



Research Paper

تأثير تمرينات اللعب الضاغط في تحمل السرعة لدى لاعبات كرة الصالات

تara bader human¹, fariq faiq qsim²

1 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك
spom23004@uokirkuk.edu.iq
2 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كركوك
fariq@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 تمرينات اللعب الضاغط للاعبات كرة الصالات والتعرف على تأثير تمرينات 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، بنصيم المجموعة الواحدة ذات الاختبارات القبلية والبعدية ، إذ تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية في محافظة كركوك (المركز) والبالغ عددهم (4) اندية ليتمثلون مجتمع الأصل أما عينة البحث تم اختيارها بالصورة العشوائية عن طريق القرعة وهن لاعبات نادي سولاف والبالغ عددهن (15) لاعب، إذ بلغت النسبة المئوية للعينة المستخدمة من العدد الكلي لمجتمع البحث الأصلي (20.338%) وأجريت الاختبارات القبلية لمجموعة البحث التجريبية ومن ثم قامت بتطبيق تمرينات اللعب الضاغط في القسم الرئيس من الوحدات التدريبية التي استمرت (10) اسابيع بمجموع (30) وحدة تدريبية ، وكل أسبوع (3) وحدات تدريبية ، وبعدها تم إجراء الاختبارات البعدية وعولجت النتائج باستخدام الحقيقة الإحصائية (spss) ، واستنتجت الباحثة أن استعمال تمرينات اللعب الضاغط المستخدم على العينة كان له تأثير إيجابي في تطوير تحمل السرعة ، وتوصي بأهمية استخدام التمرينات الخاصة باللعب الضاغط قيد الدراسة من قبل المدربين لتطوير تحمل السرعة..

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

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

Tara bader human¹, fariq faiq qsim²

1 College of Physical Education and Sports Sciences - University of Kirkuk
2 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 تطوير المستويات الرياضية وتحقيق الإنجازات الكبيرة لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية ، وهذه الإنجازات لم تأتِ بالصدفة أو عن فراغ وإنما تحققت بفضل قدرة الباحثين والمختصين على توظيف العلوم المختلفة وعبر 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 بناء شاملًا في جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وأصبح العالم يهتم بصغار الأمور التربوية لما لها من أثر كبير في تحقيق الإنجازات وتأثير كل تلك التدريبات أيضاً بالجنس البشري والعمur ، لأن الطريقة التربوية وما يستخدم فيها يعتمد على عمر الأفراد وجنسيهم بصورة كبيرة جداً ، وبعد اللعب الضاغط أحد الأساليب المستخدمة حديثاً وغالباً ما يكون استخدامه متزامناً مع خصائص استراتيجية خططية تكتيكية للفريق إذ نلاحظ تحركات اللاعبات الفعالة سواء في إفشال 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 اللاعبة لأكثر من مركز في الفريق فنرى المدافعة تسهم بشكل فعال في الهجوم والهاجمة تتراجع للدفاع عن مرمى فريقها وعلى الرغم من تحمل اللاعبة لعب المباراة المجهودات التي تقدمها ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث الوقوف على إحدى الجوانب التربوية الأساسية من خلال تمرينات اللعب الضاغط ومآلاته من دور على وضع اللاعبات وتطوير تحمل السرعة وتحركاتها مع الكرة وبدونها من خلال اللعب الضاغط بصورة جيدة الذي يتطلب أداءهن قدرات بدنية ومهارية طبقاً لتأثير التمارين ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبات المتقدمات 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 أنَّ أغلب الفرق تعاني من الانخفاض الواضح في مستوى الأداء بسبب قلة التركيز على تمرينات اللعب الضاغط ولاسيما في الثلث الأخير من المباراة إذ يظهر عليهم التعب المبكر وبطء حالة الاستفهام 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 :

- 1-1 المجال البشري : عينة من لاعبات أندية كركوك بكرة الصالات للموسم الرياضي 2024-2025

1-2 المجال الزمانى : للفترة من 15 / 10 / 2024 ولغاية 24 / 2 / 2025.

1-3 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 والอายุ الزمني والอายุ التدريبي) وكما مبين في الجدول(1)

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

نوع المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	معامل الانحراف المعياري	معامل الالتواء ^(*)
الطول	سم	161.000	5.027	0.309
الكتلة	كغم	54.083	4.209	0.824-
الอายุ الزمني	سنة	23.167	2.167	0.192-
الอายุ التدريبي	سنة	12.250	2.701	0.280

(*) قيمة معامل الالتواء (± 1)

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

3-2-1 وسائل جمع المعلومات

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

3-2-2 الأجهزة المستخدمة:

- موبايل (15) (أمريكي المنشأ) عدد 2 مع استند عدد (2).
- جهاز حاسوب (hp) صيني الصنع.
- جهاز الكتروني لقياس الطول والكتلة (الصيني الصنع).

