

تأثير تدريبات الروندو بالكرة المصغرة على بعض الأداءات المهارية المركبة ونسب الإستحواذ لدى ناشئي كرة القدم

د/ مصطفى عبدالله المقصود*

مشكلة البحث:

تعتبر رياضة كرة القدم واحدة من الرياضات الجماعية الأوسع إنتشاراً لكونها تتميز بالمتعة والتشويق لدى محبيها في جميع دول العالم، حيث تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور على البرامج واجبات بدنية ومهارية وخططية كثيرة، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخططية للبراعم أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة، مما دفع المتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والإرتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدني وفني ممكن يسهم في تحقيق أفضل النتائج.

ويذكر أمر الله البساطي (٢٠٠١م)، عويس الجبالي (٢٠٠١م)، حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى فرق كرة القدم بدنياً ومهارياً وخططياً وأصبح للتخطيط أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية، فلم يعد تحقيق اللاعب للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك 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. (٢٠٠٣: ٢) (١٩٩: ١٢) (١٩٩: ٦) (٣٤٩: ٦)

ويضيف برايد **Pride** (٢٠٠٤م)، كوين **Queen** (٢٠٠٥م)، هاوس **House** (٢٠٠٧م) أن تدريب البراعم والناشئين في كرة القدم يعتمد على الأسس والنظريات العلمية للوصول لنتائج جيدة من خلال الاعتماد على نظريات علم التدريب والتخطيط لبرامج تدريب الناشئين بشكل سليم وذلك لإعدادهم للفرق الرياضية ويقع على كاهل المدرب مسؤولية التخطيط السليم للعملية التدريبية للوصول بالبراعم و الناشئين لأفضل مستوى ممكن. (١٩: ٢٢) (١٣: ٤)

ويشير محمد كشك، أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) إلى أن هذه المهارات المركبة تمثل أكثر من ٧٠% من الأداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا تم أدائها بنجاح تنتهي

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة

بنها - مصر

أما بالتمرير أو التصويب، وأن نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير تمثل ٦٢%، ويمثل الاستلام ثم التمرير منها ٢٩%، والجمل المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب تمثل ١١% بينما التمرير المباشر من الحركة يمثل ٢٦%، ولذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء. (٣ : ١٠)

ومما سبق تبلورت فكرة البحث في استخدام تدريبات الروندو بالكرة المصغرة لتحسين أداء البراعم لبعض المهارات المركبة خلال المباريات، وذلك لأن أفضل أسلوب لرفع مستوى أداء البرعم خلال مباراة هو أسلوب المباراة نفسه أو محاكاة ظروف المباراة، وهذا ما توفره تدريبات الروندو لأنه أسلوب تعليمي تدريبي يركز على مواطن القوة ويعالج نقاط القصور الخاصة بالناشئين بالإضافة لكونه يقدم له حلولاً ويضعه تحت ضغط المنافس خلال المواقف التي يتعرض لها أثناء التدريب وفي نفس ظروف المباراة وهذا ما يتطابق ومتطلبات اللعب الحديث للناشئين.

وهذا ما أكدته دراسته كلا من دي برناردو (DiBernardo, M. (2014)، هيوز ووليمز (Hodges, N., & Williams, A. (2015) أن تدريبات الروندو تشبه ما يحدث خلال المباريات وبالتالي هي مواقف مأخوذة من المباريات لتعود اللاعبين على ظروف تشبه المنافسات وهذا ما وجه نظر الباحث لإستخدام تدريبات الروندو من خلال القيام بوضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الروندو لتحسين مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة ونسب الإستحواذ لناشئي كرة القدم.

هدف البحث:

التعرف على تأثير إستخدام تدريبات الروندو على بعض الأداءات المهارية المركبة ونسب الإستحواذ لناشئي كرة القدم ومن ثم التعرف على:

١- الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) في مستوى الأداءات بعض المهارية المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث.

٢- الفروق بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) في نسب الإستحواذ للمجموعة التجريبية قيد البحث.

فروض البحث:

١- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) في نسب الإستحواذ للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:**- الروندو:**

هي مباراة تدريبية تحمل أهداف بدنية وفنية وذهنية كبيرة وتشبه ما يحدث بالمباريات وتتمتع فيها المجموعة التي تستحوذ على الكرة (المهاجمين) بتفوق عددي لتحقيق السيطرة والإستحواذ على الكرة ومنع المدافعين من قطع الكرة أو الفوز بها. (١٩ : ٢٣٤)

- الاداءات المهارية المركبة:

هي عدد من المهارات الحركية والتي يتم دمجها بتوافق تام واقتصاد في الجهد بحيث تجعل أدائها داخل إطار جملة حركية مركبة تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض هذه المهارات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسى من الحركة. (٨ : ٥)

إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي مجموعتين إحداهما ضابطة والإخرى تجريبية.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من ناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة بمحافظة القليوبية، والبالغ عددها (٩) أندية وهي بنها- بطا- طوخ- كفر شكر- قها- القناطر- المؤسسة- بهتيم- الانتاج الحربي.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادى بنها الرياضي بمحافظة القليوبية، وذلك لقيام الباحث بتدريب الفريق وكذلك موافقة النادي والفريق علي التطبيق واجراء الدراسة وكذلك توفر الملعب والأدوات للمساعدة في التطبيق والبالغ عددهم (٢٠) ناشئى كعينة تجريبية، كما اختار الباحث (٢٠) ناشئى تحت (١٦) سنة من نادى بطا الرياضى فى الدراسة الاستطلاعية ليكون إجمالى عينة البحث (٤٢) ناشئى.

