

تأثير تمرينات الـ (Rondo) في عدد من الصفات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم

ا.م.د. محمود حمدون يونس¹, م.د. علي حامد مرعي², م.د. الوليد سالم سلطان³

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة الموصل: mahmood.h.y@uomosul.edu.iq

² كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة الموصل: Ali@uomosul.edu.iq

³ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة الموصل: alwaleed@uomosul.edu.iq

المستخلص

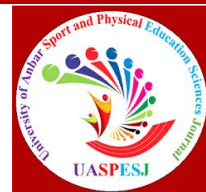
يهدف البحث الى الكشف عن تأثير تمرينات (Rondo) في عدد المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم ، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمة وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من حراس مرمى اكااديمية نادي المستقبل المشرق كرة القدم لفئة الشباب للعام (2022 – 2023) والبالغ عددهم (6) حراس ، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (3) حراس لكل مجموعة، وتم تحقيق التجانس في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) فضلا عن إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، واستخدم الباحثون (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار(ت) للعينات المستقلة كوسائل احصائية، وتوصل الباحثون إلى انه حققت تمرينات الـ (Rondo) الذي نفذتها المجموعة التجريبية تطورا في جميع متغيرات البحث للاعبين المجموعة التجريبية كما حققت المجموعة الضابطة تطورا في القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والتوافق واستلام وتمرير الكرة بالذراعين ولم تحقق تقدما في بقية المتغيرات، كما حققت المجموعة التجريبية التي نفذت تمرينات الـ (Rondo) المستخدمة في البحث تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في اغلب المتغيرات البدنية والمهارية ولم يكن هناك فروق بين المجموعتين في القوة الانفجارية للرجلين والذراعين، فيما كانت اهم الاستنتاجات: حققت التمرينات الـ (Rondo) تطورا ايجابيا في جميع الصفات البدنية والمهارية لحراس المجموعة التجريبية، حققت المجموعة الضابطة تطورا ايجابيا في القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والتوافق واستلام وتمرير الكرة بالذراعين ولم تحقق تطورا في باقي المتغيرات.

الكلمات المفتاحية: تمرينات (Rondo)، حارس المرمى ، كرة القدم.

The effect of rondo exercises on a number of physical and skills variables for soccer goalkeepers

Asset prof PhD. Mahmood hamdoon¹, Dr. Ali H. Mari², Dr. Alwaleed S. S. Albasso³

^{1,2,3} College of Physical Education and Sport Sciences- Mosul University



Abstract

The research aims to reveal the effect of (Rondo) exercises on the number of physical and skill variables for football goalkeepers, and the researchers used the experimental approach for its suitability and nature of the research.) and the number (6) guards, they were chosen by the intentional method and divided randomly into two groups (experimental and control) and by (3) guards for each group, and homogeneity was achieved in the variables (age, height, mass) as well as conducting equivalence between the two research groups in physical variables. The experimental design, which is called the design of the randomly selected control group with two tests, pre and post, has been adopted. The researchers used (the arithmetic mean, standard deviation, torsion coefficient, test (T) for related samples, test (T) for independent samples as statistical means, and the researchers concluded that the (Rondo) exercises carried out by the experimental group achieved a development in all research variables for the players of the experimental group. The control group also achieved a development in the explosive strength of the legs and arms, compatibility, receiving and passing the ball with the arms, and did not achieve progress in the remaining variables, and the experimental group that carried out the (Rondo) exercises used in the research achieved a better development than the control group in most of the physical and skill variables, and there were no differences Between the two groups in the explosive strength of the legs and arms.

Keywords: rondo, goalkeepers, soccer

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة القدم إحدى أهم الألعاب الرياضية في وقتنا الحاضر لما فيها من متعة يظهرها اللاعبون جميعهم في الملعب، إذ تعتمد اعتماداً كبيراً على اللاعبين جميعهم بما فيهم حارس المرمى، الذي يقوم بالدفاع عن مرماه لمنع المهاجمين من التسجيل فضلاً عن الدور الهجومي في بناء اللعب بأعباءه الآخر لاعب في الفريق ومن خلاله تبدأ أغلب خطط اللعب ، كما إن حارس المرمى هو عصب الفريق ومصدر قوته وعليه مسؤولية كبيرة كونه المفصل الأساسي على خط المرمى أكثر من أي لاعب آخر ويلعب بحركة أجزاء جسمه جميعاً.

"وفي بعض الأحيان ولظروف اللعب ومجرياته يتطلب منه الخروج إلى خارج منطقته لملاقاة الكرة أو لمهاجمتها , ومنه تبدأ الهجمات على الفريق المنافس عن طريق تمريره باليدين أو بالرجل وربما بالراس"⁽¹⁾، وعليه فانه يجب أن يتمتع بقدرات بدنية ومهارات عالية جدا , وتقسم هذه المهارات حسب حركة حارس مرمى الكرة أو بدونها ، وتتطلب تلك المهارات والقدرات اعدادا عالية من خلال اختيار الطرائق والاساليب والتمرينات الحديثة المناسبة وتقنيها وفق الاسس العلمية.

