

تأثير تدريبات الروندو على الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب

م. احمد رمضان سبع

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الكشف عن تأثير تدريبات الروندو على الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب (المجموعة التجريبية) والفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث اذ تم تحديد عينة البحث الرئيسة بالطريقة العمدية من لاعبي شباب نادي الموصل الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (2021-2022) وكان قوامها (30) لاعباً، وتم اختيار (20) لاعباً منهم يمثلون عينة البحث وتم تقسيمها الى مجموعتين (تجريبية وضابطة). استنتج الباحث ان المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الروندو اظهر تطوراً معنوياً في متغيرات الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم الشباب، تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الروندو في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في جميع متغيرات البحث ما عدا (التهديف القريب والدرجة). وأوصى الباحث بما يأتي: ضرورة الاهتمام بتدريبات الروندو عند وضع المناهج التدريبية لما اظهرته نتائج البحث من تطور في متغيرات الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم.

Abstract

The effect of rondo training in the skillful performance (individual and compound) and the tactical behavior of young football players

By

Ahmed Ramadhan Sabie

University of Mosul / College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to identify the effect of rondo training in the skillful performance (individual and compound) and the tactical behavior of young football players and to identify the differences between the two research groups (experimental and control) in the skillful performance (single-and compound) and the tactical behavior of young football players. The researcher used the experimental approach due to its suitability

to the nature of the research, as the main research sample was determined by the intentional method from the youth players of the Mosul Sports Club in football for the sports season (2021-2022) and it consisted of (30) players, and (20) players were selected from them representing the research sample and it was divided into Two groups (experimental and control). The researcher concluded that the training units for rondo exercises showed a significant development in the variables of skill performance (single- and compound) and the tactical behavior of youth football players. scoring and dribbling). The researcher recommended the need to pay attention to rondo exercises when developing training curricula, because of the development shown by the results of the research in the variables of skillful performance (single and compound) and the tactical behavior of football players

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة نوع من انواع الرياضات التي تعتبر لعبة المواقف المتغيرة وتحتم على اللاعبين التعاون المستمر بينهم من خلال نقل الكرة بشكل مستمر، ونظراً للأساليب الحديثة الذي تشهدها اللعبة والذي تعتمد على سرعة اللعب من خلال سرعة اللاعبين في تنفيذهم لأداء المهارات المنفردة والمركبة داخل الملعب تحت ظروف مختلفة فضلاً عن قدرة اللاعبين على التفكير والتصرف السليم في المواقف الحرجة أثناء المباراة ، فإملاك اللاعبين للمهارات وإتقانها بشكل جيد يؤدي إلى توظيف كل ذلك في خدمة الجانب الخططي والذي حتماً سوف يحقق الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين داخل ميدان اللعب وهذا ما يسعى إليه المدربين .

ويعد الأداء المهاري المنفرد والمركب من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم لحسم نتيجة المباراة في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية من خلال الاستحواذ على الكرة التي يمكن من خلالها السيطرة على مجريات اللعب واستخدام جميع أنواع التمريرات والإستلام أثناء العدو والخداع والسيطرة على الكرة، فضلاً عن الأنسجام داخل أرضية الملعب وتسجيل أعلى نسبة من الأهداف، وهذا لا يكون إلا بإملاك اللاعبين للأداءات المهارية المنفردة والمركبة وبالتالي يكون اللاعبون مؤهلين لتنفيذ كل الواجبات الخططية في مختلف ظروف اللعب (الحيالي ، 2016 ، 11)

وتعد تدريبات الرondo إحدى الأساليب التدريبية الحديثة والمهمة في لعبة كرة القدم التي يستخدمها المدربون في الوحدات التدريبية لتدريب اللاعبين ذهنياً وفنياً، من حيث تمرير واستلام الكرة من الزميل وإيجاد المساحات أيضاً والتحكم بانتقال الكرة وكيفية التعامل مع الضغط العالي من قبل المنافس، والسرعة في اتخاذ القرارات والتصرف أثناء حالات اللعب الصعبة ،فضلاً عن الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين إذ يعد من الاساليب التي يمكن استخدامها لتطبيق الأفكار الهجومية بتركيز ونجاح في مساحة صغيرة من الملعب وسيتملكون القدرة على إيجاد مساحات عند المنافس والانسجام مع الزملاء أيضاً، لذا سيكون لديهم المعرفة الكافية للتعامل مع الكرة في المواقف المختلفة (الأتروشي، 2022، 13)

ويرى الباحث من خلال ملاحظاته وإطلاعه على الدراسات والبحوث الخاصة التي تمكن الباحث من الحصول عليها تناولت موضوع تدريبات الرondo أغلبها تناولت الأداء المهاري المنفرد دون التطرق الى الأداء المهاري المركب والتصرف الخططي على الرغم من كثرت الأداء المهاري المركب اثناء الاداء مثل استلام وتسليم الكرة او الاستلام والتهديف او المراوغة وخاصة فئة الشباب ، لذا ظهرت الحاجة لدراسة هذا الاسلوب والاستفادة منه من خلال تطبيقه على لاعبي كرة القدم الشباب، والهدف من هذا المنهاج التعرف على مدى

فاعلية هذه التدريبات على مستوى الأداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي للاعب كرة قدم، لذلك مما تقدم يمكن اجمال أهمية البحث بالآتي:

أولاً الأهمية النظرية:

- تناولت الدراسة تدريبات الرondo لما لها أهمية في تدريب للاعب كرة القدم الشباب، لذا فان الدراسة الحالية تقدم وصفاً توضيحياً لتأثير تدريبات الرondo على الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي.
 - أثناء استعراضنا للأبحاث والدراسات السابقة التي تناولت تدريبات الرondo وجدنا ندرة الأبحاث والدراسات التي تناولت متغيرات البحث الاداء المهاري المركب والتصرف الخططي.
 - رفد المكتبات بدراسة حديثة تناولت موضوع تدريبات الرondo بكرة القدم.
- ثانياً الأهمية التطبيقية :
- يسهم البحث الحالي في التأكد من فاعلية استخدام البرنامج الخاص بتدريبات الرondo في تطوير أداء اللاعبين للمهارات الفردية والمركبة والتصرف الخططي .
 - يعد هذا البحث محاولة علمية تساعد في إعطاء روية واضحة عن تأثير تدريبات الرondo بوصفها مؤشراً تعين العاملين في مجال تدريب كرة القدم بحيث يمكن توظيفها مستقبلاً في اعداد اللاعبين بصورة جيدة .
- 1-2 مشكلة البحث :**

ان طبيعة لعبة كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام اشكال مختلفة للمهارات سواء كانت منفردة او مركبة تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منها في الآخر، ويوجد في كرة القدم العديد من المواقف والحالات المتغيرة اثناء اللعب ، مما يتطلب من اللاعب تركيز انتباهه لملاحظة الموقف، مواقف اللاعب لزملائه واللاعبين المنافسين ، فيفكر كيف يتحرك وكيف يتحرر من اللاعب المنافس وينتهي الى استخلاص حالة معينة يترتب عليه ان يقوم بالتصرف الخططي المناسب والملائم لهذه المواقف.

وتبرز مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:

- هل هناك تأثير لتدريبات الرondo على الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعب كرة القدم الشباب ؟
- وهل سوف تكون المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة في متغيرات البحث ؟

1-3 هدفا البحث : يهدف البحث الى الكشف عن :-

- تأثير تدريبات الرondo على الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعب كرة القدم الشباب (المجموعة التجريبية)
- الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعب كرة القدم الشباب

1-4 فرضا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعب كرة القدم الشباب (المجموعة التجريبية)
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في القياس البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعب كرة القدم الشباب

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : شباب نادي الموصل الرياضي بكرة القدم

1-5-2 المجال المكاني : ملعب الدواسة بمحافظة نينوى.

