

تأثير التدريب الفتري بالأسلوبين المكثف والموزع في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية في كرة

القدم

أ.م.د. قصي حاتم خلف¹ فراس عيسى محمد²

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ dr.qusay_hatam@yahoo.com)

المستخلص: تحددت أهمية هذا البحث كونه يبحث وسيلة علمية وعملية تتطرق إلى عدة متغيرات تسهم بشكل فعال في بناء لاعب وفريق كرة القدم من جوانب عدة بناء صحيحا اذ ارتبطت أهمية البحث بالمشكلة اذ وجد الباحثان ضعف واضح في الجانبين البدني والفني لدى اللاعبين الناشئين وقد توصل الباحثان إلى عدة نتائج تؤكد أن أسلوب التدريب المكثف لتطوير المتغيرات المدروسة هو أفضل من أسلوب التدريب الموزع و مع ذلك كان للأسلوب الموزع تأثيرا إيجابيا أيضا على جملة المتغيرات عدا اختبار التحمل العام وإن هناك تبايناً في التطور لجملة المتغيرات وعليه تركزت التوصيات على اعتماد الأسلوب المكثف بشكل أكبر من الأسلوب الموزع والاستفادة من هذا البحث من قبل المؤسسات الرياضية العاملة لتطوير لعبة كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التدريب الفتري - المكثف والموزع - الصفات البدنية - المهارية.



1-المقدمة:

يحاول الباحثان تجريب واقتراح مختلف الوسائل التدريبية العلمية والعملية لتزويد المدربين بها وبالتالي استخدامها في برامجهم التدريبية لتطوير مختلف الجوانب ولعل الإعداد البدني للاعب كرة القدم يعد الركن الأساسي الذي يعتمد عليه في البناء الفني والخططي ويعود ذلك إلى تعدد المهارات الهجومية والدفاعية في هذه اللعبة وترابطها وزمن أدائها السريع والمتغير وذلك وفق المواقف التي يواجهها اللاعب فرديا وجماعيا وعليه فإن كل تطوير فني تنشئ إليه هذه اللعبة يقتضي عملا بنديا نوعيا دقيقا يعتمد على القاعدة العلمية الصحيحة. وقد وجدت الطريقة الفترية وأساليبها لتنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية من خلال استخدام أساليب هذه الطريقة ولقد حاول الباحثان في هذا البحث إيجاد أفضل الأسلوبين المكثف أو الموزع لتنمية وتطوير بعض المهارات الهجومية للعبة كرة القدم لاختيار الأسلوب الأمثل واعتماده في البرامج التدريبية والتي يتبعها المدربون لتجنب إضاعة الوقت واستثماره للوصول المبكر إلى المستوى الفني المطلوب وبالتالي استغلال الوقت في متغيرات تدريبية أخرى، خاصة تلك التي تتعلق بالنكتيك (اللعبة الجماعية الخططي) وعليه فإن أهمية البحث تكمن في كونه وسيلة علمية تبحث في إيجاد الوسيلة التدريبية المناسبة لتطوير لاعبي كرة القدم بنديا وتأثير ذلك على بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارات الهجومية لاستخدامه في البناء البدني للاعب كرة القدم، وتكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثان بأن هناك ضعفا واضحا في الجانبين البدني والفني في لعبة كرة القدم لدى اللاعبين الناشئين في نادي ديالى الرياضي بكرة القدم وهذا يعد مشكلة يجب العمل على حلها من خلال ما يقوم به بحثنا في إيجاد الوسيلة التدريبية المناسبة لتنمية الجانب البدني وتطوير بعض الصفات المهارية بكرة القدم. ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريب الفترى بالأسلوبين الموزع والمكثف في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الهجومية بكرة القدم. أما فروض البحث فإن للتدريب الفترى بالأسلوبين الموزع والمكثف تأثيرا إيجابيا على بعض المتغيرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة القدم. إن أسلوب التدريب المكثف ذات تأثير أكبر من التدريب الموزع في المتغيرات البدنية الهجومية في البرامج التدريبية المستخدمة .