اعتدالية عينة البحث:

تصنيف مجموعتي البحث (التجريبية والإستطلاعية):

جدول (١)

توصيف مجموعتي البحث

م	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	٢٠	%٥٠
٢	المجموعة الإستطلاعية	٢٠	%٥٠
	الإجمالي	٤٠	%١٠٠

اعتدالية عينة البحث:

اعتداليه عينة البحث التجريبية والإستطلاعية:

جدول (٢)

اعتدالية عينة البحث التجريبية والإستطلاعية في خصائص النون = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	±م	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	١٥,٤٣	٢,٠٧	١٥,٥	٠,١٠٥-
الطول	سم	١٧٠,٢	١,٤٩	١٧٠	٠,٤٠٥
الوزن	كجم	٦٥,٤٤	٢,٢١	٦٥,٠٠	٠,٥٩٥
العمر التدريبي	سنة	٥,٣٢	٣,٨٦	٥,٠٠	٠,٢٤٧

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لخصائص النمو للناشئين تحت ١٦ سنة تنحصر

بين ± ٣ مما يشير إلى اعتداليه العينة الكلية.

جدول (٣)

اعتدالية عينة البحث التجريبية والإستطلاعية في القدرات البدنية ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	±م	الوسيط	الالتواء
إختبارعدو ٣٠م من الوقوف	ثانيه	٤,٧٦	٢,٤٩	٤,٦٩	٠,٠٨٤
إختبار تمرير الكرة على مقعد	عدد	١٠,٣٨	٢,٥٢	١٠,٠٠	٠,٤٥٢
إختبار الجرى الزجاجى (بارو)	ثانيه	٢٧,١٠	٣,٠٦	٢٧,٥٢	٠,٤١٦-
إختبار الوثب العريض من الثبات	متر	١,٣٦	٢,٦٤	١,٣٥	٠,٠١٤
إختبار جرى (٣٠م X ٥مرات تكرار)	ثانيه	٢٩,٧٦	١,٦٥	٢٩,٤٠	٠,٦٥٥
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	عدد	٣٩,١٧	٣,٨١	٤٠,٠٠	٠,٦٥٣

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتواء في بعض القدرات البدنية للناشئين تحت ١٦ سنة تتحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتداليه العينة الكلية.

جدول (٤)

اعتداليه عينة البحث التجريبية والإستطلاعية في بعض المهارات الأساسية ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	\pm م	الوسيط	الالتواء
إختبار دقة التمرير القصير	درجة	٤,٣١	٢,٤٨	٣,٥٠	٠,٩٧٩
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٤,٢٥	٣,٨١	٣,٠٠	٠,٩٨٢
إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٤٠م)	ثانية	١٢,١٥	٢,٢٠	١٢,٥٣	٠,٥١٨
إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠م	ثانية	١٧,٢٨	٢,٤٩	١٧,٧٧	٠,٥٩٦

يوضح جدول (٤) أن معامل الالتواء في بعض المهارات الأساسية للناشئين تحت ١٦ سنة تتحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتداليه العينة الكلية

جدول (٥)

اعتداليه عينة البحث التجريبية والإستطلاعية في بعض المهارات المركبة ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	\pm م	الوسيط	الالتواء
الإستلام ثم التمرير	زمن الأداء	٥,٣٧	٢,٠٩	٥,٤٨	٠,١٥٧-
	دقة التمرير	٣,٦٠	٢,١٢	٣,٧٥	٠,٢١٦-
الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن الأداء	٧,٢١	١,٨٣	٧,٣٣	٠,١٩٢-
	دقة التمرير	٣,٤٠	٢,٥٥	٣,٥٠	٠,١١٥-
الإستلام ثم التصويب	زمن الأداء	٥,٨٠	١,٤١	٥,٥٧	٠,٤٨٢
	دقة التصويب	٢,٧٩	٢,٥٧	٢,٧٥	٠,٠٤٦٣
الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب	زمن الأداء	٧,٤٣	٢,١٢	٧,١٩	٠,٣٣٣
	دقة التصويب	٢,٤٣	٢,٦٩	٢,٥٠	٠,٠٧٨-

يوضح جدول (٥) أن معامل الالتواء في بعض المهارات المركبة للناشئين تحت ١٦ سنة تتحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتداليه العينة الكلية في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٦)