1-5-3 المجال الزمني : 2022/10/16 ولغاية 2022/12/27

1-6 تحديد المصطلحات :

الروندو: هو أسلوب تدريبي تتمتع فيه المجموعة التي تستحوذ على الكرة بميزة عددية أكثر من اللاعبين المدافعين مثلاً 3 ضد 1 أو 4 ضد 2 الهدف من المجموعة التي تستحوذ على الكرة هو إبعاد الكرة عن المدافعين بينما هدف المدافعين هو الفوز بالكرة.(Dibernardo,2014,3)

الأداء المهاري المنفرد: وهي من المهارات الوحيدة التي تؤدي بشكل منفرد ولها بداية ونهاية محددة وهي قدرة اللاعب على أداء المهارة الواحدة خلال أي موقف من مواقف المباراة وطبقاً للهدف المراد تحقيقه كمهارة الإخماد أو التمرير أو التهديف(كشك و البساطي، 2000، 77) .

الأداء المهاري المركب : وهي مهارات عدة مترابطة تؤدي ويؤثر كل منها في الآخر تأثيراً متبادلاً، وامتلاك اللاعب من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقاً لمواقف اللعب ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط فالأداء المهاري المركب من خلال النتائج والتحليل فهذه المهارات تمثل أكثر من 70% من الأداء المهاري للاعب من خلال المباريات"(امين وحزمة ، 2018، 18) التصرف الخططي: "الحصيلة العملية النهائية التطبيقية للتفكير الخططي والذي يظهر في صورة أداء خططي في المواقف المختلفة، اتخاذ القرار، سرعة تنفيذها".(صالح وسليم ، 2021، 208)

2-1 الدراسات النظرية:

2-1 تدريبات الروندو: تعد تدريبات الروندو مهمة للاعب كرة قدم وذلك نتيجة التقارب بين اللاعبين والمسافة التي تلعب بها الكرة الأمر الذي يجبر اللاعبين على إظهار جميع قدراتهم البدنية والمهارية والخططية المطلوبة للنجاح على أرضية الملعب بحيث لا يمكن للاعبين أن يوسعوا المساحة للسماح بمزيد من الوقت للحصول على الكرة، ويجب على اللاعبين اتخاذ القرارات والتصرف الخططي باستمرار طبقاً للظروف المتغيرة داخل الملعب بمعنى أن اللاعبين يخضعون باستمرار لاتخاذ قرارات سريعة داخل المباراة بناءً على ما يفعله المدافعون والمهاجمون، إذ تعد المهارات الفنية التي يمتلكها اللاعب أمراً بالغ الأهمية مثل القدرة على التواصل والمنافسة والتوقع لذلك من الشروط والواجبات التي يضعها الروندو على اللاعبين هي شروط مباراة واقعية ومن المنظور التكتيكي تعد المهارات عنصراً حاسماً في تدريبات الروندو لذلك يجب أن يكون اللاعبون قادرين على أداء التمرير بلمسة واحدة أو لمستين و بسرعة وفي مساحة ضيقة كما يجب على اللاعبين إيجاد اللاعب الذي يحتل المكان المناسب من أجل إرسال الكرة إليه بطريقة توفر له الوقت والمساحة الكافية لفعل الشيء نفسه للاعب التالي وهذا يتطلب من اللاعب رؤية جيدة، وقرارات سريعة، يتم اتخاذها في ظل توقع مناسب لما سيفعله المدافعون، واللياقة البدنية هي العنصر الثاني الحاسم في تدريبات الروندو ويجب على اللاعبين القتال بقوة للفوز بالكرة و يجب معرفة متى يتم تقديم الدعم للزميل من أجل التخلص من الضغط وكل ما يحدث في المباراة. (1, John, Harves , 2020)

3 إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي، لملاءمته طبيعة البحث .

2-3 عينة البحث :

تم تحديد عينة البحث الرئيسة بالطريقة العمدية من لاعبي شباب نادي الموصل الرياضي لكرة القدم للموسم الرياضي (2021-2022) وكان قوامها (30) لاعباً، وتم اختيار (20) لاعباً منهم يمثلون عينة البحث وتم تقسيمها الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، وقد راعى الباحث عند اختياره لعينة البحث ما يأتي :

جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية من (16-19) سنة استناداً الى التعليمات الخاصة للإتحاد الدولي.

- تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (6) لاعبين من عينة البحث.

- تم استبعاد حراس المرمى وكان عددهم (2) من عينة البحث.

- تم استبعاد اللاعبين المصابين وكان عددهم (2).

والجدول (1) يبين عينة البحث واللاعبون المستبعدون ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث	30	100%
عينة البحث الرئيسية	20	66.66%
عينة التجربة الاستطلاعية واللاعبين المصابين	10	33.33%

3-3 تحديد الصفات البدنية والاداء المهاري (المنفرد - والمركب) واختباراتها ومقياس التصرف الخططي:

3-3-1 تحديد الصفات البدنية واختباراتها لغرض تكافؤ عينة البحث :

تم إجراء تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد أهم الصفات البدنية والاختبارات الخاصة بها في لعبة كرة قدم لغرض تكافؤ عينة البحث، وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبيان (الملحق 2) وتم توزيعها على مجموعة من الخبراء في مجالات (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) (الملحق 1) وتم اعتماد الصفات البدنية واختباراتها التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين (بلوم وآخرون، 1983، 126)

3-3-2 تحديد المهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي واختباراتها:

تم تصميم الاستبيان الخاص بهذه المنفردة والمركبة والتصرف الخططي واختباراتها (الملحق 4)، وتم توزيعه على مجموعة من الخبراء في مجال (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) لأجل تحديدها ، وتم اعتماد المهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي واختباراتها التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر ،

3-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

(تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية، استمارة الاستبيان، الاختبارات والمقاييس).

3-5 التجانس وتكافؤ مجموعتي البحث :

3-5-1 تجانس عينة البحث : تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (الطول - الكتلة - العمر - العمر التدريبي). والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء.

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث	قيم معامل الالتواء
-----------	-------------	------------	--------------------

	ع±	س-		
الطول	2,85	170,56	متر	0.544
الكتلة	3,11	63,91	كغم	0.756
العمر	0,99	18,11	سنة	0.476
العمر التدريبي	0,65	2,123	سنة	0.270

من خلال الجدول (2) يتبين ان قيم معامل الالتواء لمتغيرات (الطول والكتلة والعمر والعمر التدريبي) كانت محصورة بين (± 1) وهذا يدل على ان العينة متجانسة في هذه المتغيرات، إذا ان معامل الالتواء كلما كان بين (± 1) دل ذلك على اعتدالية توزيع عينة البحث بشكل طبيعي.

3-5-2 تكافؤ عينة البحث :

3-5-2-1 تكافؤ في الصفات البدنية:

تم اجراء تكافؤ لعينة البحث في متغيرات الصفات البدنية التي تم الاعتماد عليها في البحث.

والجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للصفات البدنية المعتمدة في التكافؤ وقيم (T)

المحسوبة ومستوى الدلالة

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س-	ع±	س-		
-1	السرعة الانتقالية	ثانية	0,298	4,00	0,212	4,10	0,643	0,122
-2	قوة مميزة بالسرعة	متر	0,576	24,29	1,019	24,00	0,220	0,177
-3	مطاولة السرعة	ثانية	0,278	16,13	0,156	15,95	0,602	0,557
-4	القوة الانفجارية الرجلين	سم	1,97	36,55	1,71	36,74	0,810	0,124
-5	التوافق	ثانية	0,281	7,400	0,284	7,689	0,280	0,611
-6	الرشاقة العامة	ثانية	0,544	24,55	0,522	24,40	0,220	0,710

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الصفات مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات.

3-5-2-2 التكافؤ في المهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث وهي المهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي التي تم اعتمادها في البحث.

والجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي

وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س-	ع±	س-		
-1	التهديف القريب	درجة	0,738	17,900	0,699	18,400	1,271	0,224

2-	التمرير القصير	درجة	27.000	1.012	26.300	1.337	1.326	0.206
3-	التمرير المتوسطة	درجة	12.100	0.566	12.600	1.122	1.326	0.206
4-	الإخماد	درجة	6.100	0.568	5.500	0.850	0.752-	0.465
5-	الدرجة	ثانية	11.578	0.872	11.683	0.836	0.716	0.486
6-	الاختبار الاول	درجة	19.184	3.327	19.222	0.490	0.752-	0.465
7-	الاختبار الثاني	درجة	16.054	0.437	15.980	0.396	0.716	0.486
8-	الاختبار الثالث	درجة	15.919	0.365	15.863	0.331	0.752-	0.465
9-	التصرف الخططي	درجة	17.900	0.738	18.300	0.823	0.967	0.350

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبنى من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في المهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي اذ ظهرت جميع قيم مستوى الاحتمالية لهذه المتغيرات أكبر من مستوى الاحتمالية (0.05) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبيية والضابطة في هذه المتغيرات

3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

جهاز الكتروني لقياس الوزن والطول، شريط قياس، ساعة توقيت ساعة لقياس النبض، كرات قدم، ملعب كرة قدم، شواخص .

3-7 مواصفات الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

3-8-1 القياسات الجسمية: شملت القياسات الجسمية قياس طول الجسم، وقياس كتلة الجسم.

3-7-2 الاختبارات البدنية : شملت الاختبارات البدنية ماياتي :

اختبار عدو 30 متراً من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية (الحكيم، 2004، 112-113)

- (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين (الحكيم، 2004، 112)

- اختبار ركض 120م من البدء العالي لقياس مطاولة السرعة للرجلين (الطائي ، 2001، 85)

- القفز من الثبات، لقياس القوة الانفجارية للرجلين (علاوي ورضوان ، 1984 ، 93-96)

- اختبار ركض الزكزاك بطريقة بارو (3 × 4.5) متر لقياس الرشاقة (أبو زيد، 2005، 406-407)

- اختبار الدوائر المرقمة . لقياس التوافق الحركي(حسانين، 1995، 425)

3-7-3 اختبارات المهارات المنفردة :

- اختبار درجة الكرة بشكل متعرج بين (6) شواخص لقياس الدرجة (william, 1980, 160).

- اختبار التمرير القصيرة نحو المسطبة لمسافة (10) أمتار لقياس دقة المناولات القصيرة من مسافة

(10) أمتار (الخشاب وذنون ، 2005 ، 85-86) ..

- التمريرة المتوسطة تمرير الكرة على ثلاث دوائر متداخلة تبعد (20) متراً لقياس دقة التمريرة المتوسطة.

(النعمي، 1992، 39)

- اختبار التهديد القريب على ثلاث دوائر متداخلة ومرسومة على الحائط من مسافة (12) متر لترتد

(2) متر (10 كرات) لقياس دقة التهديد القريب. (الرواي، 2001، 42).

- إيقاف حركة الكرة من الحركة (الإخماد) داخل مربع (2×2) متر لقياس الدقة في إيقاف حركة الكرة

وإستعادة التحكم بها (الخشاب وآخران ، 1999 ، 209-210).

3-8-4 الاختبارات المهارية المركبة :

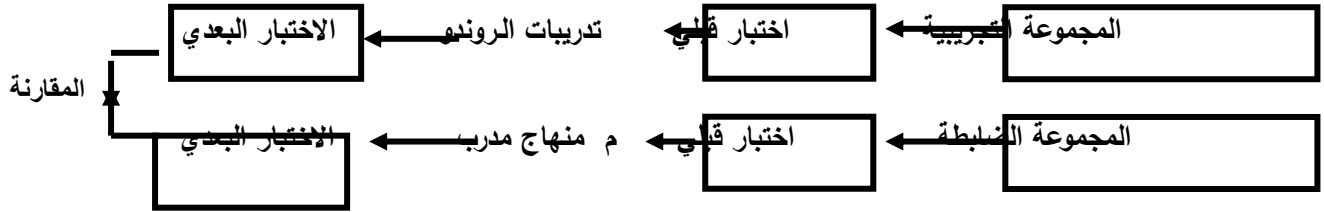
- الاختبار الاول: التمريرة القصيرة، الدرجة، التهديد القريب الثالث
- الاختبار الثاني: الدرجة، التمريرة المتوسطة ، الاخمد، التهديد القريب الثاني
- الاختبار الثالث: الاخمد، الدرجة، التمريرة المتوسطة، التمريرة القصيرة (الحيالي، 121، 2016-1264)
- 3-7-5 مقياس التصرف الخططي : اعتمد الباحث مقياس التصرف الخططي (جودة، 2015) والملحق (6) يوضح مواصفات هذا المقياس

3-7-5-1 وصف مقياس التصرف الخططي :

تكون الاختبار من (10) مواقف، وفكرة الاختبار تقوم على اساس تصرف اللاعب ليدرك موقف زملائه والمنافسين وعندئذ يفكر جيدا كيف يتصرف بالكرة وتتم الاجابة على مواقف الاختبار من خلال ثلاثة بدائل تحمل اوزان بين (1-3) درجة اذ يقدم للاعب موقفا ويطلب منه تحديد اجابته باختيار البديل الاكثر اهمية ويتم تصحيح الاختبار بواسطة مفتاح تصحيح بشكل عشوائي ، حسب درجة البديل الذي يختاره اللاعب في كل موقف، وتكون الدرجة الكلية العليا للاختبار هي (30) درجة.

3-8-3 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي ويمكن ملاحظة الشكل (1) الذي يمثل التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث.



الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

3-9-3 الاجراءات الميدانية:

3-9-1-1 التجارب الاستطلاعية:

أجرى الباحث عدداً من التجارب الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد الملحق (8) وقد كان لكل تجربة هدف وكما يأتي:

3-1-1-10 تجربة استطلاعية الأولى للتمرينات المعتمدة في البحث: أجرى الباحث تجربة استطلاعية لتدريبات الروندو بتاريخ (2022/10/16) كان الهدف منهما

- مدى إمكانية العينة من تطبيق التمارين .
- اختيار المساحات المناسبة التي تؤدي بها تدريبات الروندو.
- تحديد فترات الراحة المناسبة لعينة البحث بعد أداء كل تكرار وبين مجموعة وأخر، أي بين التكرارات وبين المجاميع اعتماداً على قياس معدل النبض وعودته إلى الحالة الطبيعية.

3-9-1-2 التجربة الاستطلاعية الثانية للاختبارات البدنية والمهارية :

أجريت هذه التجربة بتاريخ (2022/10/18) على ستة لاعبين من عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وقد كان الغرض من إجراء هذه التجربة ما يأتي:

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانهم لتنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية.
 - التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة كافة في الاختبارات البدنية والمهارية.
 - التعرف على المعوقات والصعوبات كافة الممكن ظهورها ومحاولة تذليلها.
 - التعرف على أخطاء القياس والقيام باستدراكها وتصحيحها.
 - تحديد التسلسل العلمي والمنطقي لهذه الاختبارات من حيث درجة السهولة والصعوبة في الأداء .
- 3- 9-1-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة لإجراء وحدة تدريبية:

تم إجراء وحدة تدريبية لعينة البحث الأساسية بتاريخ (2022/10/20) وكان الهدف من تنفيذ هذه التجربة تعويد اللاعبين على الإحساس بالأداء المطلوب، فضلاً عن معرفة اللاعبين بطبيعة التدريبات المستخدمة في المنهج التدريبي وإعطائهم الفكرة الكاملة عن كيفية أدائها وإعلامهم بطبيعة العمل المتبع في الوحدات التدريبية، وتزويد المدرب بالتعليمات الخاصة بالتدريب الذي سيقوم بتنفيذه على المجموعة التدريبية.