2- منهج البحث والإجراءات الميدانية:

1-2 منهج البحث: أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة بحثه

2-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (20) لاعبا من ناشئة نادي ديالى الرياضي بكرة القدم وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين تضمنت كل مجموعة على عشرة لاعبين الأولى تمارس التدريب الموزع والمجموعة الثانية تمارس التدريب المكثف.

2-2-1 تجانس العينة:

بالشكل الصحيح قاما بجمع عينة بحثه من لاعبي نادي ديالى الرياضي بكرة القدم للناشئين وتم اختيار عشرين لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائيا وبذلك يكون في كل مجموعة 10 لاعب. تمارس المجموعة الأولى أسلوب التدريب الفترى المكثف والمجموعة الثانية أسلوب التدريب الفترى الموزع.

الجدول (1) يبين تجانس العينة في قياسات البحث

ت	القياس	س	ع	معامل الالتواء
1	العمر	15.6	0.4	1.5
2	النبض دقيقة عند الراحة	69.3	2.3	2.04
3	50 م فوسفا جيني	7.20	1.06	2.03
4	2400 م وكسجيني	13.46	4.36	1.2
5	التهديف بالقفز	6.54	4.11	2.03
6	الدرجة	41.08	3.09	1.06

يتبين من الجدول أعلاه قيم معامل الالتواء للاختبارات تراوحت بين (+3،-3) وذلك يدل على أن أفراد العينة كانوا متجانسين في كل القياسات.

2-3 أدوات البحث:

استعان الباحثان بالأدوات والوسائل اللازمة لإنجاز إجراءات البحث وهي: (المصادر العربية والأجنبية المرتبطة بالبحث وشبكة المعلومات (الانترنت)، ملعب كرة قدم مع عدد من الكرات، فريق العمل المساعد، ساعات توقيت وشريط للقياس مع جهاز حاسبة إلكترونية).

2-4 الاختبارات المستخدمة:

الاختبارات لاختيار الاختبارات التي تتناسب ومتطلبات البحث لقياس تأثير التدريب الفترى بأسلوبيه الموزع والمكثف على المستندات المطروحة لعدد من الخبراء المختصين لمعرفة مدى تناسبها لموضوع البحث وأيدوا ذلك وهي كما يلي:

-اختبار النبض دقيقة عند الراحة.

-اختبار 50 متر فوسفا جيني.

-2400 متر أوكسجيني.

-التهديف.

-الدرجة.

-الدرجة والتهديف

ملعب نادي ديالى الرياضي بكرة القدم، وقد راعى الباحثان على توفير نفس ظروف الاختبارات القبلية.

2-3-6-2 الاختبارات البعدية للمتغيرات الوظيفية: تم

إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة (التاسعة) صباحاً من يوم الخميس الموافق 2022/3/10 في مختبر الفلسفة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، وقد راعى الباحثان توفير نفس ظروف الاختبارات القبلية.

2-6-4 الوسائل الإحصائية: استعمل الباحثان الحقيبة

الإحصائية Spss لاستخراج النتائج ومعالجتها احصائياً من قبل السيد الخبير الاحصائي وفق شروط وإجراءات البحث الميدانية.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

بعد ان تم تنفيذ البرنامج التدريبي وفق متطلبات التجربة الميدانية قام الباحثان بالاختبارات البعدية لكلا المجموعتين تحت نفس الظروف ونفس الموصفات وقد توصل الى النتائج الآتية وفي جميع الاختبارات.

