

## Research Paper

## تأثير تمارينات اللعب الضاغط في تحمل السرعة لدى لاعبات كرة الصالات

تارا بدر هومان<sup>1</sup> , فريق فائق قاسم<sup>2</sup><sup>1</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كركوك. [spom23004@uokirkuk.edu.iq](mailto:spom23004@uokirkuk.edu.iq)<sup>2</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كركوك. [faiq@uokirkuk.edu.iq](mailto:faiq@uokirkuk.edu.iq)

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.159181.1261>

Submission Date 15-02-2025

Accept Date 08-05-2025

## المستخلص

يهدف البحث إلى إعداد تمارينات اللعب الضاغط للاعبات كرة الصالات والتعرف على تأثير تمارينات اللعب الضاغط في تحمل السرعة ، فيما افترضت الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في متغيرات تحمل السرعة. ، واستخدمت المنهج التجريبي، بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارات القبلية والبعدية ، إذ تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية في محافظة كركوك (المركز) والبالغ عددهم (4) أندية ليمثلون مجتمع الأصل أما عينة البحث تم اختيارها بالصورة العشوائية عن طريق القرعة وهن لاعبات نادي سولاف والبالغ عددهن (15) لاعبه. إذ بلغت النسبة المئوية للعينة المستخدمة من العدد الكلي لمجتمع البحث الأصلي (20.338%) وأجريت الاختبارات القبلية لمجموعة البحث التجريبية ومن ثم قامت بتطبيق تمارينات اللعب الضاغط في القسم الرئيس من الوحدات التدريبية التي استمرت (10) اسابيع بمجموع (30) وحدة تدريبية ، ولكل أسبوع (3) وحدات تدريبية ، وبعدها تم إجراء الاختبارات البعدية وعولجت النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) ، واستنتجت الباحثة أن استعمال تمارينات اللعب الضاغط المستخدم على العينة كان له تأثير إيجابي في تطوير تحمل السرعة ، وتوصي بأهمية استخدام التمارينات الخاصة باللعب الضاغط قيد الدراسة من قبل المدربين لتطوير تحمل السرعة..

الكلمات المفتاحية: تمارينات اللعب الضاغط ، تحمل السرعة ، كرة القدم الصالات

## The effect of compressive play exercises on speed endurance in female futsal players

Tara bader human<sup>1</sup>, faiq faiq qsim<sup>2</sup><sup>1</sup> College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kirkuk<sup>2</sup> College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kirkuk

## Abstract

The research aims to prepare pressing exercises for female futsal players and to identify the effect of pressing exercises on speed endurance among female futsal players. The researcher assumed the existence of statistically significant differences between the pre- and post-tests of the research sample in the variables of speed endurance among female futsal players. The experimental method was used, with a single-group design with pre- and post-tests. The research community was deliberately selected from female futsal players in Kirkuk Governorate (center), numbering (4) clubs to represent the original community. The research sample was randomly selected by lottery. They are the players of Solaf Club, numbering (15) players. The percentage of the sample used from the total number of the original research community was (20.338%). Pre-tests were conducted for the experimental research group, and then they applied pressing play exercises in the main section of the training units, which lasted (10) weeks, with a total of (30) training units, and each week had (3) training units. After that, post-tests were conducted, and the results were processed using the statistical package (spss). The researcher concluded that the use of pressing play exercises used on the sample had a positive effect in developing speed endurance. She recommends the importance of using the pressing play exercises under study by coaches to develop speed endurance among female futsal players.

