



## مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



# تأثير تمارينات لaktيكية بالأسلوب المكثف في التحمل الخاص وانجاز ركض 200 م للشباب

اسامة حسين عليوي<sup>1</sup>، فائزة عبد الجبار احمد<sup>2</sup>  
وزارة التربية/ مديرية تربية الكرخ<sup>1</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية<sup>2</sup>

[osamahussain@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:osamahussain@uomustansiriyah.edu.iq)

[faeza.amer@uomuostansriyuh.edu.iq](mailto:faeza.amer@uomuostansriyuh.edu.iq)

تاريخ الاستلام: 2024/7/20

تاريخ القبول: 2024/8/15

تاريخ النشر: 2024/10/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

### ملخص

تظهر أهمية تمارينات لaktيكية بالاسلوب المكثف كواحدة من التدريبات الهامة التي تساعد على تطوير قدرات العدائين. اذ يساهم هذا النوع من التدريب في تعزيز القدرات البدنية كتحمل القوة الخاص و تحمل السرعة الخاص اما مشكلة البحث من خلال ملاحظ الباحثين هناك ضعف في تحمل القوة و تحمل السرعة نتيجة قلة استخدام تمارينات لaktيكية مما انعكس على هذه القدرات وبالتالي الانجاز استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة واحدة وهم (5) عدائين لسباق 200م وحدد الاختبارات الخاصة بتحمل القوة وتحمل السرعة وانجاز ركض 200م واجرى الباحث الاختبارات القبلية وقام بتطبيق التمارين المقترحة من قبل مدرب اللاعبين اعتمدت على لتمرينات اللaktيكية بالاسلوب المكثف، لمدة ثلاث اشهر وبعد الانتهاء قام باجراء الاختبارات البعدية واستنتج ان استخدام التمارين اللaktيكية بالاسلوب المكثف تعمل على تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة والانجاز لدى عدائي ركض 200 م تحت من 19 سنة واقترح اعتماد التمارين اللaktيكية بالاسلوب المكثف المقترحة لدى العدائين الشباب لفعالية 200 م.

الكلمات المفتاحية: تمارينات لaktيكية، الاسلوب المكثف، التحمل الخاص

## The Effect of Intensive Lactic Exercises on Special Endurance and the Performance of the 200-meter Run for Youth

Osama Hussein Aliwi<sup>1</sup>, Faiza Abdul-Jabbar Ahmed<sup>2</sup>

**Abstract:**

The importance of intensive lactic exercises is highlighted as one of the significant training methods that help in developing the abilities of runners. This type of training contributes to enhancing physical capacities such as special strength endurance and special speed endurance. The research problem, observed by the researchers, is the weakness in strength endurance and speed endurance due to the lack of using lactic exercises, which negatively impacted these abilities and thus the performance. The researcher used the experimental method on a single sample consisting of five (5) runners for the 200-meter race. Specific tests for strength endurance, speed endurance, and the performance of the 200-meter run were determined. The researcher conducted pre-tests and then applied the proposed exercises by the athletes' coach, which were based on intensive lactic exercises, for a period of three months. After completing the training, post-tests were conducted. The research concluded that the use of intensive lactic exercises works on developing speed endurance, strength endurance, and the performance of 200-meter runners under the age of 19. It was suggested to adopt the proposed intensive lactic exercises for young runners in the 200-meter event

