

## تأثير تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي في عدد من المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين

راكان عبدالقادر محمد علي القصاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

rakan.20ssp19@student.uomosul.edu.iq

معن عبد الكريم جاسم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

maana.al\_kareem@uomosul.edu.iq

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٣/١٠/٢٢)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٣/٩/١٢)

### الملخص

#### هدف البحث إلى :

- الكشف عن تأثير تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي في عدد من المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين.
- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في عدد من المتغيرات الوظيفية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتم تحديد لاعبي نادي سميل الرياضي كعينة للبحث بكرة القدم وكان قوامها (٣٣) لاعباً، وتم اختيار (٢٠) منهم يمثلون العينة وتم تقسيمها الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بشكل عشوائي باستخدام القرعة وواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة .
- وتم التحقق من تجانس و تكافؤ مجموعتي البحث بمتغيرات (العمر، والطول، والكتلة، وعدد من المتغيرات الوظيفية) واستخدم الباحثان التصميم التجريبي للمجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، واشتملت وسائل جمع البيانات على المقابلات الشخصية والاستبيان والاختبارات والقياسات والملاحظة العلمية .
- واعتمدت الوسائل الإحصائية الآتية: (النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (t) للعينات المرتبطة والمستقلة، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، والمنوال، ومعامل الالتواء) باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات.
- وتم التوصل إلى الاستنتاجان وهما:
- أحدث المنهج التدريبي الخاص بتدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي التي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً جيداً في متغيري (القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب) ولمصلحة المجموعة التجريبية.
- حدوث تطور طفيف في متغير لاكتات الدم ولكنه لم يصل الى مستوى المعنوية بين المجموعتين (التجريبية ، والضابطة) بتدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي .

وتم التوصل الى التوصيتين الاتيتين :

-التأكيد على تدريبي كرة القدم الاعتماد على تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي في تطوير عدد من المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم.

-اجراء دراسات مشابهة في تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي على العاين جماعية اخرى ككرة السلة او كرة قدم الصالات.

الكلمات المفتاحية : الاحتفاظ بالكرة ، الـ رونـو الخططي ، القدرة اللاهوائية.

## The effect of ball retention exercises according to the tactical (Rondo) on a functional variables of advanced soccer players

*Rakan Abdulkader Muhammed Ali* College of Physical Education & Sports Sciences / University of Mosul

rakan.20ssp19@student.uomosul.edu.iq

*Maan Abdulkareem Jasim* College of Physical Education & Sports Sciences / University of Mosul

maana.al\_kareem@uomosul.edu.iq

Received Date (12/09/2023)

Accepted Date (22/10/2023)

### ABSTRACT

**The aim of the research is to find out**

- Exposing the effect of ball retention exercises according to the tactical Rondo on a number of functional variables for advanced soccer players.

-To identify the significance of statistical differences in a number of functional variables between the experimental and control groups in the post-test.

The researcher used the experimental approach for its suitability and the nature of the research, and the players of Samil Sports Club were identified as a sample for football research, and it consisted of (33) players, and (20) of them were selected representing the sample, and it was divided into two groups (experimental and control) randomly using lots and by (10) players for each group.

-The homogeneity and equivalence of the two research groups was verified with the variables (age, height, mass, and the variable a number of functional variables). The researcher used the experimental design for the two groups with a pre and post test, and the means of data collection included personal interviews, questionnaires, tests, measures and scientific observation.

The researcher used the following statistical methods: (percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test for related and independent samples, simple correlation coefficient (Pearson), mode, torsion coefficient) and the statistical bag (spss) was used to process the data.

In light of the results, the researcher reached the following conclusions :

-The training curriculum for ball retention exercises according to the (Rondo) plan implemented by the experimental group developed in the two variables (anaerobic capacity and fatigue index) in favor of the experimental group

-There were no significant differences between the two groups (experimental and control) with ball-keeping exercises according to the tactical (Rondo) variable in the (blood lactate) variable.

In light of the conclusions reached, the researcher recommends the following :

- Emphasis on football coaches relying on ball retention exercises according to the tactical (Rondo) in developing a number of functional variables for football players .

-Conducting similar studies on ball retention exercises according to the tactical Rondo on other team games such as basketball, handball, or futsal.

