

"تأثير تدريبات الروندو على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم "

Effect of rondo training on some special physical abilities for junior "
"in football

د/محمد رفاعي مصطفى

استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الرياضية والالعاب المضرب بكلية التربية

الرياضية للبنين والبنات

جامعة بورسعيد

Dr. Mohammad Rifai Mustafa

Assistant Professor, Department of Theories and Applications Sports and racket games , Faculty of Physical Education for Boys and Girls, Port Said University

م.م/مصطفى كرم على محمد

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الالعاب الرياضية والالعاب المضرب

بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جامعة بورسعيد

Mustafa Karam Ali Mohammed

Assistant lecturer , Department of Theories and Applications of Sports and Racquet Games, Faculty of Physical Education for Boys and Girls Port Said

المستخلص

يهدف البحث الى إعداد وتصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم باستخدام تدريبات الروندو RONDO ، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية بعدد (١٦) لاعب بالنادي المصري ببورسعيد المسجلين بالمرحلة السنوية تحت ١٥ سنة بمنطقة بورسعيد لكرة القدم موسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م ، وظهرت النتائج لتدريبات الروندو RONDO تأثيرا واضحا على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، وذلك من خلال نتائج القياسات القبلية والبعدي ولصالح القياسات البعدية قيد البحث ، حيث يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الروندو RONDO تأثيرا ايجابيا على مستوى أداء بعض القدرات البدنية الخاصة وتبين وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي و لصالح القياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث ، وكذلك كان معامل حجم التأثير للبرنامج التدريبي للعينة قيد البحث معامل ذو قيمة كبيرة ومتوسطة ، وقد اوصى الباحثين تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الروندو RONDO على مختلف المراحل العمرية المختلفة للناشئين في كرة القدم وكذلك في رياضات اخري والبحث عن طرق واساليب تدريبية اخري تسهم في تنمية وتطوير اداء المهارات المختلفة والقدرات البدنية الخاصة والارتقاء بها للوصول الى اعلي مستوى ممكن من الإنجاز الرياضي المطلوب.

الكلمات المفتاحية: تدريبات الروندو RONDO؛ القدرات البدنية ؛ الناشئين في كرة القدم

Abstract

The research aims to prepare and design a training program to develop some special abilities for juniors in football using RONDO training, and the researcher used the experimental approach by designing one group using pre- and post-measurement, and the sample was selected in a deliberate way with (16) players in the Egyptian club in Port Said registered in the under-15 age stage in the Port Said Football area for the 2022/2023 season, The results of the RONDO training showed a clear impact on the level of some special physical abilities for juniors in football, through the results of the pre- and post-measurements and in favor of the post-measurements under research, where the training program using RONDO exercises has a positive impact on the level of performance of some special physical abilities and show that there are statistically significant differences between the pre- and post-measurements in favor of the post-measurement of the physical variables under research, as well as the size of the impact coefficient of the training program The researcher recommended the application of the proposed training program using RONDO training at different age stages for juniors in football as well as in other sports and searching for other training methods and methods that contribute to the development and development of various skills and special physical abilities and upgrading them to reach the highest possible level of sports achievement required.

Keywords: RONDO training; physical abilities; juniors in football

يري الباحثين شهدت لعبة كرة القدم تطورا كبيرا حيث لاقت اهتماما عالميا متزايد لكونها أكثر الألعاب شعبية في العالم ، وان هذا التطور الذي حصل للعبة والذي لمسناه بشكل كبير خلال بطولة كأس العالم بقطر ٢٠٢٢ وما شاهدناه في مختلف الدوريات المختلفة ، جاء ذلك نتيجة الانسجام والتكامل بين الجوانب المختلفة المهارية والبدنية والخطية والوظيفية والنفسية ، وان هذا الانسجام لم يظهر بشكل عفوي ، بل جاء نتيجة الاعتماد على علم التدريب المستند على العلوم الأخرى والذي حقق أفضل المستويات والنتائج خلال المباريات، حيث ان الوصول الى هذه المستويات يتطلب ان يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية، والفنية ، والذهنية، في اطار موحد للوصول بهم الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي وخاصة اثناء المباريات واصبح لزاما على المدربين الالمام في كيفية وضع خطط التدريب ضمن مناهج تدريبية ملائمة لهذه المتطلبات بهدف تطوير الجوانب الفنية للاعبين كرة القدم بما يتشابه مع الواجب الحركي للاعب اثناء المباريات خلال مراحل الاعداد المختلفة فضلا عن تنوعها والتي تعمل على زيادة الرغبة والتشويق للاعبين عند ممارستها.

ويضيف المغربي (٢٠٢٠)" أن لاعب كرة القدم تواجهه أثناء اللعب الكثير من المواقف والمثيرات بشكل مفاجئ أثناء التحرك في الملعب سواء للهجوم أو للدفاع، لذا يجب أن يمتلك اللاعب قدرات بدنية وحركية خاصة تمكنه من سرعه الاستجابة لهذه المواقف المفاجئة، ويكون دائم الاستعداد للتصرف الخططي وأداء التحركات والمهارات المناسبة في توقيتها للتغيير الدائم والسريع أثناء المباراة" (ص، ١١).

يشير بينديكت؛ دياجو وآخرون (٢٠١٩) أن الكثير من المدربين في الآونة الأخيرة لمواكبة كرة القدم الحديثة يستخدمون تدريبات الروندو RONDO لتحسين الاسس اللازمة عندما يتعلق الأمر بالاداء البدني و اللعب التموضعي والأداء المهاري المركب ، مثل نكاء اللعب ، الحركة ، زاوية الجسم والموقع ، وتقنية التمرير والمراوغة ، الوعي مثل تدريبات الروندو 8 vs 2 روندو(ص، ٢١١).

ويتفق كلا من سارمنتو ؛ إتش ؛ كليمنتي ؛ إف ؛ هاربر ؛ كوستا(٢٠١٩)" ان تدريبات الروندو RONDO اصبحت أداة تدريب عصرية في كرة القدم حيث أشار العديد من المدربين إليها على أنها تدريبات وعادة ما يتم إعداد الروندو 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 وتحقق المتعة والسرور وجميع اللاعبين يستمتعون بهذه التدريبات، فهذه التدريبات تهدف لتحقيق الاستحواذ بعيدا عن المدافعين فهي تغطي كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطية في بيئة تدريبية تنافسية تشبه إلى حد كبير ما يحدث خلال المباريات"(ص، ٢٣٤).

وهذا يتفق مع بيرناردو(٢٠١٤)" أن من فوائد استخدام تدريبات الروندو أنها تعمل على تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الذهنية والفنيات العالية والتوافق الجوانب البدنية المهارية الخطية التي يتم تطويرها باستخدام الروندو Rondos خلال الوحدات التدريبية اليومية ، حيث أنه خلال تدريب البراعم نستطيع عمل العديد من تدريبات الروندو والتي تحمل أهداف عديدة ولذلك يفضلها العديد من المدربين خلال التدريبات ولكن لا نعطي كل الحرية للبراعم خلال الأداء ويكون هناك واجبات وقيود لابد من تنفيذها كاللعب من لمسة واحدة أو بلمستين أو أي شروط اخري ، فهنا يظهر دور المدرب في وضع أهداف خلال الأداء والا أصبحت ترويحوية بسيطة ليس لها شروط أو قيود"(ص، ١٠).

