

أثر تمرينات خاصة في تطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى وتحسين الانجاز لعدائي
(100) م الناشئين

أ.م.د. عباس مهدي صالح /العراق . جامعة الكوفة . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.م. مقدم عبد الكاظم رحيمه /العراق . جامعة الكوفة . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.م. حسام عبد الكاظم رحيمه / العراق . الكلية الاسلامية الجامعة في النجف الاشرف
Hussam.rhema@yahoo.com

الملخص

هدفت الدراسة على إعداد تمرينات خاصة لتطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى من مسابقة
عدو (100) م للناشئين ومعرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطوير هذه المرحلة وتحسين
الانجاز للعدائين ، وخلالها استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة لغرض
الوصول إلى تحقيق أهداف البحث ، بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذوات الاختبارين القبلي
والبعدي . وبعد أن حدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين لعدو (100) م والذين يتراوح
أعمارهم (16- 17) سنة وبواقع (12) عداءً ناشئاً ، تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (8)
عدائين وأعطى لكل منهم (3) محاولات فأصبحت العينة بمقدار (12) محاولة لكل مجموعة -
استخدم الباحثون عدد المحاولات بدل عدد الأفراد بسبب صغر حجم العينة - تم توزيعهم
بالطريقة العشوائية على مجموعتين بواقع (4) عدائين لكل مجموعة .
وبعد إتمام عملية الاختبار والقياس لمتغيرات البحث تم استخراج نتائج البحث بعد المعالجة
الإحصائية . ومنها توصل الباحثون إلى عدة استنتاجات كان أهمها الآتي :
- التمرينات الخاصة لتطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى كانت لها تأثير معنوي في
تحسين الانجاز لمسابقة عدو (100) م .
- التمرينات الخاصة لتطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى أكثر أثراً في تحسين الانجاز
مقارنة مع البرنامج التدريبي الاعتيادي .
وبعدها أوصى الباحثون ببعض النقاط أهمها :
- على المدربين معرفة التمرينات الخاصة بكل مرحلة مراحل مسابقة عدو (100) م .
- على المدربين التركيز في تطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى لأنها المرحلة الأكثر
أهمية في أداء المسابقة .
الكلمات المفتاحية : تمرينات خاصة ، السرعة القصوى ، عدائي (100) م

The impact of special exercises in developing the stage of maximum speed and improving the achievement among junior runners of 100 meters

Assit. Prof. Abass Mahdi Salih /University of Kufa/ Faculty of physical Education and sports sciences

Assit. Lect. Muqdam Abdulkhadhim Rhema/ Iraq/ /University of Kufa/ Faculty of physical Education and sports sciences

Assit. Lect. Hussam Abdulkhadhim Rhema/ Iraq/ Islamic college in Alnajaf Alashraf

Hussam.rhema@yahoo.com

Abstract

The study aimed to prepare special exercises for developing the stage of enduring the maximum speed in competition of junior runners of 100 meters and identifying the impact of special exercises in developing this stage as well as improving the runners achievement. The researchers uses the experimental approach which is suitable for the nature of the problem for the sake of achieving the aims of the research . So the researchers designed two equivalent groups of ante and post tests . After determining the research population of runners of 100 meters whose ages are between (16-17 years) and by 12 junior runners , a random sample of 8 runners was selected . Each runner was given three attempts ,so the sample became 12 attempts for each group . The researchers used the number of attempts, rather than the number of individuals because of the small size of the sample which were distributed randomly into two groups by (4) runners for each group.

After the completion of the process of testing and measurement of research variables , the research results were reached through statistical processing .

The researchers reached to several conclusions such as :

- The special exercises for the development of carrying the maximum speed stage had a significant effect in improving the achievement of the running contest of (100) m.

-The special exercises for developing the maximum speed stage has more impact in improving achievement compared with the normal training program.

The researchers recommended the following :

-Coaches should identify special exercises for each sage of running contest of 100 m.

-Coaches should also focus on developing maximum speed stage since it is the most important one in the performance of contest

Keywords: special exercises , maximum speed , runners (100 m.)