**Keywords:** pressing game exercises, speed endurance, futsal

## 1 - التعريف بالبحث:

### 1-1: مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور الكبير الذي يشهده العالم في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي أدى إلى تطور المستويات الرياضية وتحقيق الإنجازات الكبيرة لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية ، وهذه الإنجازات لم تأت بالصدفة أو عن فراغ وإنما تحققت بفضل قدرة الباحثين والمختصين على توظيف العلوم المختلفة و عبر التخطيط العلمي السليم لخدمة الإنجاز في هذه الألعاب، إذ التدريب الرياضي هو الركيزة المهمة التي تستند عليه كل الرياضات ، لأنه المنبع الرئيس الذي يعمل على بناء الرياضي بناءً شاملاً في جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وأصبح العالم يهتم بصغائر الأمور التدريبية لما لها من أثر كبير في تحقيق الإنجازات وتتأثر كل تلك التدريبات أيضاً بالجنس البشري والعمر، لأن الطريقة التدريبية وما يستخدم فيها يعتمد على عمر الأفراد وجنسهم بصورة كبيرة جداً ، ويعد اللعب الضاغط أحد الأساليب المستخدمة حديثاً وغالباً ما يكون استخدامه متزامناً مع خصائص استراتيجية خططية تكتيكية للفريق إذ نلاحظ تحركات اللاعبين الفعالة سواء في إفسال الخطط التكتيكية للمنافس ومن خلال القطع والاستحواذ وعمل المثلثات واستغلال الفراغات والزيادة العددية.

إن تحمل السرعة من القدرات البدنية الأكثر أهمية لارتباطه بأداء المهارات من جهة وبعض القدرات الأخرى من جهة أخرى وأن إشغال اللاعب لأكثر من مركز في الفريق فنرى المدافعة تسهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجمة تتراجع للدفاع عن مرمى فريقها وعلى الرغم من تحمل اللاعب لعب المباراة المجهودات التي تقدمها ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية من خلال تمرينات اللعب الضاغط وماله من دور على وضع اللاعبين وتطوير تحمل السرعة وتحركاتهن مع الكرة وبدونها من خلال اللعب الضاغط بصورة جيدة الذي يتطلب أداءهن قدرات بدنية ومهارية طبقاً لتأثير التمرينات ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين المتقدمين وفق الأساليب العلمية السليمة.

### 1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثة الميدانية كونها إحدى لاعبات كرة الصالات سابقاً ومطالعتها للأدبيات والمراجع والبحوث العلمية التي كتبت عنها، لاحظت أن هناك ضعفاً في تحمل السرعة مما يؤثر في فاعلية الأداء المهاري، إذ أن أغلب الفرق تعاني من الانخفاض الواضح في مستوى الأداء بسبب قلة التركيز على تمرينات اللعب الضاغط ولاسيما في الثلث الأخير من المباراة إذ يظهر عليهن التعب المبكر وبطء حالة الاستشفاء وإلى قلة التركيز وانخفاض مستوى فاعلية الأداء الإجمالي لذا ارتأت الباحثة إدخال تمرينات اللعب الضاغط محاولة منها لتطوير متغيرات البحث لدى أفراد العينة.

### 1-3 أهداف البحث :

1. إعداد تمرينات اللعب الضاغط للاعبات كرة الصالات .
2. التعرف على تأثير تمرينات اللعب الضاغط في تحمل السرعة لدى لاعبات كرة الصالات.
3. التعرف على معنوية الفروق بين قيم الاوساط الحسابية في الاختبارات القبلية والبعدية للعينة البحث في متغيرات البحث .

### 1-4 فرض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تحمل السرعة ولصالح الاختبارات البعدية .

### 1-5 مجالات البحث :

- 1 – 5 – 1 المجال البشري : عينة من لاعبات أندية كركوك بكرة الصالات للموسم الرياضي 2024\_2025

- 1 – 5 – 2 المجال الزمني : للفترة من 15/10/2024 ولغاية 24/2/2025.

- 1 – 5 – 3 المجال المكاني : القاعة المغلقة التابعة لمديرية النشاط الرياضي في محافظة كركوك.