ثانيا :مشكلة البحث :

يرى الباحث إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور.

ويرى إبراهيم(١٩٩١) "أن هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى تنفيذ اللاعبين لخطط اللعب المختلفة خلال المباراة منها مستوى اللياقة البدنية للاعبين، ودرجة إتقان المهارات الأساسية حيث أن الحاجة إلى تنفيذ اللاعبين لمعدلات عالية من الجري طوال زمن المباراة الذي قد يزيد عن (٩٠) دقيقة بسرعات مختلفة أيضاً الحاجة إلى التغلب على المقاومات المختلفة، ومنها التغلب على وزن جسم اللاعب ضد الجاذبية وكذلك الأداء المستمر للدورات والتوقف المفاجئ والإعاقة والتحفز والاحتفاظ بالتوازن والاحتكاك البدني مع المتنافسين والكرة والملعب كلها أمور تتطلب إعداداً بدنياً ذا مستوى مرتفع للاعبين، الأمر الذي يمكنهم من تنفيذ خطط اللعب بكفاءة وفاعلية دونما هبوط في مستوى الأداء خلال المباراة"(ص ٩ - ٢٦).

وقد تمثلت مشكلة البحث في انه بالرغم من ان لعبة كرة القدم رياضية جماعية الا ان الأداء البدني يعتبر الركيزة الاساسية التي يعتمد عليها في اداء المهارات المختلفة سواء الاساسية او المركبة منها كما يعد الجانب الحاسم في اغلب اوقات المباراة هذا لان أسلوب اللعب الحديث بكرة القدم يتطلب اداء سريع للمهارات ولا يتم هذا الا من خلال مستوي بدني مميز للاعب كرة القدم ، ومن خلال عمل الباحثين كمدرّب في النادي المصري ومتابعته لمباريات البراعم والناشئين لاحظ وجود انخفاض في مستوي الاداء البدني خلال مجريات اللعب وبالتالي اداي الي ضعف في مستوي سرعة ودقة وانسيابية أداء المهارات المختلفة وخاصة دقة التمرير اثناء المباريات ، وهذا مما اثار الباحثين في ان يقوم باجراء هذه البحث ، وبالتالي تساءل الباحثين هل إذا تم استخدام تدريبات الروندو Rondo سيؤدي ذلك إلى تحسن في مستوى الاداء البدني لدى ناشئين كرة القدم؟ حيث ان الدراسات التي بحثت في هذه الصدد وجدت أهمية تدريبات الروندوا في تطوير المستوي البدني بشكل كبير جدا في كرة القدم الحديثة حيث انها تكون مشابهة لدرجة كبيرة لما يحدث في المباريات من تطبيق للجانب المهاري وكذلك الجوانب البدنية ،اذ عن طريق استخدام هذه التدريبات يستطيع احداث تطور بدني للاعبين للوصول الى افضل أداء وبالتالي تحقيق الارتقاء الأمثل في الجانب البدني خلال المباراة.

ثالثا: أهمية البحث:

ويرى الباحثين من خلال ملاحظاتهم واطلاعهم على الدراسات والبحوث الخاصة التي تمكن من الحصول عليها تناولت موضوع تدريبات الروندو أغلبها تناولت الأداء المهاري المنفرد دون التطرق الى البدني على الرغم من انه هو الركيزة الاساسية التي يعتمد عليها الاداء المهاري وخاصة في فئة الناشئين، لذا ظهرت الحاجة لدراسة هذا الاسلوب والاستفادة منه من خلال تطبيقه على لاعبي كرة القدم الناشئين والهدف من هذا المنهج التعرف على مدى فاعلية هذه التدريبات على مستوى الأداء البدني ودقة التمرير للاعبين كرة قدم الناشئين ، لذلك مما تقدم يمكن اجمال أهمية البحث بالآتي:

(أ) الأهمية النظرية: -

تناولت الدراسة تدريبات الروندو لما لها أهمية في تدريب لاعبي كرة القدم الناشئين، لذا فإن الدراسة الحالية تقدم وصفاً توضيحياً لتأثير تدريبات الروندو على الاداء البدني ، أثناء استعراضنا للأبحاث والدراسات السابقة التي تناولت تدريبات الروندو و وجدنا قلة الأبحاث والدراسات في هذا الصدد.

(ب) الأهمية التطبيقية : -

يعد هذا البحث محاولة علمية تساعد في إعطاء رؤية واضحة عن تأثير تدريبات الروندو بوصفها مؤشراً تعين العاملين في مجال تدريب كرة القدم بحيث يمكن توظيفها مستقبلاً في اعداد اللاعبين بصورة جيدة لارتقاء بمستوي الناشئين واعداد لاعبي كرة قدم متميز . حيث يسهم البحث الحالي في التأكد من فاعلية استخدام البرنامج الخاص بتدريبات الروندو في تطوير أداء اللاعبين للمستوي البدني .

وكذلك من خلال اعداد برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الروندو Rondo وذلك لتطوير ومعرفة مدى تأثير هذه التدريبات على المستوي البدني لناشئين كرة القدم وكذلك لخدمة ومساعدة المدربين والعاملين في هذا المجال بشكل عام وفي كرة القدم بشكل خاص .

رابعاً:اهداف البحث:-

يهدف البحث الى:-

(ب) - اعداد وتصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الروندو لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة القدم.

(ب) - التعرف على مقدار حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الروندو على مستوي بعض القدرات البدنية لناشئ كرة القدم.

خامساً:فروض البحث :-

٣- قد يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويه (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي الأداء لبعض القدرات البدنية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث.

٤- قد توجد فروق في المؤشرات الحسابية لمقدار حجم التأثير بين القياسين القبليين والبعديين للمجموعة التجريبية في مستوي القدرات البدنية الخاصة ولصالح القياس البعدي للبرنامج التدريبي للمجموعة الجريبية قيد البحث .

سادساً:مصطلحات البحث:-

(ب) تدريبات الروندو RONDO :-

يعرفها بينديكت ، دياجو وآخرون (٢٠١٩) الروندو هو استخدام تدريبات في مربع (١٠ * ١٠) تكون (٨ ضد ٢) وعبرة عن لعبة ديناميكية عادة تلعب بلمسة واحدة / تمريرة واحدة، لكن هذا ممكن يتغير ويعتمد على حسب المدرب و

اللاعبين وقد يتغير حجم المربع فضلا عن عدد اللاعبين في كل فريق ، والهدف هو الوصول الى ٢٠ او ٣٠ تمريرة متتالية بسرعة ودقة وتغير المراكز بدون اعتراض(ص، ١٨).

