

## تأثير استخدام أسلوب الروندو (Rondo) علي مستوى الأداء المهاري للقدم غير المميزة للاعبين كابيتانو مصر لكرة القدم

د. أحمد محمد إبراهيم الهندي

### مدخل البحث:

يهدف التدريب الرياضي إلى تحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي، ويتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية للاعب وهي تتكون من (الحالة البدنية - الحالة المهارية - الحالة الخطئية)، فالحالة التدريبية مصطلح يعبر عن قدرات الرياضي جميعها ويدل علي مدى استعداد وكفاءة أجهزة الجسم أثناء التدريب والمنافسات، والحالة التدريبية للرياضي تتوقف علي درجة تطور مكوناتها، فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات ارتفع مستوى اللاعب، وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تطوير هذه المكونات طبقاً لمتطلبات الأداء التنافسي حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية. (٥: ١٨)

ولقد كان لكرة القدم نصيباً كبيراً من التطور الذي شهدته الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية وذلك بوصفها اللعبة الأولى في العالم جمهوراً واهتماماً، وعليه فإن مدربي كرة القدم يتسابقون مع الزمن في سبيل الارتقاء بجميع جوانب إعداد هذه اللعبة وخير دليل على ذلك وهو ما شاهدناه في بطولتي كأس العالم الأخيرتين بين (٢٠١٨-٢٠٢٠م) من تطور فاق التوقع في جوانب إعداد اللاعبين (البدنية، والمهارية، والخطئية، والنفسية، والذهنية).

ويشير كل من ديفيدز وسميث (٢٠٠٥م) *McShane, C* (2015) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة، وقد بات أثر ذلك واضحاً وخططياً وأصبح للتخطيط أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية، فلم يعد تحقيق اللاعب للمستويات العالية أو الإعداد لها وليد للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب واللاعب هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إتباع أسلوب منظم يخضع لأسس ومبادئ علم التدريب الرياضي الحديث.

(٣١: ١٢١) (٣٦: ٥٤) (٣٣: ٢٥)

وأصبحت تدريبات الروندو *Rondo* أداة تدريب عصرية في كرة القدم حيث أشار العديد من المدربين إليها على أنها تدريبات جماعية تهدف للاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة بين أقدام المهاجمين بعيد عن المدافعين عن طريق نقل الكرة بشكل سريع والتسليم والتسلم بشكل سريع والتحرك للمساحات الخالية، وعادة ما يتم إعداد الروندو *Rondo* في مساحات مختلفة ومتنوعة والتي يمكن أن تتراوح إلي نصف الملعب اعتماداً على مستوى مهارة اللاعبين أو الجانب المراد تحقيقه أو التدريب عليه فهي تدريبات يغلب عليها طابع التشويق والإثارة وتحقق المتعة والسرور، وجميع اللاعبين يستمتعون بهذه

التدريبات، فهذه التدريبات تهدف لتحقيق الاستحواذ بعيداً عن المدافعين فهي تغطي كافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية في بيئة تدريبية تنافسية تشبه إلى حد كبير ما يحدث خلال المباريات. (٣٥ : ٢٣٤)

ويشير أون.أ. وآخرون (٢٠١٨م) Owen,A.,et al أن تدريبات الروندو تحقق العديد من الأهداف والتي منها أنه يجب أن يتمتع اللاعبون بمستوي جيد من القدرات الفنية للاحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة من أجل الحفاظ على الاستحواذ، وهذا يتطلب أن يمتلك اللاعبون قدرات تقنية عالية حتي يمكنهم الحفاظ على الاستحواذ بأسلوب قوي، وكلما تحركت الكرة بشكل أسرع في الروندو Rondo كلما احتاج اللاعبون إلى التنفيذ بشكل أسرع. (٣٤ : ٢٠٢)

ويشير أحمد بسيوني أبو العمايم (٢٠٠٤م) إلى أنه مع تنوع مراكز اللاعبين في كرة القدم واختلاف الواجبات الهجومية والدفاعية لكل لاعب وفق مركزه لذلك يتطلب من اللاعب إتقان جميع المهارات الفنية لكرة القدم بكفاءة عالية حيث إن كثيراً من مهارات كرة القدم تتطلب من اللاعب استخدام القدم اليمنى والقدم اليسرى بكفاءة وتوافق عال في المهارات المختلفة للعبة ليكون لاعباً متكاملًا. (٣ : ٨٧)

ويشير الباحث أن اللاعب لكي يستطيع أن يصل إلى المستوى العالي في كرة القدم لابد من أن يجيد أداء المهارات الأساسية بشكل سليم وفعال في مختلف المواقف الخططية التي تتطلب ذلك، ولابد من التدريب الجيد والمستمر علي أن يكون الأداء المهاري بكلتا القدمين علي مستوى عال من الكفاءة.

وهنا تكمن أهمية الدراسة الحالية في محاولة التدريب علي زيادة التركيز علي تطوير أداء القدم غير المميزة في الوحدة التدريبية باستخدام أسلوب الروندو لدي لاعبي كابيتانو مصر لكرة القدم عينة البحث.

### مشكلة البحث وأهميته:-

مما لا شك فيه أن كرة القدم قد نالت اهتماماً كبيراً من الباحثين والدارسين اللذين تصدوا لكثير من مشكلاتها نظراً لطبيعة الأداء الفني المتغير في كرة القدم، ومن هنا يظهر الدور الهام للتخطيط بالنسبة لعمليات التدريب والذي يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من المراحل والجوانب التي تُبنى علي أسس علمية تشمل إعداد البرامج التدريبية وكذا تطور أساليب التدريب المناسبة للمراحل السنية المختلفة والتي تساهم في إعداد اللاعب إعداداً سليماً يؤهله للقيام بواجباته الدفاعية والهجومية بصور أكثر فاعلية وإيجابية خلال المباراة. (١٥ : ٧)

كما تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات الجماعية شعبية وانتشاراً في كل دول العالم ولهذا تحرص العديد من الدول علي البحث عن كل ما هو جديد في عالم كرة القدم لمواكبة التطور الحادث،

والاعتماد على النظريات والمبادئ العلمية خلال عمليات التعليم، لأن التعلم الخطوة الأولى لإعداد الناشئين على المدى البعيد، وكذلك توسيع قاعدة الممارسة من خلال أكاديميات كرة القدم المتخصصة، حيث انتشرت الأكاديميات في الأونة الأخيرة في كل محافظات الجمهورية من أجل تعليم وتدريب وتطوير البراعم لتأهيلهم للإلتحاق بالأندية الكبرى وربما الاحتراف خارج مصر.

فحلم البرعم داخل أكاديمية كرة القدم هو الوصول لمستوي احترافي واللعب في كبري الدوريات وهو حلم مشروع للبراعم، وساعدت الميديا ووسائل التواصل علي متابعة الأخبار ومشاهدة تدريبات ومباريات الفرق العالمية، والنماذج المصرية المحترفة بالخارج مثل صلاح وتريزجية والنني وغيرهم وكذلك اللاعبين المميزين بالدوري المصري الممتاز.

وفي ظل توجه الدولة المصرية لاكتشاف ورعاية المواهب الرياضية أطلقت الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية بالتعاون مع وزارة الشباب والرياضة أكبر برنامج لاكتشاف المواهب في مصر ضمن خطتها للارتقاء بكرة القدم المصرية واستغلال المواهب المهمشة في كل أرجاء الجمهورية، وأطلقت عليـة " كابيتانو مصر"، حيث يستهدف اكتشاف أبرز المواهب في كرة القدم والمساهمة في النهوض بالكرة المصرية وزيادة أعداد المحترفين في الخارج.

ويؤكد محمد علاوي (٢٠١٢م) أنه يتحتم على جميع المهتمين من مدربين بمختلف مستوياتهم وكذلك المتخصصين الأكاديميين أن يأخذوا على عاتقهم تطوير وتنمية المهارات المختلفة من خلال ابتكار مجموعة من المواقف والتدريبات والوسائل والأدوات الملائمة والمناسبة التي تحقق هذا التطوير. (٢١: ٧)

وتعد تمارينات الروندو *Rondo* إحدى الأساليب التدريبية الحديثة المهمة ذات التأثير البدني والمهاري والخططي في لعبة كرة القدم ففي هذا الأسلوب التدريبي يتم تكليف مجموعة من اللاعبين يميزها التفوق العددي ضد مجموعة أخرى مثال (٢ ضد ١) (٣ ضد ١) (٤ ضد ٢) وتكون المجموعة التي عددها أكبر تحاول الاحتفاظ بالكرة لمدة طويلة أثناء عمل سلسلة من التمريرات بين لاعبي المجموعة بينما تحاول المجموعة الأقل عدداً من اللاعبين محاولة قطع الكرة والاستحواذ عليها.

وتمارين الروندو تكون في مساحات وأشكال مختلفة محددة مسبقاً وبعدد لمسات محددة، ففي هذه التمارين يتم التحكم بعدد اللاعبين والتحكم في مساحة التمرين حسب أهداف كل مدرب، لذلك يعد هذا النوع من التمارين من أكثر أدوات التدريب فاعلية والتي يستعملها المدربون، وذلك ببساطة لأنهم يعملون على العديد من المهارات المختلفة في وقت واحد مثل (الاستحواذ الفردي، حيازة الفريق للكرة، سرعة وحسن اتخاذ القرار، الضغط على المنافس، الإسناد، غلق زوايا التمرير، استلام الكرة، التمرير، اللعب

بلمسة واحدة أو لمستين، تغيير المراكز والتحرك في المساحة لاستلام الكرة)، ولذلك فإن كل ما يحدث في المباراة بالإمكان محاكاته من خلال تمرينات الروندو.

ويعد الأداء المهاري أحد الصفات الهامة للاعب كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب أداء هذه المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية وبكلتا قدميه حسب ما يستدعي موقف اللعب يجب أن يركز المدرب على اختيار التمرينات التي تشابه ما تحدث في المباريات تماماً، وأن يعمل على تدريب اللاعبين عليها مع التدرج في الأداء لكي يتعود اللاعبون على أدائها بالقوة والسرعة نفسها التي يجب أن تؤدي بها المباريات ، لذا يجب تطوير الأداء المهاري من خلال تطوير أداء المهارات الأساسية بالقدمين، بحيث ينتج عنه في النهاية الحصول على أداء مهاري صحيح.