Keywords: Lactic exercises, Intense style, Special endurance

**1-1 مقدمة البحث وأهميته :**

شهدت ألعاب القوى تطوراً مضطرباً و استمدت هذه التطورات من تطبيق النظريات العلمية في مجالات التدريب الرياضي و تطبيق تلك النظريات من خلال تنفيذ أساليب متقدمة لتقييم مناهج التدريب. و أصبح نجاح عملية التدريب يُقاس بالإنجاز العالي وهذا يتطلب منا إعادة النظر في رسم الطرائق والأساليب العلمية الصحيحة لإعداد المناهج التدريبية للوصول الى الانجاز. و تظهر أهمية تمارين لكتيكية بالاسلوب المكثف كواحدة من التدريبات الهامة التي تساعد على تطوير قدرات العدائين. اذ يساهم هذا النوع من التدريب في تعزيز القدرات البدنية كتحمل القوة الخاص و تحمل السرعة الخاص ، فالتدريب الرياضي مهمة تعتمد على بناء مناهج تحتوي على تمارين من شأنها تحسين ما يحتاج اليه العداء من متطلبات بدنية يستخدمها وبالتالي يلعب دوراً حاسماً في تحقيق الأهداف والتفوق في انجاز 200 م ويتساءل الكثيرون عن سر نجاح بعض العدائين في تحقيق إنجازات استثنائية، ويبدو أن الجواب يكمن في الاعتماد على التدريبات وفق ما يلائم نوع الجهد البدني المبذول والطاقة المصروفة في السباق، ويُستخدم تمارين لكتيكية بالاسلوب المكثف لتعزيز القدرات الفسيولوجية المطلوبة للأداء الرياضي وإلى تشكيل تكيفات فسيولوجية محددة في الأنظمة الوظيفية للجسم، متناسبة مع متطلبات الأداء وإمكانية استغلالها نحو الإنجاز اذ يعمل على استخدام حجم تدريبي اعلى مما يسبب مما يسبب خلق تكيفات عالية نتيجة بذل جهود تدريبية اعلى تسهم في تعزيز

أداء الرياضي وزيادة استمراريته من خلال رفع مستوى تحمل القوة الخاص و تحمل السرعة الخاص لهذه النوعية من السباقات ، أو في الظروف التدريب القاسية. إذ يعتمد التكيف الذي يحققه الرياضي على تطبيق مناهج التدريب بشكل علمي، من خلال فهم العمليات الفسيولوجية المتعلقة بالحمل الداخلي للعداء و ترجمة هذا الفهم الى واقع عملي بتمرينات تعكس ذلك . ومن هنا تبرز أهمية البحث في اعتماد أسلوب حديث في تمرينات لأكتيكية بالاسلوب المكثف لتطوير بعض تحمل القوة الخاص و تحمل السرعة الخاص من خلال تدريبات مُقترحة بنسب اكبر من المعتادة تستند إلى تكرار التمرين وهي يمكن ان تكون عنصر أساسي ومهم في تدريب الركض على مسافة 200 متر.

### 2-1 مشكلة البحث :

يسعى التدريب الرياضي دائما الى تطوير الى ما ينبغي تطويره سواء كان ذلك بدنيا او مهاريا او وظيفيا ومنها فعالية 200 م وذلك من خلال الحمل التدريبي والاسلوب المستخدم والوسائل المستخدمة بالتدريب. ومن خلال خبرة الباحث كونه مدرس ومدرب في وزارة التربية وايضا من خلال اطلاعه على التدريبات والمناهج والمصادر العلمية والتقصي في هكذا النوع من الاساليب التدريبية وارتباطها بمدى خصوصية الفعالية. لاحظ الباحث هناك ضعف في تحمل القوة و تحمل السرعة نتيجة قلة استخدام تمرينات لأكتيكية مما انعكس على هذه القدرات وبالتالي الانجاز . وهذا ما دفع الباحثين الى ايجاد طريقة علمية لحل هذه المشكلة من خلال استخدام تمرينات لأكتيكية بالاسلوب المكثف اذ يمكن هذا النوع من التمرينات ان يعزز ناحية التكيفات الفسيولوجية وتحسين مستوى الانجاز.

### 3-1 أهداف البحث:

1. إعداد تمرينات لأكتيكية بالاسلوب المكثف لدى عدائي ركض 200 م اقل من 19 سنة
2. التعرف على تأثير تمرينات لأكتيكية بالاسلوب المكثف في تطوير في التحمل الخاص وانجاز ركض 200 م للشباب تحت من 19 سنة

### 4-1 فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين ( القبلي والبعدي ) للمجموعة التجريبية في التحمل الخاص و انجاز ركض 200 م للشباب تحت من 19 سنة

### 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مجموعة من عدائي ركض 200 م اقل من 19 سنة

2-5-1 المجال الزماني : 2024/2/21 لغاية 2024/7/15.

3-5-1 المجال المكاني: بغداد. ملعب المدرسة التخصصية- وزارة الشباب

**3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية****1-2 منهج البحث**

استخدم الباحثين المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد بحثها الذي أصبح من أكثر الوسائل للوصول الى المعرفة الموثوقة بها . لتحقيق أهداف البحث وفروضه، فالمنهج التجريبي "يعد اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية " (ديويولد، نوفل، و واخرون، 1969، صفحة 377)

**2-2 مجتمع البحث وعينته:**

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية إذ قام الباحث بتحديد عينة البحث بصورة قصدية وهم مجموعة العدائين الشباب في ألعاب القوى اقل من 19 سنة، واختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، والبالغ (5) عدائين من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لالعاب القوى (نخبة بغداد) لا جراء تجربة البحث وتم اجراء التجانس بالقياسات الانثرومترية والعمر التدريبي.

