

## تأثير تدريبات الرondo على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة اليد \* د / وائل حسين أحمد خطاب

### المقدمة ومشكلة البحث

يعتبر التخطيط الجيد الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الانجاز، وقد بات أثر ذلك واضحاً حيث أصبح للتخطيط أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية، فلم يعد تحقيق اللاعب للمستويات العالية أو الإعداد لها وليد الصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب واللاعب هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إتباع أسلوب منظم يخضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضي الحديث (٨: ٢٥).

وأصبحت تدريبات الرondo أداة تدريبية عصرية حيث أشار العديد من المدربين إليها على أنها تدريبات جماعية تهدف إلى الاحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة مع المهاجمين بعيد عن المدافعين عن طريق نقل الكرة بشكل سريع والتسليم والتسلم بشكل سريع والتحرك في مساحات خالية (١١: ٢٣٤).

تعمل تدريبات الرondo على تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الذهنية والفنيات العالية وتوافق الجوانب البدنية، المهارية والخططية التي يتم تطويرها باستخدام تدريبات الرondo خلال الوحدات التدريبية اليومية، حيث أنه خلال تدريب البراعم نستطيع عمل العديد من تدريبات الرondo والتي تحمل أهداف عديدة، ولذلك بفضلها العديد من المدربين خلال التدريبات ولكن لا تعطي كل حرية للبراعم خلال الأداء ويكون هناك واجبات وقيود لا بد من تنفيذها كاللعب من لمسة واحدة أو بلمستين أو شروط أخرى، فهنا يظهر دور المدرب في وضع أهداف خلال الأداء وألا أصبحت تروحية بسطية وليس لها شروط أو قيود (٢: ٨٢).

يتم إعداد تدريبات الرondo في مساحات مختلفة ومتنوعة والتي يمكن أن تتراوح إلى نصف الملعب اعتماداً على مستوى ومهارة اللاعبين أو الجانب المراد تحقيقه أو التدريب عليه، فهي تدريبات يغلب عليها طابع التشويق والإثارة وتحقق المتعة والسرور وجميع اللاعبين يستمتعون بهذه التدريبات، فهي تهدف لتحقيق الاستحواذ بعيداً عن المدافعين فهي تغطي كافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية في بيئة تدريبية تنافسية تشبه إلى حد كبير ما يحدث المباريات (١١: ٢٣٤).

وتحقق تدريبات الرondo العديد من الأهداف التي منها يجب أن يتمتع اللاعبون بمستوى جيد من القدرات الفنية للاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة من أجل الحفاظ على الاستحواذ، وهذا

\* أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

يتطلب أن يمتلك اللاعبون قدرات تكتيكية عالية حتى يمكنهم الحفاظ بأسلوب قوي، وكلما تحركت الكرة بشكل أسرع احتاج اللاعبون التنفيذ بشكل أسرع (٩: ٢٠٢).

تتميز كرة اليد بمجموعة من المواقف التنافسية النموذجية وغير النموذجية أثناء المباراة ولذلك نحتاج إلى معرفة واسعة بالمواقف المحددة في اللعبة وفعالية كل لاعب في المواقف والمواقف التنافسية (٣: ٧).

ويرتبط تحسين النشاط التنافسي مع زيادة الجهد العقلي والبدني، مما يزيد من متطلبات التدريب التكتيكي للاعبين كرة اليد حيث أن غياب المستوى التكتيكي يقلل من فعالية القدرات الفنية والبدنية ويقلل أيضًا من إمكانية تحقيق نتائج رياضية أعلى (٤: ٧٧).

وبذلك فإن الأداء الفني والتكتيكي ليسا منفصلين بل هما شكلان مترابطان في معظم مراحل اللعبة حيث يختلفان بشكل كبير من مرحلة تدريبية إلى أخرى حتى في مواقف اللعب (١٢: ٨٣).

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب كرة يد سابق بالدوري الممتاز ومدرّب فرق ناشئين وجد أن كرة اليد من الرياضات التنافسية التي تتسم بسرعة الأداء وأن الفريق القادر على الأداء المهاري بشكل أسرع تصبح له الأفضلية في تحقيق الفوز وذلك من خلال تنفيذ الخطط الهجومية بتحريك سريع أمام المدافعين عند منطقة المرمى وتبادل تمرير الكرات بشكل سريع لخلق ثغره بينهم يمكن للمهاجم التصويب أو إيصال الكرة للاعب الدائرة، فالفريق المهاجم إن استطاع أداء الخطة الهجومية أسرع من الفريق المدافع تمكن من إحراز الأهداف.

ومما سبق ومن خلال عمل الباحث كعضو هيئة تدريس بقسم الرياضات الجماعية ومدرّب منتخب جامعة المنيا وجد أن لعبة كرة اليد تعتمد بشكل أساسي على التمرير السريع والاحتفاظ بتسلسل الكرة بسرعة ونقلها من لاعب إلى آخر، كما وجد الباحث أن تدريبات الرondo تحقق ذلك فهي تهدف إلى تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الحركية والانتقالية مما ينعكس على الأداء المهاري والخططي، وبالرغم من أهمية تدريبات الرondo في الرياضات الجماعية إلا أن الباحث - على حد علمه - لم يستدل على أي دراسات تناولت تدريبات الرondo في كرة اليد، حيث وجد الباحث العديد من الدراسات التي تناولت تأثير تدريبات الرondo في كرة القدم مثل دراسة فيرمان فيبريانتو وآخرون **Firman Febrianto et al** (٢٠٢٤) (٥)، دراسة "حافظ ذكر الله حافظا وآخرون **Hafiz Zikrillah Hafizzra et al**" (٢٠٢٤) (٦)، دراسة بوجي ويبوو **Puji Wibowo** (٢٠٢٤) (١٠)، دراسة ضياء سليم حافظ **Dheyaa Salim Hafedh** (٢٠٢٣) (٧)، والتي (٢٠٢٣) (١)، دراسة **Huthaifah Najem Khazaal et. Al.** (٢٠٢٣) (٧)، والتي

توصلت نتائج الدراسة أن تدريبات الروندو لها تأثير كبير في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية (دقة التمرير، التحكم في الكرة) في كرة القدم، وكذا تطوير الجانب الخططي، وهذا ما دعا الباحث إلى إعداد هذا البحث بعنوان : تأثير تدريبات الروندو على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة اليد.

