

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الروندو (Rondo) على بعض المتغيرات المهارية والخطبية لناشئ كرة القدم

د/ طاهر عوني فوزي عبدالرحيم

معلم تربية رياضية ومدرب كرة قدم بنادي ملوي الرياضي

د/ احمد فتحي هاشم

معلم تربية رياضية بادارة ملوي التعليمية

### مقدمة البحث:

تطورت أساليب كرة القدم الدفاعية والهجومية بشكل سريع على مدى السنوات القليلة الاخيرة ، وتميز بعض المدربين من خلال الاسلوب والتكتيك الذي يتبعه ، فهناك من يتبع أسلوب الاستحواذ وتدوير الكرة ، وآخر يعتمد على التكتل الدفاعي والهجوم المرتد ، وكل هذا من اجل تحقيق النجاحات وكسب الألقاب والبطولات المحلية والدولية .

ويشير مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٤م) الي ان رياضة كرة القدم ، هي أحد أنواع الرياضات التي خضعت للأسس والمبادئ العلمية وهذا هو السر في حدوث هذا التطور السريع المتلاحق في الأداء ، فإذا ما عقدنا مقارنة بين كرة القدم قديماً والآن " سنجد أن هناك فارقاً كبيراً في كافة أنواع الأداءات البدنية والمهارية والخطبية ، إذ زاد معدل حركة اللاعبين في الملعب ، كما تداخلت المساحات التي تغطيها مراكز اللاعبين في طرق اللعب المختلفة ، كما تقدم مستوى الأداء المهاري بدرجة ملحوظة وظهرت خطط لعب جديدة سواء كانت هجومية أو دفاعية. (١٠ : ٢٥٧)

ان هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخطبياً ونفسياً وعقلياً لتحقيق اعلي مستوى ولكي نفهم اهداف وواجبات التدريب في كرة القدم علينا ان نحلل ما تتميز به كرة القدم الحديثة لما طرأ عليها من تطور سريع وتغير في طابع وأسلوب وطرق اللعب الحديثة والمختلفة والذي واكبه تنوع في خطط اللعب والذي إستوجب إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوي الأداءات البدنية والمهارية والخطبية والنفسية والعقلية طبقاً لشروط المباراة.(٣ : ٣٦)

أن تدريب الناشئين في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة، من خلال الإعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم، وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية حيث يقع على كاهل المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالناشئين لأفضل مستوى ممكن (١٧ : ٤٦ )

ويري جلال محمد انه من المعروف أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية وفقاً لخصائص المرحلة السنوية التي ينتمون إليها. (٢ : ٥٩)

وير الباحثان ان إتقان اللاعب للخطط الهجومية ( الجري بالكرة - التمير - التصويب - المراوغة ) ركيزة أساسية للقيام بتنفيذ الواجبات المكلف بها ويجب على اللاعب أن يقرن تحركه بقدرته الفائقة على أداء المهارات الهجومية، فهو يستطيع أن يجرى بالكرة ويمرر ويقوم بالخداع أثناء تحركه وجريه وأن يصوب الكرة نحو المرمى بدقة. (محمود أبو العينين ، مفتى حماد : ٣٣)

فكلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الحركية كلما إستطاع تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في خطط اللعب، وإتقان اللاعب للمهارات هام ورئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال كما يقلل من حالات فقد الكرة . (٦:٢١٠)

ويري Samento,H., et al,2019 وآخرون ان تدريبات الروندو (Rondo) أصبحت أداة تدريب عصرية في كرة القدم حيث أشار العديد من المدربين اليها على انها تدريبات جماعية تهدف للإحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة بين أقدام المهاجمين بعيدا عن المدافعين عن طريق نقل الكرة بشكل سريع والتسليم والتسلم بشكل سريع والتحرك للمساحات الخالية ، وعادة ما يتم اعداد الروندو (Rondo) في مساحات مختلفة ومتنوعة والتي يمكن أن تتراوح في نصف الملعب اعتمادا على مستوى مهارة اللاعبين أو الجانب المراد تحقيقه او التدريب عليه فهي تدريبات يغلب عليها طابع التشويق والإثارة وتحقيق المتعة والسرور ، وجميع اللاعبين يستمتعون بهذه التدريبات ، فهذه التدريبات تهدف لتحقيق الأستحواذ بعيداً عن المدافعين فهي تغطي كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطبية في بيئة تدريبية تنافسية تشبه الى حد كبير ما يحدث خلال المباريات . ( ١٩ : ٢٣٤ )

وتشير مدونة riyadhmanu أن أسلوب امتلاك الكرة عرفت فيه فرق مثل برشلونة، فياريال والمنتخب الإسباني. غالباً الفرق الي تستخدم أسلوب امتلاك الكرة تدريب "الروندو" جزء مهم جدا في منهجيتهم التدريبية ، بالبداية نحتاج فهم أسلوب امتلاك اللعب وأنه ليس فقط "تمرير تمرير تمرير" مثل مايفكر الكثير من المدربين، وعادة ما يتم لعب الروندو في مربع

وطبعا بأحجام مختلفة ، يمكن أن يكون مربع (٢X٨) في نصف الملعب ويعتمد على مستوى مهارة اللاعبين أو جانب من جوانب اللعب الي نطمح لتطويرها ، اذ يكون دائماً فيها لاعبين "في الوسط" الفريق اللي مستحوذ على الكرة لا بد أن يكون دائماً يملك زيادة عددية، وهناك غالباً فكرة أن الروندو تطور فقط الجانب التقني للاعبين لأن الهدف الرئيسي هو الحفاظ على الكرة بعيدا عن المدافعين والجوانب التقنية للوندو واضحة للجميع ، ولكن يمكننا أيضاً إعداد روندو للعمل على العديد من الجوانب التكتيكية والتموضعية من أسلوب لعب الفريق، وإن كان ذلك في إعداد مكثف، بالإضافة هناك أنواع كثيرة من الروندو يتم استخدامها لكن فيه أنواع تستخدم أكثر بسبب علاقتها في الحالات الي تصير بالمباريات بالغالب وهي ٣ ضد ١ ، ٤ ضد ٢ ، ٥ ضد ٢ : ٦ ضد ٣ ، هناك العديد من الأنواع الأخرى ولكن هذه هي الأكثر استخداما. (٢١)

ويذكر wen, A., Wong, D., & Mckenna, M, 2018 علي أهمية تدريبات الروندو (Rondo) وتوظيفها في التدريب لخدمة العديد من الجوانب وتحقيق العديد من الأهداف كاتخاذ القرار وعدد اللمسات حيث يحتاج اللاعبون الي التفكير بسرعة كبيرة في الروندو (Rondo) فيمكن للكرة أن تتحرك بسرعة كبيرة ، أن تكون تأخذ خطوة والتحرك لمساحة ولديك رؤية جيدة للحفاظ على الأستحواذ ، كما أن عدد اللمسات التي يحصل عليها اللاعب في الروندو (Rondo) مرتفع ، في لعبة مباراة ١١ ضد ١١ يلمس اللاعبون الكرة بين ٢٠ الى ٤٠ مرة ، وفي الروندو (Rondo) يمكنهم الحصول على نفس عدد اللمسات في ٥ دقائق ، وكلما زادت اللمسات ، كلما كان هناك مؤشر لتحسن اللاعب وتطوره، وايضاً العمل كمجموعة والتفاهم الجماعي حيث ان الروندو (Rondo) ليست اسلوب تدريب فردي ، بل يتطلب العمل الجماعي لامتلاك الكرة، وتتطلب أيضاً العمل الجماعي من اللاعبين المدافعين لاستعادة الكرة لذلك يجب تعزيز التفاهم بين اللاعبين عندما يبدأ العمل كوحدة واحدة، بالإضافة الي حل المشكلات والأبداع فيعتبر حل المشكلات التكتيكية من خلال الحلول الفردية هو الأساس في كرة القدم وهو جوهر المباريات ولعل الفرق بين الفريق والفريق الأخر قد يكون هو قدرة لاعبه على إيجاد الحلول الفردية ، ولكن هل يمكن للاعبين إيجاد حلول للتغلب على دفاع المنافس ؟ الإجابة في الاعتماد على الروندو (Rondo) وقدرة اللاعب على حل المشكلة طوال الوقت ، وهذا يساعد اللاعب على الإبداع وإيجاد الحلول الفردية في التغلب على دفاع المنافس، والتكنيك والمرونة التكتيكية والرشاقة يجب أن يتمتع اللاعبون بمستوى جيد من القدرات الفنية للإحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة من أجل الحفاظ على الأستحواذ ، جورديولا مدرب برشلونة السابق والستى الحالي يقوم بتنفيذ تدريبات الروندو (Rondo) لانه يمتلك مجموعة من اللاعبين ذو قدرات تكتيكية عالية ، ويمكنهم الحفاظ على

الأستحوذ بأسلوب قوى ، وكلما تحركت الكرة بشكل أسرع في الروندو (Rondo) كلما أحتاج اللاعبين إلى التنفيذ بشكل أسرع ، يتضمن ذلك أن يكون اللاعب متزنا ومتحركا وسريعا ورشيقا وتقنيا ويتخذ القرارات بسرعة لتواكب إيقاع الأداء، وأيضا المنافسة فالروندو (Rondo) هي بيئة تدريبية ممتعة وشيقة تخلق جوا من المنافسة الصحية ، تدفع المنافسة اللاعبين إلى التدريب بنسق عالي وإيقاع أعلى ورفع مستوى الأداء ليشبه جو المنافسة. (١٦ : ٢٠٢)

يري الباحثان أن تدريبات الروندو (Rondo) تساعد في خلق بيئة حيث لمسة أو لمستين تكون كافية ، ولكن من السهل على المدرب اشتراط عدد اللمسات الي يجب على اللاعبين عملها خلال التدريب ، بالإضافة إلي إيقاع اللعب الذي يساعد اللاعبين على فهم متى يلعبون بسرعة ومتى يضعون أقدامهم على الكرة ويهدؤون اللعب هذا يعتمد على مدى قرب لاعب الخصم منك ، فعند استخدام أسلوب يعتمد على امتلاك الكرة ، معظم تمريراتهاك سوف تكون بين ١٢ ياردة الى ١٠ ويمكن أقل، استخدام الروندو يعطي لاعبيك الكثير من القدرات للعب هذه التمريرات في هذه المسافة تحت الضغط ، والحركة المستمرة وخطوط التمرير، فكثير من المدربين يريدون حركة كثيرة من فرقهم ومن خلال استخدام الروندو التحرك سيكون مستمر، سواء كان ياردين أو ١٠ يارادات ، هذا أيضا يساعد اللاعبين على فهم خطوط التمرير وكيف تتحرك لفتح خيار تمرير لزميلك ويزيد من تحكمهم بالكرة.