### 2- إجراءات البحث:

#### 2-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارات القبلية والبعدية.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبات كرة الصالات في محافظة كركوك (المركز) والبالغ عددهن (4) أندية وهي (غاز الشمال , نفط الشمال , سولاف , التون كوبري) وبمجموع (59) لاعبة ليمثلن مجتمع الأصل ، أما عينة البحث تم اختيارها بالصورة العشوائية عن طريق القرعة وهن

لاعبات نادي سولاف والبالغ عددهن (15) لاعبة و تم استبعاد (3) لاعبات مصابات ليصبح عدد اللاعبات (12) , إذ بلغت النسبة المئوية للعينة المستخدمة من العدد الكلي لمجتمع البحث الأصلي (20.338%)، واللواتي خضعن إلى المتغير المستقل المتمثل تمرينات اللعب الضاغط ، وتم اختيار (4) لاعبات لأداء التجارب الاستطلاعية من نادي غاز الشمال.

## 2-2-1 تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس لعينة البحث في (الطول والكتلة والعمر الزمني والعمر التدريبي) وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر الزمني والعمر التدريبي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء(*)
1	الطول	سم	161.000	5.027	0.309
2	الكتلة	كغم	54.083	4.209	0.824-
3	العمر الزمني	سنة	23.167	2.167	0.192-
4	العمر التدريبي	سنة	12.250	2.701	0.280

(\*) قيمة معامل الالتواء (1 ±)

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العلمية.
- الشبكة العنكبوتية (الانترنت).
- الاختبارات المستخدمة.
- فريق العمل المساعد ملحق (6).

### 2-3-2 الأجهزة المستخدمة:

- موبايل (15) Iphone pro max (أمريكي المنشأة) عدد 2 مع استاند عدد (2).
- جهاز حاسوب (hp) صيني الصنع.
- جهاز الكتروني لقياس الطول والكتلة (صيني الصنع).

### 2-3-3 الأدوات المستخدمة:

- ملعب كرة صالات.
- كرات قدم صالات قانونية حجم (4) عدد 15.
- ساعة توقيت.
- دريس تمرين (يلكات).
- صافرة

## 2-4 إجراءات البحث الميدانية

### 2-4-1 اختبار تحمل السرعة<sup>(1)</sup>

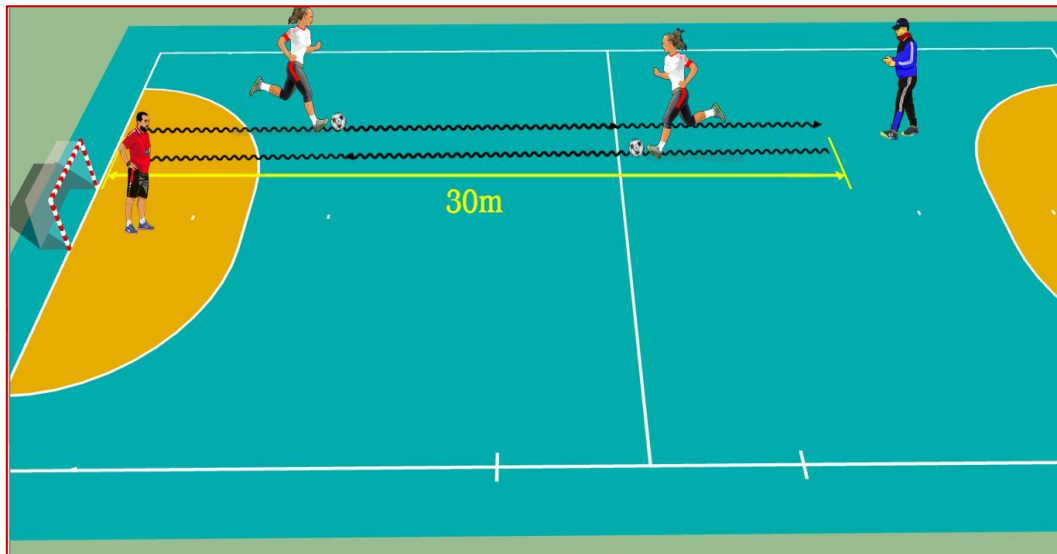
اسم الاختبار : الدرجة بالكرة لمسافة ( 30 متراً × 5 ) مرات باستمرار .

الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، شواخص عدد (2) ، كرة قدم صالات ، شريط قياس صافرة .  
وصف الأداء: من وضع البدء العالي خلف خط البداية ومع الصافرة يقوم اللاعب بدرجة الكرة بأقصى سرعة إلى نهاية مسافة ( 30 ) متراً والدوران حول الشاخص والعودة إلى خط البداية ويكرر (5) مرات.

تعليمات الاختبار: تحدد مسافة (30) م ويعين خط للبداية وخط للنهاية بواسطة بورك وتوضع شواخص على تلك النقاط كما في الشكل (3) ويؤدي اللاعب محاولة واحدة فقط.  
طريقة التسجيل : يحتسب الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً ولخمس مرات ويسجل الزمن لأقرب ثانية.

<sup>1</sup> مساء عباس حسين: اثر تمرينات خاصة لتطوير التحمل الخاص لبعض المهارات الاساسية والتصرف الخططي للاعبي كرة الصالات المتقدمين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2020، ص63.



شكل (1) يوضح اختبار تحمل سرعة

## 5-2 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة هذه التجربة يوم السبت الموافق 2024 / 11 / 16 ولغاية يوم الاثنين الموافق 2024 / 11 / 18 الساعة الثالثة عصراً إذ قامت الباحثة بإجراء الاختبارات تحمل السرعة بمساعدة فريق العمل المساعد وكان الغرض من هذه التجربة الاستطلاعية هو:

- معرفة الوقت المستغرق لتطبيق الاختبارات البدنية.
- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- التعرف على الوقت المستغرق لإجراء كل اختبار.

## 6-2 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على مجموعة البحث يوم الخميس الموافق 2024 / 11 / 28 الساعة الثالثة عصراً في قاعة قسم النشاط الرياضي في كركوك (المركز) وبمساعدة فريق العمل المساعد.

## 7-2 تنفيذ تمارين اللعب الضاغظ :

بدأ تنفيذ تمارين اللعب الضاغظ يوم (الأحد) الموافق 2024\12\8 ولغاية يوم (الخميس) الموافق 2025\2\13.

- تم تطبيق التمارين اللعب الضاغظ في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية.
- استغرقت مدة التمارين اللعب الضاغظ بالأسابيع هي (10) أسابيع مقسمة على دورتين متوسطتين ودورتين أسبوعين.
- التمارين اللعب الضاغظ تكونت من (20) تمرين.
- عدد الوحدات التدريبية الكلي هو (30) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية هي (3) وحدات.
- استخدمت الباحثة تمارين اللعب الضاغظ في فترة الإعداد الخاص.
- أيام التدريب الأسبوعية هي (الأحد - الثلاثاء - الخميس).
- استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري لتطوير تحمل السرعة بكرة الصالات.
- الوقت المخصص لتنفيذ التمارين اللعب الضاغظ (30-60 د).
- استخدمت الباحثة مبدأ التموج في الوحدات التدريبية وفي الدورات الأسبوعية.
- تموج الحمل في الدائرة التدريبية الصغرى (1:2).
- تموج الحمل في الدائرة التدريبية المتوسطة (1:4).
- الشدة المستخدمة (80%-100%).

## 8-2 الاختبارات البعيدة:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين أجريت الاختبارات البعيدة في يوم الأحد الموافق 2025 / 2 / 16 الساعة الثالثة عصراً وعلى قاعة قسم النشاط الرياضي في كركوك (المركز) ولقد حرصت الباحثة على

أن تكون ظروف الاختبارات البعيدة مشابهة لظروف الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان وبحضور نفس فريق العمل المساعد حرصاً منها لأجل تحقيق نتائج دقيقة.