وتعد تدريبات الـ (Rondo) " من الأساليب التدريبية في لعبة كرة القدم ذات الفوائد المتعددة اذ تطور الـ (Rondo) اللاعبين لكثير من انواع التمرير كذلك الاستحواذ على الكرة وكيفية التحرك داخل مساحات ضيقة ويزيد من ذكاء اللاعب اثناء الضغط العالي من قبل المدافعين لذلك سوف نشاهد خلال التمارين كل ما يحدث بالمباراة باستثناء التهديد كذلك يتعلم اللاعبون الجانب التنافسي و ماذا تفعل عندما تكون الكرة لديك وكيفية اللعب بلمسة واحدة أو لمستين وكيفية استعادة الكرة عندما تكون الكرة عند المنافس"⁽²⁾ . وقد قام عدد من الباحثين بدراسة تأثير تدريبات الـ (Rondo) و منها دراسة (دسوقي, 2020) التي تطرقت الى تأثير (Rondo) في مساحات مصغرة على تعلم مهارتي التمرير والإستلام بالقدم لحارس المرمى بأكاديميات جراند كرة القدم و دراسة (المغربي 2019) والتي تطرقت الى تأثير الخرائط الخططية للعب التوضيحي لجعل مساحات استخدام تدريبات الروندو علي فاعلية الأداء الهجومي الجماعي للاعبي كرة القدم و دراسة (Sugiyanto & Ilahi , 2019)⁽³⁾ فقد اهتمت في تنفيذ طريقة الـ "Rondo" لتحسين تقنيات التمرير لاجتياز الطلاب دورة التربية البدنية لكرة القدم، منهاج دراسة التربية البدنية FKIP Unib " كما اشار (الأتروشي) الى دراسة (Jurusan Kesehatan & dan Rekreasi, 2020) التي ركزت على تأثير أسلوب تدريب Rondo على مهارات التمرير القصيرة للاعبي Ippkm Soccer " ⁽⁴⁾ وتزداد أهمية البحث إذا ما علمنا ان جميع الدراسات السابقة التي تمكنا من الحصول عليها تناولت موضوع تدريبات الـ (Rondo) للاعبي كرة القدم ، ولم تتطرق إلى تأثير تدريبات الـ (Rondo) على المتطلبات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم لذا ظهرت الحاجة الملحة للتعرف على مدى الاستفادة من تطبيق هذه التمرينات بعد تطبيقها على حراس المرمى ومن هنا جاءت أهمية البحث ويمكن اجمالها بالآتي:

⁽¹⁾ احمد شبلي : أثر برنامج تدريبي مقترح على منحني التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين، 2019، ص 15

⁽²⁾ C Weber .” 1,000 Drills and Skills: A Soccer Training and Coaching Manual, 2019” <https://www.amazon.com/000-Skills-Drills-Complete-Training-ebook/dp/B00HFIJL46>, 470

³ Sugiyanto, S., & Ilahi, B. R. Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP UNIB. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 2019

⁴ دلدار امين الأتروشي: أثر تدريبات الـ (Rondo) في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية و مستوى التفكير الخططي للاعبي كرة قدم الصالات للشباب ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الاساسية ، جامعة الموصل 2022.

أولاً الأهمية النظرية

- تناولت الدراسة الحالية متغير الـ (Rondo) الذي له أهمية تظهر بوضوح خلال المباراة وتحديدًا لدى حراس المرمى، لذلك فإن الدراسة الحالية تقدم وصفاً توضيحياً لتأثير تدريبات الـ (Rondpo) في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم.
- من خلال الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة التي تناولت هذه الموضوع وجدنا ندرة الأبحاث التي تناولت تمرينات (Rondo) لحراس المرمى .
- رفد المكتبات العراقية الخاصة بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدراسة حديثة تناولت موضوع تدريبات الـ (Rondo) لحراس المرمى .

ثانياً الأهمية التطبيقية

- إعداد تمرينات الـ (Rondo) وفق أسس علمية والتي ربما يمكن استخدامها في تطوير الجانب البدني والمهاري لحراس مرمى كرة قدم .
- يسهم البحث الحالي في التأكد من فاعلية تمرينات الـ (Rondo) في تطوير أداء حراس مرمى كرة القدم .
- تعد هذه الدراسة الحالية محاولة علمية تعين العاملين في مجال تدريب حراس المرمى إذ يمكن توظيفها مستقبلاً لتعزيز مدى الاستفادة منها في إعداد حراس المرمى بدنياً ومهارياً بصورة جيدة .
- ومن خلال كل ماتقدم يأمل الباحثون التوصل إلى نتائج تخدم اللعبة بشكل عام وحراس المرمى بشكل خاص.

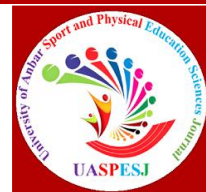
2-1 مشكلة البحث

من خلال اهتمام الباحثين بلعبة كرة القدم لاحظوا في الآونة الأخيرة اشتراك حراس المرمى في بناء اللعب من الخلف والاستحواذ على الكرة من خلال التمرير المتبادل مع اللاعبين المدافعين داخل منطقة الجزاء فضلاً عن التمريرات بأستخدام الذراع في بناء اللعب وهذا يتطلب قدراً عالياً من المهارة والثقة بالنفس نتيجة الضغط العالي من قبل المهاجمين فضلاً عن التفاهم والانسجام مع اللاعبين المدافعين ، وقد لاحظ الباحثون في الآونة الأخيرة اهتمام الاندية العالمية بتدريبات الرondo في تدريب حراس المرمى ويتم استخدامها في الذراعين والرجلين ، ومن جهة أخرى وعلى حد علم الباحثين لا توجد دراسة في مجال حراس مرمى كرة قدم استخدمت هذه التمرينات لتطوير الجانبين المهاري والبدني لحراس المرمى ، ومن خلال هذه التمرينات يحاول الباحثون حل مشكلة البحث والتي تحدد في التساؤل الآتي : هل هناك تأثير لتمرينات الـ (Rondo) في الصفات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم .

3-1 هدفا البحث

يهدف البحث الى الكشف عما يأتي :

- تأثير تمرينات الـ (Rondo) في عدد من الصفات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم الشباب بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- الفروق في عدد من الصفات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .



1-4 فرضيتا البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في عدد من الصفات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم للاعبين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في عدد من الصفات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : حراس مرمى اكااديمية نادي المستقبل المشرق الرياضي لكرة القدم.
- 2-5-1 المجال الزماني : (2022/11/1) ولغاية (2022/1/9) .
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب نادي المستقبل المشرق الرياضي لكرة القدم/ محافظة نينوى.

2- اجراءات البحث

1-2 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته وطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث

اختيرت عينة البحث الرئيسة بالطريقة العمدية من حراس مرمى اكااديمية نادي المستقبل المشرق الرياضي للعام (2022-2023) وكان قوامها (6) حراس ، وقد قسمت العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (3) حراس لكل مجموعة

2-3 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثون ادوات البحث الاتية (تحليل المحتوى ، الاختبارات والقياسات).