### مشكلة البحث:

تعد تدريبات الروندو أداة فعالة لتنمية المهارات للاعبين كرة القدم، كما ان تدريبات الروندو هو نوع من التدريبات التكتيكية التي تهدف إلى تطوير القدرة على التمرير، والتحكم بالكرة، والتواصل بين اللاعبين، بالإضافة الي ان تدريبات الروندو تساهم في تحسين العديد من المتغيرات المهارية والخططية لناشئ كرة القدم، فمن خلال تدريبات الروندو تساعد اللاعبين على تحسين مهارات المراوغة، من خلال المواجهة المباشرة مع الدفاع والحفاظ على الكرة في مساحة محدودة، يتعلم اللاعبون كيفية استخدام التمريرات والمراوغات للتفوق على المنافسين وتجاوزهم، وتعزز قدرة اللاعبين على التمرير بدقة وسرعة ، يجب على اللاعبين أن يتعلموا كيفية اتخاذ قرارات سريعة بشأن التمرير واتباع تقنيات التمرير الصحيحة للحفاظ على الكرة وتبادلها بشكل فعال في ظل ضغط المنافسة.

بالإضافة الي ان تدريبات الروندو تساعد اللاعبين على تحسين مهارات الاستلام، يتعين على اللاعبين أن يتعلموا كيفية استقبال الكرة بشكل صحيح وبنقته، وذلك من خلال التفاعل السريع

مع التمريرات السريعة والدقيقة ، هذا وتدريبات الروندو تساهم في تحسين قدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات السريعة والذكية في ظروف لعب محدودة. يجب على اللاعبين أن يقرروا بسرعة أي تمريرة يجب أن يستخدموها ومتى يجب أن يحاولوا المراوغة أو الاستلام أو الاحتفاظ بالكرة، وقدرة اللاعبين على ممارسة الضغط الدفاعي بفاعلية. يتعين على اللاعبين أن يتعلموا كيفية التنسيق والتعاون للضغط على الخصم وتقليل المساحات المتاحة لهم، وبالتالي زيادة فرصهم في استعادة الكرة، وتمارين الروندو تعزز التواصل والتفاهم بين اللاعبين كفريق.

كما انه يتعين على اللاعبين أن يتفاعلوا بشكل جيد مع زملائهم ويتناسقوا معًا للحفاظ على الكرة وتبادلها بشكل فعال، وهذا يعزز التعاون الجماعي على أرض الملعب، وهذا يتفق مع دراسة كلا من ديار كريم، احمد ناجي(٢٠٢٣)، Dheyaa Salim Hafedh (٢٠٢٣)، منصور محمد(٢٠٢٠)، "محمد محمود (٢٠٢٠)، ونظرا لان الباحثان يعملان في المجال الرياضي احدهم كمدرّب كرة قدم بالدرجة الثالثة ومحلل فنى للدرجة الثانية والدورى الممتاز المصرى في البرامج الرياضية بالتلفزيون المصرى، والآخر كمعد نفسي ومعلم تربية رياضية لاحظا عدم الاهتمام من قبل المدربين على استخدام " تدريبات الروندو (Rondo)" وهذا يظهر جليا في بعض المتغيرات مهارية وهى (المراوغة - التمرير من لمسة/لمستين - السيطرة على الكرة) وكذلك المتغيرات الخطئية الهجومية (الزيادة العددية هجوميا - رتم وإيقاع اللعب - امتلاك الكرة "الاستحواذ") فكانت الحاجة ملحة لدراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الروندو (Rondo) على بعض المتغيرات المهارية والخطئية لناشئ كرة القدم "

### أهمية البحث :

- ١- قد يسهم البرنامج التدريبي المقترح في الارتقاء ببعض المتغيرات المهارية (المراوغة - التمرير لمسة / لمستين - السيطرة على الكرة)
- ٢- قد يسهم البرنامج التدريبي المقترح في الارتقاء ببعض المتغيرات الخطئية الهجومية (الزيادة العددية هجوميا - رتم وإيقاع اللعب - امتلاك الكرة "الاستحواذ")

### هدف البحث :

تصميم برنامج تدريبي باستخدام " تدريبات الروندو (Rondo)" وتأثيره على بعض المتغيرات المهارية (المراوغة - التمرير من لمسة / لمستين - السيطرة على الكرة)، والمتغيرات الخطئية الهجومية (الزيادة العددية هجومياً - رتم وإيقاع اللعب - امتلاك الكرة "الاستحواذ" )

**فروض البحث :**

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية (المراوغة - التمرير لمسة / لمستين - السيطرة على الكرة)
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات الخطئية الهجومية (الزيادة العددية هجومياً - رتم وإيقاع اللعب - أمتلاك الكرة "الاستحواذ")

**مصطلحات البحث :****الرونودو (Rondo)**

هى مباراة تدريبية تحمل أهداف بدنية وفنية وذهنية كبيرة وتشبه ما يحدث بالمباريات وتتمتع فيها مجموعة اللاعبين المستحوذين على الكرة (المهاجمين) بتفوق عددى للسيطرة والأستحواذ على الكرة ومنع المدافعين من قطع الكرة الفوز بها. (١٩ : ١٩)

**تدريبات الروندو (Rondo)**

تدريبات الروندو الأكثر استخداما في تدريبات في مربع ١٠م فى ١٠م لعبة ديناميكية، عادة تلعب بلمسة/ تمريرة واحدة، لكن هذا ممكن يتغير يعتمد على المدرب اللى يدرّب اللاعبين، حجم المربع فضلا عن عدد اللاعبين في كل فريق ممكن يتغير كمان على حسب المدرب ، والهدف هو الوصول الى ٢٠ او ٣٠ تمريرة متتالية بدون اعتراض. (١٢ : ٢١٠)

**رتم وإيقاع اللعب**

يقصد بالإيقاع سرعة ونسق اللعب وليس سرعة اللاعب أو سرعة اللاعبين بل قياس سرعة الكرة وسرعة تناقلها بين اللاعبين، ويقاس بعدد التمريرات القصيرة والطويلة باقل زمن لأداء التمرير المتتالي خلال المباراة. (تعريف إجرائي)

**المتغيرات المهارية:**

يعرفها مصطفى عبد الله (٢٠٢١م) علي انها هى كل الحركات الضرورية الهادفة التى تؤدى لغرض معين فى اطار قانون كرة القدم سواء ان كانت هذه الحركات بالكرة او بدون كرة. (٨٠ : ٩)

## المتغيرات الخطئية الهجومية:

يعرفها سعد منعم (٢٠٢١م) على انها استخدام المهارات الأساسية للاعبين خلال التحركات والمناورات الفردية او الجماعية او الفرقية لغرض تحقيق الهدف في المباراة وهو الفوز (٤ : ١٠)

## الدراسات السابقة

- (١) دراسة قام بها احمد ناجي محمود (٢٠٢٣) (1) " بعنوان تأثير أسلوب الروندو Rondo في تطوير تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية للاعبين كرة القدم في أعمار ٢٠ - ١٨ سنة" يهدف البحث إلى إعداد تمارين الروندو الـ Rondo لدى لاعبي كرة القدم الشباب في أعمار ١٨ - ٢٠ سنة والتعرف على تأثيرها في تطوير تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية ، استعمل الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ، وحددا الباحثان مجتمع البحث في لاعبي نادي خاك ونادي كيوان الرياضي بكرة القدم والذين شاركوا رسمياً في الدوري الكوردستاني بكرة القدم والبالغ عددهم (٢٤) لاعباً استعمل الباحثان بعض الاختبارات البدنية ومنها إختبار تحمل السرعة الركض ٥ × ٣٠ متر مع ٣٠ ثانية راحة ، وإختبار الرشاقة الركض الزجراجي حول الحواجز ، وإختبار الرؤية البصرية الرؤية المحيطية ، وكانت اهم النتائج أن التمارين بأسلوب الروندو الـ Rondo كان له أثراً إيجابياً في المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة وإن إختبارات تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية لدى أفراد عينة البحث أدى إلى تطويرهم في الإختبارات البعيدة .
- (٢) دراسة قام بها Dheyaa Salim Hafedh (2023) (13) بعنوان تأثير تمارين الروندو في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب بمدينة ميسان، كان الغرض من هذا البحث هو تحديد ما إذا كان لاعبو كرة القدم الشباب في ميسان قد قاموا بتحسين مواهبهم البدنية واستراتيجياتهم الدفاعية بعد المشاركة في تمارين الروندو أم لا. أجري البحث باستخدام التصميم التجريبي، وتكون مجتمع الدراسة من ١٢٠ لاعباً ورياضياً شاباً في محافظة ميسان، تتراوح أعمارهم بين ١٧ إلى ١٩ سنة، للموسم الرياضي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، أما عينة البحث التي تم اختيارها عمداً من مجتمع البحث فقد تكونت من خمسة وعشرين لاعباً يمثلون شباب نادي (ميسان) وتشكل نسبة (٢٠.٨٣%). تم استخدام البرنامج الإحصائي الأهم (SPSS) لتحليل البيانات الإحصائية، وكانت اهم النتائج أن تدريبات الروندو تعمل علي تنمية و تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الدفاعية بكرة القدم للشباب بمدينة ميسان .
- (٣) دراسة قام بها "عبد السلام إبراهيم، عدنان فدعوس" (٢٠٢٢) (٥) بعنوان "تأثير تمارين الروندو بأشكال ومساحات مختلفة لتطوير مرونة التفكير التكتيكي الهجومى