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية

والبعدية المجموعة الأولى (التدريب المكثف):

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الأولى

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	النتيجة
	ع	س	ع	س			
النض عند الراحة	69.3	2.3	65.13	3.04	4.05	2.26	معنوي
50 م فوسفاجيني	7.20	1.06	6.86	1.55	2.64		معنوي
2400 م أوكسجين	13.46	4.36	11.02	3.05	3.58		معنوي
التدريب	6.54	4.19	11.05	3.02	2.60		معنوي
الدرجة	8.08	3.09	6.40	1.23	2.67		معنوي

تحت درجة حرية (10 - 1) = 9 ونسبة خطأ 0.5 = 2.26

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارات البدنية والوظيفية والمهارية القبلية والبعدية للمجموعة الأولى التي تدرت بأسلوب التدريب الفكري المكثف وقد ظهر من النتائج التي ظهرت في الجدول أن هذه المجموعة قد تطورت تطوراً ملحوظاً في جميع الاختبارات وبفروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية وذلك يعني أن التدريب بالأسلوب الفكري المكثف قد أثر إيجابياً في كل متغيرات البحث المدروسة ففي اختبار سرعة النض/د عند الراحة ترى انخفاضاً في معدل النض عند الراحة في الاختبارات البعدية وهذا مؤشر إيجابي وكما يشير فوكس. ماثيوس (Fox. Mathews, 900) بأن التدريب المنتظم يسبب نقصاً في معدل النض وأن عضلة القلب كأغلب عضلات الجسم تتأثر بالتدريب البدني كذلك نرى في اختبار 50 متر فوسفاجيني فقد كان

2-5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بتجربته

الاستطلاعية في نادي ديالى الرياضي في يوم السبت الموافق 2021/11/6 وذلك للحصول على ما يأتي:

- فهم فريق العمل لطبيعة الاختبارات وكيفية أدائها وتسجيل النتائج.

- معرفة الصعوبات التي تواجه فريق العمل والباحثان في أداء الاختبارات.

- معرفة الوقت المستغرق.

- التأكد من دقة تسجيل البيانات.

2-6-2 إجراءات البحث:

2-6-1 الاختبارات القبلية: قام الباحثان بتنفيذ الاختبارات

القبلية في يومين متتاليين وعلى النحو التالي:

1- اليوم الأول: الاختبارات المهارية لضمان عدم تأثرها بالجهد المبذول في الاختبارات البدنية وتمت في يوم واحد.

2- اليوم الثاني: أجريت الاختبارات البدنية والوظيفية ثم قام الباحثان وبعد أن نفذت عينة البحث البرنامج التدريبي المعد بأجراء الاختبارات البعدية وتحت نفس الظروف.

2-6-2 تصميم البرنامج التدريبي: صمم الباحثان

البرنامج التدريبي وفق طبيعة البحث وكانت الفترة الزمنية المستغرقة 6 أسابيع على 24 وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وبمعدل (90) دقيقة للوحدة التدريبية وقد تضمنت هذه الوحدات على الجزء الإعدادي الذي تضمن جزء الأحماء العام والخاص بمعدل (15) دقيقة ثم الرئيسي بمعدل (70) دقيقة وتضمن الجزء البدني والمهاري وقد تركز على الجزأين البدني والمهاري بشكل أساسي وكان أسلوب تدريب المجموعة الأولى هو الأسلوب الفكري المكثف والثانية هو الأسلوب الفكري الموزع كما تركز الأسبوع الأول على استخدام الطريقة الفكرية باتجاه تنحية صفة المطولة للحصول على تكيف مناسب لتحمل التدريبات اللاحقة وتضمن البرنامج أيضاً الجزء الختامي بمعدل (5) دقائق ولمعرفة مدى مناسبة صلاحية البرنامج من ناحية ضبط الحمل التدريبي والتمرينات المستخدمة وأسلوب تطبيق البرنامج والوقت المستغرق له. قام الباحثان بعرض البرنامج المعد لمجموعة من الخبراء المختصين لإبداء ملاحظاتهم العلمية حوله.