2-3-1 تحديد المتغيرات البدنية والمهارية واختباراتها

تم تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية في كرة قدم (الخشاب ، 1999) (الصفار ، 1987) (رجب و حسن ، 2012) (شيلي ، 2019) (الخشاب وذنون ، 2005) (الحياي ، 2009) (عبد الواحد ، 2008) لأجل تحديد متغيرات البحث واختباراتها.

2-3-2 القياسات والاختبارات المستخدمة

1-2-3-1 القياسات الجسمية

- قياس طول الجسم
- قياس كتلة الجسم

2-3-2-2 الاختبارات المستخدمة

- اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين⁽⁵⁾.

⁽⁵⁾موفق اسعد الهيتي: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة للنشر، 2009، ص 40-41.

- اختبار رمي كرة طبية زنة (3) كغم من وضع الجلوس على الكرسي من الثبات لأبعد مسافة لقياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا⁽⁶⁾.
- اختبار الركض المتعدد الجهات لقياس الرشاقة⁽⁷⁾
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق⁽⁸⁾
- اختبار ثلاث حجلات لكل رجل على حده لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين⁽⁹⁾
- اختبار دقة استلام الكرة المتدرجة على الأرض ومناولتها داخل مستطيل (10 × 20) ياردة لقياس مهارة استلام الكرة المتدرجة على الأرض ومناولتها⁽¹⁰⁾.
- اختبار إيقاف حركة الكرة (الاحماد) داخل دائرتين من مسافة (10) متر لقياس مدى قدرة اللاعب على التحكم داخل دائرتين من مسافة (10) متر لقياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص او الكتم⁽¹¹⁾.
- اختبار التمريرة القصيرة من مسافة (15) متر على (4) اهداف باتساع متر، (8) كرات لقياس دقة التمريرات القصيرة⁽¹²⁾.

2-4 تجانس عينة البحث

تم إجراء التجانس في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم الالتواء للتجانس

المتغيرات	وحدة القياس	العينة		قيم معامل الالتواء
		س	ع +	
العمر	سنة	16.166	0.752	0.313-
الطول	سم	177.500	2.880	0.452-
الكتلة	كغم	62.500	2.588	0.415

الجدول (2) يبين إن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (+ - 1) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات ، إذ أن معامل الالتواء كلما كان بين (+ - 1) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي

⁽⁶⁾ محمد عبد الغني عثمان : موسوعة العاب القوى (تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم) ، دار العلم ، الكويت . 1990، ص136
⁽⁷⁾ محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج 1 ، ط 2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1987، ص364 .

⁽⁸⁾ محمد صبحي حسانين: نموذج الكفاية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004 ص426.
⁽⁹⁾ عبد الجبار؛ قيس ناجي عبالجبار احمد بسطويسي : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد. (1987)، ص346

⁽¹⁰⁾ Chyzowych, Walter: The official soccer book , Rand Mc Nally And Company , U.S.A1978, p 89

⁽¹¹⁾ زهير قاسم ؛ ذنون الخشاب؛ معتز يونس: كرة القدم – مهارات – اختبارات – قانون، دار ابن الهيثم للطباعة والنشر، الموصل، 2005، ص56-57

⁽¹²⁾ زهير قاسم؛ ذنون الخشاب؛ معتز يونس , المصدر السابق، ص84.

2-5 تكافؤ مجموعتي البحث

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للتكافؤ في المتغيرات البدنية والمهارية بين مجموعتي البحث

مستوى احتمالية ¹³	(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع +	س -	ع +	س -		
0.370	1.010	0.101	1.810	0.121	1.893	متر	القوة الانفجارية للرجلين
0.322	1.237	0.311	5.566	0.192	5.366	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.711	0.398	1.216	3.600	0.917	3.950	متر	القوة الانفجارية للذراعين
0.519	0.706	0.488	13.870	1.062	13.400	ثانية	الرشاقة
0.966	0.111	0.947	9.244	0.934	9.466	ثانية	التوافق
0.477	0.784	2.886	41.636	5.557	40.333	درجة	الاستلام (الاخماد)
0.778	0.302	1.527	4.666	1.234	4.333	درجة	التمريرة القصيرة
0.519	0.707	0.527	3.632	0.577	4.331	درجة	استلام الكرة المتحركة على الأرض ومناولتها

من خلال الجدول (3) تبين أن قيم (ت) المحسوبة كانت محصورة ما بين (0.011، 1.237) وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي كانت ما بين (0.322، 0.966) وجميعها اكبر من مستوى الدلالة المعتمدة (0.05) اي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الصفات البدنية والمهارات الاساسية.

2-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

ميزان الكتروني، ساعة توقيت عدد (2)، شواخص عدد (15)، شريط قياس عدد (1)، كرات قدم عدد (10)، فانيلات مختلفة الالوان عدد (10)، اطواق عدد (8).

2-7 التصميم التجريبي

تم استخدم التصميم التجريبي الذي أطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي .

2-8 تحديد متغيرات البحث

2-8-1 المتغير المستقل :- ويمثل المتغير المستقل في البحث الحالي بـ :- تمرينات ال (Rondo) .

2-8-2 المتغير التابع :- تناول البحث الحالي المتغيرات البدنية والمهارية .

(13) اعتمد الباحثون مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

2-9 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

2-9-1 التجارب الاستطلاعية

- التجربة الاستطلاعية الأولى : تم فيها اعتماد التمارين بعد التعرف على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء التي قد تحدث ، فضلاً عن تحديد الازمنة لكل تمرين.
- التجربة الاستطلاعية الثانية : بينت إمكانية اعتماد الاختبارات المختارة ، فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل وعلى ضوء ذلك تم توزيع الاختبارات على مدار يومين.
- التجربة الاستطلاعية الثالثة : وكان الهدف منها التعرف على زمن فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع وكذلك التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة من خلال قياس مؤشر النبض.

