**" تاثير تمرينات المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط في تطوير المهارات المركبة للاعبي كرة الصالات للصم والبكم "**

**سامي عودة صالح أحمد / جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**pgs.sami.aoda@uobasrah.edu.iq**

[**https://orcid.org/0009-0002-4246-0243**](https://orcid.org/0009-0002-4246-0243)

**عقيل حسن فالح / جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**Aqeel.falih@uobasrah.edu.iq**

 **ملخص البحث**

هدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تمرينات المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط في تطوير المهارات المركبة للاعبي كرة الصالات للصم والبكم ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة مشكلة البحث بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة ) ذات الاختبارين القبلي والبعدي وكانت عينة البحث هم لاعبي الصم والبكم لنادي البصرة للبارولمبية ، اذ استنتج الباحثون ان التمرينات التي استخدمت في البرنامج التدريبي لها تأثير إيجابي في تطوير المهارات المركبة للاعبي كرة الصالات للصم والبكم ، وكذلك أوصى الباحثون الاهتمام بتمرينات المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط في تطوير المهارات المركبة للاعبي كرة الصالات وان تكون تحت انظار المدربين لمراجعتهم بتطبيق تلك الاساليب المهمة للاعبيهم وان تكون اساسية في مناهجهم التدريبية بدل ان تكون تدريبات ثانوية خلال التدريبات اليومية .

الكلمات المفتاحية: تمرينات المنافسة، أسلوب اللعب اضاغط ، تطوير المهارات المركبة، كرة الصالات، الصم والبكم.

**" The effect of competition exercises in the style of compression play in developing the complex skills of futsal players for the deaf and dumb"**

Sami Odeh Saleh Ahmed / University of Basrah College of Physical Education and Sports Sciences

Aqeel Hassan Faleh / University of Basrah College of Physical Education and Sports Sciences

**Research Summary**

The research aimed to identify the impact of the use of competition exercises in the style of playing pressure in the development of compound skills for futsal players for the deaf and dumb, and the researchers used the experimental approach to the appropriateness and nature of the research problem by designing the two groups (experimental and control) with pre- and post-tests and the research sample were deaf and dumb players for the Basra Paralympic Club, as the researchers concluded that the exercises used in the training program have a positive impact on the development of compound skills for futsal players for the deaf and dumb, as well as the researchers recommended Paying attention to competition exercises in a compressive style of play in developing the complex skills of futsal players and to be under the attention of coaches to review them by applying these important methods for For their players and to be basic in their training curricula instead of being secondary exercises during daily training.

**Keywords:** competition exercises, compression style of play, complex skills development, futsal, deaf and dumb.

1-**التعريف بالبحث**

* 1. **المقدمة واهمية البحث**

ان جميع المجتمعات ترتقي بحركة البحث العلمي التي توظف مختلف العلوم لتحقيق اهدافها ولذا ان التقدم في المستويات لجميع الالعاب الرياضية هو نتيجة ما نلمسه من تنافس كبير بين الباحثين من اجل الحصول على افضل نتائج في المنافسات الرياضية والتي منها لعبة كرة القدم للصالات التي تحظى باهتمام بالغ من الباحثين بإيجاد افضل الوسائل والاساليب لتطوير اللعبة فنيا وخطيا .

حيث تتصف لعبة كرة الصالات بكثرة متغيرات اللعب بين المنافس نتيجة اللعب السريع المتبادل بين الدفاع والهجوم بين الفريقين وفي كل مساحات الملعب مما يحتم الاداء بشكل قوي ومفاجئ وذات تحمل اداء عالي من قبل اللاعبين لمواجهة المنافس وظروف المنافسة تحت الضغط المباشر من قبل المنافس مما يؤكد على استخدام تدريبات اكثر تشابه وانسجام مع هذه المتطلبات للعبة .