## 2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة النتائج.

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعيدة لتحمل الخاص بكرة الصالات لعينة البحث ومناقشتها:  
جدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وفرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة sig ودلالة الفروق لنتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لتحمل السرعة بكرة الصالات لعينة البحث

التحمل الخاص بكرة الصالات	وحدة القياس	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	فرق الأوساط	انحراف الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة sig (*)	دلالة الفروق
تحمل سرعة	ثانية	قبلي	1.396	0.097	0.028	0.113	0.064	6.120	0.000	معنوي
		بعدي	1.283	0.138	0.040					

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

من خلال جدول (1) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي في تحمل السرعة إذا كانت مستويات الدلالة (sig) جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا مما يدل على معنوية الفروق.

## 3-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعيدة في تحمل السرعة بكرة الصالات لعينة البحث:

تعزو الباحثة وجود الفروق المعنوية في تحمل السرعة إلى ما تضمنته التمرينات الخاصة وتم التركيز على هذه القدرة في أكثر من تمرين و وحدة تدريبية وذلك لأهميتها للاعب كرة الصالات لتمكنها من الاحتفاظ بسرعتها لأطول مدة ممكنة سواء أكان بالكرة أم بدونها وهذا ما أكدته (موفق مجيد، 2000) بأن "تحمل السرعة يكون ذا فائدة حاسمة للاعب كرة الصالات"<sup>(2)</sup>.

وأن هذه القدرة يمكن تطويرها عن طريق التدريب المرحلي (الفكري) والتي اعتمدتها الباحثة وهي تعتمد على " تكرار مجموعة من التمرينات يتخللها أوقات راحة ، وتعتمد مدة الراحة على شدة الحمل المستخدم واتجاه تأثيره سواء أكان لتنمية العمل اللاهوائي أم العمل الهوائي ، هذه الطريقة تساعد على تحسين قدرة الرياضي للاحتفاظ بسرعتة"<sup>(3)</sup>.

كما تعزو سبب التطور الحاصل في تحمل السرعة إلى استخدام تمرينات اللعب الضاغط المقننة إذ أن الشدة والحجم والكثافة التي اعتمدتها في تطوير تحمل السرعة كانت متدرجة، وهذا يتفق مع ما ذكره (ياسر منير، 2009) بأن " مراعاة مبدأ التدرج بدرجة الحمل وكذلك التدرج بين الدورات المتوسطة وما بين الأسابيع داخل الدورات ، وكذلك ما بين الوحدات التدريبية كلها عوامل تؤدي إلى تطوير صفة تحمل السرعة"<sup>(4)</sup>. كما يشير (نصير خضير، 2014) أن التدريب المنظم المبني على أسس علمية في إعطاء حمل بدني يحتوي على شدة وحجم وراحة يؤدي إلى تطوير تحمل السرعة إذ تم استخدام شدة ومسافات قصيرة تتلاءم مع خصوصية النشاط الممارس لعبة الصالات والتي تتناسب مع قابليات اللاعبات تعمل على تطوير قدرات أجهزتهم الحيوية و وظائفهم المختلفة والتغيرات التي تطرأ عليها ومن ثم على أدائهم، وإن لعبة كرة الصالات من الألعاب التي تحتاج إلى أداء سريع وبشكل مستمر لفترات طويلة نسبياً ومؤدياً مهاراته بصورة جيدة ومتكررة، "ويعد تحمل السرعة من القدرات البدنية المركبة لأغلبية الفعاليات والألعاب الرياضية التي تتميز بالأداء المستمر الذي يتخلله أداء سريع على نحو مستمر أو متكرر لفترات طويلة نسبياً فهي عنصر مهم جداً وضروري لكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية ومنها كرة الصالات التي تتطلب أداء بشدة قصوى أو شبه قصوى كونها تمتاز بسرعة انتقالية عالية ومتكررة لمرات عديدة طول فترة لعبها، فهي بذلك تنمي لدى اللاعب القدرة في المحافظة على سرعة ادائه للحركات المتكررة التي تؤدي خلال اللعب"<sup>(5)</sup>.

