

## تأثير تدريبات الروندو RONDO علي البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبون في كرة السلة

\* د/ وائل عصام الدين الدياسطي

\*\* د/ نبيل سليمان قطب

### المخلص :

يهدف البحث الحالي للتعرف علي تأثير تدريبات الروندو RONDO علي البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبون في كرة السلة من خلال تصميم مجموعة من تدريبات الروندو ونظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي- البعدي) لهما وأشتمل مجتمع البحث على لاعبات كرة السلة بنادي وادي دجلة حيث اختار الباحثان عينة البحث من مجتمع البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٣٢) لاعبه تم استبعاد (٢) لعدم اتفاقهم فأصبحت (٢٠) لاعبه قسمت الى مجموعتين متساويتين متكافئتين ومتجانسين قوام كل منها (١٠) لاعبات، ثم تم استخدام (١٠) لاعبات آخرين كعينة استطلاعية وأشارت اهم النتائج الى أن برنامج تدريبات الروندو RONDO المقترح ساهم بطريقة ايجابية في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث ويوصى الباحثان بضرورة استخدام تدريبات الروندو RONDO كوسيلة تدريبية فعالة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة السلة.

### Abstract

The current research aims to identify the impact of RONDO exercises on the physical and skill structure of the centers of female players in basketball by designing a set of rondo exercises. The research community included basketball players in Wadi Degla Club, where the researchers chose the research sample from the research community in the intentional way, and it consisted of (32) players. (2) were excluded because they did not agree, so it became (20) players. female players, then (10) other female players were used as an exploratory sample, and the most important results indicated that the proposed RONDO training program contributed in a positive way to improving the physical and skill variables of the sample under study. basketball.

\* استاذ تدريب كرة السلة المساعد بقسم تدريب الرياضات الجماعية كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ومدرّب منتخب مصر السابق لكرة السلة.

\*\* استاذ تدريب كرة السلة المساعد بقسم تدريب الالعاب الرياضية كلية التربية الرياضية للبنات -جامعة حلوان.

## المقدمة ومشكلة البحث :

يسهم التدريب الرياضي إسهاماً بارزاً لتحقيق المستويات المتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه، ولقد ظهر مؤخراً الاهتمام المتزايد باللياقة البدنية ومكوناتها باعتبارها من أهم متطلبات الأداء في الرياضات المختلفة وما يترتب عليها من تقدم في مستوى الأداء المهارى وما ينتج عنها من تطور في الأداء الخططي مما يؤدي للوصول إلى المنافسات العالمية.

وتخضع الرياضات الجماعية للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة سواء أثناء التدريب أو المنافسات، وذلك لأن ظروف ومواقف اللعب التي يتعرض لها اللاعبين أثناء المباريات متغيرة وغير ثابتة لارتباطها بكثير من المثيرات الخارجية كحركات ومواقف كل من المنافسين، الزملاء، والكرة، لذا يجب أن يتم تخطيط برامج التدريب لهذه الرياضات طبقاً للظروف والمثيرات المتغيرة خلال فترات الإعداد المختلفة (البدني، المهارى، الخططي) كي يتم تطوير الأداء البدني والفني والخططي للاعبين، ويكون للاعب والفريق الشكل الذي يميزه عن الكثير ممن هم أقرانه في الفرق الأخرى فيكتب للاعب والفريق التميز والفوز في المنافسات سواء كانت محلية أو دولية أو عالمية.

ولكي يتحقق التميز والفوز في هذه المنافسات يحاول الكثير من الباحثين والقائمين على التدريب الرياضي بشكل عام وفي الرياضات الجماعية بشكل خاص إجراء الكثير من الدراسات والبحوث معتمدين على الإتجاهات الحديثة للكثير من العلوم الأخرى التي لها علاقة بعلم التدريب كالتشريح، والفسولوجي، علم وظائف الأعضاء، علم الحركة، علم النفس، والإدارة الرياضية، وعلم الإجتماع الرياضي، وغيرها من العلوم الأخرى التي كثيراً ما تمتزج مع بعضها البعض في بوتقة واحدة داخل الوحدات التدريبية لبرامج التدريب لتحقيق أهداف العملية التدريبية.

ويشير "أحمد النمر" (٢٠١٢م) إلى أن ما يميز التدريب الرياضي الحديث أن الاتحادات الرياضية الحالية تضع أهدافاً لها تسعى جاهدة للوصول إليها وتعمل على تحقيقها، ومن هنا اهتمت الدول المتقدمة بإعداد الخطط والبرنامج التدريبية على جميع المستويات العمرية وظهرت أنواع كثيرة من الخطط والبرامج التدريبية القصيرة والبعيدة المدى (٢:١).

كما أن الهدف الأساسي لعملية التدريب هو أن يحقق الفريق أو اللاعبون أرقاماً قياسية شخصية أو على مستوى الدولة أو العالم أو بطولة ما، ومن المؤكد أيضاً أن هذا اللاعب أو الفريق لن يستطيع أن يحقق هذا الهدف أو الإنجاز المطلوب إلا إذا كان في حالة بدنية

ومهارية وخطية ونفسية مثالية، ومن هنا نستطيع أن نقول أن هذا اللاعب حالته التدريبية مثالية وهو ما يسمى بالفورمة الرياضية، والفورمة الرياضية هي حالة الأداء المثالي للاعب وهي في الحقيقة الهدف من التدريب والحالة التدريبية للاعب تستمر فترة زمنية معينة، فإذا كانت هذه الحالة مثالية تمكن من خلالها تحقيق الأرقام المطلوبة في المنافسات أو الفوز في المباريات (٢٤).

وترى "تيفين ممدوح" (٢٠١٤) أنه إذا اعتبرنا العملية التدريبية هي عملية الهدف منها بناء لاعب يستطيع أن يواجه كافة ظروف المنافسة ويتعامل معها فان الإعداد البدني هو حجر الأساس لمحتوي العملية التدريبية حيث يركز عليه باقي اجزاء محتوى الإعداد سواء كان مهاريا أو خطيا أو نفسيا أوحتي عقليا والذي بدونه لن يتمكن المدربون الوصول بلاعبهم الي المستوى المطلوب (١٥ : ٩).

ويشير بينديكت، دياجو وآخرون **Benedict, Diogo,et** (٢٠١٩) أن بعض المدربين يتجهون الى استخدام تدريبات الروندو **RONDO** لتحسين الاسس اللازمة عندما يتعلق الأمر باللعب التموضعي، مثل ذكاء اللعب، الحركة، زاوية الجسم والموقع، وتقنية التمرير والمراوغة (٢٠ : ١٣).

ويذكر "منصور المغربي" (٢٠٢٠) أن تدريبات الروندو **Rondo** أصبحت أداة تدريب عصرية حيث أشار العديد من المدربين إليها على أنها تدريبات جماعية تهدف للإحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنة بين 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 اعتمادًا 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 الإستحواذ بعيدًا عن المدافعين فهي تغطي كافته الجوانب البدنية والمهارية والخطية في بيئة تدريبية تنافسية تشبه إلى حد كبير ما يحدث خلال المباريات. (١٤ : ٢٣٤)

ويكر "محمد الدسوقي" (٢٠٢١) أن تدريبات الروندو **Rondo** أجمع العديد من المدربين على أهميتها وتوظيفها في التدريب لخدمه العديد من الجوانب وتحقق العديد من الأهداف منها اتخاذ القرار وعدد اللمسات، العمل كمجموعة والتفاهم الجماعي، حل المشكلات والإبداع، التكنيك والمرونة التكتيكية والرشاقة، المنافسة (٩ : ٢)

ويرى الباحثان أن تدريبات الروندو **RONDO** يتم من خلالها تدريب وتجهيز اللاعبين للمباريات الفعلية ويخبر اللاعبين بقدراتهم المرتبطة والظاهرة، كما يعمل على خلق ظروف المباراة عن طريق استخدام تدريبات الروندو **RONDO**.

ويرى كل من "محمد لطفي، وجدي مصطفى" (٢٠٠٢) أن الهدف من الإعداد البدني هو تنمية وتحسين حالة الفرد بإعداده بدنياً وحركياً لإنجاز متطلبات النشاط الرياضي أثناء التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة عودة اللاعب لحالته الطبيعية (٨ : ٣٦٢).

وتذكر "تيفين ممدوح" (٢٠١٤) أن الإعداد البدني هو تلك العمليات التدريبية التي تهدف إلي تنمية وتطوير القدرات البدنية وما ينتج عنها من اندماج بعضهما مع البعض لدي اللاعب لتحسين لياقته البدنية والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة لأداء كافة نواحي النشاط الممارس سواء من الناحية المهارية أو الخطئية بفاعلية واللاعب المعد بدنياً يستطيع مواجهة التعب وتكون لديه القدرة علي الفوز بالمباريات مقارنة بغيره من اللاعبين (١٥ : ٩).

ويصنف "مفتي إبراهيم" (٢٠١٢) صفات اللياقة البدنية للرياضات الجماعية طبقاً لما أشار إليه "لارسون ويكوم" إلى مجموعة من الصفات هي المرونة، والاتزان، والسرعة، مقاومة المرض، القدرة العضلية، الجلد الدوري، التنفسي، الرشاقة، القوة العضلية، الدقة، التوافق العضلي (١٣ : ٤٤).

ويرى "فارو ويونج وبريشي" **Farrow, D., Young, W., Bruce, L** (٢٠١٣) أن الأداء في رياضة كرة السلة يحتوي على العديد من المواقف التي تتطلب أن يتميز اللاعب بمستوي عالي من التحمل والسرعة والتحمل العضلي للرجلين وكذلك القوة المميزة بالسرعة وتغيير الاتجاه حتى يؤدي اللاعب المباراة في جميع أوقاتها سواء الأساسية أو الإضافية بالكفاءة البدنية المطلوبة، ويضيف أيضاً أن رياضة كرة السلة هي رياضة الحركات الرشيقة، فاللاعب يصوب ويتابع علي الهدف، يناور بالكرة، ينطلق ويغير اتجاهاته بسرعة، يمرر الكرة إلي جميع الاتجاهات، أو يتحرك دفاعياً محاولاً منع الفريق المهاجم من التصويب علي سلتته، يحاول قطع الكرة والاستحواذ عليها للتغلب علي الخطط الهجومية والعمل علي عدم نجاحها، (٥ : ٢١).

ويضيف "محمود حسين" (٢٠١٦) أن لاعب كرة السلة تواجهه أثناء اللعب الكثير من المواقف والمثيرات بشكل مفاجئ أثناء التحرك في الملعب سواء للهجوم أو للدفاع، لذا يجب أن يمتلك اللاعب قدرات بدنية وحركية خاصة تمكنه من سرعه الاستجابة لهذه المواقف

المفاجئة، ويكون دائم الاستعداد للتصرف الخططي وأداء التحركات والمهارات المناسبة في توقيتها للتغير الدائم والسريع أثناء المباراة (١١ : ١، ٢).