1- المقدمة :

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب جهداً شاقاً من المدربين واللاعبين ومن جميع العاملين في إطار عمليات إعداد اللاعبين بمفهومها العلمي من حيث هي سلسلة من العمليات العلمية والتدريبية والتعليمية التربوية في ما يمكن أن ترقى إليه القدرات البدنية والحركية.

ومن الميادين التي استقطبت تلك المفاهيم هو ميدان الألعاب الرياضية ، فهو جامع وشامل لكل النشاطات البدنية ومن أهم تلك النشاطات مسابقات ألعاب القوى لما تحتويه من أنشطة مختلفة ومتنوعة من حيث متطلبات وخصوصيات الأداء لكل مسابقة ، وان أكثر المسابقات في رياضة ألعاب القوى إثارة وتشويقاً للجمهور مسابقة عدو (100) م لكونها من أسرع المسابقات في الأداء والتي تتميز بشدة المنافسة .

إن متطلبات مسابقة عدو (100) م تتميز بمكونات عالية من القدرات البدنية والحركية . لذا يتطلب من المدربين وضع التمرينات المنتخبة المطورة للقدرات البدنية والحركية ضمن البرنامج التدريبي بما يتناسب مع كل مرحلة من مراحل هذه المسابقة .

والباحثون وجدوا أن بعض مدربي الناشئين في العراق لم يراعوا - عند وضعهم للبرامج التدريبية - اختيار تمرينات مخصصة لتطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى وبالتالي ضعف الانجاز إذ غالباً ما تكون هذه التمرينات غير مختصة بصورة دقيقة بهذه المرحلة من مسابقة عدو (100) م . لذلك من الضرورة بمكان دراسة هذه المشكلة ووضع تمرينات تعمل على تطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى بغية الحصول على أفضل النتائج وتحسين الانجاز . وان هدف البحث هو إعداد تمرينات لتطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى من مسابقة عدو (100) م ومعرفة تأثير التمرينات في تطوير هذه المرحلة وبالتالي تحسين الانجاز .

ولتحقيق الانجاز في هذه المسابقة كان لا بد من تطبيق التمرينات التي تعمل على تطوير القدرات البدنية والحركية وحسب متطلبات كل مرحلة من مراحل مسابقة (100) م لضمان الاقتصاد في الجهد المبذول في أثناء العملية التدريبية ، وكذلك الاستغلال الأمثل والمجدي للقدرات البدنية والحركية للوصول إلى الانجاز الأفضل . وتعد مرحلة تحمل السرعة القصوى من أكثر مراحل مسابقة (100) م تأثيراً في الانجاز إذ غالباً ما يعزى فوز العدائين إلى تفوقهم في هذه المرحلة من المسابقة . وهنا تكمن أهمية هذا البحث ، لاسيما عندما يعني بتحسين انجاز العدائين الناشئين في مسابقة (100) م عبر تمرينات مخصصة لتطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى وبالتالي تحسين الانجاز لهذه المسابقة .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

إن جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها إلى اختيار منهج يتلاءم وطبيعة المشكلة ، والمنهج "هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتجه الباحث في بحثه أو دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها " (عبد الفتاح العيسوي ، عبد الرحمن العيسوي ، 2001 ، ص13) عليه استخدم الباحثون المنهج التجريبي (وبتصميم المجموعتين المتكافئتين) ، إذ أن المنهج التجريبي " يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية " (محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، 1999 ، ص215)

2-2 مجتمع وعينة البحث :

حدد مجتمع البحث بالعدائين الناشئين لمسابقة عدو (100) م في أندية محافظة النجف الاشرف الذين يتراوح أعمارهم ما بين (16-17) سنة ، والبالغ عددهم (12) لاعبين . وبعدها تم اختيار عينة مكونة من (8) لاعبين وتوزيعهم عشوائياً على مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية ب(4) لاعبين لكل مجموعة .