ويعرفها كلا من سارمنتو ؛ إتش ؛ كليمنتي ؛ إف ؛ هاربر ؛ كوستا(٢٠١٩)"الرونودو (Rondo) هي مباراة تدريبية تحمل أهداف بدنية وفنية وذهنية كبيرة وتشبه ما يحدث بالمباريات وتتمتع فيها مجموعة اللاعبين المستحوذين على الكرة (المهاجمين) بتفوق عددي لتحقيق السيطرة والاستحواذ على الكرة ومنع المدافعين من قطع الكرة أو الفوز به"(ص، ٢٣٤).

كما يعرفها برناندو (٢٠١٤)" ان تدريبات الروندو Rondo Training تعتبر من الاساليب التدريبية في لعبة كرة القدم ذات الفوائد المتعددة يعود الروندو Rondo اللاعبين على التنوع في التمرير كذلك الاستحواذ على الكرة وكيفية التحرك داخل مساحات ضيقة ويزيد من ذكاء اللاعب اثناء الضغط العالي من قبل المدافعين لذلك سوف نشاهد خلال التمارين كل ما يحدث بالمباراة كذلك يتعلم اللاعبون الجانب التنافسي و ماذا تفعل عندما تكون الكرة لديك و كيفية اللعب بلمسة واحدة او مستتين و كيفية استعادة الكرة عندما تكون الكرة عند المنافس"(ص، ٤٧٠).

الدراسات السابقة والمرتبطة:-

دراسة محمد محمود مصلي الدسوقي(٢٠٢١)تأثير الروندو (RONDO) في مساحات مصغرة على تعلم مهارتي التمرير والاستلام بالقدم لحراس المرمي باكاديميات كرة القدم وتهدف التعرف على تأثير الروندو (RONDO) في مساحات مصغرة على تعلم مهارتي التمرير والاستلام بالقدم لحراس المرمي باكاديميات كرة القدم واستخدم المنهج التجريبي وعينة مكونة من ٢٤ حارس باكاديمية جراندي وكانت اهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبالية . البعدية) في مستوى تعلم مهارتي التمرير المباشر بالقدم والإستلام والتمرير بالقدم لحارس المرمي للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

دراسة دلدار أمين نافخوش؛ محمد توفيق عثمان (٢٠٢٢) اثر تدريبات الـ (RONDO) في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الصالات وتهدف الى التعرف على اثر تدريبات الـ (RONDO) في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الصالات واستخدم المنهج الجريبي وعينة مكونة من ٢٢ لاعب من نادي نيبوي الرياضي وكانت اهم النتائج وجود تطور ملحوظا في المتغيرات البدنية قيد الدراسة وذلك من خلال مقارنة النتائج القبالية والبعدية وحققت المجموعة التجريبية تطور أفضل من المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية.

دراسة وسام نجيب اصليوة؛ فائزة عبد الجبار احمد (٢٠٢٢) تدريبات بأسلوب الـ RONDO على الاستحواذ والحياسة للاعبين مراكز الموهبة باعمار ١٢ - ١٤ سنة وتهدف الى التعرف على تأثير تدريبات بأسلوب الـ RONDO على الاستحواذ والحياسة للاعبين مراكز الموهبة باعمار ١٢ - ١٤ سنة واستخدم المنهج الجريبي وكانت العينة مكونة من ١٨ لاعب بمركز الموهبة ببغدادواهم النتائج وجود فروق معنوية لتدريبات الـ RONDO في تطوير كل من الاستحواذ والحياسة .

دراسة كريم جاسم محمد صابر(٢٠٢٢) تأثير تمرينات (الرونودو) بمناطق لعب محددة في تطوير الرشاقة الخاصة وبعض مواقف اللعب الهجومية بكرة قدم الصالات وتهدف الى التعرف على تأثير تمرينات (الرونودو) بمناطق لعب محددة في تطوير الرشاقة الخاصة وبعض مواقف اللعب الهجومية بكرة قدم الصالاتواستخدم المنهج التجريبي وعدد العينة ١٦ لاعب

من منتخب جامعة الانبار بكرة قدم الصالات وكانت اهم النتائج تمارينات الروندو التي استعملت في البحث كانت إيجابية التأثير من خلال التطوير الحاصل في تحركات اللاعبين داخل أرضية الملعب وهو دليل الرشاقة الخاصة بكرة قدم الصالات وكذلك تأثير إيجابي في تطوير مستوي الأداء المهاري المركب.

دراسة احمد رمضان سبيع (٢٠٢٣) تأثير تدريبات الروندو على الاداء المهاري (المنفرد والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشبابوهذفت الى التعرف على تأثير تدريبات الروندو على الاداء المهاري (المنفرد والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشبابواستخدم المنهج التجريبي وعينة مكونة من ٣٠ لاعب من شباب نادي الموصل واهم النتائج المنهج التدريبي الخاص بتدريبات الروندو اظير تطورا معنوياً في متغيرات الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي للاعبي كرة- الشباب، تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الروندو.

ضياء سليم حافظ(٢٠٢٣) تأثير تمارين روندو على تطوير البعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى الشباب كرة القدم في ميسان وهدفت الى التعرف على تأثير تمارين روندو على تطوير البعض القدرات الجسدية والمهارات الدفاعية لدى الشباب كرة القدم في ميسان واستخدم المنهج التجريبيوعينة مكونة من ٢٥ لاعبا يمثلون شباب نادي (ميسان) وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي اثر تأثير إيجابي على القدرات البدنية والمهارات الدفاعية قيد البحث.

إجراءات البحث

منهج البحث:

سوف يتم استخدام المنهج التجريبي باستخدام تصميم التجريبية الواحدة لمناسبة لطبيعة البحث.

٤- مجتمع البحث:

سوف يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي المصري والمريخ واكاديمية الكامب نو ببورسعيد في

المرحلة السنة تحت ١٥ سنة .

٥- عينة البحث:

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية واشتملت على (١٦) لاعب من لاعبي النادي المصري ببورسعيد مسجلين بالمرحلة السنوية تحت ١٥ سنة بمنطقة بورسعيد لكرة القدم موسم ٢٠٢٢/٢٠٢٣م وتم استبعاد حراس المرمى واللاعبين المصابين والغير منتظمين في التدريب ، كما استعان الباحثين بعدد (١٢) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية ويوضح جدول (٢) توصيف عينة البحث.

جدول (٢) توصيف عينة البحث

العينة	عدد اللاعبين	النوع	النادي
المجموعة التجريبية	(١٦)	أساسية	النادي المصري ببورسعيد
العينة الاستطلاعية	(١٢)	غير اساسية	نادي المريخ ، اكااديمية الكامب نو
الاجمالي	(٢٨)	٢	٣

تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس على عينة البحث والبالغ عددهم (٢٠) و المسجلين بالنادي المصري في المرحلة السنية تحت ١٥ سنة في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٣/١/١٥ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١/١٧ م في الآتي :

- معدلات النمو : بحساب متغيرات (الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي) .