ويري "محمود حسين" (٢٠١٦) أن البنية تعني اصطلاحاً الكيفية التي يتم بها تنظيم عناصر مجموعة ما، أي أنها تعني مجموعة العناصر المتماسكة فيما بينها، بحيث يتوقف كل عنصر على باقي العناصر الأخرى، وأن البنية البدنية والمهارية للاعب كرة السلة هي مجموعة الصفات البدنية التي يتصف بها لاعب كرة السلة بحيث تتوقف كل صفة بدنية على الصفات البدنية الأخرى، وكذلك هي العلاقة المتبادلة بين الصفات البدنية (الرشاقة، السرعة، وسرعة رد الفعل) والمهارات الأساسية للعبة (التمرير والاستلام، المحاورة، الخداع، التصويب) والتي تبين مدى اتقان اللاعب لمهارات اللعبة، ويضيف أنه يجب تدريب اللاعبين بناء على بنية ومحتوى المهارات الأساسية طبقاً للمتطلبات البدنية والفنية لرياضة كرة السلة وفقاً لمراكز اللعب (١١ : ٥).

ويشير "مدحت صالح" (٢٠٠٥) إلى أن رياضة كرة السلة رياضة جماعية يؤديها خمسة لاعبين تعتمد على الأداء الجماعي للاعبين الفريق مجتمعين، أي أن أداء اللاعبين يجب أن يكون كوحدة واحدة سواء كان في الهجوم أو الدفاع، وتقع كل هذه المهام على عاتق الفريق ككل وليس على عاتق لاعب واحد وبذلك فلكل فرد واجباته وصفاته في الفريق التي يختلف بها عن غيره ليكون هو الشخص المسئول عن هذا الدور في الملعب أكثر من غيره من اللاعبين ويكون لكل مركز مهامه وواجباته طبقاً لبعض المعايير والمقاييس الجسمية والفنية (١٢ : ٥٥).

على الرغم من أن قواعد لعبة كرة السلة لا تحدد مراكز (positions) أو مواضع للاعبين داخل الملعب على الإطلاق، فإن هذا الأمر قد ظهر وتطور كجزء من لعبة كرة السلة خلال العقود الخمسة الأولى من تطور لعبة كرة السلة، كان يتم تقسيم مراكز اللاعبين داخل الملعب على النحو التالي (لاعب خط دفاع، ولاعب هجوم، ولاعبين في مركز الوسط أو لاعبي خط دفاع، ولاعب هجوم، ولاعب خط وسط واحد). أنه منذ ثمانينيات القرن العشرين، ظهرت مراكز جديدة للاعبين أكثر تحديداً، وهي:

- ١- مركز (١) ويسمى (point guard).
- ٢- مركز (٢) ويسمى (Shooting guard).
- ٣- مركز (٣) ويسمى (Small Forward).
- ٤- مركز (٤) ويسمى (Power forward).

٥- مركز (٥) ويسمى (center).

(point guard) يقوم بتنظيم هجوم فريقه وتوجيهه من خلال قدرته على التحكم في الكرة والتأكد من وصولها للاعب المناسب في الوقت المناسب، (Shooting guard) يقوم بتسديد قدر كبير جداً من التسديدات في مرحلة الهجوم، كما يقوم بمراقبة أفضل لاعب محيط لدى الفريق المنافس في مرحلة الدفاع، (Small Forward) غالباً ما يكون مسئولاً بشكل رئيسي عن إحراز النقاط من خلال سلوك أقصر الطرق نحو السلة والاختراق مع المراوغة بالكرة وتنظيمها، (Power forward) يلعب في الهجوم بقوة وغالباً ما يكون ظهره للسلة، (center): يتم الاعتماد على أطول وأقوى لاعبي الفريق في هذا المركز لإحراز النقاط (في مرحلة الهجوم)، أو للدفاع عن سلة فريقه بقوة أوللاستحواذ على الكرات المرتدة (٢٥)، (٢٣)

ومن خلال العرض السابق لأراء ومفهوم العلماء لتدريبات الروندو RONDO والبنية البدنية والمهارية لرياضة كرة السلة يري الباحثان أن لتدريبات الروندو RONDO دور هام وحاسم في تطوير الأداء البدني والمهاري واتخاذ القرارات وسرعه رد الفعل في رياضة كرة السلة وخاصة عند ظهور المثيرات أو المواقف المفاجئة التي تواجه اللاعب أثناء التحرك وأداء المهارات المختلفة سواء بكره أو بدونها في المباريات.

ومن خلال متابعة وملاحظة الباحثان لنشاط كرة السلة بأكاديميات السلة المختلفة لاحظنا أن الكثير من المدربين يعطون تمرينات موقفية داخل الوحدات التدريبية ولكن هذا النوع من التمرينات تكون الحركات فيه من النوع المغلق، لأن اللاعبين يعلمون متي وأين يغيرون إتجاهاتهم قبل أداء التمرين، إلا أن هذا النوع من التمرينات لا يسهم بشكل كبير في تطوير البنية البدنية والمهارية للاعب كرة السلة، لأنه لا يشبه بشكل كبير لطبيعة الأداء في رياضة كرة السلة أثناء المنافسات، كما أن هذه الرياضة تحتاج الى التمرکز الصحيح داخل خطوط الملعب لخلق مساحات داخل الملعب، لأنه كثيراً ما تغير اللاعبه إتجاهها أثناء التحرك لظهور مثير جديد أثناء الحركة (حركة زميل، حركة منافس، قرب إنتهاء زمن الهجمة، القرب والبعد عن حدود الملعب)، واستنباطاً من نتائج الدراسات والبحوث العلمية العربية والأجنبية السابقة كدراسة كل من "محمد الدسوقي (٢٠٢٢)، محمد عبد القادر (٢٠٢١)، أحمد حيدر (٢٠٢٠)، منصور المغربي (٢٠٢٠)، نيللى قطب (٢٠٢٠)، آرون سكالان، بريندان همفريز Aron scanal, Brendan Humphries (٢٠١٧) لم يجد الباحثان وعلي حد علمهما أي دراسة تناولت تأثير تدريبات الروندو RONDO علي البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة مما يضىء بصفة الحداثة على البحث الحالي، وهذا ما دعا الباحثان

لإجراء الدراسة الحالية بعنوان تأثير تدريبات الروندو **RONDO** علي البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة.

#### أهمية البحث:

يعتبر البحث الحالي محاوله علمية للتعرف علي تأثير تدريبات الروندو **RONDO** علي لاعبين كرة السلة في مراكز اللعب المختلفة ووفق متطلبات كل مركز، وكذلك محاولة توجيه نظر المختصين والمدربين إلي أهميه التدريب باستخدام تدريبات الروندو **RONDO** ومدى أهميتها وكما الاستفادة من هذه التدريبات وتطوير مستوى اللاعبين من خلالها، ومدى أهميه التدريب للمراكز المختلفة للاعبين وتدريب كل مركز وفق قدراته البدنية والمهارية، وكذلك ضرورة التعرف علي متطلبات المراكز المختلفة في كرة السلة واستخدام تدريبات الروندو **RONDO** التي تفيد هذه المراكز وتفيد كل مركز علي حده وفق متطلباته البدنية والمهارية لهذا المركز.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي للتعرف علي: تأثير تدريبات الروندو **RONDO** علي البنية البدنية والمهارية لمراكز اللاعبين في كرة السلة من خلال تصميم مجموعة من تدريبات الروندو.

#### فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يضع الباحثان الفروض التالية:

- ١- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في البنية البدنية والمهارية (قيد البحث) لمراكز اللاعبين ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في البنية البدنية والمهارية (قيد البحث) لمراكز اللاعبين ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فرق داله إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لمراكز اللاعبين ولصالح المجموعة التجريبية.

#### مصطلحات البحث:

#### تدريبات الروندو **RONDO**:

هي مباراة تدريبية تحمل أهداف بدنية وفنية وذهنية كبيرة وتشبه ما يحدث بالمباريات وتتمتع فيها مجموعة الحراس المستحوذة على الكرة (المهاجمين) بتفوق عددي لتحقيق السيطرة والإستحواذ على الكرة ومنع المدافعين من قطع الكرة أو الفوز بها. (٢٢: ٢٣٤)

**البنية:**

تعني البنية اصطلاحاً الكيفية التي تنظم بها عناصر مجموعة ما، أي إنها تعني مجموعة العناصر المتماثلة فيما بينهما، بحيث يتوقف كل عنصر على العناصر الأخرى. (١١: ٥).

**البنية البدنية:**

هي تلك الصفات البدنية التي يتصف بها لاعب كرة السلة طبقاً لكل مركز " تعريف إجرائي "

**البنية المهارية:**

هي تلك الصفات المهارية التي يتصف بها لاعب كرة السلة طبقاً لكل مركز " تعريف إجرائي "

**مراكز اللاعبين:**

هو تصنيف للمتطلبات البدنية والمهارية والجسمانية الخاصة بكل مركز " تعريف إجرائي "

**الدراسات السابقة :****الدراسة الأولى :**

١- دراسة "محمد الدسوقي" (٢٠٢٢) (٩) بعنوان "تأثير الروندو (RONDO) في مساحات صغيرة على تعلم مهارتي التمير والإستلام بالقدم لحراس المرمي بأكاديميات كرة القدم" وهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الروندو (RONDO) في مساحات صغيرة على تعلم مهارتي التمير والإستلام بالقدم لحراس المرمي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة الدراسة وتمثلت عينة الدراسة في (٢٦) حارس مرمي في أكاديمية جراندي لكرة القدم بأفرعها الثلاثة فرع القليوبية، ومن أهم الأدوات التي استخدمها الباحث التدريبات والأختبارات المناسبة بالإضافة إلى التدريبات المقترحة التي قام الباحث بإعدادها وأشارت أهم النتائج إلى مدى تأثير تدريبات الروندو على تنمية مهارتي التمير والإستلام بالقدم لحراس المرمي عينة البحث.

٢- دراسة "محمد عبد القادر" (٢٠٢١) (٧) بعنوان "تأثير استخدام تدريبات المباريات المصغرة على التصرف الخططي الهجومي تحت ضغط المنافس والمساحة في ثلث الملعب الهجومي لدى لاعبي كرة القدم" هدفت الدراسة إلى "معرفة تأثير استخدام تدريبات المباريات المصغرة على التصرف الخططي الهجومي تحت ضغط المنافس والمساحة في ثلث الملعب الهجومي لدى لاعبي كرة القدم " فقد استخدم الباحث المنهج



التجريبي لتحقيق أهداف وفروض الدراسة، ثم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية متمثلة في لاعبي مركز شباب سمالوط تحت ٢٠ سنة مواليد ٢٠٠١ والمسجل أسمائهم بالاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢، وقد أسفرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي تطوير التصرف الخططي الهجومي تحت ضغط المنافس والمساحة في ثلث الملعب الهجومي باستخدام تدريبات المباريات المصغرة مما ساعد في تحسين التصرف الخططي الهجومي من حيث الزمن والنتيجة تحت ضغط المنافس والمساحة لدي ناشئ كرة القدم تحت ٢٠ سنة ولصالح القياس البعدي، وعليه يوصي الباحث بضرورة اهتمام المدربين بتطوير التصرف الخططي الهجومي تحت ضغط المنافس والمساحة في ثلث الملعب الهجومي باستخدام المباريات المصغرة داخل البرامج التدريبية الخاصة بالناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تحسين التصرف الخططي الهجومي من حيث الزمن والنتيجة في كرة القدم، وأيضاً ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المماثلة علي مراحل سنوية مختلفة

٣- دراسة "أحمد حيدر" (٢٠٢٠) (٣) بعنوان "تأثير تدريبات المباريات المصغرة على فاعلية الاستحواذ للاعبي كرة القدم" هدفت الدراسة إلي التعرف على تأثير تدريبات المباريات المصغرة على فاعلية الاستحواذ للاعبي كرة القدم ونسبة الاستحواذ في الخطوط المختلفة للملعب. استخدم الباحث المنهج التجريبي والوصفي تصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس (القبلي والبعدي) وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، فريق نادي الترسانة الرياضي لكرة القدم. وأسفرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الاستحواذ المطبق على التجريبية قيد البحث تحسناً معنوياً في نسب الاستحواذ في المراكز المختلفة في الملعب، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباطاً إيجابياً بين المباريات المصغرة وبين خطوط الملعب المتمثلة في (خط الدفاع، خط الوسط، خط الهجوم أيضاً) وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتدريبات المباريات المصغرة لما لها من نتائج فعالية على النواحي الاستحواذ في خطوط الملعب للاعبي كرة القدم. وإجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بالتدريبات المباريات المصغرة على عينات أخرى من لاعبي كرة القدم. وضرورة اطلاع القائمين على العملية التدريبية في كرة القدم على البرنامج التدريبي المقترح للاستفادة منه في نواحي إعداد اللاعبين .