2-3 تجانس عينة البحث :

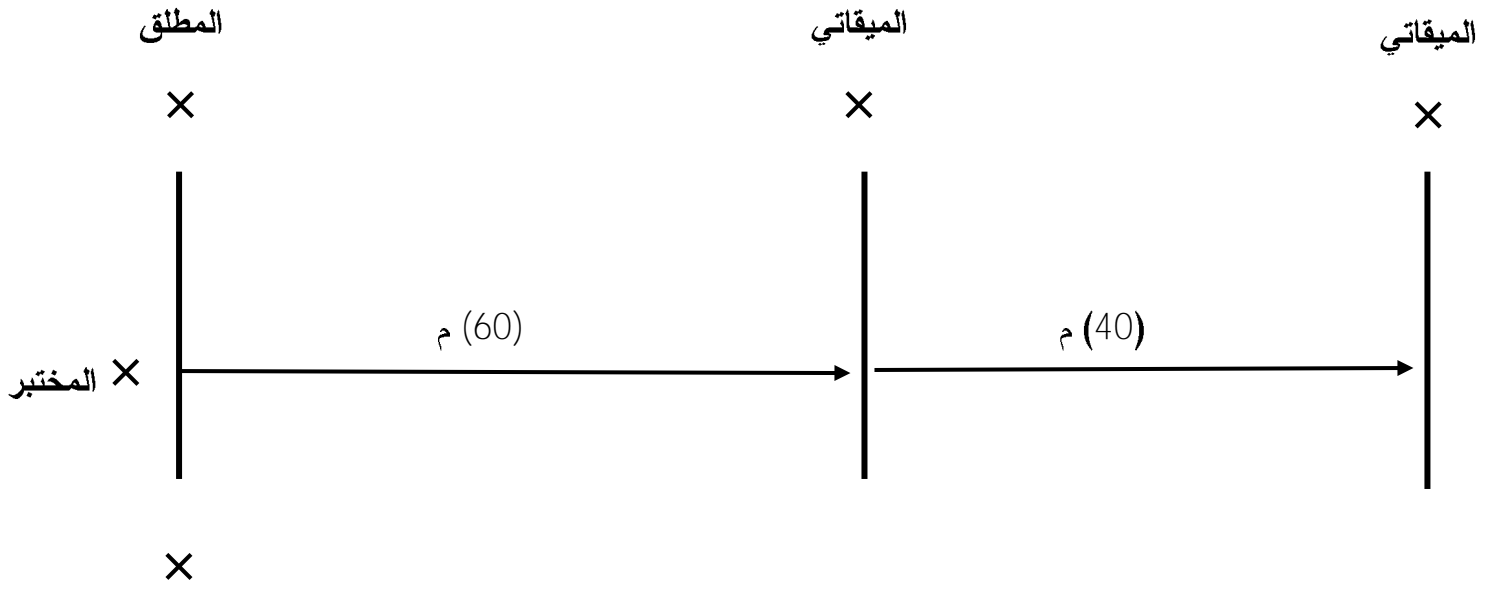
قام الباحث بإيجاد التجانس بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) باستخدام الاختبار الفائي . إذ ظهرت قيم (F) ولجميع المتغيرات اقل من القيمة الجدولية عند درجتي حرية (11-11) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (2,78) مما يدل على تجانس أفراد العينتين وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

الدلالة الإحصائية	قيمة (F) المحسوبة	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
		التباين	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	التباين	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
غير معنوي	1.36	0.0036	0.06	173.5	0.0049	0.07	173.9	الطول (سم)
غير معنوي	1.32	37.45	6.12	59.2	27.77	5.27	59.6	الوزن (كغم)
غير معنوي	1.16	0.792	0.89	33	0.921	0.96	33.6	العمر التدريبي (شهر)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر التدريبي)