**1-2-3 التجانس للقياسات الانثرومترية**

جدول رقم (1) يوضح قيم معامل الالتواء المحسوبة للقياسات الانثرومترية لاثبات تجانس عينة البحث

القياسات	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء	قيمة معامل الالتواء
الوزن	66.8	3.420	66	0.845	$\pm 3$
العمر	18.6	0.547	19	0.609	$\pm 3$
الطول	172.2	172	3.768	0.863	$\pm 3$
العمر التدريبي	3.00	0.632	3.00	0.000	$\pm 3$

**3-3 وسائل جمع المعلومات و البيانات والأجهزة والأدوات:****1-3-3 وسائل جمع المعلومات**

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبار والقياس
- الشبكة العالمية (الانترنت )
- الملاحظة

**2-3-3 ووسائل جمع المعلومات :**

- جهاز المولتجم (Mo).
- ساعة توقيت الكترونية نوع (CASIO) عدد (2) صيني المنشأ

- حاسبة الكترونية يدوية نوع (CASIO) . صيني المنشأ
  - كامرا فيديو نوع (Casio) (عدد1) صيني المنشأ
  - جهاز حاسوب نوع (DELL) (عدد1)
  - شبكة الانترنت
  - كرات طبية
  - اثقال مختلفة، شريط قياس، حواجز، صافرة
  - جهاز لقياس الطول والوزن.
  - جهاز لقياس الضغط dubro تركي المنشأ
  - جهاز ( Oximeter ) صيني المنشأ
- 4-2 القياس والاختبار:

#### 1-4-2: اختبار ركض بالقفز 150 م تحمل القوة الخاص (علوان، 2020، صفحة 86).

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة القصوى.
  - الادوات المستخدمة: مجال ركض لا يقل عن 400 م ، ساعات توقيت.
  - طريقة الاختبار: يقف المختبر في مجال الركض ويعطي المساعد اشارة بداية التوقيت وبعد الاشارة، يقوم المختبر بالركض على شكل وثبات. (ركض بالقفز) لمسافة 150 متر.
  - التسجيل: يقاس زمن قطع المسافة لأقرب عشر ثانية
- 2-4-2 تحمل سرعة:

#### اختبار تحمل السرعة الخاص ( ركض 300 متر ) (فواد، 2004، صفحة 114)

الهدف : قياس تحمل السرعة .

#### الادوات المستخدمة :

- ملعب ساحة وميدان ، ساعات توقيت يدوية .
  - استمارات تسجيل ، فريق عمل مساعد .
- وصف الأداء :** يبدأ الاختبار عند سماع اسم أول لاعبين في استمارة التسجيل، حيث يأخذ اللاعبان مكانهما خلف خط البداية وذلك عند سماع إيعاز على الخط حيث يأخذ اللاعبان وضع الوقوف خلف الخط، وهنا تمت مراعاة مبدأ التنافس بين اللاعبين.

يبدأ السباق عند سماع إشارة البدء حيث يركض اللاعبون حول الملعب لمسافة 300 متر ويخصص لكل لاعب 3 مؤقتين حيث تبدأ الساعة بالتوقيت عند إشارة البدء وتوقف الساعة عند وصول صدر اللاعب خط النهاية.

**التسجيل:** يقوم المسجل بتسجيل زمن كل لاعب في استمارة التسجيل المعدة لهذا الغرض بالدقائق والثواني إلى أقرب عشر من الثانية .

## 2-4-3 ركض 200 متر .

- **الغرض من الاختبار:** قياس انجاز فعالية 200 متر
- **الأدوات المستخدمة:** مضمار ألعاب قوى ، ساعات توقيت لها إمكانية قياس أكثر من زمن في إنشاء الاختبار، مساعدون ، استمارة تسجيل.
- **مواصفات الأداء :** تم إجراء الاختبار وفق شروط وضوابط الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، إذ تم اختبار كل عدائين سوية لغرض التنافس، وكل عداء في مجال الركض المخصص ، وبعد ذلك يبدأ الاختبار بإعطاء إيعاز العدائين بالتوجه إلى خلف خط البداية لأخذ وضع البداية من الوقوف ، وعند سماع إشارة البدء ينطلق العدائون بالركض على المضمار لقطع مسافة 200 متر.
- **التسجيل:** يقوم المسجل بتسجيل زمن الانجاز في الاستمارة المعدة لهذا الغرض بالدقيقة والثانية لأقرب جزء من الثانية.