٤- دراسة "منصور المغربي" (٢٠٢٠) (١٤) بعنوان "تأثير الخرائط الخططية للعب التموضعي لخلق المساحات باستخدام تدريبات الروندو علي فاعلية الأداء الهجومي الجماعي للاعبي كرة القدم" هدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير الخرائط الخططية

اللعبة التموضعي لخلق المساحات باستخدام تدريبات الروندو علي فاعلية الأداء الهجومي الجماعي للاعبين كرة القدم، وبلغ عدد عينة البحث الأساسية (٢٢) لاعبا تم تقسيمهم إلي مجموعة تجريبية وعددها (١١) لاعبا من نادي مقاولون طنطا الرياضي لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث الخرائط الخططية للعبة التموضعي لخلق المساحات باستخدام تدريبات الروندو)، والأخرى مجموعة ضابطة وعددها (١١) لاعبا من نادي سبورتنج كاسل الرياضي بطنطا وطبق عليها البرنامج التقليدي (المطبق من قبل المدرب)، بالإضافة إلي عينة البحث الاستطلاعية من داخل المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (١٠) لاعبا من نادي اتحاد بليون الرياضي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احداها تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي البعدي، وتوصل الباحث إلي نتائج إيجابية في تحسن أداء المجموعة التجريبية في متغيرات فعالية الأداء الهجومي الجماعي في قياس سرعة التمرير وتبادل المراكز طول الملعب بين لاعبين (التمريرة الخاطئة)، وفي قياس سرعة الأداء الجماعي لثلاثة لاعبين المثلث المفتوح، وفي قياس الأداء الجماعي لمجموعة من ٤ أفراد باستخدام طريقة توسيع جبهة الهجوم الأداء المركب من منتصف الملعب)، وفي قياس دقة الأداء الجماعي لمجموعة من ٥ أفراد الأوفرلاب المتكرر)، وفي قياس الأداء الجماعي لعدد ٦ لاعبين وتنمية دور صانع اللعب (صانع اللعب) في مستوي أداء الفاعلية الهجومية الجماعية للاعبين كرة القدم قيد البحث، حيث يتضح أن أعلى فروق نسب التحسن للمتغيرات قيد البحث

٥- دراسة "تيللي قطب" (٢٠٢٠) (١٦) تأثير استخدام تدريبات التحمل متنوعة المسارات الحركية على بعض القدرات البدنية وتأخير التعب لدى ناشئي كرة السلة هدفت الدراسة الى تخطيط برنامج لتدريبات التحمل متنوعة المسارات الحركية لمعرفة تأثيرها على بعض قدرات التحمل، وتأخير التعب لدى ناشئي كرة السلة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعته هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطه والأخرى تجريبية، اختارت الباحثة عينه البحث بالطريقة العمديه من لاعبات نادي هليوبوليس (١٦) سنة، وكان عددهم (٢٤) لاعبه قسمت إلي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطه قوام كل منهما (١٢)، وقد اختارت الباحثة (١٠) ناشئات من خارج عينة البحث لحساب المعاملات العلمية للاختبارات وإجراء الدراسات الاستطلاعية الخاصة بالبحث، وكانت أهم النتائج تدريبات التحمل متنوعة المسارات الحركية لها تأثيرا إيجابيا على قدرات التحمل، ومؤشرات تأخير التعب الفسيولوجيه لدى افراد عينه البحث التجريبية

٦- دراسة آرون سكالان، بريندان همفريز **Aron scanal, Brendan Humphries** (٢٠١٧) (١٩) بعنوان تأثير العوامل البدنية والمهارية علي اداء الرشاقة التفاعلية لدي لاعبي كرة السلة هدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير العوامل البدنية والمهارية علي اداء الرشاقة التفاعلية لدي لاعبي كرة السلة وتمثلت عينة الدراسة من ١٢ لاعب من لاعبي كرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وأشأوت اهم النتائج الي أن للعوامل البدنية والمهارية تأثير كبير علي اداء الرشاقة التفاعلية للاعبي كرة السلة

#### التعليق على الدراسات السابقة

تناول الباحثان الدراسات المرتبطة بالبحث الحالي وقد استفاد الباحثان منها في صياغة مشكلة البحث الحالي، وقد اتفقت الدراسات إلى استخدام المنهج التجريبي، وطبقت على عينة من اللاعبين كدراسة " محمد الدسوقي " (٢٠٢٢) محمد عبد القادر (٢٠٢١) أحمد حيدر (٢٠٢٠) منصور المغربي (٢٠٢٠) نيللى قطب (٢٠٢٠) آرون سكالان، بريندان همفريز **Aron scanal, Brendan Humphries** (٢٠١٧)، كما تعرف الباحثان على أنسب الوسائل لجمع البيانات، المتمثلة في الأجهزة والأدوات، الأستمارات، الأختبارات وفى ضوء ما أسفرت اليه الدراسات السابقة أمكن للباحثان مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالي.

#### خطة وإجراءات البحث:

##### منهج البحث :

نظراً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) لهما.

##### مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبات كرة السلة بنادي وادي دجلة حيث اختار الباحثان عينة البحث من مجتمع البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٣٢) لاعبه تم استبعاد (٢) لعدم اتفاقهم فأصبحت (٢٠) لاعبه قسمت الى مجموعتين متساويتين متكافئتين ومتجانسين قوام كل منها (١٠) لاعبات، ثم تم استخدام (١٠) لاعبات آخرين كعينة استطلاعية اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

تم إجراء القياسات الخاصة بعينة البحث وذلك بإيجاد معاملات الالتواء قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وذلك لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث والتي قد تؤثر علي نتائج البحث وذلك في جميع متغيرات البحث، والجدول التالي (١) وضح ذلك.

جدول (١)  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد  
البحث (ن = ٢٠)

الاختبار	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
السن	١٦,٠٠	١٦,٠٠	١,٣٤	٠,٠٠	
الطول	١٦٥,٠٥	١٦٥,٠٠	٨,١٥	٠,٠٢	
الوزن	٦٣,٧٥	٦٢,٠٠	٩,٥٥	٠,٥٥	
المتغيرات البدنية	سرعة الاستجابة	٧,٠٢	٧,٠٠	٠,٧٣	٠,٠٩
	الشكل السداسي	٥,١٦	٥,٠٣	٠,٥٣	٠,٧٥
	الدوائر	٨,٠١	٧,٨٢	١,٣٥	٠,٤٣
	جامعه اللينوي للرشاقة	١٣,٩٠	١٣,٩٥	٠,٥٠	٠,٣١-
	الوثب لأعلى ولمس الأداة	١٥,٣٢	١٥,١٥	١,٦١	٠,٣١
	التوازن	١٢,٦٠	١٢,٥٠	٢,٦٠	٠,١٢
	الوثب العمودي	٤٨,٨٠	٤٩,٥٠	٧,٩٢	٠,٢٧-
المتغيرات المهارية	حركات القدمين الدفاعية	١٣,٠٨	١٣,٠٥	١,٠١	٠,٠٨
	التصويب من أسفل السلة	١٣,٥٠	١٤,٠٠	٢,٣٣	٠,٦٤-
	المحاورة	١٥,٨٧	١٥,٨٢	١,٠٥	٠,١٦
	دقة التمرير	١١,٩٩	١١,٩٥	١,٧٠	٠,٠٦
	الوثب لأعلى للتصويب	١٧,١٧	١٧,٠٠	١,٢٩	٠,٤٠

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠,٧٥، ٠,٦٤-) أي أنها انحصرت ما بين (٣ ±) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في جميع متغيرات البحث، مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث.

وقد قام الباحثان التأكد من تجانس أفراد المجموعتين في ضوء السن والطول والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، وفيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها نتائج مجانسة المجموعتين.

#### تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثان بالتأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين في ضوء السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، وفيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها نتائج تكافؤ المجموعتين.

## جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ٢٠)

قيمة (Z)	التجريبية			الضابطة			الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
٠,٧٨	١١٤,٥٠	١١,٤٥	١٦,٤٠	٩٥,٥٠	٩,٥٥	١٥,٦٠	السن
١,٠٦	١١٩,٠٠	١١,٩٠	١٧٢,٠٠	٩١,٠٠	٩,١٠	١٦٨,١٠	الطول
٠,٦١	١١٣,٠٠	١١,٣٠	٦٥,١٠	٩٧,٠٠	٩,٧٠	٦٢,٤٠	الوزن
١,٣٣	٧٨,٥٠	٨,٧٥	٦,٨٨	١٢٢,٥٠	١٢,٢٥	٧,١٦	سرعة الاستجابة
٠,٨٠	٩٤,٥٠	٩,٤٥	٥,٠٥	١١٥,٥٠	١١,٥٥	٥,٢٧	الشكل السداسي
١,٠٦	٩١,٠٠	٩,١٠	٧,٨٠	١١٩,٠٠	١١,٩٠	٨,٢١	الدوائر
١,٤٩	٨٥,٥٠	٨,٥٥	١٣,٧٨	١٢٤,٥٠	١٢,٤٥	١٤,٠٢	جامعه اللينوي للرشاقة
٠,٥٣	١١٢,٠٠	١١,٢٠	١٥,٥٧	٩٨,٠٠	٩,٨٠	١٥,٠٧	الوثب لأعلي ولمس الأداة
٠,٩٦	١١٧,٥٠	١١,٧٥	١٣,٢٠	٩٢,٥٠	٩,٢٥	١٢,٠٠	التوازن
٠,٤٩	١١١,٥٠	١١,١٥	٤٩,٧٠	٩٨,٥٠	٩,٨٥	٤٧,٩٠	الوثب العمودي
١,١٠	٩٠,٥٠	٩,٠٥	١٢,٨٧	١١٩,٥٠	١١,٩٥	١٣,٢٩	حركات القدمين الدفاعية
٠,٠٨	١٠٦,٠٠	١٠,٦٠	١٣,٧٠	١٠٤,٠٠	١٠,٤٠	١٣,٣٠	التصويب من أسفل السلة
٠,٤٩	٩٨,٥٠	٩,٨٥	١٥,٧٩	١١١,٥٠	١١,١٥	١٥,٩٥	المحاورة
٠,٤٩	٩٨,٥٠	٩,٨٥	١٢,٠٥	١١١,٥٠	١١,١٥	١١,٩٢	دقة التمرير
٠,٥٣	٩٨,٠٠	٩,٨٠	١٧,١٢	١١٢,٠٠	١١,٢٠	١٧,٢٢	الوثب لأعلي للتصويب

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢) توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث.