- الاختبارات البدنية : استخدم الباحثين اختبارات البدنية الآتية :
 مرونة، رشاقة، قوة مميزة بسرعة ، سرعة انتقالية، سرعة حركية، تحمل اداء (٩ : ٣٣ : ٦٢)
 وقد تم اختيارها بناء على استطلاع رأى الخبراء . مرفق (١) كما هو موضح التجانس في جداول رقم (٣)، (٤)، (٥).
 جدول (٣) تجانس افراد العينة في مؤشرات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

ن = ١٦

م	المتغيرات	المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	س	الوسيط	ع	معامل الالتواء
١	السن	سنة	سنة	14.20	14.30	٠.41	-1.974
٢	الطول	سم	سم	156.70	156.50	1.38	٠.74
٣	الوزن	كجم	كجم	50.55	50.23	1.84	٠.39
٤	العمر التدريبي	سنة	سنة	6.57	6.70	٠.630	-0.34

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في مؤشرات النمو لأفراد عينة البحث ووجد أن معامل الالتواء يقع ما بين ± 3 حيث تراوح ما بين (-1.974 : ٠.7360) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في مؤشرات النمو.

جدول (٤) تجانس افراد العينة في الاختبارات البدنية

ن = ١٦

م	المتغيرات	المعالجات الاحصائية	وحدة القياس	س	الوسيط	ع	معامل الالتواء
١	مرونة (ثنى الجذع من الجلوس طولاً)	سم	سم	6.37	6.38	0.74	0.80
٢	رشاقة (لينوي)	ث	ث	15.12	15.01	٠.80	٠.77
٣	قوة مميزة بسرعة (وثب عريض من الثبات)	سم	سم	1.61	1.61	٠.04	٠.08
٤	سرعة انتقالية (الجري ٣٠ م)	م/ث	م/ث	6.59	6.48	0.28	-0.12
٥	سرعة حركية (تمرير الكرة مقعد سويدي ١٠ ث)	عدد	عدد	5.00	5.00	0.73	0.0
٧	تحمل اداء (تمرير الكرة لحائط ٤٥ ث)	عدد	عدد	34.00	34.00	1.78	0.51

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في الاختبارات البدنية لأفراد عينة البحث ووجد أن قيم معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,١٢٦ : ٠,٧١٦) وجميعها اقل من ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول. - ميزان طبي لقياس الوزن. - أطواق وعلامات بلاستيكية ملونة.
- كرة قدم - أطباق بلاستيك. - شريط قياس.
- ساعات إيقاف (١/١٠٠٠ ثانية).
- كرات طبية - شواخص لاعبين - صناديق وثب - ملعب كرة قدم - مرمي صغير

ثانياً: المسح المرجعي:

- اعتمد الباحثين في جمع البيانات على المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء ثم تم عرضها على السادة الخبراء مرفق (١) والجدول رقم (٦) يوضح النسب المئوية لآراء السادة الخبراء، وكان عددهم (١٠) خبراء اشترط فيهم ما يلي:
- ٣- أن يكون أستاذ دكتور أو أستاذ مساعد دكتور على الأقل في مجال التدريب الرياضي او تدريب كرة القدم.
- ٤- العمل في مجال التدريب بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص مدة لا تقل عن ١٠ سنوات.

للموصول الى الاختبارات البدنية واختباراتها وكانت كالتالي:

- الاختبارات البدنية:

من خلال الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات العلمية في التدريب بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، تم

التوصل إلى الاختبارات البدنية مرفق (٣) وكانت كما يلي:

- مرونة خاصة (ثني الجذع اماما من وضع الجلوس طولا) - رشاقة خاصة (الينوي)
- قوة مميزة بسرعة (وثب عريض من الثبات) - سرعة انقالية (جري ٥٠ متر)
- سرعة حركية (تمرير الكرة لمقعد سويدي ١٠ ث) - تحمل أداء(تمرير الكرة لحائط ٥ ؤ٤ ث)

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثين بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٢) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، مقسمين إلى (٦) لاعبين مجموعة (غير مميزة) و(٦) لاعبين (مجموعة مميزة)، وذلك في الفترة من الاحد الموافق ٢٠٢٣/١/٨ وحتى الاحد الموافق ٢٠٢٣/١/٨ وذلك بهدف ما يلي:

- تحديد المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات المستخدمة في البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياسات البحث.
- التعرف على مدى صلاحية أماكن إجراء القياسات الخاصة بالبحث والأماكن الخاصة بتطبيق البرنامج
- تجريب استخدام البرنامج التدريبي والتعرف على مدى مناسبه للعينة قيد البحث
- تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات، وذلك للتعرف على الاخطاء التي يمكن الوقوع فيها اثناء التنفيذ ولضمان صحة تسجيل البيانات والنتائج.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحثين بإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث من أجل التأكد من مدى صلاحيتها للتطبيق.

معامل صدق وثبات الاختبارات البدنية قيد البحث:

قام الباحثين بإيجاد معامل صدق التمايز عن طريق دلالة الفروق بين متوسطات درجات الاختبارات البدنية على عينة البحث الاستطلاعية المكونة من (١٢) لاعب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بنادي المريخ واكاديمية الكامب نو بيورسعيد ، وعدد مقسمين إلى مجموعتين (٦) لاعبين كمجموعة (غير مميزة) و (٦) لاعبين (مجموعة مميزة) أفراد العينة والجدول (٥) ، (٦) ، (٧) ، (٨) توضح ذلك.

جدول (٥) دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث لحساب صدق التمايز.

ن=١٢=٢

م	المعالجات الاحصائية المتغيرات البدنية	وحدة القياس	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	قيمة SIG) للطرفين
			س-	ع±	س-	ع±			
١	مرونة (ثنى الجذع من الجلوس طولاً)	سم	3.81	0.45	5.62	1.03	1.81	3.9-	0.003
٢	رشاقة (لينوي)	ث	20.15	0.96	15.17	0.82	4.97-	9.6	0.000
٣	قوة مميزة بسرعة (وثب عريض من الثبات)	سم	1.13	0.02	1.62	0.05	0.49	19.2-	0.000
٤	سرعة انتقالية (الجرى ٣٠م)	م/ث	8.63	0.57	6.61	1.50	2.02-	3.1	0.012
٥	سرعة حركية (تمرير الكرة مقعد سويدي ١٠ اث)	عدد	4.16	0.40	6.50	1.04	2.33	5.0-	0.000
٦	تحمل اداء (تمرير الكرة لحائط ٥ اث)	عدد	22.50	2.16	31.33	4.54	8.83	4.2-	0.002

ت = ٠,٠٥ = ٢,٢٣

يوضح جدول رقم ٥ دلالة الفروق الاحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوي معنوية ٠,٠٥ لحساب صدق التمايز حيث جاءت جميع قيم ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ومستوي الدلالة اقل من ٠,٠٥ لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبارات وقابليتها للتطبيق.