- 2-4 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة :
- 2-4-1 أدوات البحث :
- الملاحظة .
 - المقابلة الشخصية .
 - الاختبار والقياس .
- 2-4-2 الوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث :
- شريط قياس معدني .
 - ساعة توقيت يدوية نوع (sewan) عدد (10) .
 - حواجز عدد (5) .
 - صافرة عدد (2) نوع nike .
 - حاسبة إلكترونية من نوع dell inspiron 5010 .
 - أعلام متنوعة .
 - بورك للتخطيط .
 - استمارات درجة نتائج اللاعبين .
 - استمارات تفريغ البيانات .
- 2-5 إجراءات البحث الميدانية :
- 2-5-1 أداة البحث وتوصيفها :
- عدو (100) م من البدء المنخفض
- الغرض من الاختبار : قياس الانجاز ، قياس تحمل السرعة القصوى .
 - وصف الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول (العدو من البدء المنخفض) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو بأقصى سرعة . يحسب الزمن لمسافة (60) م من الخط الثاني وزمن وصول اللاعب إلى خط الثالث (100) م .
 - الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس : مجال ركض (100) م قانوني - وساعة توقيت ، وصافرة ، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني (60) م والخط الثاني والثالث (40) م .
 - التسجيل : يقوم المسجل بتدوين الزمن المستغرق الذي قطعه العداء المختبر في استمارته بالثانية ولأقرب (0.01) من الثانية .



مراقب الخط

الشكل (1)

يوضح اختبار عدو (100) م من البدء المنخفض

2-5-2 التجربة الاستطلاعية :

"من اجل تحقيق نتائج صحيحة موثوق بها ، لابد من انتهاج سياقات علمية متعارف عليها عند إجراء الاختبارات البدنية على العينة المراد قياسها ، من هذه السياقات التأكد من صلاحية هذه الاختبارات ومناسبتها للمرحلة العمرية " (محمد جاسم الياسري ، 1995 ، ص91)

- تأريخ التجربة الاستطلاعية : تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2015/12/6) .
- عينة التجربة الاستطلاعية : تكونت العينة من (5) لاعبين وهم يمثلون جزءاً من مجتمع البحث ، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

- أهداف التجربة الاستطلاعية :

- * التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات .
- * معرفة الوقت الذي يستغرقه الاختبار .
- * كفاية فريق العمل المساعد (ملحق) .
- * معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلفيها مستقبلاً .
- نتائج التجربة الاستطلاعية :
- * إن الاختبارات والأجهزة المستخدمة في التجربة صالحة للعمل .
- * إن الوقت المستغرق في تنفيذ التجربة كان كافياً ومطابقاً لما حدده الباحث .
- * إن عدد أفراد الفريق المساعد كافٍ لجميع الإجراءات .

2-5-3 القياس القبلي :

قام الباحثون بالاختبارات القبلي بتاريخ (2014/12/10 ولغاية 2014/12/12) في ملعب نادي النجف الرياضي ، إذ تكون عينة البحث من (8) عدائين يتراوح أعمارهم من (16-17) سنة ، وبعدها تم تقسيمهم لأغراض تجربة البحث بواقع (4) لاعبين لكل مجموعة من مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ، وهم يمثلون اللاعبون الناشئون لعدو (100) م في محافظة النجف الاشراف . وقد جاءت إجراءات تنفيذ القياس ما قبل التجربة بحسب السياق الاتي :

2-5-3-1 المسافات المناسبة لقياس مراحل عدو (100) م ناشئين :

قسمت مسابقة عدو (100) م بحسب ما بينها (بيتر تومسون ، 2009 ، ص101) إلى أن (30) م الأولى من بداية المسابقة تمثل تدرج السرعة (سرعة التعجيل) ، و(30) م الثانية تمثل السرعة القصوى ، أما المتبقي (40) م من مسافة المسابقة فتمثل تحمل السرعة القصوى والتي هي ما يهمننا في هذا البحث .

وعلى وفق ذلك التقسيم قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلي لعدو (100) م ضمن شروطها القانونية مع مراعاة قياس الأزمنة لكل مسافة محددة من المسابقة ، وذلك بوضع مطلق قرب خط بداية السباق وثلاثة محكمين لقياس زمن عدو (60) م الأولى من بداية السباق ، وثلاثة محكمين لقياس الانجاز لعدو (100) م ، وان حاصل الفرق ما بين زمن عدو (100) م وزمن عدو (60) م يمثل الزمن الذي يسجله العداء في مرحلة تحمل السرعة القصوى . معتمدين بذلك على الوسط الحسابي للزمن من قياس المحكمين في كل مسافة محددة من المسابقة .

