

تأثير تدريبات خطية على الحالة الوظيفية للقلب والتحمل الخاص للاعبين كرة القدم للصالات

أ.د. وعد عبد الرحيم فرحان^{1(a)}، أ.د. عدنان فدعوس عمر^{2(b)}، صبار جمال عبد ناصر^{2(c)}

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية الحكمة الجامعة، بغداد، العراق

² كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار، الانبار، العراق

a) studyandlife@yahoo.com; b) pe.adnan.fa1973@uoanbar.edu.iq; c)

Sabargamal177@gmail.com

مستخلص البحث

هدف البحث الى اعداد تمرينات خطية للاعبين كرة القدم للصالات، والتعرف على تأثير التدريبات الخطية في تطوير الحالة الوظيفية للقلب والتحمل الخاص للاعبين كرة القدم للصالات، و استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمة لمشكلة البحث، وشملت عينة البحث لاعبين متوسطة الاماني للبنين بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم 14 لاعب، وقد تم اجراء التجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر، واستنتجوا بأن التدريبات الخطية كانت فعالة في تطوير الحالة الوظيفية للقلب للاعبين كرة القدم للصالات، وأن التدريبات الخطية وفق البرنامج التدريبي المد كان لها أثر إيجابي في تطوير التحمل الخاص لعينة البحث، مع استخدام مكونات حمل التدريب وفق أسس علمية من حيث الارتفاع والانخفاض ساهمت في تطوير عينة البحث في المتغيرات المبحوثة، وأوصوا اعتماد التدريبات الخطية في المناهج التدريبية للاعبين كرة القدم للصالات، و اعداد مناهج تدريبية باستخدام التمرينات الخطية لتطوير متغيرات أخرى خاصة للاعبين كرة القدم للصالات، ومناهج تدريبية خطية تتماشى مع كفاءة وقدرة العينة من حيث مكونات حمل التدريب ونوع الفعالية، مع اجراء دراسات اخرى في ومعرفة تأثيرها في متغيرات وظيفية وبدنية لم يتناولها الباحثون.

الكلمات المفتاحية: تدريبات خطية، الحالة الوظيفية للقلب، التحمل الخاص.

تاريخ نشر البحث: 2025/4/1

تاريخ قبول البحث: 2025/2/20

تاريخ تقديم البحث: 2024/12/1

The Effect of Planning Exercises on The Functional State of The Heart

Prof. Dr. Waad Abdel Raheem Farhan^{1a}; Prof. Dr. Adnan Fadous Omar
Sabbar Jamal^{2b}; Sabbar Jamal Abdel Nasser^{2c}

¹ College of Physical Education and Sports Sciences, Al Hikma University
College, Baghdad, Iraq.

² College of Physical Education and Sports Sciences, University of Anbar, Anbar,
Iraq

a) studyandlife@yahoo.com; b) pe.adnan.fa1973@uoanbar.edu.iq; c)
Sabargamal177@gmail.com

Abstract

The abstract of a scientific research paper must be clear, concise, and precise, reflecting the core content of the study without excessive detail or unnecessary information. It begins with a brief introduction that outlines the research problem and its significance, followed by a statement of the study's main objective. Next, an overview of the methodology is provided, including the type of research, study tools, and sample size, along with an explanation of data analysis methods. The key findings of the study are then summarized concisely, focusing on the essential points that support the conclusions. Finally, the abstract includes a summary of the research and its main recommendations, with references to potential applications or future directions. The abstract should be free of citations and references and should be written in an objective, scientific style, avoiding personal expressions. Additionally, it is important to adhere to the word limit specified by the publishing entity, which is typically between 150 and 250 words, while ensuring clarity of language and smooth presentation for easy comprehension by the reader.