#### أهمية البحث :

#### الأهمية النظرية :

- إعداد إطار نظري لتعريف الباحثين والمدرّبين بتدريبات الروندو.
- حث الباحثين في إعداد دراسات عن الروندو في كرة اليد.
- إعداد نماذج لتدريبات الروندو في كرة اليد.

#### الأهمية التطبيقية

- تصميم تدريبات الروندو في كرة اليد لتنمية بعض المتغيرات البدنية.
- قد تساهم تدريبات الروندو في تطوير بعض المتغيرات المهارية لناشئ كرة اليد.
- دمج تدريبات الروندو في الخطة الموسمية لتنفيذ الخطط الهجومية لناشئ كرة اليد.
- تقديم لمدرّبين كرة اليد تدريبات الروندو داخل وحدة تدريبية لتنمية الإعداد البدني الخاص والإعداد المهاري والخططي.

#### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الروندو على ناشئ كرة اليد في بعض المتغيرات :

١. البدنية (القدرة على سرعة الاستجابة/ الرشاقة).
٢. المهارية (دقة التمرير/ تنطيط الكرة/ تحركات القدمين).

#### فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يفترض الباحث الآتي :

١. نتائج الفرض دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.
٢. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.
٣. دلالة الفروق إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

**مصطلحات البحث :****تدريبات الروندو :**

تدريبات جماعية تهدف إلى الاحتفاظ بالكرة أطول فترة ممكنة بين المهاجمين بعيد عن المدافعين عن طريق نقل الكرة بشكل سريع والتسليم والتسلم بشكل سريع والتحرك في مساحات خالية (١١ : ٢٣٤).

يعرفها الباحث إجرائياً تدريبات جماعية للمهاجمين تهدف إلى التمرير وتسلم الكرة بتسلسل مستمر وبشكل سريع تحت ضغط المدافعين في مساحات محددة أمام منطقة المرمى مع تحرك المهاجمين لإمكانية استلام الكرة.

**الدراسات السابقة :**

١- دراسة "فيرمان فيبريانتو وآخرون. Firman Febrianto et al. " (٢٠٢٤) (٥) بعنوان "تأثير أسلوب تدريب الروندو في مهارات التمرير لدى لاعبي كرة القدم"، تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير ممارسة تدريبات الروندو على مهارات التمرير للاعبين كرة القدم، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، واختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من (٢٤) لاعب كرة قدم، وتوصلت نتائج الدراسة أن تدريبات الروندو لها تأثير كبير على دقة التمرير في مباريات كرة القدم.

٢- دراسة "حافظ ذكر الله حافظا وآخرون Hafiz Zikrillah Hafizzra et al. " (٢٠٢٤) (٦) بعنوان "فعالية تمارين الروندو في تحسين مهارات التمرير والتحكم لدى لاعبي كرة القدم تحت ١٣ عاماً"، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تدريب تمارين الروندو كطريقة لتحسين قدرة التمرير والتحكم بالكرة، واستخدم البحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من (١٠) لاعبي كرة القدم في نادي إس إس بي بيربي لكرة القدم، كاب باندونغ، أظهرت النتائج أن تدريب تنويعات الروندو يُحسن بشكل ملحوظ قدرة التمرير والتحكم بالكرة.

٣- دراسة "بوجي وبوو Puji Wibowo " (٢٠٢٤) (١٠) بعنوان "تأثير تدريبات ألعاب الروندو على دقة التمرير في مباريات كرة القدم، يهدف هذا البحث إلى تحديد تأثير تدريبات ألعاب الروندو على دقة التمرير"، واستخدم البحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وتطبيق القياس القبلي والبعدي لأفراد البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من (٢٠) لاعباً من نادي إس إس بي راجاوالي سيمارانج، أظهرت النتائج إلى وجود زيادة في دقة التمرير لدى لاعبي نادي إس إس بي راجاوالي سيمارانج قبل وبعد التدريبات من خلال ألعاب الروندو.

٤ - دراسة "ضيء سليم حافظ Dheyaa Salim Hafedh" (٢٠٢٣) (١) بعنوان "تأثير تدريبات الروندو في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى ناشئي كرة القدم في ميسان"، هدف البحث معرفة مدى تحسن مهارات لاعبي كرة القدم الشباب في ميسان البدنية والخطط الدفاعية بعد مشاركتهم في تمارين الروندو، واستخدم البحث المنهج التجريبي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت من (٢٥) لاعب كرة قدم بمحافظة ميسان تراوحت أعمارهم بين ١٧ - ١٩ عامًا للموسم الرياضي (٢٠٢٢ / ٢٠٢٣)، وتوصلت الدراسة إلى أن تدريب الروندو تعتبر عامل أساسي في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في كرة القدم، وتطوير الجوانب الدفاعية المختلفة في مختلف مناطق الملعب، والحاجة إلى تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة للاعب كرة القدم وخاصة للفئات العمرية بما في ذلك فئة الشباب.

٥ - دراسة "حذيفة نجم خزعل وآخرون Huthaifah Najem Khazaal et al" (٢٠٢٣) (٧) بعنوان "تأثير تدريبات مهارية بأسلوب (الروندو) على تطوير السلوك التكتيكي ودقة الأداء المهاري في كرة القدم للشباب"، هدفت الدراسة معرفة تأثير التدريبات المهارية بأسلوب (الروندو) المعدة من قبل الباحثين في تطوير التصرف الخططي ومهارات التمرير القصيرة والتحكم بالكرة والتصويب بكرة القدم للشباب، استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية، الضابطة)، وتكونت عينة البحث من (١٨) لاعبي نادي المدينة للشباب تحت (١٨) سنة للموسم الكروي ٢٠٢٢، وقد تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتي البحث، وقد توصل الباحثون إلى أن التدريبات المهارية بأسلوب (الروندو) أحدثت تطوراً كبيراً في تطوير التصرف الخططي والمهارات قيد الدراسة (التمرير القصيرة والتحكم بالكرة والتصويب) لدى لاعبي المجموعة التجريبية كما أن مقدار التطور في القدرات والمهارات قيد الدراسة كان بنسبة أكبر عند لاعبي المجموعة التجريبية.

#### إجراءات البحث

##### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمة لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياس (القبلي - البعدي) لكلاهما.

##### مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في مرحلة الناشئين ناشئين تحت (١٦) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م بمحافظة المنيا وقوامهم (٨٠) لاعب تمثل

(٤) فرق وهم {نادي المنيا الرياضي، نادي ملوي الرياضي، نادي سكر أبو قرقاص، نادي ديرمواس الرياضي}.

#### عينة البحث :

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وتمثلت (١٤) لاعب من ناشئ فريق نادي ملوي الرياضي لتمثل المجموعة التجريبية والتي استخدم معها تدريبات الروندو و(١٤) لاعب من ناشئ نادي سكر أبو قرقاص لتمثل المجموعة الضابطة والتي يطبق عليهم البرنامج التقليدي، كما قام الباحث باختيار (١٠) لاعبين للعينة الاستطلاعية.

#### أسباب اختيار العينة :

١. الباحث لاعب بالفريق الأول والمشرف على قطاع الناشئين للعينة التجريبية.
٢. الباحث لاعب سابق بالفريق الأول بنادي سكر أبو قرقاص وتوجد علاقات طيبة بين الباحث وإدارة النادي وقطاع كرة اليد بالنادي ما أدى إلى تعاون المدير الفني وإدارة النادي مع الباحث في إجراء البحث والتطبيق كمجموعة ضابطة.
٣. وجود عدد كبير من الناشئين تتوافر فيهم شروط تطبيق البحث.
٤. توافر الأدوات، ملعب كرة يد قانوني، المساعدين، الإمكانيات التي تساعد الباحث في تطبيق البحث.

#### توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو " السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي " والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث والجدول (١) يوضح ذلك

#### جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد قيد البحث لعينة البحث ككل (ن = ٢٨)

| المتغيرات         | وحدة القياس               | المجموعة التجريبية (ن = ١٤) |      | المجموعة الضابطة (ن = ١٤) |      | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|-------------------|---------------------------|-----------------------------|------|---------------------------|------|---------------------|----------|
|                   |                           | ع                           | م    | ع                         | م    |                     |          |
| معدلات النمو      | السن                      | ١٥,٣٦                       | ٠,٤٧ | ١٥,٣٥                     | ٠,٤٨ | ٠,٠١                | ٠,٠٤     |
|                   | الطول                     | ١٧٧,٥                       | ٤,٩٣ | ١٧٦,١٤                    | ٤,٦٦ | ١,٣٦                | ٠,٧٥     |
|                   | الوزن                     | ٧٢,٩٣                       | ٣,٩٣ | ٧٢,٧١                     | ٢,٩٢ | ٠,٢٢                | ٠,١٦     |
|                   | العمر التدريبي            | ٥,٥٧                        | ٠,٩٤ | ٥,٥٠                      | ٠,٩٤ | ٠,٠٢                | ٠,٢٠     |
| المتغيرات البدنية | القدرة على سرعة الاستجابة | ١,٣٤                        | ٠,١٣ | ١,٤١                      | ٠,١٤ | ٠,٠٧                | ١,٣٦     |

## تابع جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد قيد البحث لعينة البحث ككل (ن = ٢٨)

| المتغيرات     | وحدة القياس | المجموعة التجريبية (ن = ١٤) |      | المجموعة الضابطة (ن = ١٤) |      | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|---------------|-------------|-----------------------------|------|---------------------------|------|---------------------|----------|
|               |             | ع                           | م    | ع                         | م    |                     |          |
| الرشاقة       | عدد         | ٧,٨٦                        | ١,١٠ | ٨,٣٦                      | ٠,٩٣ | ٠,٥٠                | ١,٣٠     |
| دقة التمرير   | درجة        | ١٥,٣٦                       | ١,٠١ | ١٥,٥٧                     | ٠,٧٦ | ٠,٢١                | ٠,٦٤     |
| تنطيط الكرة   | ثانية       | ١١,٤٩                       | ٠,٨٠ | ١١,٤٢                     | ٠,٧١ | ٠,٠٧                | ٠,٢٢     |
| حركات القدمين | ثانية       | ١٤,٣٥                       | ٠,٦٨ | ١٤,٢٧                     | ٠,٥٩ | ٠,٠٨                | ٠,٣٠     |

يتضح من الجدول (١) ما يلي: أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد قيد البحث لعينة البحث ككل قد تراوحت ما بين (٠,٠١ : ١,٣٦)، كما أن قيم معاملات التفطح للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٠٤ : ١,٣٦) وجميع تلك القيم تنحصر ما بين (+٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد قيد البحث للاعبين المجموعة التجريبية (ن = ١٤)

| المتغيرات          | وحدة القياس    | المتوسط | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفطح |
|--------------------|----------------|---------|--------|-------------------|----------------|--------------|
|                    |                |         |        |                   |                |              |
| معدلات النمو       | السن           | ١٥,٣٦   | ١٥,٤٥  | ٠,٤٧              | ٠,٥٨-          | ٢,٨٨         |
|                    | الطول          | ١٧٧,٥٠  | ١٧٧,٠٠ | ٤,٩٣              | ٠,٣٠           | ٠,٢٣-        |
|                    | الوزن          | ٧٢,٩٣   | ٧٢,٥٠  | ٣,٩٣              | ٠,٣٣           | ٠,٦٠-        |
|                    | العمر التدريبي | ٥,٥٧    | ٦,٠٠   | ٠,٩٤              | ١,٣٧-          | ٠,٤٩-        |
| المتغيرات البدنية  | سرعة الاستجابة | ١,٣٤    | ١,٣٦   | ٠,١٣              | ٠,٤٦-          | ١,٠٥-        |
|                    | الرشاقة        | ٧,٨٦    | ٨,٠٠   | ١,١٠              | ٠,٣٩-          | ١,٠٠-        |
| المتغيرات المهارية | دقة التمرير    | ١٥,٣٦   | ١٥,٥٠  | ١,٠١              | ٠,٤٣-          | ١,٢١         |
|                    | تنطيط الكرة    | ١١,٤٩   | ١١,٦٧  | ٠,٨٠              | ٠,٦٩-          | ٠,٦٩-        |
|                    | حركات القدمين  | ١٤,٣٥   | ١٤,٣١  | ٠,٦٨              | ٠,١٥           | ٠,٦٠-        |

يتضح من الجدول (٢) ما يلي: أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد قيد البحث للاعبين المجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (٠,٣٣ : ١,٣٧)، كما أن قيم معاملات التفطح للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٢,٨٨ : ١,٠٥) وجميع تلك القيم تنحصر ما بين (+٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

## جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد قيد البحث للاعبين المجموعة الضابطة (ن = ١٤)

| المتغيرات          | وحدة القياس    | المتوسط | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفطح |
|--------------------|----------------|---------|--------|-------------------|----------------|--------------|
| معدلات النمو       | السن           | ١٥,٣٥   | ١٥,٤٥  | ٠,٤٨              | ٠,٦٢-          | ٢,٤٤         |
|                    | الطول          | ١٧٦,١٤  | ١٧٥,٠٠ | ٤,٦٦              | ٠,٧٤           | ١,٧٣-        |
|                    | الوزن          | ٧٢,٧١   | ٧٢,٥٠  | ٢,٩٢              | ٠,٢٢           | ١,٠١-        |
|                    | العمر التدريبي | ٥,٥٠    | ٥,٥٠   | ٠,٩٤              | صفر            | ٠,٥٨-        |
| المتغيرات البدنية  | سرعة الاستجابة | ١,٤١    | ١,٤٢   | ٠,١٤              | ٠,١٤-          | ٠,٥٧         |
|                    | الرشاقة        | ٨,٣٦    | ٨,٥٠   | ٠,٩٣              | ٠,٤٦-          | ٠,٧٩-        |
| المتغيرات المهارية | دقة التمرير    | ١٥,٥٧   | ١٦,٠٠  | ٠,٧٦              | ١,٧٠-          | ٠,٢٩         |
|                    | تنطيط الكرة    | ١١,٤٢   | ١١,٦٧  | ٠,٧١              | ١,٠٥-          | ٠,٩٩-        |
|                    | حركات القدمين  | ١٤,٢٧   | ١٤,١٨  | ٠,٥٩              | ٠,٥١           | ١,٣٧-        |

يتضح من الجدول (٣) ما يلي: أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية الأساسية في كرة اليد قيد البحث للاعبين المجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين (٠,٥١ : - ١,٧٠)، كما أن قيم معاملات التفطح للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٥٧ : - ١,٧٣) وجميع تلك القيم تنحصر ما بين (٣ ±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات. تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات (معدلات النمو "السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي"، المتغيرات البدنية، المتغيرات المهارية) قيد البحث والجدول التالي رقم (٤) يوضح ذلك.

## جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد قيد البحث (ن = ٢٨)

| المتغيرات          | وحدة القياس    | المجموعة التجريبية (ن = ١٤) |      | المجموعة الضابطة (ن = ١٤) |      | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|--------------------|----------------|-----------------------------|------|---------------------------|------|---------------------|----------|
|                    |                | ع                           | م    | ع                         | م    |                     |          |
| معدلات النمو       | السن           | ١٥,٣٦                       | ٠,٤٧ | ١٥,٣٥                     | ٠,٤٨ | ٠,٠١                | ٠,٠٤     |
|                    | الطول          | ١٧٧,٥                       | ٤,٩٣ | ١٧٦,١                     | ٤,٦٦ | ١,٣٦                | ٠,٧٥     |
|                    | الوزن          | ٧٢,٩٣                       | ٣,٩٣ | ٧٢,٧١                     | ٢,٩٢ | ٠,٢٢                | ٠,١٦     |
|                    | العمر التدريبي | ٥,٥٧                        | ٠,٩٤ | ٥,٥٠                      | ٠,٩٤ | ٠,٠٢                | ٠,٢٠     |
| المتغيرات البدنية  | سرعة الاستجابة | ١,٣٤                        | ٠,١٣ | ١,٤١                      | ٠,١٤ | ٠,٠٧                | ١,٣٦     |
|                    | الرشاقة        | ٧,٨٦                        | ١,١٠ | ٨,٣٦                      | ٠,٩٣ | ٠,٥٠                | ١,٣٠     |
| المتغيرات المهارية | دقة التمرير    | ١٥,٣٦                       | ١,٠١ | ١٥,٥٧                     | ٠,٧٦ | ٠,٢١                | ٠,٦٤     |
|                    | تنطيط الكرة    | ١١,٤٩                       | ٠,٨٠ | ١١,٤٢                     | ٠,٧١ | ٠,٠٧                | ٠,٢٢     |
|                    | حركات القدمين  | ١٤,٣٥                       | ٠,٦٨ | ١٤,٢٧                     | ٠,٥٩ | ٠,٠٨                | ٠,٣٠     |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٠٦

يتضح من الجدول (٤) ما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من المتغيرات البدنية والمهارية في كرة اليد قيد البحث مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

**وسائل جمع البيانات :**

**أولاً: الأجهزة والأدوات :**

قام الباحث بالاطلاع على مواقع كرة اليد، ومواقع التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي، وذلك للتعرف على أهم الأجهزة والأدوات المرتبطة بالدراسة الحالية.

– جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول والوزن.

– ساعات إيقاف Stop watch.

– كرات يد قانونية، كرات يد صغيرة.

– كرات طبية (مختلفة الأوزان)، استيك مقاومة.

– شريط قياس، بندول، كرات تنس أرضي، شواخص.

– أقماع بلاستيكية ملونة، كروت ملونة، كوتشينة.

– أطواق بلاستيك ملونة (طوق الرؤية)، استيكز (علامات ملونة / حروف وأرقام).

**ثانياً: إعداد استمارات التسجيل**

قام الباحث بمراجعة استمارات تسجيل البيانات لعدد من الدراسات السابقة وتوصل إلى

تصميم الاستمارات التالية :

– استمارة تسجيل بيانات اللاعبين (الاسم، السن، الوزن، العمر التدريبي).

– استمارة تسجيل نتائج اختبارات المتغيرات البدنية.

– استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المتغيرات المهارية.

**ثالثاً: الاختبارات**

**أ- الاختبارات البدنية (مرفق ١)**

– الاختبار الأول : سرعة الاستجابة.

– الاختبار الثاني : الرشاقة ( الوثب على موسيقي كيكو CD ).

**المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات البدنية**

**أ . الصدق :**

تم حساب صدق اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠)

لاعب، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد الربيع الأعلى والذي يمثل المستوى المتميز بنسبة ٢٥% وعدددهم (٥) لاعبين والربيع الأدنى والذي يمثل المستوى الأقل تميزاً بنسبة ٢٥ % وعدددهم (٥) لاعبين وتم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبارات والجدول (٥) يوضح النتيجة

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث باستخدام اختبار مان وتني اللابارومتري (ن = ١٠)

| المتغيرات      | وحدة القياس | الربيع الأعلى (ن = ٥) |      | الربيع الأدنى (ن = ٥) |      | متوسط الرتب  | U   | W  | قيمة z | احتمالية الخطأ |
|----------------|-------------|-----------------------|------|-----------------------|------|--------------|-----|----|--------|----------------|
|                |             | م                     | ع    | م                     | ع    |              |     |    |        |                |
| سرعة الاستجابة | متر         | ١,١٩                  | ٠,٠٧ | ١,٣٩                  | ٠,٠٣ | ٣,٠٠<br>٨,٠٠ | صفر | ١٥ | ٢,٦٣-  | ٠,٠٠٨          |
| الرشاقة        | عدد         | ٦,٦٠                  | ٠,٥٥ | ٨,٢٠                  | ٠,٤٥ | ٣,٠٠<br>٨,٠٠ | صفر | ١٥ | ٢,٧٤-  | ٠,٠٠٦          |

يتضح من جدول (٥) ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبارات المتغيرات البدنية وفي اتجاه الربيع الأعلى، حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

#### ب . الثبات :

لحساب ثبات اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٢٠) لاعب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق، والجدول (٦) يوضح النتيجة.

#### جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٢٠)

| المتغيرات      | وحدة القياس | التطبيق |      | أعادة التطبيق |      | معامل الارتباط |
|----------------|-------------|---------|------|---------------|------|----------------|
|                |             | م       | ع    | م             | ع    |                |
| سرعة الاستجابة | متر         | ١,٣٤    | ٠,١٢ | ١,٣٢          | ٠,١٣ | ٠,٨٥           |
| الرشاقة        | عدد         | ٧,٨٥    | ١,٠٩ | ٧,٦٥          | ١,١٨ | ٠,٩٠           |

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٦) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (٠,٧٩ : ٠,٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة

إحصائياً، حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥، مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

#### ب- الاختبارات المهارية (مرفق ٢)

- الاختبار الأول : دقة التمرير حائط في ٣٠ ثانية.
- الاختبار الثاني : تنطيط الكرة في خط متعرج لمسافة ٣٠ م.
- الاختبار الثالث : اختبار مهاري مركب لتحركات القدمين.

#### المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات المهارية

##### أ. الصدق :

تم حساب صدق اختبارات المتغيرات المهارية في كرة اليد قيد البحث عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠) لاعب، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد الربع الأعلى والذي يمثل المستوى المتميز بنسبة ٢٥% وعددهم (٥) لاعبين والربع الأدنى والذي يمثل المستوى الأقل تميزاً بنسبة ٢٥% وعددهم (٥) لاعبين وتم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبارات والجدول (٧) يوضح ذلك

#### جدول (٧)

دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى في اختبارات المتغيرات المهارية في اليد  
قيد البحث باستخدام اختبار مان وتني اللابارومتري (ن = ١٠)

| المتغيرات     | وحدة القياس | الربع الأعلى (ن = ٥) |      | الربع الأدنى (ن = ٥) |      | متوسط الرتب  | U          | W    | قيمة Z | احتمالية الخطأ |
|---------------|-------------|----------------------|------|----------------------|------|--------------|------------|------|--------|----------------|
|               |             | ع                    | م    | ع                    | م    |              |            |      |        |                |
| دقة التمرير   | درجة        | ١٦,٠                 | ٠,٥٥ | ١٥,٠                 | ٠,٤٥ | ٧,٧٠<br>٣,٣٠ | ١٠,٥<br>فر | ١٦,٥ | ٢,٤٦-  | ٠,٠١٤          |
| تنطيط الكرة   | ثانية       | ١٠,٤١                | ٠,٠٧ | ١١,٧٤                | ٠,١٠ | ٣,٠٠<br>٨,٠٠ | صفر        | ١٥,٠ | ٢,٦٤-  | ٠,٠٠٨          |
| حركات القدمين | ثانية       | ١٣,٥٨                | ٠,١١ | ١٤,٥                 | ٠,٢١ | ٣,٠٠<br>٨,٠٠ | صفر        | ١٥,٠ | ٢,٦٤-  | ٠,٠٠٨          |

يتضح من جدول (٧) ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربع الأعلى والربع الأدنى في اختبارات المتغيرات المهارية في كرة اليد وفي اتجاه الربع الأعلى، حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

#### ب- الثبات :

لحساب ثبات اختبارات المهارات الأساسية في كرة اليد قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٢٠) لاعب من خارج عينة البحث ولهم نفس

مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق، والجدول (٨) يوضح النتيجة.

### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات البدنية في كرة اليد قيد البحث (ن = ٢٠)

| المتغيرات     | وحدة القياس | التطبيق |      | أعادة التطبيق |      | معامل الارتباط |
|---------------|-------------|---------|------|---------------|------|----------------|
|               |             | م       | ع    | م             | ع    |                |
| دقة التمرير   | درجة        | ١٥,٦٠   | ٠,٧٥ | ١٥,٧٥         | ٠,٧٩ | ٠,٨٩           |
| تنطيط الكرة   | ثانية       | ١١,٣٥   | ٠,٧٥ | ١١,١٦         | ٠,٨٠ | ٠,٨٢           |
| حركات القدمين | ثانية       | ١٤,٢٤   | ٠,٥٩ | ١٤,١١         | ٠,٦٢ | ٠,٨٧           |

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٨) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات المهارية في كرة اليد قيد البحث ما بين (٠,٨٢ : ٠,٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً، حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

### خطوات البحث :

### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج عينة الأصلية، ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وكانت العينة الاستطلاعية من لاعبي نادي ديرمواس الرياضي وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/١/٧ حتى يوم الأربعاء ٢٠٢٥/١/١٥م بهدف التأكد من ثبات الاختبارات ومناسبتها لعينة البحث وكذا توزيع الزمنى للوحدات التدريبية.

### الدراسة الأساسية :

### - القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في اختبارات المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعتين، المجموعة الضابطة يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/١/٣٠م، والمجموعة الضابطة يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٥/١/٣١م بهدف تحقيق التكافؤ بين المجموعتين.

