

تدريبات بأسلوب الـ Rondo وأثرها على الاستحواذ والحيازة للاعبين مراكز الموهبة بأعمار 12 – 14 سنة

وسام نجيب أصليوة⁽¹⁾، فائزة عبد الجبار أحمد⁽²⁾

تاريخ تقديم البحث: (2022/3/1)، تاريخ قبول النشر (2022/3/10)، تاريخ النشر (2022/3/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(1\)2022.1234](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(1)2022.1234)

 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

المستخلص

هدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات Rondo في الاستحواذ والحيازة للاعبين مراكز الموهبة بكرة القدم بأعمار 12-14 سنة. واستعمل الباحثان المنهج التجريبي على عينة من لاعبي مراكز الموهبة التابعة للاتحاد العراقي لكرة والبالغ عددهم (18) لاعباً. واستخدم الباحثان الاختبارات الخططية (اختبارات الاستحواذ والحيازة) كما اجريا العديد من الاجراءات الادارية من اجل البدء بتنفيذ اليات البحث، ومن ثم بدأ تطبيق مفردات المنهاج على عينة البحث التجريبية على اديم ملعب الشعب الدولي/مركز الموهبة في محافظة بغداد، وقد استغرق تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث التجريبية مدة (3 أشهر)، واطهرت النتائج وجود فروقاً معنوية وظهور تأثير معنوي لتدريبات Rondo في تطوير كل من الاستحواذ والحيازة.

الكلمات المفتاحية: تدريب Rondo، تدريب كرة القدم، مهارات الحيازة، اللاعبون الموهوبون، الاختبارات الخططية، تدريب الأشبال.

ABSTRACT

Training Using Rondo Style and Effect on Ball Possession in Soccer Players aged 12 – 14 years old in Talented sport centers

The research aimed at identifying the effect of Rondo training on ball possession in young soccer players aged 12 – 14 years old from national center for talented in soccer. The researchers used the experimental method on young soccer players from talented center. They conducted planning tests (ball possession) as well as many administration procedures. The program was applied in the international Shaab stadium and it lasted for three months. The results showed significant statistical differences in developing ball possession.

Keywords: Rondo training, soccer, ball possession, talented players, planning tests.

(1) طالب دراسات عليا (الدكتوراه)، الجامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (wis20sam@yahoo.com)

Wesam Najeab Asleawa, Post Graduate Student (PH.D), Mustansiriyah University, College of Physical Education and Sport Sciences, (wis20sam@yahoo.com) (+9647709784338).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، الجامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (faeza.amer@uomustansiriyah.edu.iq)

Faiza Abdel-Jabbar Ahmed, Prof (PH.D), Mustansiriyah University, College of Physical Education and Sport Sciences, (faeza.amer@uomustansiriyah.edu.iq) (+9647709784338).

المقدمة:

لعبة كرة القدم هي رياضة جماعية تطور أسلوب لعبها عبر التاريخ وكذلك الضوابط والقوانين الخاصة بها حتى وصلت للمرحلة الحالية المعروفة بكرة القدم الحديثة والتي ليست فقط احراز اهداف او صنع أهداف بل هناك جوانب هامة تتعلق بالخطط والتطور البدني وهي تتمثل بالتنظيم الاعداد العام والخاص والذي يركز عليها مدرب الفريق لإعداد الفريق داخل الملعب لتحقيق النتيجة المطلوبة. وان احدى أساسيات تطوير كرة القدم العراقية هي الاهتمام بالفئات العمرية وصولاً الى المتقدمين لتأسيس قاعدة عريضة من الفرق ومن خلال هذه القاعدة يمكننا ان نصل الى أفضل الانجازات والتي افتقدناها لسنوات عدة.