Keywords: Planning Exercises, Functional State of The Heart, Special Endurance

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان التقدم والتطور المذهل الذي شهدته الالعب الرياضية في العالم قد فاق التصور والذي استندت عليه النظريات العلمية والاسس الصحيحة للتدريب الرياضي اذ استطاعت بعض الدول ان تصل بالرياضي الى

قدرات وحدود كانت في الماضي القريب ضرباً من ضروب الخيال وهو نتيجة ابداعات العقول البشرية ما بين اساتذة وعلماء وخبراء ومدرّبين ،وان التدريب الرياضي بمفهومه العام في جميع الفعاليات الرياضية يؤدي الى تحقيق افضل الانجازات والمستويات الوظيفية والبدنية و المهارية والنفسية التي تعتمد على التخطيط المسبق لمفردات المنهج التدريبي ، وان التقدم في هذه المتغيرات التي يحققها الرياضي في النشاط الممارس ما هو الا دليل على صحة ونجاح المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب .

ويعد الاعداد الخططي في كرة القدم كمرحلة اساسية من مراحل التدريب الرياضي مكملًا لمرحلة الاعداد العام والخاص من المهارات التي يمتلكها اللاعب لابد ان توضع في اطار التطبيق الخططي لمواجهة الفرق ومحاولة التفوق عليها والوصول بالفريق الى هذه التفوق لابد من توفير القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية لكي يتمكن الفريق من التكامل في الاداء فكفاءة القلب الوظيفية فارتقاء النبض لدى الرياضيين اثناء الجهد وانخفاضه عند الراحة هو مؤشر اثبتته الابحاث على كفاءة القلب الوظيفية للرياضي وهذه الحالة هي انعكاس على قدرات التحمل الخاص بالفعالية الممارسة كما هو الحال في لعبة كرة القدم للصالات التي تؤدي باندفاعات مختلفة من انظمة الطاقة نتيجة اللعب بمساحات صغيرة نسبياً وبسرعات عالية .

ومن هنا جاءت اهمية البحث في دراسة تأثير تدريبات خططيه على تطوير الحالة الوظيفية للقلب والتحمل الخاص للاعبي كرة القدم للصالات سيمسعى الباحث من خلال بحثه الى الوصول الى حقائق علمية لتطوير هذا القدرات .

1-2 مشكلة البحث :

تعد لعبة كرة القدم للصالات من الالعاب الفريقيه التي تمتاز بالأداء الحركي المستمر طيلة فترة المباريات من خلال التحركات الدفاعية والهجومية فالمراقبة والتغطية والتسليم والاستلام واداء المهارات الهجومية بسرعة وتغيير الاتجاه وحركات الخداع للتقدم والاختراق والتهديف ,لذلك تتطلب هذه الفعالية الى اداء تكتيكي على مستوى . ومن هنا جاءت مشكلة البحث في عدم توفر البرامج التدريبية الملائمة لفريق متوسطه الاماني لكرة القدم للصالات التي تركز على الجانب الخططي للفريق تحت ظروف مواجهة وتحمل أعباء هذه الفعالية فالتحمل الخاص هو ليس فقط القابلية على الكفاح مع التعب لكنه القابلية على اداء الواجب بشكل فعال تحت متطلبات محدودة بشكل دقيق او لفترة زمنية معينة(نصيف، 1979،ص81). لذلك كان اتجاه الباحث نحو دراسة التدريبات الخططيه على الحالة الوظيفية للقلب والتحمل الخاص للاعبي كرة القدم للصالات .

1-3 هدفا البحث :

1. اعداد تمرينات خططيه للاعبي كرة القدم للصالات .

2. التعرف على تأثير التدريبات الخططية في تطوير الحالة الوظيفية للقلب والتحمل الخاص للاعبي كرة القدم للصالات.

1-4 فرضية البحث:

توجد فروق دالة احصائية بين نتائج الاختبار القلبية والبعدي لعينة البحث في الحالة الوظيفية للقلب والتحمل الخاص للاعبي كرة القدم للصالات .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي متوسطة الاماني للبنين .

1-5-2 المجال الزمني : للمدة من 2017/12/30 الى 2018/4/1.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب متوسطة الاماني للبنين .