<sup>2</sup> موفق مجيد المولى: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم،<sup>1</sup> عمان، دار الفكر للطباعة، 2000، ص200.

<sup>3</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي وفق اسس الفسيولوجية،<sup>1</sup> القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص79

<sup>4</sup> ياسر منير طه: أثر برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الرقي في بعض فعاليات الساحة والميدان، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 21، العدد 2009، ص1، 235.

<sup>5</sup> نصير خضير عباس : تطوير تحمل السرعة بمسافتي (24-12م) وأثرها في عنصر الرشاقة للاعب كرة السلة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 23، العدد4، جامعة بغداد، 2014، ص69.



#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1. على ضوء أهداف البحث ونتائج المعالجات الإحصائية للاختبارات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:
1. استخدام تمرينات اللعب الضاغط المستخدم على العينة كان له تأثير إيجابي في تطوير تحمل السرعة لدى لاعبات كرة الصالات لفئة المتقدمات.
2. أسهمت الوحدات التدريبية والتمرينات المعدة من قبل الباحثة بالإضافة إلى طرائق التدريب لتطوير متغيرات البحث .
3. إن أسلوب اختيار وإعداد التمرينات وعددها وتوزيعها بشكل جيد كان له الأثر الواضح في تطوير كافة المتغيرات التي تناولتها الدراسة الحالية.

##### 4-2 التوصيات:

1. على ضوء ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات فإنها توصي بالآتي:
1. أهمية استخدام تمرينات اللعب الضاغط من قبل المدربين لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبات كرة الصالات لفئة المتقدمات.
2. التأكيد على استخدام الأساليب التدريبية الحديثة وإدخالها ضمن البرامج التدريبية المختلفة.
3. التأكيد على إجراء بحوث أخرى على لاعبات كرة الصالات لفئات عمرية مختلفة وفق متغيرات قيد البحث

#### المراجع

- أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي وفق اسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص79
- مساء عباس حسين: اثر تمرينات خاصة لتطوير التحمل الخاص لبعض المهارات الاساسية والتصرف الخططي للاعبين كرة الصالات المتقدمين ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2020، ص63.
- موفق مجيد المولى: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1 ، عمان، دار الفكر للطباعة، 2000، ص200.
- نصير خضير عباس : تطوير تحمل السرعة بمسافتي (24-12م) وأثرها في عنصر الرشاقة للاعبين كرة السلة، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 23، العدد4، جامعة بغداد، 2014، ص69.
- ياسر منير طه: أثر برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الرقي في بعض فعاليات الساحة والميدان، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، المجلد21، العدد2009، 1، ص235.

#### الملاحق

##### ملحق (1) يبين الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص للاعبات نادي سولاف الرياضي لفئة المتقدمات بكرة الصالات

شدة الوحدة التدريبية : (80%)  
 زمن التمرينات : (30-45) دقيقة  
 هدف الوحدة التدريبية : ( تطوير تحمل السرعة )

اليوم	رقم التمرين	الشدة	زمن الاداء	التكرارات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	زمن التمرين بالدقيقة	زمن الوحدة التدريبية
السبت	1	80%	45 ث	4	45 ث	120 ثانية	7.25	34 دقيقة
	1	80%	45 ث	4	45 ث		7.25	
	7	80%	60 ث	4	60 ث		9	
	5	80%	90 ث	4	90 ث		10.5	
الثلاثاء	5	80%	90 ث	4	90 ث	120 ثانية	12.5	30.5 دقيقة
	6	80%	30 ث	4	30 ث		5.5	
	11	80%	45 ث	4	45 ث		7.25	
	11	80%	45 ث	4	45 ث		5.25	
الخميس	4	80%	30 ث	4	30 ث	120 ثانية	5.25	33.75 دقيقة
	12	80%	60 ث	4	60 ث		9	
	12	80%	60 ث	4	60 ث		9	
	8	80%	90 ث	4	90 ث		10.5	