**Keywords :** Ball retention, tactical rondo, Anaerobic capacity.

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تميزت لعبة كرة القدم بخصائصها وتعدد وظائفها الجسمية وتنوع صفاتها وخطتها التدريبية وما تتخلله من تغيرات وظيفية داخل ميدان اللعب وبأشكالها المختلفة، مما يتطلب إيجاد أساليب حديثة ترتبط بتقنين المناهج التدريبية والتأكيد على أعداد اللاعبين من النواحي الوظيفية من أجل تطبيق كل متطلبات اللعب السليم ، وإذا ما عرفنا أن لعبة كرة القدم تتصف بكثرة متغيرات اللعب بين المنافسين كالسرعة بالتحرك والدقة في الأداء واتخاذ القرار المناسب والتحريك السليم بالمواقف اللعب التي يتعرضون لها وبوجود اللاعب المنافس مما يتطلب من كل لاعب جهد وظيفي عالي ، إضافة الى قابلية الفريق ككل على القيام بالواجبات التي تم تكليفهم بها من قبل المدرب بكل اقتدار دون حدوث اي خلل او هبوط في مستوى اللاعب الوظيفية، ووجود صعوبة في التنقل بالكرة بين خطوط اللعب المختلفة مما يدل على ان اللاعب يمتلك اجهزة وظيفية جيدة ومعدة اعدادا وظيفيا لمواجهة المنافس ، ثم اتخاذ قرارات صحيحة بتواجد الكرة او بدونها وهو ما يقودنا الى ان هذا اللاعب لديه القدرة على نجاح الأداء الوظيفي بشكل مثالي ، وهذا لا يحدث الا اذا درب اللاعبين على تدريبات منسجمة وتكون اكثر واقعية للمباراة وهذه التدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي والتي تكون على شكل تدريبات مقننة تبين ما يحدث في المباراة من رفع مستوى اللاعبين وظيفيا، مع كثرة عمليات لمس الكرة والاحتفاظ بها وتبادل الكرة بين اللاعبين لعمل حيازة للفريق ككل، وهذا بدوره يؤدي الى إيجاد العديد من الفرص في المباراة.

٢-١ مشكلة البحث:

من المعروف ان التقدم في لعبة كرة القدم لا يتوقف على جوانب معينة دون اخرى بل التطور في هذه اللعبة كان بشكل سريع في كافة الجوانب البدنية والمهارية والخططية بل وحتى الوظيفية والذي أسهم في الارتقاء الفني بمستوى اللعبة، ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثين ومتابعتهم للعديد من الاندية العراقية لفنتي المتقدمين والشباب ، فقد لاحظنا عدم قدرة معظم الاندية والفرق العراقية لفئة المتقدمين على عملية الاحتفاظ بالكرة، لا بل وضياها من اللاعبين بوقت قصير، وكذلك عدم قدرتهم على تكملة الوقت الفعلي للمباراة بفاعلية ومثالية وهبوط مستوى اللياقة البدنية والوظيفية، مما يعني وجود ضعف فني بمجمل الاداء المهاري لهذه الاندية وسبب هذا كله النقص المتواجد في اللياقة البدنية وضعف في قابلية الاجهزة الوظيفية وعدم تكيفها نتيجة التدريب العشوائي من قبل الكوادر التدريبية ومناهجهم ، وهنا يجب التأكيد على زيادة الاعتماد على تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي من اجل رفع مستوى الاداء الوظيفي

لبعض المتغيرات ، فضلا عن تحسين العديد من الاجهزة الوظيفية في الجسم لما تتمتع به هذه التمرينات من الضغط على الاجهزة الوظيفية والسرعة في اثناء تنفيذ مهارة الاحتفاظ على وفق الروندو ، كما دقق الباحثان في الكثير من المراجع والبحوث العلمية والتي تقع جميعا في حدود دراسته الحالية فوجد عدم توفر أية دراسة علمية بهذا الصدد ونتيجة لذلك سعى الباحثان الى ايجاد انجح التمارين العلمية المقننة من خلال دمج تدريبات الاحتفاظ بالكرة مع تدريبات الروندو الخططية الهجومية لتحقيق الهدف المنشود والوصول ربما الى اسلوب جديد من التدريبات لتظهر لنا آلية حديثة يعتمدها المدربون العاملون بمجال كرة القدم في بناء فرقهم على مستوى عالي وظيفيا.

#### ١ - ٣ اهداف البحث:

١ - الكشف عن تأثير تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي في عدد من المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

٢ - التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في عدد من المتغيرات الوظيفية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

#### ١ - ٤ فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات الوظيفية بين مجموعتي البحث في نتائج الاختبار القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

٢ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبار البعدي في عدد من المتغيرات الوظيفية.

#### ١ - ٥ مجالات البحث:

١ - ٥ - ١ المجال البشري / لاعبو نادي سميل الرياضي لفئة المتقدمين بكرة القدم.

١ - ٥ - ٢ المجال المكاني / ملعب نادي سميل الرياضي.

١ - ٥ - ٣ المجال الزمني / المدة من ٢٨ / ١ / ٢٠٢٣ ولغاية ٢٢ / ٣ / ٢٠٢٣.

#### ٣ - اجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع البحث وعينته من لاعبي كرة القدم فئة المتقدمين لاندية الدرجة الاولى للموسم الرياضي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) بواقع (٦٣) لاعبا، اما عينة البحث الرئيسة فتكونت من (٣٣) لاعبا من لاعبي نادي سميل الرياضي لكرة القدم المتقدمين والذين يمثلون نسبة (٥٢,٣٨%) من مجتمع البحث، وتكونت عينة البحث (التجريبية والضابطة) من (٢٠) لاعبا يمثلون نسبة (٦٠,٦٠%) من العينة ، وبنسبة (٣١,٧٤%) من مجتمع البحث الكلية ، وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (١٠) لاعبين لكل مجموعة بعد استبعاد حراس

تأثير تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي في عدد من المتغيرات الوظيفية ...

