم أركان لعبة كرة اليد وأكثرها حساسية فهي تأخذ الوقت الأطول علي مدار فترات التدريب كما تنال من المدرب الكثير من الجهد والتفكير ولا غني عنها للاعب المبتدئ ، فالمهارات أساسية بالنسبة له وكذلك للاعب المتقدم فهو يسعى لكي يتمكن فيها بدرجة أعلى من الإتقان لتسهيل له أو لفريقه إحراز الأهداف ، كما يذكر أيضاً أن المهارات الأساسية تعتبر بمثابة العمود الفقري للعبة كرة اليد ، ويرى أن الإعداد البدني وخطط اللعب لا قيمة لها بدون المهارات وأن المهارات الأساسية بتدريباتها التطبيقية وأساليبها يمكن أن تحقق في حد ذاتها كل من الأعداد البدني وخطط اللعب فمثلاً التمرير والإستلام من الجري بإستمرار بطول الملعب يكسب اللاعب صفتي التحمل والسرعة وكذلك نفس التدريب السابق بين لاعبين أو ثلاثة ثم التصويب يعتبر خطة ثنائية أو ثلاثية أي أن المهارات الأساسية بتدريباتها التطبيقية تعتبر المحور الذي يدور حول كل من المهارات الحركية وخطط اللعب . (٩ : ٧٣ ، ٩٣)

ويشير **كمال درويش وآخرون (١٩٩٨ م)** إلى أن المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها ، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلي أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة . (٣ : ٤)

ويشير **الباحث** إلى أن العديد من الدراسات التي أجريت في مجال رياضة كرة اليد تركزت على اللاعبين الشباب والكبار وهدفها تطوير اللعبة ، ومع ذلك لم تولي معظم هذه الدراسات

الإهتمام الكبير لمرحلة الناشئين (المبتدئين) والتي تعتبر الأساس لتطوير اللاعبين وإعدادهم للفرق والمنتخبات في المستقبل ، ولذلك يرى **الباحث** أنه من الضروري الحرص على مواكبة التطور المستمر في مستوى لاعبي كرة اليد والبحث عن أساليب تدريب جديدة وفعالة تتناسب مع خصائص المرحلة العمرية للناشئين وخاصة (المبتدئين) ، ولكي تسهم في تحقيق أقصى استفادة بدنية ومهارية وخططية لهم .

وإيماناً من **الإتحاد المصري لكرة اليد** بضرورة زيادة إهتمام المدربين بالمهارات الأساسية للعبة مع مبتدئي كرة اليد خاصة في ظل التطور الذي حدث في الدفاع ولمواكبة هذا التطور، فقد أصبح **الدفاع الضاغط (المرن النشط)** هو السمة الأساسية التي تميز الدفاع الحديث لكرة اليد ، فقد قديماً كان الهدف من الدفاع هو منع الكرة من الوصول إلى المرمي ، أما الآن فقد أصبح الدفاع الهدف منه محاولة قطع الكرة والإستحواذ عليها لشن هجوم خاطف على مرمى المنافس ، مما يستلزم أن يكون اللاعب على قدر عالي من المهارات الأساسية الفردية حتى لا يفقد الكرة بسهولة ويستطيع الإعتماد على مهاراته الفردية في التصرف بالكرة ، لذا فقد قام **الإتحاد** بوضع بعضاً من القوانين الإستثنائية على مستوى الناشئين (المبتدئين) لتحقيق ذلك على سبيل المثال لا الحصر: تقسيم زمن المباراة على أكثر من شوط على أن يكون زمن اللعب في الأشواط الأولى مقسماً بالتساوي إلى نصفين النصف الأول للعب بطريقة دفاع المنطقة ، والنصف الثاني للعب بطريقة الدفاع بالملازمة ، بينما الشوط الأخير يكون للمدرب حرية إختيار طريقة الدفاع المناسبة له وفريقه ، ومن هنا ظهرت مشكلة البحث حيث لاحظ **الباحث** من خلال عمله كمدرّباً لإحدى فرق الناشئين (المبتدئين) أن فريقه وهو في حالة هجوم يؤدي بشكل جيد عندما يكون الفريق المنافس يعتمد على طريقة دفاع المنطقة وعلى النقيض تماماً في حالة اعتماد الفريق المنافس لطريقة الدفاع بالملازمة ، كما أن فريقه وهو في حالة الدفاع بالملازمة يؤدي بشكل غير جيد ويشير **الباحث** من وجهة نظره أن السبب في ذلك يرجع إلى أن طريقة الدفاع بالملازمة تحتاج من الفريق المهاجم إتقان للمهارات الهجومية الأساسية الفردية كالتحرك بدون كرة والجري مع تغيير الإتجاه والتمرير والإستلام الجيد وبأنواعه المختلفة كالتمريرة المرتدة مثلاً ، كما أن طريقة الدفاع بالملازمة تحتاج من الفريق المدافع إتقان للمهارات الدفاعية الأساسية كالتحركات الدفاعية المتنوعة وملازمة المهاجم وقطع وتشيتت الكرة .

كما يشير **الباحث** إلى أنه من خلال متابعته للعديد من البرامج التعليمية والتدريبية في مجال كرة اليد والتي يتم تنفيذها داخل الأندية ومدارس وأكاديميات كرة اليد للناشئين وخاصة المبتدئين ، فقد لاحظ **الباحث** وجود درجة صعوبة كبيرة تقع على المبتدئين أثناء تعليمهم وتدريبهم على مهارات

لعبة كرة اليد في ظل إستخدام البرامج التعليمية والتدريبية التقليدية، والدليل على ذلك طول الفترة الزمنية اللازمة لوصول المبتدئين لمستوى من التوافق الجيد عند تأدية المهارات المتعلمة ، بما يعني بطيء شديد في معدل التعلم والإنجاز .

وفي ضوء ما سبق، ومن خلال إطلاع الباحث علي العديد من المراجع العلمية والدراسات الحديثة ، وجد أن دراسة استخدام " تدريبات الروندو **Rondo** " كأحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تستخدم في التنمية الشاملة متعددة الجوانب لناشئي كرة اليد ، تعتبر نقطة بحثية جديدة بالدراسة للكشف عن مدى تأثير إستخدام تدريبات الروندو **Rondo** على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (هجومية - دفاعية) لمبتدئي كرة اليد ، وهذا ما وجه نظر الباحث لهذا الأسلوب مما استدعى القيام بوضع برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات الروندو **Rondo** لتحسين مستوى بعض المهارات الأساسية لمبتدئي كرة اليد .

• هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات الروندو **Rondo** ومعرفة مدى تأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لمبتدئي كرة اليد وذلك من خلال التعرف على:

الفروق بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لمبتدئي كرة اليد للمجموعة التجريبية قيد البحث .

• فرض البحث:

توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لمبتدئي كرة اليد للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح متوسطات القياسات البعدية .

• مصطلحات البحث:

• الروندو **Rondo** :

هي مباراة تدريبية تحمل أهداف بدنية وفنية وذهنية كبيرة وتشبه ما يحدث بالمباريات وتتمتع فيها المجموعة التي تستحوذ على الكرة (المهاجمين) بتفوق عددي لتحقيق السيطرة والإستحواذ على الكرة ومنع المدافعين من قطع الكرة أو الفوز بها. (١٤ : ٢٣٤)

• مبتدئي كرة اليد * :

هم مجموعة من اللاعبين الذين يمارسون لعبة كرة اليد في المرحلة السنوية تحت (١٢) سنة وعمرهم التدريبي لايتجاوز عدة أشهر ، وتنظم ممارستهم لكرة اليد بمواصفات وقوانين خاصة

تختلف عن تلك المطبقة في فئة الكبار مثل: مساحة الملعب، عدد اللاعبين ، مقاس الكرة والمرمى، زمن اللعب، ويتركز الهدف الرئيسي للممارسة بتلك المرحلة في تعلم مهارات كرة اليد، واكتساب اللياقة البدنية العامة في ظل مناخ تدريبي يتسم بالمتعة والإثارة والمنافسة القائمة على تحقيق أهداف التعلم والتدريب وليس الفوز. (*تعريف إجرائي)

• إجراءات البحث:

• منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وبإستخدام القياس (القبلى - البعدى) .

• مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من مبتدئي كرة اليد تحت (١٢) سنة بأكاديميات محافظة القاهرة ، والبالغ عددها (٨) أكاديميات .

• عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مبتدئي كرة اليد تحت (١٢) سنة بنادي الشمس الرياضي بمحافظة القاهرة للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م ، والبالغ عددهم (٢٠) مبتدئي ، كما اختار الباحث (١٤) مبتدئي كعينة استطلاعية (٧) مبتدئين من نادي الطيران وعدد (٧) مبتدئين من نادي الجزيرة من نفس مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية ، وبذلك يصبح العدد الكلي للعينة (٣٤) مبتدئي (العينة الأساسية + العينة الاستطلاعية) .

• توصيف عينة البحث :

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
١	العينة الأساسية	٢٠	٥٨.٨٢%
٢	العينة الإستطلاعية	١٤	٤١.١٨%
	الإجمالي	٣٤	١٠٠%

يتضح من جدول (١) العينة الكلية للبحث ويتضمن العينة الأساسية وكذلك العينة

الإستطلاعية

- اعتدالية عينة البحث (تجانس العينة) :

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (أساسية- استطلاعية) في معدلات النمو ن = ٣٤

المتغيرات	وحده القياس	س	ع±	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنه	١٠.٦٢	٠.٩٤	١٠.٨٧	٠.٧٩٧-
الطول	سم	١٣٨.٤٦	٠.٧٨	١٣٨.٠٠	١.٧٦٩
الوزن	كجم	٣٤.٧٥	١.٢٤	٣٤.١٤	١.٤٧٥

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث الكلية في بعض معدلات النمو قد انحصرت ما بين (± 3) ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٣)

اعتدالية عينة البحث في بعض الصفات البدنية ن = ٣٤

الاختبارات	الصفة البدنية	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الإلتواء
عدو (٢٢ متر) في منحني	سرعه انتقالية	ثانية	٥.٨٩	٠.٥٨	٥.٩٦	٠.٣٦٢-
تمرير واستقبال علي حائط	سرعه اداء	ثانية	١٧.٣٣	١.١٩	١٧.٠٠	٠.٨٣١
رمي واستقبال كرات	توافق عين	درجة	١٣.٢٦	١.٣٦	١٣.٤٥	٠.٤١٩-
الجري الزجراجي بطريقة بارو	رشاقة	ثانية	٢٩.٦٧	٠.٤١	٢٩.٨٥	١.٣١٧-
اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	سرعة إستجابة	ثانية	١.٩٥	٢.٣٩	١.٨٤	٠.١٣٨
رمي كرة يد بالوثب لأبعد مسافة	ق.م.س ذراعين	متر	١١.٥٣	٠.٧٤	١١.٧٦	٠.٩٣٢-
الوثب العمودي من الثبات	ق.م.س رجلين	سم	٣٠.٦٤	١.٣٩	٣٠.٨٨	-٠.٥١٧
ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	المرونة	سم	٢.١٥	٢.٠٩	٢.٤٩	٠.٤٨٨-

يتضح من جدول (٣) أن معامل الإلتواء ينحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتدالية العينة في بعض الصفات البدنية قيد البحث .

جدول (٤)

اعتدالية عينة البحث في بعض المهارات الأساسية قيد البحث ن = ٣٤

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الإلتواء
التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية	عدد	١٥.٨٩	١.٠٨	١٥.٩٦	٠.١٩٤-
التمرير من الجري ذهاباً وعودة (يميناً ويساراً)	ثانية	١٨.٢٧	٠.٣٧	١٨.٠٠	٢.١٨٩
	درجة	١٦.٢١	٠.٩١	١٦.٤٤	٠.٧٥٨-
الإستلام من الحركة	عدد	١٢.٣٤	١.٨٦	١٢.٦٢	٠.٤٥١-
التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	٣٥.١٤	٢.٣٢	٣٥.٢٨	٠.١٨١-
التحرك الدفاعي للإنتلاق للهجوم الخاطف	ثانية	٢٢.٤٨	١.٣١	٢٢.٧٧	٠.٦٦٤-
التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف	ثانية	١٩.٦٩	٠.٦٥	١٩.٤٣	١.٢٠٠

يتضح من جدول (٤) أن معامل الإلتواء ينحصر بين ($3 \pm$) مما يشير إلى اعتدالية العينة في بعض المهارات الأساسية قيد البحث .