جدول (٦) معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث لحساب الثبات

ن=١٢=٢

م	المعالجات الاحصائية المتغيرات البدنية	وحدة القياس	التطبيق		اعادة التطبيق		الفرق بين المتوسطين	قيمة ر	مستوي الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±			
١	مرونة (ثنى الجذع من الجلوس طولاً)	سم	6.15	0.63	6.12	0.60	0.02	0.89	0.00
٢	رشاقة (لينوي)	ث	15.15	0.96	15.17	0.82	0.02-	0.97	0.00
٣	قوة مميزة بسرعة (وثب عريض من الثبات)	سم	1.59	0.09	1.60	0.029	0.01-	0.95	0.00
٤	سرعة انتقالية (الجرى ٣٠م)	م/ث	6.70	0.19	6.61	0.32	0.08	0.89	0.00
٥	سرعة حركية (تمرير الكرة مقعد سويدي ١٠ اث)	عدد	4.83	0.75	5.00	0.63	0.16-	0.81	0.00
٦	تحمل اداء (تمرير الكرة لحائط ٥ اث)	عدد	34.83	0.98	34.00	1.09	0.83	٠,٧٥	0.00

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط ليبرسون قد تراوحت ما بين (٠,٨٦ - ٠,٩٩) وقيم مستوي الدلالة اقل من ٠,٠٥ مما يدل على ثبات تلك الاختبارات وقابليتها للتطبيق.

البرنامج التدريبي قيد البحث:

من خلال استطلاع رأي الخبراء استطاع الباحثين تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح من حيث (الفترة الزمنية للبرنامج - عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع - زمن الوحدة التدريبية اليومية - زمن اداء الـ RONDO وفي وحدة التدريب اليومية - زمن فترات الراحة و تكرار - عدد مرات تكرار تدريبات الـ RONDO :-

جدول (٧) محتوى البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث

م	المتغيرات	المحتوي
١	مدة البرنامج	٣ شهور
٢	عدد الأسابيع	١٢ اسابيع
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع	٤ وحدات تدريبية
٤	عدد الوحدات البرنامج خلال البرنامج	٤٨ وحدة
٥	ايام التدريب خلال الاسبوع	(السبت - الاثنين - الاربعاء)
٦	زمن الوحدة التدريبية	٦٠ ق الاعداد الاعام، ٩٠ ق الاعداد الخاص، ٩٠ ق المنافسات
٧	زمن الاحماء والختام	(١٥ ق الاحماء)، (١٠ ق التهدئة)
٨	زمن وعدد اسابيع مرحلة الاعداد البدني العام	٣ اسابيع × ٤ وحدات × ٦٠ ق = ٧٢٠ دقيقة
٩	زمن وعدد اسابيع مرحلة الاعداد البدني الخاص	٥ اسابيع × ٤ وحدات × ٩٠ ق = ١٨٠٠ دقيقة
٩	زمن وعدد اسابيع مرحلة الاعداد للمنافسات	٤ اسابيع × ٤ وحدات × ٩٠ ق = ١٤٤٠ دقيقة
١٠	الزمن الكلي لتدريبات الـ RONDO بمراحل البرنامج	عام (٤٤٤ ق)، خاص (١٠٨٠ ق) منافسات (٣٢ ق) ٣٩٦٠ ق
١١	الزمن الكلي للبرنامج	٣٩٦٠ ق
١٢	الاحمال البدنية المستخدمة	(متوسط-عالي-اقصي)
١٣	تشكيل دورة الحمل الاسبوعية	(٢-١)

- الدراسة الاساسية:

. القياس القبلي:

أجرى الباحثين القياس القبلي على عينة البحث الاساسية، من يوم الاربعاء ٢٠٢٤/٥/١ الى الخميس ٢٠٢٤/٥/٢.

- تنفيذ البرنامج:

بعد الانتهاء من القياسات القبلية قام الباحثين بتطبيق البرنامج التدريبي ، وذلك في الفترة من السبت ٢٠٢٤/٥/٤

حتى يوم الاثنين ٢٠٢٤/٨/٥

- تم تطبيق تدريبات الـ RONDO بالوحدة التدريبية اليومية .

- استمر تنفيذ البرنامج التدريبي لتدريبات الـ RONDO لمدة (١٢) أسبوع.

- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي قيد البحث على عينة البحث الاساسية، قام الباحثين بأجراء القياس البعدي بنفس الطريقة وأسلوب القياس القبلي على اختبارات القدرات البدنية قيد البحث في يوم الاثنين ٢٠٢٤/٨/١٢ الى الثلاثاء ٢٠٢٤/٨/١٣.

المعالجات الاحصائية:

قام الباحثين باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - متوسط الرتب - معامل الالتواء - اختبار مان ويتني
- مجموع الرتب - معامل صدق التمايز - معامل الثبات - الدرجة المعيارية - اختبار ويلكسون.

القياس البعدي - القياس القبلي

$$\text{نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{100 \times \text{القياس القبلي}}$$

القياس القبلي

- معامل حجم التأثير لكوهين (تأثير صغير = 0,2 / تأثير متوسط = 0,5 / تأثير كبير = 0,8 فما اكبر)

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :-

جدول (٨) دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٦

م	المعالجات الإحصائية	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة (z)	قيمة (SIG)
				الحالات الموجبة	الحالات السالبة	الحالات الموجبة	الحالات السالبة		
١	مرونة (ثني الجذع من الجلوس طولا)	سم	٠,٠٠	10.50	٠,٠٠	210.0	٣,٩٥٩	٠,٠٠	
٢	رشاقة (لينوي)	ث	٠,٠٠	10.50	٠,٠٠	210.0	٣,٩٢٠	٠,٠٠	
٣	قوة مميزة بسرعة (وثب عريض من الثبات)	سم	15.00	10.26	15.00	195.0	٣,٣٦١	٠,٠٠١	
٤	سرعة انتقالية (الجري ٣٠م)	م/ث	١٠,٥٠	٠,٠٠	210.00	٠,٠٠	٤,٠٥١	٠,٠٠	
٥	سرعة حركية (تمرير الكرة مقعد سويدي ١٠ث)	عدد	٠,٠٠	10.50	٠,٠٠	210.00	٣,٩٦٤	٠,٠٠	
٦	تحمل اداء (تمرير الكرة لحائط ٤٥ث)	عدد	٠,٠٠	10.50	٠,٠٠	210.0	٣,٩٢٥	٠,٠٠	

Z عند مستوى 0,05 = 1,96

يوضح جدول (٨) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي

والبعدي لأفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٣,٩٢٠) : (٤,٠٥١)، وبلغ اعلي مستوى

لدلالة لجميع الاختبارات (٠,٠٠٠١) وهي أصغر من مستوى الدلالة إحصائية (٠,٠٠٥) ويعني ذلك أن هناك فروق بين القياسين

القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وبذلك يتم قبول الفرضية البديلة ورفض الفرض الصفرية.