ويشير **ممدوح المحمدي ومحمد محمود (١٩٩٨م)** أن إتقان المهارات في كرة القدم هو الجزء إلهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، كما يقلل من حالات فقد الكرة وهي أكبر مشكلة في كرة القدم، وكما كانت المهارة هي وسيلة لتنفيذ الخطط فإن إتقان المهارات هو أساس لنجاح وتطبيق الخطط بشكل فعال. (٢٨ : ١٢٨)

ويرى **إبراهيم شعلان (٢٠١٠م)** أن المستويات العالمية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والفنية والنفسية بصورة متكاملة، وذلك لمحاولة تحقيق أفضل مستوى ممكن ، ويجب أن يجيد اللاعب جميع المهارات الفنية لكرة القدم بكفاءة عالية، حيث أن كثيراً من مهارات كرة القدم تتطلب من اللاعب استخدام الكرة بكلتا القدمين (اليمنى واليسرى) من تمرير واستقبال وسيطرة وتصويب ومراوغة فاللاعب الذي يجيد اللعب بكلتا القدمين يوفر الوقت والجهد عند تنفيذ تلك المهارات. (١ : ٧٦)

ويذكر كل من **ماركوس وآخرون Markus et all (2012م)**، **كاجلر إديس وآخرون Caglar Edis et all (2016م)** أن مستوى الأداء الفني للاعبين الصغار في كرة القدم يتحسن عند التدريب على مهارات كرة القدم في المساحات الصغيرة وبكلتا القدمين لأن هذه النوعية من التدريبات تشبه فعلياً ما يحدث في المباريات (٣٢ : ١٤٦٩) (٣٠ : ٥٩)

وقد استرعي انتباه الباحث خلال متابعته للعديد من مباريات كابيتانو مصر فرع الغربية - كونه أحد أعضاء الجهاز الفني - أن هناك مجموعة من اللاعبين يفقدون الكرة في مواقف خطئية تستدعي سرعة ودقة التمرير وكذلك التصويب علي الهدف، أو دقة استلام الكرة من جميع الأوضاع مما يؤدي الي سهولة ضياع الكرة وفشل هجمات الفريق، مما له أكبر الأثر في عدم استقرار المستوى الفني للناشئين وتذبذبه خلال المباريات.

وبمتابعة أداء اللاعبين للمهارات الأساسية في التدريب لاحظ أن معظم لاعبي كرة القدم يستخدمون قدم واحدة وهي القدم المميزة في أداء المهارات عامة، ومهارات التمرير والسيطرة والجري بالكرة والتصويب خاصة، ولا يجيدون استخدام القدم الأخرى في المواقف التي تتطلب منهم استخدامها، في حين أن التركيز على القدم غير المميزة لدى اللاعبين يزيد من فرص زيادة فاعلية الأداء الفني لمهارة التمرير في جميع الأوضاع والمواقف التي تتطلبها المباريات.

وهنا يقترح الباحث التركيز على تدريب القدم غير المميزة على أداء المهارات الأساسية بجانب القدم الأخرى خلال وحدات التدريب باستخدام تدريبات الروندو كمحاولة بحثية لدراسة تأثير استخدام تدريبات الروندو على تطوير أداء المهارات الأساسية للقدم غير المميزة للاعبي كابيتانو مصر، وهذا ما دفع الباحث لتناول هذه الظاهرة كموضوع لدراسته الحالية .

### هدف البحث :-

يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب الروندو (Rondo) لتطوير مستوى الأداء المهاري للقدم غير المميزة للاعبي كابيتانو مصر لكرة القدم عينة البحث. وذلك من خلال:-

- ١- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب "الروندو" على مستوى الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى لاعبي كابيتانو مصر في كرة القدم عينة البحث.
- ٢- مقارنة مستوى الأداء المهاري في كرة القدم بين القدمين المميزة وغير المميزة بعد تطبيق برنامج تدريبات "الروندو" على لاعبي كابيتانو مصر في كرة القدم عينة البحث.

### فروض البحث :-

- ١- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب "الروندو" تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى لاعبي كابيتانو مصر لكرة القدم عينة البحث.
- ٢- وجود فروق في مستوى الأداء المهاري بين القدمين المميزة وغير المميزة ولصالح القدم المميزة بعد استخدام تدريبات "الروندو" على لاعبي كابيتانو مصر في كرة القدم عينة البحث.

### مصطلحات البحث :

#### - تدريبات الروندو في كرة القدم: (إجرائي)

روندو هي أحد أنماط الموسيقى التي تعزفها الأوركسترا ، كذلك الحال في كرة القدم هي موسيقى التدريبات، وتدريبات الروندو هي أسلوب يستخدم لتدريب اللاعب على التمرير السريع المباشر وكيفية التعامل مع الكرة سواء في حالة الهجوم أو الدفاع وكذلك السرعة الحركية للاعب بالكرة وبدون كرة والرؤية وسرعة اتخاذ القرار وكيفية خلق المساحات والتحرك الصحيح.

#### - مستوى الأداء المهاري : (إجرائي)

هي درجة إتقان اللاعب لأداء المهارات الأساسية المختارة قيد البحث في مختلف الظروف التي تقتضي أدائها سواء كان في موقف دفاعي أو هجومي أو أي موقف آخر بحيث تتناسب مع طبيعة الموقف.

#### - القدم غير المميزة : (إجرائي)

هي القدم التي لا يفضل العمل بها عندما يتطلب العمل استخدام إحدى القدمين.

#### - كابيتانو مصر : (إجرائي)

هو برنامج لاكتشاف المواهب في مصر ضمن خطة الارتقاء بكرة القدم المصرية، حيث يستهدف اكتشاف أبرز المواهب وزيادة أعداد المحترفين في الخارج، ويقام تحت رعاية شركتي "استادات" و"بريزنتيشن" وبالتعاون مع وزارة الشباب والرياضة المصرية، وقد تم إنشاء عدد من مراكز تدريب للاعبين في (٧) محافظات هي (القاهرة - الإسكندرية - الشرقية - الغربية - الدقهلية - الإسماعيلية - أسيوط).

#### الدراسات المرجعية:

١- أجري صدام محمد جاسم (٢٠٢٣م) (١٣) دراسة تهدف التعرف على "تأثير تمارين مهارية بكلتا القدمين في بعض مهارات التحكم بالكرة للاعبين كرة القدم الصالات"، وقد أثبتت نتائج هذه الدراسة أن تكرار أداء المهارات بالقدم غير الضاربة يعمل على زيادة فاعلية البرنامج الحركي للمهارة ويزيد من دقته مما يؤثر إيجابياً على نتائجها.

٢- أجري عماد عودة جودة (٢٠٢٣م) (١٨) دراسة تهدف التعرف على "أثر التمارين باللعب الطولي وزوم (١٤) في تطوير التصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم"، وقد أثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية تمارين اللعب الطولي وزوم (١٤) في تطوير التصرف الخططي بكرة القدم.

٣- أجري كل من دليدار أمين وآخرون (٢٠٢٣م) (١٠) دراسة تهدف معرفة "أثر تدريبات الـ (Rondo) في بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم"، وتوصل الباحثون إلى أن البرنامج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية أدى إلى تطوراً ملحوظاً في المتغيرات البدنية قيد الدراسة وذلك من خلال مقارنة النتائج القبلية والبعدية وحققت المجموعة التجريبية تطوراً في المتغيرات البدنية من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية وبصورة أفضل من المجموعة الضابطة .

٤- أجري سعد الشبخلي (٢٠٢٣م) (١١) دراسة تهدف معرفة "تأثير تمارين وفق منهجية مفتي الطولية في تطوير السرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم"، وتوصل الباحث إلى إن استخدام تمارين

على وفق أسلوب منهجية مفتي الطولية قيد الدراسة لها تأثير إيجابي في تطوير مستوى سرعة الأداء المهاري وتحمل الأداء المهاري ، وفي تطوير مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة.

٥- أجري محمد عبد الرحمن (٢٠٢٣م) (٢٣) دراسة هدفت التعرف علي "أثر برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخطئية الهجومية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم"، وأشارت نتائج البحث إلى أن تطبيق برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخطئية الهجومية كان له أثر إيجابي على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى عينة البحث.

٦- أجري حسام جابر، عبد جعفر (٢٠٢٣م) (٩) دراسة هدفت التعرف علي "تأثير تمارين مهارية في مساحات محددة في تطوير سرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للصالات ، وأظهرت النتائج أن هناك تأثير إيجابي لتدريبات المساحات المحددة في تطوير سرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للصالات.

٧- أجري حذيفة نجم وآخرون (٢٠٢٣م) (٨) دراسة هدفت معرفة تأثير التمرينات المهارية بأسلوب (الروندو) في تطوير التصرف الخططي ومهارات المناولة والتحكم في الكرة والتصويب بكرة القدم للشباب، وأظهرت النتائج أن التمرينات المهارية بأسلوب (الروندو) أحدثت تطوراً كبيراً في تطور التصرف الخططي والمهارات قيد الدراسة (التمرير القصير والتحكم بالكرة والتصويب) لدي لاعبي المجموعة التجريبية، كما أن التطور في مستوي القدرات والمهارات كان بنسبة أعلي عند لاعبي المجموعة التجريبية.

٨- أجري عبدالسلام إبراهيم، عدنان عمر (٢٠٢٣م) (١٧) دراسة هدفت معرفة تأثير تمرينات الروندو على مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم، وقد توصل الباحثان الى أن بناء البرنامج التدريبي الخاص بتمرينات الروندو وفق الأسس العلمية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة ساهم بشكل فاعل في تطوير المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث وأوصى الباحثان : بضرورة تعميم هذه النوعية من التمارين واستخدامها من قبل المدربين.

٩- أجري تحسين فرحان وآخرون (٢٠٢٢م) (٧) دراسة تستهدف التعرف على "أثر التدريبات المهارية المركبة في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبي الشباب بكرة القدم"، وقد توصلت النتائج إلى بان التدريبات المهارية المركبة كان لها الأثر الإيجابي في تطور الرشاقة، كذلك أن التدريبات المهارية المركبة لها الأثر الكبير في تطوير مهارة التهديف بداخل القدم.

١٠- أجري محمد مصلي (٢٠٢١م) (٢٥) دراسة تستهدف "تصميم برنامج مقترح باستخدام الروندو rondo في مساحات مصغرة على تعلم مهارتي التمرير والاستلام بالقدم لحراس المرمى بأكاديميات كرة القدم، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطات القياسات

القبلية - البعدية في مستوى تعلم مهارتي التمرير المباشر بالقدم والاستلام والتمرير بالقدم لحارس المرمى للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية.

١١- أجري هيوأ أحمد سليمان (٢٠٢٠م) (٢٩) دراسة تهدف "التعرف علي أثر تمرينات لعب في مساحة صغيرة على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم"، وقد توصل الباحث إلى أن التمرينات الخاصة في المساحة التدريبية الصغيرة التي استخدمها الباحث فاعلية في تطوير الأداء المهاري والبدني للاعبين الناشئين بكرة القدم ولمصلحة المجموعة التجريبية.