2-9-2 تصميم الاسلوب التدريبي المستخدم في البحث

بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية تم تصميم التمرينات الخاصة بالبحث (ملحق 1).

2-9-3 الاختبارات البدنية والمهارية القبلية

- تم إجراء الاختبارات القبلية للمدة من (2022/11/1) ولغاية (2022/11/3) في ايام الثلاثاء والخميس وكما يأتي :
- اليوم الأول : بتاريخ (2022/11/1) : (اختبار الاستلام (الاحماد) ، اختبار التمريرة القصيرة ، اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، اختبار الرشاقة).
- اليوم الثاني : بتاريخ (2022/11/3) : (اختبار تمرير الكرة بالذراعين ، اختبار القوة الانفجارية للرجلين ، اختبار القوة الانفجارية للذراعين ، اختبار التوافق).

2-9-4 تنفيذ تمرينات الـ (Rondo) المستخدمة في البحث:

- بعد الانتهاء من تطبيق كافة الاختبارات القبلية تم تنفيذ التمرينات المعده من قبل الباحثين على المجموعة التدريبية بتاريخ (2022/11/5) ولغاية (2023/1/5) في حين نفذت المجموعة الضابطة البرنامج الخاص والمعد من قبل المدرب ، وقد تم مراعاة النقاط الاتية عند تنفيذ التمرينات المستخدمة وهي :
- تم تطبيق التمرينات المستخدمة لاغراض البحث العلمي.
- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم ، يليه الإحماء الخاص وبما يخدم الجزء الرئيسي المستخدم.
- تم استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة في تنفيذ التمارين المستخدمة.
- تم تطبيق التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية لحراس المرمى وتحديدا في تدريب الجانب المهاري.
- تم تنفيذ التمرينات المستخدمة خلال (9) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع ثلاث دورات متوسطة وبتنوع حركة حمل (1:2) في كل دورة متوسطة.
- كل دورة متوسطة تتكون من ثلاث دورات صغرى تتكون من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ " 27 " وحدة تدريبية).

- تم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (السبت، الاثنين، الاربعاء).
- كان أداء التمارين كما يحدث في المباراة لأنه من الصعب ضبط الشدة في الأداء المهاري.
- إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالشدة من خلال زيادة صعوبة التمرين من خلال تصغير مساحة اللعب وزيادة عدد المدافعين (لأنه كلما صغرت المساحة وزاد عدد المدافعين زادت صعوبة التمرين على الحراس) علما ان المدافعين من اللاعبين وليس لهم علاقة بعينة البحث وتم الاستعانة بهم لكي يتم تطبيق التمرينات فقط .
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع بالاعتماد على طريقة التدريب الفكري ، وذلك من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض الى (120- 130) ن/د بين التكرارات و(90) بين المجاميع ، الازمنة في (الملحق 1).
- تم تحديد الزمن للتمارين المستخدمة باعتماد التجارب الاستطلاعية ، الزمن في (الملحق 1).
- تم انهاء الوحدات التدريبية بتمارين التهدة والارسترخاء وذلك لعودة الجسم الى الحالة الشبه طبيعية.

2-9-5 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية للمدة من (2023/1/7) ولغاية (2023/1/9).

2-10 الوسائل الإحصائية

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات المستقلة).

3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض النتائج

3-1-1 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات البدنية والمهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية
		س	ع	س	ع		
القوة الانفجارية للرجلين	متر	1.893	0.121	2.183	0.160	3.601	0.049*
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	5.366	0.192	6.900	0.173	6.421	0.024*
القوة الانفجارية للذراعين	متر	3.950	0.917	5.666	0.578	7.000	0.020*
الرشاقة	ثانية	13.400	1.062	10.313	0.273	6.759	0.021*
التوافق	ثانية	9.466	0.934	6.388	0.125	4.103	0.040*
الاستلام (الاخماد)	درجة	40.333	5.557	83.333	11.547	6.476	0.023*
التمريرة القصيرة	درجة	4.333	1.234	8.333	0.577	6.958	0.020*
استلام الكرة المتدحرجة على الأرض ومناولتها	درجة	4.331	0.577	7.644	1.571	10.000	0.010*

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (4) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع الصفات البدنية والمهارية والتي تناولها البحث لدى المجموعة التجريبية ، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة محصورة ما بين (3.601، 10) عند مستويات احتمالية ما بين (0.010 0.049) وهذه القيم هي أصغر من (0,05)

2-1-3 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات البدنية والمهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية
		س	±ع	س	±ع		
القوة الانفجارية للرجلين	متر	1.810	0.101	2.096	0.053	3.132	0.050*
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	5.566	0.311	6.083	0.131	2.381	0.144
القوة الانفجارية للذراعين	متر	3.600	1.216	4.666	0.517	5.000	0.038*
الرشاقة		13.870	0.488	12.166	0.763	2.463	0.078
التوافق	ثانية	9.244	0.947	7.566	0.513	4.717	0.042*
الاستلام (الاخماد)	درجة	41.636	2.886	55.000	13.228	3.777	0.060
التمريرة القصيرة	درجة	4.666	1.527	6.666	0.557	1.895	0.198
استلام الكرة المتدحرجة على الأرض ومناولتها	درجة	3.632	0.527	5.333	1.154	5.000	0.038*

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (5) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والتوافق واستلام وتمرير الكرة بالذراعين لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة ما بين (3.132 ، 5.000) عند مستويات احتمالية (0.038، 0.050) وهذه القيم هي اصغر من (0,05) .

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة والرشاقة والاخماد والتمريرة القصيرة لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.895 ، 3.777) عند مستوى احتمالية (0.060 ، 0.198) وهذه القيم هي أكبر من (0,05) .