جدول (٩) مقدار حجم التأثير للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الروندو على مستوى القدرات البدنية الخاصة للعينة

فيد البحث، ن=٢٠

م	البيانات الاحصائية للاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	حجم التأثير	مقدار حجم التأثير %
			س	ع±	س	ع±			
١	مرونة(ثني الجذع من الجلوس طولا)	سم	6.36	0.74	9.16	1.59	2.8	0.84	٤٤,٢٤%
٢	رشاقة (لينوي)	ث	14.89	0.80	12.47	0.85	-2.419	0.81	١٦,٢٥%
٣	قوة مميزة بسرعة(وثب عريض من الثبات)	سم	1.60	0.04	2.06	0.28	0.4505	0.73	٢٧,٩٥%
٤	سرعة انتقالية (الجري ٣٠م)	م/ث	6.55	0.28	5.39	0.39	-1.1665	0.93	١٧,٧٦%
٥	سرعة حركية(تمرير الكرة مقعد سويدي ١٠ث)	عدد	5.00	0.72	8.15	0.81	3.15	0.92	63.0%
٦	تحمل اداء(تمرير الكرة لحائط ٥ث)	عدد	31.95	1.27	38.80	2.88	6.85	0.85	21.5%

يوضح جدول (٩) ان قيم حجم التأثير المحسوبة بتطبيق معادلة كوهين بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية جميعها أكبر من (٠,٧٠) حيث قد بلغت على التوالي (٧,٥٣٩)، (٢,٥٩٠)، (٤,٧٥٠)، (٣,٩٦) وهي دلالات مرتفعة، وذلك يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح أثر بدرجة كبيرة على المتغير التابع.

ثانيا مناقشة النتائج :-

مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح من جدول (١٣) ان قيمة (Z) المحسوبة لدلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للاختبارات البدنية قيد البحث كانت اكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .

يعزي الباحثين دلالة هذه الفروق الاحصائية إلي اتباع الباحثين الاسلوب العلمي في تخطيط البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الروندو المطبق علي عينة البحث متمشيا مع مبادئ التدريب الحديثة اضافة إلي احتواء البرنامج علي تدريبات وتمارين نوعية تتشابه مع الاداء البدني كذلك إلي تكيف اللاعبين لتدريبات الروندو RONDO بمرور الوقت ادي الي تحسن واضح في القدرات البدنية .

ويشير حماد (٢٠١٠) ان الاعداد البدني يلعب الدور الاكبر في اداء المهارات الحركية بصورة مثلي كما تمكنه من الاستمرار بدون تعب في اداء هذه المهارات المختلفة بالطريقة الفنية المطلوبة خلال المباراة ومن هنا نستطيع ان ندرك الارتباط بين الحالة البدنية للاعب والحالة المهارية للاعب حيث ان اللاعب المعد بدنيا بصورة علميه يتفوق دائما ويظهر باعلي مستوي ممكن من الاداء الرياضي المطلوب .

وفي هذا الصدد يشير بيرناردو (٢٠١٤) أن من فوائد استخدام تدريبات ارونودو أنها تعمل على تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الذهنية والفنيات العالية والتوافق الجوانب البدنية المهارية الخطية التي يتم تطويرها باستخدام الروندوز خلال

الوحدات التدريبية اليومية ، حيث أنه خلال تدريب البراعم والناشئين نستطيع عمل العديد من تدريبات الروندو والتي تحمل أهداف عديدة ولذلك يفضلها العديد من المدربين خلال التدريبات ولكن لا نعطي كل الحرية للبراعم خلال الأداء ويكون هناك واجبات وقيود لابد من تنفيذها كاللعب من لمسة واحدة أو بلمستين أو أي شروط أخرى ، فهنا يظهر دور المدرب في وضع أهداف خلال الأداء وإلا أصبحت ترويحوية بسيطة ليس لها شروط أو قيود.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسته كلا من نافخوش؛ عثمان(٢٠٢٢)؛ صابر(٢٠٢٢)؛ حافظ(٢٠٢٣) والتي تتفق جميعها في ان تدريبات الروندو لها تأثير واضح على القدرات البدنية لاعتمادها في محتواها على تدريبات نوعيه تشبه ما يحدث في المباراة من حيث الاتجاه البدني وبالتالي تحسن من مستوي الاداء المهاري للاعب كرة القدم .

وبهذا يتحقق الفرق الاول والذي ينص على انه:-

" قد يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنويه (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدى في مستوي الأداء لبعض القدرات البدنية ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث"

مناقشة الفرض الثاني:-

يتضح من جدول (١٤،١٥) انه توجد فروق ذات دالة احصائية فى المؤشرات الحسابية لمعامل حجم التأثير فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

يعزو الباحثين التطور الذي حصل لدى أفراد المجموعة التجريبية في متغيرات الاداء البدني و المهاري قيد البحث نتيجة لتمارين (الروندو) المقننة، وهي مناسبة إلى درجة كبيرة المستوى وقدرات اللاعبين المختلفة واستخدام الباحثين أساليب مختلفة للارتقاء التدريبي بمستوى الأداء البدني و المهاري من خلال التقدم داخل الوحدات التدريبية بالأداء المنفرد والمركب ثم دمج الأداء حيث أن ذلك يساعد على الارتفاع بالمستوى البدني و المهاري للاعبين فضلا عن انتظام اللاعبين في التدريب اثناء تطبيق المنهاج التدريبي الذي أدى الى تطوير امكانيات اللاعبين المهارية والبدنية والخطية، إذ كان هذا النوع من التمارين له طابع خاص في التدريب على الاداء البدني ، فضلاً عن تبادل المراكز بين اللاعبين وهي تمثل حالة تشبه ما يحدث في المباراة والتي تؤدي الى تطور الجانب البدني ويعتمد على مدي جودة ومستوي اللاعب بدنيا .

ويشير ابراهيم (١٩٩٤) إن خصوصية التدريب تلعب دوراً مهماً في تطوير ورفع مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين فالتمارين الذي يتشابه مع مجريات وظروف المنافسة يجعل اللاعب يتعود على ظروف تتشابه مع ظروف المنافسة ، اذ ان الاداء البدني احدى الصفات الهامة للاعب كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب اداء هذه المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية يجب ان يركز المدرب على اختيار التمرينات التي تشابه ما يحدث في المباريات تماما وان يعمل على تدريب اللاعبين عليها مع التدرج في الأداء الحركي لكي يتعود اللاعبون على ادائها بالقوة والسرعة نفسها التي يجب ان تودي بها المباريات .

وهذا مايتفق ما دراسته كل من : حافظ(٢٠٢٣) ؛ اصلية؛ احمد(٢٠٢٢) والتي تتفق ان تدريبات الروندو احدث تطورا كبيرا فى مستوي اللاعب البدني والمهاري لما تحتويه هذه التدريبات على مواقف لعب مختلفة تشابه بما يحدث فى المباراة .