المرمي البالغ عددهم (٣)، واللاعبين المساعدين البالغ عددهم (١٠) لاعبين والجدول (١) يبين عدد مجتمع البحث وعينة البحث واللاعبين المستبدين وحراس المرمى فضلاً عن نسبهم المئوية، والجدول (١) يبين مجتمع البحث الكلي وعينته واللاعبين المستبدين من عينة البحث فضلاً عن النسب المئوية.

يبين الجدول (١) معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته والنسب المئوية

النسبة المئوية	العدد	مجتمع وعينة البحث
١٠٠%	(٦٣)	المجتمع الكلي للبحث
١٥,٨٧%	(١٠)	عينة التجربة الاستطلاعية واللاعبين المساعدين
٤,٧٦ %	(٣)	حراس المرمى
٣١,٧٤%	(٢٠)	عينة البحث

٣-٣-٣-٣ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٣-٣-١ تحديد المتغيرات الوظيفية وكيفية قياسها:

٣-٣-٣-١-١ قياس القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب ونسبة اللاكتات في الدم:

تم اختيار الاختبار المناسب لقياس (القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب ونسبة اللاكتات في الدم) من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية وإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمتخصصين في مجالي علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب الرياضي والقياس والتقويم (الملحق ١) وقد تم التوصل الى اعتماد اختبار (راست) لقياس القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب ولقياس نسبة اللاكتات في الدم.

٣-٣-٢ تجانس عينة البحث: ان عملية التجانس في المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) تعد من اهم

الامور الذي يتبعها الباحثان لعينة بحثه في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة) والجدول (٢) يبين ذلك.

يبين الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم المنوال ومعامل الالتواء للمتغيرات المعتمدة في

التجانس

قيم معامل الالتواء	المنوال	عينة البحث		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س-		
٠,٧٤	٢٨	٢,٨٢	٢٦,٢٠	(سنة)	العمر
٠,٨٣	١٧٦	٥,٧٧	١٧٧,٦٠	(سم)	الطول
٠,٤٥	٧٠,٥	٢,٣٣	٦٩,٦٥	(كغم)	الكتلة

يتبين من الجدول (٢) إن قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر، والطول، والكتلة) كانت محصورة بين

(١ ±) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في هذه المتغيرات.

تأثير تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي في عدد من المتغيرات الوظيفية ...

٣-٣-٣ تكافؤ المتغيرات الوظيفية: تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في القدرة اللاهوائية، ومؤشر التعب، ولاكتات الدم وكما هو مبين في الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات الوظيفية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات. الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للمتغيرات الوظيفية المعتمدة في التكافؤ

ت	المتغيرات الوظيفية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الاحتمالية
			ع±	-س	ع±	-س		
١	القدرة اللاهوائية	واط	٤٨١,١٨	٤٨,٠١	٤٢٨,٠٩	٧٧,٠١	١,٩٩	٠,٠٨
٢	مؤشر التعب	واط/ثانية	١,٣٤	٠,٨٣	٢,٨٨	١,٦٠	١,٧٧	٠,٠٩
٣	لاكتات الدم	مليمول	٦,٧٩	١,٠٣	٦,٦٧	١,٠١	٠,٠٨	٠,٩٣

\* قيم (t) المحسوبة ومستوى الاحتمالية عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٢٠-٢=١٨)

يتبين من الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات الوظيفية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

٣-٣-٣ التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحثان عدداً من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحث (١\*) وكما يأتي:

٣-٣-٣-١ التجربة الاستطلاعية الاولى: أجريت بتاريخ (٢٠٢٣/١/٢) على مجموعة من اللاعبين من مجتمع البحث، وكان الغرض منها التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومدى ملاءمة هذا الاختبار لعينة البحث والتعرف على أخطاء القياس والقيام باستدراكها وتحديد التسلسل العلمي لهذه الاختبار من حيث درجة السهولة والصعوبة في الأداء ومعرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل الاختبار قيد البحث.

٣-٣-٣-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية: أجرى الباحثان تجربة استطلاعية لـ (تمارين الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ Rondo الخططي الهجومي) بتاريخ ٢٠٢٣/١/٩ ومن ثم تم تصميم (تمارين الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ Rondo الخططي) (الملحق ٢) وتوزيعها على المتخصصين في مجالي التدريب الرياضي وكرة القدم وبعد التعرف على الهدف المراد تحقيقها من التجربة الاستطلاعية وهي مدى ملائمة زمن فترات

(\*) فريق العمل المساعد:

م.م. ماهر محمود امين  
م.م. اصغر فاضل ولي  
م.م. محمود نديم  
ع- به روه ر حسن  
ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
مدرّب حاصل على شهادة تدريبيه اسبويه

الراحة البينية بين التكرارات والتمرين، وكذلك التعرف على المساحات المناسبة لكل تمرين والتكرارات المناسبة لكل تمرين من خلال قياس مؤشر النبض باستخدام ساعة رقمية.