أدوات جمع البيانات :

أولاً : اختبارات المتغيرات البدنية (ملحق ٣) :

١. سرعة الاستجابة لقياس رد الفعل
٢. الشكل السداسي لقياس التوافق
٣. الدوائر لقياس التوافق
٤. جامعه اللينوي للرشاقة لقياس الرشاقة

٥. الوثب لأعلي ولمس الأداة لقياس سرعة رد الفعل

٦. الاتزان الحركي لقياس التوازن

٧. الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث :

أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثان صدق التمايز، حيث قام الباحثان بتطبيق هذه الاختبارات علي العينة الاستطلاعية وعددها (٨) لاعبات، وتم تقسيمهما إلى مجموعتين أحدهما من المميزين ذو المستوي العالي في كرة السلة والاخري أقل مستوي، ثم قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين، ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في كرة السلة في المتغيرات البدنية قيد البحث  
(ن = ٨)

قيمة (Z)	المميزين		الأقل تميزاً		الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
*٢,٠٨	١١,٠٠	٢,٧٥	٢٥,٠٠	٦,٢٥	سرعة الاستجابة
*٢,٣٢	١٠,٠٠	٢,٥٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	الشكل السداسي
*٢,٣١	١٠,٠٠	٢,٥٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	الدوائر
*٢,١٨	١٠,٥٠	٢,٦٣	٢٥,٥٠	٦,٣٨	جامعه الليتوي للرشاقة
*٢,٣١	١٠,٠٠	٢,٥٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	الوثب لأعلي ولمس الأداة
*٢,٣٢	٢٦,٠٠	٦,٥٠	١٠,٠٠	٢,٥٠	التوازن
*٢,٣٢	٢٦,٠٠	٦,٥٠	١٠,٠٠	٢,٥٠	الوثب العمودي

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

ينتضح من جدول (٣) توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبات المميزين والأقل تميزاً في كرة السلة في اختبارات المتغيرات البدنية ولصالح اللاعبات المميزين، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها علي التميز بين المجموعتين المختلفتين.

ب- الثبات :

لحساب الثبات قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث قام الباحثان بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٨) لاعبات، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة بفارق ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ثم قامت بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين، يوضح ذلك جدول (٤).

## جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة قيد البحث في اختبارات المتغيرات البدنية (ن = ٨)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٠,٩٤	٠,٥٩	٦,٣٥	٠,٥٦	٦,١٥	سرعة الاستجابة
**٠,٩٢	٠,٥٢	٤,٩٩	٠,٥٠	٥,٠٧	الشكل السداسي
**٠,٩٦	١,٠٥	٨,٣٣	١,٠٧	٨,٤١	الدوائر
**٠,٩٣	١,١٩	١٣,١٧	١,٠٧	١٣,٤٣	جامعه اللينوي للرشاقة
**٠,٩٦	١,٢٨	١٦,٤٣	١,٤٦	١٦,٦٨	الوثب لأعلى ولمس الأداة
**٠,٩٥	٣,٠٩	١٤,١٣	٣,٧٨	١٤,٠٠	التوازن
**٠,٩٧	١٤,٥٩	٥٠,٨٨	١٧,٦٢	٥١,٧٥	الوثب العمودي

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٤) تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة قيد البحث في اختبارات المتغيرات البدنية ما بين (٠,٩٢ : ٠,٩٧)، مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

ثانياً : اختبارات المتغيرات المهارية ( ملحق ٤ ) :

١. حركات القدمين الدفاعية لقياس حركة الدافعية الأساسية
٢. التصويب من أسفل السلة لقياس مهارة التصويب من أسفل السلة
٣. جامعة اللينوي للرشاقة باستخدام الكرة لقياس الرشاقة في المحاور
٤. المثير الضوئي لقياس سرعة رد الفعل
٥. الوثب لأعلى للتصويب لقياس التصويب بالوثب

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث :

أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحثان صدق التمايز، حيث قام الباحثان بتطبيق هذه الاختبارات على العينة الاستطلاعية وعددها (٨) لاعبات، وتم تقسيمهما إلى مجموعتين أحدهما من المميزين ذو المستوى العالي في كرة السلة والآخرى أقل مستوى، ثم قام الباحثان بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين، ويوضح ذلك جدول (٥).

## جدول (٥)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في كرة السلة في المتغيرات المهارية قيد البحث  
(ن = ٨)

قيمة (Z)	المميزين		الأقل تميزاً		الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
*٢,٣١	١٠,٠٠	٢,٥٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	حركات القدمين الدفاعية
*٢,٢٣	٢٥,٥٠	٦,٣٨	١٠,٥٠	٢,٦٣	التصويب من أسفل السلة
*٢,٣١	١٠,٠٠	٢,٥٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	المحاورة
*٢,٣١	١٠,٠٠	٢,٥٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	دقة التمرير
*٢,٣٠	١٠,٠٠	٢,٥٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	الوثب لأعلى للتصويب

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في كرة السلة في اختبارات المتغيرات المهارية ولصالح اللاعبين المميزين، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها على التميز بين المجموعتين المختلفتين.  
ب- الثبات :

لحساب الثبات قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث قام الباحثان بإجراء التطبيق الأول للاختبارات على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٨) لاعبات، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية على ذات العينة بفارق ثلاثة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ثم قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين، يوضح ذلك جدول (٦).

## جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة قيد البحث في اختبارات المتغيرات المهارية (ن = ٨)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٠,٩٨	١,٦١	١٣,٢٤	١,٥٩	١٣,٤٧	حركات القدمين الدفاعية
**٠,٩٥	٢,٣٩	١٢,٥٠	٣,٢٥	١٢,٣٨	التصويب من أسفل السلة
**٠,٩٤	١,٨٠	١٦,٤٥	١,٦٨	١٦,٥٩	المحاورة
**٠,٩٦	١,٨٣	١٢,٦٨	١,٩٩	١٢,٣١	دقة التمرير
**٠,٩٧	٣,١٠	١٥,٣١	٣,٥٦	١٥,٧٢	الوثب لأعلى للتصويب

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)



يتضح من الجدول (٦) ما يلي :

تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة قيد البحث فى اختبارات المتغيرات المهارية ما بين (٠,٩٤ : ٠,٩٨)، مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

### البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث

تم إعداد البرنامج التدريبي بعد الاطلاع على العديد من المراجع العربية والأجنبية والدراسات والأبحاث مثل "مدحت صالح (٢٠٠٤) (١٢)، أحمد فاروق (٢٠١٣) (٢)، نيفين زيدان (٢٠١٤) (١٥) أحمد حيدر (٢٠٢٠) (٣)، منصور المغربي (٢٠٢٠) (١٤)، محمد عبد القادر (٢٠٢١) (٧)، محمد الدسوقي" (٢٠٢٢) (٩) ولتصميم مجموعة من تدريبات الروندو **RONDO** لتحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، قام الباحثان بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة والمقابلات الشخصية (أساتذة متخصصين ومدربين) للتعرف على مدى مناسبة تلك التدريبات للعينة قيد البحث وبناء على نتائج القياس القبلي لعينة البحث قام الباحثان بإعداد البرنامج التدريبي فى الخطوات الآتية :

#### ١. هدف البرنامج:

تصميم وإعداد مجموعة من تدريبات الروندو **RONDO** للتعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة.

#### ٢. أسس وضع البرنامج التدريبي :

- تؤدى التدريبات بعد الإحماء مباشرة لاعتماد الأداء على عمل الجهاز العصبي وكذلك سرعة رد الفعل التي تستوجب تهيئة كاملة وبدون تعب.
- مراعاة التدرج بتدريبات الروندو **RONDO** من السهل إلى الصعب حيث يرتبط بعضهما البعض من حيث الهدف والمخرجات ( النتيجة) فى الاتجاهين البدني والمهارى.
- تنظيم محتوى برنامج تدريبات الروندو **RONDO** من حيث ربط المهارات ودمجها بالأداء الحركي سواء " بدنى، مهارى".
- توافر عنصر التشويق والجدية واثارة حماس اللاعبين للتدريبات المقترحة.
- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء التخصصي.
- أن تكون فترة الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة.

- تراوح زمن الإحماء والتهديئة من (١٠ : ١٥ ق) تكون خارج زمن الوحدة التدريبية.
- مناسبة الأحمال الموضوعة لقدرات اللاعبات ومرحلتهم السنوية.
- مراعاة استمرارية الارتفاع التدريجي بحمل التدريب.
- مراعاة التشكيل المناسب من حيث الحجم والشدة وتجنب ظاهرة الحمل الذائد.

### ٣- التخطيط الزمني للبرنامج

- أ- مدة البرنامج ٣ شهور ١٢ أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية ٥ وحدات تدريبية في الأسبوع.
- عدد الوحدات الكلية في البرنامج ٦٠ وحدة تدريبية.
- أيام التدريب (السبت- الأحد- الثلاثاء- الأربعاء- الخميس).
- زمن الوحدة التدريبية من (٩٠ : ١٢٠) ق.
- زمن الإحماء والختام يتراوح من ١٠ الى ١٥ ق تكون خارج زمن الوحدة التدريبية
- دورة الحمل الفترية في مرحلة الإعداد البدني بنسبة (٣ : ١)
- دورة الحمل الفترية في مرحلة الإعداد المهاري بنسبة (٣ : ٢)
- دورة الحمل الفترية في مرحلة الإعداد الخططي بنسبة (٢ : ١)

### جدول (٧)

#### توزيع درجات الحمل على الاثني عشر أسبوع

فترة ما قبل المنافس			فترة الإعداد الخاص					فترة الإعداد				عدد الاسبوع	
١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١		
													حمل أقصى
													حمل عالي
													حمل متوسط
٤٥٠	٦٠٠	٥٢٥	٤٥٠	٦٠٠	٦٠٠	٥٢٥	٤٥٠	٦٠٠	٥٢٥	٥٢٥	٤٥٠		زمن كل اسبوع
١٥٧٥ ق			٢٦٢٥ ق					٢١٠٠ ق				زمن الكلي لكل فترة اعداد	
												الزمن الكلي للبرنامج	
												٦٣٠٠ ق	

ب- ثم قام الباحثان بتحديد عدد ساعات التدريب وفقا لدرجة الحمل :

- الحمل الاقصى  $١٢٠ \times ٥ = ٦٠٠$  ق.
- الحمل العالي  $١٠٥ \times ٥ = ٥٢٥$  ق.
- الحمل المتوسط  $٩٠ \times ٥ = ٤٥٠$  ق.