## 2-5 خطوات إجراء البحث

### 2-5-1 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تتكون من لاعبين من غير عينة البحث حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وذلك في يوم الأربعاء 2024/2/21 في الساعة الرابعة والنصف ، وقد اشتملت هذه التجربة على جميع الاختبارات التي تم اختيارها للتجربة. من أجل تدريب فريق العمل المساعد والتأكد من ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث ومدى تفهمهم لمفردات هذه الاختبارات

### 2-5-2 القياسات الانثروبومترية

قام الباحث بإجراء بعض القياس الانثروبومترية على عينة البحث في يوم الأحد 2024/2/25 وعلى ملعب الساحة والميدان في وزارة الشباب . حيث تضمنت هذه القياسات (العمر بالسنة)، (الوزن بالكيلوغرام)، (الطول بالسنتيمتر) والعمر التدريبي

**6-2 التجربة الرئيسية****6-2-1 الاختبارات القبلية**

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث في يوم السبت 24/2/2024 وعلى ملعب الساحة والميدان في وزارة الشباب. وقد كان تسلسل اجراء الاختبارات كما يأتي:

1- اختبار ركض 200 م

2- اختبار تحمل السرعة ركض 300 م

3- اختبار ركض بالقفز 150 م تحمل القوة الخاص

تم اجراء الاختبارات اعتمادا على كادر متخصص(\*\*) من المدربين والتدريسين في مادة العاب القوى،

**6-2-2 التوزيع الطبيعي**

جدول رقم (2) يوضح قيم معامل الالتواء المحسوبة للاختبارات لاثبات التوزيع الطبيعي لعينة البحث

القياسات	س	الوسيط	ع	معامل الالتواء
تحمل القوة	17.872	18	0.664	-0.238
تحمل السرعة	37.3	37.3	0.458	0.831
ركض 200 م	23.632	23.54	0.227	0.407

**6-2-3 التمرينات اللاكتيكية بالاسلوب المكثف**

- بدأت تطبيق التمارين من يوم الاربعاء المصادف 28/2/2024 ولغاية يوم الاربعاء المصادف 2024/5/8
- اعتمد الباحث في تدريب عينة البحث على لتمرينات اللاكتيكية بالاسلوب المكثف، تم اعداده من قبل الباحث حيث نفذ على المجموعة التجريبية
- حيث احتوى على (10) اسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع،
- عدد الوحدات التدريبية الكلي: 20 وحدة.
- أيام التدريب الأسبوعية: الأحد – والأربعاء
- زمن التمرينات يتراوح بين (30-50) دقيقة من زمن القسم الرئيسي لتدريب الفريق
- استخدام الاداء السريع لزمن قصير لا يتجاوز 30 ثانية

(\*\*) استعان الباحث بمجموعة من المختصين لاجراء الاختبارات هم:

1. ا.م.د. علي نوري تدريسي في الجامعة المستنصرية
2. ا.م.د. حسن نوري تدريسي في الجامعة المستنصرية
3. م.د جعفر جبار علي تدريسي في جامعة التراث

قام الباحث باعداد تمرينات اللاكتيكية بالاسلوب المكثف لتطوير القدرات البدنية والفسلجية وانجاز ركض 200م معتمدا على التدريبات الخاصة من قبل المدرب يتضمن ان تقوم المجموعة التجريبية تكريس وقت وجهد كبيرين لمدة طويلة غالبًا ما يكون مكثفًا في الوقت والجهد،

- زيادة عدد التكرارات
  - زيادة الشدد التدريبية
  - استخدام نفس مجموعة متنوعة من التمارين
  - استخدام نفس مجموعة الأوزان لتحفيز العضلات بطرق مختلفة
  - تحقيق تنوع في التطوير العضلي.
  - اداء تدريبات لتحقيق تحسينات شاملة لكافة عضلات الجسم.
- وتتكون التدريبات المقترحة من (21) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدة تدريبية في الاسبوع لفترة (7) وتكون في الجزء الرئيسي في فترة اعداد الخاص

### 3-6-4 الاختبارات البعدية

قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يومي السبت والاحد المصادف 11-2024/5/12 وعلى ملعب الساحة والميدان في وزارة الشباب وبنفس الطريقة والاجراءات.