3 - 10 الإجراءات النهائية للبحث:

3-10-1 الاختبارات القبلية البدنية والمهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي:

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي للمدة من (2022/10/22) ولغاية (2022/10/25) وكما يأتي:

- تطبيق مقياس التصرف الخططي .
 - اختبار درجة الكرة بشكل متعرج بين (6) شواخص لقياس الدرجة.
 - اختبار التمرير القصيرة نحو المسطبة لمسافة (10) أمتار لقياس دقة المناولات القصيرة
 - اختبار التمريرة المتوسطة على ثلاث دوائر متداخلة تبعد (20) متراً لقياس التمريرة المتوسطة.
 - اختبار التهديد القريب على ثلاث دوائر متداخلة ومرسومة على الحائط
 - إيقاف حركة الكرة من الحركة (الإخماد)
- اليوم الثاني : بتاريخ (2022/10/23) تم إجراء الاختبارات المهارية المركبة بالتسلسل الآتي بالترتيب الآتي:

- الاختبار الاول: التمريرة القصيرة، الدرجة، التهديد القريب الثلاث
 - الاختبار الثاني: الدرجة، التمريرة المتوسطة ، الإخماد، التهديد القريب الثاني
 - الاختبار الثالث : الإخماد، الدرجة، التمريرة المتوسطة، التمريرة القصيرة .
- اليوم الثالث : بتاريخ (2021/10/24) أجريت الاختبارات البدنية الآتية:

- القفز من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين..
- اختبار عدو (30) متراً من وضع البدء الطائر لقياس السرعة الانتقالية القصوى.
- اختبار ركض 120م من البدء العالي لقياس مطاولة السرعة للرجلين.
- اليوم الرابع : بتاريخ (2022/10/25) أجريت الاختبارات البدنية الآتية:
- اختبار ركض الزكزاك بطريقة بارو (3 × 4.5) متر لقياس الرشاقة
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق .
- اختبار (10) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة ممكنة لقياس القوة المميزة بالسرعة.

3-11 الشروط الواجبات التي قام الباحث بمراعاتها عند تنفيذ تدريبات الروندو:

- 1- الانتقال بصعوبة أداء التدريبات من السهل الى البسيط ومن الصعب الى الاصعب.
- 2- جميع تدريبات الروندو على الكرة كان زمنها (90) ثانية من بداية المنهاج التدريبي الى نهايته.
- 3- استخدام اللعب المشروط فيها من خلال اللعب بلمستين ثم لمسة واحدة مع استخدام اللعب الحر في بعض المواقف.
- 4- التأكيد على لاعبي المجموعة التجريبية في عملية التمرير السيطرة على الكرة دون قطعها من اللاعبين المدافعين منذ بدء التمرين والى نهايته.
- 5- التأكيد على عمل تبادل المراكز بين اللاعبين خلال التمرين .
- 6- جميع تدريبات الروندو كانت مسافات محددة وبحسب التجارب الاستطلاعية و تحليل المصادر العلمية وتوجيه السادة الخبراء.

3 - 12 تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم المنهاج التدريبي (الملحق 10) وتم وضعه في استمارة استبيان توزيعها على السادة ذوي الاختصاص في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) لتحديد مدى صلاحية التمارين والمنهاج التدريبي وبعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية البدنية والمهارية والتصرف الخططي تم تطبيق المنهاج التدريبي من قبل المدرب (*)، وقام الباحث بالإشراف على تدريب المجموعة التجريبية.

وقد راعى الباحث مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ المنهاج التدريبي وهي:

- تم تطبيق تدريبات الروندو كجزء من الوحدة التدريبية الكاملة
 - كان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (8) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية.
 - تضمن المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية على دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من (4) دورات صغرى ويتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (3: 1).
 - أجريت الوحدات التدريبية الثلاث في الدورات التدريبية الصغرى للمجموعة التجريبية في أيام (السبت، والاثنين، والاربعاء) أما بقية أيام الأسبوع فإن لاعبي العينة كانوا يتدربون على المنهاج التدريبي من قبل المدرب لجميع اللاعبين والذي تضمن الجوانب البدنية والمهارية والخططية.
 - تم استخدام الشدة المثالية في الأداء (شدة اللعب) لكافة تدريبات الروندو أي كما يحدث في المباريات بكرة قدم .
 - تم استخراج فترات الراحة بين التكرارات و التمارين حسب التجارب الاستطلاعية الراحة بين التكرارات كانت بعودة النبض من 120 - 130 ن/د و الراحة بين التمارين بعودة من 90 - 100 ن/د .
 - تم استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة .
 - تم تحديد زمن أداء التمرينات و المساحات المستخدمة من خلال التجارب الاستطلاعية .
 - التحكم بالحمل عن طريق التغير بالحجم وكما هو موضح في الشكل (2).
- الشكل (2) يوضح تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الأسبوعية للمنهاج التدريبي

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الاولى				الدورة المتوسطة
الاسبوع الثامن	الاسبوع السابع	الاسبوع السادس	الاسبوع الخامس	الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	الاسابيع
								مستوى الحمل
	*	*						حمل اقصى
*			*		*	*		حمل عالي
				*			*	حمل متوسط
113.2	139.4	139.4	113.2	87	113.2	113.25	87	زمن الحمل بالدقيقة
5	4	4	5		5			

3-13 تنفيذ المنهاج التدريبي:

تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية في تاريخ (2022/10/29) وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات التدريبية الخاصة به بتاريخ (2022/12/21).

3-14 الاختبارات البعدية للمهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للمهارات المنفردة والمركبة والتصرف الخططي على لاعبي عينة البحث في المدة من (2022/12/24) ولغاية (2022/12/27) وبالطريقة نفسها فضلاً عن تسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية المهارية والتصرف الخططي.

3 - 15 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS)

4-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي:

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			س -	ع ±	س -	ع ±		
1-	التهديف القريب	درجة	17.900	0.738	24.700	0.675	27.26	0.004
2-	التمرير القصير	درجة	27.000	1.012	28.700	0.675	5.67	0.003
3-	التمرير المتوسطة	درجة	12.100	0.566	14.900	0.876	9.64	0.001
4-	الإخماد	درجة	6.100	0.568	9.300	1.009	8.91	0.004
5-	الدرجة	ثانية	11.578	0.872	9.715	0.511	5.16	0.001
6-	الاختبار الاول	ثانية	19.184	3.327	14.944	0.153	24.750	0.001
7-	الاختبار الثاني	ثانية	16.054	0.437	13.065	0.081	2.33	0.000
8-	الاختبار الثالث	ثانية	15.919	0.365	13.751	0.499	9.98	0.002
9-	التصرف الخططي	درجة	17.900	0.738	24.600	0.843	25.74	0.001

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في كل المتغيرات بلغت قيم مستوى الاحتمالية أصغر من قيمة (0,05).

ويعزو الباحث التطور الذي حصل لدى أفراد المجموعة التجريبية في متغيرات الأداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي قيد البحث نتيجة لتمرين (الروندو) المقننة، وهي مناسبة الى درجة كبيرة لمستوى وقدرات اللاعبين المختلفة واستخدام الباحث أساليب مختلفة للارتقاء التدريبي بمستوى الأداء المهاري من خلال التقدم داخل الوحدات التدريبية بالأداء المنفرد والمركب ثم دمج الأداء حيث ان ذلك يساعد على الارتفاع بالمستوى المهاري والتصرف الخططي للاعبين فضلاً عن انتظام اللاعبين في التدريب اثناء تطبيق المنهاج التدريبي الذي أدى الى تطوير امكانيات اللاعبين المهارية والخططية، إذ كان هذا النوع من التمارين له طابع خاص في التدريب على الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي من خلال الحركات السريعة للأداء المهاري مع وجود لاعب وآخر زميل ومنافس، فضلاً عن تبادل المراكز بين اللاعبين وهي تمثل حالة تشبه ما يحدث في المباراة والتي تؤدي الى تطور الجانب المهاري والخططي لدى اللاعب، ويشير (جندي) " ان إمتلاك اللاعب اشكالا متنوعة من الأداء بما يشابه متطلبات المباراة يتيح له اختيار افضل موقف من مواقف اللعب الفعلية التي تزيد من قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط في أماكن واتجاهات مختلفه، ولا يفاجئ بمواقف لم يتم التدريب عليها، ومن ثم تحقيق سرعة الأداء المهاري في تنفيذ الواجب البدني والمهاري والخططي، كما ان تغيير المواقف التي يواجهها اللاعب سواء في الاداء او في طريقة اللعب تعمل على مساعدة اللاعب في حل المشكلات التي تصادفه في مواقف اللعب المختلفة، وذلك لتحقيق تصورات معينه ومحددة تساعده في تطوير أدائه وتحسين قدراته وامكانياته" (جندي، 2011، 81) كما ان استخدام اللاعب لأكثر من مهارة في التمرين سواء بصورة منفردة أم مركبة كان له الأثر الايجابي في صقل وتطوير الأداء المهاري والتصرف الخططي للاعبين، وهذا يساعد اللاعب على الربط بين المهارات ، فضلاً عن التوافق الحركي وتثبيت الأداء المهاري والتصرف الخططي للاعب وهذا ما اشار اليه (مختار) عندما أوضح بأن المدرب يستخدم التمرينات التي تحتوي على اكثر من مهارة لكي يطور الصفات البدنية ويثبت دقة أداء اللاعب للمهارات والخطط لاسيما المستخدم منها في المباريات بكثرة (مختار، ب ت، 125).