للاعبى كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تمارين الروندو بأشكال وأحجام مختلفة في تطوير مرونة التفكير التكتيكي الهجومي للاعبين ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بأستخدام القياس القبلى والبعدى ، عينة البحث فقد ضمت ٣٦ لاعباً من نادي الحبانية الرياضي. ونادي الرائد الرياضي. (١٢) تم اختيار لاعبين من كل مجموعة بعد أن استبعد الباحثان عدد من اللاعبين من المجموعتين ، وبذلك أصبح عينة البحث (٢٤) لاعباً بنسبة (٦٦.٦٪) من عينة البحث. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثان أن البرنامج التدريبي لتمرين الروندو وفق الأسس العلمية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة ساهم بشكل فعال في تطوير مرونة التفكير التكتيكي الهجومي للمجموعة التجريبية عينة البحث.

(٤) دراسة قام بها (2022) Soemardiawan Soemardiawan, Susi Yundarwati (٢٠)

"بعنوان فعالية أسلوب تدريب الروندو والتمريرة المركبة ١-٢ في تحسين التمريرات لدى لاعبي فريق Undikma FC" مشكلة الدراسة هي أن لاعبي نادي UNDIKMA FC لديهم دقة تمرير ضعيفة ، وتم استخدام المنهج التجريبي ، باستخدام احد التصميمات التجريبية لمجموعة تجريبية واحدة وهو القياس القبلي والبعدى لها، وتم اختيار العينة من لاعبي UNDIKMA FC. وعدددهم ٢٢ لاعباً ، هدف البحث: معرفة استخدام فعالية أسلوب الروندو والتدريب على التمريرات المركبة ١-٢ لتحسين تمريرات لاعبي UNDIKMA FC ، ، من أهم نتائج البحث فعالية طريقة تدريب الروندو والتمريرة المركبة ١-٢ لتحسين وتطوير تمريرات لاعبي UNDIKMA FC .

(٥) دراسة قام بها "محمد محمود (٢٠٢٠) (7) بعنوان " تأثير الروندو (Rondo) في مساحات

مصغرة على تعليم مهارتى التمرير والاستلام بالقدم لحارس المرمى باكاديميات كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج باستخدام الروندو في مساحات مصغرة على تعليم مهارتى التمرير والاستلام بالقدم لحارس المرمى، ثم التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات ( القبلى والبعدية) في مستوى تعليم مهارتى التمرير المباشر بالقدم والاستلام والتسليم بالقدم للمجموعة التجريبية قيد البحث ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلى والبعدى ، اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس المرمى من اكااديميات جراند لكرة القدم في المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة وعدددهم (٥) حراس (كعينة أساسية) ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق دالة إحصائياً بين

متوسطات القياسات ( القبلية والبعديّة) في مستوى تعلم مهارتى التمرير المباشر والاستلام والتمرير بالقدم للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح متوسطات القياسات البعدية .

(٦) دراسة قام بها منصور محمد راغب (٢٠٢٠) (١١) بعنوان "تأثير الخرائط الخطية للعب التموضعى لخلق المساحات باستخدام تدريبات الروندو على فاعلية الأداء الهجومي الجماعى للاعبى كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير خرائط الخطط للعب التموضعى لخلق مساحات باستخدام تدريب الروندو على فعالية الأداء الهجومي الجماعي للاعبى كرة القدم ، أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة بأستخدام القياس القبلى والبعدى ، وبلغ عدد عينة البحث الأساسية (٢٢) لاعباً ، ومن أهم النتائج التى توصل إليها الباحث إيجابية في تحسن أداء المجموعة التجريبية في متغيرات فعالية الأداء الهجومي الجماعي في قياس سرعة التمرير، وتبادل المراكز ، طول الملعب بين لاعبين (تمريرة الحائطية) ، وفي قياس سرعة الأداء الجماعي لثلاثة لاعبين (المثلث المفتوح) ، وفي قياس والأداء الجماعي لمجموعة من ٤ أفراد باستخدام طريقة توسيع الجبهة الهجومية (الأداء المركب من وسط الملعب) ، وفي قياس دقة الأداء الجماعي لمجموعة من ٥ أفراد (الأفرلاب المتكرر) وفي قياس الأداء الجماعي لعدد ٦ لاعبين وتنمية دور (صانع اللعب) في مستوى أداء الفعالية الهجوميه الجماعية للاعبى كرة القدم قيد البحث ، حيث اتضح أن أعلى الفروق في نسبة التحسين للمتغيرات قيد البحث لصالح (صانع اللعب) بنسبه مئوية بلغت ٢٤.٧٨٣% ، ثم يليها (الأفرلاب المتكرر) بنسبة ٢٠.٣٣٧% ، (التمرير الحائطية) ١٨.٨٥٥% ، ثم يليها (أداء المركب من منتصف الملعب) بنسبه ١٨.٤٤٣% ، ثم يليها (المثلث المفتوح) بنسبة مئوية بلغت ١٧.٥٧٩% .

(٧) دراسة قام بها Sarmiento, Hugo, et,al(2018) (١٨) بعنوان العلاقة بين متغيرات أسلوب اللعب الهجومي والدفاعي وموقع التصنيف في الدوري الوطني لكرة القدم، كان الهدف من هذه الدراسة هو تحديد ارتباط أسلوب اللعب ومتغيرات الفعالية بنجاح كرة القدم في دوري كرة القدم المحترف. تم الحصول على إحصائيات المباريات من ٢٣ فريق كرة قدم يتنافسون في موسمي ٢٠١٧-٢٠١٨ و ٢٠١٨-٢٠١٩ من الدوري الإسباني (لاليجا). تم حساب أسلوب اللعب الهجومي والدفاعي ومتغيرات الفعالية. تم تطبيق اختبارات معامل ارتباط بيرسون وتحليل المكون الرئيسي (PCA) لتحديد تأثير هذه المتغيرات على عدد النقاط التي تم الحصول عليها في نهاية الموسم وعلى مركز الترتيب. في عزلة، أظهرت فعالية الإنجاز أعلى ارتباط مع نقاط التصنيف والمنصب. وأوضح PCA ثنائي الأبعاد ٧٧.٨% من التباين في موضع الترتيب. في

البعد ١ (٥٨.٥%)، مبادرة اللعبة وبناء الهجوم، وفي البعد ٢ (١٩.٣%)، كانت فعالية الاحتواء الدفاعي وانخفاض معدل التمريرات الطويلة ضمن المتغيرات التي أوضحت المزيد من التباين في مركز التصنيف. النجاح في كرة القدم، والذي تم قياسه من خلال المركز التصنيفي في نهاية الدوري الوطني الإسباني، كان مرتبطاً بالعديد من متغيرات أسلوب اللعب والفعالية. بشكل عام، أسلوب اللعب المهيمن ذو الفعالية العالية لإنهاء اللعب الهجومي، ومبادرة اللعب الهجومية، هما الأكثر ارتباطاً بكرة القدم الناجحة.

## خطة وإجراءات البحث:

### منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث ، باستخدام احد التصميمات التجريبية لمجموعة تجريبية واحدة وهو القياس القبلي والبعدى لها .

### مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم مواليد (٢٠٠١م) تحت ٢١ سنة بالدرجة الثانية مرتبط بالفريق الاول ممتاز "ب" قطاع الصعيد حسب تقسيم الاتحاد المصرى لكرة القدم وبلغ عدد الفرق المشاركة (٩) فرق، فقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادى ملوى الرياضى ممتاز "ب" مواليد ٢٠٠١ تحت ٢١ سنة للموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، وبلغ حجم العينة ٢٥ ناشئ وتم اختيار هذه العينة للأسباب التالية:

١. احد الباحثين هو القائم بتدريب الفريق .
٢. توافر الإمكانيات والأدوات الأساسية للتدريب من أجهزة وأدوات وصالة للتدريب .
٣. وجود جهاز تدريبي معاون مع معرفة كافة المعلومات الدقيقة عن الفريق .
٤. انتظام مواعيد التدريب للفريق عينة البحث .
٥. تعاون إدارة النادي مع الباحث

### تجانس عينة البحث :

#### توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً :

قام الباحثان بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث للمتغيرات الديموجرافية (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ) " وجدول (١) يوضح ذلك.