حيث يرى موفق الهيتي"ان لعبة كرة القدم تمتاز بكثرة مهاراتها وتنوعها وقد اضافت هذه الصفة على اللعبة اهمية خاصة فازداد اقبال اللاعبين على ممارستها وتعلم فنونها لذلك احتلت المكانة الاولى بين الالعاب الاخرى وهذه الاهمية الكبيرة مهارات المركبة للاعب كرة القدم ازداد الاهتمام في تدريبها " (موفق اسعد الهيتي، 2008 : 14)

بما ان كرة الصالات ذات لعب سريع وتحت الضغط المباشر من المنافس مما يجعل المنافسة قوية بين الفريقين بجميع تحركاتها الفردية او الجماعية وبجميع مناطق اللعب حيث نجد الضغط العالي في ملعب المنافس باوقات حرجة قد تكون او في بداية اللعب وحسب طبيعة الخطط المستخدمة من الفريق او عند فقدانهم للكرة مع تقليل فرص المنافس باللعب والتقدم بالكرة هجومياً

ومن هنا اراد الباحث ترسيخ استخدام اساليب تدريبية اكثر تطورا وانسجاما مع متغيرات اللعبة وهي تمرينات المنافسة باللعب الضاغط ومدى دورها في رفع المستوى المهارات المركبة للاعبين ومعرفة ايهما اكثر تكيفاً في تلك المتغيرات في كرة الصالات للصم والبكم بخطوة من شانها تعزز العملية التدريبية وتخدم المدربين واللاعبين من خلال تلك الاساليب التدريبية ,وهنا تكمن اهمية البحث بتسليط الضوء على تمرينات المنافسة وفق اسلوب اللعب الضاغط للاعبي كرة الصالات الصم والبكم ومدى ان هذه التمرينات تكون هادفة ومنسجمة مع اللعبة .

**1-2مشكلة البحث**

 ان تدريب كرة الصالات يتطلب اعداد اللاعبين بصورة اكثر واقعية وملائمة لمجريات المنافسة وخصوصا للاعبي الصم والبكم الامر الذي يجعل المدرب يبحث في ايجاد افضل الاساليب التدريبية لرفع المستوى أداء المهارات المركبة للاعبين .

ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعبا ومدربا بان استخدام تمرينات المنافسة واللعب الضاغط يتم تدريبها من قبل المدربين لغاية اعطاء فكرة قبل المنافسة بيومين او اكثر دون الاهتمام بها وجعلها من الاساليب التدريبية المعتمدة بمنهاجه التدريبي , بينما فقط تعطى خلال فترات المنافسة اي قبل المنافسة بكم يوم لإعطاء صورة للاعبين عن طبيعة التحرك كان يكون باستخدام تمرينات المنافسة في ملعب المنافس وباستخدام تمرينات اللعب الضاغط كفكرة بان الزيادة العددية وان الفريق يلعب بالنقص او لفترات بأوقات حرجة وغيرها , وعليه فان مشكلة البحث تعتمد بان هذه الاساليب تكون ذات الاعتماد التدريبي في المناهج المعدة للاعبي كرة الصالات الصم والبكم ليس مثل ما يتم استخدامه من قبل مدربينا بان تكون في اهداف خاصة وبأعداد قليلة من الوحدات التدريبية لما لهذه الاساليب دور كبير في الارتقاء بالاداء المهاري المركب للاعبي كرة الصالات ، ومن هنا اوجدت مشكلة البحث من قبلنا باستخدام تمرينات المنافسة باسلوب اللعب الضاغط لتطوير اللاعبين مهاريا لجعلها تحت انظار المدربين لمراجعتهم بتطبيق تلك الاساليب المهمة للاعبيهم وان تكون اساسية في مناهجهم التدريبية بدل ان تكون تدريبات ثانوية خلال التدريبات اليومية .

**1-3اهداف البحث**

1. اعداد تمرينات المنافسة باسلوب اللعب الضاغط للاعبي كرة الصالات للصم والبكم
2. التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية بالمهارات المركبة للمجموعتين .
3. التعرف على الفروق البعدية بين المجموعتين التجريبيه والضابطة بالمهارات المركبة .