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 الاعداد الخططي :

وتعرف خطة اللعب بأنها مجال تطبيق الرياضي لمميزاته البدنية ولمهارته الحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية وتنسيقهم تبعاً للظروف المنافسة مع الحد من مميزات المنافس والاستفادة من نقاط ضعفه في اطار مواد وروح قانون المنافسة , وتعرف بإيجاز بأنها فن ادارة المنافسات الرياضية(عبد الخالق ،1999، ص229).

1-6-2 التحمل الخاص :

لقد عرفه (قاسم حسن حسين،1998) بأنه " قابلية مقاومة التعب تحت مستلزمات الحمل الخاص وتحشيد الاجهزة الوظيفية لتحقيق المستوى في الالعاب الرياضية الخاصة(حسين ،1998، ص208).

الفصل الثاني: منهجية البحث واجراءته الميدانية:

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي ,لملاءمة لمشكلة البحث ، اذ يعد المنهج التجريبي "اكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها(محجوب ،1988، ص133).

2-2 عينة البحث :

شملت عينة البحث لاعبي متوسطة الاماني للبنين بكرة القدم للصالات والبالغ عددهم 14 لاعب , وقد تم اجراء التجانس بين افراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1) تجانس افراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معدل الالتواء
الطول (سم)	167,83	7,23	165,5	0,96
العمر (سنة)	14,83	2,57	15	0,19-
الوزن (كغم)	61,41	8,13	61,5	0,03-

2-3 الاجهزة والادوات و وسائل جمع المعلومات :

1. جهاز قياس الطول والوزن .
2. حاسبة الكترونية نوع . CASEO
3. شريط قياس متري .
4. شواخص عدد 2 .
5. كرات قدم للصالات قانونية .
6. ملعب كرة قدم للصالات .
7. ساعة توقيت عدد 4 .
8. المصادر العربية والاجنبية.
9. الملاحظة والتجريب .
10. فريق العمل المساعد .
11. استمارة معلومات لكل لاعب .
12. الاختبارات والقياس .

2-4 اختبارات البحث :

2 - 4 - 1 : اختبارات تحمل السرعة للاعبي كرة القدم (Robert , 1997 , P769).

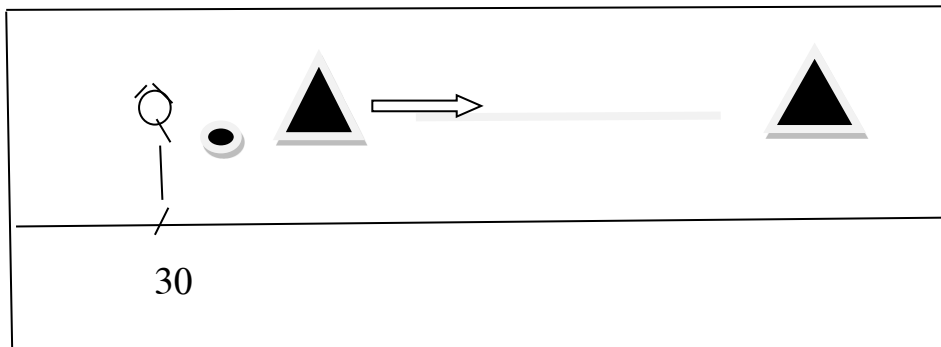
قام الباحثون بعمل مسح للمراجع والبحوث العلمية للاختبارات لتحمل سرعة الاداء بكرة القدم وقد وقع الاختبار لهذا الاختبار لملائمة البحث .

الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة الخاص للاعب كرة القدم .

الادوات : شاخص عدد (2) كرة قدم عدد (1) , ساعة توقيت , صافرة عدد (11) , بورك (طباشير) , اداة قياس متريّة .