### - تنفيذ وتطبيق تدريبات الوندو :

قام الباحث بتطبيق تدريبات الوندو على لاعبي المجموعة التجريبية من ناشئ فريق نادي ملوي الرياضي (مرفق ٣) وفي نفس الوقت الذي كان يطبق فيه البرنامج التقليدي علي

المجموعة الضابطة دون إضافة التدريبات لاعبي فريق نادي سكر أبو قرقاص، مع ملاحظة تساوي زمن البرنامج المجموعة التجريبية والضابطة وتم تنفيذ تجربة البحث لكلا المجموعتين في الفترة من ٢٠٢٥/٢/١ حتى ٢٠٢٥/٤/٣٠ م وقد تم تحديد أيام التدريب الأربعة في الأسبوع (السبت، الاثنين، الأربعاء، الخميس) ويتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين ٩٠ دقيقة حتى ١٢٠ دقيقة.

#### - القياس البعدي :

بعد انتهاء كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة من تنفيذ تدريبات الرondo الخاصة بكل منهما قام الباحث بإجراء القياس البعدي في اختبارات المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث يوم الخميس الموافق ٢٠٢٥/٥/١ م للمجموعة التجريبية، ويوم الجمعة الموافق ٢٠٢٥/٥/٢ م للمجموعة الضابطة وتم القياس البعدي في بنفس طريقة القياس القبلي.

#### - الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية عن طريق البرنامج الإحصائي SPSS الإصدار

(٢٢) وهي كالآتي :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبار (ت).
- حساب دلالة الفروق بين المتوسطات.
- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

في ضوء فروض البحث سوف يستعرض الباحث النتائج وفقاً لما يلي :

#### جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٤)

| المتغيرات          | وحدة القياس | القياس القبلي |      | القياس البعدي |      | متوسط الفروق | الخطأ المعياري | قيمة ت | نسبة التغير % |
|--------------------|-------------|---------------|------|---------------|------|--------------|----------------|--------|---------------|
|                    |             | ع             | م    | ع             | م    |              |                |        |               |
| المتغيرات البدنية  | السرعة      | ١,٣٤          | ٠,١٣ | ٠,٩١          | ٠,٠٩ | ٠,٤٣         | ٠,٠٤           | ١٢,٠٩  | ٣١,٨٩         |
|                    | الرشاقة     | ٧,٨٦          | ١,١٠ | ٣,٩٣          | ٠,٧٣ | ٣,٩٣         | ٠,٢٠           | ٢٠,١٣  | ٥٠,٠٠         |
| المتغيرات المهارية | دقة التمرير | ١٥,٣٦         | ١,٠١ | ٢٢,٥٧         | ١,٣٤ | ٧,٢١         | ٠,٢٤           | ٣٠,٢٤  | ٤٦,٩٨         |

## تابع جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٤)

| المتغيرات     | وحدة القياس | القياس القبلي |      | القياس البعدي |      | متوسط الفروق | الخطأ المعياري | قيمة ت | نسبة التغير % |
|---------------|-------------|---------------|------|---------------|------|--------------|----------------|--------|---------------|
|               |             | م             | ع    | م             | ع    |              |                |        |               |
| تنطيط الكرة   | ثانية       | ١١,٤٩         | ٠,٨٠ | ٨,٣٧          | ٠,٥٨ | ٣,١٢         | ٠,١٥           | ٢٠,٩٠  | ٢٧,١٣         |
| حركات القدمين | ثانية       | ١٤,٣٥         | ٠,٦٨ | ١٠,٩٦         | ٠,٥٧ | ٣,٣٩         | ٠,١٤           | ٢٣,٥١  | ٢٣,٦١         |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٧١

يتضح من جدول (٩) ما يلي : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥.

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث. ويعزو الباحث هذا التحسن إلى استخدام تدريبات الرondo داخل البرنامج التدريبي والتي تعمل على تطوير السرعة والرشاقة والسرعة مع الربط بين الجوانب البدنية والمهارية مما ينعكس على تطبيق ونجاح الخطط الهجومية لناشئ كرة اليد، كما أن طبيعة هذه التدريبات تمتاز بالسرعة في الأداء والتحريك وبالتالي فإن ناشئ كرة اليد أصبح لديه واجبات داخل الخطة الهجومية والتي أصبحت سهلة في تنفيذها حيث أن هذه التدريبات تحاكي مواقف اللعب التدريبية مع الواقع التنافسي في المباريات.

وعلى الجانب الفني فإن تدريبات الرondo تهدف لاستحواذ المهاجمين على الكرة أكثر فترة ممكنة مع اللعب الإيجابي ويتم ذلك بالتمرير السريع والتحريك للاستلام والتمرير بعيداً عن المدافعين وهذا ما يمنح الفريق فرص لاخترق الدفاع أو إيصال الكرة للاعب الدائرة وبذلك يطبق الخطط الهجومية بنجاح.

كما أن تشابه تدريبات الرondo مع مواقف اللعب التنافسية للمباريات مما تزيد فرص نجاح هذه التدريبات فتعطي خبرة للناشئين حول هذه المواقف ويمكن التدريب على خطط هجومية مختلفة يجعل للفريق الاحتمالات أو الخطط المراد تطبيقها فيما يتناسب مع موقف اللعب للمنافس.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة "فيرمان فيبريانتو وآخرون Firman Febrianto et al. (٢٠٢٤) (٥)، ودراسة "حافظ ذكر الله حافظا وآخرون Hafiz Zikrillah Hafizzra et al. (٢٠٢٤) (٦)، ودراسة حذيفة نجم خزل وآخرون Huthaifah Najem Khazaal et al. (٢٠٢٣) (٧) والتي توصلت إلى أن تدريبات الروندو لها تأثير كبير على دقة التمرير والتحكم بالكرة.