ج- ثم قام الباحثان بتحديد اجمالي زمن الأحمال المختلفة خلال فترة الإعداد بالأحمال المختلفة :

- مجموع زمن الحمل الاقصى  $2400 = 4 \times 600$  ق.
- مجموع زمن الحمل العالى  $2100 = 4 \times 525$  ق.
- مجموع زمن الحمل المتوسط  $1800 = 4 \times 450$  ق.
- مجموع الزمن الكلى للبرنامج  $6300 =$  ق

ثم تم تقسيم الزمن الكلى للبرنامج على الإعدادات البدني والمهارى والخططي وفقا للنسب التالية وبالزمن التالي :

$$6300 \times 30$$

$$\text{إعداد بدني } 30\% = \frac{\quad}{100} = 1890 \text{ ق}$$

$$100$$

$$6300 \times 40$$

$$\text{إعداد مهارى } 40\% = \frac{\quad}{100} = 2520 \text{ ق}$$

$$100$$

$$6300 \times 30$$

$$\text{إعداد خططي } 30\% = \frac{\quad}{100} = 1890 \text{ ق}$$

$$100$$

ثم يتم تقسيم زمن الاعداد البدني الى :

$$1890 \times 50$$

$$\text{إعداد بدني عام } 50\% = \frac{\quad}{100} = 945 \text{ ق}$$

$$100$$

$$1890 \times 50$$

$$\text{إعداد بدني خاص } 50\% = \frac{\quad}{100} = 945 \text{ ق}$$

$$100$$

٤- ثم يتم توزيع النسبة المئوية وزمن الصفات البدنية العامة والخاصة على جميع العناصر وتوزيع النسبة المئوية وزمن الصفات البدنية العامة والخاصة

## جدول (٨)

توزيع الزمن بالدقيقة والنسب المئوية على كلا من الإعداد البدني (العام والخاص)

إعداد بدني خاص (٩٤٥)			إعداد بدني عام (٩٤٥)		
العنصر	النسبة	الزمن	العنصر	النسبة	الزمن
تحمل وثب و لاهوائي	٢٠%	٦٥ اق	تحمل	٢٠%	١٨٩ اق
قوة وثب قوة رمي	١٨%	١٠ اق	سرعة	٢٠%	١٨٩ اق
سرعه رد فعل انتقالية	١٧%	٣٨ اق	قوه	٢٠%	١٨٩ اق
توافق	١٥%	٨٣ اق	رشاقة	٢٠%	١٨٩ اق
المرونة	١٠%	٥٥ اق	المرونة	١٠%	٩٤ اق
تدريبات الوندو	٢٠%	١٨٩ اق	توافق	١٠%	٩٥ اق
المجموع	١٠٠%	٩٤٥ اق	المجموع	١٠٠%	٩٤٥ اق

## جدول (٩)

توزيع زمن الإعداد المهاري على المهارات الهجومية والدفاعية للاعبات كرة السلة

الإعداد المهاري (٢٥٢٠)					
العنصر	النسبة	الزمن	العنصر	النسبة	الزمن
التصويب	١٨%	٤٥٣ اق	المهارة		
التمرير	١١%	٢٧٧ اق	التصويب	١٨%	٤٥٣ اق
المحاورة	١٥%	٣٧٨ اق	التمرير	١١%	٢٧٧ اق
الخداع	٥%	١٢٥ اق	المحاورة	١٥%	٣٧٨ اق
المتابعة	٣%	٧٦ اق	الخداع	٥%	١٢٥ اق
التوافق والأرتكاز	٣%	٧٦ اق	المتابعة	٣%	٧٦ اق
			التوافق والأرتكاز	٣%	٧٦ اق
المجموع	١٠٠%	٢٥٢٠	المجموع	١٠٠%	٢٥٢٠

## جدول (١٠)

توزيع زمن الإعداد الخططي

الإعداد الخططي (١٨٩٠)					
العنصر	النسبة	الزمن	العنصر	النسبة	الزمن
هجوم ضاغط	٣%	٥٧ اق	فردى	١٦%	٣٠٣ اق
دفاع رجل لرجل	٨%	١٥١ اق	ثنائي	١٥%	٢٨٤ اق
دفاع منطقة	١١%	٢٠٧ اق	ثلاثي	١٤%	٢٦٥ اق
دفاع ضاغط	٣%	٥٧ اق	الهجوم الخاطف	٧%	١٣٢ اق
الدفاع في المواقف الخاصة	٣%	٥٧ اق	هجوم رجل لرجل	٩%	١٧٠ اق
المجموع	١٠٠%	٢٥٢٠	هجوم منطقة	١١%	٢٠٧ اق

جدول (١١)  
توزيع النسب المئوية والزمن بالدقيقة علي كلا من الإعداد البدني والمهاري  
والخططي خلال فترة الاثني عشر أسبوعا

إجمالي الزمن بالدقيقة	إعداد خططي ٣٠٪		إعداد مهاري ٤٠٪		إعداد بدني ٣٠٪		نسبة الإعدادات الأسابيع
	النسبة المئوية ٪	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية ٪	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية ٪	الزمن بالدقيقة	
٤٥٠	-	-	٤١	١٨٥	٥٩	٢٦٦	الأول
٥٢٥	٤	٢٠	٤٢	٢٢١	٥٤	٢٨٤	الثاني
٥٢٥	١١	٥٦	٤١	٢١٥	٤٩	٢٥٥	الثالث
٦٠٠	٢٦	١٥٧	٢٦	١٥٨	٤٧	٢٨٥	الرابع
٤٥٠	٣٣	١٤٨	٣٢	١٤٥	٣٥	١٥٨	الخامس
٥٢٥	٤١	٢١٦	٤٣	٢٢٦	١٦	٨٥	السادس
٦٠٠	٤٢	٢٥١	٤٢	٢٥٢	١٦	٩٨	السابع
٦٠٠	٤٤	٢٦٢	٤٢	٢٤٩	١٥	٩٠	الثامن
٤٥٠	٣٦	١٦٢	٤٥	٢٠١	٢٠	٨٨	التاسع
٥٢٥	٤١	٢١٤	٤٣	٢٢٤	١٧	٨٧	العاشر
٦٠٠	٣٨	٢٢٧	٤٣	٢٥٦	١٩	١١٧	الحادي عشر
٤٥٠	٤٠	١٧٨	٤٢	١٨٧	١٥	٧٧	الثاني عشر
٦٣٠٠	-	١٨٩٠	-	٢٥٢٠	-	١٨٩٠	الإجمالي

جدول (١٢)  
التوزيع الزمني للإعدادات بدني- مهاري- خططي على أسابيع البرنامج

المرحلة	الإعداد العام												المرحلة	
	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢		
المرحلة المتغيرات														
الإعداد البدني العام														
التحمل	٥٥	٤٥	٣٠	٢٩	٣٠								١٨٩	
السرعة	٥٠	٤٥	٣٠	٤٠	٢٤								١٨٩	
القوة	٥٥	٤٠	٣٥	٣٥	٢٤								١٨٩	
الرشاقه	٦١	٤٥	٤٠	٤٣									١٨٩	
المرونة	٣٠	٣٠	١٥	٢٠									٩٥	
توافق	١٥	٣٠	٢٥	٢٥									٩٤	
الإعداد البدني الخاص														
تحمل	وثن	-	١٦	١٥	٢١	١٤	١٦	٢٠	١٥	١٨	١٧	٢٤	١٣	١٨٩
	اللاهوائي													
قوة	وثن	-	١٦	١٣	١٢	١٢	١٦	١٧	١٨	١٥	١٥	٢٣	١٣	١٧٠
	رمي													
سرعة	انتقالية	-	-	١٥	٢١	١٦	١٥	١٦	١٥	١٦	١٨	١١	٩	١٦٠
	رد فعل													
مرونة		-	-	٨	٩	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٩	١٠	١٠	٩٥
توافق		-	٦	١١	١٢	١٥	١٢	١٥	١٥	١٢	١٣	١٩	١١	٤٢

تابع جدول (١٢)  
التوزيع الزمني للاعدادات بدني- مهاري- خططي على أسابيع البرنامج

المرحلة	الإعداد العام			الإعداد الخاص				ما قبل المنافسة				
	١٨	١٨	١١	١٣	١٤	٢٠	١٦	١٧	١٥	٢٧	٢٠	
تدريبات الروندو	١٨	١٨	١١	١٣	١٤	٢٠	١٦	١٧	١٥	٢٧	٢٠	١٨٩ق
الإعداد المهاري												
التمرير	٢٥	٢٣	٢٧	٢٥	٢٣	٢٠	٢٦	٢٤	٢١	٢٢	٢٦	٢٧٧ق
المحاورة	٣١	٣٥	٣١	٢٥	٣٥	٣٦	٣٥	٣٨	٢٨	٣٠	٣٧	٣٧٨ق
التصويب	٤٠	٤٠	٣٩	٣٠	٣٦	٣٦	٤٥	٤٥	٣٢	٤٧	٣٩	٤٥٣ق
الخداع	-	١٥	١٧	١٠	٨	١١	١٢	١٢	١٠	١٠	١٢	١٢٥ق
المتابعة	-	١٣	٩	٩	٥	٦	١٠	-	٦	٧	٧	٧٦ق
التوقف والأرتكاز	-	٥	١٢	٥	٥	٦	١٠	٧	٦	٧	٦	٧٦ق
حركات القدمين	٣٨	٤٠	٤٠	٢٠	٣٤	١٧	٢٤	٣٠	١٩	٢٣	٢٨	٣٢٧ق
الدفاع ضد المحاور	-	-	-	-	-	١١	١٣	٧	١٨	١٠	١٠	٧٦ق
الدفاع ضد القاطع	-	-	-	-	-	١٠	١٥	١٥	٨	٩	١٢	٧٦ق
الدفاع ضد المصوب	-	-	-	-	-	١١	١٤	١٥	٨	٨	١٢	٧٦ق
الدفاع ضد الستار	-	-	-	-	-	٨	١٠	١١	٥	١٣	١٧	٧٦ق
تدريبات الروندو	٤٩	٤٩	٤٦	٣٤	٣٨	٣٠	٤٦	٤٥	٤٠	٣٨	٤٧	٥٠٤ق
الإعداد الخططي												
فردى	-	٢٠	٢٠	١٦	٢٠	٣٠	٣٣	٤٦	٢١	٣١	٣٧	٣٠٣ق
ثنائي	-	١٤	-	٢٢	٢٩	٣٨	٣٦	٣٥	٢٤	٢٨	٣١	٢٨٤ق
ثلاثي	-	-	-	٢٢	٢٥	٢٨	٣٧	٣٤	٢٧	٣١	٣٢	٢٦٥ق
هجوم خاطف	-	-	-	١٩	١٠	١٥	١٩	١٩	١٠	١٨	١٣	١٣٢ق
هجوم رجل لرجل	-	-	-	١٤	٩	٢٣	٢٥	٢٣	٢٠	٢٣	٢١	١٧٠ق
هجوم المنطقه	-	-	-	١٨	١٧	٢٥	٣٠	٣٠	٢٠	٢٢	٢٥	٢٠٧ق
هجوم الضاغط	-	-	-	٣	٥	٨	٩	٩	٤	٧	٧	٥٧ق
دفاع رجل لرجل	-	١٢	-	١٥	١٢	٧	١٩	٢١	١١	١٨	٢١	١٥١ق
دفاع المنطقه	-	١٠	-	٢٢	١٤	٢٥	٢٩	٢٦	١٥	١٩	٢٦	٢٧ق
دفاعالضاغط	-	-	-	٣	٤	٨	٦	١٠	٤	١٠	٥	٥٧ق
الدفاع فى المواقف الخاصة	-	-	-	٣	٣	٩	٨	٩	٥	٨	٧	٥٧ق
المجموع	٤٥٠	٥٢٥	٥٢٥	٦٠٠	٤٥٠	٥٢٥	٦٠٠	٦٠٠	٤٥٠	٥٢٥	٦٠٠	٦٣٠٠

## خطوات تنفيذ البحث :

## الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحثان في الفترة من ٢٠٢٢/٧/١٨ إلى ٢٠٢٢/٧/٢٤م بإجراء دراسات

استطلاعية بهدف الآتي :

- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في الدراسة.
- تجهيز الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات والتأكد من صلاحيتها لإجراء الاختبارات