**1-4 فروض البحث**

1. لتمرينات المنافسة باسلوب اللعب الضاغط تأثير في المهارات المركبة .
2. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية بالمهارات المركبة ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين.
3. توجد فروق معنوية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين بالمهارات المركبة .

**1-5 مجالات البحث**

1-5-**1 المجال البشري**/ لاعبوا الصم والبكم لنادي البصرة الباراولمبية .

1-5-2 **المجال المكاني** / ملعب نادي البصرة للباراولمبية .

1-5-3 **المجال الزماني** / من تاريخ 5/10/2024 ولغاية 18/1/2025

**2- الدراسات النظرية**

**2-1 اسلوب اللعب الضاغط**

 هو تكتيك هجومي له علاقة بالتكتيك الدفاعي وغالبا ما يطلق عليه بالاسلوب الدفاعي الاكثر هجومياً وهذا الاسلوب يشمل الضغط على الكرة والمنافس والمنطقة" (موفق المولى و كاظم الربيعي : 17)

**3-منهج البحث واجراءاته الميدانية**

**3-1 منهج البحث** :يستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث

**3-2 مجتمع وعينة البحث** : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي الصم والبكم لكرة الصالات في نادي البصرة للجنة البارا اولمبية في محافظة البصرة وبواقع (16) لاعب من اصل (19) لاعب وبذلك أصبحت النسبة المئوية لافراد العينة (84%) وتم توزيع افراد العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة عن طريق القرعة وكل مجموعة تضم (8) لاعبين وتم اجراء التجانس كما في جدول (1) .

جدول ( 1 )

يبين الجدول تجانس العينه في متغيرات ( الوزن – الطول – العمر – العمر التدريبي )

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الأنحراف المعياري | الوسيط | معامل الألتواء |
| 1 | الوزن | كغم | 65،5 | 8،47 | 65،00 | 0،713 |
| 2 | الطول | سم | 176،2 | 5،13 | 172،00 | 0،170 |
| 3 | العمر | سنه | 25،3 | 3،18 | 24،2 | 0،818 |
| 4 | العمر التدريبي | سنه | 6،6 | 1،13 | 5،22 | 0،701 |

**3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث المستخدمة**

**3-3-1 وسائل جمع المعلومات**

1-المصادر والمراجع

2-المقابلات الشخصية ملحق (1)

2-استمارات استبيان لتحديد القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بها

2-استمارة استبيان لتحديد اهم المهارات الاساسية المركبة والاختبارات الخاصة بها

3-الاختبارات المستخدمة

**3-3-2 ادوات البحث المستخدمة**

1. ملعب كرة صالات
2. كرات صالات عدد (12)
3. شواخص بلاستيكية
4. اعلام عدد (8)
5. مسطبة خشبية
6. حلقات خشبية
7. ساعة توقيت
8. مترجم صم وبكم

**3-4 اجراءات البحث الميدانية**

**3-4-1 الاختبارات المهارات المركبة المستخدمة** (ارشد محمد عيسى، 2016 : 62)

أولا / **الدحرجة والتمرير**

 تمرير الكرة بقدم من الدحرجة لمدة (30) ثانية.

ثانيا / **المراوغة والتمرير**

المحاورة والتمرير جهة اليمين

ثالثا / **المراوغة والتهديف**

سرعة المحاورة ودقة التهديف

رابعاً / **سرعة التحركات الدفاعية**

سرعة التحركات الدفاعية ودقة التمرير

**3-5 التجربة الاستطلاعية**

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 5/10/2024 على عينة مؤلفة من (3) لاعبين لنادي البصرة للبارولمبية وكان الهدف منها مايلي:

 1- معرفة صلاحية الأدوات و الأجهزه المستخدمه

2- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد

3- التعرف على مدى صلاحية و ملائمة الأختبارات المستخدمه لعينة البحث

4- معرفة الوقت اللازم لأجراء كل أختبار و تسلسل الأختبارات البدنية و المهارية و المهارات المركبة