٣-٣-١-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة: تم اجراءها بتاريخ (٢٠٢٣/١/١٦) على عينة البحث الأساسية وبمساعدة فريق العمل المساعد وتم فيها تطبيق اختبار راست على (٩) لاعبين من عينة البحث الرئيسة، اذ تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات تكونت كل مجموعة من (٣) لاعبين وتم قياس مستوى تراكم (\*\*\*) لاكتات الدم بعد اداء اختبار راست بجهاز مخصص لذلك وكما يأتي:

- المجموعة الأولى: تم قياس مستوى تراكم اللاكتات بعد اخذ راحة سلبية لمدة (٥) دقائق.
- المجموعة الثانية: تم قياس مستوى تراكم اللاكتات بعد اخذ راحة سلبية لمدة (٦) دقائق.
- المجموعة الثالثة: تم قياس مستوى تراكم اللاكتات بعد اخذ راحة سلبية لمدة (٧) دقائق.

وتبين بعد ظهور النتائج ان اكبر تراكم لمستوى لاكتات الدم المناسب للعينة هو بعد اخذ راحة سلبية لمدة (٧) دقائق ، لذلك تم اعتماد هذه الراحة في تنفيذ الاختبارين القبلي والبعدي بهذه الدراسة.

٣-٣-١-٤ التجربة الاستطلاعية الرابعة : تم إجراء (وحدة تدريبية) لعينة البحث الأساسية بتاريخ (٢٠٢٣/١/١٨) وبمساعدة فريق العمل المساعد المنفذ للمناهج التدريبي باستخدام لاعبين اضافيين(\*) وكان الهدف من تنفيذ هذه التجربة هو التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى اتقانه لأداء التمرينات طوال المدة المخصصة للتجربة، وتعويد اللاعبين على الإحساس بالأداء المطلوب، فضلاً عن معرفة اللاعبين بطبيعة التدريبات المستخدمة في المنهاج التدريبي وإعطائهم الفكرة الكاملة عن كيفية أدائها وإعلامهم بطبيعة العمل المتبع في الوحدات التدريبية.

#### ٣-٣-٤ اختبار القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب ونسبة اللاكتات في الدم :

اختبار (Rast) لقياس القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب ونسبة اللاكتات في الدم (Rast,2001,3).

٣-٤-٣ تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي: بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم المنهاج التدريبي (الملحق ٣) تتضمن عدداً من التدريبات التي يخدم كلاً منها هدفاً تدريبياً محدداً، وقد تم وضعه في استمارة استبيان وتم توزيعها على السادة ذوي الاختصاص في مجالي (التدريب الرياضي وكرة القدم) لتحديد مدى صلاحية هذا المنهاج، وتم تنفيذ المنهاج التدريبي كما يأتي:

- المجموعة التجريبية: نفذت المنهاج التدريبي الخاص بتمرينات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي الهجومي وكان عددهم (١٠) لاعبين .
- المجموعة الضابطة: نفذت المنهاج التدريبي الخاص بالمدرّب وكان عددهم (١٠) لاعبين .

(\*) تم إجراء مقابلة شخصية مع السادة خبراء فسلجة التدريب الرياضي للوقوف على ازمة الراحة السلبية المناسبة للحصول على اكبر تراكم لمستوى لاكتات الدم من عينة البحث.

(\*) لاعبين تم استخدامهم في التجارب الاستطلاعية للاختبارات وتمرينات الاحتفاظ على الكرة وفق الـ (Rondo) الخططي الهجومي في الوحدات التدريبية

تأثير تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي في عدد من المتغيرات الوظيفية ...

- المجموعة المساعدة: التي ساعدت الباحثان في تمرينات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي الهجومي، و التي كانت مجموعة دفاعية هدفها قطع الكرة وكان عددهم (١٠) لاعبين ولم تشارك هذه المجموعة في اي نوع من التدريبات الخاصة بالاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي الهجومي طوال مدة تطبيق المنهاج.
- وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاج التدريبي وهي:
- بدء الوحدات التدريبية كافة بالإحماء العام ثم الخاص للاعبين عينة البحث.
- كان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (٣) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (٨) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (٢٤) وحدة تدريبية .
- تضمن المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (٤) دورات صغرى ويتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (٣ : ١).
- أجريت الوحدات التدريبية الثلاث في الدورات التدريبية الصغرى للمجموعة التجريبية في أيام (السبت، والاثنين، والاربعاء) أما باقي أيام الأسبوع فإن لاعبي العينة كانوا يتدربون على المنهاج التدريبي الموحد من قبل المدرب لجميع اللاعبين والذي تضمن الجانب البدنية والمهارية المركبة والوظيفية ، وكان يوم الجمعة يوم راحة لجميع لاعبي عينة البحث.
- إن تموج حركة الحمل التدريبي في المنهاج التدريبي كان معتمداً على زيادة صعوبة الأداء في التدريبات ، فضلاً عن زيادة زمن التدريب الفعلي الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي ، عند الانتقال والصعود بدرجة الحمل التدريبي من دورة صغرى الى اخرى، وكما موضح في الشكل (١).