- تدريب المساعدين على طريقة تنفيذ الاختبارات لضمان (موضوعية ودقة القياس) وصحة البيانات.
- توزيع العمل وترتيبه وتنظيمه وتنسيقه مع المساعدين لضمان حسن سير العمل أثناء الاختبارات
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل لاعبه لكل اختبار على حده لتحديد الزمن الذي يستغرقه في جميع الاختبارات.
- التأكد من ملائمة البرنامج التدريبي ومدى تفهم اللاعبين لمحتوى الوحدة التدريبية.
- التعرف على الصعوبات التي من الممكن أن تواجه الباحثان عند التطبيق على العينة الأساسية ومدى إمكانية التغلب على تلك الصعوبات.
- وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) لاعبات تم اختيارهم من خارج عينة البحث ولكن مماثلين لهم حيث تم تنفيذ جميع الاختبارات والقياسات عليهم.
- وقد أسفرت نتائجها على ما يلي :
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذا أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- تفهم الأيدي المساعدة لطريقة أداء الاختبارات وكيفية كتابة البيانات.
- صلاحية الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.
- تحديد الترتيب الزمني لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة.
- القياس القبلي :
- قام الباحثان بإجراء القياس القبلي في معدلات النمو واختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٧/٢٧م إلى ٢٠٢٢/٧/٣٠م بهدف تحقيق التكافؤ بين المجموعتين.
- تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي :
- قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية وفي نفس الوقت الذي كان يطبق فيه البرنامج التقليدي علي المجموعة الضابطة مع ملاحظة أن زمن البرنامج الكلي وعدد وحداته والأسابيع للمجموعة الضابطة مساويا لزمن البرنامج التجريبية وتم تنفيذ تجربة البحث لكلا المجموعتين في الفترة من ٢٠٢٢/٨/٢م إلى ٢٠٢٢/١٠/٢٣م وقد تم تحديد أيام التدريب الخمسة في الأسبوع (السبت، الأحد ، الثلاثاء، الأربعاء، الخميس) ويتراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين (٩٠ : ١٢٠ دقيقة).

### القياس البعدي :

بعد انتهاء كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة من تنفيذ البرنامج التدريبي الخاص بكل منهما قام الباحثان بإجراء القياس البعدي في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في الفترة من ٢٥/١٠/٢٠٢٢م إلى ٢٧/١٠/٢٠٢٢م وتم القياس البعدي بنفس طريقة القياس القبلي.

### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار مان ويتي اللابارومتري.
- معامل الارتباط.
- اختبار ويلكوكسون اللابارومتري.
- نسبة التحسن المئوية.

وقد ارتضى الباحثان مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠١، ٠,٠٥)، كما استخدم الباحثان برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

### عرض النتائج ومناقشتها:

في ضوء فروض البحث سوف يعرض الباحثان النتائج وتفسرها وتناقشها وفقاً للترتيب التالي :

- ١- دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في البنية البدنية والمهارية (قيد البحث) لمراكز اللاعبات ولصالح القياس البعدي.
  - ٢- دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في البنية البدنية والمهارية (قيد البحث) لمراكز اللاعبات ولصالح القياس البعدي.
  - ٣- دلالة الفروق بين متوسطى القياسيين البعديين للمجموعات الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لمراكز اللاعبات ولصالح المجموعة التجريبية.
- نتائج الفرض الأول : والذي ينص على :
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في البنية البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.



## جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في متغيرات البنية البدنية والمهارية (ن = ١٠)

قيمة (Z)	البعدي			القبلي			الاختبار	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
*٢,٣٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٦,٨٣	٢٨,٠٠	٤,٠٠	٧,١٦	سرعة الاستجابة	المتغيرات البدنية
**٢,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٦٤	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٥,٢٧	الشكل السداسي	
**٢,٨١	٠,٠٠	٠,٠٠	٧,٣٩	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٨,٢١	الدوائر	
**٢,٨١	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٥٥	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٤,٠٢	جامعه اللينوي للرشاقة	
*٢,١٠	٧,٠٠	٧,٠٠	١٣,٩٩	٤٨,٠٠	٥,٣٣	١٥,٠٧	الوثب لأعلي ولمس الأداة	
**٢,٧٠	٤٥,٠٠	٥,٠٠	١٣,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٠٠	التوازن	
**٢,٠٩	٤٨,٠٠	٥,٣٣	٥٢,٢٠	٧,٠٠	٧,٠٠	٤٧,٩٠	الوثب العمودي	
**٢,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١١,٩٠	٤٥,٠٠	٥,٠٠	١٣,٢٩	حركات القدمين الدفاعية	المتغيرات المهارية
*٢,٢٣	٢١,٠٠	٣,٥٠	١٤,٤٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٣٠	التصويب من أسفل السلة	
*١,٩٩	٨,٠٠	٤,٠٠	١٥,٢٧	٤٧,٠٠	٥,٨٨	١٥,٩٥	المحاورة	
**٢,٦٥	٥٣,٥٠	٥,٩٤	١١,٩٢	١,٥٠	١,٥٠	١١,٢١	دقة التمير	
**٢,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٥,٦٨	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٧,٢٢	الوثب لأعلي للتصويب	

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٣) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في متغيرات البنية البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحثان هذا التقدم في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب دون انقطاع وبدافعية وحماس للأداء حيث أن الانتظام والاستمرار في الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين أفراد المجموعة لتقديم أفضل أداء بدني ومهارى كان له أكبر الأثر في رفع مستوى المتغيرات البدنية والذي انعكس أثره على تطوير النواحي المهارية، كذلك يرجع الباحثان هذا التقدم إلى تنفيذ البرنامج التدريبي المتبع في تدريب المجموعة الضابطة وتقديمه لمجموعة من التمرينات المتدرجة في الصعوبة بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنوية لعينة البحث وفي هذا الصدد يشير "وحدى الفاتح" (٢٠١٤) إلى أن التغيير في الأداء الحركي يحدث نتيجة للتدريب المنتظم والممارسة (١٨: ١١).

كذلك يرجع الباحثان هذا التقدم إلى قيام المجموعة الضابطة بأداء نفس التدريبات الموقفية وعمل تكرارات من هذه التدريبات أدى إلى تحسن في أدائهم للمتغيرات قيد البحث وفي هذا الصدد يذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥) في أن التغيير في الأداء الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة وذلك نتيجة لتكرار التمرينات البدنية والمهارية، مما كان له الدور البارز في رفع مستوى بعض القدرات الحركية والمتغيرات المهارية قيد البحث. (١٢ : ٢٢).

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج دراسات كل من "محمد السعدي" (٢٠١٠) (١٠)، أحمد فاروق (٢٠١٣) (٢)، هاني الديب (٢٠١٧) (١٧)، والتي توصلت نتائجها إلى أن الانتظام في التدريب كان له أكبر الأثر على تحسن مستوى الأداء البدني والمهاري للمجموعة الضابطة.

#### جدول (١٤)

نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في متغيرات البنية البدنية والمهارية

الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن المئوية
سرعة الاستجابة	٧,١٦	٦,٨٣	%٤,٦١
الشكل السداسي	٥,٢٧	٤,٦٤	%١١,٩٥
الدوائر	٨,٢١	٧,٣٩	%٩,٩٩
جامعه اللينوي للرشاقة	١٤,٠٢	١٢,٥٥	%١٠,٤٩
الوثب لأعلى ولمس الأداة	١٥,٠٧	١٣,٩٩	%٧,١٧
التوازن	١٢,٠٠	١٣,٧٠	%١٤,١٧
الوثب العمودي	٤٧,٩٠	٥٢,٢٠	%٨,٩٨
حركات القدمين الدفاعية	١٣,٢٩	١١,٩٠	%١٠,٤٦
التصويب من أسفل السلة	١٣,٣٠	١٤,٤٠	%٨,٢٧
المحاورة	١٥,٩٥	١٥,٢٧	%٤,٢٦
دقة التمرير	١١,٢١	١١,٩٢	%١٢,٢٨
الوثب لأعلى للتصويب	١٧,٢٢	١٥,٦٨	%٨,٩٤

يتضح من جدول (١٤) ما يلي :

تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في متغيرات البنية البدنية والمهارية ما بين (%٤,٢٦ : %١٤,١٧)، مما يشير إلى تأثير البرنامج التقليدي في تحسين متغيرات البنية البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة قيد البحث.



شكل (١) رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث

كما يعزو الباحثان ذلك التحسن في النسب المئوية لنتائج المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث إلى أن البرنامج التقليدي أدى إلى تحسين متغيرات البنية البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في متغيرات البنية البدنية والمهارية ما بين (٤,٢٦% : ١٤,١٧%)، مما يشير إلى مدى تأثير البرنامج التقليدي في تحسين متغيرات البنية البدنية والمهارية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة قيد البحث.

وبهذا يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في البنية البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي".

## نتائج الفرض الثاني : والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في البنية البدنية والمهارة لصالح القياس البعدي.

## جدول (١٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات البنية البدنية والمهارة (ن = ١٠)

قيمة (Z)	البعدي			القبلي			الاختبار	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
**٢,٦٦	١,٥٠	١,٥٠	٦,١٣	٥٣,٥٠	٥,٩٤	٦,٨٨	سرعة الاستجابة	المتغيرات البدنية
**٢,٨١	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٨٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٥,٠٥	الشكل السداسي	
*٢,٤٠	٤,٠٠	٢,٠٠	٦,٦٨	٥١,٠٠	٦,٣٨	٧,٨٠	الدوائر	
**٢,٨١	٠,٠٠	٠,٠٠	١١,٢٥	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٣,٧٨	جامعه اللينوي للرشاقة	
**٢,٦٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,١١	٤٥,٠٠	٥,٠٠	١٥,٥٧	الوثب لأعلي ولمس الأداة	
**٢,٨١	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٨,١٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٣,٢٠	التوازن	
**٢,٨٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٧١,٧٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٤٩,٧٠	الوثب العمودي	المتغيرات المهارة
**٢,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٩٥	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٢,٨٧	حركات القدمين الدفاعية	
**١,٩٧	٣٩,٠٠	٥,٥٧	١٦,٢٠	٦,٠٠	٣,٠٠	١٣,٧٠	التصويب من أسفل السلة	
**٢,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤,١٤	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٥,٧٩	المحاورة	
**٢,٨١	٠,٠٠	٠,٠٠	١٢,٠٥	٥٥,٠٠	٥,٥٠	٩,٥٥	دقة التمرير	
**٢,٨٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١٤,٧٧	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٧,١٢	الوثب لأعلي للتصويب	

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٥) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات البنية البدنية والمهارة لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى تأثير تدريبات الروندو **RONDO** التي تم التخطيط والإعداد لها بشكل علمي ممنهج يخدم جميع المتطلبات البدنية لرياضة كرة السلة والتي تمثلت في مجموعة من التدريبات لتنمية المتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث، حيث راعى الباحثان عند تصميم واختيار التدريبات قيد البحث أن يكون هناك تنوع وتركيب وتعددية تمثلت أن تكون تلك التدريبات متدرجه من حيث السهولة والصعوبة في الأداء البدني