ان تدريبات الـ Rondo هي تدريبات حيابة واستحواذ اذ يمتلك مجموعة من اللاعبين الكرة أثناء التفوق العددي على مجموعة أخرى من اللاعبين، اذ ان الهدف الأساسي للاعبين الحائزين للكرة هو الاحتفاظ بها بينما هدف لاعبي الفريق المنافس هو كيفية استعادة الكرة بأسرع ما يمكن. (Dave Clarke, 2019). لذا فالمهارات المشتركة بين الدفاع والهجوم يمكن استخدامها من قبل اللاعبين المدافعين والمهاجمين على حد سواء، عند الاستحواذ على الكرة او فقدانها، لذا فأن عملية تدريب الخداع مثلا او الحجز وغيرها من المهارات لا تقتصر على اللاعبين المهاجمين (عند حيازة الكرة) وانما يمكن استخدامها في الدفاع كما في الهجوم (عادل، 2009). وان اللاعب الموهوب هو الذي يمتلك الصفات الشخصية والامكانيات العالية في الابداع الفني (المهاري والتكتيكي) بالكرة وبدون كرة. (عبد الكريم، 2015). اذ ان ممارسة الالعاب بشكل مخطط وهادف ومقصود تشكل قدرة البرعم والناشئ على ان يعبر حاجز المراهقة بأمان واتزان كامل خاصة إذا ما اكتسب العديد من المهارات التي تميزه. خاصة وان المباراة مشروطة تكون بنقاط وواجبات بدنية ومهارية وخطوية محددة تبعا لهدف الوحدة التدريبية الاساسية. (European, 2018.)

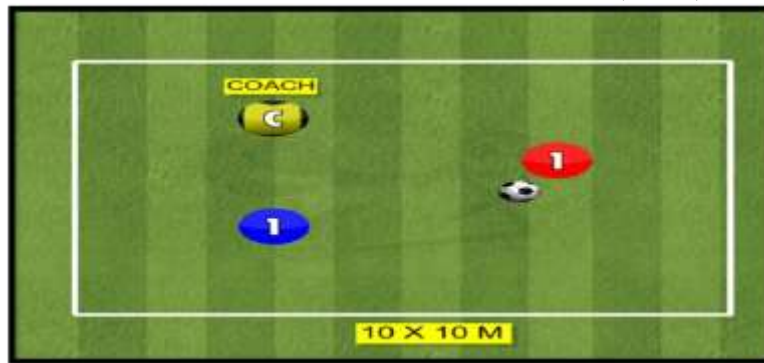
ومن الدراسات التي تناولت Rondo دراسة (محمود 2020) والتي هدفت الى التعرف على الفروق بين المتوسطات القياسية والبعديّة في مستوى تعلم مهارتي التمرير المباشر بالقدم والاستلام والتمرير لحراس المرمى، وظهرت النتائج اسهام تدريبات Rondo في تحسن مهارتي التمرير والاستلام. اما دراسة (محمد 2020) والتي هدفت الى التعرف على تأثير الخرائط الخطوية للعب التموضعي لخلق مساحات باستخدام تدريبات Rondo في فاعلية الاداء الهجومي الجماعي للاعبين كرة القدم فتوصلت الى نتائج معنوية في تحسن الاداء الهجومي الجماعي. في حين وهدفت دراسة (عودة، وضياء، وهادي 2020) التعرف على أثر تمرينات (CROSSFIT) في تطوير التصرف الخططي والاستحواذ للاعبين الشباب بكرة القدم وقد اظهرت النتائج معنوية تمرينات (CROSSFIT) في تطوير التصرف الخططي والاستحواذ بكرة القدم. أما دراسة (ناجي 2015) فقد هدفت الى التعرف على تأثير تمرينات الحيازة والهجوم السريع في تطوير السرعة والدقة بالربط الخططي، وظهرت النتائج ان التمرينات المستخدمة على المجموعة التجريبية ساهمت وبشكل معنوي في تطوير السرعة والدقة بالربط الخططي. اما دراسة (بدرابي، 2012) فهذه هدفت الى التعرف عن مناطق الاستحواذ الثلاث (الدفاع - الوسط - الهجوم) واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي المبني على الملاحظة والتحليل والمقارنة وتوصلت الدراسة الى ان الدراسة التحليلية اسهمت بشكل فعال من خلال ايجاد مكامن القوة والضعف في عملية الاستحواذ من خلال زمن الاداء الهجومي واستغلال المناطق الصحيحة للاستحواذ على الكرة ودقة التصويب.

ومن هنا اتت اهمية البحث من خلال إيجاد تأثير تدريبات Rondo على الاستحواذ والحيازة لدى لاعبي كرة القدم من خلال تحسين قدرة اللاعب لأدراك المواقف المتغيرة في المباراة والتي نستفاد منها في سرعة تنفيذ الأداء الخططي الامثل.