5-تحديد و حساب وقت كل تمرين من التمارين المستخدمه

6- مدى ملائمة التمارين لأفراد العينه

7- تم تحديد أوقات الراحه بين التكرارات و المجموعات مستندا" على النبض

**3-6 التجربة الرئيسية**

**3-6-1 الاختبارات القبلية**

تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 20/10/2024 حيث أجريت اختبارات المهارات المركبة

**3-6-2 المنهج التجريبي**

قام الباحث بتنفيذ المنهج التدريبي لتمرينات المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط على المجموعة التجريبية و بعد الأطلاع على المصادر و المراجع و المقابلات الشخصيه ملحق (1) مع ذوي الخبره و الأختصاص و الهادف الى تطوير المهارات المركبة إذ تم تنفيذه بتاريخ 2/11/2024 و لغاية 28/12/2024 واشتمل على (24) وحده تدريبيه و بواقع ثلاث وحدات تدريبيه في الأسبوع حيث كانت أيام ( السبت \_ الأثنين \_ الأربعاء ) وتم اعتماد التدرج بالشدد المستخدمة بدءاً من 80% الى 100% كما راعى الباحثون التنوع والتدرج بالتمرينات واعتماد النبض في تحديد الراحة ما بين التكرارات والمجاميع .

**3-6-3 الاختبارات البعدية**

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2/1/2025 وبنفس الإجراءات والترتيبات في الاختبارات القبلية .

**3-7 الوسائل الاحصائية**

يتم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS في معالجة النتائج.

**4-عرض ومناقشة النتائج**

**4-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق للاختبارات القبلية والبعدية للمهارات المركبة**

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق وقيمة T)) المحسوبة والقيمة الاحتمالية لنتائج الاختبارات قيد البحث القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية. للمهارات المركبة

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | المتغيرات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي | الخطأ المعياري | قيم T)) المحسوبة | القيمة الاحتمالية | الدلالة |
| الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| 1 | التمرير من الدحرجة | ثا | 10،3900 | 0،49754 | 12،7588 | 0،62995 | 0،20472 | 11،571 | 0،000 | معنوي |
| 2 | المحاورة والتمرير | ثا | 5،2875 | 0،31626 | 6،9438 | 0،36606 | 0،18903 | 8،762 | 0،000 | معنوي |
| 3 | سرعة التحركات الدفاعية ودقة التمرير | ثا | 12،2787 | 0،58959 | 14،1950 | 0،53631 | 0،31192 | 6،143 | 0،000 | معنوي |
| 4 | سرعة المحاورة ودقة التهديف | ثا | 13،4975 | 0،37316 | 15،3125 | 0،56853 | 0،27229 | 6،666 | 0،000 | معنوي |

يفسر الباحثون ان هذه المعنوية في أداء المهارات المركبة تأتي من طبيعة التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي وهي تمرينات المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط التي تكون لها خصوصية كبيرة ومشابهة لاداء المهارات المركبة في أجواء اللعب والمنافسة مما ساهمت بشكل كبير في تحسن المهارات المركبة لدى اللاعبين وهذا ما أكده ( ذو الفقار صالح عبد الحسين) "ان من الضروري ان يتكيف اللاعبون على اداء المهارات التكتيكية لنفس ظروف المباريات ، خاص اذا ما تعلق في تطبيق الاداء وفق الضغط في كلا الحالتين (الدفاعية والهجومية) وكيفية اتخاذ القرارات السريعة والصحيحة الضرورية لاخراج الاداء المهاري التكتيكي بشكله الناجح" (ذو الفقار صالح ، 2015 : 20)

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق وقيمة T)) المحسوبة والقيمة الاحتمالية لنتائج الاختبارات قيد البحث القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة. للمهارات المركبة