3-1-3 عرض نتائج المتغيرات البدنية والمهارية البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات البدنية والمهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الاحتمالية	(ت) المحسوبة	ضابطة الاختبار البعدي		تجريبية الاختبار البعدي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
0.216	1.470	0.053	2.096	0.160	2.183	متر	القوة الانفجارية للرجلين
0.003*	6.546	0.131	6.083	0.173	6.900	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.101	2.121	0.517	4.666	0.578	5.666	متر	القوة الانفجارية للذراعين
0.017*	3.958	0.763	12.166	0.273	10.313	ثانية	الرشاقة
0.047*	2.827	0.513	7.566	0.125	6.388	ثانية	التوافق
0.049*	2.795	13.228	55.000	11.547	83.333	درجة	الاستلام (الاخماد)
0.024*	3.563	0.557	6.666	0.577	8.333	درجة	التمريرة القصيرة
0.035*	3.130	1.154	5.333	1.571	7.644	درجة	استلام الكرة المتدرجة على الأرض ومناولتها

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (0.05)$

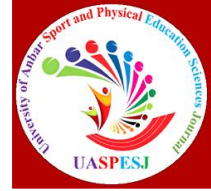
من خلال الجدول (6) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في اغلب المتغيرات البدنية والمهارية بين مجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية ، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة محصورة ما بين (2.795، 6.546) عند مستويات احتمالية ما بين (0.003 - 0.049) وهذه القيم هي أصغر من (0,05) .

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ، إذ كانت قيم (ت) المحسوبة محصورة ما بين (1.470، 2.121) عند مستويات احتمالية ما بين (0.101 - 0.216) وهذه القيم هي أصغر من (0,05)

2-3 مناقشة النتائج

يعزو الباحثون التطور الحاصل في الصفات البدنية والمهارية في كل من الجدولين (4) و(6) والذان يشيران الى تطور حراس مرمى المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات فضلا عن تفوق حراس مرمى المجموعة التجريبية على حراس مرمى المجموعة الضابطة في اغلب المتغيرات الى التأثيرات الايجابية والفاعلة لتمرينات ال(Rondo)، إذ ان هذه التمرينات لها دور كبير في التدريب الحديث لحراس المرمى لاسيما بعدما اصبح حارس المرمى يشارك اللاعبين المدافعين في بناء الهجوم من الخلف ، فضلاً عما تضمنته هذه التمرينات من قواعد وشروط، إذ كانت التدريبات ذات تأثير على المستوى البدني و المهارى لحراس المرمى فمن خلال هذه النوعية من التمرينات التي تمتاز بالأداء السريع وهي حالات تدريبية تشبه إلى حد كبير مع ما يحدث أثناء المباراة التنافسية و التي كانت احدى الأسباب الرئيسية التي أدت الى تطوير مستوى الاداء ، إذ يشير (Englund&Pascarella) انه يعد حارس المرمى هو اللاعب الاول في بناء الهجمات عند استحوذه على الكرة وفي كثير من الاحيان تكون تمريراته بالرجل للمشاركة في بناء اللعب وتحت ضغط المنافس



(¹⁴) وهذا يتفق مع ما ذكره (Jones & Drust) انه لكي يتم تطوير الأداء البدني والمهاري ومستوى التفكير الخططي لدى اللاعبين يفضل استخدام اللعب داخل المساحات التدريبية فهي من الاساليب الحديثة التي تعرض اللاعبين بشكل متكرر لمواقف يوجهونها خلال المباراة الرسمية وان اللاعبين الذين يتعرضون باستمرار لمثل هذه المواقف يتحسن لديهم صنع القرار والأداء المهاري و الخططي(¹⁵) وبما أن تدريبات الـ (Rondo) تلعب ضمن مساحات محددة و بشروط معينة فانها تعمل على تطوير المستوى من خلال تحسين الجانب المهاري الفردي للاعب و الجماعي للاعبين من خلال السيطرة على الكرة ومنع المدافعين من قطعها أذ يشير (الشبلي) الى ان من فوائد التدريبات التي تلعب ضمن مساحات محددة و بشروط تدريبية معينة أنها تعمل على تنمية الصفات البدنية و المهارية المرتبطة بكرة القدم كما أنها تعمل على تحسين الوعي المكاني و التكتيكي للحارس بالتالي يزيد من قدرة الحارس على مواجهة المشاكل التكتيكية التي تحدث خلال المباراة (¹⁶) .

كما ان هذه النوعية من التدريبات لها دور كبير في تنمية الجوانب البدنية وذلك لما تتضمنه من تحركات تخدم الصفات المراد تطويرها فضلا عن استخدام الكرة عن نقل الكرة بين الزملاء والذي يخدم مهارة التمرير والاحماء بالقدم ومهارة المناولة باليد عند استخدام هذه التمرينات باليد اذ يشير (Di Bernavdo) أن من فوائد استعمال تدريبات الـ (Rondo) أنها تعمل على تطوير السرعة و الرشاقة و السرعة الذهنية و الفنيات العالية و التوافق والجوانب المهارية و الخططية التي يتم تطويرها باستخدام تدريبات الـ (Rondo) خلال الوحدات التدريبية اليومية (¹⁷)

ويرى الباحثون ان استخدام تدريبات الـ (Rondo) التي تمتاز بأسلوب اللعب و المنافسة كان له دور إيجابي و فاعل في تطوير مستوى الحراس من خلال زيادة الرغبة و التشويق و الدافعية نحو التمرين بالتالي تساعد الحارس على اخراج جميع قدراته و هذا ماأشار اليه (Sarmento) ان تدريبات الـ (Rondo) يتغلب عليها طابع التشويق و الاثارة و تحقق المتعة و السرور ونلاحظ استمتاع اللاعبين جميعهم بهذه التدريبات التي تهدف الى تحقيق الاستحواذ بعيداً عن المدافعين فهي تغطي الجوانب البدنية و المهارية و الخططية كافة في بيئة تدريبية تنافسية تشبه إلى حد كبير ما يحدث أثناء المباراة (¹⁸) وفي الموضوع نفسه يشير الحياي نقلاً عن (Filipe et al) أن أسلوب اللعب و المنافسة من الأساليب التي لها تأثيرها الواضح يستخدمها المدربون كثيراً في فترات الإعداد المختلفة ؛ لأنها تبدو سهلة الميول، ويتضح ذلك جلياً بلعبة كرة قدم الصالات من خلال إعطاء واجبات في اتجاه الهدف المراد تحقيقه اثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة، ويتميز هذا الأسلوب

(¹⁴) Englund,T&Pascarella, J: "Soccer Goalkeeper Training :the comperehensiv guidi paperback ,meyer &meyer sport publisher ,uk 2017

(¹⁵) Jones, S & Drust, B: "Physiological and technical demands of 4 vs. 4 and 8 vs.8 in elite youth soccer players". Kinesiology, 2007. P 156.