الطريقة والادوات

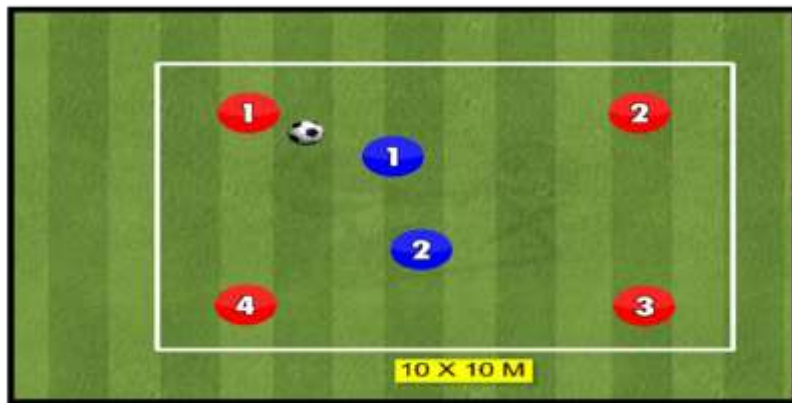
اعتمد الباحثان المنهج التجريبي، وتكون مجتمع البحث من (18) لاعباً من لاعبي مركز الموهبة التابع للاتحاد العراقي لكرة القدم، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية بسبب مستواهم وطريقة اختيارهم في المراكز الخاصة بالموهبة واعمارهم الحقيقية عن طريق الخبراء والمختصين المشرفين على هذه المراكز. وأستعمل الباحثان الاختبارات الآتية:

- اختبار الاستحواذ على الكرة ودقة المناولة لمدة (45) ثانية.
 - ✓ الغرض من الاختبار: قياس القدرة على قطع الكرة ودقة التمرير
 - ✓ الادوات المستخدمة: كرات قدم، اقماع بلاستيكية، اهداف صغيرة.
 - ✓ مواصفات اداء الاختبار:
 - يرسم مربع مسافة 10 م × 10م.
 - لاعبان أحدهما لاعب مهاجم والآخر لاعب مدافع مع وجود لاعب مساند (المدرّب).
 - يقف اللاعبان مواجهان في منتصف ملعب الـ 10 متر.
 - يقوم أحد اللاعبين وليكن اللاعب المهاجم بأداء الاختبار وفي هذه الحالة تكون الكرة معه واللاعب الآخر المدافع يقوم بقطع الكرة ومن ثم التمرير الى اللاعب المساند (المدرّب).
 - يعطي المدرّب إشارة البدء لأداء الاختبارات
 - ✓ تعليمات الاختبار:
 - عند بدء الإشارة يتم احتساب الوقت لمدة 45 ثانية وخلال هذه المدة يقوم المهاجم بأداء حركات الدرجة والمراوغة اما اللاعب المدافع يقوم بقطع الكرة واداء المناولة المرتدة للاعب المساند (المدرّب) وبعد نجاح اداء الاختبار تعاد الكرة الى اللاعب المهاجم ويتم تكرار ذلك لحين اكتمال الوقت المحدد.
 - يجب اتباع الطرق القانونية في قطع الكرة
 - ✓ التسجيل: تحسب درجة لكل محاولة (قطع + مناولة مرتدة).
 - ✓ ملاحظة: اللاعب الساند (المدرّب) هو فقط الغرض منه ان يؤدي المناولة المرتدة.



الشكل (1) يوضح اختبار الاستحواذ على الكرة ودقة المناولة لمدة (45) ثانية

- اسم الاختبار: اختبار الحيازة وامتلاك الكرة 4 ضد 2 لمدة 45 ثانية
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعبين للحيازة على الكرة والتمرير الصحيح
- ✓ الادوات المستخدمة: كرات قدم، أقماع، صدرية تدريب بلونين مختلفين، ملعب، ساعة توقيت، شريط قياس.
- ✓ مواصفات اجراء الاختبار:
 - يرسم مربع مسافة 10 م × 10م.
 - يقف الفريق المهاجم (4 لاعبين) بمواجهة الفريق المدافع (2 لاعب)
 - يقف الفريق المهاجم (4 لاعبين) ضد الفريق المدافع (2 لاعب) وعند سماع الصافرة يقوم لاعبو الفريق المهاجم بنقل الكرة فيما بينهم، اما لاعبو الفريق المدافع فيحاولون قطع الكرة بشكل قانوني خلال مدة الاختبار.
- ✓ التسجيل:
 - يمنح الفريق المهاجم محاولتين وتحسب المحاولة الافضل من خلال عدد المناولات في الوقت المخصص.
 - عند كل قطع للكرة من الفريق المهاجم لصالح الفريق المدافع يتم خصم (1) مناولة من المجموع، ويتم اعادة الكرة للفريق المهاجم لحين اكتمال الوقت المحدد.
 - يكون زمن الاختبار (45) ثانية.