اعتداليه عينة البحث الكلية في تكرارات الإستحواذ في مباراة ضد ٥ لمدة ١٠ اق ن = ٤٠

المتغيرات	وحدة القياس	س	±ع	الوسيط	الالتواء
المباراة الأولى ٥ ضد ٥ لمدة ١٠ اق	عدد	١٩٩,٣	٣,٦٣	١٩٨	١,٠٧٤
المباراة الثانية ٥ ضد ٥ لمدة ١٠ اق	عدد	١٩٤,٢	٣,٠٨	١٩٣	١,١٦٨
المباراة الثالثة ٥ ضد ٥ لمدة ١٠ اق	عدد	٢٠٣,٥	٣,٧٣	٢٠٤	٠,٤٠٢-
المباراة الرابعة ٥ ضد ٥ لمدة ١٠ اق	عدد	١٩٠,٢	٢,١٠	١٨٩	١,٧١٤
المباراة الخامسة ٥ ضد ٥ لمدة ١٠ اق	عدد	١٩٩,١	٢,٥٥	٢٠٠	١,٠٥٨-

يوضح جدول (٦) أن معامل الالتواء في تكرارات الإستحواذ في مباراة ضد ٥ لمدة

١٠ اق للناشئين تحت ١٦ سنة تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى اعتداليه العينة الكلية

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- المسح المرجعي للصفات البدنية: (مرفق ١)
- المسح المرجعي للمهارات المفردة: (مرفق ٢)
- المسح المرجعي للمهارات المركبة: (مرفق ٣)
- الإختبارات البدنية والمهارية المفردة والمركبة: (مرفق ٤)

جدول (٧)

الإختبارات البدنية المستخدمة

اسم الإختبار	الغرض منه	وحده القياس
إختبارعدو ٣٠ من الوقوف	قياس السرعة الإنتقالية	ثانية
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	قياس سرعة الأداء	عدد
إختبار الجري الزجراجي (بارو)	قياس الرشاقة	ثانية
إختبار الوثب العريض من الثبات	قياس القدرة	سم
إختبار جري (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)	قياس تحمل السرعة	ثانية
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (٦٠ ث)	قياس تحمل الأداء	عدد

جدول (٨)

إختبارات المهارات المفردة المستخدمة

اسم الإختبار	الغرض منه	وحده القياس
إختبار دقة التمرير القصير	قياس دقة التمرير	درجة
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	قياس دقة التصويب	درجة
إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٤٠ م)	قياس القدرة على الجري بالكرة	ثانية
إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع	قياس المراوغة والتحكم بالكرة	ثانية

جدول (٩)

إختبارات المهارات المركبة المستخدمة

اسم الإختبار	الغرض منه	وحده القياس
إختبار الإستلام ثم التميرير	قياس دقة وزمن الأداء	ث- درجة
إختبار الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التميرير	قياس دقة وزمن الأداء	ث- درجة
إختبار الإستلام ثم التصويب	قياس دقة وزمن الأداء	ث- درجة
إختبار الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب	قياس دقة وزمن الأداء	ث- درجة

- الاجهزة والأدوات المساعدة فى القياسات والبرنامج التدريبى الخاصة بالبحث:

- كرات قدم
- أقماع صغيرة
- حواجز صغيرة
- مرمى صغير
- قمصان تدريب
- مقعد سويدى
- ساعة إيقاف لأقرب (١, ٠) من الثانية
- شريط قياس
- أقماع كبيرة
- إعلام
- أطباق تدريب
- عصيان
- أطواق
- سلم توافقى
- ميزان طبى إلكترونى
- كرة قدم مقاس (٣)

الدراسات الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٢/٧/٥ م إلى ٢٠٢٢/٧/٧ م على عدد (٢٠) ناشئ تحت ١٦ سنة من نادى بطا ومن مجتمع البحث وخارج العينه الاساسيه، وذلك بهدف التعرف على:

- ١- مدى استيعاب المساعدين للإختبارات.
- ٢- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- ٣- الأخطاء المحتمل التعرض لها أثناء إجراء الإختبارات لتلافيها فى الدراسة الأساسية.
- ٤- حساب المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للإختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات والمهارية وتكرارات الأستحواذ:

صدق اختبارات القدرات والمهارية :

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٢٠) ناشئ تحت (١٦) سنة بنادى بمركز