2-6-3 الاختبارات البعدية:

2-6-3-1 الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية

والمهارية: تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في تمام الساعة (الثالثة) عصراً من يوم الأربعاء الموافق 2022/3/9 في

أما في اختبار 50 متر فوسفاجيني فقد حصل تطور أكبر من خلال الأوساط الحسابية وقيمة (T) المحتسبة ونرى أن هناك فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي وهذا مؤشر جيد على مدى ملائمة الأسلوب الموزع لتنمية عنصر السرعة إذ جاء متطابقاً مع الأدبيات التدريبية وكما يشير (Schmolnsty, 1963) إلى تأثير هذه الطريقة في تنمية عنصر السرعة، أما في اختبار 2400 متر فقد ظهرت فروقا غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

على الرغم من وجود تطور نسبي في الأوساط الحسابية لإنجاز هذا المتغير إلا أنه ليس كافياً وبذلك فإن هذه الطريقة (الموزع) هي طريقة غير ملائمة لتنمية صفة التحمل العام.

وفي الاختبارات المهارية فقد وجد الباحثان تطوراً ملحوظاً لجميع الاختبارات (التهديف بالقفز، الدرجة بين الحواجز، الدرجة والتهديف) وذلك يدل على مدى مناسبة الطريقة الفترية الموزعة لتنمية المهارات الهجومية المشار إليها على الرغم من وجود تباين في مستوى تطور كل منها وكما يتضح من الأوساط الحسابية وقيم (T) المحتسبة فطبيعة هذه الاختبارات تتطلب أداءً مهارياً سريعاً مع بذل مستمر للقوة لفترة معينة وعليه فإن الأسلوب الموزع يؤدي إلى تنمية صفات بدنية تؤدي إلى تطور الإنجاز لمثل تلك المهارات وصفات مثل السرعة والقوة المميزة بالسرعة كما في اختبار التهديف بالقفز واختبارات تحمل السرعة كما في اختبار الدرجة بين الحواجز والدرجة والتهديف .

ومن خلال الجدولين (2-3) وجد الباحثان أن التطور الذي حصل المجموعة الأولى (المكثف) في مؤشر النبض عند الراحة كان أكبر نظراً لحصولها على تكيف أفضل من خلال ازدياد حجم الضربة/د نتيجة السعة القلبية الجيدة وذلك يرجع إلى أسلوب التدريب المكثف الذي يؤدي إلى تطور أهم صفة تشارك في تكيف القلب وهي صفة التحمل لذلك يعتمد المدربون في بداية تدريباتهم إلى تنمية هذه الصفة للحصول على تكيف قلبي جيد يساعد في تحمل أحمال تدريبية أشد... أما في اختبار 50 متر فوسفاجيني فالذي يبدو أن تطور المجموعة الثانية (الموزع) كان أكبر من المجموعة الأولى (المكثف) على العكس من اختبار 2400م تحمل عام وجاء ذلك حسب تأثير كل أسلوب في تنمية الصفات التي يهدف إليها بل إن المجموعة الثانية لم يصحبها تطور في هذا المؤشر وفق ما سبق.

أما في الاختبارات المهارية فقد وجد الباحثان تطوراً لكلا المجموعتين وكان تطور المجموعة الثانية في اختبارات التهديف بالقفز والدرجة بين الحواجز عدا اختبار الدرجة والتهديف فقد كانت المجموعة الأولى (المكثف) أكبر نسبياً ويعود ذلك من وجهة نظر الباحثان إلى قرب هذا الاختبار من متطلبات صفة التحمل.

هناك تطور أيضاً في الاختبار البعدي وعلى الرغم من أن هذا التطور نسبي إلا أنه يعد تطوراً جيداً نسبة إلى الأسلوب المكثف الذي يوجه عادة نحو تنمية صفة التحمل بشكل أكبر وهذا ما حصل فعلاً في اختبار 2400 متر فقد كان التطور أكبر وأفضل من اختبار 50متر فوسفاجيني ويتناسب وما يهدف إليه هذا الأسلوب التدريبي الناجح أما في الاختبارات المهارية فقد شمل التطور أيضاً جميع الاختبارات المهارية لهذه المجموعة ولصالح الاختبارات البعدية على الرغم من التباين في مستوى التطور بين الاختبارات فإننا نرى تطوراً قد حصل هذه المجموعة في اختبارات الدرجة بين الحواجز والتهديف وذلك يعود من وجهة نظر الباحثان لطبيعة الاختبارات الثلاثة الأولى ولارتباطها بعنصر التحمل من خلال متطلبات الاختبار البدنية والتي ترتبط بتنمية صفة تحمل السرعة بينما يرتبط الاختبار الأول بتنمية صفة القوة الانفجارية لذلك كان التطور نسبياً لهذا الاختبار ولكنه ملحوظ.