الشكل (2) يوضح اختبار الحيازة وامتلاك الكرة 4 ضد 2 لمدة 45 ثانية

تجربة البحث الرئيسية: أجرى الباحثان العديد من الاجراءات الادارية من اجل البدء بتنفيذ اليات بحثهما، ومن ثم بدأ بتطبيق مفردات المنهاج على عينة البحث التجريبية بتاريخ 2021/10/31 والمصادف يوم الاحد على اديم ملعب الشعب الدولي/مركز الموهبة - بغداد، وقد استغرق تنفيذ التجربة الرئيسية (المنهج التدريبي) على عينة البحث التجريبية لمدة ثلاثة أشهر.

محتوى البرنامج: استغرق تنفيذ البرنامج (المنهج التدريبي) على عينة البحث التجريبية مدة (3 أشهر) وبواقع (3 وحدات) تدريبية اسبوعيا (السبت - الاثنين - الاربعاء). وبلغ عدد الوحدات التدريبية المصممة من قبل الباحث على وفق اسلوب تدريبات الـ Rondo (23) وحدة تدريبية في كل يوم وحدة تدريبية موزعة بواقع وحدتين تدريبية في الاسبوع الواحد واليوم الثالث يكون مخصص لدمج الوحدتين التدريبية من قبل الباحث وذلك لغرض تثبيت عمل الوحدتين والوصول باللاعبين الى الية التدريب وبما يتناسب مع اعمار عينة التجربة وهذا

ما يخص الشهر الاول. اما الشهر الثاني فتكون من (7) وحدات تدريبية مصممة على نفس سياق الشهر الاول ولكن باختلاف تدريب واحد وهو تدريب (Rondo 6×3) داخل المربعات والذي يحتاج اعادته طوال فترة الاسبوع (3 وحدات تدريبية). اما الشهر الثالث والذي كان عبارة عن مباريات تدريبية والتي تم تصميمها من قبل الباحث بواقع (8 وحدات) تدريبية وقسمت كل وحدتين مع بعض وعلى مدار الاسبوع (3 وحدات تدريبية).

وكانت مدة الوحدات التدريبية هي ساعة واحدة قسمت كالآتي:

- الجزء التحضيري (الاحماء) 10 - 15 دقيقة.
 - الجزء الرئيسي 40 - 45 دقيقة.
 - الجزء الختامي 5 - 10 دقيقة.
- وأن قياس الحمل التدريبي وحسب مؤشر قياس Borg (الحمل التدريبي = الشدة × الحجم)
- الشدة / بدلالة قياس Borg
 - الحجم / بدلالة زمن التدريب او التكرارات

وعند حساب زمن التدريب يكون متضمنا (العمل + الراحة)

ووحدة قياس الحمل التدريبي (Arbitrary units) Au

$Intensity \times Volume = 10 \text{ ad}$

$PRE \times \text{Time of Exertion (in mine)} = \text{Value in Arbitrary units (Au)}$

حساب الحمل التدريبي وحسب تصنيفات الاتحاد الدولي لكرة القدم 2019.

- المستوى الاول / الحمل اقل من المنخفض / (100 - اقل من 300) AU وحدة قياس.
- المستوى الثاني / الحمل منخفض / (300 - اقل من 600) AU وحدة قياس.
- المستوى الثالث / الحمل متوسط / (600 - اقل من 900) AU وحدة قياس.
- المستوى الرابع / الحمل العالي / (900 - 1200) AU وحدة قياس.

عند حساب الحمل التدريبي للأسبوع فإنه يمثل مجموع الاحمال التدريبية لكل اسبوع.

اما بالنسبة لكيفية تقدير الشدة فقد ذكر (مايك مكوين 2017) ان مستويات الشدة تقسم الى ثلاثة

مستويات هي:

- المستوى الاول / الشدة الخفيفة اقل او تساوي (3) درجات.
- المستوى الثاني / الشدة متوسطة / معتدلة اقل أو تساوي (4 - 6) درجات.
- المستوى الثالث / الشدة العالية اقل او تساوي (7) درجات.