١٢- أجري سعيد عبد الرشيد وآخرون (٢٠٢٠م) (١٢) دراسة تهدف معرفة "تأثير استخدام التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة التمرير بالقدم غير المميزة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت"، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي على مستوى أداء مهارة التمرير للقدم غير المميزة (قيد البحث) لناشئي المجموعة التجريبية.

### إجراءات البحث

#### - المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات قبلية البينية البعدية لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

#### - مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في ناشئي كرة القدم المشاركين بمراكز تدريب كابيتانو مصر وعددهم (٧) مراكز علي مستوي الجمهورية من مواليد (٢٠٠٨م) وهي (القاهرة - الإسكندرية - الشرقية - الغربية - الدقهلية - الإسماعيلية - أسيوط) للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.

#### - عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئي كرة القدم المشاركين بمركز تدريب كابيتانو مصر (مركز تدريب الغربية) من مواليد (٢٠٠٨م) للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م والبالغ عددهم (١٩) ناشئاً ، وقد تم استبعاد عدد (٦) ناشئين من عينة البحث كعينة للدراسات الاستطلاعية وكذلك لاستخدام القدمين في الأداء المهاري، وبذلك أصبح عدد أفراد عينة البحث الأساسية (١٣) لاعباً طبق عليهم برنامج تدريبات مهارية للقدم غير المميزة باستخدام أسلوب الوندو.

وقد اختار الباحث العينة بصفته أحد أعضاء الجهاز الفني لناشئي كابيتانو مصر (الغربية)، ولوجود رغبة من الإدارة الفنية بتطوير قدرات الفريق وتعاونهم علي إتاحة فرصة تطبيق برنامج البحث وتسهيل إجراءاته، وللتأكد من تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية ومن أنها تقع تحت المنحنى

الاعتدالي، قام الباحث بحساب معامل الالتواء في بعض متغيرات النمو وبعض الصفات البدنية ومتغيرات الأداء المهاري المختارة قيد البحث.

والجدول رقم (١) يوضح نتائج حساب التجانس بين أفراد لاعبي كابيتانو مصر عينة البحث.

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في بعض متغيرات النمو وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي عينة البحث

ن = ١٩

| المتغيرات                                               | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|---------------------------------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| العمر الزمني                                            | سنة         | ١٥,١٨٥          | ١,١٩              | ١٥,٠٠  | ٠,٩٨٨          |
| الطول الكلي للجسم                                       | سم          | ١٦٧,٧٧          | ٢,٩٤              | ١٦٨,٠٠ | ١,٠٥٨          |
| الوزن                                                   | كجم         | ٦٤,٢٨           | ٢,٦١              | ٦٤,٠٠  | ١,١٦٣          |
| العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق                           | ثانية       | ٥.٩١٤           | ٠.١٢٣             | ٥.٩٤٠  | ٠.٦٣٤-         |
| التمريرة الحائطية لعدد ٨ تمريرات                        | ثانية       | ٣١.٢٨٠          | ١.١٤٣             | ٣١.٢٩٠ | ٠.٠٢٦-         |
| الوثب العمودي من الثبات لسارجنت                         | سم          | ٣١.٢٧٠          | ٢.٧٦٥             | ٣٢.٠٠٠ | ٠.٧٩٢-         |
| الجري بين القوائم                                       | ثانية       | ٣٦.٠٧٦          | ٠.٤٨٥             | ٣٥.٩٤٠ | ٠.٨٤١          |
| ثنى الجذع من الوقوف                                     | سم          | ٥.٩١٩           | ١.٥٧٠             | ٦.٠٠٠  | ٠.١٥٥-         |
| ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر المرسومة على الأرض | درجة        | ٧.٢٥            | ٠.٩٨              | ٧.٠٠   | ٠.٧٧           |
| الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة                      | ثانية       | ١٥.١٤           | ٠.٨٨              | ١٥.٠٠  | ٠.٤٨           |
| إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة                  | درجة        | ٥.٣٦            | ١.١٤              | ٥.٠٠   | ٠.٩٥           |
| كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد التنطيط                | عدد         | ١٥.١٨           | ١.٢٧              | ١٥.٥٠  | ٠.٧٦-          |
| امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي داخل دائرة              | درجة        | ٥.٥١            | ٠.٣٣              | ٥.٥٠   | ٠.٠٩           |
| المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م                 | ثانية       | ٣٠.٠٧           | ٠.١٨              | ٣٠.١٠  | ٠.٥٠-          |
| دقة التصويب من الثبات                                   | درجة        | ٥.٣٢            | ٠.٧٦              | ٥.٥٠   | ٠.٧١-          |

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في بعض خصائص النمو، وبعض الخصائص البدنية، والمتغيرات المهارية، حيث اتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

## - وسائل وأدوات جمع البيانات:

لتحديد متغيرات البحث التي تم استخدامها في التوصل الي النتائج المستخرجة، استخدم الباحث الوسائل التالية:-

### ١- المسح المرجعي:

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للمراجع والدراسات السابقة أرقام (١٥)، (١٧)، (١٢)، (١٨)، (٢٥)، (٢٦)، (٢٢)، (٢٩)، (٣١) للتوصل الي اختبارات قياس متغيرات (الخصائص البدنية - الأداء المهاري) في كرة القدم قيد البحث.

### ٢- الاختبارات المستخدمة:

في ضوء النتائج التي أسفرت عليها عملية المسح المرجعي للتوصل الي الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث الأساسية، تم التوصل الي :-

### - متغيرات النمو الأساسية :

العمر الزمني - الطول الكلي للجسم - الوزن.

### - الاختبارات البدنية قيد البحث : مرفق (١)

- ١- العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق (السرعة الانتقالية)
- ٢- التمريرة الحائطية لعدد ٨ تمريرات (السرعة الحركية)
- ٣- الوثب العمودي من الثبات لسارجنت (القدرة العضلية للرجلين)
- ٤- الجري بين القوائم (الرشاقة)
- ٥- ثنى الجذع من الوقوف (المرونة)

### - اختبارات الأداء المهاري : مرفق (٢)

- ١- ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر المرسومة على الأرض (مهارة دقة الركل)
- ٢- الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة (مهارة الجري بالكرة)
- ٣- إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة (مهارة استلام الكرة)
- ٤- كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد التنطيط (مهارة كتم الكرة)
- ٥- امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي داخل دائرة (مهارة امتصاص الكرة)
- ٦- المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥م (مهارة المراوغة)
- ٧- دقة التصويب من الثبات (مهارة دقة التصويب)

### ٣. المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

#### - معامل الصدق :

تم حساب معامل الصدق عن طريق صدق التمايز بأسلوب المقارنة الطرفية للدرجات العالية والدرجات المنخفضة وذلك بعد أن قام الباحث بترتيب درجات عينة البحث الاستطلاعية ترتيباً تنازلياً من الأعلى إلى الأقل وتمت المقارنة بين الإربعين الأعلى والأدنى، كما يوضحه الجدول رقم ( ٥ )

#### جدول ( ٢ )

معامل صدق التمايز في الخصائص البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث

| المتغيرات       | وحدة القياس                                             | الدرجات العالية<br>ن=٣ |       | الدرجات المنخفضة<br>ن=٣ |       | قيمة "ت" |
|-----------------|---------------------------------------------------------|------------------------|-------|-------------------------|-------|----------|
|                 |                                                         | س                      | ع     | س                       | ع     |          |
| الخصائص البدنية | العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق                           | ٥.٨٠٧                  | ٠.٠٩٥ | ٥.٩٩٨                   | ٠.٠٦٢ | *٤.١٢٤   |
|                 | التمريرة الحائطية لعدد ٨ تمريرات                        | ٣٠.١٢٥                 | ٠.٧٨٧ | ٣٢.٢٧٣                  | ٠.٦٣٦ | *٥.٢٠٠   |
|                 | الوثب العمودي من الثبات لسارجنت                         | ٣٢.٦٠٠                 | ٠.٨٤٣ | ٢٨.٩٥٠                  | ١.٣٨٣ | *٥.٥٢٠   |
|                 | الجري بين القوائم                                       | ٣٥.٧٨٠                 | ٠.١٩٦ | ٣٦.٨٧٣                  | ٠.٢٨٨ | *٧.٦٨٥   |
|                 | ثني الجذع من الوقوف                                     | ٧.١٠٠                  | ٠.٧٣٨ | ٤.٦٠٠                   | ١.٠٧٥ | *٤.٦٩٦   |
| الأداء المهاري  | ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر المرسومة على الأرض | ٩.٢١                   | ٠.٣٢  | ٧.٣٦٩                   | ٠.٧٨  | *٦.٥٨١   |
|                 | الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة                      | ١٣.٠٧                  | ٠.٤٩  | ١٥.٠٨                   | ٠.٦٢  | *٧.٦٣٣   |
|                 | إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة                  | ٧.٧٠                   | ٠.٦٠  | ٥.٣٥                    | ٠.٧٣  | *٧.٤٢٦   |
|                 | كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد التنظيط                | ١٩.٤٥                  | ١.٣٠  | ١٥.٢٣                   | ٠.٩٢  | *٧.٩٥٥   |
|                 | امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي داخل دائرة              | ٧.٩٨                   | ٠.٣٤  | ٥.٤٧                    | ٠.٦١  | *١٠.٧٨   |
|                 | المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م                 | ٢٦.٣١                  | ٠.٤٤  | ٢٩.٩٢                   | ٠.٦٥  | *١٣.٨١٠  |
|                 | دقة التصويب من الثبات                                   | ٧.٨٢                   | ٠.٦١  | ٥.٣٧                    | ٠.٧٣  | *٧.٧٤٣   |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٤٧ \* مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين الدرجات العالية والدرجات المنخفضة ولصالح الدرجات العالية حيث تراوحت قيم "ت" ما بين (٤.١٢٤ - ١٣.٨١٠) في جميع الاختبارات البدنية والمهارية مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

#### - معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار - وإعادة الاختبار Test - Retest على العينة الاستطلاعية وقوامها (٥) لاعبين، وبفاصل

زمنى قدره يومان وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، وذلك في الفترة من الأربعاء ٢٠٢٣/٣/٨م إلى السبت ٢٠٢٣/٣/١١م، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

معامل الثبات للاختبارات البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث

ن = ٦

| المتغيرات      | وحدة القياس                                             | التطبيق الأول |        | التطبيق الثاني |        | قيمة "ت" |
|----------------|---------------------------------------------------------|---------------|--------|----------------|--------|----------|
|                |                                                         | س             | ع ±    | س              | ع ±    |          |
| الخصائص        | العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق                           | ثانية         | ٥.٩١٧  | ٠.١٢٨          | ٥.٨٨٨  | ٠.١٢٧    |
|                | التمريرة الحائطية لعدد ٨ تمريرات                        | ثانية         | ٣١.٢٦٨ | ٠.٩٧٠          | ٣١.٢٣٠ | ١.٥٩٦    |
|                | الوثب العمودي من الثبات لسارجنت                         | سم            | ٣١.٢٥٠ | ١.٦٢٠          | ٣١.٣٠٠ | ١.٩٤٧    |
|                | الجري بين القوائم                                       | ثانية         | ٣٦.١١٦ | ٠.٤٦١          | ٣٦.٠٧٧ | ٠.٤٦٧    |
|                | ثنى الجذع من الوقوف                                     | سم            | ٥.٨٠٠  | ١.٥٤٩          | ٥.٩٠٠  | ١.٥٢٤    |
| الأداء المهاري | ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر المرسومة على الأرض | درجة          | ٧.٣٠   | ٠.٦٤           | ٧.٣٦٩  | ٠.٧٨     |
|                | الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة                      | ثانية         | ١٥.١٠  | ٠.٥١           | ١٥.٠٨  | ٠.٦٢     |
|                | إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة                  | درجة          | ٥.٣٠   | ٠.٥١           | ٥.٣٥   | ٠.٧٣     |
|                | كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد التنطيط                | عدد           | ١٥.٢٠  | ١.٢٥           | ١٥.٢٣  | ٠.٩٢     |
|                | امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي داخل دائرة              | درجة          | ٥.٤٥   | ٠.٧٦           | ٥.٤٧   | ٠.٦١     |
|                | المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافه ٢٥ م                 | ثانية         | ٣٠.٠١  | ٠.٧٨           | ٢٩.٩٢  | ٠.٦٥     |
|                | دقة التصويب من الثبات                                   | درجة          | ٥.٣٠   | ٠.٩٨           | ٥.٣٧   | ٠.٧٣     |

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لجميع اختبارات الخصائص البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث، مما يشير إلى ثبات الاختبارات عند التطبيق.

### - البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (٣)

بالرجوع الي الخصائص التي يتميز بها أسلوب الرondo وكيفية بناء نظام تدريبي يحقق أهداف عملية التدريب ، وبعد الاطلاع علي البرامج التدريبية التي اتبعت هذا الأسلوب في معظم الدراسات المرتبطة برياضة كرة القدم أرقام (٨)، (٩)، (١٠)، (١٢)، (١٣)، (١٦)، (١٧)، (١٨)، (٢٥)، (٢٩)، (٣١)، (٣٤)، (٣٥) وفي إطار الهدف العام للبحث تم تحديد الخطوات التالية لتصميم برنامج تدريبات الرondo:

### - هدف برنامج تدريبات الرondo :

تدريبات *Rondo* تعد من أساسيات التدريب لتنمية مهارات اللاعب وإيقاع لعب سريع من خلال اللمسة الأولى والتواصل والانتقال بالكرة عبر مهارات التمرير والانتقال بدون كرة عبر خلق فراغات للزميل المستحوذ وبالنسبة للاعب المدافع تنمية مهارة قطع الكرة ، يهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب الروندو علي تطوير المستوي المهاري (التمرير والسيطرة علي الكرة والتصويب والمراوغة) للقدم غير المميزة للاعبين كابيتانو مصر عينة البحث، وذلك عبر:-

١. عدد لمسات اكثر ( بإيقاع لعب سريع) بالقدم غير المميزة .
٢. التأكيد على عدد اللمسات من خلال لمستين (الأولى) للسيطرة و(الثانية) لتمرير الكرة للزميل.
٣. التواصل فيما بين اللاعبين.
٤. تنفيذ مهارات ( السيطرة والتمرير والمراوغة والخداع) بمشاركة القدمين بالتبادل
٥. تحسين القدرة الذهنية للاعب للوصول للألية في تنفيذ المهارات
٦. تحسين العامل البدني (السرعة الحركية + تحمل الأداء)
٧. الرؤية من خلال تعويد اللاعب على رفع الرأس لأعلى.

#### - خصائص البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتحديد الخصائص الرئيسية للبرنامج المقترح بأسلوب (الروندو - *Rondo*) في

ضوء الجوانب التالية:-

- الفترة التدريبية : طبقت خلال فترة المنافسات للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.
- مدة البرنامج : تم تحديدها بـ (٨) أسابيع .
- عدد الوحدات الأسبوعية: (٣) وحدات تدريب أسبوعية بإجمالي (٢٤) وحدة تدريبية.
- أيام التدريب : أيام السبت والإثنين والأربعاء من كل أسبوع.
- زمن الوحدة التدريبية : ( تراوحت من ٥٧ - ٦٥ ) دقيقة.
- زمن تطبيق الروندو في الوحدة اليومية : تراوح ما بين ( ١٢ - ٢٤ ) دقيقة
- زمن تنفيذ تدريب الروندو : تراوح ما بين ( ٩٠ - ١٨٠ ) ثانية لكل تكرار
- تكرار التمرين : تراوح ما بين ( ٥ - ١٢ ) مرة
- فترة الراحة للتمرين: ما بين ( ٩٠ - ١٨٠ ) ثانية
- معدل الحمل : تراوحت شدة أحمال الوحدات التدريبية ما بين متوسط الي عالي.

#### - خصائص تدريبات الروندو في البرنامج المقترح:

- اشتملت الوحدات التدريبية علي عدد (١٥) مجموعة تدريبات روندو، كانت علي النحو التالي:-
- \* الأولى: (مجموعات مختلفة العدد)

- ( ٣ ضد ١ ) و ( ٤ ضد ٢ ) و ( ٥ ضد ٣ ) و ( ٦ ضد ٤ ) و ( ٧ ضد ٥ )

\* الثانية: (مجموعات متساوية العدد باشتراك لاعبين محايدين)

- (٤ ضد ٤) + ٢ محايد و (٦ ضد ٦) + ٢ محايد

\* الثالثة: (مجموعات متضادة باشتراك لاعبين محايدين)

- (٢ + ٢ ضد ٢ + ٢) + ١ محايد

و- (٤ + ٢ ضد ٢ + ٤) + ٢ محايد

\* الرابعة: (باشتراك حارس مرمي)

- (٤ + GK ضد ٣) و (٥ + GK ضد ٤)

#### - الخصائص التدريبية للوحدات التدريبية:

\* يكون تنفيذ التدريب في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية

\* يكون التمرير عبر اللاعبين المهاجمين (اللون الأحمر) أي يحتفظ اللاعبون بالاستحواذ على الكرة وحسب المدة المقررة لكل تمرين

\* يجب على اللاعبين المهاجمين (اللون الأحمر) التحرك في الفراغات المناسبة لاستلام الكرة من الزميل / الزملاء

\* في حال خروج الكرة من منطقة اللعب يقوم المدرب بإدخال كرة جديدة، وذلك من ضمن المدة الزمنية المحددة للتمرين

\* إضافة عنصر تنافسي بالوقت نفسه عنصر المتعة لكي لا يصبح هنالك ملل من خلال.

(كل 10 تمريرات صحيحة تعتبر نقطة للفريق المهاجم "اللون الأحمر" وكل قطع للكرة من قبل المدافع "اللون الأزرق" تعتبر نقطة له مع مراعاة أن يكون ذلك من ضمن وقت التدريب.

\* يسمح للاعب المستحوذ على الكرة المراوغة والخداع للتخلص من اللاعب المنافس

\* مناسبة محتويات البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة العمرية للناشئين عينة البحث.

\* مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين عينة البحث.

\* مراعاة عوامل السلامة.

\* التدرج من السهل الي الصعب.

#### - أجزاء الوحدة التدريبية:

يضمن زمن التدريب اجتماع قصير والترحيب باللاعبين مدته ٥ دقائق، وتنقسم الوحدة التدريبية

إلى ثلاثة أجزاء هي:

١- الجزء الأول - الإحماء: يشتمل علي تمرينات تهيئة أجهزة الجسم للعمل الحركي ويتضمن الإحماء

العام + الإحماء الخاص وتتراوح مدته تنفيذ في الوحدات اليومية ما بين (١٠ - ١٥) دقيقة.

٢- الجزء الثاني - الرئيسي: ويتضمن تدريبات مجموعات الروندو المهارية وتتراوح مدته تنفيذ في

الوحدات اليومية ما بين (٤٥ - ٥٠) دقيقة.

**٣- الجزء الثالث - الختامي:** ويضم تمارينات التهدئة وعودة أجهزة الجسم لحالته الطبيعية وبلغت مدة هذا الجزء ما بين (٥ - ١٠) دقائق.

ويوضح الجدول رقم (٤) نموذج لوحدة تدريبية للتدريب بأسلوب الروندو المطبقة خلال وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

جدول (٤)

نموذج للوحدات التدريبية باستخدام أسلوب الرانندو (Rondo) الأسبوع الخامس - الوحدة الثالثة عشر

تاريخ التطبيق/ السبت ٢٠٢٣/٢/١٨م

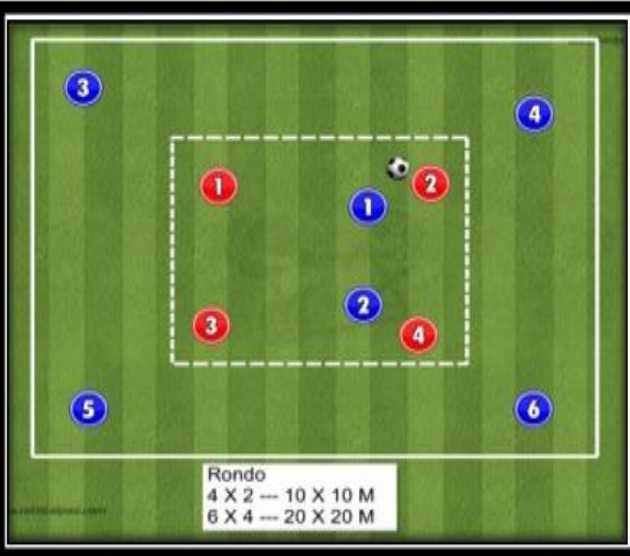
زمن الوحدة / ٦٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة/ كونزات + شيرت تدريب (أحمر + أزرق) + كرة