نوع الحمل	الدورة المتوسطة الأولى			الدورة المتوسطة الثانية			
	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع
حمل أقصى							
حمل عالي							
حمل متوسط							
زمن الحمل	١٦٥ دقيقة	٢٢٢ دقيقة	٢٢٢ دقيقة	١٦٥ دقيقة	٢٢٢ دقيقة	٢٧٩ دقيقة	٢٧٩ دقيقة

الشكل (١) يوضح تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الأسبوعية للمنهاج التدريبي

زمن اداء الدورتين المتوسطتين لمجموعة البحث التجريبية كما يأتي: (الدورة المتوسطة الاولى (٧٧٤) دقيقة)(الدورة المتوسطة الثانية (١٠٠٢) دقيقة)(مجموع الزمن للمنهاج للمجموعة التجريبية (١٧٧٦) دقيقة).



تأثير تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي في عدد من المتغيرات الوظيفية ...

٣-٤-٥ الاختبار القبلي للمتغيرات الوظيفية: تم اجراءها بتاريخ (٢٥/١/٢٠٢٣) اذ طبقت العينة اختبار (Rast) لقياس (القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب، فضلا عن قياس نسبة تراكم اللاكتات في الدم).

٣-٤-٤ فترة تنفيذ المنهاج التدريبي: تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية في تاريخ (٢٨/١/٢٠٢٣) وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية الخاصة به بتاريخ (٢٢/٣/٢٠٢٣).

٣-٤-٥ الاختبار البعدي للمتغيرات الوظيفية:

اجريت بتاريخ (٢٨/٣/٢٠٢٣) ويتسلسل تنفيذ الاختبار القبلي نفسه للمتغيرات الوظيفية.

٣ - ٥ الوسائل الإحصائية: كانت ( النسبة المئوية، والوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (T) العينات المستقلة، واختبار (T) للعينات المرتبطة، والمنوال، ومعامل الالتواء).

٤ - عرض النتائج ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في عدد من المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين ومناقشتها :

٤-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عدد من المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين:

يبين الجدول (٤) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية

ت	المتغيرات الوظيفية	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		T قيمة المحسوبة	مستوى الاحتمالية
			ع±	س-	ع±	س-		
٠١	القدرة اللاهوائية	واط	٤٨١,١٨	٤٨,٠١	٤٨٩,٩٨	٤٨,٦٥	٤,٨٤	*٠,٠٠٣
٠٢	مؤشر التعب	واط/ثانية	١,٤٣	٠,٨٣	٢,٨٨	١,٦٠	٢,٥٤	*٠,٠٠١
٠٣	لاكتات الدم	مليمول	٦,٩٧	١,٠٣	٦,٦٧	١,٠١	٠,٦٥	*٠,٠٠١

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٠-٩=١)

- يتضح من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي في متغيرات (القدرة اللاهوائية ، ومؤشر التعب و لاکتات الدم) إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية (٠,٠٠٣، ٠,٠٠١، ٠,٠٠١) وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٩).

٤-١-٢ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين:

من خلال الجدول (٤) يعزو الباحثان التطور الحاصل في المتغيرات الوظيفية لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي الهجومي ، ولمصلحة الاختبار

البعدي إلى فاعلية المنهاج التدريبي وما تضمنه من تمارين والتي أثبتت ان للمنهاج التدريبي فاعلية كبيرة في حصول التطور المعنوي في المتغيرات كافة للاعبين عينة البحث، وهذا يدل على سلامة وانسجام العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي في عملية تقنين المنهاج التدريبي، وهذا يتفق مع ما ذكره (كماش) " بأن عملية تقنين الحمل التدريبي بصورة علمية سليمة سوف يصحبه تقدماً في مستوى عمل أجهزة وأعضاء الجسم ، ومن ثم تطوير الصفات البدنية والمهارية لتحقيق أفضل مستوى رياضي(كماش ، ١٩٩٩ ، ٣١).