وأيضاً تتفق مع نتائج دراسة "ضياء سليم حافظ Dheyaa Salim Hafedh (٢٠٢٣) (١) تعتبر عامل أساسي في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية، وتطوير الجوانب الدفاعية المختلفة في مختلف مناطق الملعب، والحاجة إلى تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة للاعبين الشباب.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

#### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث (ن = ١٤)

| المتغيرات          | وحدة القياس    | القياس القبلي |      | القياس البعدي |      | متوسط الفروق | الخطأ المعياري | قيمة ت | نسبة التغير % |
|--------------------|----------------|---------------|------|---------------|------|--------------|----------------|--------|---------------|
|                    |                | ع             | م    | ع             | م    |              |                |        |               |
| المتغيرات البدنية  | سرعة الاستجابة | ١,٤١          | ٠,١٤ | ١,٣٠          | ٠,١٠ | ٠,١١         | ٠,٠٤           | ٣,٠٦   | ٧,٧١          |
|                    | الرشاقة        | ٨,٣٦          | ٠,٩٣ | ٦,٨٦          | ٠,٧٧ | ١,٥٠         | ٠,٢٣           | ٦,٥٧   | ١٧,٩٥         |
| المتغيرات المهارية | دقة التمرير    | ١٥,٥٧         | ٠,٧٦ | ١٧,٥٠         | ١,٠٢ | ١,٩٣         | ٠,٢٠           | ٩,٨٨   | ١٢,٣٩         |
|                    | تنطيط الكرة    | ١١,٤٢         | ٠,٧١ | ١٠,٨٤         | ٠,٥٩ | ٠,٥٩         | ٠,٢٧           | ٢,١٩   | ٥,١٣          |
|                    | حركات القدمين  | ١٤,٢٧         | ٠,٥٩ | ١٣,٠٨         | ٠,٧٧ | ١,٢٠         | ٠,٢٦           | ٤,٥٧   | ٨,٤٠          |

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٧١

يتضح من جدول (١٠) ما يلي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥.

- وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب وكذلك تنفيذ البرنامج التدريبي (التقليدي) فيما يخص الزمن الكلي للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية ورقم الوحدات بالإضافة إلى التوزيع الزمني للإعداد البدني على العناصر البدنية العامة والخاصة وفقاً لأهميته بالنسبة إلى كل عنصر بالإضافة إلى التمرينات المختلفة التي وضعها المدرب للمجموعة الضابطة والتي استهدفت تنمية المتغيرات البدنية المختلفة وكذلك الاهتمام بتمرينات التقوية العامة والخاصة وكذلك إعطاء تمرينات لتنمية العناصر المختلفة، ويرى الباحث أن فترة الإعداد عادة تحدث تقدم في مستوى الحالة البدنية للاعب نظراً لأنه يدخل هذه الفترة عقب فترة راحة طويلة يصل فيها المستوى البدني إلى أدناه خلال الموسم التدريبي.

ويرجع الباحث ذلك إلى تطبيق البرنامج التدريبي (التقليدي) وما اشتمل عليه من إعداد بدني والمهارى وتوزيعه طبقاً لأهمية النسبة لكل مهارة بالإضافة إلى تدريبات تطوير الأداء، ويعزى الباحث هذا التحسن إلى التطور الذي حدث في المتغيرات البدنية.

**وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على:** توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ولصالح القياس البعدي.

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعدين لمجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٨)

| المتغيرات          | وحدة القياس    | المجموعة التجريبية (ن = ١٤) |       | المجموعة الضابطة (ن = ١٤) |       | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت | الفروق في نسب التغير % |
|--------------------|----------------|-----------------------------|-------|---------------------------|-------|---------------------|--------|------------------------|
|                    |                | ع                           | م     | ع                         | م     |                     |        |                        |
| المتغيرات البدنية  | سرعة الاستجابة | ٠,٠٩                        | ٠,٩١  | ٠,١٠                      | ١,٣٠  | ٠,٣٩                | ١٠,٧٨  | ٢٤,١٩                  |
|                    | الرشاقة        | ٠,٧٣                        | ٣,٩٣  | ٠,٧٧                      | ٦,٨٦  | ٢,٩٣                | ١٠,٣٣  | ٣٢,٠٥                  |
| المتغيرات المهارية | دقة التمرير    | ١,٣٤                        | ٢٢,٥٧ | ١,٠٢                      | ١٧,٥٠ | ٥,٠٧                | ١١,٢٦  | ٣٤,٥٩                  |
|                    | تنطيط الكرة    | ٠,٥٨                        | ٨,٣٧  | ٠,٥٩                      | ١٠,٨٤ | ٢,٤٧                | ١١,١٦  | ٢٢,٠٠                  |
|                    | حركات القدمين  | ٠,٥٧                        | ١٠,٩٦ | ٠,٧٧                      | ١٣,٠٨ | ٢,١٢                | ٨,٢٤   | ١٥,٢١                  |

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسيين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفى اتجاه المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

ويعزو الباحث التأثير الايجابي للمجموعة التجريبية إلى تطبيق تدريبات الروندو المقترحة من قبل الباحث الذي يعتمد دمج الأداء الحركي بمهارات التمرير والتحرك لتغيير المكان مع المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة اليد وهذا أثر ايجابيا ليعالج العديد من المواقف التي يتعرض لها اللاعب، ومنها رؤية تحركات لاعبي الخط الخلفي والخط الأمامي، والكرة، والقطع بدون كرة، ويكون لديه القدرة على التحرك السريع ونقل الكرة لإيجاد فرصة اختراق الدفاع أو التصويب أو إيصال الكرة للاعب الدائرة، حيث تعمل على تسلسل الكرة مع تغيير المكان في تكامل وتوقيت سليم، وبذلك تمثل تدريبات الروندو جانبين هامين الاحتفاظ بالكرة أكثر وقت ممكن من خلال التمرير السريع بين اللاعبين والجانب الآخر تحرك اللاعبين، فتعمل هذه التدريبات على خلق سلاسل متتالية ومتكاملة تشمل التمرير مع تحرك اللاعبين سواء بكرة أو من غير كرة وهذا ما يخلق فرص لتمرير الكرة إلى لاعب الدائرة أو مراوغة الدفاع والتصويب، وبذلك تساهم هذا التمرينات بشكل كبير في الارتقاء بمستوى اللاعبين، وعلى الجانب الفني فإن تدريبات الروندو تهدف لاستحواذ المهاجمين على الكرة أكثر فترة ممكنة مع اللعب الإيجابي ويتم ذلك بالتمرير السريع والتحرك للاستلام والتمرير بعيداً عن المدافعين وهذا ما يمنح الفريق فرص لاختراق الدفاع أو إيصال الكرة للاعب الدائرة وبذلك يطبق الخطط الهجومية بنجاح.