### 3-7 الوسائل الاحصائية

عولجت البيانات وذلك لتحقيق أهداف البحث وفروضه باستخدام الوسائل الإحصائية. استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS والقوانين الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبار T للعينات المترابطة المستقلة.
- قانون النسبة المئوية.



### 3- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

#### 3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التحمل الخاص وانجاز (200) متر للمجموعة التجريبية

جدول (3) يبين نتائج الاختبارات التحمل الخاص وانجاز القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
تحمل القوة	ثانية	0.664	17.872	0.540	17.62	0.252	0.162	3.460	0.026	معنوي
تحمل السرعة	ثانية	0.458	37.3	0.465	37.13	0.164	0.049	7.364	0.002	معنوي
ركض 200	ثانية	0.227	23.28	0.121	22.85	0.43	0.112	8.618	0.000	معنوي

عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية 4

#### 3-2 نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التحمل الخاص وانجاز (200) متر للمجموعة التجريبية

يتبين من الجدول ( 6 ) إن هناك فروقا معنوية دالة إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي بعد المقارنة بقيمة ( T -test ) المحسوبة للعينات المتناظرة و لصالح الاختبار البعدي التي استخدمت التمارين اللاكتيكية بالاسلوب المكثف ان انجاز ركض 200 متر علاقة بنوع الالياف العضلية و للحالة البدنية التي وصلت اليها العدائين من خلال تقديم اسلوب خاص لتطوير هذه القدرات ،وهي على علاقة بنوع التدريبات والتمارين التي يمارسها الرياضي، اذ تعد موشراً مهماً لمدى تطبيق الرياضي الشروط الفسلجية والميكانيكية للاداء و ارتباط تلك الجهود بكفاءة اجهزة جسم الرياضي ويرى الباحث ان النتائج كانت ايجابية نتيجة استخدام التمارين اللاكتيكية بالاسلوب المكثف الذي عمل على تطوير صفة التحمل لهذه الفعالية وارتباط هذه الصفة بالسرعة وارتباطها بالقوة العضلية من ناحية العمل العضلي بكل من عنصرى السرعة والتحمل وهذا ما يؤكد ( Macardle ) بأن " خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب " ( W.O., 1981, p. 286 ) يهدف هذا النهج إلى تقليل ازمان الراحة، مع المحافظة على تقليل مخاطر الإصابة، وضمان تطوير شامل وسريع لقدرات العدائين البدنية. ، فإن هذا الأسلوب التدريبي يعد مفيد بشكل خاص لأنه يستهدف الطبيعة المتعددة الأوجه للركض، (السرعة ، وتحمل السرعة ، والقوة ، وتحمل القوة ) الذي يتطلب سرعة عالية وقوة مستدامة لفترات زمنية اطول نسبياً من المعتاد. من خلال تشكيل هذه التمرينات بدمج عنصرى القوة والسرعة معا في التمرين أي أداء تمارين القوة بسرعة عالية حيث أشار إلى ذلك ( قاسم حسن حسين ) (ان القوة تزداد كلما قلت فترة الانقباض العضلي والعكس صحيح إي كلما طالت فترة الانقباض العضلي كلما تغير مقدار القوة ، إي انه كلما ازدادت القوة أمكن زيادة السرعة " (حسين، 1998، صفحة 107) . إذ إن التدريب بهذا الأسلوب يسمح بتحقيق سرعة عالية لاطول مسافة ممكنة كسباق 200 متر وبالتالي يساعد على إخراج اكبر كم ممكن من القوة السريعة إذ تعد " عن سرعة تعبئة اكبر عدد من الألياف العضلية في بداية