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة الثانية التي تدربت بالأسلوب الفترية الموزع.

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة الثانية

ت	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (T) الجدولية	النتيجة
		ع	س	ع	س			
1	النبض د عند الراحة	69.3	2.3	67.15	3.06	2.97	2.26	معنوي
2	50 متر فوسفاجيني	7.20	1.06	6.01	2.16	4.14		معنوي
3	2400متر أوكسجيني	13.46	4.36	12.84	1.05	2.05		غير معنوي
4	التهديف	6.45	4.19	13.16	2.08	3.11		معنوي
5	الدرجة	9.09	1.09	8.4	1.03	4.08		معنوي

تحت درجة حرية (10 - 1) = 9 ونسبة خطأ 0.5 = 2.26

يبين الجدول (3) نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة الثانية (الموزع) إذ تظهر هذه الجداول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات البدنية والوظيفية والمهارية ولقد ظهر من خلال هذه النتائج أن هناك تطوراً ملحوظاً في جميع الاختبارات المدروسة ماعدا اختبار 2400 متر أوكسجيني بالرغم من أن هناك تطوراً ظهر من خلال الأوساط الحسابية وقيمة (T) إلا أن هذا التطور كان نسبياً وغير كاف للحصول على فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. كما يلاحظ من خلال اختبار النبض عند الراحة أن التدريب الفترية بالأسلوب الموزع قد أثر فعلاً بهذا المؤشر وأدى إلى تطوره من خلال انخفاض معدل ضربات أثناء الراحة وأنه قد حصل على تكيف مناسب.

4-إن الطريقة الفترية بأسلوبها المكثف والموزع مناسبة وملائمة لتنمية مختلف المهارات الهجومية بكرة القدم وبالتالي يمكن تطوير الجوانب الدفاعية أيضا وفق هذين الأسلوبين.

5-اعتماد المنهج التدريبي الذي أعده الباحثان وتعميمه على المؤسسات الرياضية للاستفادة منه.

المصادر:

- [1] أبو العلا عبد الفتاح، محمد حسن علاوي؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1984، ص30.
- [2] البساطي وأمر الله أحمد؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مطبعة الانتصار لطباعة الأوفست، جامعة الاسكندرية، 1998، ص88
- [3] عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط9، جامعة الاسكندرية، ص 183
- [4] عقيل الكاتب، وجري بنانه، وأمير محمد صبري؛ الياقة البدنية للاعبين، مطبعة التعليم العالي بغداد، ص20.
- [5] رعد جابر وآخرون؛ دليل التدريب في كرة القدم، جامعة بغداد، 1990، ص 144 .
- [6] قاسم حسن حسين؛ قواعد التدريب الرياضي، ترجمة جامعة بغداد، 1989، ص86.
- [7] قيس ناجي، بسطويسي أحمد؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي مطبعة جامعة بغداد، 1984، ص272.
- [8] قيس ناجي، شامل كامل؛ مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، مطبعة التعليم العالي بغداد، 1988، ص66 .
- [9] محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط6، مصر، 1990، ص105
- [10] مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي، تخطيط وتدريب وقيادة، دار الفكر القاهرة، 1998، ص170
- [11] Fox Edwards L Mathews Donald: The physidogical Basis of physical Education and Athletics. WB. Sounders college publishing. 1981 p 7.
- [12] G. U. a Leichtathletik sport. Verlag. Berlin. 1963. S. 83 S chmolinsku.