• وسائل وأدوات جمع البيانات :

قام الباحث بجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث بالوسائل والأدوات التالية:

• الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

(جهاز الرستاميتير/ميزان طبي/ ساعة إيقاف / شريط قياس/ جهاز حاسب الي/كرات يد / ملعب كرة يد / أحبال / أشربة مطاطية / مقاعد / حواجز/كرات طبية / أطواق ملونة / أقماع صغيرة / أعلام / أشربة ملونة / مرمي كرة يد مقسم / صناديق خشبية/ عصيان/ سلة لجمع الكرات)

• الإستمارات :

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية ومتغيرات النمو . مرفق (١)
- استمارات تسجيل نتائج الإختبارات البدنية . مرفق (٢)
- استمارات تسجيل نتائج الإختبارات المهارية . مرفق (٣)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول اختبارات الصفات البدنية والمهارات الأساسية (قيد البحث) . مرفق (٤)

• الإختبارات :

- اختبارات متغيرات النمو (الطول / الوزن) :
- الإختبارات البدنية : مرفق (٥)

تمكن الباحث من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة اليد من التوصل إلى الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد وكذلك الإختبارات التي تقيس هذه الصفات ، ثم قام الباحث بوضعهم في استمارة مرفق (٤) لعرضهم علي السادة الخبراء مرفق (٧) لإبداء رأيهم في اختيار الصفات البدنية الخاصة واختباراتها المختلفة والتي تتناسب مع المرحلة السنية (قيد البحث) وخلصت موافقة الخبراء علي استخدام الإختبارات التالية :

جدول (٥)

اختبارات الصفات البدنية المختارة قيد البحث ن=٥

م	الصفات البدنية	الإختبارات	وحدة القياس	نسبة موافقة الخبراء
١	السرعة الإنتقالية	عدو ٢٢ متر في منحنى	ثانية	%١٠٠
٢	سرعة الأداء	تمرير واستقبال علي حائط ١٠ كرات	ثانية	%٩٠
٣	التوافق	رمي واستقبال كرات	درجة	%١٠٠
٤	الرشاقة	الجري الزجاجي بطريقة بارو	ثانية	%١٠٠
٥	سرعة الإستجابة	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	ثانية	%٨٠
٦	ق.م.س ذراعين	رمي كرة يد بالوثب لأبعد مسافة	متر	%١٠٠
٧	ق.م.س رجلين	الوثب العمودي من الثبات	سم	%١٠٠
٨	المرونة	ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	%٨٠

يتضح من جدول (٥) نتيجة إستطلاع رأى الخبراء حول الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد والإختبارات التي تقيسها، حيث ارتضى الباحث بنسبة (٨٠ %) كحد أدنى لقبول الإختبار.

• الإختبارات المهارية : مرفق (٦)

تمكن الباحث من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة اليد من التوصل إلى المهارات الأساسية الخاصة بكرة اليد وكذلك الإختبارات التي تقيس هذه المهارات ، وتم وضعهم في استمارة مرفق (٤) لعرضهم علي السادة الخبراء مرفق (٧) وخلصت موافقة الخبراء علي استخدام الإختبارات التالية :

جدول (٦)

اختبارات المهارات الأساسية المختارة قيد البحث ن=٥

م	المهارات الأساسية	الاختبارات	وحدة القياس	نسبة موافقة الخبراء
١	المهارات الهجومية	التمرير والإستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	عدد في ث	%١٠٠
٢		التمرير من الجرى ذهاباً وعودة لليمين واليسار	ثانية/درجة	%٩٠
٣		الإستلام من الحركة	عدد في ث	%١٠٠
٤	المهارات الدفاعية	التحركات الدفاعية المتنوعة	درجة	%١٠٠
٥		التحرك الدفاعي للانطلاق للهجوم الخاطف	ثانية	%٨٠
٦		التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف	عدد في ث	%٨٠

يتضح من جدول (٦) نتيجة إستطلاع رأى الخبراء حول اختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث ، حيث ارتضى الباحث أيضاً بنسبة (٨٠ %) كحد أدنى لقبول الاختبار .

• الدراسات الإستطلاعية :

• الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى فى الفترة من يوم الأحد ٢٠٢٢/١٢/٤ م إلى يوم الخميس ٢٠٢٢/١٢/٨ م وذلك بهدف الآتي :

- التأكد من مدي مناسبة الاختبارات البدنية والمهارية للمرحلة السنية قيد البحث .
- تدريب المساعدين مرفق (٨) علي كيفية إجراء القياس ودقة التسجيل .
- التعرف على الأخطاء المحتملة والصعوبات التي قد تواجه الباحث ويتعرض لها أثناء إجراء الاختبارات لتلافيها فى الدراسة الأساسية .

• الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية فى الفترة من يوم السبت ٢٠٢٢/١٢/١٠ م إلى يوم الأربعاء ٢٠٢٢/١٢/١٤ م وذلك بهدف الآتي :

- إيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك بتطبيقها على عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عددها (٧) مبتدئين من نادي الطيران الرياضي تحت (١٢) سنة .
- إيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك بتطبيقها على نفس العينة السابقة لإيجاد الثبات عددها (٧) مبتدئين من نادي الطيران الرياضي تحت (١٢) سنة

كمجموعة مميزة (مستوى متقدم) ، و (٧) مبتدئين من نادى الجزيرة الرياضي تحت (١٢) سنة كمجموعة غير مميزة (مستوى أقل) .

• إيجاد معامل الثبات :

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه **Test Retest** بفارق زمنى (٥) أيام ، ويدل معامل إرتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثانى على معامل إستقرار ثبات الإختبار كما هو موضح بالجدول (٧) .