شباب بطا - محافظه القليوبية، وإيجاد الفروق بين الارباع الاعلى والأرباع الادنى للعينة الاستطلاعية في الفترة من في الفترة ٨ / ٧ / ٢٠٢٢ م إلى ١٠ / ٧ / ٢٠٢٢ م.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الارباع الأدنى والأرباع الاعلى فى اختبارات بعض المهارات الأساسية ن = ٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	الارباع الادنى		الارباع الاعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		س	ع±	س	ع±		
إختبار دقة التمرير القصير	درجة	٢,٧٢	٢,٧٤	٥,٦٩	٤,١٧	٢,٩٧	٤,٤٣
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٢,٥٣	١,٤٨	٥,٥٥	٢,١٤	٣,٠٢	٤,٠٣
إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (٤٠م)	ثانيه	١٣,١٨	٢,٦٦	١١,٣٧	١,٥٣	١,٨١ -	٣,٥٦
إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج	ثانيه	١٩,٦٢	٢,٢٨	١٦,٠٥	٢,٤٠	٣,٥٧ -	٣,٢٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي الأرباع الاعلى والارباع الادنى للاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق الاختبار.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الارباع الأدنى والأرباع الاعلى فى اختبارات بعض المهارات المركبة ن = ٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	الارباع الادنى		الارباع الاعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		س	ع±	س	ع±		
زمن الأداء	ثانية	٦,٥١	٢,١٣	٤,٨٣	٣,٠٥	١,٦٨ -	٤,٧٦
الإستلام ثم التمرير	دقة التمرير	٢,٤٧	١,٤٧	٤,٩٦	٢,٤٢	٢,٤٩	٤,٠٨
الإستلام ثم الجرى	زمن الأداء	٨,٣٩	٢,٩٢	٦,٤٦	١,٥٧	١,٩٣ -	٣,٢٢
بالكرة ثم التمرير	دقة التمرير	٢,٨٣	٢,٣٨	٤,٩٢	٢,٤١	٢,٠٩	٤,٣٧
الإستلام ثم التصويب	زمن الأداء	٦,٤٣	٢,٦٥	٤,٥٧	١,٧٠	١,٨٦ -	٤,٦٣

تابع جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباع الأدنى والأربع الأعلى في اختبارات بعض المهارات المركبة ن = ٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	الأربع الأدنى		الأربع الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		س	ع±	س	ع±		
دقة التصويب	درجة	١,٦٥	٢,٧٨	٤,٠٥	٢,٢٧	٢,٤٠	٤,١٨
زمن الأداء	ثانية	٨,٦٨	٢,٦٩	٦,٣٠	٢,٢٢	٢,٣٨ -	٣,٥٢
دقة التصويب	درجة	١,٧٣	٣,٣٥	٤,٣٩	٢,٧١	٢,٦٦	٤,٢٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي الأرباع الأعلى والأربع الأدنى للاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق الاختبار.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباع الأدنى والأربع الأعلى في تكرارات الإستحواذ في مباراة ٥ ضد ٥ لمدة ١٠ اق ن = ٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	الأربع الأدنى		الأربع الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		س	ع±	س	ع±		
المباراة الأولى	تكرار	١٩٥,٢	٢,٨٥	٢٠٤,٥	٤,٤٨	٩,٣٠	٤,٩٨
المباراة الثانية	تكرار	١٩٠,٨	٢,٣٧	١٩٦,١	٢,١٢	٥,٣٠	٣,٢٧
المباراة الثالثة	تكرار	١٩٩,٦	٢,٠٩	٢٠٨,٢	٣,٥٤	٨,٦٠	٤,٠٦
المباراة الرابعة	تكرار	١٨٧,١	٣,٦٤	١٩٢,٥	١,٨٧	٥,٤٠	٣,٥٠
المباراة الخامسة	تكرار	١٩٧,٤	٢,٥٥	٢٠٣,٨	٢,٠٩	٦,٤٠	٣,٢٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين متوسطي الأرباع الأعلى والأربع الأدنى للاختبارات قيد البحث مما يدل على صدق الاختبار. ثبات اختبارات القدرات والمهارية وتكرارات الإستحواذ :

تم إيجاد ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها - Test Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٢٠) ناشئ تحت (١٦) سنة بنادي بمركز شباب بطا- محافظة القليوبية، وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة الاستطلاعية التطبيق الأول، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٣) أيام من التطبيق الأول، والجدول (١٣-١٤-١٥) توضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الفترة من ٨-١٠ / ٢٠٢٢م إلى ١٤-١٦ / ٢٠٢٢م.

جدول (١٣)

معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات بعض المهارات الأساسية
ن = ٢٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
٠,٨٤١	٣,١٢	٤,٦٥	٢,٤٨	٤,٥٣	درجة	إختبار دقة التميرير القصير
٠,٧٦٦	٢,٤٧	٤,٤١	٣,٦٣	٤,٣٠	درجة	إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
٠,٨٠١	٢,٠٧	١٢,٦٩	٣,٣٣	١٢,٨٢	ثانيه	اختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (٤٠م)
٠,٧٣٨	١,٥٤	١٧,٩١	٢,٨٥	١٧,٤٥	ثانيه	اختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع ١٠م

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٤٢٣.

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث وهي درجة ارتباط عالية وهي دالة مما يدل علي ثبات الاختبار بدرجة عالية.

جدول (١٤)

معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات بعض المهارات المركبة ن = ٢٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وق	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
٠,٨٠٩	٣,٢٧	٥,٩٦	٢,٥٢	٥,٣٨	ثانية	الإستلام ثم التميرير
٠,٧١٢	٢,٦٩	٣,٣٩	٢,٠٨	٣,٨٢	درجة	
٠,٨٤٢	١,٣٧	٧,٧٦	٢,١٥	٧,٥٠	ثانية	الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التميرير
٠,٧٩٣	٢,٧٨	٣,٨٣	٣,٤٩	٣,٥٣	درجة	
٠,٨٨٨	١,٨٥	٥,٦٩	٢,٦١	٥,٤٨	ثانية	الإستلام ثم التصويب
٠,٧٨١	٢,٠٨	٢,٥٢	٢,٤٩	٢,٦٩	درجة	
٠,٧٥٠	٢,٨٤	٧,٤٦	٣,٨١	٧,٣٠	ثانية	الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب
٠,٨٤٢	٢,١٢	٢,٧١	٣,٤٨	٢,٢٢	درجة	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٤٢٣.