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في

معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي " (ن = ٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨.١٢	١٨,١٢	١,٣٣	-٠,٠٠٨
الطول	سم	١٧٤.٨٤	١٧٤,٨٤	٣,٦١	-٠,٠٠٩
الوزن	كجم	٦٩,٦٠	٦٩,٦٠	١,٧٣	٠,٢٦١
العمر التدريبي	سنة	٤,٢٨	٤,٠٠	٠,٨٩	٠,١٥٨

يتضح من الجدول (١) ما يلي :

- أن قيم معاملات الالتواء لكل من " السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي " لعينة البحث تنحصر ما بين (-٠,٠٠٨ ، ٠,٢٦١) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث .

**وسائل جمع البيانات :**

اولا : الاستمارات :

١. استمارة لتسجيل البيانات الشخصية للاعبين (الاسم ، تاريخ الميلاد ، محل الميلاد، المدرسة ، الحالة الاجتماعية ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي )
٢. استمارة التحليل الخاصة بالمتغيرات المهارية، والخطية.
٣. التصوير بالفيديو .

**ثانياً: برنامج تدريبات الروندو (Rondo)**

المعاملات العلمية لاستمارة التحليل :

**(١) الصدق**

أ- صدق المحتوى :

قام الباحثان بعرض الصورة المبدئية لاستمارة التحليل للمتغيرات قيد البحث على مجموعة من الخبراء وبلغ عددهم (١٠) خبراء من العاملين في مجال تدريب كرة القدم، وذلك لإبداء رأيهم فيها بعد توضيح الهدف منها للتأكد من صحتها ومناسبتها فيما وضعت من أجله، وقد اتفق الخبراء على مناسبة الاستمارة لما وضعت من أجله من حيث قياس بعض المتغيرات المهارية وهي (المراوغة - التمرير لمسة/لمستين - السيطرة على الكرة) وبعض المتغيرات الخطية الهجومية وهي (الزيادة العددية هجوماً - رتم وإيقاع اللعب - أمتلاك الكرة "الاستحواذ")، وتم الموافقة بنسبة ٨٠% فاكثر على جميع المتغيرات في صورتها النهائية .

## ب- صدق التمايز:

قام الباحثان بإيجاد صدق التمايز من خلال إيجاد الفروق بين مجموعتين مميزة واخري غير مميزة لإستمارة التحليل الخاصة بالمتغيرات المهارية والخططية الهجومية والجدول (٢) يوضح ذلك

## جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لاستمارة التحليل الخاصة بالمتغيرات المهارية والخططية (ن=٢٥)

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		عناصر التحليل		
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
١٩.٦٠٦	٠.٠١٧	١.٧٧٠	٠.٠٥٧	١.٩٧٦	المراوغة		المتغيرات المهارية
٦.٩٥٧	٠.٠٣٠	٥.٨٢٣	٠.٠٢٠	٥.٩٧٠	من لمسة	التمرير	
٨.٤٨٩	٠.٠٢٣	٧.٨٦٦	٠.٠٠٥	٧.٩٨٣	من لمستين		
٨.٤٨٩	٠.٠٢٠	٤.٨٥٦	٠.٠١١	٤.٩٧٣	إيقاف	السيطرة على الكرة	
٦.٢٠٠	٠.٠٢٣	٦.٨٧٦	٠.٠١٧	٦.٩٨٠	كتم		
٥.١٩١	٠.٠٢٥	٦.٧٥٦	٠.٠٢٥	٦.٨٦٣	امتصاص		
١٥.٥٠٠	٠.٠١٧	٣.٥٧٠	٠.٠١٥	٣.٧٧٦	الزيادة العددية هجوما		المتغيرات الخططية الهجومية
٨.١٣٢	٠.٠٢٥	٢.٧١٣	٠.٠٢٠	٢.٨٦٦	رتم وإيقاع اللعب		
٤.٩٥٩	٠.٠٣٢	٤.٦٤٣	٠.٠٢٣	٤.٧٥٦	امتلاك الكرة " الاستحواذ"		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٦١

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لاستمارة التحليل الخاصة بالمتغيرات المهارية والخططية الهجومية ما بين (٤.٩٥٩ ، ١٩.٦٠٦) وجميعها معاملات دالة إحصائياً حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاستمارة .

## (٢) - الثبات:

قام المدربان المساعدان بالفريق (مدرب عام ومدرب مساعد) بحساب معامل الثبات للاستمارة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار (Test - Re - Test) وذلك من خلال تحليل (٤) أربعة مباريات من بطولات سابقة مسجلة على شرائط الفيديو ، ثم أعيد تحليلها مرة أخرى بفاصل زمني قدرة (١٥) خمسة عشر يوماً من التطبيق الأول ، ثم قام الباحثان بحساب معامل الثبات عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما يتضح من الجدول (٣) .

## جدول ( ٣ )

معاملات الثبات لاستمارة تحليل مباريات كرة القدم قيد البحث (ن = ٨) ن هي عدد امباريات

معامل الارتباط	التطبيق الثاني	التطبيق الأول	عناصر التحليل		
*٠.٦٩٤	١.٨٨٠	١.٨٣٠	المراوغة		المتغيرات المهارية
**٠.٩٧١	٥.٨٥٦	٥.٨٢٢	من لمسة	التمرير	
*٠.٦٥٠	٧.٩٣٠	٧.٩٠٤	من لمستين		
*٠.٧٢٦	٤.٩٢٩	٤.٩٠٢	إيقاف	السيطرة على الكرة	
**٠.٩٠٥	٦.٩٣٥	٦.٩٢٥	كتم		
**٠.٩٣٣	٦.٧٩٣	٦.٧٨٧	أمتصاص		
**٠.٩٨٦	٣.٦٧٣	٣.٦٦٦	الزيادة العددية هجومياً		المتغيرات الخطئية الهجومية
**٠.٨٠٤	٢.٧٩٧	٢.٧٧٧	رتم وإيقاع اللعب		
**٠.٨٤٩	٤.٧٠٨	٤.٦٩٤	أمتلاك الكرة " الاستحواذ"		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاستمارة تحليل مباريات كرة القدم قيد البحث ما بين (٠.٦٥٠ ، \*٠.٩٨٦) وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات الاستمارة .

## (٣) - التصوير بالفيديو :

استخدم الباحثان التصوير بكاميرات الفيديو للمباريات التجريبية التي وضعها الباحثان أثناء القياس القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث ، ويتم ذلك من خلال تفرغ محتوى شرائط الفيديو من مباريات داخل استمارات التحليل للمتغيرات المهارية والخطئية .

## ثانياً: برنامج تدريبات الروندو (Rondo)

قام الباحثان بإعداد برنامج البحث وفقاً لأسس علمية وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة استرشاداً بكل من "Dheyaa Salim Hafedh" (٢٠٢٣) (١٣) ، "عبد السلام إبراهيم، عدنان قدوس" (٢٠٢٢) (٥) ، Soemardiawan Soemardiawan ، Susi Yundarwati (٢٠٢٢) (٢٠) وذلك بما يتناسب وخصائص عينة البحث والامكانات المتاحة.

**أولاً- تحديد الهدف من البرنامج التدريبي المقترح :**

يهدف البرنامج التدريبي الى محاولة الوصول بأفراد عينة البحث الى تطوير بعض المتغيرات المهارية والخططية الهجومية باستخدام تدريبات الروندو (Rondo) .

**ثانياً- أسس وضع البرنامج التدريبي :**

قام الباحثان بوضع البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس التالية :

١. مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة السنية .
٢. مراعاة البرنامج للأسس العلمية الحديثة في واجبات التدريب التربوية والتعليمية .
٣. مراعاة البرنامج للمبادئ العامة لحمل التدريب .
٤. الزيادة المستمرة والمتدرجة في الحمل .
٥. مراعاة الفروق الفردية .
٦. الإعداد الشامل للاعب .
٧. الوصول بالحمل للحد الخارجي لقدرة اللاعب .
٨. التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء .
٩. التركيز على تدريبات الروندو (Rondo) .

**ثالثاً- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى :**

ولتنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحثان بتحديد ما يلي :

١. أماكن التدريب والمباريات ، حيث تم اختيار الملعب الرئيسي بمركز شباب ناصر ملوى لإقامة التدريبات والمباريات الخاصة بالقياس القبلي والبعدي .
٢. عدد اللاعبين المشاركين في التدريب وهم ( ٢٥ ) لاعب .
٣. تجهيز المساعدين والمدربين وتحديد مستواهم الفني .
٤. طرق ووسائل التدريب التي ستستخدم في البرنامج .
٥. عدد الوحدات (٤٨) وحدة تدريبية.
٦. عدد مرات التدريب (٤) مرات اسبوعياً.
٧. وضع تدريبات الروندو (Rondo) داخل البرنامج التدريبي بصورة منظمة تساعد على تطوير بعض المتغيرات المهارية والخططية الهجومية باستخدام تدريبات الروندو .

## رابعاً- خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

١. واجبات البرنامج التدريبي المقترح- لتحديد أهداف البرنامج التدريبي حدد الباحثان

الواجبات التالية :

- الإعداد البدني .
- الإعداد المهاري .
- الإعداد الخططي .
- الإعداد النفسي .
- الإعداد الذهني
- تدريبات الروندو.

٢. تحديد المحتوى ( التمرينات )- حدد الباحثان التمرينات بمختلف أنواعها :

- التمرينات البنائية العامة .
- التمرينات البنائية الخاصة .
- تمرينات المنافسات .
- تمرينات الراحة الإيجابية .
- تدريبات الروندو ( Rondo ) قيد البحث .