النتائج

جدول (1) يبين الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي (للحيازة على الكرة)

المتغيرات	س	ع	س	ع	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
الحيازة على الكرة	33.22	1.64	18.78	0.66	8	27.255	0.00	معنوي

معنوي إذا كانت قيمة $sig < 0.05$ تحت درجة حرية (17)

جدول (2) يبين الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي (للاستحواذ على الكرة)

المتغيرات	س	ع	س	ع	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
الاستحواذ على الكرة	4.61	0.502	2.28	0.752	17	16.663	0.00	معنوي

معنوي إذا كانت قيمة $sig > 0.05$ تحت درجة حرية 17

المناقشة:

تدريبات Rondo اداة تدريب عصرية في كرة القدم حيث اشار العديد من المدربين اليها على انها تدريبات جماعية تهدف للاحتفاظ بالكرة لا طول فترة ممكنة بين اقدام المهاجمين بعيد عن المدافعين عن طريق نقل الكرة بشكل سريع والتسليم والتسلم بشكل سريع والتحرك للمساحات الخالية ، وعادة ما يتم اعداد الـ Rondo في مساحات مختلفة ومتنوعة والتي يمكن ان تتراوح الى نصف الملعب اعتمادا على مستوى مهارة اللاعبين او الجانب المراد تحقيقه او التدريب عليه ، فهي تدريبات يغلب عليها طابع التشويق والاثارة وتحقق المتعة والسرور لجميع اللاعبين ، فهذه التدريبات تهدف لتحقيق الاستحواذ بعيدا عن المدافعين فهي تغطي كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطية في بيئة تدريبية تنافسية تشبه الى حد كبير ما يحدث خلال المباريات. (Samento , 2009 , p p 234-242)

ومن خلال الجدولين (1) و (2) ظهرت ان قيمة الانحراف المعياري في الاختبار القبلي أصغر من قيمة الانحراف المعياري بالاختبار البعدي وهذا يدل على ان العينة في الاختبار القبلي أقل تشتتاً بسبب تدريباتهم السابقة واصبحت العينة اكثر تشتتاً ضمن المسموح به علمياً ويعزو الباحثان سبب ذلك من خلال تنفيذ منهاج تدريبي بأسلوب تدريبات الـ Rondo وكما تم تصميم الاختبارات (الحيازة و الاستحواذ على الكرة) على عينة البحث وبما يتناسب مع التدريبات المستخدمة وهي تدريبات بأسلوب الـ Rondo والتي أعطت نتائج حقيقية لمستواهم لذا استخدم الـ Rondo كل من اندية برشلونة والايكس وكان لهما الفضل في اعادة تشكيل كرة القدم الحديثة وكل ذلك كان بفضل المدرب الهولندي يوهان كرويف الذي نفذ تدريبات الـ Rondo في برشلونة ومن خلال مشابهة التدريبات لما يحدث في المباريات وذلك من خلال ماذا يفعل اللاعب عند الاستحواذ (استحواذ على الكرة). (Baker, 2017)

لذا ومن خلال ذلك اظهرت ان سبب تشتت العينة والفروق الفردية في الاختبارات البعدية وهو تطور اللاعبين بشكل كبير مع الاخذ بنظر الاعتبار ان التدريبات لها الاثر البالغ على الفروق المعنوية لتطور مستواهم.

ويشير الباحثان الى ان الاعداد الخططي هو حلقة اعداد لاعبي كرة القدم كما انه جزء من البناء المتكامل للحالة التدريبية اذ يرفع من مستوى اداء اللاعبين للمهارات الاساسية وتزيد لياقتهم البدنية فضلاً عن الاثر التربوي والنفسي على الفريق. ونرى ان الاعداد الخططي هو توظيف قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والنفسية لإنجاح الخطة التدريبية. ويمكن أن نعبر عن الخطط بأنها تعنى "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق. (امين، 2017). ومن ناحية اخرى يعزو الباحثان الى ان النتائج المتحققة في تدريبات الاستحواذ والحياسة على الكرة ان اختيار الموهوبين بشكل دقيق وعلمي من خلال محاور عدة تم تصميمها ليكون الاختيار بشكل عالي المستوى وهذا يعد من العوامل المساعدة في نجاح التدريبات المستخدمة. اذ أشار كل من (Rhodri ، Avery Feigen ، Jon olivery ، lloyd) بان اكتشاف المواهب هي عملية هامة جدا ومكلفة في عالم كرة القدم الحديثة بالنسبة للأندية الكبيرة والمميزة لذلك تنشئ الأندية الرياضية الكبيرة المدارس التدريبية المتخصصة في تدريب اللاعبين تحت اشراف مدربين متخصصين لصناعة نجوم المستقبل. (22 Jon olivery 2020, p)