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني
في الإختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)
ن=٧

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س			
*٠.٩٤٩	٠.٣٦	٥.٥١	٠.٣٤	٥.٤٨	ثانية	عدو (٢٢ متر) في منحني	المتغيرات البدنية
*٠.٩٩١	٠.٦٤	١٧.٧٠	٠.٦١	١٧.٦٨	ثانية	تمرير واستقبال علي حائط ١٠ أكرات	
*٠.٩٨١	١.٦٩	١٣.٣٥	١.٦٧	١٣.٣٨	درجة	رمي واستقبال كرات	
*٠.٨٨٩	٠.٢٨	٢٩.٤٦	٠.٢٥	٢٩.٤٩	ثانية	الجري الزججائي بطريقة بارو	
*٠.٩٩٦	٠.٩٠	١.٧٥	٠.٨٨	١.٧١	ثانية	اختبار نيلسون للإستجابة الحركية	
*٠.٩٧٥	١.٦٧	١١.٨٩	١.٧٠	١١.٨٧	متر	رمي كرة يد بالوثب لأبعد مسافة	
*٠.٩٩٠	١.٤٤	٣٠.٩٤	١.٤٨	٣٠.٩٨	سم	الوثب العمودي من الثبات	
*٠.٩٧٨	٠.٢٣	٢.٣٩	٠.٢٦	٢.٤١	سم	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	
*٠.٩٩٤	٠.٧٣	١٥.٤٦	٠.٧١	١٥.٤٣	عدد	التمرير والإستلام على حائط لمدة ٣٠ ث	المتغيرات المهارية
*٠.٩٨٩	١.٤٣	١٨.٦٥	١.٤٨	١٨.٥١	ثانية	التمرير من الجرى ذهاباً وعودة لليمين واليسار	
*٠.٩٧١	١.٥٢	١٦.٧٢	١.٥٠	١٦.٧٠	درجة		
*٠.٩٨٧	٠.٦٦	١٢.٦٥	٠.٦٤	١٢.٦٣	عدد	الإستلام من الحركة	
*٠.٨٨٧	٠.٣٣	٣٥.٣٥	٠.٣٠	٣٥.٢٧	درجة	التحركات الدفاعية المتنوعة	
*٠.٨٦٤	٠.٩٤	٢٢.٤٣	٠.٩٦	٢٢.٥٤	ثانية	التحرك الدفاعي للإنتلاق للهجوم الخاطف	
*٠.٩٩٦	١.٠٤	١٩.٤٥	١.٠٨	١٩.٤٩	ثانية	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٥ = ٠.٧٥٥

يتضح من جدول (٧) أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٨٦٤ : ٠.٩٩٦) وكانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) .

• إيجاد معامل الصدق :

تم إيجاد معامل الصدق عن طريق صدق التمايز ، حيث قام الباحث بإستخدام نفس نتائج إختبارات عينة الدراسة الإستطلاعية عند إيجاد الثبات ومقارنتها بمجموعة أخرى قوامها (٧) مبتدئين من نادى الجزيرة الرياضي تحت (١٢) سنة كمجموعة غير مميزة (مستوى أقل) ، كما هو موضح بالجدول (٨)

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في الإختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)
ن = ١٢ ن = ٧

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
		س	ع	س	ع		
المتغيرات البدنية	عدو (٢٢ متر) في منحنى	٥.٩٦	٠.٦٨	٥.٤٨	٠.٣٤	٠.٤٨	*٣.٣٥
	تمرير واستقبال علي حائط ١٠ كرات	١٩.٣٥	١.٥٧	١٧.٦٨	٠.٦١	١.٦٧	*٢.٧١
	رمي واستقبال كرات	١٠.٢٨	٠.٤٨	١٣.٣٨	١.٦٧	٣.١٠	*٤.٣٧
	الجري الزجاجي بطريقة بارو	٣١.٧٠	٠.٢٧	٢٩.٤٩	٠.٢٥	٢.٢١	*٢.٨٤
	اختبار نيلسون للإستجابة الحركية	٢.١٥	١.٨٢	١.٧١	٠.٨٨	٠.٤٤	*٦.٥٤
	رمي كرة يد بالوثب لأبعد مسافة	٩.٦٣	٠.٣٩	١١.٨٧	١.٧٠	٢.٢٤	*٢.٣٩
	الوثب العمودي من الثبات	٢٧.٤٩	٢.١١	٣٠.٩٨	١.٤٨	٣.٤٩	*٢.٦٨
	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف	١.٩٨	٠.٥٣	٢.٤١	٠.٢٦	٠.٤٣	*٣.٥١
المتغيرات المهارية	التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية	١٢.٨١	١.٢٩	١٥.٤٣	٠.٧١	٢.٦٢	*٤.٨٦
	التمرير من الجري ذهابا وعودة (يميناً ويساراً)	٢١.٣٩	٠.٦٩	١٨.٥١	١.٤٨	٢.٨٨	*٣.٩٥
		١٣.٩٠	١.١٩	١٦.٧٠	١.٥٠	٢.٨٠	*٢.٤٤
	الإستلام من الحركة	١٠.٥٤	٠.٨٦	١٢.٦٣	٠.٦٤	٢.٠٩	*٣.٧٣
	التحركات الدفاعية المتنوعة	٣١.٧٢	٠.٥٠	٣٥.٢٧	٠.٣٠	٣.٥٥	*٢.٢٩
	التحرك الدفاعي للإنطلاق للهجوم الخاطف	٢٤.٨٩	١.٤١	٢٢.٥٤	٠.٩٦	٢.٣٥	*٣.١٧
	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف	٢٢.٥٦	٠.٦٩	١٩.٤٩	١.٠٨	٣.٠٧	*٢.٤١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٢ = ٢.١٧٨

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (٢.٢٩ : ٦.٥٤) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث).

• الدراسة الإستطلاعية الثالثة :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٧م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/١٢/٢٣م على عينة البحث التجريبية وقوامها (٢٠) لاعب بنادي الشمس الرياضي تحت (١٢) سنة .