والمهارى مما ساهم في زيادة تركيز الإنبابة، كما أن تدريبات تدريبات الروندو **RONDO** تساعد اللاعب على تغير أوضاع جسمها بناءا علي مثير جديد يظهر له فجأه أثناء الأداء (التمرين) وتغيير الإتجاه ويتفق هذا مع ما أشار إليه "بينديكت، دياجو وأخرون **Benedict, Diogo,et** (٢٠١٩) أن بعض المدربين يتجهون الى استخدام تدريبات الروندو **RONDO** لتحسين الاسس اللازمة عندما يتعلق الأمر باللعب التموضعي، مثل ذكاء اللعب، الحركة، زاوية الجسم والموقع، وتقنية التمرير والمراوغة (٢٠: ١٣)

كما يعزو الباحثان ذلك التحسن فى المتغيرات البدنية والمهارية إلى تأثير تدريبات الروندو **RONDO** والتي تتناسب مع المرحلة السنية قيد البحث وتكرار الأداء لمرات كثيرة وبكفاءة عالية هذا بالإضافة إلى تنوع وتعدد تلك التدريبات كونها أحد الاتجاهات الحديثة لتطوير الأداء في رياضة كرة السلة لإستئثارها دوافع اللاعبين نحو الأداء،، أي أن تدريبات الروندو **RONDO** يدمج فيها الإدراك الحس حركي والقدرة على اتخاذ القرارات لتغيير الاتجاه بسرعة وهذا من أهم متطلبات الأداء فى رياضة كرة السلة، فلاعب كرة السله يحتاج السرعة فى تغيير اتجاهاته أثناء الأداء، ويؤدي جميع مهارات اللعبة تحت ضغط الزمن، ونظراً لأن تغيير الإتجاه مرتبط ببعض المثيرات الخارجية المختلفة كحركة (الزميل - المنافس - الكرة) داخل الملعب، والتي يتغير بناء عليها الكثير من القرارات التي تتخذها اللاعبه وهذا ما تم تصميم تدريبات الروندو **RONDO** عليه فحدث تطور الرؤية الجانبية فكان هناك تحسن واضح فى الأداء المهارى.

وفى هذا الصدد يشير كل من " لارم عباس ، قاسم عباس " ( ٢٠١١ ) أن التمرينات التي تكون قريبة من المنافسة كشكل تدريبي تهدف إلي الارتقاء بمستوي أداء المباراة فهي تتشابه مع المباراة إلا أنها تختلف عنها في بعض خصائص الأداء إذا أن الهدف الرئيسي من أدائها هو التدريب علي أسلوب أداء المباراة والتدريب علي مواجهة كافة متطلبات الخطئية التي يواجهها أثناء المباراة وحتى لا تتفاجئ اللاعبه بموقف في المنافسة لم تخضع له و أن يكون اكتسابها مبكرا في التدريب، وبالتالي يمكن استغلال الوقت الكافي في التدريب على هذه المتطلبات الحركية المهارية، ومن ثم تحقيق الأداء المتميز بالدقة وانسيابية والتوافق (٦: ٣٢).

كما يعزو الباحثان تلك النتيجة أيضا إلى أن تدريبات الروندو **RONDO** تجمع بين أكثر من عنصر من عناصر اللياقة البدنية التي تحتاجها لاعبة كرة السله والتي تساعده علي التميز والتقدم مثل سرعه رد الفعل والمرونة والتوافق كما أن تدريبات الروندو **RONDO**

تعمل في المراكز المختلفة في كرة السلة فهي تساعد في إكساب الفرد العديد من الصفات البدنية الخاصة والهامة للاعبة كرة السلة.

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج دراسات كل "محمد الدسوقي (٢٠٢٢) (٩)، محمد عبد القادر (٢٠٢١) (٧)، أحمد حيدر (٢٠٢٠) (٣)، منصور المغربي" (٢٠٢٠) (١٤) والتي توصلت نتائجها أن هناك اتفاق على فاعلية تدريبات الروندو RONDO على النواحي البدنية والمهارية قيد أبحاثهم.

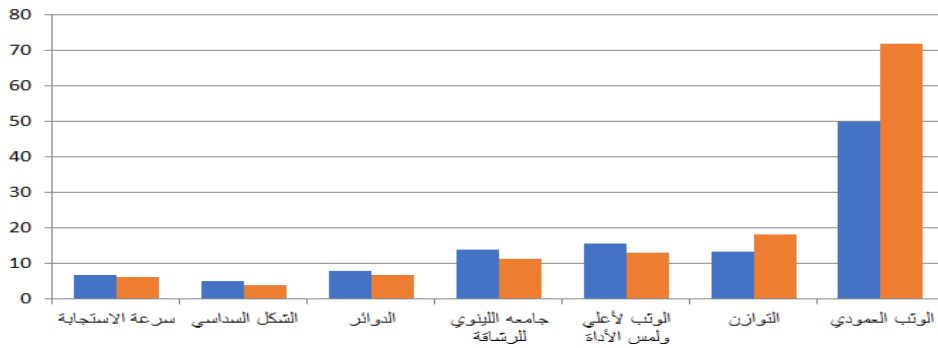
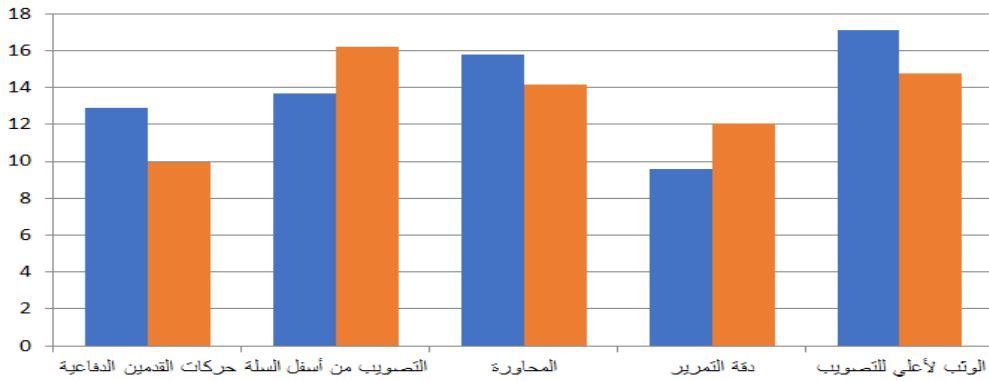
### جدول (١٦)

نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات البنية البدنية والمهارية

الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن المئوية
سرعة الاستجابة	٦,٨٨	٦,١٣	١٠,٩٠%
الشكل السداسي	٥,٠٥	٣,٨٠	٢٤,٧٥%
الدوائر	٧,٨٠	٦,٦٨	١٤,٣٦%
جامعه اللينوي للرشاقة	١٣,٧٨	١١,٢٥	١٨,٣٦%
الوثب لأعلى ولمس الأداة	١٥,٥٧	١٣,١١	١٥,٨٠%
التوازن	١٣,٢٠	١٨,١٠	٣٧,١٢%
الوثب العمودي	٤٩,٧٠	٧١,٧٠	٤٤,٢٧%
حركات القدمين الدفاعية	١٢,٨٧	٩,٩٥	٢٢,٦٩%
التصويب من أسفل السلة	١٣,٧٠	١٦,٢٠	١٨,٢٥%
المحاورة	١٥,٧٩	١٤,١٤	١٠,٤٥%
دقة التمرير	٩,٥٥	١٢,٠٥	١٧,٧٩%
الوثب لأعلى للتصويب	١٧,١٢	١٤,٧٧	١٣,٧٣%

يتضح من جدول (١٦) ما يلي :

تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات البنية البدنية والمهارية ما بين (١٠,٤٥% : ٤٤,٢٧%)، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح في تحسين متغيرات البنية البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية قيد البحث.



## شكل (٢) رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات البنية البدنية والمهارية

كما يعزو الباحثان ذلك التحسن في النسب المئوية لنتائج المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لتدريبات الروندو **RONDO** والتي أثرت بصورة إيجابية على الأداء البدني والفني للاعبين كرة السلة عينة البحث، لإشتمالها على أشكال متنوعة لردود الأفعال المتغيرة وغير الثابتة والتي تتطلب من اللاعب تغيير المكان والسرعة والاتجاه أثناء الحركة عند أداء المهارات الأساسية (المحاورة- التمرير- التصويب- حركات القدمين)، حيث تراوحت نسب التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات البنية البدنية والمهارية ما بين (١٠,٤٥% : ٤٤,٢٧%)، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح في تحسين متغيرات البنية البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية قيد البحث.

وبهذا يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في البنية البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.

نتائج الفرض الثالث: والذي ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في البنية البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٧)

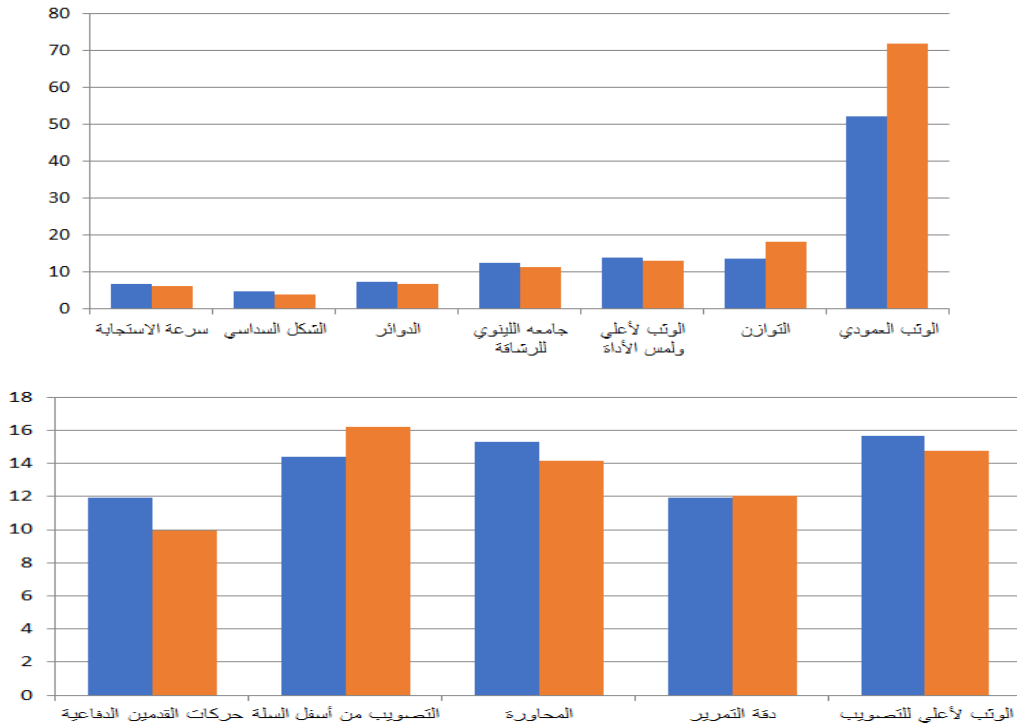
دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في البنية البدنية والمهارية (ن = ٢٠)