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :-

"قد توجد فروق في المؤشرات الحسابية لمقدار حجم التأثير بين القياسيين القبليين والبعديين للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة ولصالح القياس البعدي للبرنامج التدريبي للمجموعة الجريبية قيد البحث "

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

طبقا لما اشارت اليه نتائج المعالجة الاحصائية وفي ضوء هذا البحث وفروضه ،وفي حدود عينة البحث ،توصل الباحثين للاستنتاجات التالية:

- لتدريبات الروندو تأثيرا واضح ،وذلك من خلال نتائج القياسات القبلية والبعديية ولصالح القياسات البعديية قيد البحث.
- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الروندو اثر ايجابيا على تحسين بعض القدرات البدنية للناشئين في كرة القدم قيد البحث.
- البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الروندو أثر بدرجة كبيرة على المتغير التابع(بعض القدرات البدنية) حيث بلغت اكبر قيمة لمقدار حجم التأثير في السرعة الانتقالية وكانت قيمتها (0.9669) .

التوصيات:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الروندو على مختلف المراحل العمرية للبراعم والناشئين للاعبين ولحراس المرمى في كرة القدم.
- الاهتمام لوضع محتوى تدريبي مماثل لتحسن اداء المهارات المختلفة والقدرات البدنية الخاصة في كرة القدم.
- البحث عن اساليب تدريبية حديثة ومتنوعة تسهم في تطوير اداء المهارات المختلفة والقدرات البدنية الخاصة في كرة القدم.
- التركيز على تعليم وتدريب البراعم والناشئين في اقل عمر ممكن بطرق علمية صحيحة تسهم في اعداد وتطوير اللاعبين على افضل مستوي اداء ممكن.

قائمة المراجع :

أولاً: المراجع العربية

ابراهيم، مفتي. (٢٠٠١)، *التدريب الرياضي الحديث "تخطيط وتطبيق وقيادة"* ، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة .

Ibrahim, Mufti. (2001), *Modern Sports Training "Planning, Application and Leadership"*, 2nd Edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

اصليوة، وسام ، احمد ،فائزة. (٢٠٢٢)، *تدريبات بأسلوب ال RONDO على الاستحواز والحيازة للاعبين مراكز الموهبة باعمار ١٢ - ١٤ سنة*، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد.

Asliwa, Wissam, Ahmed, winner. (2022), *RONDO training on possession and possession for talent center players aged 12-14 years*, College of Physical Education and Sports Sciences - University of Baghdad.

أمين، الاتروش. (٢٠٢٢)، *أثر تدريبات الـ (Rondo) في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية ومستوى التفكير الخططي للاعبين كرة قدم الصالات للشباب* ، أطروحة دكتوراه كلية التربية الاساسية جامعة الموصل.

Amin, Atrush. (2022), *The Effect of Rondo Training on a Number of Physical and Skill Variables and the Level of Tactical Thinking of Youth Futsal Players*, PhD thesis, College of Basic Education, University of Mosul.

البحراوى، محمد عبد الرحمن. (٢٠٢٠). *تحليل المبادئ الخططية الهجومية الأساسية في مباريات كأس العالم للقارات روسيا ٢٠١٧. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية 039*, (٤) - أبحاث في مجال الالعاب الرياضية (وألعاب المضرب))، ١٩٨-٢١١. doi: 10.21608/jsp.2020.92567

Bahrawy, Muhammad Abd al-Rahman. (2020). *Analysis of basic offensive tactical principles in the 2017 FIFA Confederations Cup matches*. Scientific Journal of Research and Studies in Physical Education, 039(039 (4 - Research in the field of sports and racket games)), 198-211. doi: 10.21608/jsp.2020.92567

المغربي، منصور. (٢٠٢٠)، *تأثير الخرائط الخططية للعب التموضعي لخلق المساحات باستخدام تدريبات الـ روندو على فاعلية الأداء الدفاعي الجماعي للاعبين كرة القدم*، بحث منشور المجلة العلمية لفنون الرياضة كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان.

Moroccan, Mansour. (2020), *The effect of tactical maps of positional play to create spaces using rondo exercises on the effectiveness of the collective defensive performance of football players*, research published in the Scientific Journal of Sports Arts, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University.

جاسم، كريم ؛ صابر، محمد. (٢٠٢٢)، *تأثير تمارينات (الـ روندو) بمناطق لعب محددة في تطوير الرشاقة الخاصة وبعض مواقف اللعب الهجومية بكرة قدم الصالات*، مجلة واسط للعلوم الرياضية ، جامعة الانبار .

Saber, Muhammad. (2022), *The effect of (rondo) exercises in specific play areas on the development of special agility and some offensive playing situations in futsal*, Wasit Journal of Sports Sciences, Anbar University.

حسانين، محمد. (٢٠٠١)، *القياس والتقييم في التربية الرياضية*، دار الفكر العربي القاهرة ، ج١، ط٤.

Hassanein, Muhammad. (2001), *Measurement and Evaluation in Physical Education*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, Part 1, 4th Edition.

حماد، مفتي. (١٩٩١)، *الهجوم في كرة القدم*، دار الفكر العربي، القاهرة.

Hammad, Mufti. (1991), *Attack in Football*, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.

رضوان ،محمد. (٢٠٠٦)، *المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية*، مركز الكتاب والنشر القاهرة . ط١.

Radwan, Muhammad. (2006), *Introduction to Measurement in Physical Education and Sports, Book and Publishing Center, Cairo, 1st Edition.*

رمضان، أ.د./ رائد حلمي، مصطفى، أ.د./ محمد رفاعي & أبو النصر، محمد سعد محمد. (٢٠٢٣). تأثير استخدام برنامج للتدريب المتقاطع على مستوى بعض المهارات المركبة للناشئين في كرة القدم. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية 046(046), 293-312. doi: 10.21608/jsps.2023.328117

Ramadan, Prof. Raed Helmy, Mustafa, Prof. Mohamed Rifai, & Abu Al-Nasr, Mohamed Saad Mohamed. (2023). *The effect of using a cross-training program on the level of some complex skills for juniors in football.* Scientific Journal for Research and Studies in Physical Education, 046(046), 293-312. doi: 10.21608/jsps.2023.328117

رمضان، أ.د./ رائد حلمي، مصطفى، أ.م.د./ محمد رفاعي & فاروق، محمد احمد. (٢٠٢٣). تأثير تدريبات اللعب الموجه التنافسي على بعض المهارات المركبة لناشئ كرة القدم. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية 046(046), 264-292. doi: 10.21608/jsps.2023.328115

Ramadan, Prof. Raed Helmy, Mustafa, Assoc. Prof. Mohamed Rifai, & Farouk, Mohamed Ahmed. (2023). *The effect of competitive directed play training on some complex skills of junior football.* Scientific Journal of Research and Studies in Physical Education, 046(046), 264-292. doi: 10.21608/jsps.2023.328115

رمضان، رائد حلمي & ابراهيم، مدحت الغريب. (٢٠١٧). دراسة تحليلية للأداءات الخطئية الهجومية لبطولة كأس العالم لكرة القدم تحت ٢٠ سنة بنيوزيلندا ٢٠١٥. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، 034(034), 84-106. doi: 10.21608/jsps.2017.47810

Ramadan, Raed Helmy, & Ibrahim, Medhat Al-Gharib. (2017). *An analytical study of the offensive tactical performances of the U-20 FIFA World Cup in New Zealand 2015.* Scientific Journal of Research and Studies in Physical Education, 034(034), 84-106. DOI: 10.21608/jsps.2017.47810

سبع، احمد. (٢٠٢٣). تأثير تدريبات الروندو على الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

Seven, Ahmed. (2023), "*The Effect of Rondo Training on the Individual and Complex Skill Performance and Tactical Behavior of Young Football Players*", Unpublished PhD Thesis, College of Physical Education, University of Mosul

حافظ، ضياء. (٢٠٢٣). تأثير تمارين روندو على تطوير البعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لدى الشباب كرة القدم في ميسان، مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان. رسالة دكتوراه.