٣. تنظيم البرنامج التدريبي :

لما كان الهدف من هذا البرنامج هو وضع برنامج تدريبي لفترة الإعداد باستخدام تدريبات الروندو(Rondo) ومعرفة أثرها على تطوير بعض المتغيرات المهارية والخططية الهجومية لذلك فان جميع التدريبات بالبرنامج البدنية والمهارية والخططية يكون اتجاه التنمية فيها تحقيق اهداف ( تدريبات الروندو) سواء البدنية او المهارية او الخططية ولقد قام الباحثان بتقسيم فترة الإعداد كالآتي :

تم تحديد عدد الأسابيع المكونة لفترة الإعداد حيث بلغ عددها (١٢) إثني عشر أسبوعاً ، وقد قام الباحث بتقسيم فترة الإعداد إلى ثلاث مراحل كما يلي :

- مرحلة الإعداد العام ومدتها ٤ أسابيع .
- مرحلة الإعداد الخاص ومدتها ٤ أسابيع .
- مرحلة الإعداد للمباريات ومدتها ٤ أسابيع .

شرح كيفية تنظيم البرنامج خلال الإثني عشر أسبوعاً بالتفصيل - من خلال استمارات استطلاع آراء السادة الخبراء في كرة القدم توصل الباحث للتالي :-

(١): تحديد درجة الحمل اليومي والأسبوعي - حدد الخبراء درجة حمل التدريب اليومي كالآتي :

- الحمل الأقصى من ١٤٠ : ١٥٠ دقيقة .
- الحمل العالي من ١٢٠ : ١٣٠ دقيقة .
- الحمل المتوسط من ١٠٠ : ١١٠ دقيقة .
- وتحديد عدد الوحدات (٤) وحدات اسبوعيا .
- تحديد عدد الوحدات بالبرنامج (٤٨) وحدة تدريبية .

أما درجات الحمل الأسبوعي فكانت كالآتي :

- الحمل الأقصى ٥٩٠ دقيقة أسبوعياً .
- الحمل العالي ٥١٠ دقيقة أسبوعياً .
- الحمل المتوسط ٤٣٠ دقيقة أسبوعياً .

(٢): تحديد دورة حمل التدريب :

حدد الخبراء دورة حمل التدريب الأسبوعية بنسبة ( ٣ : ١ ) بمعنى أن يكون ثلاثة ايام حمل التدريب مرتفع الشدة ويوم حمل التدريب متوسط الشدة ، كما حدد الباحث دورة حمل التدريب الفترية بنسبة ( ٣ : ١ ) بمعنى أن يكون ثلاثة أسابيع حمل التدريب مرتفع الشدة وأسبوع حمل التدريب متوسط الشدة .

(٣): تحديد الزمن الكلي للبرنامج :

تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج وفقاً لدرجات الأحمال ودورات الحمل كالآتي :

أ- الحمل الأقصى : بلغ عدد أسابيع الحمل الأقصى أربع أسابيع موزعة كالآتي : الأسبوع

الثاني ، والأسبوع السادس ، والأسبوع العاشر ، والأسبوع الحادي عشر ، وبذلك يصبح

زمن الحمل الأقصى بالبرنامج = ٤ × ٥٩٠ = ٢٣٦٠ دقيقة .

ب- الحمل العالي : بلغ عدد أسابيع الحمل العالي خمسة أسابيع موزعة كالآتي : الأسبوع الأول

، والأسبوع الثالث ، والأسبوع الخامس ، والأسبوع السابع ، والأسبوع التاسع وبذلك يصبح

زمن الحمل العالي = ٥ × ٥١٠ = ٢٥٥٠ دقيقة .

ج- الحمل المتوسط : بلغ عدد أسابيع الحمل المتوسط ثلاثة أسابيع موزعة كالاتي : الأسبوع الرابع ، والأسبوع الثامن ، والأسبوع الثاني عشر ، وبذلك يصبح زمن الحمل المتوسط في البرنامج =  $3 \times 430 = 1290$  دقيقة .

ومن هنا يكون الزمن الكلي للبرنامج هو ناتج مجموع أزمناة الأسابيع الإثني عشر، والزمن الكلي =  $2360$  دقيقة +  $2550$  دقيقة +  $1290$  دقيقة =  $6200$  دقيقة وهذا كما يوضحه جدول (٤).

- ولقد اشار الخبراء الي ان نسبة ( تدريبات الوندو ) بالبرنامج ٥٠% من الزمن الكلي للبرنامج حيث وضعها بنسبة ٥٠% في كلا من الاعداد البدني والمهاري والخططي عند توزيع زمنهم على مكوناتهم وعناصرهم .

#### جدول (٤)

تحديد الزمن الكلي للبرنامج من خلال زمن حمل التدريب الأسبوعي  
عدد الأسابيع خلال فترة الإعداد

درجات الأحمال	الحمل الأسبوعي بالدقيقة	عدد الأسابيع	الزمن في البرنامج
الحمل الأقصى	٥٩٠ ق	٤ أسابيع	٢٣٦٠ ق
الحمل العالي	٥١٠ ق	٥ أسابيع	٢٥٥٠ ق
الحمل المتوسط	٤٣٠ ق	٣ أسابيع	١٢٩٠ ق
المجموع	١٥٣٠ ق	١٢ أسبوع	٦٢٠٠ ق

#### جدول (٥)

التوزيع الزمني لدرجة حمل التدريب ودورات الحمل ( ٣ : ١ ) خلال أسابيع البرنامج التدريبي

درجة الحمل	الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
الحمل الأقصى	المرحلة		*				*				*		
الحمل العالي	المرحلة	*		*		*		*		*			
الحمل المتوسط	المرحلة				*				*			*	
الزمن الأسبوعي		٥١٠	٥٩٠	٥١٠	٤٣٠	٥١٠	٥٩٠	٥١٠	٤٣٠	٥١٠	٥٩٠	٥٩٠	٤٣٠

## (٤): توزيع الزمن الكلي للبرنامج على واجباته :

تم توزيع زمن البرنامج الكلي على واجباته ( الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي ) أما الإعداد الذهني فغالباً ما يتم خارج الملعب في محاضرات نظرية ، أما الإعداد النفسي فيكون أثناء التطبيق العملي .

وقد تم توزيع زمن كل من الإعداد البدني والمهاري والخططي طبقاً للنسب الآتية :

- الإعداد البدني يمثل ٣٠ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي .
- الإعداد المهاري يمثل ٣٠ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي .
- الإعداد الخططي يمثل ٤٠ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي .

والجدول (٦) يوضح زمن كل إعداد طبقاً لنسبته المئوية كما يلي :

## جدول ( ٦ )

النسب المئوية لكل من الإعداد البدني والمهاري والخططي والزمن المخصص له

خلال فترة البرنامج

الإعداد	النسبة المئوية	طريقة احتساب النسبة	الزمن المحدد بالدقائق
الإعداد البدني	٣٠ %	$100 / 6200 \times 30$	١٨٦٠ دقيقة
الإعداد المهاري	٣٠ %	$100 / 6200 \times 30$	١٨٦٠ دقيقة
الإعداد الخططي	٤٠ %	$100 / 6200 \times 40$	٢٤٨٠ دقيقة
المجموع	١٠٠ %		٦٢٠٠ دقيقة

## (٥) الإطار العام للبرنامج بعد تحديد النسبة المئوية لكل من الإعداد البدني والمهاري

والخططي والزمن الخاص لكل منهم :

وفيما يلي الجدول (٧) يوضح توزيع الزمن الكلي للبرنامج على المراحل ، كما أن جدول

( ٦ ) يوضح التوزيع الزمن الكلي للبرنامج وقدرة ٦٢٠٠ دقيقة على واجبات البرنامج ( الإعداد

البدني ، الإعداد المهاري ، الإعداد الخططي ) بالنسب المئوية الخاصة لكل مرحلة من مراحل

البرنامج ، وجدول (٧) التالي يوضح الإطار العام للبرنامج والزمن المخصص لكل أسبوع من كل

من الإعداد البدني والمهاري والخططي ودورة الحمل الأسبوعية .

## جدول (٧)

## توزيع الزمن الكلي للبرنامج على المراحل الثلاثة

المراحل	الواجبات والاسباب	زمن الإعداد البدني والنسبة المئوية لكل مرحلة	زمن الإعداد المهاري والنسبة المئوية لكل مرحلة	زمن الإعداد الخطي والنسبة المئوية لكل مرحلة
الإعداد العام	٤ أسابيع	٨٠٠ = ٤٤%	٤٤٧ = ٢٤%	٢٤٨ = ١٠%
الإعداد الخاص	٤ أسابيع	٧٦٣ = ٤١%	١٨١ = ٤٤%	١٠٦٦ = ٤٣%
الإعداد للمباريات	٤ أسابيع	٢٩٧ = ١٥%	٥٩٥ = ٣٢%	١٥٢٦ = ٤٧%
المجموع الكلي		١٨٦٠ = ١٠٠%	١٨٦٠ = ١٠٠%	٢٤٨٠ = ١٠٠%

## الخطوات التنفيذية للبحث:

## (١) القياس القبلي :

قام الباحثان بتحليل مباريات فريق نادى ملوى تحت ٢١ سنة عن طريق شرائط الفيديو لأربع مباريات التحليل القبلي للمتغيرات الهجومية والدفاعية الفردية وكانت النحو التالى : السبت والاثنين والأربعاء والجمعة الموافق ١٥، ١٧، ١٩، ٢٠٢٣ / ٠٧/٢١

## (٢) تطبيق البرنامج التدريبي:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي على أفراد العينة في الفترة من يوم السبت الموافق ٠١ / ٠٧ / ٢٠٢٣ م الى يوم الجمعة الموافق ٢٢ / ٠٩ / ٢٠٢٣ م .