ويعزو الباحث التقدم الطفيف للمجموعة الضابطة إلى الاهتمام بتمرينات التقوية العامة والخاصة وكذلك إعطاء تمرينات لتنمية العناصر المختلفة، وأيضاً الانتظام في حضور الوحدات التدريبية وتأدية التمرينات خلال الوحدة التدريبية والالتزام بالبرنامج التدريبي التقليدي يؤدي إلى تطور المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة.

كما أن تشابه تدريبات الروندو مع مواقف اللعب التنافسية للمباريات مما تزيد فرص نجاح هذه التدريبات فتعطي خبرة للناشئين حول هذه المواقف ويمكن التدريب على خطط هجومية مختلفة يجعل للفريق الاحتمالات أو الخطط المراد تطبيقها فيما يتناسب مع موقف اللعب للمنافس، ويرجع التحسن في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية عن الضابطة إلى تدريبات الروندو المستخدمة وما يتميز به من فوائد فالتدريبات تعمل على إثارة

حماس اللاعبين والمنافسة بينهم أثناء التدريب كما أنها تضيف عنصر التشويق وكسر ملل الروتين التقليدي في التدريب، كذلك تشابه الأداء الحركي لتدريبات الروندو مع المتطلبات الخاصة بكرة اليد وفي نفس اتجاه المسار الحركي للمهارات.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة "فيرمان فيبريانتو وآخرون Firman Febrianto et al. (٢٠٢٤) (٥)، ودراسة حافظ ذكر الله حافظا وآخرون Hafiz Zikrillah Hafizzra et al (٢٠٢٤) (٦)، ودراسة "حذيفة نجم خزل وآخرون Huthaifah Najem Khazaal et al (٢٠٢٣) (٧) والتي توصلت إلى أن تدريبات الروندو لها تأثير كبير على دقة التمرير والتحكم بالكرة.

وأيضاً تتفق مع نتائج دراسة " ضياء سليم حافظ Dheyaa Salim Hafedh (٢٠٢٣) (١) تعتبر عامل أساسي في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية، وتطوير الجوانب الدفاعية المختلفة في مختلف مناطق الملعب، والحاجة إلى تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة للاعبين الشباب.

وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث القائل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

#### الاستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والإجراءات التي اتبعت وعينة البحث، ونتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

١. فاعلية استخدام تدريبات الروندو في البرنامج التدريبي على تنمية المتغيرات البدنية والمهارية وتبين ذلك من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.
٢. تراوحت نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (١٥,٢١ : ٣٤,٥٩).
٣. تراوحت نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (٢٣,٦١ : ٥٠,٠٠).
٤. تراوحت نسب التحسن المئوية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (٥,١٣ : ١٧,٩٥).

٥. استخدام تدريبات الروندو المقترحة في البرنامج التدريبي أدت إلى تنمية المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث.

٦. استخدام تدريبات الروندو أدت إلى تنمية التمرير والتسليم وكذا تحركات القدمين.

#### التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي :

١. تطبيق تدريبات الروندو قيد البحث (المقترحة) في مرحلة الإعداد البدني الخاص.
٢. استخدام تدريبات الروندو قيد البحث عند تدريب مبتدئين كرة اليد لصقل المهارات الأساسية لكرة اليد.
٣. توظيف تدريبات الروندو في الخطط الهجومية في كرة اليد.
٤. استخدام تدريبات الروندو في تطوير الأداء الرياضي في رياضات أخرى.
٥. صقل المدربين ببرامج التدريب الخاصة بإدراج تدريبات الروندو ضمن الوحدة التدريبية اليومية.
٦. ضرورة إجراء دراسات مشابهة في ضوء تدريبات الروندو على رياضات جماعية أخرى.

#### (( المراجع ))

- 1- Dheyaa Salim Hafedh (2023): Effect of Rondo exercise on developing some physical abilities and defensive skills in Youth Football in Misan , European Journal of Research Development and Sustainability (EJRDS) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 4 No 05, May 2023 ISSN: 2660-5570 68.
- 2- DiBernardo,M. (2014): The Science of Rondo (Progressions, Variations & Transitions),methods of coaching series, Electronic book, Published By Soccertutor.com.
- 3- Dinko vuleta , Goran sporis , Borise purgar , Zvonko Herceg and Zoran Milanovic (2012): Influence Of Attacking Efficiency On The Outcome Of Handball Matches In The

Preliminary Round Of Men's Olympics Games 2008 ,  
Sport Science

- 4- **Felicia lidia radu , Beatrice abalasei ( 2015 )** : Teamer Handball 101  
" Techniques , Tactics , and Drill
- 5- **Firman Febrianto Kristofer Selan , Suharjana ( 2024 )** : The Effect  
of Rondo Game Practice Method on Passing Skills of  
Football Players, ijmar, international Journal of  
Multidisciplinary Research and analysis , vol 7, issue 8.
- 6- **Hafiz Zikrillah, Hafizzra Muhamad, Tafaqur Ridha, Mustaqim  
Mulyana Mulyana (2024):** The Effectiveness of Rondo  
Game Variations in Improving the Passing and  
Controlling Skills of U-13 Soccer Athletes
- 7- **Huthaifah Najem Khazaal, Ammar Jasim, Zainab K. Abbood  
(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 research of sport education , vol. 33,  
no. 1, university of Basrah.
- 8- **McShane, K.(2015).** Coaching Youth Soccer (the European Model)  
,3rded, McFarland Company Inc Publishing ,North  
Carolina , USA
- 9- **Owen, A., Wong, D., & McKenna,M.,( 2018 )** : Performance and  
Technical Comparison between Rondo Games for Soccer  
juniors. Journal of Strength and Conditioning Research /  
National Strength & Conditioning Association, vol25,  
issue2, 201–207.
- 10- **Puji Wibowo (2024):** The Effect of Rondo Games Training on  
Passing Accuracy in Football Games , Fair Play , vol. 1 ,

No. 1, p. 30-34, on line: <https://doi.org/10.71264/fairplay.v1i1.5>

- 11- **Sarmento, H., Clemente,F., Harper,L., Costa,I., (2019):** Rondo games in soccer– a systematic review. International Journal of Performance Analysis in Sport, 5(3), 234–242.
- 12- **Valeryi Melnyk', Vtktoria Pasichnyk', Volodymyr Levkivi, Vasyl Kovtsun (2016):** Tactical attacking actions of competitive handball players with different qualification Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 16(1), Art 13, pp. 77 - 83,2016