وضع الاداء : من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية والكرة على خط البداية مع اشارة البدء يدحرج اللاعب الكرة بأقصى سرعة مسافة (30 م) الى خط النهاية والدوران حول الشاخص الموجود عند خط النهاية والعودة بالكرة مكررا الاختبار (5) مرات بأستمرار وتحسب مسافة الذهاب والاياب على كل حده .
تعليمات الاختبار : تحدد مسافة (30 م) بموازية الخط الجانبي ويحدد فيها خط البداية وخط النهاية بواسطة شاخصين كما في شكل (1) ويؤدي اللاعب محاولة واحدة .

التسجيل : يحسب الزمن المستغرق ذهابا وايابا ويسجل الزمن لاقرب (10\1) من الثانية



شكل (1) يوضح اختبار تحمل السرعة الخامس بكرة القدم

1 اختبار الحالة الوظيفية للقلب

قياس معدل القلب بطريقة العد (عبد الفتاح ، 1997 ، ص 62) .

3-طريقة الاداء : قياس الزمن الذي يتم فيه عدد 30 نبضة ثم يستخرج معدل النبض بالمعادلة الاتية :

$$\text{معدل النبض} = \frac{1800}{\text{زمن 30 نبضه بالثانية}}$$

2- 5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية بتاريخ 17 \ 2 \ 2018 على افراد عينة البحث نفسها وذلك للتعرف على ملائمة الاختبارات ومستوى استجابة الافراد والمدة المتفرقة للاختبارات , وقد حاول الباحث استثمار التجربة الاستطلاعية والاستشارة بها من اجل خدمة التجربة .

2 - 6 اجراءات البحث الميدانية :

2- 6- 1 الاختبار القبلي : اجري الباحث الاختبار القبلي في تمام الساعة العاشرة صباحا في يوم 20 \ 2 \ 2018 في ملعب متوسطة الاماني لكرة القدم وقد تم تثبيت الظروف المحيطة بالاختبارات من حيث الزمان , المكان , الادوات , طريقة التنفيذ , طريقة العمل .

2 - 6 - 2 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بأعداد مجموعة من التمرينات الخططية بما يتلائم ومستوى عينة البحث بالاعتماد على اسس علم التدريب الرياضي حيث تضمن البرامج التدريبية تحركات تتوافق مع اسلوب اللعب وفيما يلي بعض الايضاحات حول البرنامج (ملحق 1) :

2 مراعاة الانتقال من السهل الى الصعب

3 مراعاة التشويق والاثارة عند اداء التمرينات مع استخدام التغذية الراجعة

4 مراعاة فترات الراحة بين التكرارات

5 مدة البرنامج التدريبي (4 اسابيع) بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع من يومي الاحد , والثلاثاء .

6 استغراق الوحدة التدريبية زمن قدره 90 دقيقة واستغراق التمرينات الخططية من الوحدة التدريبية في القسم الرئيسي زمن قدرة 30 - 35 دقيقة .

2 - 6 - 3 الاختبار البعدي :

بعد انتهاء المدة الحقيقية لتطبيق التجربة الرئيسية قام الباحث بأختبار عينة البحث في يوم

202 - 7 الوسائل الاحصائية :

استخدام الباحث الوسائل الاحصائية الاتية (ياسين, 1999, ص 123 - 198).

$$\text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

$$\text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مجم س} - \left(\frac{\text{مجم س}}{ن}\right)^2}{ن}}$$

$$(ت) \text{ البيانات المتناظرة : } = \frac{\frac{\frac{\text{س ف}}{\text{ع ف}}}{\text{ن}}}{\frac{\sqrt{\text{الوسط الحسابي} - \text{الوسط}}}{\text{الانحراف المعياري}}} = \text{ل}$$

الفصل الثالث

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في الحالة الوظيفية للقلب (معدل القلب).

جدول (2)

الاختبار	قبلي		بعدى		س ف	ع ف	ت	الدالة
	س	ع	س	ع				
معدل القلب النبضي بعد الجهد	97,78	4,97	114,57	5,29	16,78	8,26	7,62	دال 1

• قيمة ت الجدولية (2,160) تحت مستوى دلالة (0,05) امام درجة 1-14=13

يظهر جدول (2) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في معدل القلب (النبضي) بعد الجهد البدني ولصالح الاختبار البعدى .