3-2-3 الأدوات المستخدمة:

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

4-2 إجراءات البحث الميدانية

4-2-1 اختبار تحمل السرعة⁽¹⁾

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

الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة

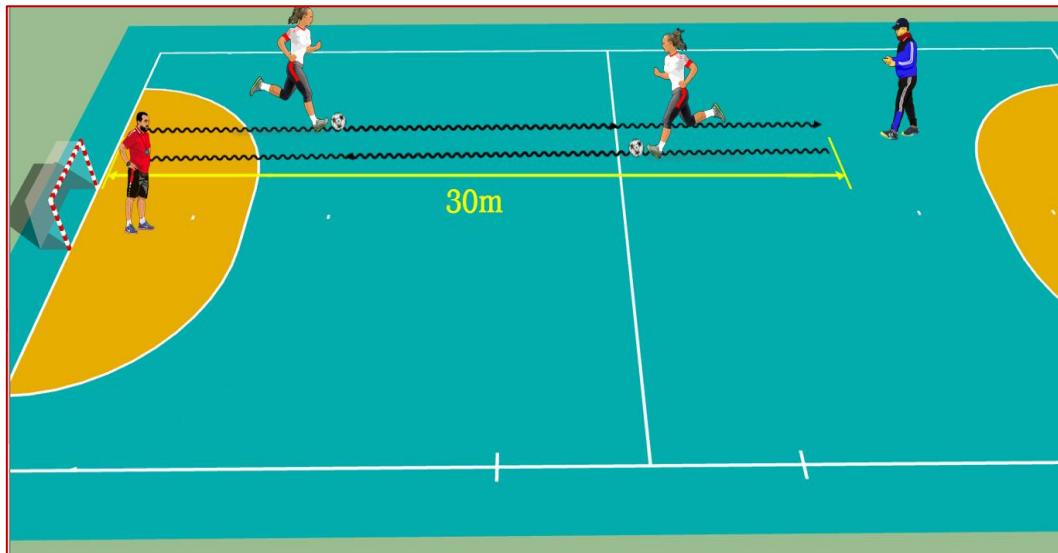
الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، شواخص عدد (2) ، كرة قدم صالات ، شريط قياس صافرة .

وصف الأداء: من وضع البدء العالي خلف خط البداية ومع الصافرة يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بأقصى سرعة إلى نهاية مسافة (30) متراً والدوران حول الشاحن حول العودة إلى خط البداية ويكرر (5) مرات.

تعليمات الاختبار: تحدد مسافة (30) م ويعين خط البداية 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.

¹ مساء عباس حسين: اثر تمرينات خاصة لتطوير التحمل الخاص لبعض المهارات الاساسية والتصرف الخططي للاعبين كرة الصالات المتقدمين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2020، ص.63.



شكل(1) يوضح اختبار تحمل سرعة

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة هذه التجربة يوم السبت الموافق 16/11/2024 ولغاية يوم الاثنين الموافق 18/11/2024 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.

2-6 الاختبارات القبلية:

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

2-7 تنفيذ تمارينات اللعب الضاغط :

بدأ تنفيذ تمارينات اللعب الضاغط يوم (الأحد) الموافق 12/12/2024 ولغاية يوم (الخميس) الموافق 13/12/2025 .

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

2-8 الاختبارات البعدية:

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

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

2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيقة الإحصائية (spss) لمعالجة النتائج.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القلبية و البعدية لتحمل الكرة الصالات لعينة البحث ومناقشتها:
 جدول (1) يبيّن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وفرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة sig ودلالة الفروق لنتائج الاختبارات القلبية و البعدية لتحمل السرعة بكرة الصالات لعينة البحث

تحمل سرعة	وحدةقياس	الدلة	الصالات	الخاص بكرة بكرة	الاحتبار	الوسط الحسابي	الخطأ المعياري	فرق الأوساط	انحراف الفروق	مستوى الدلالة (t)	قيمة sig	مستوى الدلالة (*)
معنى	ثانية	قبلية	الاحتبار	1.396	0.097	0.028	0.113	0.064	6.120	0.000	0.040	0.000
		بعدية		1.283	0.138							

(*) معنوي عند مستوى دلالة ≥ 0.05

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

3-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات القلبية و البعدية 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 للاعبة كرة الصالات لتمكنها من الاحتفاظ بسرعتها لأطول مدة ممكنة سواء أكان بالكرة أم بدونها وهذا ما أكد (موفق مجید, 2000) بأن "تحمل السرعة يكون ذا فائدة حاسمة للاعبة كرة الصالات⁽²⁾".