(¹⁶) شبلي احمد, مصدر سبق ذكره, ص 16

(¹⁷) Di Bernardo,M. The Science of Rondo (Progressions, Variations & Transitions),methods of coaching series, Electronic book, Published By Soccertutor.com. 2014 p10

(¹⁸) Sarmento,H., Clemente,F., Harper,L., Costa,I.,. Rondo games in soccer – a systematic review. International Journal of Performance Analysis in Sport,2019, 5(3), 234–242.

بتطوير العناصر البدنية و المهارية و الخططية .⁽¹⁹⁾ لذلك فإن تدريبات الـ (Rondo) هي بيئة ممتعة وشيقة ترسم بين اللاعبين جواً من المنافسة الصحيحة، وبالتالي تدفع المنافسة اللاعبين الى التدريب بنسق عالٍ و رتم أعلى و رفع مستوى الأداء ليشبه جو المنافسة.⁽²⁰⁾

كما يرى الباحثون ان تدريبات الـ (Rondo) المستخدمة ما هي الا إحدى و سائل تثبيت الجوانب البدنية و المهارية و الخططية للحراس و تطويرها، إذ يتميز هذا النوع من التدريبات بمواقف لعب كثيرة تجعل الحارس تحت ضغط المنافس ؛ لأن الشروط و القيود في هذا النوع من التدريبات كتحديد عدد مرات لمس الكرة أو وجود اللاعب ضمن مساحة محددة و تحت الضغط تفرض على الحراس استخدام أشكال متنوعة من الاداءات البدنية و المهارية و الخططية، وهذا ما أشار إليه (Aguiar et al) أن استخدام الشروط و القيود في تدريبات الـ (Rondo) وفقاً للهدف من التدريب كتحديد عدد لمسات الكرة و اللعب الضاغط و التحرك ضمن شروط معينة يطور كثيراً من عقلية اللاعب و زيادة السرعة و اتخاذ القرار المناسب في الأداء المهاري و يؤدي إلى حالة من التطبيق الحرفي لتوجيهات المدرب "⁽²¹⁾

وكان لتقنين الحمل التدريبي من خلال زيادة صعوبة التمرين بأضافة لاعب منافس اخر للضغط على حارس المرمى عند استلام الكرة او تصغير مساحة اللعب عند زيادة الحمل التدريبي بين دورة متوسطة و اخرى ، فضلا عن تحديد فترات الراحة و عدد التكرارات و المجاميع بشكل علمي من خلال التجارب الاستطلاعية و تثبيتها على طوال فترة اداء التمرينات، وهذا ما يؤكد (الجبالي) من "ان التدرج في زيادة مكونات الحمل يتيح الفرصة لعملية التكيف" "⁽²²⁾.

أما فيما يخص الجدول (5) و الخاص بنتائج المجموعة الضابطة فيعزو الباحثون هذه النتائج إلى المنهج الخاص بالمدرّب.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- حققت التمرينات لـ (Rondo) تطورا ايجابيا في جميع الصفات البدنية والمهارية لحراس المجموعة التدريبية .
- حققت المجموعة الضابطة تطورا ايجابيا في القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والتوافق واستلام وتمير الكرة بالذراعين ولم تحقق تطورا يرتقي للمعنوية في باقي المتغيرات.

⁽¹⁹⁾ محمود حمدون يونس الحياي: " تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة وفق تحليل مجريات اللعب في الأداء المهاري المركب و القدرتين الهوائية و اللاهوائية ومؤشر التعب للاعبي كرة القدم الشباب " أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل، موصل. 2016، ص76

⁽²⁰⁾ 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, p201

⁽²¹⁾ Aguiar, M, et al (2012): "A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games", Journal of Human Kinetics volume, Section III – Sports Training Section III – Sports Training 2012 p(109)

⁽²²⁾ عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط1، دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة، 2001،

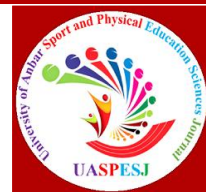
- حققت المجموعة التجريبية التي نفذت تمرينات لـ (Rondo) تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في الصفات البدنية والمهارية .

2-4 التوصيات

- ضرورة الاهتمام بتمرينات الـ (Rondo) في تدريب حراس مرمى كرة القدم من قبل مدربي حراس المرمى لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في جميع المتغيرات.
- ضرورة تثقيف وإطلاع مدربي حراس مرمى كرة القدم على كيفية تقنين تمرينات لـ (Rondo) في الوحدات التدريبية لأعداد حراس مرمى كرة القدم.
- إمكانية إجراء بحوث مشابهة على حراس مرمى كرة قدم الصالات فضلا عن إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى .

المراجع

- احمد شبلي : أثر برنامج تدريبي مقترح على منحى التغير لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم في منطقة الناصرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين، 2019.
- دلداد امين الاتروشي : أثر تدريبات الـ (Rondo) في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية و مستوى التفكير الخططي للاعبين كرة قدم الصالات للشباب ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الاساسية ، جامعة الموصل 2022.
- زهير قاسم ؛ دنون الخشاب؛ معتز يونس: كرة القدم – مهارات – اختبارات – قانون، دار ابن الهيثم للطباعة والنشر، الموصل، 2005.
- عبد الجبار ؛ قيس ناجي عبالجبار احمد بسطويسي : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1987.
- عويس الجبالي: التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط1، دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة، 2001.
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج1 ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد صبحي حسانين: نموذج الكفاية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- محمد عبد الغني عثمان : موسوعة العاب القوى (تكنيك ، تدريب ، تعلم ، تحكيم) ، دار العلم ، الكويت . 1990.
- محمود حمدون يونس الحيايلى: " تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة وفق تحليل مجريات اللعب في الأداء المهاري المركب و القدرتين الهوائية و اللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب " أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، موصل. 2016.
- موفق اسعد الهيتي: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، عمان، دار دجلة للنشر، 2009.