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | المتغيرات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | الاختبار البعدي | الخطأ المعياري | قيم T)) المحسوبة | القيمة الاحتمالية | الدلالة |
| الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
| 1 | التمرير من الدحرجة | ثا | 10،1488 | 0،52624 | 11،5163 | 0،51840 | 0،22788 | 6،001 | 0،000 | معنوي |
| 2 | المحاورة والتمرير | ثا | 5،2638 | 0،25037 | 6،3687 | 0،37215 | 0،10675 | 10،351 | 0،000 | معنوي |
| 3 | سرعة التحركات الدفاعية ودقة التمرير | ثا | 12،1488 | 0،59492 | 12،9713 | 0،44502 | 0،17496 | 4،701 | 0،002 | معنوي |
| 4 | سرعة المحاورة ودقة التهديف | ثا | 13،4313 | 0،30362 | 14،3850 | 0،41497 | 0،24744 | 3،854 | 0،006 | معنوي |

من خلا الجدول نلاحظ معنوية الفروق في المهارات المركبة للمجموعة الضابطة وهذا يدل على استخدام المدرب التمارين المركبة واعتمادها اثناء التمرينات ولكن ليس بالتأثير الذي صنعه البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثين ونلاحظ ذلك في الجدول التالي الذي يبين الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية .

**4-2 عرض ومناقشة نتائج الفروق البعدية للاختبارات المهارات المركبة بين المجموعتين**

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة T)) المحسوبة لنتائج الاختبارات قيد البحث البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة . للمهارات المركبة

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | المجموعة الضابطة | قيم T)) المحسوبة | sig | الدلالة الاحصائية |
| الأوساط الحسابية | الانحرافات المعيارية | الأوساط الحسابية | الانحرافات المعيارية |
| 1 | التمرير من الدحرجة | ثا | 12،7588 | 0،62995 | 11،5163 | 0،51840 | 4،308 | 0،001 | معنوي |
| 2 | المحاورة والتمرير | ثا | 6،9438 | 0،36606 | 6،3687 | 0،37215 | 3،116 | 0،008 |
| 3 | سرعة التحركات الدفاعية ودقة التمرير | ثا | 14،1950 | 0،53631 | 12،9713 | 0،44502 | 4،967 | 0،001 |
| 4 | سرعة المحاورة ودقة التهديف | ثا | 15،3125 | 0،56853 | 14،3850 | 0،41497 | 3،727 | 0،002 |

من خلال الجدول نلاحظ معنوية الفروق لصالح المجموعة التجريبية في أداء المهارات المركبة أي ان البرنامج التدريبي المعد الذي يضم تمرينات المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط ذات تأثير جيد في اداء المهارات المركبة والتي تكون شاملة بتطبيقها اثناء التمرينات أي تضم اكثر من مهارة في ان واحد كما يرى الباحث أن هؤلاء اللاعبين ذات مستوى مهاري جيد وهذا يدل على امكانيتهم في أتخاذ القرار وربط المسار الحركي للأداء المهاري لمزج أكثر من مهارة وهذا ما نجدة عند هؤلاء اللاعبين من امتلاكهم الدحرجة والتمرير بسرعة او التهديف بدقة عالية مما يدل على كفاءة اللاعب المهارية كما أشار اليه كل من ) Swain, Cynthia)" ان ممارسة كرة الصالات لها اهميتها في تطوير السيطرة على الكرة وسرعة التفكير واتخاذ القرار والاداء ، وايضا انها ساعدت في ظهور عدد من اللاعبين الكبار " (Swain & Cynthia, 2010, p. 15)

**5**-**الاستنتاجات والتوصيات**

**5-1 الاستنتاجات**

1. ان تمرينات المنافسة بأسلوب اللعب الضاغط دور إيجابي في الاقتصادية بالتدريب للاعبين حيث تساعد على تطور اكثر من مهارة في وقت احد
2. توصلت الدراسة الى ان تمرينات المنافسة بأسلوب الضاغط تساهم بشكل اسرع في تطوير الأداء المهاري
3. لتمرينات المنافسة القابلية على جعل اللاعب يتعايش مع أجواء اللعب