ومما تجدر الإشارة اليه هو أن الباحثون أعطوا الفرصة لكل عداء في أن ينفذ مسافة السباق لثلاث مرات متتالية ، يفصل ما بينهما يوم كامل لكي يستعيد المتسابق شفاؤه من الأداء السابق وبهذا تمكن من أن يحصل على عينة مقدارها (12) محاولة لكل مجموعة قام بتنفيذها (4) عدائين لكل مجموعة .

2-5-3-2 تكافؤ العينتين بعد تقسيمهما :

بعد أن تم تدقيق نتائج العينة بمجموعتيها للاختبارات التي خضعت لها ومن ثم معالجتها إحصائياً قام الباحثون بإجراء التكافؤ على مجموعتي البحث في المتغيرات { تحمل السرعة القصوى عدو(60-100) م ، الانجاز عدو (100) م } ، وتم تحليل النتائج إحصائياً باستخدام اختبار (T) للتوصل إلى معرفة معنوية الفرق بينهما ، وقد ظهرت بفروق ذات دلالة غير معنوية لأن القيمة المحسوبة اصغر من الجدولية (1.717) عند مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (24) ودرجة حرية (22) مما يدل على تكافؤ المجموعتين . كما هو مبين في الجدول (2)

الجدول (2) يبين تكافؤ أفراد مجموعتي البحث في المتغيرات عدو (40) م الأخيرة ، الانجاز عدو (100) م

المتغيرات	المسافة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
تحمل السرعة القصوى (40-60) م الأخيرة	(40) م	4.359	0.096	4.340	0.079	0.531	0.05	غير معنوي
الانجاز (100) م	(100) م	11.65	0.131	11.67	0.187	0.265	0.05	غير معنوي

2-5-4 وضع التمرينات :

أن الأسس التي اعتمدها الباحثين في تطبيق تمريناتهم تكون على الشكل التالي :
المجموعة الأولى : تعمل على تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثين لتطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى وتحسين الانجاز ويكون الوقت المخصص لها (25-30) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية والبالغ (90) دقيقة والجدول (3) يبين ذلك . وتفصيله موجودة في (الملحق 2) .

أما المجموعة الثانية : يكون تدريبها على وفق البرنامج التدريبي المعد من قبل مدربهم بوحدة تدريبية يبلغ زمنها (90) دقيقة أيضا .

الجدول (3) يبين الإطار العام للتمرينات المستخدمة

زمن الوحدة التدريبية	زمن التمرينات	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	عدد الوحدات التدريبية الإجمالية	مدة التمرينات
(90) دقيقة	(25-30) دقيقة	(3) وحدات	(24) وحدة	(8) أسابيع

2-5-5 القياس البعدي :

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (10-12/2/2015) لأفراد عينة البحث في ملعب نادي النجف الرياضي ، مراعين في ذلك شروط وتعليمات تنفيذ هذه الاختبارات تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها والمستخدم في الاختبارات الأولية (القبلية) .

2-6 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) مستعيناً بمجموعة من القوانين والوسائل الإحصائية التي ساعدته في تحقيق أهداف بحثه ، وهي :

1- الاختبار الفائي (F) .

2- (T- test) للعينات المستقلة .

3- (T- test) للعينات المترابطة .

4- الوسط حسابي .

5- التباين .

6- الانحراف المعياري .

3- عرض ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل ومناقشة تأثير التمرينات في تطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى وتحسين زمن انجاز عدائي مسابقة (100) م الناشئين

3-1-1 عرض وتحليل ومناقشة تأثير التمرينات الخاصة المعنية بالمجموعة التجريبية

جدول (4)

يبين معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي عند (تحمل السرعة القصوى وزمن الانجاز للمسابقة) لدى أفراد المجموعة التجريبية

المتغيرات	المسافة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
تحمل السرعة القصوى (60-100)م	(40) م	4.359	0.096	4.143	0.064	12.981	0.05	معنوي
الانجاز	(100) م	11.658	0.131	11.23	0.107	31.271	0.05	معنوي