عدد اللاعبين/ ١٠ لاعبين لكل منطقة محددة بالشكل

| القواعد الأساسية للتمرين | معدل الحمل      | اسم التمرين<br>Rondo | منطقة اللعب | مكونات الوحدة التدريبية |               |                        |         |               | شكل التنفيذ |
|--------------------------|-----------------|----------------------|-------------|-------------------------|---------------|------------------------|---------|---------------|-------------|
|                          |                 |                      |             | الإحماء<br>عام + خاص    | الجزء الرئيسي |                        |         |               |             |
|                          |                 |                      |             |                         | الراحة        | الاجمالي<br>زمن الأداء | التكرار | زمن<br>الأداء |             |
|                          |                 |                      |             |                         |               |                        |         |               |             |
| متوسط                    | 4 ضد 2 + 6 ضد 4 | ١٠×١٠م<br>٢٠×٢٠م     | ١٥ق         | ٩٠ث                     | ١٠ك           | ١٥ق                    | ٩٠ث     | ١٠ق           |             |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الهدف   | <ul style="list-style-type: none"><li>- عدد لمسات اكثر ( بايقاع لعب سريع) بالقدم غير المميزة</li><li>- تنفيذ مهارات ( الاستلام والتمرير والمراوغة والخداع) بالقدم غير المميزة</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| الشروط  | <ul style="list-style-type: none"><li>- الإسناد في الفراغ المناسب وكما موضح بالرسم - التواصل فيما بين اللاعبين</li><li>- التأكيد على عدد اللمسات من خلال لمستين (الأولى هي للاستلام والثانية هي لتمرير الكرة للزميل) بالقدم غير المميزة</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| التنفيذ | <ul style="list-style-type: none"><li>- يكون اللعب من خلال مربع داخل مربع وحسب القياسات المذكورة في الشكل وحيث يكون اللعب بالمربع الصغير ( 4 X 2 ) ال 4 لاعبين ( اللون الأحمر) المستحوذين على الكرة اما 2 لاعبين ( اللون الأزرق ) وفي حال قطع الكرة من الفريق ( اللون الأزرق ) ينتقلون الى المربع الكبير بحيث يصبح عددهم 6 لاعبين باللون الأزرق والمستحوذين على الكرة ضد الـ 4 لاعبين ( اللون الأحمر) - يكون التمرير عبر اللاعبين المستحوذين على الكرة من خلال الاحتفاظ بها - يجب على اللاعبين التحرك استلام الكرة من الزميل</li><li>- في حال خروج الكرة من منطقة اللعب يقوم المدرب بإدخال كرة جديدة ، وذلك من ضمن المدة الزمنية المحددة أعلاه</li><li>- إضافة عنصر تنافسي بالوقت نفسه عنصر المتعة لكي لا يصبح هنالك ملل من خلال : (كل 10 تمريرات صحيحة تعتبر نقطة للفريق المهاجم، وكل قطع للكرة من قبل المدافع تعتبر نقطة له مع مراعاة ان يكون ذلك من ضمن وقت التدريب)</li></ul> |



تابع جدول (٤)

نموذج للوحدات التدريبية باستخدام أسلوب الرانندو (Rondo) الأسبوع الخامس - الوحدة الرابعة عشر

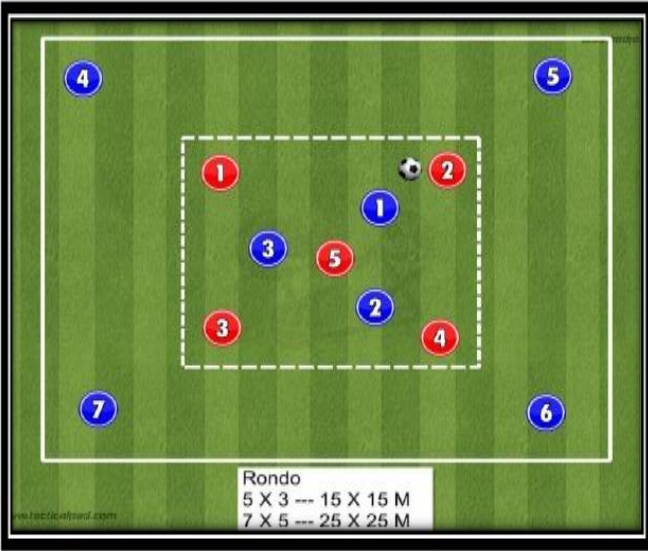
تاريخ التطبيق / الإثنين ٢٠٢٣/٢/٢٠م

زمن الوحدة / ٦٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة/ كونزات + شيرت تدريب (أحمر + أزرق) + كرة

عدد اللاعبين / ١٢ لاعب لكل منطقة محددة بالشكل

| القواعد الأساسية للتمرين | معدل الحمل | اسم التمرين<br>Rondo | منطقة اللعب        | مكونات الوحدة التدريبية |               |                   |         |            |     |
|--------------------------|------------|----------------------|--------------------|-------------------------|---------------|-------------------|---------|------------|-----|
|                          |            |                      |                    | الإحماء<br>عام + خاص    | الجزء الرئيسي |                   |         |            |     |
|                          |            |                      |                    |                         | الراحة        | اجمالي زمن الأداء | التكرار | زمن الأداء |     |
|                          | متوسط      | 5 ضد 3 + 7 ضد 5      | ١٥×١٥ م<br>٢٥×٢٥ م | ١٥ ق                    | ٩٠ ث          | ١٢ ك              | ١٥ ق    | ٩٠ ث       | ٨ ق |

|                                                                                    |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>الهدف</b>   | - عدد لمسات اكثر ( بإيقاع لعب سريع) بالقدم غير المميزة<br>- تنفيذ مهارات ( الاستلام والتمرير والمراوغة والخداع) بالقدم غير المميزة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                    | <b>الشروط</b>  | - الإسناد في الفراغ المناسب وكما موضح بالرسم - التواصل فيما بين اللاعبين<br>- التأكيد على عدد اللمسات من خلال لمستين (الأولى هي للاستلام والثانية هي لتمرير الكرة للزميل) بالقدم غير المميزة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                    | <b>التنفيذ</b> | - يكون اللعب من خلال مربع داخل مربع وحسب القياسات المذكورة أعلاه في الشكل وحيث يكون اللعب بالمربع الصغير ( 3 X 5 ) ال 5 لاعبين ( اللون الأحمر ) المستحوذين على الكرة اما 3 لاعبين ( اللون الأزرق ) وفي حال قطع الكرة من الفريق ( اللون الأزرق ) ينتقلون الى المربع الكبير بحيث يصبح عددهم اللى 7 لاعبين باللون الأزرق والمستحوذين على الكرة ضد ال 5 لاعبين ( اللون الأحمر ) - يكون التمرير عبر اللاعبين المستحوذين على الكرة من خلال الاحتفاظ بها - يجب على اللاعبين التحرك الصحيح لاستلام الكرة من الزميل<br>- في حال خروج الكرة من منطقة اللعب يقوم المدرب بإدخال كرة جديدة ، وذلك من ضمن المدة الزمنية المحددة أعلاه<br>- إضافة عنصر تنافسي بالوقت نفسه عنصر المتعة لكي لا يصبح هنالك ملل من خلال : (كل 10 تمريرات صحيحة تعتبر نقطة للفريق المهاجم، وكل قطع للكرة للمدافع تعتبر نقطة له) |

تابع جدول (٤)

نموذج للوحدات التدريبية باستخدام أسلوب الراندو (Rondo) الأسبوع الخامس - الوحدة الخامسة عشر

تاريخ التطبيق/الأربعاء ٢٠٢٢/٢/٢٢م

زمن الوحدة / ٦٠ دقيقة

عدد اللاعبين / ١٠ لاعبين لكل منطقة محددة بالشكل ١، و ١٢ بالشكل ٢ الأدوات المستخدمة/ كونزات + شيرت تدريب (أحمر + أزرق) + كرة

| القواعد الأساسية للتمرين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | معدل الحمل | اسم التمرين<br>Rondo               | منطقة اللعب                      | مكونات الوحدة التدريبية |               |                   |         |        |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|---------------|-------------------|---------|--------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                                    |                                  | الإحماء<br>عام + خاص    | الجزء الرئيسي |                   |         | الختام |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                                    |                                  |                         | الراحة        | اجمالي زمن الأداء | التكرار |        |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | متوسط      | 4 ضد 2 + 6 ضد 4<br>5 ضد 3 + 7 ضد 5 | ١٠×١٠م، ٢٠×٢٠م<br>١٥×١٥م، ٢٥×٢٥م | ١٥ ق                    | ٩٠ث + ٩٠ث     | ٥ + ٦             | ١٧ ق    | ٩٠ ث   | ١٠ اق |
| <b>الهدف</b><br>- عدد لمسات أكثر (بإيقاع لعب سريع) بالقدم غير المميزة<br>- تنفيذ مهارات (الاستلام والتمرير والمراوغة والخداع) بالقدم غير المميزة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                                    |                                  |                         |               |                   |         |        |       |
| <b>الشروط</b><br>- الإسناد في الفراغ المناسب وكما موضح بالرسم<br>- التواصل فيما بين اللاعبين<br>- التأكيد على عدد اللمسات من خلال لمستين (الأولى هي للاستلام والثانية هي لتمرير الكرة للزميل) بالقدم غير المميزة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                                    |                                  |                         |               |                   |         |        |       |
| <b>التنفيذ</b><br>- يكون اللعب من خلال مربع داخل مربع وحسب القياسات المذكورة اعلاه في الشكل وحيث يكون اللعب بالمربع الصغير ( 3 X 5 ) ال 5 لاعبين ( اللون الأحمر ) المستحويين على الكرة أما 3 لاعبين ( اللون الأزرق ) وفي حال قطع الكرة من الفريق ( اللون الأزرق ) ينتقلون الى المربع الكبير بحيث يصبح عددهم اللى 7 لاعبين باللون الأزرق والمستحويين على الكرة ضد الـ 5 لاعبين ( اللون الأحمر ) - يكون التمرير عبر اللاعبين المستحويين على الكرة من خلال الاحتفاظ بها - يجب على اللاعبين التحرك الصحيح لاستلام الكرة من الزميل<br>- في حال خروج الكرة من منطقة اللعب يقوم المدرب بإدخال كرة جديدة ، وذلك من ضمن المدة الزمنية المحددة أعلاه<br>- إضافة عنصر تنافسي بالوقت نفسه عنصر المتعة لكي لا يصبح هنالك ملل من خلال : (كل 10 تمريرات صحيحة تعتبر نقطة للفريق المهاجم، وكل قطع للكرة من قبل المدافع تعتبر نقطة له مع مراعاة ان يكون ذلك من ضمن وقت التدريب) |            |                                    |                                  |                         |               |                   |         |        |       |

### - الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب الروندو (*Rondo*) على عينة البحث الأساسية من لاعبي كابيتانو مصر "مركز تدريب الغربية" لمدة (٨) أسابيع متصلة عبر (٣) وحدات تدريب في الأسبوع أيام (السبت والاثنين والأربع) خلال الفترة من أيام السبت ٢٠٢٣/٣/١٨ إلى الإثنين ٢٠٢٣/٥/١٥م مع اعتبار الفترة من يوم ٢٠٢٣/٤/٢٠ حتى يوم ٢٠٢٣/٤/٢٤م أجازة عيد الفطر خارج أيام التدريب وقد تراوح زمن تطبيق الوحدة التدريبية ما بين (٥٧ - ٦٠) دقيقة.

### - القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمستوي الأداء المهاري يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٣/١٥م في تمام الساعة الرابعة عصراً وذلك على الملعب الرئيسي لإستاد طنطا الرياضي.

### - القياس البيني:

تم إجراء القياس البيني لمستوي الأداء المهاري على عينة البحث بنفس شروط القياس السابق يوم الأربعاء (٢٠٢٣/٤/١٢م) في تمام الساعة الرابعة عصراً وعقب الانتهاء من التدريب على ملعب إستاد طنطا الرياضي.

### - القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي لمستوي الأداء المهاري على عينة البحث بنفس شروط القياس السابق يوم الأربعاء (٢٠٢٣/٥/١٧م) في تمام الساعة الرابعة عصراً وذلك على الملعب الرئيسي لإستاد طنطا الرياضي.

### - المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) في تحليل البيانات المستخرجة من قياسات البحث وذلك من خلال الأساليب والمعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي (*mean*)
- الانحراف المعياري *Standard deviation*
- معامل الالتواء *Skew ness coefficient*
- النسبة المئوية % *Percent rate*
- اختبار " ت " للفروق *T . test.*
- اختبار نسب التحسن *Improvement rates*
- معامل الارتباط لبيرسون *person correlation coefficient*
- تحليل التباين أحادي الجهة *One way ANOVA*

## - عرض النتائج ومناقشتها:

## - عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

### جدول (٦)

تحليل التباين بين نتائج قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي)

لمستوي الأداء المهاري للقدم غير المميزة

ن = ١٣

| الاختبارات                                              | مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) |
|---------------------------------------------------------|----------------|----------------|-------------|----------------|----------|
| ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر المرسومة علي الأرض | بين المجموعات  | ٣٥.٤٢٩         | ٢           | ١٧.٧١٤         | *٦٥.٦١   |
|                                                         | داخل المجموعات | ٩.٧٢           | ٣٦          | ٠.٢٧           |          |
| الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة                      | بين المجموعات  | ١٤٣.٥٩٦        | ٢           | ٧١.٧٩٨         | *٤٤.٢٣   |
|                                                         | داخل المجموعات | ٥٨.٣٢          | ٣٦          | ١.٦٢           |          |
| إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة                  | بين المجموعات  | ٩٧.٩٠٠         | ٢           | ٤٨.٩٥٠         | *٢٧.٥٠   |
|                                                         | داخل المجموعات | ٦٧.٣٢          | ٣٦          | ١.٧٨           |          |
| كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد التنطيط                | بين المجموعات  | ٦٧.٢٥٧         | ٢           | ٣٣.٦٢٨         | *١٨.٠٨   |
|                                                         | داخل المجموعات | ٦٦.٩٦          | ٣٦          | ١.٨٦           |          |
| امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي داخل دائرة              | بين المجموعات  | ٢٧.٣٩٣         | ٢           | ١٣.٦٩٦         | *١١.٥١   |
|                                                         | داخل المجموعات | ٤٢.٨٤          | ٣٦          | ١.١٩           |          |
| المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥م                  | بين المجموعات  | ١٨.٦٥٧         | ٢           | ٩.٣٢٨          | *٥.٩٨    |
|                                                         | داخل المجموعات | ٥٦.١٦          | ٣٦          | ١.٥٦           |          |
| دقة التصويب من الثبات                                   | بين المجموعات  | ١٥٥.٩٦١        | ٢           | ٧٧.٩٨٠         | *٣٦.٢٧   |
|                                                         | داخل المجموعات | ٧٧.٤٠          | ٣٦          | ٢.١٥           |          |

\* قيمة ( ف ) الجدولية = ٣.٢٣

يوضح الجدول رقم (٦) الخاص تحليل التباين بين نتائج قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني

- البعدي) لمستوي الأداء المهاري للقدم غير المميزة للاعبين كابينانو مصر عينة البحث أن هناك

فروق دالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة لعينة البحث، ويوضح الجدول رقم (٧) دلالة الفروق بين

متوسطات القياسات باستخدام اختبار اقل فرق معنوي *L.S.D*

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي)  
لمستوي الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدي عينة البحث

| الاختبارات                                              | القياسات | المتوسط الحسابي | الفرق بين المتوسطات |       |       | الدلالة |
|---------------------------------------------------------|----------|-----------------|---------------------|-------|-------|---------|
|                                                         |          |                 | ١                   | ٢     | ٣     |         |
| ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر المرسومة علي الأرض | القبلي   | ٤.٥٣            |                     | *١.٠٥ | *٢.٧  | ٠.٢٢    |
|                                                         | البيني   | ٥.٥٨            |                     |       | *١.٦٥ |         |
|                                                         | البعدي   | ٧.٢٣            |                     |       |       |         |
| الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة                      | القبلي   | ١٦.١٣           |                     | *٠.٥٢ | *١.٧٥ | ٠.٢٦    |
|                                                         | البيني   | ١٥.٦١           |                     |       | *١.٢٣ |         |
|                                                         | البعدي   | ١٤.٣٨           |                     |       |       |         |
| إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة                  | القبلي   | ٤.١٨            |                     | *١.٢  | *٣.٠٢ | ٠.٢٣    |
|                                                         | البيني   | ٥.٣٨            |                     |       | *١.٨٢ |         |
|                                                         | البعدي   | ٧.٢             |                     |       |       |         |
| كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد التنطيط                | القبلي   | ١٥.٥٧           |                     | *٠.٨  | *٢.٨٣ | ٠.٣٢    |
|                                                         | البيني   | ١٦.٣٧           |                     |       | *٢.٠٣ |         |
|                                                         | البعدي   | ١٨.٤٠           |                     |       |       |         |
| امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي داخل دائرة              | القبلي   | ٤.٦٣            |                     | *٠.٩  | *٢.٥٧ | ٠.٢٤    |
|                                                         | البيني   | ٥.٥٣            |                     |       | *١.٦٧ |         |
|                                                         | البعدي   | ٧.٢٠            |                     |       |       |         |
| المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م                 | القبلي   | ٣٢.٩٥           |                     | *٢.٢٨ | *٥.٦٣ | ٠.٥٢    |
|                                                         | البيني   | ٣٠.٦٧           |                     |       | *٣.٣٥ |         |
|                                                         | البعدي   | ٢٧.٣٢           |                     |       |       |         |
| دقة التصويب من الثبات                                   | القبلي   | ٥.٤٨            |                     | *٠.٨  | *٢.١  | ٠.٢٠    |
|                                                         | البيني   | ٦.٢٨            |                     |       | *١.٣  |         |
|                                                         | البعدي   | ٧.٥٨            |                     |       |       |         |

يوضح الجدول رقم (٧) الخاص بحساب دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في مستوي الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدي عينة البحث أن هناك فروق داله إحصائياً بين القياسات البينية والقبلية لصالح القياس البيني في جميع اختبارات مستوي الأداء المهاري للقدم غير المميزة ، وأن هناك فروق بين القياسات البعدية وكلا من القياسات القبلية والبينية لصالح القياسات البعدية في جميع الاختبارات.

### جدول (٨)

نسب تحسن مستوي الأداء المهاري بين القياسات الثلاث (القبليّة - البينيّة - البعديّة)  
للقدم غير المميزة لدي اللاعبين عينة البحث

| النسب المئوية للتحسن % |         |         | المتوسط الحسابي للقياس |               |               | الاختبارات                                                 |
|------------------------|---------|---------|------------------------|---------------|---------------|------------------------------------------------------------|
| ٣×١                    | ٣×٢     | ٢×١     | البعدي<br>(٣)          | البيني<br>(٢) | القبلي<br>(١) |                                                            |
| ٥٩.٦٠ %                | ٢٩.٥٧ % | ٢٣.١٨ % | ٧.٢٣                   | ٥.٥٨          | ٤.٥٣          | ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر<br>المرسومة علي الأرض |
| ١٠.٨٥ %                | ٧.٨٨ %  | ٣.٢٢ %  | ١٤.٣٨                  | ١٥.٦١         | ١٦.١٣         | الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة                         |
| ٧٢.٢٥ %                | ٣٣.٨٣ % | ٢٨.٧١ % | ٧.٢                    | ٥.٣٨          | ٤.١٨          | إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة<br>محددة                  |
| ١٨.١٨ %                | ١٢.٤٠ % | ٥.١٤ %  | ١٨.٤٠                  | ١٦.٣٧         | ١٥.٥٧         | كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد<br>التنطيط                |
| ٥٥.٥١ %                | ٣٠.٢٠ % | ١٩.٤٤ % | ٧.٢٠                   | ٥.٥٣          | ٤.٦٣          | امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي<br>داخل دائرة              |
| ١٧.٠٩ %                | ١٠.٩٢ % | ٦.٩٢ %  | ٢٧.٣٢                  | ٣٠.٦٧         | ٣٢.٩٥         | المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة<br>٢٥ م                 |
| ٣٨.٣٢ %                | ٢٠.٧٠ % | ١٤.٦٠ % | ٧.٥٨                   | ٦.٢٨          | ٥.٤٨          | دقة التصويب من الثبات                                      |

يوضح جدول (٨) نسب التحسن لكل من القياس البيني والقياس البعدي عن القياس القبلي لدي الأفراد عينة البحث في مستوي الأداء المهاري للقدم غير المميزة قيد البحث، حيث اتضح أن هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي، وللقياس البيني عن القياس القبلي في جميع اختبارات الأداء المهاري، وذلك علي النحو التالي:-

- كانت أعلي نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (٢٨.٧١ %) لصالح القياس الثاني لمتغير إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة، بينما كانت أقل نسبة هي (٣.٢٢ %) لصالح القياس الثاني لمتغير الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة.
- كانت أعلي نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (٧٢.٢٥ %) لصالح القياس الثالث لمتغير إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة، بينما كانت أقل نسبة (١٠.٨٥ %) لصالح القياس الثالث لمتغير الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة.
- كانت أعلي نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (٣٣.٨٣ %) لصالح القياس الثالث لمتغير إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة، بينما كانت أقل نسبة تحسن (٧.٨٨ %) لصالح القياس الثالث لمتغير الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة.