ومن خلال هذه النتائج يتضح التأثير الايجابي للتدريبات الخططية التي اعدّها الباحث والتي تضمنت خصوصية التطوير القدرات التي اعتمد فيها الباحث فالحالة الوظيفية للقلب , اذا اشير (هاينز) واخرون ان الاداء الحرفي الخططي مرتبط بأحسن ما يمكن بالقدرات الوظيفية للجسم والقدرات البدنية والمهارية والنفسية وتلك القدرات تأثير مشترك لمراحل الاداء الخططي(عبد الخالق،1999، 1999، ص 237).

ويرى الباحثون من خلال نتائج بحثه في معدل القلب والتي اظهرت التمرينات الخططية تأثيرا ملحوظا في ارتفاع معدل القلب في الجهد فقد تضمنت هذه التمرينات اداء حرفي مستمر ومتنوع تتبع من ظروف المنافسة كالمهارات الهجومية والدفاعية وبذلك اثبت الباحث فرصة في تطوير القدرة الوظيفية للقلب في معدل القلب .

3 - 1 - 2 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في التحمل الخاص .

جدول (3)

الاختبار	قبلي		بعدي				
	س	ع	س	ع	س	ع	ف
التحمل	1,33	0,03	1,25	0,04	0,07	0,084	3,18
الخاص							دال 1

*قيمة ت الجدولية (160) تحت مستوى الدلالة (0,05) امام درجة (13=1-14)

يظهر في جدول (3) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث تتغير سرعة التحمل الخاص لصالح الاختبار البعدي .

ومن خلال هذه النتائج يتضح ان التمرينات الخططية التي اعدّها الباحث كانت بالاتجاه الصحيح في التأثير الايجابي في تغير التحمل الخارجي للاعبين كرة القدم اذ اتبع الباحث الزيادة في عدد التكرارات وهذا يعني الزيادة في الحجم التدريبي ، ويؤكد (عثمان محمد ، 1990) الى ارتباط صفة التحمل بظاهرة التعب او ينكر ان الارتقاء بمستوى التحمل تأتي من عدم انخفاض بشدة الاداء ومن خلال تدخل عامل التعب .

(1) فالتحمل يساهم في تأخير ظهور اعراض التعب ثم مقاومته والصمود امامه للاستمرار بأداء الجهد البدني بكفاءة لاطول زمن ممكن (و. عثمان ، 1990 ، ص 129). يشير (علي البيك وشعبان ابراهيم ، 2001) الى ان التسلسل الطبيعي لتدريب التحمل وفق نظم انتاج الطاقة يتطلب ان يبدأ التركيز اولا على عنصر التحمل العام (الطاقة الهوائية) ثم بعد ذلك التركيز على تحمل السرعة وهو نظام العمل المشترك الهوائي واللاهوائي (البيك ، 2001 ، ص 34) .

(2)

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

4 - 1 الاستنتاجات :

1. بأن التدريبات الخططية كانت فعالة في تطوير الحالة الوظيفية للقلب للاعبين كرة القدم للصالات.

2. أن التدريبات الخططية وفق البرنامج التدريبي المد كان لها أر إيجابي في تطوير التحمل الخاص لعينة البحث.

3. إن استخدام مكونات حمل التدريب وفق أسس علمية من حيث الارتفاع والانخفاض ساهمت في تطوير عينة البحث في المتغيرات المبحوثة.

4 - 2 التوصيات :

1. إعتامد التدريبات الخططية في المناهج التدريبية للاعبين كرة القدم للصالات .
2. اعداد مناهج تدريبية باستخدام التمرينات الخططية لتطوير متغيرات أخرى خاصة للاعبين كرة القدم للصالات .
3. اعداد مناهج تدريبية خططية تتماشى مع كفاءة وقدرة العينة من حيث مكونات حمل التدريب ونوع الفعالية.
4. اجراء دراسات اخرى في ومعرفة تأثيرها في متغيرات وظيفية وبدنية لم يتناولها الباحثون.