## (٣) القياس البعدي :

قام الباحثان بتحليل مباريات فريق نادى ملوى تحت ٢١ سنة عن طريق شرائط الفيديو لأربع مباريات التحليل البعدي للمتغيرات الهجومية والدفاعية الفردية وكانت النحو التالى : السبت والاثنين والأربعاء والجمعة الموافق ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٠٢٣ / ٠٩/٢٢

## المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

فى ضوء هدف وفروض البحث استخدام الباحث الأساليب الإحصائية التالية ("الوسط الحسابى ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط أختبار "ت" ، النسبة المئوية لمعدل التغير)، وقد ارتضى الباحثان مستوى الدلالة (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث .

نتائج البحث : سوف يقوم الباحثان بعرض نتائج البحث كما يلي :

نتائج الفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية (المراوغة - التمير لمسة / لمستين - السيطرة على الكرة)

### جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي

ن = ٢٥

في بعض المتغيرات المهارية

المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين القياسين	معدل التغير	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	في اتجاه
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري					
المراوغة	٢.١١٣	٠.٠٨٥	٣.٣٠٥	٠.٢٢٥	١.١٩٢	٥٦%	١٨.١٩٨	دال	البعدي
التمير	٥,٨٢٥	٠,٣٤١	٧,٨٠٢	٠,١٨٤	١.٩٧٧	٣٤%	٣٥.٣٧	دال	البعدي
	٧,٩٣٤	٠,٠٥٢	٩,٧٢٤	٠,٢٤٦	١.٧٩	٢٣%	٢٧.٠٧٣	دال	البعدي
السيطرة على الكرة	٤,٩٢٤	٠,٠٤٧	٦,٧٠١	٠,٢٢١	١.٧٧٦	٣٦%	٢٨.٧٧٩	دال	البعدي
	٦,٩٢٥	٠,٠٤٨	٨,٧٠٤	٠,١٠٥	١.٧٧٩	٢٦%	٥٢.٤٩٢	دال	البعدي
	٦,٧٩٤	٠,٠٣٦	٨,٧٢٨	٠,١٥١	١.٩٣٤	٢٨%	٤٦.٨٠٦	دال	البعدي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٢١

- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية (المراوغة - التمير لمسة/لمستين - السيطرة على الكرة) وهذه الفروق في اتجاه متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين ( ١٨,١٩٨ ، ٥٢,٤٩٢ ) وهي معاملات دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

## نتائج الفرض الثاني والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي في بعض المتغيرات الخطئية الهجومية (الزيادة العددية هجومياً - رتم وإيقاع اللعب - أمتلاك الكرة "الاستحواذ")

## جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الخطئية الهجومية ن = ٢٥

المتغيرات الخطئية الهجومية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين القياسين	معدل التغير	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	في اتجاه
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري					
الزيادة العددية هجومياً	٣.٦٩٨	٠.٠٨٣	٥.٥٢٠	٠.٢٦٧	١.٨٢٢	%٤٩	٢٣.٥٥٧	دال	البعدي
رتم وإيقاع اللعب	٢.٨٠٨	٠.٠٦٤	٤.٠٠٠	٠.٠٩٧	١.١٩٢	%٤٢	٤٨.٤٢٥	دال	البعدي
امتلاك الكرة "الاستحواذ"	٤.٧١٢	٠.٠٥٨	٦.٢٧٦	٠.١١٢	١.٥٦٤	%٣٣	٤٧.٣٨٥	دال	البعدي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٢١

- أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات الخطئية الهجومية (الزيادة العددية هجومياً - رتم وإيقاع اللعب - أمتلاك الكرة "الاستحواذ") وهذه الفروق في اتجاه متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين ( ٢٣.٥٥٧ ، ٤٨.٤٢٥ ) وهي معاملات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

## مناقشة نتائج البحث:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية (المراوغة - التمير لمسة/لمستين - السيطرة على الكرة) وهذه الفروق في اتجاه متوسط درجات القياس البعدي ويعزو الباحثان هذه النتيجة الي ان تدريبات الرondo تركز على تحسين المهارات الفردية مثل التحكم في الكرة والمراوغة، فمن خلال هذه التدريبات، يتم تعزيز تنمية تقنيات المراوغة وتحسين التحكم في الكرة.

وبالتالي، يؤدي التدريب المنتظم على تدريبات الروندو إلى تحسن في الأداء وهذا اتضح في القياس البعدي، بالإضافة الي ان تدريبات الروندو تشجع اللاعبين على اتخاذ القرارات السريعة والذكية عندما يكونون تحت ضغط ومحاطين بالمنافسين. هذا يمكن أن يساعد اللاعبين على تحسين قدرتهم على اتخاذ القرارات السريعة والمناسبة أثناء المراوغة، مما يؤدي إلى تحسن في المهارات المهارية، وتدريبات الروندو تعزز التفاعل والتنسيق بين اللاعبين في الفريق. وبما أن المراوغة في كرة القدم ليست مهارة فردية فقط، بل تتطلب أيضًا التفاعل مع اللاعبين الآخرين والتنسيق معهم، فقد يؤدي تحسين التفاعل والتنسيق من خلال تدريبات الروندو إلى تحسن في مراوغة الفريق بشكل عام، كما تشير دراسات كلا من Owen, A., Wong, D., & Mckenna, M, 2018، محمد محمود (٢٠٢٠)، منصور محمد (٢٠٢٠)، أن تدريبات الروندو تساهم في بناء الثقة والراحة لدى اللاعبين عند المراوغة. عندما يتدرب اللاعبون بانتظام على تدريبات الروندو ويحققون تحسناً في أدائهم، فيزيد ذلك من ثقتهم في قدرتهم على المراوغة ويعزز راحتهم عند مواجهة اللاعبين المنافسين.

كما إن تدريبات الروندو تركز على تحسين التحكم في الكرة والتمرير الدقيق. عند استخدام لمسة واحدة في التمرير، يتطلب الأمر تحكماً عاليًا في الكرة وقدرة على توجيهها بدقة إلى اللاعب المستهدف. بالتدريب المنتظم على تدريبات الروندو، يمكن للأفراد تحسين تقنياتهم في التحكم والتمرير بللمسة واحدة، وتدريبات الروندو تشجع اللاعبين على تطوير رؤية ميدانية جيدة واتخاذ القرارات السريعة. فعند استخدام لمستين في التمرير، يتطلب الأمر رؤية جيدة للمساحات المفتوحة وتحديد اللاعب المناسب لتمرير الكرة إليه، وتدريبات الروندو، يمكن للاعبين تحسين رؤيتهم الميدانية واتخاذ القرارات السريعة والمناسبة أثناء التمرير، وايضاً تدريبات الروندو تعزز التنسيق والتفاعل بين اللاعب الذي يمرر الكرة واللاعب الذي يستقبلها. عند استخدام لمستين في التمرير، يكون هناك تواصل أعلى وتنسيق أفضل بين اللاعبين لتنفيذ التمرير بنجاح. من خلال التدريب المنتظم على تدريبات الروندو، يمكن للاعبين تحسين قدرتهم على التفاعل والتنسيق مع بعضهم البعض، بالإضافة الي ان تدريبات الروندو تساهم في تحسين التقنية الفردية للاعبين، بما في ذلك السيطرة على الكرة (الايقاف والكتم والامتصاص)، ومن خلال التدريب المنتظم، يمكن للأفراد تحسين قدراتهم على تلك المهارات الأساسية وزيادة قدرتهم على التحكم في الكرة بشكل أفضل، وتدريبات الروندو تشمل تمارين بدنية مكثفة تهدف إلى تطوير القوة والتحمل البدني. قوة العضلات

والتحمل البدني يمكن أن يكون لهما تأثير كبير على القدرة على السيطرة على الكرة، فبتحسين القوة والتحمل، يمكن للاعبين الحفاظ على استقرارهم وسيطرتهم على الكرة حتى في ظروف صعبة أو أثناء التحديات القوية، وتعزز الرؤية الميدانية وتطوير القدرة على التفاعل السريع مع الكرة واللاعبين المنافسين. فعند ممارسة تدريبات الروندو، يتعين على اللاعبين رؤية الفراغات والفرص (للإيقاف والكتم والامتصاص) ، واتخاذ القرارات السريعة للتصرف بناءً على ذلك. بتتمة الرؤية الميدانية والتفاعل السريع، يمكن للاعبين تحسين قدرتهم على السيطرة على الكرة بشكل أفضل في السيطرة على الكرة، وعندما يتدرب اللاعبون بانتظام ويحققون تحسناً في أدائهم، هذا يزيد من ثقتهم في قدرتهم على السيطرة على الكرة في الأوضاع المختلفة. وبالتالي، يمكن أن يترجم ذلك إلى تحسن في القياس البعدي للسيطرة على الكرة في الإيقاف والكتم والامتصاص، كما تشير دراسات كلا من من ديار كريم، احمد ناجي(٢٠٢٣)، Dheyaa Salim Hafedh (٢٠٢٣)، عبد السلام إبراهيم، عدنان قدوس" (٢٠٢٢) إن تدريبات الروندو توفر بيئة تدريبية شاملة ومتنوعة تسمح للأفراد بتحسين مهاراتهم في المراوغة والتمرير والسيطرة على كرة القدم، ومع تكرار التدريب والتركيز على تلك المهارات، تتحسن القدرة العامة للاعبين في المتغيرات المهارية.

**يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية في قيمة "ت" المحسوبة بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات الخططية الهجومية (الزيادة العددية هجومياً - رتم وإيقاع اللعب - أملاك الكرة "الاستحواذ") وهذه الفروق في اتجاه متوسط درجات القياس البعدي، ويعزو الباحثان هذه النتيجة الي ان تدريبات الروندو تشجع اللاعبين على التواصل والتفاهم المستمر مع زملائهم في الفريق. يتعين على اللاعبين تبادل المعلومات حول المواقف والتحركات والتمريرات المحتملة، وهذا يؤدي الي التواصل المستمر إلى تحسين التفاهم الفريقي وارتفاع الزيادة العددية الهجومية، حيث يتمكن اللاعبون من اتخاذ القرارات المناسبة والتحرك بشكل تنسيق أفضل، كما ان تدريبات الروندو تعزز الحركة والتنسيق بين اللاعبين في الهجوم. تتطلب تلك التدريبات التحرك بسرعة والعتور على الفراغات وإنشاء خطوط تمرير فعالة. من خلال تحسين الحركة والتنسيق، يمكن للفريق تحقيق زيادة عددية هجومية أفضل، حيث يتمكن اللاعبون من إنشاء فرص تسجيل المزيد من الأهداف والهجمات الناجحة. وأيضاً تدريبات الروندو تساهم في تحسين المهارات الفردية للاعبين، مثل المراوغة والتسديد والتمرير. بتحسين هذه المهارات، يمكن للفريق تحقيق زيادة عددية هجومية أفضل، حيث يمكن للأفراد تنفيذ تمريرات دقيقة ومراوغات فعالة**

وتسديدات متقنة، فعندما يتدرب الفريق بانتظام ويحقق نتائج إيجابية، فإن هذا يزيد من ثقتهم في قدرتهم على تحقيق زيادة عددية هجومية ناجحة، وتعزيز الثقة وروح الفريق، يمكن للاعبين العمل بشكل أفضل معًا وتحقيق أهداف هجومية أكثر فعالية كما تشير دراسات كلا من محمد شوقي، أمر الله أحمد، ٢٠٠٠، Samento, H., et al, 2019، منصور محمد (٢٠٢٠) ان تدريبات الرونود تشجع على التعاون والتفاعل بين جميع اللاعبين في الفريق. قد يكون هناك تنوع في مستوى المهارات والقدرات بين اللاعبين، مما يؤدي إلى فروق في القدرة على الالتحاق باللعب والتأقلم مع سرعة وإيقاع اللعب ، ويقصد بالإيقاع سرعة اللعب وهو أيضاً من الأمور التي يتم تفسيرها بسطحية فيقصد بالإيقاع سرعة ونسق اللعب وليس سرعة اللاعب أو سرعة اللاعبين

بل قياس سرعة الكرة وسرعة تناقلها بين اللاعبين ويقاس بعدد التمريرات القصيرة والطويلة باقل زمن لأداء التمرير المتتالي خلال المباراة. ، ونقتبس بذلك مقولة لكرويف يذكر فيها أنه يجب “أن تجري الكرة لا السيقان” ، لذلك نجد ان أكثر اللاعبين القادرين على التحكم بالنسق والإيقاع ورفع وتهيبط رتم اللعب كيفما يشاؤون لا يشترط ان يكونوا سريعين ، وعلى مستوى الفريق يتميز الفريق الذي يفرض الإيقاع على خصمه ويتحكم به، تهدئة الإيقاع أو رفعه، تسريع وتغيير النسق الخ.. وسرعة الإيقاع لا تعني بالضرورة الأفضلية ، فعرف على الكرة الإنجليزية والألمانية سرعة الإيقاع ولكن ليست بالضرورة سرعةً محمودة، بل بكرة مباشرة وبدنية، وقد تغير الوضع بالنسبة للمدربين الألمان فغدت سرعة فرقهم ذات جودة أكبر، ومستوى تناقل الكرة صار أكبر، و في حين تتميز بعض الفرق بإيقاع منخفض في مراحل بناء اللعب الأولى ، ولكن بجودة عالية وقدرة كبير في التحكم بالمساحة والوقت، أي إيقاع بطيء إيجابي في حين تتميز فرق أخرى بنسق عالي بالرغم من كون كرتة إستحواذية إلى حد ما. “اللاعبون السريعون لا يقدمون كرة سريعة، الكرة السريعة تخرج من العقول السريعة.” دانتى بانزيري ، قد يلاحظ بعض اللاعبين صعوبة في الاحتفاظ بالإيقاع والتأقلم مع التغييرات السريعة في حركة الكرة واللاعبين الآخرين، وهذا يتطلب التواصل المستمر والتفاهم بين اللاعبين. ويواجه بعض اللاعبين صعوبة في فهم تحركات زملائهم وتنسيق حركاتهم معهم، مما يؤثر على الرتم والإيقاع العام في كرة القدم ، ويكون هناك تأخير في الردود أو ارتباك في المواقف، مما يؤدي إلى انقطاع الإيقاع وفقدان التناغم بين اللاعبين، كما ان تدريبات الرونود تكون مكثفة وتتطلب تركيزًا عاليًا وسرعة في التفكير واتخاذ القرارات. في بعض الأحيان، يمكن أن يتأثر اللاعبون بالضغط العقلي والبدني، مما يؤثر على قدرتهم على الالتزام بالإيقاع

والحفاظ على الرتم في اللعب، وقد يشعرون بالتعب أو الإرهاق، مما يؤثر على أدائهم العام ويؤدي إلى تقليل الاستجابة السريعة والحفاظ على الإيقاع المناسب، وقد يكون هناك تغييرات في الخطط والتكتيكات المستخدمة في تدريبات الروندو، فعند تغيير الأنظمة والتشكيلات، يحتاج اللاعبون إلى التكيف مع اللاعبين الجدد أو الأدوار المختلفة. هذا التغيير في الديناميكية يمكن أن يؤثر على الرتم والإيقاع العام للعبة، حيث يحتاج اللاعبون إلى وقت للتعود والتكيف مع النظام الجديد، وتدريبات الروندو تشجع على تطوير مهارات التحكم والمراقبة فيما يتعلق بحركة الكرة. قد يواجه بعض اللاعبين صعوبة في التحكم الدقيق في الكرة والإبقاء عليها تحت سيطرتهم، مما يؤدي إلى فقدان الكرة لصالح الفريق الآخر. قد يكون هناك اختلاف في مستوى تلك المهارات بين اللاعبين، مما يؤدي إلى فروق في القدرة على امتلاك الكرة والاستحواذ عليها.

كما ان تدريبات الروندو تتطلب التفاعل والتواصل السريع بين اللاعبين للحفاظ على الكرة. ويواجه اللاعبون صعوبة في التنسيق والتواصل الملائم مع زملائهم، مما يؤثر على القدرة على الاحتفاظ بالكرة وتبادلها بنجاح ، قد يكون هناك تأخير في الاستجابة أو عدم الاتفاق على الحركات المناسبة، مما يؤدي إلى فقدان الكرة، وايضاً تدريبات الروندو تعزز قدرة اللاعبين على قراءة اللعبة واتخاذ القرارات السريعة، ويحتاج اللاعبون إلى تحسين مهاراتهم في التنبؤ بحركة الخصم وتحليل الفرص المتاحة للتمرير أو الاستحواذ على الكرة. ويواجه اللاعبون صعوبة في اتخاذ القرارات الصحيحة في وقت محدود، مما يؤدي إلى فشل في استحواذ الكرة، وتدريبات الروندو يمكن أن تكون مكثفة وتضع اللاعبين تحت الضغط النفسي والتنافسية. قد يؤثر هذا الضغط على أداء اللاعبين وقدرتهم على الاستحواذ على الكرة وحفظها. قد يشعرون بالتوتر أو القلق، مما يؤثر على دقة تمريراتهم وقراراتهم فيما يتعلق بالاستحواذ على الكرة.

وبشكل عام، تدريبات الروندو تعمل على تحسين التحكم الفني والمهارات الفردية لدى ناشئي كرة القدم في المراوغة والتمرير والسيطرة على كرة القدم. تكرر هذه التدريبات والتركيز على تحسين الأداء سيساهم في تطوير الناشئين ورفع مستوى أداءهم في المباريات الحقيقية، كما ان تدريبات الروندو تعتبر أداة فعّالة لتطوير الجوانب الهجومية والتكتيكية والفنية لناشئي كرة القدم بما في ذلك الزيادة العددية الهجومية ورتم اللعب وأمتلاك الكرة، مما يساعد على تحسين أداء اللاعبين وأداء الفريق بشكل عام.

## استنتاجات البحث:

- ١- وجود فروق دالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية (المراوغة - التمرير لمسة/لمستين - السيطرة على الكرة) وهذه الفروق في اتجاه متوسط درجات القياس البعدي.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات الخطئية الهجومية (الزيادة العددية هجومياً - رتم وإيقاع اللعب - أملاك الكرة "الاستحواذ") وهذه الفروق في اتجاه متوسط درجات القياس البعدي.