في ضوء العرض السابق للنتائج التي أظهرتها الجداول أرقام (٦، ٧، ٨) والتي تظهر مدى تأثير برنامج التدريبات المهارية المقترح باستخدام أسلوب الروندو على مستوى الأداء المهاري للقدم غير المميزة، حيث أظهرت النتائج أن استخدام أسلوب "الروندو" كان له تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى لاعبي كابيتانو مصر لكرة القدم عينة البحث.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى التخطيط العلمي السليم للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب الروندو، ودقة اختيار تدريباته النوعية التي تحقق أهداف البحث، حيث ركزت هذه التدريبات على الاهتمام بوضع الجسم أثناء الأداء ومدى الحركة للقدم غير المميزة (النواحي الفنية للأداء) وفقاً لنموذج الأداء الأمثل للمهارة قيد البحث، كما إنها تعتمد على نظم إنتاج الطاقة التي يعتمد عليها الأداء المهاري لمهارة التمرير والجري بالكرة والمراوغة، بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تقوم بتدريب اللاعبين على أداء المهارات من أماكن وزوايا ومواقف مختلفة قد يتعرضوا لها أثناء المباريات، مما أثر إيجابياً على تحسين مستوى أداء القدم غير المميزة للاعبين عينة البحث للمهارات قيد البحث.

ويؤكد عادل عطية (٢٠١٢م) أن التمرينات النوعية التخصصية تعتبر من الوسائل الفعالة في التدريب إذا تم اختيارها بدقة وعناية وتشابهت في تكوينها ومتطلباتها وتوافقها واتجاه العمل فيها مع نوع المهارة التي تمارس. (٨ : ٦٣)

كما يوضح الباحث أيضاً أن السبب في تحسن مستوى الأداء المهاري للقدم غير المميزة لعينة البحث قد يرجع إلى كفاية زمن تدريبات البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب الروندو الذي استغرق (٨) أسابيع، وبلغ عدد الوحدات التدريبية خلاله (٢٤) وحدة تدريبية، وتكرارات الأداء للمهارات خلال البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى انتظام الناشئين في التدريب، ومناسبة التدريبات النوعية المستخدمة للمرحلة السنية للأفراد عينة البحث بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، كما أن هذه التدريبات النوعية كانت متدرجة الصعوبة، وقد لعبت هذه الأمور دوراً هاماً وحيوياً على تطوير وتحسين مستوى أداء مهارات البرنامج التدريبي كان له أثراً إيجابياً على تطوير وتحسين مستوى الأداء المهاري لعينة البحث التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من أجري سعيد عبد الرشيد وآخرون (٢٠٢٠م) (٨)، عادل عطية (٢٠١٢م) (٨) على أن استخدام التدريبات النوعية (الروندو) كان له تأثير إيجابي على تنمية وتطوير المتغيرات المهارية لناشئي المجموعة التجريبية حيث وصلت نسبة التحسن للقدم غير المميزة في مهارة الجري المتعرج بالكرة (-١٩.٤٩%) وفي ركل الكرة لأبعد مسافة (٤٦، ٤٧%) وفي مهارة التتخطيط بالكرة (٣٨٤، ٩٨%) وفي التصويب (١١٦، ٢٧%) وفي اختبار دقة التمرير من حيث الزمن (-٨، ٧٨%). وفي اختبار دقة التمرير من حيث عدد الأهداف (١٤٦، ٥٧%).

كما أكدت نتائج دراسة كل من عماد عودة (٢٠٢٣م) (١٣)، دليدار أمين وآخرون (٢٠٢٣م) (١٣)، حذيفة نجم وآخرون (٢٠٢٣م) (١٧)، عبدالسلام إبراهيم، عدنان عمر (٢٠٢٣م) (١٧)، محمد مصلحي (٢٠٢١م) (١٦)، هيواسليمان (٢٠٢٠م) (١٠) في أن استخدام التمرينات النوعية أو التخصصية باستخدام أسلوب (الروندو) قد أثر إيجابياً في تحسين وتطوير المهارات الحركية في رياضة كرة القدم.

ويوضح الباحث أن هذه النتيجة تحقق كليا صحة ما جاء بالفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على إنه "يؤثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب "الروندو" تأثيراً إيجابياً علي مستوى الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدي لاعبي كابيتانو مصر لكرة القدم عينة البحث."

## - عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين القدمين (المميزة - غير المميزة) في مستوى الأداء المهاري

لدي لاعبي كابيتانو عينة البحث

ن = ١٣

| المتغيرات      | وحدة القياس | القدم المميزة |      | القدم غير المميزة |      | قيمة "ت" |
|----------------|-------------|---------------|------|-------------------|------|----------|
|                |             | س             | ع    | س                 | ع    |          |
| الأداء المهاري | درجة        | ٩.٣٤          | ٠.٨٢ | ٧.٢٣              | ٠.٦٦ | *٦.٩٤٣   |
|                | ثانية       | ١٣.٣٢         | ٠.٤٠ | ١٤.٣٨             | ٠.٥٨ | *٥.٢١١   |
|                | درجة        | ٩.٤٦          | ٠.٥٥ | ٧.٢٠              | ٠.٨٠ | *٨.٠٦٤   |
|                | عدد         | ٢٤.١٧         | ١.٢٥ | ١٨.٤٠             | ١.٠٧ | *١٢.١٤٧  |
|                | درجة        | ٨.٥٢          | ٠.٦٢ | ٧.٢٠              | ٠.٥٤ | *٥.٥٦١   |
|                | ثانية       | ٢٥.٠٤         | ٠.٧٨ | ٢٧.٣٢             | ٠.٤٨ | *٨.٦٢٣   |
|                | درجة        | ٩.٤٥          | ١.١٦ | ٧.٥٨              | ١.٤٣ | *٣.٥١٨   |

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٨٢

يتضح من الجدول رقم (٩) الخاص بحساب دلالة الفروق بين مستوى الأداء المهاري للقدمين المميزة وغير المميزة لدي عينة البحث باستخدام اختبار (ت)، أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى المعنوية (٠,٠٥) في مستوى الأداء المهاري بين القدمين ولصالح القدم المميزة.

### جدول (١٠)

نسب فروق مستوي الأداء المهاري بين القدمين (المميزة - غير المميزة)

في القياسات البعدية لدي اللاعبين عينة البحث

| الاختبارات                                                | وحدة القياس | المتوسط الحسابي للقدم |             | النسب المئوية للتحسن % |
|-----------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|-------------|------------------------|
|                                                           |             | المميزة               | غير المميزة |                        |
| - ركل الكرة الثابتة بالقدم نحو الدوائر المرسومة علي الأرض | درجة        | ٩.٣٤                  | ٧.٢٣        | ٢٢,٥٩١ %               |
| - الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة                      | ثانية       | ١٣.٣٢                 | ١٤.٣٨       | ٧,٣٧١ - %              |
| - إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة                  | درجة        | ٩.٤٦                  | ٧.٢٠        | ٢٣,٨٩٠ %               |
| - كتم الكرة بوجه القدم الخارجي بعد التنطيط                | عدد         | ٢٤.١٧                 | ١٨.٤٠       | ٢٣,٨٧٢ %               |
| - امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي داخل دائرة              | درجة        | ٨.٥٢                  | ٧.٢٠        | ١٥,٤٩٢ %               |
| - المراوغة بالكرة بين القوائم لمسافة ٢٥ م                 | ثانية       | ٢٥.٠٤                 | ٢٧.٣٢       | ٨,٣٤٥ - %              |
| - دقة التصويب من الثبات                                   | درجة        | ٩.٤٥                  | ٧.٥٨        | ١٩,٧٨٨ %               |

يوضح جدول (١٠) نسب فروق مستوي الأداء المهاري قيد البحث بين القدمين المميزة وغير المميزة في القياس البعدي لدي الأفراد عينة البحث ، حيث اتضح أن هناك فروق في نسب القياس البعدي لصالح القدم المميزة في جميع اختبارات مستوي الأداء المهاري، وذلك علي النحو التالي:-

- كانت أعلى نسبة فروق (٢٣.٨٩٠%) لصالح القدم المميزة لمتغير إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة، بينما كانت أقل نسبة هي (٧.٣٧١%) لصالح القدم المميزة لمتغير الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة.

ويري الباحث أنه على الرغم من وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية والبيئية عن القياسات القبلية لمستوي الأداء المهاري للقدم غير المميزة إلا أن النتائج التي أظهرتها الجداول أرقام (٩،١٠) الخاصة بالمقارنة بين القدمين المميزة وغير المميزة في مستوي الأداء المهاري قيد البحث حيث أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القدم المميزة في جميع المهارات الأساسية قيد البحث وهذا ما أكدته نسب الفروق بين القدمين المميزة وغير المميزة ولصالح القدم المميزة.

ويعزو الباحث وجود هذه الفروق لصالح القدم المميزة الي أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب الروندو لتطوير الأداء المهاري للقدم غير المميزة والذي كانت مدته (٨) أسابيع غير كاف لعملية التطوير التي يصبح فيها تكافؤ في الأداء المهاري بين القدمين وذلك على الرغم من تحسن

مستوي الأداء المهاري بنسب تراوحي ما بين (٣٣.٨٣٪) الي (٧.٨٨٪) بين القياسين القبلي والبعدي للقدم غير المميزة.

ويري الباحث أن هذه النتائج منطقية بالنسبة للفروق لصالح القدم المميزة، حيث اعتاد اللاعب لسنوات طويلة على استخدام القدم المميزة في جميع مراحل الأداء المهاري دون الاعتماد على تدريب موازي للقدم الأخرى، وأن نسب التحسن المشار إليها للقدم غير المميزة نتيجة استخدام تدريبات البرنامج بأسلوب الروندو هي عالية ومتميزة في زمن تطبيق البرنامج.

وهذه النتيجة - من وجهة نظر الباحث - ترجع إلى التأثير الإيجابي لتدريبات الروندو المستخدمة، فهي تدريبات مهارية خاصة تؤدي في نفس المسار الحركي لأداء مهارة التمرير قيد البحث، حيث وضعت هذه التدريبات بناءً على التحليل الفني للمهارة، كما أن زمن أداء هذه التدريبات يتشابه مع الزمن المخصص لأداء مهارات التمرير والمراوغة بالكرة، وكذلك مقدار القوة اللازمة، بالإضافة إلى أن هذه التدريبات النوعية تركز على العضلات العاملة التي يتم استخدامها أثناء أداء المهارات قيد البحث.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) من أن التمرينات النوعية الخاصة يجب أن يتطابق المسار الحركي لها جزئياً مع المسارات الحركية المستخدمة في المنافسة ومحاكاة المسار الزمني في بعض مراحل الأداء. (٤ : ١٠٣)

ويضيف محمد ضاحي عباس (٢٠٠٦م) أن الدور الرئيسي للتدريبات النوعية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء. (٢٤ : ٥٧)

كما يعلل الباحث سبب تحسن مستوى الأداء المهاري للقدم غير المميزة بدرجة أكبر من نسب تحسن القدم المميزة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث يرجع إلى أن تركيز التدريبات النوعية المختارة بعناية لتناسب القدم غير المميزة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من صدام محمد جاسم (٢٠٢٣م) (١٣)، سعيد عبد الرشيد وآخرون (٢٠٢٠م) (٨)، عادل عطية (٢٠١٢م) (٨) من أن تكرار أداء المهارات بالقدم غير الضاربة يعمل على زيادة فاعلية البرنامج الحركي للمهارة ويزيد من دقته مما يؤثر إيجابياً على نتائجها.