• أهداف الدراسة الإستطلاعية الثالثة :

١. تقنين التمرينات التى اشتمل عليها البرنامج التدريبى لتحديد درجة حمل التدريب أثناء أداء تلك التمرينات الخاصة بالإعداد البدنى ، وقد إعتد الباحث على حساب معدلات النبض بإستخدام طريقة كارفونين لتحديد معدل النبض المستهدف للتدريب وذلك لتحديد شدة حمل التدريب .
٢. تطبيق (٧) وحدات تدريبية ينحصر زمنها ما بين (٦٠-٧٥-٩٠-١٠٥-١٢٠-١٣٥-١٥٠) لتحديد زمن كل وحدة تدريبية وكذلك تحديد درجة الحمل المتوسط والعالى والأقصى لكل وحدة تدريبية خلال الأسبوع .
٣. التحقق من مدى ملائمة المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة فى تنفيذ الوحدات التدريبية .
٤. التحقق من مدى تفهم وتقبل عينة البحث للوحدات التدريبية بجدية وعزم وإصرار فى التنفيذ للوصول للمستوى العالى .

• نتائج الدراسة الإستطلاعية الثالثة :

جدول (٩)

درجات حمل التدريب وزمن كل وحدة تدريبية

داخل الأسبوع التدريبي

م	درجة الحمل الأسبوعية	زمن الوحدة	متوسط	عالي	أقصى
١	متوسط	٦٠ دقيقة	٩٠ دقيقة	١٢٠ دقيقة	
٢	عالي	٧٥ دقيقة	١٠٥ دقيقة	١٣٥ دقيقة	
٣	أقصى	٩٠ دقيقة	١٢٠ دقيقة	١٥٠ دقيقة	

يوضح جدول (٩) نتائج الدراسة الإستطلاعية الثالثة الخاصة بتحديد درجات الحمل الأسبوعية وزمن كل وحدة تدريبية داخل الأسبوع التدريبي ، حيث يتضح من الجدول أن الأسبوع المتوسط زمن الوحدة ذات الحمل المتوسط فيه هو (٦٠) دقيقة وزمن الوحدة ذات الحمل العالي هو (٩٠) دقيقة وزمن الوحدة ذات الحمل الأقصى هو (١٢٠) دقيقة ، كما يتضح من الجدول أن الأسبوع العالي زمن الوحدة ذات الحمل المتوسط فيه هو (٧٥) دقيقة وزمن الوحدة ذات الحمل العالي هو (١٠٥) دقيقة وزمن الوحدة ذات الحمل الأقصى هو (١٣٥) دقيقة ، كما يتضح من الجدول أن الأسبوع الأقصى زمن الوحدة ذات الحمل المتوسط فيه هو (٩٠) دقيقة وزمن الوحدة ذات الحمل العالي هو (١٢٠) دقيقة وزمن الوحدة ذات الحمل الأقصى هو (١٥٠) دقيقة.

• البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الروندو :

يهدف البرنامج المقترح إلى استخدام تدريبات الروندو Rondo ومعرفة مدى تأثيرها على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لمبتدئي كرة اليد ، وقد تمكن الباحث ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والبحوث السابقة من تحديد متغيرات البرنامج ووضع البرنامج في صورته النهائية. (مرفق ٩)

• متغيرات البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الروندو Rondo :

١. مدة البرنامج (١٢) أسبوع .
٢. المرحلة السنوية تحت (١٢) سنة.
٣. توقيت تطبيق البرنامج من الجمعة ٢٠ / ١ / ٢٠٢٣م إلى يوم الأربعاء ٥ / ٤ / ٢٠٢٣م.
٤. مكان تطبيق البرنامج ملاعب (نادي الشمس الرياضي).

٥. عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٥) وحدات .
٦. أيام تدريب المجموعة التدريبية (الجمعة - السبت - الأحد - الثلاثاء - الأربعاء) .
٧. عدد مرات التدريب اليومية (١) مرة فقط .
٨. عدد وحدات البرنامج (٦٠) وحدة تدريبية .
٩. زمن وحدة التدريب اليومية في الأسبوع المتوسط (٦٠ - ١٢٠) دقيقة .
١٠. زمن وحدة التدريب اليومية في الأسبوع العالي (٧٥ - ١٣٥) دقيقة .
١١. زمن وحدة التدريب اليومية في الأسبوع الأقصى (٩٠ - ١٥٠) دقيقة .
١٢. زمن الإحماء والإطالات (٢٠) دقيقة خارج زمن الجزء الرئيسي .
١٣. زمن الجزء الختامي (١٠) دقائق خارج زمن الجزء الرئيسي .
١٤. زمن الأسبوع التدريبي ذو الحمل المتوسط (٤٢٠) دقيقة .
١٥. زمن الأسبوع التدريبي ذو الحمل العالي (٥٢٥) دقيقة .
١٦. زمن الأسبوع التدريبي ذو الحمل الأقصى (٦٦٠) دقيقة .
١٧. زمن البرنامج ككل (٦١٨٠) دقيقة = (١٠٣) ساعة تدريبية .
١٨. دورة الحمل الفترية خلال مرحلة الإعداد العام (٢ : ١) .
١٩. دورة الحمل الفترية خلال مرحلة الإعداد الخاص (٣ : ١) ، (١ : ١) .
٢٠. دورة الحمل الفترية خلال مرحلة ما قبل المنافسة (١ : ١) .

جدول (١٠)

توزيع درجات الحمل التدريبية وزمن كل مرحلة والزمن الكلي للبرنامج التدريبي

الإجمالي	فترة الإعداد												نوع المرحلة درجة الحمل وأزمة البرنامج		
	مرحلة ما قبل المنافسة			مرحلة الإعداد الخاص						مرحلة الإعداد العام			الأسابيع	أقصى عالي متوسط	الزمن الكلي للأسبوع
	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
٣															
٤															
٥															
٦١٨٠ دقيقة = ١٠٣ ساعة تدريبية	٤٠٠ دقيقة	٦٦٠ دقيقة	٤٠٠ دقيقة	٥٢٥ دقيقة	٤٠٠ دقيقة	٦٦٠ دقيقة	٦٦٠ دقيقة	٥٢٥ دقيقة	٤٠٠ دقيقة	٥٢٥ دقيقة	٥٢٥ دقيقة	٤٠٠ دقيقة	الزمن الكلي للمرحلة		
	١٥٠٠ دقيقة			٣٢١٠ دقيقة						١٤٧٠ دقيقة			الزمن الكلي للبرنامج التدريبي		
	٦١٨٠ دقيقة = ١٠٣ ساعة تدريبية														