ويرى الباحث أن التمارين المستخدمة تدريبات الروندو والتي كانت ضمن شروط محددة كان لها أثر ايجابي وفعال في تطور المهاري ومستوى التصرف الخططي، اذ يؤدي اللعب المشروط في هذه التمارين على بث روح التعاون والعمل المستمر بين اعضاء المجموعة الواحدة ويعمل على رفع قابليات اللاعبين في الجوانب المهارية والخططية وأعطاه فرصة للاعب لتقويم مستواه من خلال المقارنة بمستوى زملائه وتفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من المهارات حسب الظروف التي تكون قريبة من شكل المنافسة ، وبذلك تصبح عند اللاعب الرغبة والخبرة في أداء التمارين، لان المنافسة مع الآخرين تعد من أهم مجالات التطبيق الفعلي، اذ يسعى اللاعب الى استغلال كل قدراته وامكانياته في سبيل تحقيق افضل مستوى ممكن من خلال ما اكتسبه من مهارات ويذكر (اسماعيل وآخرون) "الى أن تمارين ذات الشروط هي أحد وسائل تثبيت وتطوير الصفات البدنية و المهارات الاساسية و التفكير الخططي لدى لاعبي الشباب بكرة القدم، فمثل هذه التدريبات تتضمن مواقف لعب كثيرة مع وجود منافسين وزملاء ومواقف متغيرة ومنافسة حقيقية، كذلك فإن عدد مرات

أداء المهارات المنفردة والمركبة في زمن محدد في مثل هذه التدريبات يعد كبيراً جداً مما ينتج تكرارات مؤثرة". (اسماعيل وآخرون، 1993، 123)

فضلاً عن التشكيل المقتن للحمل التدريبي بما يشابه لجهد مواقف الأداء الفعلي الذي يحصل داخل ساحة اللعب في المنافسة ومراعاة الأسس العلمية في تحديد عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البينية بشكل ينسجم مع قدرات وقابليات اللاعبين والتدرج في تقنين حمل التدريب من الانتقال في عملية التدريب من دورة تدريبية اسبوعية او دورة متوسطة أخرى ، وهذا يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهاج في تحقيق أهدافه الموضوعية من اجله، كما ان استخدام الشدد التدريبية المثالية أي اعتماد الأداء المثالي بكافة التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية ، أي أداء لاعبي المجموعة التجريبية كان بالشدة المثالية التي تسمح لهم من أداء جميع متطلبات الأداء والمهاري والخططي معتمدة باستخدام شروط وقواعد طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة بأسلوب الاعادة و التكرار ، وهذا ما اكده (الحيالي) أن الصفات البدنية والمهارية لا يمكن تطويرها أو إحداث أثر تدريبي إيجابي دون استخدام الشدد التدريبية المثالية لأنها تتعامل مع شدة المثير العالية وفترات الدوام لهذه الشدد (الحيالي، 2007، 132)

4-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) ومستوى الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدي		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1-	التهديف القريب	درجة	18.400	0.699	24.000	1.247	13.12	0.000
2-	التمرير القصير	درجة	26.300	1.337	26.600	2.310	0.49	0.628
3-	التمرير المتوسط	درجة	12.600	1.122	12.800	0.987	0.80	0.443
4-	الإخماد	درجة	5.500	0.850	6.700	0.823	4.13	0.003
5-	الدحرجة	ثانية	11.683	0.836	10.434	0.766	0.80	0.446
6-	الاختبار الاول	ثانية	19.222	0.490	18.073	0.101	7.26	0.006
7-	الاختبار الثاني	ثانية	15.980	0.396	15.437	0.243	3.20	0.011
8-	الاختبار الثالث	ثانية	15.863	0.331	15.723	0.243	1.04	0.321
9-	التصرف الخططي	درجة	18.300	0.823	18.800	0.789	3	0.015

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير (التهديف القريب ، الإخماد) إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية أصغر من قيمة نسبة الخطأ $\geq (0,05)$ وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الأخرى إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية أكبر من قيمة نسبة الخطأ $\geq (0,05)$.

من خلال ملاحظتنا للجدول (11) يتبين لنا ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في بعض المهارات المنفردة لدى المجموعة الضابطة الا انها لا ترتقي إلى التطور الذي حصل لدى المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث

ذلك إلى المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب والذي أحدث هذا التطور لدى لاعبي المجموعة الضابطة حيث يركز أكثر المدربين على المهارات المنفردة دون اعطاء اهتمام بالمهارات المركبة والتصرف الخططي .

4-1-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي ومناقشتها :

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البعدية في الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±		
1-	التهديف القريب	درجة	24.700	0.675	24.000	1.247	1.56	0.143
2-	التمرير القصير	درجة	28.700	0.675	26.600	2.310	2.92	0.005
3-	التمرير المتوسطة	درجة	14.900	0.876	12.800	0.987	5.63	0.004
4-	الإخماد	درجة	9.300	1.009	6.700	0.823	6.13	0.000
5-	الدرجة	ثانية	9.715	0.511	10.434	0.766	5.91	0.015
6-	الاختبار الاول	ثانية	14.944	0.153	18.073	0.101	54.07	0.002
7-	الاختبار الثاني	ثانية	13.065	0.081	15.437	0.243	21.25	0.002
8-	الاختبار الثالث	ثانية	13.751	0.499	15.723	0.243	11.24	0.001
9-	التصرف الخططي	درجة	24.600	0.843	18.800	0.789	15.88	0.000

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات الاداء المهاري المنفرد والمركب والتصرف الخططي ما عدا التهديف القريب والدرجة ولمصلحة المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية أصغر من قيمة نسبة الخطأ $\geq (0,05)$

ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية عن الضابطة في متغيرات الاداء المهاري المنفرد والمركب الى التدرج العلمي الصحيح الذي استخدمه الباحث في العملية التدريبية والذي تضمن استخدام تمارين خاصة وأشكال وانواع من المهارات المنفردة والمركبة والتي تؤثر كل منها في الأخرى ومن السهل إلى الصعب الى الاصعب ادى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين والرغبة في التدريب ودفعهم إلى أداء التمرينات بشكل جدي كل ذلك انعكس على سرعة اتقانهم للمهارات المنفردة والمركبة وتفوقهم على اقرانهم في المجموعة الضابطة وأشار (كشك ، والبساطي) ان طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة تفرض على اللاعبين استخدام اشكال مختلفة للمهارات وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بالتوالي ويؤثر كل منها في الآخر ، ويعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة واتقانه لها (تمرير - استلام - مراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لدية على أدائها بصورة مركبة وبصورة بسيطة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة. (كشك ، والبساطي، 2000، 77) وعند مناقشة كل مهارة

يعزو الباحث التفوق الحاصل في (مهارة التمريرة القصيرة والمتوسطة) لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الروندو الى كثرة استخدام هذه المهارة خلال التمارين ؛ لأن هذه التدريبات تعتمد بشكل كبير على مهارة التمرير وتحت ظروف مشابهة لما يحدث في المباريات، وبما ان تكرار مهارة التمرير