المصادر

امين صبحي هلال (2017). الدليل التدريبي الشامل في كرة القدم.
بدراوي، عماد فرج (2012) دراسة تحليلية لمناطق الاستحواذ على الكرة وعلاقتها بزمن الهجوم وعدد التمريرات ودقة التصويب بكرة القدم - جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
ضياء ناجي (2015). تأثير تمارين حياسة الكرة والهجوم السريع في تطوير سرعة دقة الاداء الخططي للاعب الدوري الممتاز بكرة القدم - جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب (2009). كرة القدم تعليم-تدريب.
عبد الكريم فرحان الربيعي (2015) اسس ومبادئ تعليم وتدريب كرة القدم.
عماد عودة، مخلد ضياء، هدير هادي (2020). تأثير تمارين (CROSSOFIT) لتطوير التصرف الخططي والاستحواذ للاعب كرة القدم الشباب - جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
محمد محمود مصلح الدسوقي (2020). تأثير الوندو Rondo في مساحات مصغرة على تعلم مهارتي التمرير والاستلام بالقدم لحراس المرمى بأكاديميات كرة القدم - جامعة الزقايق / كلية التربية لرياضية.
منصور محمد راغب المغربي (2020). تأثير الخرائط الخططية للعب التموضعي لخلق المساحات باستخدام تدريبات الوندو على فعالية الاداء الهجوم الجماعي للاعب كرة القدم - جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية للبنات.

European club Association (ECA). (2018) Reporton youth Academies in Europe. (Berlin: olivier Jarosz),

Salento, H, Clemente,F, Harper , L ,Costa,I,(2009)Rondo game in soccer – a systematic review.International Journal of performance Analysis in sport

Baker, Stan. "Rondo: A simple practice game with multiple benefits". Soccer America. Retrieved 17 November 2017

Avery faigen Baum, Rhodri lioyd, Jon olivery - American college of sport medicine. (2020) Essentials of youth fitness. (U.S.A: Human Kinetics) p22

Dave Clarke (2019). Rondos Green star media Ltd company, Australia.

الملاحق

وحدة تدريبية نموذجية

أسم التدريب: Rondo 3 X 1

منطقة اللعب: X 8 M 8

عدد اللاعبين: 4 لاعبين لكل منطقة محددة أعلاه

الأدوات المستخدمة: أقماع + شيرت تدريب (احمر + ازرق) + كرة

زمن التمرين: 90 ثانية X 8 تكرار = 12 دقيقة اجمالي التمرين

زمن الراحة: بين تكرار وتكرار 120 ثانية

وقت الوحدة التدريبية الكلي 60 دقيقة مقسمة الى كل من ثلاثة أجزاء

متضمنا الاجتماع القصير والترحيب باللاعبين = 5 دقيقة

الجزء الأول / الاحماء ويشمل (الاحماء العام + الاحماء الخاص) = 15 دقيقة

الجزء الثاني / القسم الرئيسي والذي يتضمن (التدريبات الرئيسية) = 30 دقيقة

ومقسم كالاتي

✓ 4 دقائق شرح التدريب

✓ 26 دقيقة (زمن الأداء + زمن الراحة)

الجزء الثالث / القسم الختامي والذي يتضمن التهدئة = 10 دقيقة

حساب الحمل التدريبي سيكون للجزء الرئيس للوحدة التدريبية غير متضمن كل من (الاحماء والتهدئة)

الحمل التدريبي = الشدة بدلالة قياس (Borg) X الحجم بدلالة الزمن او التكرارات

الحمل التدريبي = 30 AU 120 = 4 X (الحمل اقل من المنخفض)

اما الشدة / متوسط (معتدلة)