يوضح جدول (١٠) أنه تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي حسب درجات الحمل ودورات الحمل المستخدمة داخل البرنامج التدريبي وزمن كل مرحلة إعداد ، كما يتضح من الجدول أيضاً التالي :

- **الحمل المتوسط :** بلغ عدد أسابيع الحمل المتوسط (٥) أسابيع موزعة كالتالي : الأسبوع الأول والرابع والثامن والعاشر والثاني عشر ، وبذلك أصبح زمن الحمل المتوسط داخل البرنامج التدريبي $٤٢٠ \times ٥ = ٢١٠٠$ دقيقة .
- **الحمل العالي :** بلغ عدد أسابيع الحمل العالي (٤) أسابيع موزعة كالتالي : الأسبوع الثاني والثالث والخامس والتاسع وبذلك أصبح زمن الحمل العالي داخل البرنامج التدريبي $٥٢٥ \times ٤ = ٢١٠٠$ دقيقة .
- **الحمل الأقصى :** بلغ عدد أسابيع الحمل الأقصى (٣) أسابيع موزعة كالتالي : الأسبوع السادس والسابع والحادي عشر ، وبذلك أصبح زمن الحمل الأقصى داخل البرنامج التدريبي $٦٦٠ \times ٣ = ١٩٨٠$ دقيقة .

جدول (١١)

التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني والمهاري والخططي وتدريبات الرondo
داخل البرنامج التدريبي

نوع الإعداد	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق	المكونات	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
الإعداد البدني	$39.59\% \times 618.0$ دقيقة	٢٤٤٦.٦ دقيقة	بدني عام	$48\% \times 2446.6$ دقيقة	١١٧٤.٤ دقيقة
	١٠٠		بدني خاص	$52\% \times 2446.6$ دقيقة	١٢٧٢.٢ دقيقة
الإعداد المهاري	$45.25\% \times 618.0$ دقيقة	٢٧٩٦.٤٥ دقيقة	مهاري	$55.81\% \times 2796.45$ دقيقة	١٥٦٠.٧٠ دقيقة
	١٠٠		رondo	$44.19\% \times 2796.45$ دقيقة	١٢٣٥.٧٥ دقيقة
الإعداد الخططي	$15.16\% \times 618.0$ دقيقة	٩٣٦.٨٩ دقيقة			

الإجمالي

٦١٧٩.٩٤ ~ ٦١٨٠ دقيقة = ١٠٣ ساعة تدريبية

يوضح جدول (١١) توزيع مكونات الإعداد البدني والمهاري والخططي وتدريبات الرondo بالنسبة المئوية والدقائق وكان زمن تدريبات الرondo (١٢٣٦) دقيقة بنسبة مئوية مقدارها (٤٤.١٩%) من زمن الإعداد المهاري .

• خطة تنفيذ البحث :

• القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الدراسة الأساسية التجريبية في بعض المهارات الأساسية قيد البحث يومي الثلاثاء والأربعاء ١٧-١٨ / ١ / ٢٠٢٣ م .

- البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة الدراسة الأساسية التجريبية قيد البحث من يوم الجمعة ٢٠ / ١ / ٢٠٢٣م وحتى يوم الأربعاء ٥ / ٤ / ٢٠٢٣م .

- القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة الدراسة الأساسية التجريبية في بعض المهارات الأساسية قيد البحث يوم الجمعة والسبت ٧-٨ / ٤ / ٢٠٢٣م .

- المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية مستخدماً جهاز الحاسب الآلي وذلك من خلال برنامج الحزم الإحصائية (IBM SPSS Statistics) ، وقد إستعان الباحث خلال هذا البحث بالمعاملات الإحصائية التالية :

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| (١) المتوسط الحسابي . | (٢) الإنحراف المعياري . |
| (٣) الوسيط . | (٤) معامل الالتواء . |
| (٥) معامل الارتباط لبيرسون . | (٦) إختبار ت . |
| (٧) الفرق بين متوسطين . | (٨) نسب التحسن . |

• عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن

في بعض المهارات الأساسية (قيد البحث)

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن	قيمة "ت"
		ع±	س	ع±	س		
المتغيرات المهارية	التمرير والإستلام علي حائط لمدة ٣٠ ثانية	١٦.٢١	٠.٦٤	٢٥.١٣	٠.٥٧	٥٥.٠٢	*٣.١٦
	التمرير من الجري ذهاباً وعودة (يميناً ويساراً)	١٩.٨٨	٠.٨٥	١٥.٢١	١.٦٣	٢٣.٤٩	*٢.٤٤
		١٥.٣٥	١.٦٦	١٩.٢٢	٠.٣٣	٢٥.٢١	*٢.٩٦
	الإستلام من الحركة	١٢.٤١	١.٩٢	١٨.٥٤	١.٥٩	٤٩.٣٩	*٣.٧٤
	التحركات الدفاعية المتنوعة	٣٥.١٦	٠.١٨	٤١.٨٤	٠.٤١	١٩.٠٠	*٤.٥١
	التحرك الدفاعي للإنتلاق للهجوم الخاطف	٢٣.٦٠	١.٥٥	١٨.٣٢	٠.٦٩	٢٢.٣٧	*٢.٥٩
	التحرك الدفاعي لتغطية الهجوم الخاطف	٢٤.٩٨	٠.٢٩	١٦.٣٧	١.١١	٣٤.٤٧	*٣.٨١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ٢.٠٩٣

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة ت المحسوبة إنحصرت بين (٢.٤٤ : ٤.٥١) في القياس القبلي والبعدي للمهارات الأساسية قيد البحث وكانت قيمتها أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق بين القياسين ولصالح القياس البعدي وتحسن للمجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج فرض البحث والذي ينص على أنه :

" توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات (القبلي - البعدي) في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لمبتدئي كرة اليد للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح متوسطات القياسات البعدي " .

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات (القبلي - البعدي) في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لمبتدئي كرة اليد للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح متوسطات القياسات البعدي .