بكثرة و تحت ضغط المدافعين، فإن ذلك يساعد اللاعب على تقدير المسافة و الدقة في المناولة، وهذا ما أشار إليه (Sugiyanto, S., & Ilahi) إلى أن هناك تأثيراً لاسلوب تدريب الروندو على مهارة التمرير وبالتالي فإن التدريب بهذا الاسلوب يعطي تأثيراً كبيراً على مهارة التمرير للاعبين كرة القدم. (Sugiyanto, S., & Ilahi, 2019، 31) وكما اشار (دسوقي) إلى أن تدريبات الروندو تضع اللاعبين في مواقف اللعب المباشر من خلال التمرير بلمسة أو لمستين وتحت ضغط المدافعين وفي جو يشبه جو المباريات يؤثر على مستوى أداء اللاعبين من حيث الزمن و الدقة في التمرير . (دسوقي، 2020، 12)

ويعزو الباحث التطور الحاصل في (مهارة الاخمد) إلى فعالية تدريبات الروندو المستخدمة فمن خلال اللعب ضمن مساحات محددة و تحت ضغط المدافعين ونتيجة سرعة استقبال وتسليم الكرة بين اقدم اللاعبين يتطلب من اللاعبين درجة عالية من سرعة الاستجابة والتوافق عند أداء مهارة الإخماد أثناء التمرير بكثرة مما أدى الى حصول ثبات في الأداء وتجنب حصول الاخطاء اثناء الأداء عند اللاعبين، حيث ان التكرار سوف يقلل من الاخطاء وبالتالي نحصل على أداء متقن ودقيق "فالاعادة المكررة لتطبيق الاساليب الفنية المختلفة تفود إلى الكمال الفني (عبد الوهاب، 1976، 50).

ويعزو الباحث التطور الحاصل في (الأداء المهاري المركب) الى ما تمتاز به تدريبات الروندو وما تتضمنته من تمارين اللعب ومنافسة في مساحات مختلفة وبقواعد وشروط ووجود الكرة في التمارين المستخدمة ، إذ كان هذا النوع من التمارين له طابع خاص في التدريب على الأداء المهاري المركب من خلال الحركات السريعة لأداء استلام وتسليم الكرة والإخماد والتهديف والدرجة التهديف مع وجود زميل ومنافس، فضلاً عن تبادل المراكز وهي تمثل حالة تشبه ما يحدث في المباراة والتي تؤدي الى تطور الجانب المهاري المركب للاعب، وهذا اكده (الحيالي) "من الجدير بالذكر أن مواقف اللعب المتنوعة في المساحات التدريبية تفرض على اللاعبين استخدام أشكال كثيرة من الأداءات المهارية المركبة التي تكون قريبة من شكل المنافسة، إذ يعد هذا الأسلوب من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية اليومية، ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء للاعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود منافس سلبي او ايجابي، ويمكن تحديد مساحة أداء هذه التدريبات وزمنها ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته" (الحيالي، 2016، 77) فضلاً عن التأثير الايجابي للتفكير والتصرف الخططي على الأداء المهاري المركب بسبب وجود علاقة ارتباطية بينهم إذ ذكر (على) ان خبرة اللاعبين التي تؤدي إلى إختلاف مستوى الأداء المهاري والتفكير والتصرف الخططي للاعب إذ أن التفوق في الأداء المهاري يرتبط بالتفكير والتصرف الخططي للاعب والقدرة على التنفيذ وإختيار المهارة المناسبة في المواقف المناسبة وفي التوقيت المثالي لتحقيق الهدف منها، إذ يظهر ذلك بوضوح في أهمية المهارات وكيفية أدائها من خلال تنفيذ الواجبات الخططية المطلوبة أثناء المباراة إذ يتوقف التفوق في الأداء المهاري على خبرة اللاعب وإستغلاله لها بفاعلية (على، 2018، 255)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة (المعموري) حيث اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الأداءات الحركية المنفردة والمندمجة ويعزى التقدم الى البرنامج التدريبي المقترح الذي اشتمل على تدريبات تنمية الأداءات الحركية المنفردة والمندمجة معا والذي ادى بدوره الى اختصار الزمن الكلي للأداء الحركية المركبة والمنفردة معا والذي ادى بدوره الى اختصار الزمن الكلي للأداء الحركي لمجموعة المهارات التي يحتويها الأداء الحركي والتي

اظهرت نتائج الاختبارات ساعد على تقليل الانتظار بين استدعاء الاعداد والأداء الفعلي . (المعموري، 2009، 418)

ويعزو الباحث التطور الحاصل في مستوى التصرف الخططي للاعبين المجموعة التجريبية الى تدريبات الرondo وخصوصية التمرينات التي اعدّها الباحث بما يتلاءم مع خصوصية لعبة كرة القدم والتي تضمنت مجموعة تمرينات مهارية منفردة ومركبة خططية تلائم التطور الحاصل في لعبة كرة القدم والتي تهدف الى زيادة دافعية اللاعبين في التدريب وتحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين الحالة التدريبية في التنفيذ بالسرعة في الأداء فضلاً عن التمرينات المستخدمة كانت تحتوي على نوع من القواعد الخططية عند تنفيذها وتكرارها بشكل مستمر ضمن شروط وواجبات وتحت اجواء لعب ومواقف حقيقية والتي يمر بها اللاعب اثناء وجوده في ساحة المنافسة حيث تعمل على زيادة ذكاء وتصرف اللاعب من خلال تعرضه في التدريب الى مواقف حقيقية تحاكي مواقف المنافسة وبما ان لعبة كرة القدم هي لعبة قرارات وتتطلب من اللاعب مستوى من التفكير والتصرف الخططي لتمكنه من اتخاذ القرارات للتصرف في مواقف اللعب المتغيرة وتستدعي تلك المواقف للاعب سرعة التقدير واتخاذ القرارات السليمة والمناسبة والتصرف في تلك المواقف بما يتلاءم مع الموقف الخططي المعين ، وهذا ما أشار اليه (مختار، 1986، 41) فضلاً عن طبيعة تمارين تدريبات الرondo المستخدمة ضمن مساحات متنوعة ومحددة لعدد اللاعبين حيث يضطر اللاعبون الى تغيير أماكنهم باستمرار من خلال تغير المساحة أو زيادة عدد اللاعبين اذ يكون اللاعب في حالة احتكاك مباشر ومستمر وتحت ضغط المنافس القريب منه، الأمر الذي يتطلب منه التصرف الصحيح مع الكرة او بدونها سواء كان ذلك في الاداءات المهارية المنفردة او المركبة والسيطرة على الكرة وحيازتها بشكل سليم ومنع المنافس من انتزاعها في التمرين، وأشار (العكدي) ان استخدام هذه التمرينات يؤدي الى تعويد اللاعبين على التصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب، كما ان لعبة كرة القدم تؤدي بصورة فردية وثنائية وجماعية، ولهذا يعد اداء المهارات في ظروف مشابهة لما يحصل في المباراة من المتطلبات الاساسية لان ربط هذه المهارات مع بعضها يقدم لنا حالات مشابهة لما يجري في المباراة (العكدي، 2015، 67). كما يرى الباحث بان التطور في مستوى الأداء المهارى المنفرد او المركب كان له الاثر الايجابي في تطور مستوى التصرف الخططي للاعبين ، تنفيذ أي خطة يتطلب من اللاعب أكثر من مهارة لتنفيذها وهذا ما أشار إليه (البياتي) أن استخدام اللاعب لأكثر من مهارة في التمرين سواء بصورة منفردة أم مركبة كان له الأثر الايجابي في صقل الأداء المهاري وتطوير مستوى التفكير والتصرف الخططي للاعبين، وهذا يساعد اللاعب على الربط بين المهارات الاساسية، وتثبيت الأداء المهاري والتفكير للاعب (البياتي ، 2020، 57)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- أحدث المنهاج التدريبي الخاص بتدريبات الرondo الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً في متغيرات الاداء المهاري (المنفرد - المركب) والتصرف الخططي للاعبين كرة القدم الشباب.

- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الروندو في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة التي اعتمدت تدريبات المدرب في متغيرات البحث ما عدا (التهديف القريب والدحرجة).

5-2 التوصيات

- ضرورة الاهتمام بتدريبات الروندو عند وضع المناهج التدريبية لما أظهرته نتائج البحث من تطور في متغيرات الاداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي للاعبي كرة القدم..
- ضرورة تطبيق تدريبات الروندو على فئات عمرية أخرى كفئة الاشبال والناشئين والمتقدمين لبيان أثرها في أحداث التطور لهذه الفئات.
- التأكيد على مدربي كرة القدم الاهتمام بالأداء المهاري (المنفرد- والمركب) والتصرف الخططي.