الحركة من الخصائص الهامة لتنمية القوة السريعة" (عبد الفتاح، 2002، صفحة 134)، ويؤكد ذلك (محمد رضا إبراهيم) إذ " من الأمور المهمة جدا التركيز عليها من قبل المدربين هي التدريب الخاص واستعمال طرائق وأساليب تدريبية خاصة سوف تحسن من المستوى العالي لفعالية التدريب الخاص باللعبة او الفعالية والرياضة الممارسة " (المدامغة، محمد رضا ابراهيم، 2008، صفحة 451) الامر الذي جعل تطور مستوى افراد هذه المجموعة التجريبية سريعا وفعالا في نتائج هذا الاختبارات البعيدة اذ يعد هذا الاسلوب من اهم الاساليب لبناء التحمل اللازم للحفاظ على السرعة العالية على مسافة 200 متر ويشير (كمال جميل الربضي) ان تحمل السرعة" تعني قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لأطول فترة زمنية ممكنة. كما في ركض ( 100 متر، 200 متر، 400 متر، 800 متر ) (الربضي، 2004، صفحة 59). وان التوازن بين السرعة والتحمل أمر حاسم، لأنه يسمح للرياضيين بالحفاظ على وتيرة عالية طوال السباق دون الاستسلام للتعب في الأمتار الأخيرة. وكانت النتائج منطقية. يؤيد ذلك (مفتاح طاوسي وحر وواش لمين) قد يمكن للمدربين الوقوف على أساس علمي لبناء برامج تدريبية مكيفة وفق أسس ميكانيكية تركز على جزء أو أكثر ذي تأثير مباشر في الأداء، أي أن الدخول في التفاصيل الدقيقة قد يمكننا من اختيار ما هو مناسب لتدريب اللاعب.

#### 4 – الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

1. ان استخدام التمارين اللاكتيكية بالاسلوب المكثف تعمل على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي ركض 200 م تحت من 19 سنة
2. ان استخدام التمارين اللاكتيكية بالاسلوب المكثف تعمل على تطوير تحمل القوة لدى عدائي ركض 200 م تحت من 19 سنة
3. ان استخدام التمارين اللاكتيكية بالاسلوب المكثف تعمل على تطوير انجاز 200م لدى عدائي ركض 200 م تحت من 19 سنة

##### 4-2 التوصيات والمقترحات:

1. اعتماد التمارين اللاكتيكية بالاسلوب المكثف المقترحة لدى العدائين الشباب لفعالية 200 م.
2. تعميم النتائج على مدربي العاب القوى الشباب في العراق.
3. استخدام تمارين حديثة ومحدثة تتناسب مع الفعالية .
4. اجراء دراسات مشابهة على عينات المتقدمين والناشئين.

## المصادر:

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية. ط3: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 2007)،
- 2- إشراق صبحي علوان؛ تأثير تدريبات التحمل الخاص في اليقظة العقلية وبعض القدرات البدنية الخاصة بمراحل وإنجاز ركض 800 م تحت ( 20 سنة) اطروحة دكتوراه.جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.2022.
- 3- اسراء فواد صالح؛ تحديد انسب فتره راحه وفق معدل النبض للتدريب التكراري وتأثيرها في تحمل السرعة الخاص وتركيز حامض اللاكتيك في الدم وإنجاز ركض 800 متر.اطروحة دكتوراه.كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد. 2004.
- 4- ديويولد؛ب فان دالين؛ ترجمة محمد نبيل نوفل واخرون؛مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس.(القاهرة مكتبة الانجلوالمصرية:1969،
- 5- قاسم حسن حسين؛ علم التدريب في الأعمار المختلفة، ط2: (عمان ، دار الفكر للنشر ، 2001) ،
- 6- محمد رضا ابراهيم؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي.(ط2،بغداد،الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة،2009).
- 7- كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، ، ط2، الجامعة الأردنية، 2004،
- 8- (Key of Taousi, & Lamine Harrouche. (2024). التحليل الحركي التبعي لأهم المتغيرات الكينماتيكية في مرحلتي البدء والانطلاق لعداء 100م ذي الإعاقة السمعية البسيطة. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، 1(5)، 463–482. <https://doi.org/10.62540/mjss.Conf2024.05.1454>
- 9- زينب قحطان عبد المحسن. (2024). تأثير تمرينات الاتزان العضلي وفق النشاط الكهربائي لعضلات الجذع على القدرات البدنية وانجاز الوثب العالي للشباب. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، 6(3)، 1–11. <https://doi.org/10.62540/mjss.2024.3.6.3>
- 10- Macardle , W.O. etal: Exercise physiology , Energy , Nutrition and Human performance Lea and Febiger , 1981.p.p268.