ويعزي الباحث وجود تلك الفروق إلى فاعلية البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات الـ **Rondo** وماتضمنه البرنامج من تشويق واستثارة لحماس اللاعبين دون الشعور بالملل والإحباط نظراً لوجود اللاعبين في بيئة تنافسية طبيعية الأداء فيها مشابهة لطبيعة الأداء في المباريات ، مما قد ساهم في عملية التدريب على المهارات الأساسية دون الشعور بالملل والإحباط من تأدية بعض التمرينات علي المهارات المختلفة في صورة تقليدية ، حيث يذكر الباحث نقلاً عن منير جرجس (٢٠٠٤م) (٩) أنه تعتبر مرحلة التعليم والتدريب على المهارات الحركية الأساسية من أصعب مراحل تعليم وتدريب اللعبة بالنسبة للمبتدئ وترجع صعوبتها الي إنعدام عنصر المنافسة خلال فترة التعليم والتدريب وكذلك إفتقارها إلى بعض العناصر المشوقة والتي تتميز بها اللعبة .

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع نتائج دراسة كلاً من نوال جلال (٢٠٠٩م) (١٠) أحمد شحاته (٢٠١٠م) (٢) فقد أشاروا إلى أنه يجب الإهتمام بإستخدام الأسلوب الذي يغلب عليه الطابع التنافسي تدريبات الـ **Rondo** والذي يسهم في الإرتقاء بمستوي المهارات الحركية الأساسية ، ويضيف الباحث بأنه عند استخدام الأسلوب التنافسي في صورة تدريبات الـ **Rondo** لابد وأن تحكمها قواعد وقوانين وحوافز فنية طبقاً للهدف التعليمي أو التدريبي والذي يسهم في الإرتقاء بمستوي الأداء المهاري .

كما يشير الباحث أيضاً إلى أن هذه المرحلة السنية تحت (١٢) سنة تعتبر العمر الذهبي للتعليم والتعلم وهي بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو بالإضافة لكون اللاعب المبتدئ يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التعليم والتدريب أسهل ونتائجها أفضل ونستطيع من خلال البرامج المخططة للوصول بالمبتدئ لأفضل مستوى ممكن ، كما أن تدريبات الـ **Rondo** تضع اللاعب في مواقف للتمرير وتحت ضغط أي في جو يشبه جو المباريات وهذا أثر على مستوى الأداء من حيث الزمن والدقة وبالتالي حدث تحسن في القياسات البعدية عن القياسات القبلية في بعض المهارات الأساسية قيد البحث، ويرجع الباحث السبب أيضاً في هذا التحسن وتناقص الزمن بالنسبة لبعض الأداءات مهارية (قيد البحث) إلى أن البرنامج التدريبي المتبع بإستخدام تدريبات الـ **Rondo** قد

راعى الباحث فيه التدرج فى التدريبات المعطاة للاعبين ومناسبتها لهم مع عدم الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى إلا بعد إتقان التى تسبقها مع تقنين شدة وتكرارات التدريبات المعطاة ومراعاة الفروق الفردية ، لذلك أدى البرنامج لحدوث تحسن ملحوظ فى القياس البعدى ، هذا بالإضافة إلى أنه تم وضع مجموعة من التدريبات فى ضوء إحتياجات المرحلة السنية حتى يتمكن اللاعبون من أداء هذه المهارات خلال تدريبات الروندو الموضوعه لهم بشكل منطقي في ضوء القواعد القانونية للعبة ، حيث أن أنسب طريقة لأداء هذه المهارات بصورة تماثل مواقف المنافسة هي تدريبات الروندو **Rondo** .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من أشرف كامل (٢٠٠٤ م) (٧) ، مجدي عبد النبي (٢٠٠٧ م) (٥) ، علي قنطيل (٢٠١٤ م) (٢) ، محمد غازي (٢٠١٥ م) (٦) . ويتفق مع هذا ما أشار إليه أيضاً كلاً من لازم عباس ، قاسم عباس (٢٠١١ م) (٤) أن التمرينات التي تكون قريبة من المنافسة كشكل تدريبي تهدف إلى الإرتقاء بمستوي أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة إلا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذا أن الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب علي أسلوب أداء المباراة والتدريب علي مواجهة كافة المتطلبات الخطئية التي يواجهها أثناء المباراة وحتى لا يتفاجئ اللاعب بموقف في المنافسة لم يخضع له وأن يكون اكتسابها مبكراً في التدريب ، وبالتالي يمكن استغلال الوقت الكافي في التدريب على هذه المتطلبات الحركية المهارية ومن ثم تحقيق الأداء المتميز بالدقة والإنسيابية والتوافق .

كما يشير الباحث إلى أن جميع أفراد عينة البحث من اللاعبين المبتدئين الذين ليس لديهم خبرة كافية بممارسة النشاط البدني وكرة اليد وليس لهم عمر تدريبي ملموس، ومن المسلم به أن اشتراك مجموعة من المبتدئين في برنامج تدريبي بإستخدام أحد الأساليب التدريبية الحديثة تدريبات الروندو **Rondo** لمدة زمنية تصل لثلاثة شهور قد أدى إلى تحسن في المستوي نتيجة لزيادة خبرات الممارسين ، فالمبتدئين غالباً ما يتطور مستواهم بمعدلات كبيرة عن المتقدمين ، ويكتسبون تحسن في المستوي نتيجة لعامل الخبرة والنضج وبسبب وجود فارق كبير بين المستوي الذي يمثل نقطة البداية من ناحية ، وحدود الفرد البدنية والمهارية المطلوب الإقتراب منها من ناحية أخرى، حيث تكون المكتسبات البدنية والحركية والمهارية في بداية الممارسة كبيرة ، ومع تقدم المستوي

وزيادة سنوات الخبرة يقل معدل التحسن وبالتالي يحتاج الفرد إلى طرق وأساليب تدريب جديدة متميزة لتطوير المستوى.