- () Jones, S & Drust, B: "Physiological and technical demands of 4 vs. 4 and 8 vs.8 in elite youth soccer players". Kinesiology, 2007.
- Aguiar, M, et al (2012): "A Review on the Effects of Soccer Small-Sided Games", Journal of Human Kinetics volume, Section III – Sports Training Section III – Sports Training 2012.
- Chyzowych, Walter: The official soccer book , Rand Mc Nally And Company , U.S.A,1978.
- Di Bernardo,M. The Science of Rondo (Progressions, Variations & Transitions),methods of coaching series, Electronic book, Published By Soccertutor.com. 2014.
- Englund,T&Pascarella, J: "Soccer Goalkeeper Training :the comperehensiv guidi paperback ,meyer &meyer sport publisher ,uk 2017.
- 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.
- Sarmento,H., Clemente,F., Harper,L., Costa,I.,. Rondo games in soccer – a systematic review. International Journal of Performance Analysis in Sport,2019, 5(3).
- Sugiyanto, S., & Ilahi, B. R. Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP UNIB. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani2019.
- Weber C.” 1,000 Drills and Skills: A Soccer Training and Coaching Manual,2019”<https://www.amazon.com/000-Skills-Drills-Complete-Training-ebook/dp/B00HFIJL46>.

الملاحق

ملحق (1) يبين التمرينات والدورات الصغرى والمتوسطة المستخدمة في البحث

تمرين رقم (1) : (3) ضد (1)

الهدف من التمرين: تطوير التمرير والاعتماد بالقدم .

الأدوات المستخدمة: فانيلات بألوان مختلفة شواخص تستخدم لتحديد مساحة اللعب ، كرات قدم.
مساحة اللعب وعدد اللاعبين: المساحة 4 م x 4 م على شكل مربع امام الهدف، وعدد اللاعبين اربعة فقط.

وصف التمرين : يتكون التمرين من (4) لاعبين (3 ضد 1) ثلاث حراس مرمى ولاعب مدافع واحد يرتدي يبدأ التمرين بإعطاء المدرب الكرة الى احد الحراس لكي يقوموا بعمل سلسلة من التمريرات (5) تمريرات على الأقل لكل حارس مع استخدام حركات التمويه والخداع اثناء التمرير كما يجب التركيز على الدقة والسرعة في التمرير كما يجب التركيز على الحركة الدائمة للحارس المستحوذ على الكرة مع إمكانية التحرك على الجانب الذي يشغله و حسب ظروف اللعب أما اللاعب المدافع واجبه الأساسي الضغط على المنافس (الحارس) داخل المربع ومحاولة قطع الكرة وتسجيل هدف في المرمى ، ويستمر التمرين لمدة دقيقة و نصف.

تمرين رقم (2) : (1 + 2) ضد (1)

الهدف من التمرين: تطوير التمرير المباشر داخل منطقة الجزاء.

الأدوات المستخدمة: فانيلات بالوان مختلفة، شواخص، كرات قدم .

مساحة اللعب و عدد اللاعبين : المساحة 6 م x 10 م على شكل مستطيل بعرض منطقة الجزاء ام عدد اللاعبين (4) لاعبين .

وصف التمرين : يتكون التمرين من (4) لاعبين (2+1 ضد 1) حارسان مع حارس مساند في الوسط دوره تقديم الاسناد وتخفيف الضغط عن زملائه الحراس ولاعب مدافع واحد يبدأ التمرين بإعطاء المدرب الكرة الى احد اللاعبين الحراس لكي يقوموا بعمل سلسلة من التمريرات (5) تمريرات على الأقل لكل حارس كما يجب التركيز على الدقة والسرعة في التمرير ويجب التركيز على الحركة الدائمة للحارس المستحوذ على الكرة و حسب ظروف اللعب من اجل خلق الفراغ لتمرير الكرة أما اللاعب المدافع واجبه الأساسي الضغط على الحراس ومحاولة قطع الكرة والتسجيل في المرمى، ويستمر التمرين لمدة دقيقة ونصف .

تمرين رقم (3): (3) ضد (1)

الهدف من التمرين: تطوير المناولة بالذراعين.

الأدوات المستخدمة: فانيلات بالون مختلفة شواخص لتحديد المسافات كرات قدم.

ساحة اللعب و عدد اللاعبين : المساحة 5 م x 5 م لكل حارس مساحة (1) متر عدد اللاعبين (4) لاعبين.

وصف التمرين : يتكون التمرين من (4) لاعبين (3 ضد 1) ثلاثة حراس مرمى و لاعب مدافع يبدأ التمرين بإعطاء المدرب الكرة الى احد الحراس لكي يقوموا بعمل سلسلة من التمريرات بالذراعين من فوق الراس والجانب (10) تمريرات صحيحة على الأقل لكل حارس ، كذلك على الحارس استخدام حركات التمويه و الخداع اثناء التمرير كما يجب التركيز على الدقة و السرعة في التمرير أم اللاعب المدافع واجبه الضغط على المنافس و محاولة قطع الكرة زمن التمرين دقيقة و نصف .

تمرين رقم (4) : (3) ضد (2)

الهدف من التمرين : تطوير الاخمد والتمرير .

مساحة اللعب و عدد اللاعبين : المساحة مربع 10 × 10 بجانب الهدف عدد اللاعبين (5).

الأدوات المستخدمة: فانيلات بالوان مختلفة شواخص تستخدم كهدف للتمرير كرات قدم .