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث وهي درجة ارتباط عالية وهي دالة مما يدل علي ثبات الاختبار بدرجة عالية.

جدول (١٥)

معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني في تكرارات الإستحواذ في مباراة ٥ ضد ٥ لمدة ١٠ ق ن = ٢٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع±	س	ع±	س		
٠,٨٠٧	٤,٥٨	٢٠٠,١	٢,٣٨	١٩٩,٧	تكرار	المباراة الأولى
٠,٧٦٦	٢,٠٦	١٩٥,٨	٢,٧٥	١٩٤,١	تكرار	المباراة الثانية
٠,٨٧٤	٣,٣٧	٢٠٣,٦	٢,٥٠	٢٠٤,٤	تكرار	المباراة الثالثة
٠,٧٣٧	١,١٠	١٨٩,١	٣,٠٣	١٩٠,٣	تكرار	المباراة الرابعة
٠,٨١٥	٢,٣٧	١٩٩,٨	٢,٦٣	٢٠٠,٥	تكرار	المباراة الخامسة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٤٢٣.

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث وهي درجة ارتباط عالية وهي دالة مما يدل على ثبات الاختبار بدرجة عالية.
إختيار المساعدين :

قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من المساعدين والذين تم اختيارهم لمساعدته الباحث في القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٥) مرفق (٥)، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء الإختبارات وحساب الدرجات والهدف من كل إختبار بالإضافة إلى تزويدهم بالمعلومات التي تساعدهم على الإجابة على كل الأسئلة والإستفسارات التي قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات خلال الدراسات الإستطلاعية أو خلال القياسات الخاصة بالدراسة.

البرنامج التدريبي :

من خلال المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب كرة القدم بصفة خاصة تمكن الباحث من تحديد البيانات الأساسية للبرنامج التدريبي مرفق (٦):

- هدف البرنامج تطوير مستوى الأداءات المهارية و نسب الإستحواذ لناشيئ كرة القدم تحت ١٦ سنة باستخدام تدريبات الوندو.
- مدة البرنامج (١٢ إسبوع).
- المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة.
- توقيت تطبيق البرنامج من ٧/٢٣ : ١٣/١٠ / ٢٠٢٢م.

- مكان تطبيق البرنامج (ملاعب نادى بنها).
- عدد وحدات التدريب الإِسبوعية (٤ وحدات)
- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
- عدد وحدات البرنامج (٤٨ وحدة).
- زمن وحده التدريب اليومية (٩٠ - ١١٠ دقيقة) مرفق (٥).
- زمن الإِحماء ٩٦٠ دقيقة.
- زمن الجزء الرئيسى ٣٦٠٠ دقيقة.
- زمن الروندو ٢٠ق للوحده الواحده و ٨٠ق أسبوعيا و ٩٦٠ دقيقة خلال البرنامج ككل
- زمن الجزء الختامى ٢٤٠ دقيقة.
- زمن التدريب الإِسبوعى الواحد (٣٧٠ - ٤٣٠ دقيقة).
- زمن البرنامج ككل (٤٥٦٠ دقيقة).

خطة القياسات:

القياسات القبليه:

أجرى القياس القبلى على عينة الدراسة الأساسية قيد البحث فى بعض الأداءات المهارية المركبة ونسب الإستحواذ يومى الاربعاء والخميس ٢٠-٢١/٧/٢٠٢٢م.

البرنامج التدريبى:

تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على عينة الدراسة الأساسية قيد البحث يوم السبت ٢٣/٧/٢٠٢٢م وحتى يوم الخميس ١٣/١٠/٢٠٢٢م.

القياسات البعديه:

أجرى القياس البعدى على عينة الدراسة الأساسية قيد البحث فى بعض الأداءات المهارية المركبة ونسب الإستحواذ يوم السبت والاحد ١٥-١٦/١٠/٢٠٢٢م.

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Spss باستخدام الحاسب الآلى :

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعيارى.
- الوسيط.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- معامل الإلتواء.
- إختبار ت.
- نسب التحسن

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسب التحسن في بعض المهارات المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث ن = ٢٠