وأن هذه القدرة يمكن تطويرها عن طريق التدريب المرحل (الفترى) والتي اعتمدتتها 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 تساعده على تحسين قدرة الرياضي للاحتفاظ بسرعته⁽³⁾".

كما تعزو سبب التطور الحاصل في تحمل السرعة إلى استخدام تمرينات اللعب الضاغط المقننة إذ أن الشدة والحجم والكتافة التي اعتمدتتها في تطوير تحمل السرعة كانت متدرجة، وهذا يتافق مع ما ذكره (ياسر منير, 2009) بأن " مراعاة مبدأ التدرج بدرجة الحمل وكذلك التدرج بين الدورات المتوسطة وما بين الأسبوعي داخل الدورات ، وكذلك ما بين الوحدات التدريبية كلها عوامل تؤدي إلى تطوير صفة تحمل السرع⁽⁴⁾ ". كما يشير (نصر 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 لعبه الصالات والتي تتناسب مع قابلية اللاعبات تعمل على تطوير قدرات أحجزتهم 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 تبني لدى اللاعبة القدرة في المحافظة على سرعة ادائه للحركات المتكررة التي تؤدي خلال اللعب⁽⁵⁾".

² موفق مجيد المولى: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة، 2000، ص200.

³ أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي وفق اسس الفسيولوجية، ط١، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص79

⁴ ياسر منير طه: أثر برنامج تدريسي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الرقي في بعض فعاليات الساحة والميدان، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 21، العدد 2009، 1، ص235.

⁵ نصر خضير عباس : تطوير تحمل السرعة بمسافتى (12-24م) وأثرها في عنصر الرشاقة للاعبى كرة السلة، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 23، العدد 4، جامعة بغداد، 2014، ص69.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

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

4-2 التوصيات:

على ضوء ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات فإنها توصي بالآتي:

- أهمية استخدام تمارينات اللعب الضاغط من قبل المدربين لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبات كرة الصالات لفئة المتقدمات.
- التأكيد على استخدام الأساليب التدريبية الحديثة وإدخالها ضمن البرامج التدريبية المختلفة.
- 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 تمارينات خاصة لتطوير التحمل الخاص لبعض المهارات الاساسية والتصرف الخططي للاعبين ككرة الصالات المتقدمين ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2020، ص63.
- موفق مجید 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: اثر برنامج تدريبي مقترن في بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الرقي في بعض فعاليات الساحة والميدان، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، المجلد 21، العدد 2009، 1، ص235.

الملاحق

- ملحق (1) يبين الوحدات التدريبية في فترة الإعداد الخاص للاعبات نادي سولاف الرياضي لفئة المتقدمات بكرة الصالات**
- | زمن التمارين | | شدّة الوحدة التدريبية : | | هدف الوحدة التدريبية : | | زمن التدريبة التدريبية : | |
|----------------------|------------|-------------------------|---------------------|------------------------|-----------|--------------------------|-------|
| زمن الوحدة التدريبية | زمن التمرن | زمن التدريب بالدقيقة | الراحة بين المجاميع | الراحة بين التكرارات | التكرارات | زمن الإداء | الشدة |
| 34 دقيقة | 7.25 | 120 ثانية | ث 45 | 4 | ث 45 | %80 | 1 |
| | 7.25 | | | | | | |
| | 9 | | | | | | |
| | 10.5 | | | | | | |
| 30.5 دقيقة | 12.5 | 120 ثانية | ث 90 | 4 | ث 90 | %80 | 5 |
| | 5.5 | | | | | | |
| | 7.25 | | | | | | |
| | 5.25 | | | | | | |
| 33.75 دقيقة | 5.25 | 120 ثانية | ث 30 | 4 | ث 30 | %80 | 4 |
| | 9 | | | | | | |
| | 9 | | | | | | |
| | 10.5 | | | | | | |

الملحق

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

زمن التدريبة التدريبية :

%80 (45-30) دقيقة

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