ويرى الباحثان ان التطور الحاصل كان نتيجة استخدام تمارين الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي، التي تؤدي بسرعة وبضغط عالي، فضلا عن تحمل اللاعبين للمجهودات الفردية عند ادائها على وفق هذه الاسلوب التدريبي، مما ادى الى الارتقاء بتلك القدرات الوظيفية، وهذا ما اشار اليه ( البساطي ) كل نشاط رياضي بنوع خاص من الصفات البدنية والوظيفية والمهارية التي يحكمها قانونها الخاص بها، وهي بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات واساليب متنوعة من التدريب بما يتناسب وطبيعة المنافسة" (البساطي ، ١٩٩٩ ، ٦٦)

٤-١-٣ عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في عدد من المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين:

يبين الجدول (٥) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية

ت	المتغيرات الوظيفية	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		مستوى الاحتمالية
			ع±	-س	ع±	-س	
١	القدرة اللاهوائية	واط	٤٢٨,٠٩	٧٧,١٤	٤٣٢,٤٧	٧٦,٠٣	٠,٠٨١
٢	مؤشر التعب	واط/ثانية	٢,٩١	١,٣٦	٢,٨٨	١,٦٠	٠,٠٨٨
٣	لاكتات الدم	مليمول	٧,٦٤	١,٣٧	٦,٦٧	١,٠١	٠,٠٠١*

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٩=١-١٠)

- من الجدول (٥) يتضح وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير لكتات الدم، إذ بلغت قيمة مستوى الاحتمالية (٠,٠٠١) وهي اصغر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٩).

- يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيري (القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب) إذ بلغت قيمة مستوى الاحتمالية على التوالي ( ٠,٠٨٨ ، ٠,٠٨١ ) وهي أكبر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٩).

٤-١-٤ عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في عدد من

المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين ومناقشتها :

الجدول (٦) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين

المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية في متغيرات الوظيفية

ت	المتغيرات الوظيفية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت	قيمة T المحسوبة	مستوى الاحتمالية
			ع±	س-	ع±	س-			
١	القدرة اللاهوائية	واط	٤٨٩,٩٨	٤٨,٦٥	٤٣٢,٤٧	٧٦,٠٣	٢,٠١	*٠,٠٥٠	
٢	مؤشر التعب	واط/ثانية	١,٤٣	٠,٨٣	٢,٨٨	١,٦٠	٢,٥٤	*٠,٠٢٠	
٣	لاكتات الدم	مليمول	٦,٩٧	١,٠٣	٦,٦٧	١,٠١	٠,٦٥	٠,٥٢١	

\* معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (٢٠-٢=١٨)

- يتبين من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري (القدرة اللاهوائية و مؤشر التعب)، ولمصلحة المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية (٠,٠٥٠) ، (٠,٠٢٠) وهي أصغر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٨).
- يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير (لاكتات الدم)، إذ بلغت قيمة مستوى الاحتمالية على (٠,٥٢١)، وهي أكبر من قيمة نسبة الخطأ  $\geq (٠,٠٥)$  وأمام درجة حرية (١٨).

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجداول (٦) نرى أن هناك تقدماً واضحاً لمصلحة المجموعة التجريبية الذي استخدمت تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي الهجومي التي تناولها الدراسة ، ويعزو الباحثان هذا التطور الى التأثيرات الايجابية الفعالة لتدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي الهجومي التي تم تطبيقها من المجموعة التجريبية، اذ ان نوعية وطبيعة التدريبات وتنفيذها بتنوع وأشكال مختلفة (مستطيلات أو مربعات) وبأسلوب المنافسة او اللعب بالكرة بما يتلاءم مع الأداء في لعبة كرة القدم خلقت حالة من التكيف لدى اللاعبين للعمل بسرعة عالية خلال الزمن المخصص لأداء التدريبات ومواجهة التعب الناتج عن الأداء من خلال التحركات السريعة وتنوعها والمرتبطة بمواقف اللعب المتغيرة التي تتطلب تنفيذ الواجبات المختلفة في اثناء اداء التدريب والتي يكون فيها النظام اللاهوائي هو المسيطر نتيجة اللعب المشروط بلمستين او ثلاث لمسات وبأسلوب الضاغط مع مراعاة الزيادة العددية في كل تدريب بحسب ما تتطلبه كثير من المواقف في اثناء ظروف اللعب، فضلاً عن أداء المهارات المنفردة والمركبة التي تتسم بسرعة الأداء في مواقف اللعب الهجومية، الأمر الذي يستدعي تطوير العمل اللاهوائي ومؤشر التعب ، وهذا يتفق مع ما أشار اليه (Filipe et al) بأن تدريبات المساحات التدريبية تساعد المدرب على اختصار الوقت والجهد من خلال ما تحتويه من حركات ومواقف مشابهة لما

يحدث في المباراة، فضلاً عن تنمية وتطوير الامكانيات الهوائية واللاهوائية (Filipe et al,2014,76) وأضاف (Owen et al) بأن الاهتمام في المساحات بتدريبات كرة القدم الحديثة يمكن ان يعزى الى حقيقة أنها تقدم فائدة تدريبية متعددة الوظائف من خلال التأثير على القدرات البدنية والفنية والوظيفية والتكتيكية للاعبين بشكل متزامن (Owen et al, 2011,25).

#### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

#### ٥ - ١ الاستنتاجات: توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي التي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً جيداً في المتغيرين الوظيفيين (القدرة اللاهوائية، ومؤشر التعب).
- ٢- حدوث فروق إحصائية لم تصل الى مستوى معنوية بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) في متغير (لاكتات الدم) بتدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي.

#### ٥ - ٢ التوصيات: يوصي الباحثان بما يلي:

- ١- التأكيد على تدريبي كرة القدم الاعتماد على تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي في تطوير متغيري (القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب) للاعبين كرة القدم.
- ٢- ضرورة تطبيق المنهاج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على فئات عمرية أخرى كفئة الشباب لبيان أثرها في أحداث التطور لهذه الفئات.
- ٣- اجراء دراسات مشابهة تتناول تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي على العاب جماعية اخرى ككرة السلة او كرة قدم الصالات.

#### المصادر

- ١ - امر الله احمد البساطي (١٩٩٩): قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، دار المعارف ،ص٦٦.
- ٢- كماش، يوسف لازم (١٩٩٩): "المهارات الأساسية بكرة القدم تعليم تدريب " دار الخليج، عمان، الأردن .
- ٣- محمود، بيداء كميلان (٢٠٠٣): مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية والوظيفية لأعمار (٩ - ١٢) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- 4 - Filipe, M et al (2014): "eveloping Aerobic and Anaerobi Soccer Games: Methodological Proposals, soccer; fitness training; small-sided games; performance", Strength and Conditioning Jo.
- 5- Rast(2001): "The Running – baesed anaerobic sport test , " peak performance .
- 6- Owen, A., Wong, D., & McKenna,M.,(2018). Performance and Technical Comparison between Rondo Games for Soccer juniors. Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association, vol25, issue2, 201–207 .

الملاحق

(١) الملحق

أسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين وزعت عليهم استمارات الاستبيان لتحديد متغيرات البحث

ت	أسماء المختصين	الاختصاص د	عنوان الوظيفة					
			١	٢	٣	٤		
١-	أ.د ياسين طه الحجار	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•
٢-	أ.د إياد محمد عبد الله	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•
٣-	أ.د أحمد عبدالغني	فلسفة التدريب	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•
٤-	أ.د محمد توفيق عثمان	فلسفة التدريب	التربية الأساسية	جامعة الموصل	•	•	•	•
٥-	أ.د ريان عبدالرزاق الحسو	فلسفة التدريب	التربية الأساسية	جامعة الموصل	•	•	•	•
٦-	أ.م. د محمود حمدون	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•
٧-	أ.د مكي محمود حسين	القياس والتقويم	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•
٨-	أ.م. د هادي احمد المتيوتي	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•
٩-	أ.م. د إدهام صالح البيجواني	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•
١٠-	أ.م. د محمد شاكر علي	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•
١١-	م.د احمد رمضان السبع	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة الموصل	•	•	•	•
١٢-	م.د حسين احمد حمزه	التدريب الرياضي	التربية الأساسية	جامعة الموصل	•	•	•	•
	عدد الخبراء والمختصين لكل استشارة				١٢	١٢	١٠	١٠

\*طبيعة الاستشارة //

- ١- المتغيرات الوظيفية.
- ٢- تحديد الاختبارات الوظيفية.
- ٣- بيان صلاحية تمارين البحث.
- ٤- بيان صلاحية المنهاج التدريبي.

(الملحق ٢)

آراء السادة المختصين في علم التدريب الرياضي وكرة القدم حول مدى صلاحية التمرينات المصممة  
الأستاذ الفاضل ..... المحترم :

يروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم (تأثير تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي في عدد من المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم المتقدمين) وسيتم تطبيق البحث على عينة للاعبين كرة القدم من فئة المتقدمين

وبصفتكم من ذوي الخبرة في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم يرجى بيان رأيكم في مدى صلاحية التمارين والمساحات وعدد اللاعبين وإضافة أي تعديل على التمارين لتحقيق أهداف البحث علما ان جميع التمارين تم تصميمها بعد الاطلاع على العديد من المصادر العربية والاجنبية المختصة بطبيعة بحثنا الحالي.

ملاحظة: يرجى اختيار (٩) تمارين لاعتمادهم في الوحدات التدريبية بوضع أشاره ( ✓ ) على رقم التمرين للاختيار. شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي

### أنموذج من التمارين

تم تطبيق (٩) تمارين من تمرينات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي الهجومية على طول المنهاج التدريبي للبحث

### تمرين رقم (٧) احتفاظ + روندو الخططي

٤ + ١ ضد ٢ على جهتي الملعب يمين يسار ، المساحة = مربع ١٥ × ١٥

\* هدف التمرين الخططي : تطوير الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي الهجومية