* قيمة (T) الجدولية تبلغ (1.812) عند مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (12) ودرجة حرية (11) إن ما يبينه الجدول (4) هو التقديرات الإحصائية التي حصل عليها عدائيو (100) م الناشئون عند مرحلة (تحمل السرعة القصوى) ومن ثم المسافة الكلية للمسابقة التي تعبر عن الانجاز النهائي للسباق . فعلى صعيد مرحلة (تحمل السرعة القصوى) والبالغ مسافتها (40) م الأخيرة من السباق جاءت قيمة الوسط الحسابي (4.359) ثا عند القياس القبلي في حين أصبحت عند القياس البعدي (4.143) ثا ، وهذا يؤشر على تحسن في الزمن ، والحال نفسه عند الانجاز الكلي ، إذ جاءت قيمة الوسط الحسابي عنده وعلى التوالي (11.658) ثا ، (11.23) ثا في القياسين ما قبل وبعد التجربة . ولم يقف الأمر في حالة الاختلاف والتباين ما بين تقديرات الوسط الحسابي وإنما تعدته إلى تقديرات الانحراف المعياري ، إذ هو كذلك يتباين في قيمته عند القياسين القبلي والبعدي خلال مرحلة (تحمل السرعة القصوى) وزمن الانجاز للمسابقة ، إذ جاءت قيمه (0.096 ، 0.064) على التوالي في القياسين القبلي والبعدي عند

(تحمل السرعة القصوى) ، و(0.131 ، 0.107) على التوالي أيضاً عند زمن الانجاز للمسابقة. ولتوكيد حالة الاختلاف هذه ، استخدم الباحث اختبار (T) . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج القياسين القبلي والبعدي عند مرحلة (تحمل السرعة القصوى) (وزمن الانجاز للمسابقة) جاءت القيم المحسوبة له بمقدار (12.981 ، 31.271) على التوالي وهي

أكبر من القيمة النظرية (الجدولية) المقابلة له عند حجم عينة (12) ومستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11) والبالغة (1.812). وهذا هو المؤشر الرئيس للدلالة المعنوية، التي تبين منها الأثر الفعّال في تطوير مرحلة (تحمل السرعة القصوى) ومن ثم تحسين الانجاز الرقمي لعدائي مسابقة (100) م المشمولين بالبحث والممثلين للمجموعة التجريبية. ولتفسير النتائج التي توصل إليها الباحث عند هذه المرحلة وتعليلها، نبين الآتي:

من مرحلة (تحمل السرعة القصوى) نستظهر مسافة (40) م الأخيرة من المسابقة وهذه تمثل مقدار تناقص السرعة لعدائي عينة البحث عند هذه المسافة والجدول (4) يبين لنا مقدار التحسن الحاصل لدى أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بفارق (0.216) ثا الذي جاء من خلال الزيادة في الحجم التدريبي لهذه المرحلة تبعا لزيادة المدة الزمنية المخصصة لهذه المرحلة من مسابقة عدو (100) م لما لها من تأثير كبير للإنجاز في هذه المسابقة وإزاء ذلك كانت لها أطول مدة زمنية تدريبية ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية، لذا فإن الزيادة في الحجم التدريبي لتمرين تحمل السرعة القصوى (80-100-120-150) م ستؤدي بالنتيجة إلى تأخر هبوط السرعة لدى العدائين بالإضافة إلى تمرينات البلايومترك الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والتي لها الأثر الكبير في تقليل هبوط السرعة لدى المجموعة التجريبية، ومرد ذلك انه "هناك علاقة معنوية بين زيادة القوة المميزة بالسرعة والانجاز في عدو (100) م وذلك بزيادة السرعة القصوى وتأخير هبوط السرعة في نهاية السباق". (Mitreikin, 1985, p26-27)

نستنتج من ذلك أن الزيادة في حجم التدريب في تمارين تحمل السرعة القصوى إضافة إلى تمارين القوة المميزة بالسرعة قد ولدت عند أفراد المجموعة التجريبية كفاية وظيفية لتحمل نقص الأوكسجين وزيادة في مخزونات الطاقة (ATP-PC) في العضلات العاملة وتلك هي من موجبات تأخير هبوط معدلات السرعة عند المسافة الأخيرة من السباق.