المصادر العربية

- ابو زيد، عماد الدين عباس(2005) "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الالعاب الجماعية" ، ط 1 .
- الاتروشي دلداد أمين (2022) " أثر تدريبات الـ (Rondo) في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية و مستوى التفكير الخططي للاعبي كرة قدم الصالات للشباب " أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الاساسية ،جامعة الموصل.
- امين ، بلخضر وحزمة، بن شاعة (2018) "دراسة مقارنة لمستوى المهارات الاساسية والاداء المهاري المركب عند لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة" رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم ، ، الجزائر.
- البياتي ، حسين أحمد حمزة (2020): " تأثير تمارينات الاستحواذ على الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والتفكير الخططي للاعبي نادي المستقبل المشرق بكرة القدم " أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل، موصل.
- جندي، مصطفى محمد (2011): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في ملاعب مصغرة على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم في محافظة اسيوط، رسالة ماجستير غير منشورة، اسيوط، مصر.
- جودة، عماد عودة(2015) تأثير تمارينات اللعب الطولي والعرضي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة القادسية،.
- حسانين، محمد صبحي (1995) "القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية" ج1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الحكيم، علي سلوم جواد (2004): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة لطيف، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية.
- الحياي، محمود حمدون يونس (2016) "تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبي كرة القدم الشباب" اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة الموصل.

- الحياقي ، معن عبد الكريم (2007) : " أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات حمل التدريب البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب " ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- الخشاب ، زهير قاسم وآخرون (1999) : كرة القدم ، ط2 محدثة ، دارالفكر للطباعة والنشر، موصل ، العراق.
- دسوقي، محمد محمود مصلي (2020) " تأثير الرondo (Rondo) في مساحات مصغرة على تعلم مهارتي التمرير والإستلام بالقدم لحارس المرمى بأكاديميات كرة القدم " مجلة بحوث التربية الشاملة.
- الراوي، مكي محمود حسين (2001): بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى (دراسة عملية)، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- صالح، احمد يقضان وسليم، احمد سالم(2021) "التصرف الخططي للاعبين المراكز الثلاثة (الدفاع، والوسط، الهجوم) لدى لاعبي كرة القدم اندية محافظة نينوى" المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية ،العدد 24.
- الطائي ، معتز يونس ذنون (2001) : " اثر برنامجين تدريبيين باسلوبي التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم " ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- العكدي، نبهان فazel (2015): فاعلية التشكيلات التدريبية الزوجية والجماعية للتمرينات المهارية داخل المناطق المحددة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- علاوى، محمد حسن و رضوان ، محمد نصر الدين (١٩٨٧)الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضي ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- على، طارق عبد المنعم (2018)"التفكير الخططي والأداء المهارى للاعبين القسم الثالث لكرة القدم" الاصدار 47، رقم 2، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط.
- كشك، محمد والبساطي، امر الله (2000) : "أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة- مصر بلوم بنيامين ،واخرون (1983)" تقييم تعلم الطالب التجمعي والتكويني" (ترجمة) محمد امين المفتي واخرون ، دارماكروهيل ، القاهرة .
- مختار ، حنفي (1986)"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- مختار، حنفي محمود (ب.ت): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- المعموري، سكينه كامل حمزة (2009) "تأثير الأداءات المهارية المندمجة والمنفردة على تحسين مستوى الأداء الفني لبراعم كرة القدم" مجلة كلية التربية الاساسية، جامعة بابل ،العدد الاول.
- النعيمي، ضرغام جاسم (1992) "وضع درجات معيارية لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- Sugiyanto, S., & Ilahi, B. R. (2019). Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP UNIB. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 3(1),

–William, Thomson, (1980) "Teach hine Soccor Bareress sport" publishing company, U.S.A.

–John Harves . 2020 "Soccer Rondo Drills " Coaching American Soccer.com.

All Rights Reserved. <https://coachingamericansoccer.com/soccer-drills/soccer-rondo-drills/>

–DiBernardo,M.(2014).The Science of Rondo (Progressions, Variations & Transitions),methods of coaching series, Electronic book, Published By Soccertutor.com.

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

ت	أسماء المختصين	الاختصاص الدقيق	عنوان الوظيفة		طبيعة الاستشارة (*)							
					1	2	3	4	5	6	7	8
1-	أ.د سعد فاضل	القياس والتقويم	التربية الاساسية	جامعة الموصل		•		•	•	•		
2-	أ.د ريان عبدالرزاق الحسو	فلسفة التدريب	التربية الاساسية	جامعة الموصل						•	•	•
3-	أ.د محمد توفيق عثمان	فلسفة التدريب	التربية الاساسية	جامعة الموصل	•		•			•	•	•
4-	أ.م. د. زياد محفوظ	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة دهوك	•	•	•	•	•		•	•
5-	أ.م.د عاطف عبد الخالق أحمد	التدريب الرياضي	التربية الرياضية	جامعة تكريت	•	•	•		•			
6-	أ.م. د احمد مؤيد حسين	القياس والتقويم	التربية الاساسية	جامعة الموصل		•			•	•	•	
7-	أ.م. د احمد هشام الهلالي	القياس والتقويم	التربية الاساسية	جامعة الموصل		•			•	•	•	
8-	م.د عمار مؤيد	التدريب الرياضي	التربية الاساسية	جامعة الموصل	•						•	•
9-	م.د بسام محمد علي	القياس والتقويم	التربية الاساسية	جامعة الموصل		•		•		•		
10-	م.د حسين احمد حمزه	التدريب الرياضي	التربية الاساسية	جامعة الموصل	•	•	•	•	•	•	•	•
11-	م.د دلدار امين نافخوش	التدريب الرياضي	التربية الاساسية	جامعة الموصل	•	•	•	•	•	•	•	•

								جامعة الموصل	التربية الاساسية	كرة قدم	م.د ياسر بازل	
								جامعة الموصل	التربية الاساسية	التدريب الرياضي	م.محمد يقضان احمد	-12
7	7	9	9	9	7	9	7				عدد الخبراء والمختصين لكل استشارة	

*طبيعة الاستشارة //

- 1- تحديد الصفات البدنية.
 - 2- تحديد الاختبارات البدنية.
 - 3- تحديد المهارات المركبة.
 - 4- تحديد الاختبارات المهارية المركبة.
 - 5- بيان صلاحية مقياس التفكير
 - 6- مقابلات شخصية.
 - 7- بيان صلاحية تمارين البحث.
 - 8 - بيان صلاحية المنهاج التدريبي.
- فريق العمل المساعد للباحث في تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية والتصرف الخططي والمنهاج التدريبي

الاسم واللقب العلمي	التخصص العلمي	الشهادة العلمية	اسم الكلية	اسم القسم	اسم الجامعة
أ.م.د فواز جاسم حمدون	تعلم حركي	دكتوراه	التربية الاساسية	التربية البدنية وعلمو الرياضة	الموصل
م .د. حسن خضر محمد	فلسفة تاريخ	دكتوراه	التربية الاساسية	التربية البدنية وعلمو الرياضة	الموصل
م . دلدار امين نافخوش	تدريب رياضي	ماجستير	التربية الاساسية	التربية البدنية وعلمو الرياضة	الموصل
م . جسام محمد صالح	البايوميكانيك	ماجستير	التربية الاساسية	التربية البدنية وعلمو الرياضة	الموصل

نماذج لتمرين الروندو المستخدمة في البحث

هدف التمرين: زيادة قدرة اللاعب على الإعداد والتهيئة للمهارات المنفردة والمركبة التمرير والإخماد والدرجة بالكرة والتهديف وقطع الكرة والتفكير والتصرف الخططي .