## توصيات البحث

- في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثان بما يلي:
- ١- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات الروندو على مستوي فرق الناشئين والشباب تحت ٢١ سنة في لعبة كرة القدم ، لما له من تأثير إيجابي على تطوير بعض المتغيرات المهارية مثل (المراوغة - التمرير لمسة/لمستين - السيطرة على الكرة) والخطئية مثل (الزيادة العددية هجومياً - رتم وإيقاع اللعب - أملاك الكرة "الاستحواذ").
  - ٢- في تخطيط البرامج التدريبية يجب ان يحصل التدريب على الروندو على نفس الاهمية التي يحظى بها التدريب خطط اللعب الهجومية الفردية والجماعية ، وخطط اللعب الدفاعية الفردية والجماعية .
  - ٣- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام تمارينات الروندو لما لها من من تأثير فعال في اتقان اللاعبين لمهارات التمرير والاستحواذ والسيطرة والتحكم في رتم المباراة .
  - ٤- تعزيز فهم اللاعبين لأنماط الهجوم الجماعي وتشجيعهم على العمل كفريق في تحقيق الأهداف.
  - ٥- ضرورة استخدام تمارينات الروندو في اغلب الوحدات التدريبية ان لم تكون هدف اساسي من اهداف الوحدة فعلى الاقل استخدامها في الاحماء .
  - ٦- ضرورة استخدام التحليل الخططي عن طريق الاساليب الحديثة مثل كاميرات التصوير وشرائط الفيديو اثناء قياس مستوي بعض المهارات المهارية والخطئية .
  - ٧- الاسترشاد بالاسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والذهنية للناشئين في كرة القدم .
  - ٨- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على أنشطة رياضية أخرى .

## قائمة المراجع:

## أولا المراجع العربية:

- ١- احمد ناجي محمود (٢٠٢٣) : تأثير أسلوب الروندو Rondo في تطوير تحمل السرعة والرشاقة والرؤية البصرية للاعبين كرة القدم في أعمار ٢٠ - ١٨ سنة، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث الرياضة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الاسراء ، ٣٣ع ،
- ٢- جلال محمد سالم شامخ (٢٠١٢) : أثر تنمية الادراكات الحس حركية على بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم بالجماهيرية الليبية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية (قسم التربية البدنية)، جامعة مصراته ، ٢٠١٢م.
- ٣- حسن السيد أبو عبدة (٢٠١٠) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط١٠، الاسكندرية
- ٤- سعد منعم النعيمي (٢٠٢١) : مؤشرات الاداءات الخططي الهجومية لفرق بطولة أمم أوروبا ٢٠١٦ وعلاقتها بنتيجة المباراة، بحث منشور، مجلة العلوم الرياضية الدولية، مج٣، ٨ع .
- ٥- عبد السلام إبراهيم وعدنان فدعوس (٢٠٢٢) : تأثير تمرينات الروندو بأشكال ومساحات مختلفة لتطوير مستوى أداء بعض مهارات لاعبي كرة القدم. بغداد ، مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية و الرياضية، مج. ٥، ع. ٢٥.
- ٦- محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٠) : أسس الإعداد المهارى و الخططى في كرة القدم ( ناشئين - كبار ) ، ط٢ ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية،
- ٧- محمد محمود مصلحي (٢٠٢٠) : تأثير الروندو (Rondo) في مساحات مصغرة على تعلم مهارتي التمرير والإستلام بالقدم لحراس المرمى بأكاديميات كرة القدم. مجلة بحوث التربية الشاملة، ٢٠٢٠، المجلد وعدد ٢ .
- ٨- محمود أبو العينين ، مفتى حماد (٢٠٠٦) : تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٩- مصطفى عبد الله (٢٠٢١) : تأثير تدريبات Q.A.S علي بعض القدرات التوافقية لبراعم كرة القدم، بحث منشور، المجله العلميه لكلية التربية الرياضييه، مج٢٥، ع٢٤، كلية التربية الرياضية، جامعه بنها
- ١٠- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤): الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة

١١- منصور محمد راغب (٢٠٢٠): تأثير الخرائط الخطيطة للعب التموضعي لخلق المساحات باستخدام تدريبات الروندو علي فاعلية الأداء الهجومي الجماعي للاعبين كرة القدم ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .مج ٣٢ .

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 12- **BenedictLow,Diogo Coutinho , Bruno Goncalves,Robert Rein ( 2019 ):A Systematic Review of Collective Tactical Behaviours in football Using Positional Data Articlein Sports Medicine 50(5) : 143.**
- 13- **Dheyaa salim hafedh (2023) the effect of rondo exercises on developing some physical abilities and defensive skills in youth football in misan, European journal of research development and sustainability, 4(5), 68-74.**
- 14- **Elmaghrabi, M. (2020). mpact of schematic maps for Positional Play to create spaces using Rondo exercises Ali effectiveness of the collective attack performance of football players. , 32(032), 89-124.**
- 15- **Odeh, A. S. I., & Omar, A. F. (2022). The Effect of Rondo Exercises in Different Shapes and Spaces to Develop the Flexibility of Offensive Tactical Thinking for Football Players. Journal of Optoelectronics Laser, 41(8), 377-383.**
- 16- **Owen, A., Wong, D., & Mckenna,M.,(2018) . Performance and Technical Coparison between Rondo Games for soccer Juniors .journal of Strength and conditioning Research /National Strength & conditioning Association,vo125, issue2,201-207.**
- 17- **Pride, A (2004) Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper , Ottawa, Canada**
- 18- **Sarmiento, Hugo; Figueiredo, António; Lago-Peñas, Carlos; Milanovic, Zoran; Barbosa, António; Tadeu, Pedro; Bradley, Paul S,(2018), Influence of Tactical and Situational Variables on Offensive Sequences During Elite Football Matches, Journal of Strength and Conditioning Research 32(8):p 2331-2339,. | DOI: 10.1519/JSC.0000000000002147**
- 19- **Sarmiento,H., clemente,F., Harper,L., Costa,L.,(2019). Rondo games in soccer – a systemstic review.international journal of performance Analysis in sport , 5(3), 234-242.**
- 20- **Soemardiawan Soemardiawan, Susi Yundarwati (2022), Efektifitas Metode Latihan El Rondo Dan 1-2 Combination Pass Untuk Meningkatkan Passing Pemain Undikma Fc, Jurnal Pendidikan Mandala, Vol. 7. No. 3 September 2022 p-ISSN: 2548-5555 e-ISSN: 2656-6745**

### ثالثاً: مراجع شبكة الانترنت

٢١- مدونة ريادةهمانو (٢٠١٦) ( الروندو ) امتلاك الكرة )من خلال الرابط

[http://riyadhmanu.blogspot.com/2016/08/blog-post\\_66.html](http://riyadhmanu.blogspot.com/2016/08/blog-post_66.html)

## " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الروندو (Rondo) على بعض المتغيرات المهارية والخطية لناشئ كرة القدم "

د/ طاهر عوني فوزي عبدالرحيم<sup>١</sup>  
د/ احمد فتحي هاشم<sup>٢</sup>

### ملخص البحث:

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي باستخدام " تدريبات الروندو (Rondo) " وتأثيره على بعض المتغيرات المهارية (المراوغة - التمير من لمسة / لمستين - السيطرة على الكرة)، والمتغيرات الخطية الهجومية (الزيادة العددية هجوميا - رتم وإيقاع اللعب - أملاك الكرة "الاستحواذ")، استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث ، باستخدام احد التصميمات التجريبية وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، وقام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي ملوى الرياضى ممتاز "ب" مواليد ٢٠٠١ تحت ٢١ سنة للموسم ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، وبلغ حجم العينة ٢٥ ناشئ، ولجمع البيانات استخدم الباحثان استمارة لتسجيل البيانات الشخصية للاعبين، واستمارة التحليل الخاصة بالمتغيرات المهارية، والخطية الهجومية، برنامج تدريبات الروندو (Rondo)، واسفرت نتائج البحث الي وجود فروق دالة إحصائية في القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية (المراوغة - التمير لمسة/مستين - السيطرة على الكرة) وهذه الفروق في اتجاه متوسط درجات القياس البعدي، ووجود فروق دالة احصائياً في القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات الخطية الهجومية (الزيادة العددية هجوميا - رتم وإيقاع اللعب - أملاك الكرة "الاستحواذ") وهذه الفروق في اتجاه متوسط درجات القياس البعدي.

**الكلمات المفتاحية:** الروندو (Rondo) - تدريبات الروندو (Rondo) - رتم إيقاع اللعب  
المتغيرات المهارية - المتغيرات الخطية الهجومية.

\*\* معلم تربية رياضية و مدرب كرة قدم بنادي ملوى الرياضي

\* معلم تربية رياضية بادرارة ملوى التعليمية

## “The effect of a training program using Rondo exercises on some skill and tactical variables for young football players.”

\* Dr.Taher awny fawzy abdelrahim

\*\* Dr. Ahmed Fathi hashim

### Research Summary:

The research aims to design a training program using “Rondo exercises” and its effect on some skill variables (dribbling - passing with one/two touches - controlling the ball), and offensive tactical variables (offensive numerical increase - pace and rhythm of play - possession of the ball). ), the researchers used the experimental method due to its suitability to the nature of the research, using one of the experimental designs, which is the pre- and post-measurement of one experimental group, and the researchers selected the research sample in a deliberate way from the Mallawi Sports Club junior, Mumtaz “B”, born in 2001, under the age of 21 for the 2023/2024 season, and it reached The sample size was 25 teenagers, and to collect data, the researchers used a form to record the players’ personal data, and an analysis form for skill variables, offensive tactics, and the Rondo training program. The results of the research resulted in the presence of statistically significant differences in the pre- and post-measurements in all skill variables (dribbling - Passing one/two touches - controlling the ball) and these differences are in the direction of the average scores of the post-measurement, and the presence of statistically significant differences in the pre- and post-measurements in all offensive tactical variables (the numerical increase offensively - rhythm and rhythm of play - possession of the ball “possession”) and these differences are in the direction of Average scores of the post-measurement.

**Keywords:** Rondo - Rondo exercises - Skill variables – Rhythm of the play - Attacking tactical variables:

\*\*Physical education teacher, coach and football analyst

\*Physical education teacher