Hafez, Dia. (2023), *The effect of rondo exercises on the development of some physical abilities and defensive skills among young football in Maysan*, Journal of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences / University of Maysan.

عبد اللطيف، محمد. (٢٠١٩). تأثير التدريب المتباين على القدرة العضلية ودقة ركل الكرة بالقدم لناشئ كرة القدم. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية 037(037), 9-23. doi: 10.21608/jsps.2019.46739

Abdullatif, Muhammad. (2019). *The effect of differentiated training on muscular ability and accuracy of kicking the ball with the foot in junior football.* Scientific Journal of Research and Studies in Physical Education, 037(037), 9-23. doi: 10.21608/jsps.2019.46739

على، وليد محمد حسن محمد. (٢٠٢١). تأثير توقيت الوقت المستقطع في الأداء الهجومي والدفاعي خلال مباريات ممتاز (ج) لفريق الكرة الطائرة بنادي قارون الرياضي بمحافظة الفيوم. *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية* 042(042), 311-331. doi: 10.21608/jsps.2021.206867

Ali, Waleed Mohammed Hassan Mohamed. (2021). *The effect of time-out timing on the offensive and defensive performance during excellent matches (c) of the volleyball team at Qarun Sports Club in Fayoum Governorate*. *Scientific Journal of Research and Studies in Physical Education*, 042(042), 311-331. doi: 10.21608/jsps.2021.206867

عمر. عدنان(2015)، تأثير تمارين مركبة على وفق الشبكة التدريبية لتطوير القدرات البدنية والمواقف المهارية والخطية للاعبين كرة القدم للمتقدمين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الأنبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

Age. Adnan (2015), *The effect of compound exercises according to the training network to develop physical abilities and skill and tactical attitudes of football players for applicants*, unpublished doctoral thesis, Anbar University, College of Physical Education and Sports Sciences.

كشك، محمد محمد شوقي. (٢٠٢١). دراسة تحليلية لفاعلية أداء الرقابة والضغط الدفاعي للاعبين الفريق القومي المصري ببطولة كأس الأمم الأفريقية لكرة القدم ٢٠١٩. *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية* 042(042), 582-598. doi: 10.21608/jsps.2021.206879

Kishk, Mohammad Mohammad Shawqi. (2021). *An analytical study of the effectiveness of the control and defensive pressure performance of the Egyptian national team players in the 2019 African Cup of Nations*. *Scientific Journal of Research and Studies in Physical Education*, 042(042), 582-598. DOI: 10.21608/jsps.2021.206879

مسعود المجدد، حسن سعد. (٢٠١٩). تأثير استخدام تدريبات المنافسة على أداء بعض المهارات المندمجة للاعبين كرة القدم. *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية* 037(037), 622-639. doi: 10.21608/jsps.2019.46783

Assistant Freezer, Hassan Saad. (2019). *The effect of using competition training on the performance of some integrated skills of football players*. *Scientific Journal of Research and Studies in Physical Education*, 037(037), 622-639. doi: 10.21608/jsps.2019.46783

مسعود المجدد، حسن سعد. (٢٠١٩). تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم. *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية* 037(037), 640-655. doi: 10.21608/jsps.2019.46784

Assistant Freezer, Hassan Saad. (2019). *The effect of a proposed training program on the level of performance of the shooting skill of football players*. *Scientific Journal of Research and Studies in Physical Education*, 037(037), 640-655. DOI: 10.21608/jsps.2019.46784

مصطفى، أ.م.د/محمد رفاعي & محمد، محمد، مصطفى كرم على. (٢٠٢٢). تأثير تدريبات القدرات التوافقية باستخدام مقاومات مختلفة على بعض المهارات الهجومية لبراعم حراس المرمى في كرة القدم. *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية* 043(043), 426-448. doi: 10.21608/jsps.2022.240278

Mustafa, Assoc. Prof. Dr. Mohamed Rifai, & Mohamed, Mustafa Karam Ali. (2022). *The effect of harmonic abilities training using different resistors on some offensive skills of goalkeepers' shoots in football*. *Scientific Journal of Research and Studies in Physical Education*, 043(043), 426-448. DOI: 10.21608/jsps.2022.240278

مصلي، محمد. (٢٠٢٠)، تأثير الروندو في مساحات صغيرة على تعلم مهارتي التمير والاستلام لحراس المرمى باكاديميات كرة القدم، مجلة بحوث التربية الشاملة، العدد ٢، جامعة الزقازيق.

Moslehi, Muhammad. (2020), *The effect of rondo in small spaces on learning the skills of tamer and receiving goalkeepers in football academies*, Journal of Comprehensive Education Research, Issue 2, Zagazig University.

نافخوش، دلدار. (٢٠٢٢)، *اثر تدريبات الـ (RONDO) في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الصالات*، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل - كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، العراق.

Nafkshosh, Dildar. (2022), *The Effect of RONDO Training on a Number of Physical Variables for Futsal Players*, College of Basic Education Research Journal, University of Mosul - College of Basic Education, University of Mosul, Iraq.

ثانيا: المراجع الأجنبية:-

BenedictLow, DiogoCoutinho, BrunoGonçalves, Robert:A *Systematic Review of Collective Tactical Behaviours in Football Using Positional Data* ArticleinSportsMedicine 50(5):143 September 2019 with 462 Reads.

Davids, C., &Smith , L. (2005).*A Learning-training Program to Teach and Develop the Basic Skills Level for Football Juniors Under 10 years*, Journal of Sport Kinesiology, 5 (7):120-124.

DiBernardo,M.(2014).*The Science of Rondo (Progressions, Variations & Transitions),methods of coaching series*, Electronic book, Published By Soccertutor.com.

Farrow, D., Young, W., Bruce, L. (2013). *The Development of a Test of Reactive Agility for Netball: A New Methodology*. Australian Sports Commission.

McShane, K.(2015). *Coaching Youth Soccer (the European Model)* ,3rded, McFarland Company Inc Publishing ,North Carolina , USA.

Sarmiento,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.

Waiters,T.(2005).*Canadian Sport for Life: Long-Term Athlete Development* , Resource Paper. Canadian Sport Centers, Canada.