**4-** تنمي المهارات المركبة لدى لاعبي كرة الصالات

**5-2التوصيات**

1- اعتماد المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثون في تطوير المهارات المركبة للاعبين كرة الصالات

2- اشراك المدربين بدورات تدريبية خاصة تواكب أساليب التدريب الحديثة

3- يجب إقامة دراسة أخرى على عينة أخرى او تناول متغيرات مختلفة

# المصادر العربية

ارشد محمد عيسى. (2016). *رسالة ماجستير تصميم وتقنين اختبارات تخصصية كمؤشر لمستوى اتقان الاداء المهاري المركب للاعبي كرة القدم الشباب للصالات في محافظة البصرة.* جامعة البصرة: غير منشورة.

ذو الفقار صالح . (2015). *كرة القدم للصالات (تعليم-تدريب)* (الطبعة 1). البصرة: شركة الغدير للطباعة والنشر.

موفق اسعد الهيتي. (2008). *التعلم والمهارات الاساسية بكرة القدم* (الطبعة 1). عمان: دار دجلة.

موفق المولى، و كاظم الربيعي. *العاب التسلية المصغرة بكرة القدم* (الطبعة 3). بغداد.

# المصادر الانجليزية

Swain, & Cynthia. (2010). *soccer world.* new york: benchmarkeducation company.

**الملاحق**

نموذج للوحدات التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي

الأسبوع : الأول / الوحدة التدريبية الاولى / الشدة : 80 % / زمن الوحدة الكلي : 46 د

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| التمرين | زمن الاداء | التكرار | الراحة بين التكرارات | عدد المجاميع | الراحة بين المجاميع | الزمن الكلي |
| التمرين (7) | 30 ثا | 4 | 45 ثا | 2 | 60 ثا | 11,5 د |
| التمرين (8) | 30 ثا | 4 | 45 ثا | 2 | 60 ثا | 11,5 د |
| التمرين (3) | 30 ثا | 4 | 45 ثا | 2 | 60 ثا | 11,5 د |
| التمرين (1) | 30 ثا | 4 | 45 ثا | 2 | 60 ثا | 11,5 د |

ملاحظة : تعطى راحة (2د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الاخر .

ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

الأسبوع : الأول / الوحدة التدريبية الثانية / الشدة : 85 % / زمن الوحدة الكلي : 38 د

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| التمرين | زمن الاداء | التكرار | الراحة بين التكرارات | عدد المجاميع | الراحة بين المجاميع | الزمن الكلي |
| التمرين (9) | 35 ثا | 3 | 45 ثا | 2 | 60 ثا | 9,5 د |
| التمرين (10) | 35 ثا | 3 | 45 ثا | 2 | 60 ثا | 9,5 د |
| التمرين (2) | 35 ثا | 3 | 45 ثا | 2 | 60 ثا | 9,5 د |
| التمرين (4) | 35 ثا | 3 | 45 ثا | 2 | 60 ثا | 9,5 د |

ملاحظة : تعطى راحة (2د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الاخر .

ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ

الأسبوع : الأول / الوحدة التدريبية الثالثة / الشدة : 90 % / زمن الوحدة الكلي : 40 د

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| التمرين | زمن الاداء | التكرار | الراحة بين التكرارات | عدد المجاميع | الراحة بين المجاميع | الزمن الكلي |
| التمرين (12) | 40 ثا | 3 | 45 ثا | 2 | 60 ثا | 10 د |
| التمرين (16) | 40 ثا | 3 | 45 ثا | 2 | 60 ثا | 10 د |
| التمرين (13) | 40 ثا | 3 | 45 ثا | 2 | 60 ثا | 10 د |
| التمرين (5) | 40 ثا | 3 | 45 ثا | 2 | 60 ثا | 10 د |

ملاحظة : تعطى راحة (2د) بعد الانتهاء من التمرين والبدء بالتمرين الاخر .