نسب التحسن	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المنغبرات
		ع±	س	ع±	س		
٢٦,٧٤	*٣,٧٩	٢,٨٦	٤,٢٢	٢,١٥	٥,٧٦	ثانية	زمن الأداء
٦٦,٤٦	*٥,٤٣	١,١١	٥,٣٦	١,٥٨	٣,٢٢	درجة	دقة التمرير
٨,٦٨	*٣,٨٥	٢,٠٩	٦,٨٤	٢,٢٧	٧,٤٩	ثانية	زمن الأداء
٧١,٣٩	*٥,٠٣	٢,٤٦	٥,٦٩	٢,٨٥	٣,٣٢	درجة	دقة التمرير
١٣,٢٦	*٣,٢٦	١,٨٨	٤,٨٤	١,٤٩	٥,٥٨	ثانية	زمن الأداء
٣٤,٥٤	*٤,٢٢	٢,٦١	٣,٣٥	٢,٢٢	٢,٤٩	درجة	دقة التصويب
١٥,٤١	*٣,٦٨	١,٢٦	٦,١٥	١,٦٩	٧,٢٧	ثانية	زمن الأداء
٢٧,٥٣	*٤,٣٦	٢,٤٧	٣,٦٦	٢,٣٢	٢,٨٧	درجة	دقة التصويب

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١,٧٣

يتضح من جدول (١٤) أن قيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية في متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لبعض مهارات المركبة وكانت قيمتها أكبر قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ولصالح متوسطات القياسات البعديّة وتحسن للمجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياس (القبلي- البعدي) في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق داله بين القياسين (القبلي- البعدي) في مستوى بعض المهارات المركبة للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث وجود تلك الفروق في أغلب الاداءات المهارية المركبة إلى أن البرنامج التدريبي الموضوع للمجموعة التجريبية كان مقنناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنية من حيث عدد الأسابيع وزمن الوحدات والأحمال التدريبية والتدريبات المعطاة أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى القدرات المهارية لعينة البحث.

وهذا يتفق مع كلا محمد كشك و أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) (١٠)، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) (٢) أن البرامج التدريبية المخططة للناشئين في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة

التدريب للناشئين، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى الناشئ ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة، ولكي يمكن الوصول بالناشئين في مجال التدريب إلى المستويات العالية فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولابد من التحكم في هذا الوقت ولهذا نجد أن من الأهمية وضع خطط لفترات أقصر (سنوات - فترة - مرحلة - أسبوع)، والتي يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من أهداف وواجبات فرعية إلى أهداف أكبر منها وهكذا حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة.

ويتفق أيضا مع ما ذكره كاتيس **Kattes**, كيليس **Kellas** (٢٠٠٩م) (١٥) (١٦)، لسكوت **Lescott** (٢٠١٢م) (١٧) أن البرنامج التدريبي المقترح والذي تم وضعه وتقنيته أستطاع أن يحدث فروق وتأثير واضح في المستوى معتمداً على نظريات وطرائق علم التدريب ومنتجها أسلوب متدرج ومناسب لطبيعة وخصائص المشاركين، ولكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعى المدرب التخطيط للبرنامج من النواحي البدنية والمهارية وأن يتناسب مع المرحلة العمرية التي يخطط من أجلها، وأن يتصف البرنامج بالشمولية والمتعة والإثارة والسرور، وأن يتم تحديد عدد مرات التدريب وزمن كل وحدة تدريبية.

ويتفق مع ما ذكره كلاً من محمد كشك، وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م)، هشام حمدون (٢٠٠٨)، فادي فريد (٢٠١٦م) أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة بها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقاً لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير واستلام - مراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ودقيقة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) لتتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة.

ويتفق مع كلاً من حسن أبو عبده (٢٠٠٨م)، عادل الفاضل (٢٠١٢م) أن الأداءات المهارية المركبة من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية يستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء المهاري للاعب و تؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي و يمكن تحديد مساحة و زمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب و مهاراته. وأن عملية تدريب المهارات المندمجة و خاصة الهجومية لابد و أن تنال الاهتمام الكبير الذي تستحقه في غضون تخطيط برامج تدريب الناشئين حيث تنال الغالبية

العظمى من المجموع الكلى للأزمنة المخصصة للإعداد المهارى و تستمر عملية تدريب المهارات المندمجة الهجومية و مشتقاتها و التمرينات الحركية التى تعمل على تنميتها و تطويرها و تحسينها حتى تصل إلى المستويات الرياضية العليا.

وهذا يتفق مع دي بيرناردو **DiBernardo** (٢٠١٤م) (١٢) أن من فوائد استخدام تدريبات الوندو أنها تعمل على تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الذهنية والفنيات العالية والتوافق والجوانب البدنية المهارية الخططية التي يتم تطويرها باستخدام الوندو Rundos خلال الوحدات التدريبية اليومية، حيث أنه خلال تدريب البراعم نستطيع عمل العديد من تدريبات الوندو والتي تحمل أهداف عديدة ولذلك يفضلها العديد من المدربين خلال التدريبات ولكن لانعطي كل الحرية للبراعم خلال الأداء ويكون هناك واجبات وقيود لابد من تنفيذها كاللعب من لمسة واحده أو بلمستين أو أي شروط اخري، فهنا يظهر دور المدرب في وضع أهداف خلال الأداء والا أصبحت ترويحوية بسيطة ليس لها شروط أو قيود.