وصف التمرين : يتكون التمرين من (5) لاعبين (3 ضد 2) ثلاثة حراس مرمى يقف كل حارس في ضلع من اضلاع المربع والضلع الرابع يكون فيه هدف للتمرير و لاعبان مدافعان يبدأ التمرين بإعطاء المدرب الكرة

الى احد الحراس لكي يقوموا بعمل سلسلة من التمريرات (5) تمريرات صحيحة على الأقل لكل حارس قبل التمرير من بين الشواخص (2) م في نهاية منطقة التدريب كما يجب على الحراس استخدام حركات التمرير و الخداع اثناء التمرير كما يجب التركيز على الدقة و السرعة في التمرير من بين الشواخص و عدم إعطاء فرصة للاعب المدافع من قطع الكرة أم اللاعب المدافع الأول واجبه الضغط على الحارس و محاولة قطع الكرة منه ام اللاعب المدافع الثاني سوف يقف امام الشواخص من اجل منع دخول الكرة الى المرمى زمن التمرير دقيقة و نصف .

تمرين (5): (2 + 3) ضد (2)

الهدف من التمرين: تطوير التمرير والاختام.

الأدوات المستخدمة: فانيلات بألوان مختلفة كرات قدم ، شواخص.

مساحة اللعب وعدد اللاعبين: المساحة مستطيل 5م X 10م عدد اللاعبين (7) لاعبين

وصف التمرين : يتكون التمرين من (7) لاعبين (3+2 ضد2) لاعبان مساندان يتحركان على طول الخط و ثلاثة حراس يقفون في وسط المنطقة في بداية ووسط و نهاية منطقة التدريب و لاعبان مدافعان يبدأ التمرين بإعطاء المدرب الكرة الى احد الحراس لكي يقوموا بعمل سلسلة من التمريرات وبعد عمل (5) تمريرات صحيحة من قبل الحراس مع المساندين من اجل القيام بالتمرير من بين الشواخص (1.5م) والانتقال الى المنطقة الثانية بإسراع ما يمكن مع زميله المساند الاخر من اجل خلق الفراغ لاستلام الكرة بينما اللاعبان المدافعان وظيفتهما الضغط على الحراس داخل المستطيل ينتشرون داخل المربع لهم الحرية في التحرك حسب مسار الكرة واجبهما الرئيس الضغط على المنافس و منعهم من تمرير الكرة الى الزميل زمن التمرين دقيقة و نصف .

تمرين رقم (6) : (3) ضد (2)

الهدف من التمرين: تطوير المناولة الارضية بالذراعين .

الأدوات المستخدمة: فانيلات بألوان مختلفة شواخص تستخدم لتحديد مساحة اللعب ، كرات قدم.

مساحة اللعب وعدد اللاعبين: المساحة 10م X 10م على شكل مربع امام الهدف، وعدد اللاعبين خمسة فقط.

وصف التمرين : يتكون التمرين من (5) لاعبين (3 ضد 2) ثلاث حراس مرمى ولاعبان مدافعان يبدأ التمرين بإعطاء المدرب الكرة الى احد الحراس لكي يقوموا بعمل سلسلة من المناولات الارضية بالذراعين (5) مناولات على الأقل لكل حارس على شرط ان تكون المناولات الى الجانب دائما مع استخدام حركات التمرير و الخداع اثناء التمرير كما يجب التركيز على الدقة والسرعة في التمرير كما يجب التركيز على الحركة الدائمة للحارس المستحوذ على الكرة مع إمكانية التحرك على الجانب الذي يشغله و حسب ظروف اللعب أما اللاعب المدافع واجبه الأساسي الضغط على المنافس (الحارس) داخل المربع ومحاولة قطع الكرة ، ويستمر التمرين لمدة دقيقة و نصف.

تابع ملحق (1) الدورة المتوسطة الاولى الاسبوع (الاول والثالث)

الزمن الكلية بالدقيقة	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الراحة بين التمارين	الراحة بين تكرار وأخر	الزمن	الشدة	التمارين المستخدمة	الاحد
30د	15د	4د	1د	4د	شدة اداء	التمرين الاول	الاحد
	15د	4د	1د	4د	مثالية	التمرين الثالث	
30د	15د	4د	1د	4د	كما	التمرين الثاني	الثلاثاء
	15د	4د	1د	4د	يحدث في	التمرين الخامس	
30د	15د	4د	1د	4د	اللعبة او	التمرين الرابع	الخميس
	15د	4د	1د	4د	المنافسة	التمرين السادس	

تابع ملحق (1) يبين الدورة المتوسطة الاولى والثانية والثالثة الاسبوع (الثاني والرابع والسادس والتاسع) (تم زيادة صعوبة التمرين من تصغير مساحة كل تمرين متر للطول ومتر للعرض)

الزمن الكلية بالدقيقة	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الراحة بين التمارين	الراحة بين تكرار وأخر	الزمن	الشدة	التمارين المستخدمة	الاحد
30د	15د	4د	1د	4د	شدة اداء	التمرين الاول	الاحد
	15د	4د	1د	4د	مثالية	التمرين الثالث	
30د	15د	4د	1د	4د	يحدث في	التمرين الثاني	الثلاثاء
	15د	4د	1د	4د	اللعبة او	التمرين الخامس	
30د	15د	4د	1د	4د	المنافسة	التمرين الرابع	الخميس
	15د	4د	1د	4د		التمرين السادس	

تابع ملحق (1) الدورة المتوسطة الثانية والثالثة الاسبوع (الخامس والسابع والثامن) (تم زيادة صعوبة التمرين من خلال اضافة لاعب ضاغط اضافي لكل تمرين)

الزمن الكلية بالدقيقة	زمن أداء التمرين بالدقيقة	الراحة بين التمارين	الراحة بين تكرار وأخر	الزمن	الشدة	التمارين المستخدمة	الاحد
30د	15د	4د	1د	4د	شدة اداء	التمرين الاول	الاحد
	15د	4د	1د	4د	مثالية	التمرين الثالث	
30د	15د	4د	1د	4د	يحدث في	التمرين الثاني	الثلاثاء
	15د	4د	1د	4د	اللعبة او	التمرين الخامس	
30د	15د	4د	1د	4د	المنافسة	التمرين الرابع	الخميس
	15د	4د	1د	4د		التمرين السادس	