المصادر:

1. عبد علي نصيف، قاسم حسن: تطوير المطاولة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 1979 .
2. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي . نظريات . تطبيقات ، ط 9، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، 1999.
3. قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة ، عمان ، دار الفكر ، 1998.
4. وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988.
5. ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي : مصدر سبق ذكره ، 1997 .
6. وديع ياسين وحسن محمد العبيدي : التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
7. محمد عثمان : موسوعة العاب القوى (تدريب - تكفيك - تعليم - تحكيم) : (الكويت دار التعلم للنشر والتوزيع ، 1990 .
8. علي البيك وشعبان ابراهيم ، تخطيط التدريب في كرة السلة (الاسكندرية ، منشأة المعارف للطباعة ، 2001 .
9. Robert A.R :exercise physiology performance and clinical Applaiation mosbuy , year boot , INC ,USA ,1997 , P769

ملحق (1)

نماذج من التمارين الخططية المستخدمة

تمرين (1)

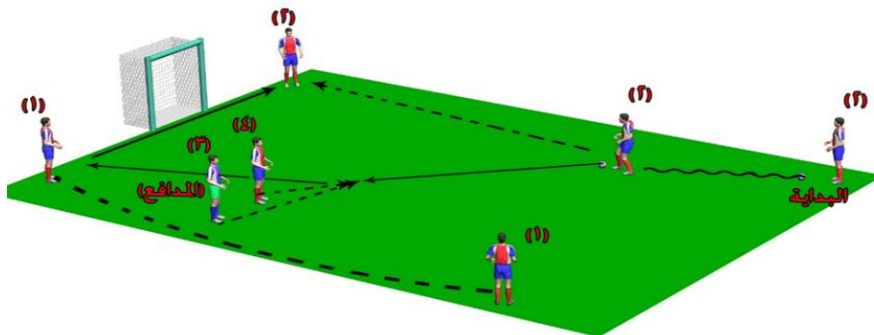
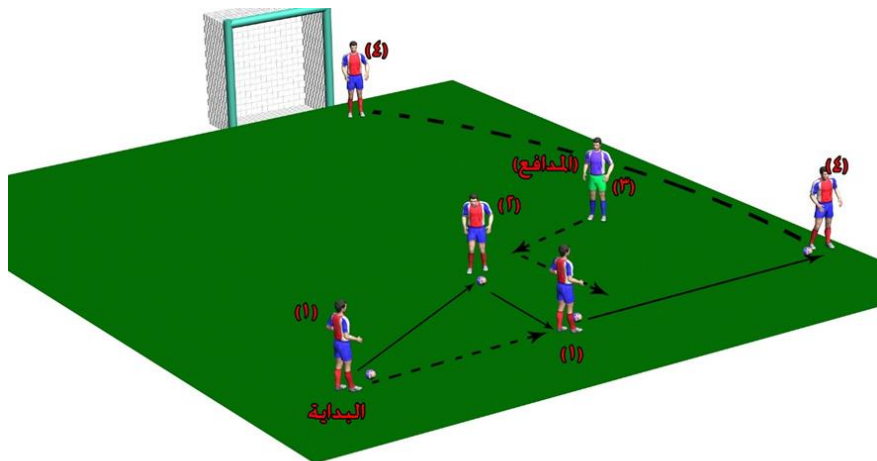
الهدف من التمرين: تطوير مطاولة السرعة + الضغط على المهاجم + سحب المدافع وعمل الفراغ التحرك بدون كرة + المناولات.