قيمة (Z)	التجريبية			الضابطة			الاختبار	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
*٢,٢٠	٧٦,٥٠	٧,٦٥	٦,١٣	١٣٣,٥٠	١٣,٣٥	٦,٨٣	سرعة الاستجابة	المتغيرات البدنية
*٢,٣٠	٧٥,٠٠	٧,٥٠	٣,٨٠	١٣٥,٠٠	١٣,٥٠	٤,٦٤	الشكل السداسي	
**٢,٧١	٧٠,٠٠	٧,٠٠	٦,٦٨	١٤٠,٠٠	١٤,٠٠	٧,٣٩	الدوائر	
**٣,٠٣	٦٥,٥٠	٦,٥٥	١١,٢٥	١٤٤,٥٠	١٤,٤٥	١٢,٥٥	جامعه الليتوي للرشاقة	
*٢,٣٥	٧٤,٠٠	٧,٤٠	١٣,١١	١٣٦,٠٠	١٣,٦٠	١٣,٩٩	الوثب لأعلي ولمس الأداة	
*٢,٤٠	١٣٦,٥٠	١٣,٦٥	١٨,١٠	٧٣,٥٠	٧,٣٥	١٣,٧٠	التوازن	
**٢,٩١	١٤٣,٥٠	١٤,٣٥	٧١,٧٠	٦٦,٥٠	٦,٦٥	٥٢,٢٠	الوثب العمودي	
**٢,٦٣	٧٠,٥٠	٧,٠٥	٩,٩٥	١٣٩,٥٠	١٣,٩٥	١١,٩٠	حركات القدمين الدفاعية	المتغيرات المهارية
**٣,٧٤	١٥١,٠٠	١٥,١٠	١٦,٢٠	٥٩,٠٠	٥,٩٠	١٤,٤٠	التصويب من أسفل السلة	
**٣,٨٠	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٤,١٤	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٥,٢٧	المحاورة	
**٢,٠٦	٧٨,٠٠	٧,٨٠	١٢,٠٥	١٣٢,٠٠	١٣,٢٠	١١,٩٢	دقة التمرير	
*٢,١٩	٧٦,٠٠	٧,٦٠	١٤,٧٧	١٣٤,٠٠	١٣,٤٠	١٥,٦٨	الوثب لأعلي للتصويب	

\* دال عند مستوي (٠,٠٥) \*\* دال عند مستوي (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٧) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في البنية البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.





### شكل (٣) رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في البنية البدنية والمهارية

ويعزو الباحثان هذا التحسن إلى التأثير الإيجابي تدريبات الـ **RONDO** والتي راعى الباحثان عند تصميمها لتلك التدريبات أن تكون هناك تنوع وتغيير بهدف تنمية أكثر من متغير بدني ومهاري في نفس الوقت كما أن هذه التدريبات إتسمت بالتنوع والتشويق وإستثارة دافعية اللاعبين للأداء، وهذا بدوره أدى إلي تحسن المسارات الحركية وزيادة القدرة علي الأداء الحركي مما حسن المسارات الحركية للاختبارات البدنية والمهارية مما كان له بالغ الأثر في إحداث تحسن في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وفي هذا الصدد يشير "محمود حسين" (٢٠١٦) إلى أنه يفضل البدء بتلك التمرينات التي تعمل علي تطوير وتنمية صفة الرشاقة في غضون الوحدة التدريبية وتسهم لعبة كرة السلة في تنمية وتطوير صفة الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة، والغير معروفة سلفا، والتي تجبر الفرد الرياضي علي ضرورة التكيف لمواجهة مختلف هذه المواقف (١١ : ٩٥).

ويعزو الباحثان تلك النتيجة أيضا إلى أن تدريبات الـ **RONDO** أثرت بصورة ايجابية على المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، حيث أن تلك التدريبات لها دور بارز وهام

فى تنمية تلك المتغيرات وذلك لما تتضمنه من تدريبات تعمل على تغيير المكان وتغيير السرعة وتغيير الاتجاه وزيادة القوة والسرعة والتوافق وكل هذه الصفات تعمل على تطوير الأداء البدني وبالتالي الأداء المهارى للاعبة كرة السلة ويتفق ذلك مع ما ذكره " لازم محمد، مشرق عزيز (٢٠١٤) فى أن الرشاقة تعتبر ذات أهمية فى كل الأنشطة التي تتطلب التغيير السريع فى مواضع الجسم أو احد جزاءه. فالبدايات السريعة والتوقف والتغيير السريع فى الاتجاهات أساس للأداء الجيد فى الألعاب مثل كرة السلة، كرة الريشة، الكرة الطائرة، كرة السرعة، البيسبول (٥: ٩٥)

كما يعزو الباحثان تحسن مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث لتدريبات الروندو **RONDO** حيث أن إتقان المهارات الحركية لن يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات البدنية والمهارية وهذا ما تم تحقيقه من خلال تدريبات الروندو **RONDO** المتضمنة للتدريبات البدنية والمهارية التي لم تنفذها المجموعة الضابطة

وفى هذا الصدد يشير "محمود حسين" (٢٠١٦) إلى أن كرة السلة من الأنشطة التي تحتاج إلى لاعبين تتوافر لديهم متطلبات بدنية خاصة تناسب طبيعة الأداء المهاري والخطي وترتبط بطريقة الأداء، كما أنها تعتمد على الإمكانيات الخاصة للاعبين، فالقدرات البدنية الخاصة ترتبط بطبيعة الأداء المهاري للاعب وأن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها وتطويرها وتعمل تدريبات الروندو **RONDO** على تقدم وتطوير مستوي اللاعبين فى المهارات الحركية الأساسية فى كرة السلة فهي تساعد فى إكساب الفرد العديد من الصفات البدنية الخاصة والهامة للاعب كرة السلة (٦٧: ١١).

وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها مع نتائج دراسات كل من كل "محمد الدسوقي (٢٠٢٢) (٩)، محمد عبد القادر (٢٠٢١) (٧)، أحمد حيدر (٢٠٢٠) (٣)، منصور المغربي" (٢٠٢٠) (١٤) والتي توصلت نتائجها إلى أن تدريبات الروندو **RONDO** التي طبقت على المجموعة التجريبية أدت إلى تحسن المتغيرات البدنية والمهارية بنسب أعلى مقارنة بالتمرينات المطبقة على المجموعة الضابطة

وبهذه النتائج يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى البنية البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

## الاستنتاجات :

استنادا إلى تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدنية-المهارية) وبناءا على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة وفي حدود العينة والأدوات المستخدمة يمكن التوصل للاستنتاجات :

- ١- برنامج تدريبات الروندو **RONDO** المقترح ساهم بطريقة ايجابية في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث.
  - ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في البنية البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.
  - ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في البنية البدنية والمهارية لصالح القياس البعدي.
  - ٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في البنية البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.
- التوصيات:

- ١- استخدام تدريبات الروندو **RONDO** كوسيلة تدريبية فعالة في تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة السلة.
- ٢- ضرورة استخدام برامج تدريبات الروندو **RONDO** المقترح في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية.
- ٣- استخدام تدريبات الروندو **RONDO** ضمن برامج الإعداد البدني وطوال الموسم التدريبي.
- ٤- الاهتمام بتدريبات الروندو **RONDO** في مراحل سنوية مختلفة وإدراجها ضمن برامج الإعداد.
- ٥- إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى مختلفة، وعلى المستويات المختلفة وعلى المراحل السنوية المختلفة.
- ٦- الاهتمام باستخدام تدريبات الروندو **RONDO** في مجال كرة السلة بصفة خاصة باعتبارها اتجاه حديث وباقي الألعاب الجماعية والفردية بصفة عامة.
- ٧- صقل العاملين في مجال تدريب كرة السلة بالبرامج التدريبية الحديثة المناسبة لجميع فئات رياضة كرة السلة من خلال عقد دورات تدريبية لصقلهم في هذا المجال.

**(( المراجع ))****المراجع العربية :**

١. أحمد شادي النمر (٢٠١٢م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة، "رسالة ماجستير غير منشوره"، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٢. أحمد فاروق خلف (٢٠١٣م): تطوير الرشاقة وحركات القدمين باستخدام تدريبات البيلومترك والليدر الرياضي للاعبين كرة السلة، بحث منشورة، المؤتمر الخامس للمجلس الرياضي (الجوانب الأساسية للعملية التدريبية)، دبي، الإمارات العربية المتحدة.
٣. أحمد محمد حيدر (٢٠٢٠): تأثير تدريبات المباريات المصغرة على فاعلية الاستحواذ للاعبين كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها
٤. عصام عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)، ط١٢، منشأة المعارف، القاهرة.
٥. لازم محمد، مشرق عزيز (٢٠١٤): التصنيف وفقا لبعض القدرات البدنية الخاصة والاداء المهاري المركب والقياسات الجسمية للاعبين كرة السلة، بحث منشور، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية.
٦. لازم محمد عباس، قاسم محمد عباس (٢٠١١): علاقة القدرات البدنية الخاصة بالاداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العراق.
٧. محمد عامر عبد القادر (٢٠٢١): تأثير استخدام تدريبات المباريات المصغرة على التصرف الخططي الهجومي تحت ضغط المنافس والمساحة في ثلث الملعب الهجومي لدي لاعبي كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة مطروح.
٨. محمد لطفي السيد، وجدي مصطفى الفاتح (٢٠٠٢): "الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.

٩. محمد محمود مصلحي الدسوقي (٢٠٢١): تأثير الروندو (RONDO) فى مساحات صغيرة على تعلم مهارتي التمير والإستلام بالقدم لحراس المرمي بأكاديميات كرة القدم، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
١٠. محمد مهدي السعدي (٢٠١٠): مقارنة بعض الصفات الحركية للاعبى مراكز لعب مختلفة بكرة السلة، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، العراق.
١١. محمود حسين محمود (٢٠١٦): تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على بنية حركات القدمين لناشئى كرة السلة، "بحث منشور"، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
١٢. مدحت صالح سيد (٢٠٠٥): البرامج التعليمية والتدريبية فى كرة السلة، دار القلم للنشر والتوزيع، القاهرة
١٣. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة،
١٤. منصور محمد راغب المغربي (٢٠٢٠): تأثير الخرائط الخطية للعب التوضعي لخلق المساحات باستخدام تدريبات الروندو علي فاعلية الأداء الهجومي الجماعي للاعبى كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية لفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
١٥. نيفين ممدوح زيدان (٢٠١٤): دليل مدرب كرة السلة الإعداد البدني، دار الكتاب الحديث، القاهرة
١٦. نيللى سليمان قطب (٢٠٢٠): تأثير استخدام تدريبات التحمل متنوعة المسارات الحركية على بعض القدرات البدنية وتأخير التعب لدى ناشئى كره السلة، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
١٧. هاني عبد العزيز الديب (٢٠١٧): تأثير تدريبات الساكيو، علي الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية لدي ناشئى كرة السلة، بحث منشور، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، ابو قير، جامعة الاسكندرية.

١٨. وجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٤): الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، الجيزة.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

19. Aaron Scanlan, Brendan Humphries, Patrick S. Tucker & Vincent Dalbo(201٧): The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players, Journal of Sports Science and Medicine.

20. BenedictLow, Diogo Coutinho, Bruno Gonçalves, Robert Rein (2019) A Systematic Review of Collective Tactical Behaviours in Football Using Positional Data ArticleinSportsMedicine 50(5):143 Septemb er 2019 with 462 Reads

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

22. Sarmento,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.

### ثالثاً: المراجع من شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) :

23. [http://dennispeebles.com/uploads/AGILITY\\_TRAINING.pdf](http://dennispeebles.com/uploads/AGILITY_TRAINING.pdf)  
(23.01.2019)

24. <https://www.sport.ta4a.us/humsciences/athletic-training/741-sports-training.html>

25. timg@broncos.com.auAddresscorrespondence to Tim J. Gabbett.

26. [www.nba4arab.net/?p=188](http://www.nba4arab.net/?p=188)