هذا يتفق مع ما توصل إليه هشام حمدون (٢٠٠٨)، محمد خليل (٢٠٠٩م)، عادل الفاضى (٢٠١٢م) حيث أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابى في تنمية الأداء المهارى المركب. و بهذا يكون تحقق الفرض الأول

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسب التحسن فى تكرارات الإستحواذ فى مباراة ٥ ضد ٥ لمدته ١٠ اق للمجموعة التجريبية قيد البحث ن = ٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسب التحسن
		س	ع±	س	ع±		
المباراة الأولى	تكرار	١٩٨,٢	٢,٢٢	٢٢٥,٦	٤,٣٩	*٣,٢٨	١٣,٨٢
المباراة الثانية	تكرار	١٩٥,٧	٢,٧٠	٢٢١,٥	٢,٥٣	*٣,٦٥	١٣,١٨
المباراة الثالثة	تكرار	٢٠٣,٣	٢,٣٧	٢٢٩,٣	٣,٢٧	*٣,١٩	١٢,٧٩
المباراة الرابعة	تكرار	١٩٢,٨	٣,١٨	٢١٨,٥	١,٤٨	*٣,٤٣	١٣,٣٣
المباراة الخامسة	تكرار	٢٠٢,٤	٢,٧٥	٢٢٦,٢	٢,٠٨	*٣,٠٧	١١,٧٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١,٧٣

يتضح من جدول (١٧) أن قيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية فى متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة تكرارات الإستحواذ فى مباراة ٥ ضد ٥ لمدته ١٠ اق وكانت قيمتها أكبر قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ولصالح متوسطات القياسات البعديّة وتحسن للمجموعة التجريبية.

جدول (١٨)

التكرارات والنسب المئوية للأداء الناجح والفاشل للاستحواذ للقياسات القبلية والبعديّة في مباراة

٥ ضد ٥ لمدة ١٠ اق للمجموعة التجريبية قيد البحث ن=٢٠

القياس البعدي		القياس القبلي				وحدة القياس	الاختبارات		
النسب المئوية %	التكرارات	النسب المئوية %		التكرارات					
الناجح	الفاشل	الناجح	الفاشل	الناجح	الفاشل				
٨٤,٨٤	١٥,١٦	١٩١,٤	٣٤,٢	٨٢,٠٩	١٧,٩١	٣٥,٥	١٦٢,٧	تكرار	المباراة الأولى
٨٤,٥١	١٥,٤٩	١٨٧,٢	٣٤,٣	٧٩,٩٢	٢٠,٠٨	٣٩,٣	١٥٦,٤	تكرار	المباراة الثانية
٨٦,٦١	١٣,٣٩	١٩٨,٦	٣٠,٧	٨٢,٦٩	١٧,٣١	٣٥,٢	١٦٨,١	تكرار	المباراة الثالثة
٨٦,٣٢	١٣,٦٨	١٨٨,٦	٢٩,٩	٨٤,٧٠	١٥,٣٠	٢٩,٥	١٦٣,٣	تكرار	المباراة الرابعة
٨٥,٩٩	١٤,٠١	١٩٤,٥	٣١,٧	٨٣,٦٠	١٦,٤٠	٣٣,٢	١٦٩,٢	تكرار	المباراة الخامسة

يتضح من جدول (١٨) أن التكرارات والنسب المئوية للإستحواذ في مباراة ٥ ضد ٥ لمدة ١٠ اق مع حدوث تحسن في نسب الإستحواذ ككل وحدث تحسن في نسب الأداء الناجح وانخفاض نسب الأداء الفاشل بين القياسين القبلي والبعدي مما يدل على وجود فروق ولصالح متوسطات القياسات البعديّة وتحسن للمجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) في نسب الإستحواذ للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (١٧-١٨) أن التكرارات والنسب المئوية للإستحواذ في مباراة ٥ ضد ٥ لمدة ١٠ اق مع حدوث تحسن في نسب الإستحواذ ككل وحدث تحسن في نسب الأداء الناجح وانخفاض نسب الأداء الفاشل بين القياسين القبلي والبعدي مما يدل على وجود فروق ولصالح متوسطات القياسات البعديّة وتحسن للمجموعة التجريبية

ويعزى الباحث حدوث تحسن في نسب الإستحواذ الى تدريبات الوندو الموضوعه للناشئين حيث انها تضع الناشئ في موقف يشبه ما يحدث في المباراة مما يتطلب منه التعامل بشكل جيد والتصرف بشكل سليم فضلا عن انها تقدم له حلول كثيرة للموقف الواحد وهذا يعطي اللاعب مخزون للتصرف في المواقف المشابهه في المباراه او التدريب مستقبلا مما يقلل نسب الاخطاء وبالتالي تزيد معدلات ونسب الأداء الناجح.

وهذا يتفق مع هودس ووليامز Hodges, & Williams (٢٠١٥م) (١٤) أنه يجب الإعتماد على تدريبات الوندو لأنها تشبه ما يحدث في المباريات ويجب على كل المدربين أن

يقومون بتدريب البراعم على كل ما يحتاجونه خلال التدريب حتى يقومون به خلال المباريات لأن التدريب هو مرآة للمباراة، ويجب أن يكون للمدربين دائماً إرشادات محددة خلال تدريبات الروندو rondo وعدد من الاختلافات والتنويعات حتى لا يمل البراعم خلال زمن الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يزيد عن ١٠ دقائق كل وحده. والروندو Rondos هي تدريبات تنفذ في مساحات مختلفة و يكون لاعبو الهجوم في تفوق عددي أو زيادة عددية عن لاعبي الدفاع ومن الممكن وجود لاعبون جوكر والروندو ينجح في حالة توافر مهارة للاعبين حتى يستطيعون تمرير الكرة بسهولة وسلاسة وتنفيذ تعليمات المدرب للأداء والعمل في بيئة تدريبية تشبه جو المنافسة.