الملعب والادوات: مربع طوله 15×10 م + كرات قدم + هدف صغير أبعاده (1×2) م

عدد اللاعبين المشاركين: (4) لاعبين

زمن الاداء: (15 ثا)

شرح الاداء: اللاعب (2) يؤدي دحرجة تُجاه اللاعب (4) والذي يتحرك بدون كرة لسحب المدافع رقم (3) يستلم الكرة من اللاعب (4) ويعمل خداع ودوران؛ ليؤدي مناولة الى اللاعب المنطلق من الخلف (1) الذي يستلم الكرة و يرسلها نحو اللاعب (2) الذي يستلمها ويحاول التهديف على المرمى بعد السيطرة عليها.



نماذج من التمارين الخططية المستخدمة

تمرين (2)

الهدف من التمرين: تطوير القوة المميزة بالسرعة + التحرك بدون كرة + الضغط على المهاجم + تبادل المراكز + العمق في الهجوم + الاسناد

الملعب والادوات: مستطيل طوله 15×15 م + كرات قدم + هدف صغير أبعاده (1×2) م

عدد اللاعبين المشاركين: (4) لاعبين.

زمن الاداء: (15 ثا)

شرح الاداء: اللاعب (1) يرسل مناولة الى اللاعب (2) ويتحرك لعمل الاسناد الجانبي، اللاعب (3) يتحرك في اللحظة نفسها بهدف قطع الكرة، اللاعب (2) يعمل مناولة الى اللاعب (1) بلمسة واحدة في هذه اللحظة يتحرك اللاعب (4) لعمل العمق الهجومي الى اللاعب (1) الذي يرسل الكرة الى اللاعب (4) منطلق نحو الهدف ويحاول اللاعب (3) قطع الكرة المرسلة اليه وهكذا يتم تبادل المراكز بين اللاعبين.

ملحق (2)

نموذج من المنهاج التدريبي المستخدم في البحث

الاسبوع:الاول

الوحدة التدريبية: الاولى

مرحلة الاعداد : الخاص

الاجهزة والادوات : كرة قدم + شواخص

هدف الوحدة التدريبية: تطوير مطاولة السرعة + الدرجة + تبادل المراكز والضغط على المهاجم + تحرك بدون كرة + حتال الفراغ

الشدة : 70%

الفريق : متوسطة الاماني للبنين

عدد اللاعبين : 14

زمن الوحدة : 120د

طريقة التدريب : الفترتي متوسط الشدة

اقسام الوحدة التدريبية الزمن المستهدف من الوحدة التمارين المستخدمة عدد التكرارات زمن

اداء التمرين (ثا) الراحة بين التكرارات (ثا) عدد المجاميع الراحة بين المجاميع (ثا) الحجم

المطلق الشدة الجزئية الحجم المطلق $\times$ الشدة الجزئية

القسم الرئيس 50 د 1 8 15 35 3 135 25 70% 1750

18 6 30 40 3 120 25 د 70 % 1750

• زمن القسم الرئيس (85 د)

• تم استهداف جزء من القسم الرئيس (50 د) .

الاسبوع:الأول

الوحدة التدريبية: الثانية

مرحلة الاعداد : الخاص

الاجهزة والادوات : كرة قدم + شواخص

هدف الوحدة التدريبية : تطوير القوة المميزة بالسرعة + الضغط على المهاجم + التحرك بدون كرة + التغطية

الشدة : 73%

الفريق : متوسطة الاماني للبنين

عدد اللاعبين : 14

زمن الوحدة : 120 د

طريقة التدريب : الفترتي متوسط الشدة

اقسام الوحدة التدريبية الزمن المستهدف من الوحدة التمارين المستخدمة عدد التكرارات زمن

اداء التمرين (ثا) الراحة بين التكرارات (ثا) عدد المجاميع الراحة بين المجاميع (ثا) الحجم

المطلق الشدة الجزئية الحجم المطلق × الشدة الجزئية

القسم الرئيس 50 د 12 7 25 35 3 115 25 د 73 % 1825

7 8 20 30 3 130 25 د 73 % 1825

• علماً أنَّ أداء جميع اللاعبين يكون في وقت واحد