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمي للنتائج حيث أكدت صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على "وجود فروق في مستوى الأداء المهاري بين القدمين المميزة وغير

المميزة ولصالح القدم المميزة بعد استخدام تدريبات "الروندو" علي لاعبي كابيتانو مصر في كرة القدم عينة البحث".

- الاستخلاصات والتوصيات :

- الاستخلاصات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث ، استخلص الباحث ما يلي :

- أن هناك فروق داله إحصائياً بين القياسات البينية والقبلية لصالح القياس البيني في جميع اختبارات مستوي الأداء المهاري للقدم غير المميزة ، وأن هناك فروق بين القياسات البعيدة وكلا من القياسات القبلية والبينية لصالح القياسات البعيدة في جميع الاختبارات.
- أظهرت نتائج حساب نسب التحسن عن وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي، وللقياس البيني عن القياس القبلي في جميع اختبارات الأداء المهاري، وذلك علي النحو التالي:-

- كانت أعلي نسبة تحسن بين القياسين الأول والثاني (٢٨.٧١٪) لصالح القياس الثاني لمتغير إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة، بينما كانت أقل نسبة هي (٣.٢٢٪) لصالح القياس الثاني لمتغير الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة.
- كانت أعلي نسبة تحسن بين القياسين الأول والثالث (٧٢.٢٥٪) لصالح القياس الثالث لمتغير إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة، بينما كانت أقل نسبة (١٠.٨٥٪) لصالح القياس الثالث لمتغير الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة.
- كانت أعلي نسبة تحسن بين القياسين الثاني والثالث (٣٣.٨٣٪) لصالح القياس الثالث لمتغير إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة، بينما كانت أقل نسبة تحسن (٧.٨٨٪) لصالح القياس الثالث لمتغير الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة.

- أظهرت نتائج حساب دلالة الفروق بين مستوي الأداء المهاري للقدمين المميزة وغير المميزة لدي عينة البحث باستخدام اختبار (ت)، أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي المعنوية (٠,٠٥) في مستوي الأداء المهاري بين القدمين ولصالح القدم المميزة..

- أظهرت نتائج حساب نسب فروق مستوي الأداء المهاري قيد البحث بين القدمين المميزة وغير المميزة في القياس البعدي لدي الأفراد عينة البحث ، أن هناك فروق في نسب القياس البعدي لصالح القدم المميزة في جميع اختبارات مستوي الأداء المهاري، وذلك علي النحو التالي:-

- كانت أعلى نسبة فروق بين القدمين المميزة وغير المميزة (٢٣.٨٩٠٪) لصالح القدم المميزة لمتغير إيقاف الكرة بباطن القدم في مساحة محددة،
- بينما كانت أقل نسبة بين القدمين المميزة وغير المميزة هي (٧.٣٧١٪) لصالح القدم المميزة لمتغير الجري بالكرة بين القوائم ثم العودة.

### التوصيات :

- في ضوء ما تم التوصل إليه من استخلاصات، يوصي الباحث بما يلي :
- ضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب الروندو قيد البحث في تطوير مستوى الأداء المهاري قيد البحث للقدم غير المميزة لدى لاعبي كابيتانو مصر بجميع مراكز التدريب على مستوى الجمهورية.
  - ضرورة الاهتمام بالتدريبات النوعية باستخدام أسلوب الروندو داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في كرة القدم لرفع مستوى الأداء المهاري للقدم غير المميزة لديهم.
  - ضرورة الاهتمام باستخلاص التدريبات النوعية عند بناء البرامج التدريبية بأسلوب الروندو من الخصائص التقنية للأداء المهاري.
  - الاعتماد على التمرينات مهارية بكلتا القدمين ضمن البرامج التدريبية المخصصة للمتعلمين لتعلم المهارات الأساسية بكرة القدم دون التركيز على قدم واحدة فقط.
  - ضرورة استخدام التمرينات مهارية للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة لتطوير الأداء المهاري للقدم غير المميزة.
  - توجيه النتائج المستخلصة الي العاملين في مجال تدريب الناشئين في رياضة كرة القدم للاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية لتطوير الأداء المهاري للقدمين.
  - إجراء المزيد من الدراسات المشابهة وعلى مراحل سنوية أخرى بهدف تطوير القدرات البدنية والمهارية للقدمين.

### المراجع العربية والأجنبية

#### أولا : المراجع العربية:

- ١- إبراهيم حنفي شعلان (٢٠١٠م) : كرة القدم للبراعم والأشبال (٩ - ١٢ سنة)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ٢- إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٤م): تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تنمية المستوي المهاري لناشئي كرة القدم، العدد ١٩، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة، جامعة حلوان .
- ٣- أحمد بسيوني أبو العمايم (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي مهاري للقدم غير المميز على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- ٤- السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) : نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتبة الحساء، القاهرة.
- ٥- أمر الله البساطي (١٩٩٨م) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- ٦- بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧- تحسين محمد فرحان، مازن جواد كاظم، محمد بجاي عطية (٢٠٢٢م) : أثر تدريبات مهارية مركبة في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة، مجلة كلية التربية البدنية والرياضية ، المجلد ٣، العدد ٢، جامعة كربلاء.
- ٨- حذيفة نجم خزل، عمار جاسم مسلم، زينب كاظم عبود (٢٠٢٣م) : تأثير تمرينات مهارية بأسلوب (الرونـدو - Rondo ) علي تطوير التصرف الخططي ودقة الأداء المهاري بكرة القدم فئة الشباب، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، المجلد ٣٣، العدد ١، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة البصرة.
- ٩- حسام محمد جابر، عبد علي جعفر (٢٠٢٣م) : تأثير تدريبات مهارية تنافسية في مساحات محدودة لتطوير سرعة وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم للصالات، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، الجزء الثالث، العدد الأول، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة البصرة.
- ١٠- دليدار أمين نافخوش، محمد توفيق عثمان محمد، معن عبد الكريم جاسم الحياي (٢٠٢٣م): أثر تدريبات الـ (Rondo) في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة قدم الصالات، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ١٩، العدد ٢، جامعة الموصل.
- ١١- سعد منعم الشخيلي (٢٠٢٣م) : تأثير تمرينات وفق منهجية مفتي الطولية في تطوير سرعة الأداء المهاري وتحمل الأداء المهاري بكرة القدم، مجلة علوم الرياضة الدولية ، الجزء الخامس ، العدد ٢، الأكاديمية الدولية لعلوم الرياضة، جامعة بغداد.

- ١٢- سعيد عبد الرشيد خاطر، محمد طلعت أبو المعاطي، محمد بكر سلام، طلال علاء البلهان (٢٠٢٠م): تأثير استخدام التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة التمرير بالقدم غير المميزة لناشئي كرة القدم بدولة الكويت، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٣٤)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- ١٣- صدام محمد أحمد جاسم (٢٠٢٣م) : تأثير تمرينات مهارية بكلتا القدمين في بعض مهارات التحكم بالكرة للاعبين كرة القدم الصالات، مجلة علوم الرياضة، المجلد الثالث عشر، العدد ٤٦، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، العراق.
- ١٤- طة اسماعيل، عمرو أبو المجد، وإبراهيم شعلان (١٩٩٣م) : جماعية اللعب في تدريب كرة القدم، مطابع الأهرام التجارية، القاهرة.
- ١٥- طه اسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان ( ١٩٨٩ ) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٦- عادل عطية محمد الفران (٢٠١٢م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- ١٧- عبدالسلام إبراهيم عودة ، عدنان فدعوس عمر (٢٠٢٣م) : تأثير تمرينات الروندو بأشكال ومساحات مختلفة لتطوّر مستوى أداء بعض مهارات لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية، المجلد (الخامس)، العدد (الخامس والعشرون)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الأنبار.
- ١٨- عماد عودة جودة (٢٠٢٣م) : تأثير تدريبات اللعب الطولي بأسلوب الروندو في بعض المتغيرات البيو حركية والتصرف الخططي الهجومي للاعبين كرة القدم بالدوري الممتاز، مجلة علوم الرياضة الدولية، المجلد الخامس ، العدد الثاني، أكاديمية علوم الرياضة، جامعة
- ١٩- عمرو أبو المجد ، جمال النمكى (١٩٩٧م): تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- محمد رضا الوقاد (٢٠٠٣م): "التخطيط الحديث في كرة القدم"، دار السعادة للطباعة، القاهرة.
- ٢١- محمد حسن علاوي (٢٠١٢م) : المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٥م) : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة .

- ٢٣- محمد عبد الرحمن محمد باعباد (٢٠٢٣م) : تأثير برنامج تدريبات باستخدام الجمل الخططية الهجومية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية ، المجلد ٤ ، العدد ١ ، جامعة عدن.
- ٢٤- محمد ضاحي عباس (٢٠٠٦م) : المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتي تكاتشيف فنج مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٥- محمد محمود مصلحي الدسوقي (٢٠٢١م) : تأثير الروندو ( Rondo ) في مساحات مصغرة على تعلم مهارتي التمرير والاستلام بالقدم لحراس المرمى بأكاديميات كرة القدم، المجلة العلمية للتربية الرياضية، المجلد ٢٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ٢٦- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م) : التدريب الرياضي الحديث، ط ١، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٧- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٠م): الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٨- ممدوح محمدي ، و محمد محمود (١٩٨٨م) : الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٩- هيوأ أحمد سليمان أمين (٢٠٢٠م) : أثر تمرينات لعب في مساحة صغيرة على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، مجلة علوم الرياضة، المجلد الثاني عشر، العدد ٤٠ ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى ، العراق.

## ثانيا: المراجع الأجنبية.

- 30- Çağlar Edis, Faik Vural and Hikmet Vurgun (2016): *The Importance of Postural Control in Relation to Technical Abilities in Small-Sided Football Games*, Journal of Human Kinetic, Published online, Dec 1; 53: 51-61.
- 31- 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.
- 32- Markus J. Klusemann, David B. Pyne, Carl Foster and Eric J. Drinkwater (2012): *Optimizing technical skills and physical loading in small-sided Football games*, Journal of Sports Sciences, October; 30(14): 1463-1471.
- 33- McShane, K.(2015). *Coaching Youth Soccer (the European Model)* ,3rded, McFarland Company Inc Publishing ,North Carolina , USA
- 34- 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.

- 35- 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.
- 36- Waiters,T.(2005).***Canadian Sport for Life: Long-Term Athlete Development*** , Resource Paper. Canadian Sport Centers, Canada.