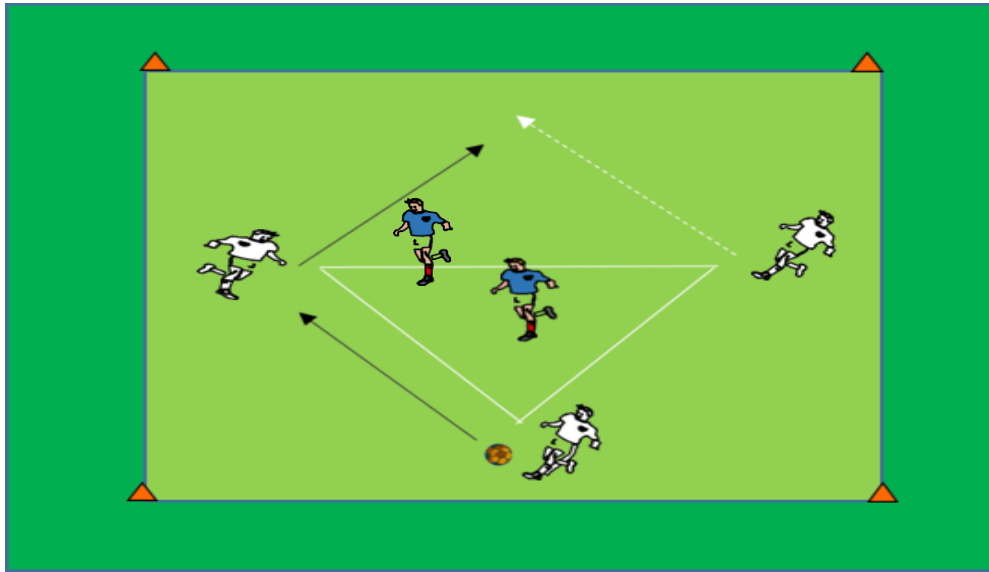
وصف التمرين : مساحة مستطيل 10×5 يتكون التمرين من (5) لاعبين (3ضد2) ثلاثة لاعبين مهاجمين و لاعبان مدافعان يبدأ التمرين بإعطاء المدرب الكرة الى احد اللاعبين المهاجمين لكي يقوموا بعمل سلسلة من التمريرات (4) تمريرات صحيحة على الأقل لكل مهاجم قبل التهديف على هدف (1) م مع كما



يجب على المهاجمين استخدام حركات التمويه و الخداع اثناء التمرير والدرجة كما يجب التركيز على الدقة و السرعة في التمرير والتهديف من بين الشواخص وعدم إعطاء فرصة للاعب المدافع من قطع الكرة أما اللاعب المدافع الأول واجبه الضغط على المنافس و محاولة قطع الكرة منه اما اللاعب المدافع الثاني سوف يقف امام الشواخص من اجل منع دخول الكرة الى المرمى وعند خروج الكرة خارج حدود الملعب يقوم مباشرة بدفع كرة ثانية لضمان عدم توقف اللعب خلال الوقت المخصص للتمرين

هدف التمرين: زيادة قدرة اللاعب على الإعداد والتهيئة للمهارات المنفردة والمركبة والتركيز والدقة في أداء مهارات التمرير واستلام والتحرك لمساندة الزميل وقطع الكرة والتفكير والتصرف الخططي .

وصف التمرين : المساحة مثلث طول اضلاعها 10م يتكون الفريق من (5) لاعبين (3ضد2) ثلاثة لاعبين مهاجمين ينتشرون في زاوية المثلث من الداخل ولاعبان مدافعان يبدأ التمرين عند إشارة المدرب يبدأ اللاعب المهاجمين بتمرير الكرة فيما بينهم مع استخدام حركات الخداع اثناء التمرير كما يجب التركيز على الدقة و السرعة في التمرير والاستلام وعدم إعطاء فرصة للفريق المدافع من قطع الكرة أما اللاعبان المدافعان واجبهما الضغط على المنافس و محاولة قطع الكرة مع تبادل المراكز واخذ الفراغ ويقف المدرب او المساعد خارج الملعب ومعه مجموعه من الكرات للإعطاء التوجيهات الى اللاعبين وعند خروج الكرة خارج حدود الملعب يقوم مباشرة بدفع كرة ثانية لضمان عدم توقف اللعب خلال الوقت المخصص للتمرين



حركة الكرة —————→
حركة اللاعب - - - - -→

نموذج للمنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية المستخدمة لتدريبات الرondo الدورة المتوسطة الأولى: الأسبوع الأول والرابع الوحدة (الأولى و الثانية و الثالثة)

تم استخراج فترات الراحة بين التكرارات و التمارين حسب التجارب الاستطلاعية الراحة بين التكرارات كانت

الوقت	التمرين	الشدة	التكرار	عدد المجاميع	زمن اداء التمرين	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة	الزمن
الوقت	اسم التمرين	الشدة	التكرار	عدد المجاميع	زمن اداء التمرين	زمن الراحة بين التكرارات	زمن الراحة	الزمن الكلي
السبت	التمرين الثاني	اداء مثالي	3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	29
	التمرين الثالث		3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين الرابع	تمرين روندو لعب اداء مشابه للعب	1	1	5 دقائق			
الأحد	التمرين الخامس	اداء مثالي	3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	29
	التمرين السادس		3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين السابع		3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين الثامن	تمرين روندو لعب اداء مشابه للعب	1	1	5 دقائق			
الاثنين	التمرين التاسع	اداء مثالي	3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	29
	التمرين العاشر		3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين الحادي عشر		3	1	90/ ثانية	45/ ثانية	2 دقائق	
	التمرين الثاني عشر	تمرين روندو لعب اداء مشابه للعب	1	1	5 دقائق			

بعودة النبض من 120 - 130 ن/د و الراحة بين التمارين بعودة من 90 - 100 ن/د .

نموذج للمنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية المستخدمة لتدريبات الروندو الدورة المتوسطة الأولى
الأسبوع الثاني والثالث الوحدة (الأولى و الثانية و الثالثة) والدورة المتوسطة الثانية الأسبوع الخامس والثامن

37,75	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	4	اداء مثالي	التمرين الاول	السبت
	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	4		التمرين الثاني	
	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	4		التمرين الثالث	
			7 دقائق	1	1	تمرين روندو لعب	التمرين الرابع	
الزمن الكلي	زمن الراحة بين التمارين	زمن الراحة بين التكرارات	زمن اداء التمرين	عدد المجاميع	التكرار	الشدة	اسم التمرين	اليوم
37,75	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	4	اداء مثالي	التمرين الخامس	الاحد
			7 دقائق	1	1	تمرين روندو لعب اداء مشابه للعب	التمرين الثامن	
37,75	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	4	اداء مثالي	التمرين التاسع	الاثنين
	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	4		التمرين العاشر	
	2 دقائق	45/ ثانية	90/ ثانية	1	4		التمرين الحادي عشر	
			7 دقائق	1	1	تمرين روندو لعب اداء مشابه للعب	التمرين الثاني عشر	

نموذج للمنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية المستخدمة لتدريبات الروندو الدورة المتوسطة الثانية:

(الأسبوع السادس السابع الوحدة (الأولى و الثانية و الثالثة)

	2 دقائق	45 / ثانية	90 / ثانية	1	5		التمرين الثاني	
	2 دقائق	45 / ثانية	90 / ثانية	1	5		التمرين الثالث	
			10 دقائق	1	1		التمرين الرابع اداء مشابه للعب تمرين روندو لعب	
46,48	2 دقائق	45 / ثانية	90 / ثانية	1	5	اداء مثالي	التمرين الخامس	التمرين
	2 دقائق	45 / ثانية	90 / ثانية	1	5		التمرين السادس	
	2 دقائق	45 / ثانية	90 / ثانية	1	5		التمرين السابع	
			10 دقائق	1	1	اداء مشابه للعب تمرين روندو لعب	التمرين الثامن	
46,48	2 دقائق	45 / ثانية	90 / ثانية	1	5	اداء مثالي	التمرين التاسع	التمرين
	2 دقائق	45 / ثانية	90 / ثانية	1	5		التمرين العاشر	
	2 دقائق	45 / ثانية	90 / ثانية	1	5		التمرين الحادي عشر	
			10 دقائق	1	1	اداء مشابه للعب تمرين روندو لعب	التمرين الثاني عشر	