ويتفق هذا مع ماذكره هودس ووليامز **Hodges, & Williams** (٢٠١٥م) (١٣) على أنه ينبغي الاعتماد على تدريبات الروندو **Rondo** لأنها تشبه ما يحدث في المباريات، ويجب على جميع المدربين تدريب اللاعبين خاصة المبتدئين على كل ما يحتاجونه خلال التدريب لكي يستطيعون القيام به في المباريات ، فالتدريب هو مرآة للمباراة. ويجب أن يكون للمدربين توجيهات محددة دائماً خلال تدريبات الروندو، ويجب أن تحتوي على عدد من الاختلافات والتنويعات حتى لا يمل اللاعب خلال وحدة التدريب ، والتي يجب أن تزيد عن ١٠ دقائق في كل وحدة. وتدريب الروندو **Rondo** عبارة عن تدريبات تنفذ في مساحات مختلفة ، حيث يكون لاعبو الهجوم في تفوق عددي على لاعبي الدفاع، ويمكن أن تشمل وجود لاعبين جوكرك. وتتجح تدريبات الروندو في حال توافر مهارة للاعبين ليتمكنوا من تمرير الكرة بسهولة وسلاسة، وتنفيذ تعليمات المدرب للأداء والعمل في بيئة تدريبية تشبه جو المنافسة.

ويتفق هذا أيضاً مع ماذكره دي بيرناردو **DiBernardo** (٢٠١٤م) (١٢) أن من فوائد استخدام تدريبات الروندو أنها تعمل على تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الذهنية والفنيات العالية والتوافق والجوانب البدنية المهارية الخططية التي يتم تطويرها باستخدام تدريبات الروندو **Rondo** خلال الوحدات التدريبية اليومية ، حيث أنه خلال تدريب اللاعبين خاصة المبتدئين نستطيع عمل العديد من تدريبات الروندو والتي تحمل أهداف عديدة ولذلك يفضلها العديد من المدربين خلال التدريبات ولكن لانعطي كل الحرية للاعب خلال الأداء ويكون هناك واجبات وقيود لابد من تنفيذها كالتمرير بدون تنطيط للكرة أو التمرير للاعب آخر غير الذي مرر الكرة إليك أو أي شروط اخري ، فهنا يظهر دور المدرب في وضع أهداف خلال الأداء وإلا أصبحت ألعاب ترويحوية بسيطة ليس لها شروط أو قيود .

" وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث "

• الإستخلاصات :

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للإستخلاصات التالية :

١. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الروندو لمبتدئي كرة اليد قد أثر إيجابياً على مستوى بعض المهارات الأساسية (قيد البحث) .

٢. وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لمبتدئي كرة اليد للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح متوسطات القياسات البعدية .

٣. وجود نسب التحسن بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح متوسطات القياسات البعدية فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لمبتدئي كرة اليد .

• التوصيات :

فى ضوء الإستخلاصات التى توصل لها الباحث يمكن تحديد التوصيات كالتالي :

١. استخدام تدريبات الروندو للبراعم والمبتدئين لما لها من تأثير واضح فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لهم وتعميمها فى المراحل العمرية المختلفة .

٢. التنوع فى استخدام تدريبات الروندو بالنسبة للبراعم والمبتدئين بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنية وهدف الوحدة ومحتواها لتجنب الشعور بالملل والتعب .

٣. تطبيق أسلوب استخدام تدريبات الروندو على مرحلة سنية مختلفة .

٤. معرفة تأثير استخدام تدريبات الروندو على متغيرات أخرى مثل القدرات البدنية ، الجانب الفسيولوجي ، الجانب النفسي ، الخطط الهجومية ، الخطط الدفاعية .

٥. الإهتمام بإستخدام تدريبات الروندو فى مجال الرياضات الجماعية والفردية بصفة عامة ومجال كرة اليد بصفة خاصة بإعتبارها أحد الأساليب التدريبية الحديثة .

• المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد محمد شحاته (٢٠١٠ م) : تأثير استخدام الأسلوب التنافسي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
٢. على كريم قنطيل (٢٠١٤ م) : دراسة مقارنة لأسلوب التعلم التبادلي والمنافسات الجماعية على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة القادسية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي .
٣. كمال عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس أبو زيد ، سامي محمد علي (١٩٩٨ م) : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيقات مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٤. لازم محمد عباس ، قاسم محمد عباس (٢٠١١ م) : علاقة القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية العراق .
٥. مجدي عبد النبي محمد (٢٠٠٧ م) : برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيره على مستوى الأداء لناشئ كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٦. محمد أحمد غازي (٢٠١٥ م) : برنامج تدريبي لتنمية بعض الأداءات المهارية الهجومية المركبة وأثره على فاعلية الهجوم لناشئ كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٧. محمد أشرف كامل (٢٠٠٤ م) : أثر تنمية بعض الأداءات المهارية الخداعية المركبة على فاعلية الهجوم في كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
٨. محمد محمود مصلي (٢٠٢١ م) : تأثير الروندو (RONDO) في مساحات صغيرة على تعلم مهارتي التمرير والإستلام بالقدم لحراس المرمى بأكاديميات كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة- كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق- المجلد الثاني - النصف الثاني - ديسمبر ٢٠٢٠ م .
٩. منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤ م) : كرة اليد للجميع ، التدريب الشامل والتميز المهارى ، دارالفكر العربي ، القاهرة .

- نوال حسني جلال (٢٠٠٩ م) : تأثير استخدام أسلوب التعلم التنافسي والتعاوني علي أنماط الدافعية والأداء المهاري والمعرفي فى كرة اليد لفتيات المعاهد الإعدادية الأزهرية، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

١٠. **BenedictLow, Diogo Coutinho, Bruno Gonçalves, Robert Rein(٢٠١٩):** A Systematic Review of Collective Tactical Behaviours in Football Using Positional Data Article SportsMedicine ٥٠(٥):١٤٣ September ٢٠١٩ with ٤٦٢ Reads
١١. **DiBernardo,M.(٢٠١٤).** The Science of Rondo (Progressions, Variations & Transitions),methods of coaching series, Electronic book, Published By Soccertutor.com.
١٢. **Hodges, N., & Williams, A.(٢٠١٥).** Effect of ٨ Weeks Rondo Soccer Games on Agility And Acceleration Speed for Soccer Juniors, Journal of Physical Education and Sport, ٦(٢), ١٥٤-١٦٠.
١٣. **Sarmiento,H., Clemente,F., Harper,L., Costa,I.,(٢٠١٩).** Rondo games in soccer – a systematic review. International Journal of Performance Analysis in Sport, ٥(٣), ٢٣٤-٢٤٢