\* طريقة الاداء : يطبق التمرين في نصف ملعب كرة القدم بوضع اهداف قانونية على جهتي الملعب ويتم تقسيم عشرة لاعبين على طرفي الملعب بمساحة ١٥ × ١٥ وللعب ٤ + ١ ضد ٢ في كل مربع كما موضح في الشكل (٢١) ويبدأ التمرين بالصافرة بالاحتفاظ بالكرة والمناولات البينية بشكل حر داخل المربعين في آن واحد وبعد انتهاء الوقت المحدد لكل تكرار يقوم المدرب باطلاق صافرة على المربعين في آن واحد لينطلق لاعب من كل مربع باتجاه الزاوية بدون كرة ليقوم لاعب اخر بتمرير الكرة الى اللاعب المنطلق باتجاه الزاوية مع انطلاق الكرة الى الاجنحة ينطلق اللاعبون (المهاجمين والمدافعين) باتجاه الهدف المخصص له مع تغيير الاماكن وعمل تقاطع بين المهاجمين ليقوم لاعبي الاجنحة بعمل مناولة طويلة الى المهاجمين لتسجيل الهدف ثم العودة الى نفس المربع لتكرار التمرين مع تغيير واجبات اللاعبين المهاجمين وتتميز العملية بالسرعة والزيادة العددية في داخل المربع وداخل منطقة الجزاء.



شكل (٢) يوضح التمرين رقم ٧

### (الملحق ٣)

"استبيان آراء السادة الخبراء والمتخصصين لصلاحية المنهاج التدريبي"

السيد الخبير ..... المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي في الأداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم المتقدمين). على عينة من فئة المتقدمين ولكونكم من ذوي التخصص ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى بيان رأيكم حول صلاحية وملاءمة المنهاج التدريبي المقترح على عينة البحث والتي تم إعداده من قبل الباحث، وإضافة أي تغيير ترونه مناسباً لهذا المنهاج التدريبي. شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي.

مكان العمل :

الاسم الكامل :

التاريخ :

الشهادة الحاصل عليها :

التوقيع :

اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه :

الباحثان

الاختصاص :

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٦) - العدد (٨٣) خاص - ٢٠٢٣

تأثير تدريبات الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي في عدد من المتغيرات الوظيفية ...

المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية التي استخدمت تمارين الاحتفاظ بالكرة على وفق الـ (Rondo) الخططي

اليوم	رقم التمرين	نوع التمرين	زمن الأداء	الشدة	التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين	زمن أداء التمرين الكلي	الزمن الكلي للجزء المستخدم في الوحدة التدريبية	الزمن الكلي للدورة الصغيرة الاولى
السبت	١	٥ ضد ٢+٣	١٢٠ ثانية	أداء مثالي	٣	١	٤٥ - ٦٠ ثانية	٢ - ٣ دقيقة	٨ د	٥٥ دقيقة	
	٢	٢+٣ ضد ٢	١٢٠ ثانية	أداء مثالي	٣	١	٤٥ - ٦٠ ثانية	٢ - ٣ دقيقة	٨ د		
	٣	١٠ ضد ٦	١٢٠ ثانية	أداء مثالي	٣	١	٤٥ - ٦٠ ثانية	٢ - ٣ دقيقة	٨ د		
	١٠	تمرين لعب احتفاظ على وفق رونديو خططي	٢٥ دقيقة	أداء مشابهه للعب	١	١	_____	_____	٢٥ د		
الاثنين	٤	٥ ضد ٣	١٢٠ ثانية	أداء مثالي	٣	١	٤٥ - ٦٠ ثانية	٢ - ٣ دقيقة	٨ د	٥٥ دقيقة	١٦٥ دقيقة
	٥	٣ ضد ١ و ٤ ضد ٢	١٢٠ ثانية	أداء مثالي	٣	١	٤٥ - ٦٠ ثانية	٢ - ٣ دقيقة	٨ د		
	٦	١+٤ ضد ٢	١٢٠ ثانية	أداء مثالي	٣	١	٤٥ - ٦٠ ثانية	٢ - ٣ دقيقة	٨ د		
	١٠	تمرين لعب احتفاظ على وفق رونديو خططي	٢٥ دقيقة	أداء مشابهه للعب	١	١	_____	_____	٢٥ د		
الاربعاء	٧	٥ ضد ٢	١٢٠ ثانية	أداء مثالي	٣	١	٤٥ - ٦٠ ثانية	٢ - ٣ دقيقة	٨ د	٥٥ دقيقة	
	٨	٣+٧ ضد ٣	١٢٠ ثانية	أداء مثالي	٣	١	٤٥ - ٦٠ ثانية	٢ - ٣ دقيقة	٨ د		
	٩	١٠ ضد ٤	١٢٠ ثانية	أداء مثالي	٣	١	٤٥ - ٦٠ ثانية	٢ - ٣ دقيقة	٨ د		
	١٠	تمرين لعب احتفاظ على وفق رونديو خططي	٢٥ دقيقة	أداء مشابهه للعب	١	١	_____	_____	٢٥ د		

أنموذج من الدورة المتوسطة الأولى للأسبوع الاول