ويتفق هذا مع نتائج دراسات والتي توصلت إلى وجود تأثير إيجابي للبرامج التدريبية المقترحة في تلك الدراسات أدى إلى تحسين في مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة التي لها تأثير إيجابي على مدة إمتلاك اللاعب للكرة وبالتالي زيادة نسب الإستحواذ. وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني
الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الروندو أثر إيجابياً على بعض الأداءات المهارية المركبة للمجموعة قيد البحث.
- ٢- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياس (القبلي . البعدي) في بعض الأداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٣- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياس (القبلي . البعدي) في نسب الإستحواذ لصالح القياس البعدي للمجموعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

التوصيات:

- في ضوء الإستخلاصات تمكن الباحث من تحديد التوصيات الآتية :
- ١- الاهتمام بتدريبات الروندو للناشئين في المراحل العمرية المختلفة.
 - ٢- مراعاة التنوع في تدريبات الروندو للناشئين بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها.
 - ٣- إدراج تدريبات الروندو ضمن البرامج التدريبية للناشئين لما لها من تأثير فعال في تطوير القدرات المهارية مركبة ومردودها على الجانب البدني.

- ٤- تقنين تدريبات الرondo في البرامج التدريبية للناشئين في ضوء قدراتهم عن طريق التحكم في مساحة الملعب وعدد اللاعبين وعدد المساعدين وشروط الأداء بما يتناسب مع مستوى الناشئين.
- ٥- تطبيق الدراسة على لاعبي الدرجة الأولى.
- ٦- تطبيق دراسات جديدة لمعرفة تأثير تدريبات الرondo على المتغيرات الخطية والفسولوجية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أمر الله البساطي (٢٠٠١م): الإعداد البدني في كرة القدم، (تخطيط - تدريب - قياس)، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
- ٢- جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) : أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم، بحث منشور، (مجلة جامعة النجاح للأبحاث) العلوم الإنسانية، مجلد ٢٤ (٥)، قسم التربية الرياضية، كلية التربية والتكنولوجيا، جامعة فلسطين التقنية، طولكرم، فلسطين.
- ٣- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) : الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الثامنة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٤- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد البدني للاعبى كرة القدم، الطبعة الأولى، دار الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٥- حسن أبو عبده (٢٠٠٨م): الإعداد المهارى في كرة القدم، الطبعة الثامنة، الإسكندرية.
- ٦- عادل الفاضلى (٢٠١٢م) : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٧٤، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية.
- ٧- عويس الجبالي (٢٠٠١م): التدريب الرياضى النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار G.M.S للنشر، القاهرة.
- ٨- فادى فريد (٢٠١٦م) : فاعلية الفيديو التفاعلى على بعض الأداءات المهارية المركبة فى كرة القدم لطلاب المرحلة الأساسية العليا، رسالة ماجستير، كلية التربية بغزة، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

- ٩- محمد خليل (٢٠٠٩) : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية وأثره علي الأداء المهارى المركب لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٠- محمد كشك- أمر الله البساطى (٢٠٠٠م): أسس الإعداد المهارى والخطي في كرة القدم.
- ١١- هشام حمدون (٢٠٠٨م) : تأثير التدريب باستخدام أكثر من كرة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 12- DiBernardo, M. (2014): The Science of Rondo (Progressions, Variations & Transitions), methods of coaching series, Electronic book, Published By Soccertutor.com.
- 13- House, W. (2007): Game Situation for Soccer– Themed Exercises and Small Sided Games– Ireland football Federation, coaches course, Ireland.
- 14- Hodges, N., & Williams, A.(2015). Effect of 8 Weeks Rondo Soccer Games on Agility And Acceleration Speed for Soccer Juniors, Journal of Physical Education and Sport, 6(2), 154-160.
- 15- Kattes , A. & Kellas , E. (2009): Effects of small-sided games on physical and performance in young soccer players , Journal of Sports Science and Medicine, vol 8, 374-380.
- 16- Kelley , D. & Dorest ,B. (2008): The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players, Journal of Science and Medicine in Sport, vol (2): 50–57.
- 17- Lescott, I. (2012): The Effect of a proposed training program to develop the physical and skillful side for football juniors ,

The Australian Journal of Science and Medicine, vol 24(04): 111-118.

- 18- **Pride, A. (2004):** Training Cycle Football Condition: Development of Theory & Translation to Football Practice. Work paper, Ottawa, Canada.
- 19- **Queen , R. (2005):** How to make a program for soccer players u 15, Matrix Soccer Academy Ltd, Bolton, UK.
- 20- **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.