وبذلك فقد أثبتت الدراسة مدى ملائمة البرنامج التدريبي لتنمية المؤشرات البدنية والوظيفية والمهارية المدروسة في البحث وأثبتت فرضية البحث في كون التدريب الفترتي بالأسلوبين الموزع والمكثف لهما تأثير إيجابي على جملة المتغيرات عدا أن الأسلوب الموزع لم يؤثر إيجابيا باتجاه اختبار 2400م تحمل عام وأن هناك تبايناً في مستوى التطور لجملة المتغيرات وحسب ما جاء في نتائج الدراسة.

4-الخاتمة:

في ضوء النتائج التي وصل إليها الباحثان ومن خلال العرض والتحليل والمناقشة توصل البحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1-إن البرنامج التدريبي بالأسلوب المكثف قد أثر إيجابيا في كل المتغيرات البدنية والوظيفية والمهارية المدروسة وبدلاله إحصائية.

2-إن البرنامج التدريبي بالأسلوب الموزع قد أثر إيجابيا في كل المتغيرات البدنية والوظيفية والمهارية المدروسة عدا اختبار 2400 متر تحمل عام وذلك لطبيعة وتأثير هذا الأسلوب النسبي في تنمية هذه الصفة وبدلالة إحصائية.

3-إن التكيف القلبي كان أفضل باستخدام الأسلوب المكثف من الموزع.

4-إن المجموعة الأولى (المكثف) تطورت في اختبارات النبض/د عند الراحة (وظيفي) واختبار 2400 متر تحمل عام (بدني) واختبار الدرجة بين الحواجز (مهاري) بشكل أكبر مما تطورت به في المجموعة الثانية (الموزع) وبدلالات إحصائية.

5-إن المجموعة الثانية (الموزع) تطورت في اختبارات 50 متر سرعة قصوى (بدني) واختبار التهديف (مهاري) والدرجة بين الحواجز (مهاري) بشكل أكبر من المجموعة الأولى (المكثف) وبدلالات إحصائية.

6-إن هناك تبايناً في مستوى التطور لجملة المتغيرات و حسب الدلالات الإحصائية لكلا المجموعتين.

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان فإنه يؤكد التوصيات التالية:

1-الحصول على مستوى جيد من التكيف القلبي عند البدء بأي عمل تدريبي للإعداد البدني والمهاري.

2-إن استخدام الطريقة الفترية بالأسلوب المكثف لتنمية متغيرات بدنية ومهارية ترتبط بالتحمل العام والخاص.

3-استخدام الطريقة الفترية بالأسلوب الموزع لتنمية متغيرات بدنية ومهارية ترتبط بصفات السرعة والقوة وحسب الميزة بالسرعة وتحمل السرعة القصوى.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نموذج لبعض الوحدات التدريبية خلال الأسابيع الستة

الأسابيع	الوحدة	الوقت د	المجموعات	التكرارات/ الزمن	الشدة معدل القصوى لضربات القلب	الراحة
1	2	30 د الجزء البدني	1	2×400 م 80 ثا	70 % 142 ض. د	1 د
			2	4×200 م 30 ثا	70 % 142 ض. د	45 ثا

الأسابيع	الوحدة	الوقت د	المجموعات	التكرارات/ الزمن	الشدة معدل القصوى لضربات القلب	الراحة
2	1	30 د	1	2×200 م 30 ثا	75 % 152 ض. د	1 د
			2	3×100 م 18 ثا	75 % 152 ض. د	45 ثا

الأسابيع	الوحدة	الوقت د	المجموعات	التكرارات/ الزمن	الشدة معدل القصوى لضربات القلب	الراحة
3	2	30 د	1	3×200 م 28 ثا	80 % 180 ض. د	1 د
			2	8×100 م 15 ثا	80 % 180 ض. د	45 ثا

الأسابيع	الوحدة	الوقت د	المجموعات	التكرارات/ الزمن	الشدة معدل القصوى لضربات القلب	الراحة
4	3	30 د	1	4×200 م 30 ثا	90 % 182 ض. د	90 د
			2	8×100 م 15 ثا	90 % 182 ض. د	45 ثا