ويظهر لنا الجدول (4) في الاختبار البعدي لعدو (100) م فارق زمن مقداره (0.428) ثا وهذا ما يدلنا على أن زمن الانجاز ليس هو تنويع لتنمية قدرة معينة ومحددة بقدر ما هو تكامل للقدرات الخاصة بمسابقة (100) م، لذا وجب أن تكون برامج التدريب مبنية على وفق متطلبات كل مرحلة من مراحل مسابقة عدو (100) م. ومن تلك المفاهيم تولدت التطبيقات العملية لتمرينات المجموعة التجريبية بما احتوى عليه من تمرينات في تطوير القوة (القوة المميزة بالسرعة للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين)، (إن تمرينات السرعة والقوة تؤدي إلى تحسين عمل الدماغ في إرسال الإشارات العصبية إلى الوحدات الحركية المشاركة في العمل العضلي ومن ثم إنتاج سرعة وقوة أكبر في العمل العضلي).

(جبار رحيمه الكعبي، 2008، ص17)

2-3 عرض وتحليل تأثير التمرينات الاعتيادية المعنية بالمجموعة الضابطة :
3-2-1 تأثير التمرينات الاعتيادية (المعدة من قبل المدرب) في تطوير مرحلة تحمل السرعة

القصوى وتحسين زمن الانجاز لعِدائِي مسابقة (100) م الناشئين

جدول (5) يبين معنوية الفروق بين القياس القبلي والبعدي عند (تحمل السرعة وزمن الانجاز للمسابقة) لدى أفراد المجموعة الضابطة

المتغيرات	المسافة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (T) المحسوبة الانحراف المعياري	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
تحمل السرعة (60-100) م	(40) م الأخيرة	0.079	4.34	0.063	4.314	3.803	0.05	معنوي
الانجاز	(100) م	0.187	11.675	0.184	11.561	22.198	0.05	معنوي

* قيمة (T) الجدولية تبلغ (1.812) عند مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (12) ودرجة حرية (11) إن ما يبينه الجدول (5) هو التقديرات الإحصائية التي حصل عليها عدائيو مسابقة (100) م الناشئون عند (تحمل السرعة القصوى) وبالتالي للمسافة الكلية للمسابقة (100) م والتي تعبر عن الانجاز النهائي للسباق . فعلى صعيد مرحلة (تحمل السرعة القصوى) وبالبلغ مسافتها (40) م الأخيرة من السباق جاءت قيمة الوسط الحسابي (4.34) م عند القياس القبلي في حين أصبحت عند القياس البعدي (4.314) م ، وهذا يؤشر تحسناً في الزمن ، والحال نفسه عند الانجاز الكلي ، إذ جاءت قيمة الوسط الحسابي عنده وعلى التوالي (11.675) م (11.561) م في القياسين ما قبل التجربة وبعدها . ولم يقف الأمر في حالة الاختلاف والتباين ما بين تقديرات الوسط الحسابي وإنما تعدته إلى تقديرات الانحراف المعياري ، إذ هو كذلك يتباين في قيمته عند القياسين القبلي والبعدي خلال مرحلة (تحمل السرعة القصوى) وزمن الانجاز للمسابقة ، إذ جاءت قيمه (0.079 ، 0.063) على التوالي في القياسين القبلي والبعدي عند (تحمل السرعة القصوى) ، و (0.187 ، 0.184) على التوالي أيضاً عند الانجاز النهائي للمسابقة . ولتوكيد حالة الاختلاف هذه ، استخدم الباحث اختبار (T) . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج القياسين القبلي والبعدي عند مرحلة (تحمل السرعة القصوى) و(زمن الانجاز للمسابقة) جاءت القيم المحسوبة له بمقدار (3.803 ، 22.198) على التوالي وهي أكبر من القيمة النظرية (الجدولية) المقابلة له عند حجم عينة (12) ودرجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وبالبلغ (1.812) . وهذا هو المؤشر الرئيس للدلالة المعنوية في تحسين مرحلة (تحمل السرعة القصوى) ومن ثم تحسين الانجاز الرقمي لعِدائِي مسابقة (100) م المشمولين بالبحث والممثلين للمجموعة الضابطة ؛ وذلك نتيجة مواصلتهم بالتدريب وتنفيذهم متطلبات مفردات الوحدات التدريبية من حيث تمرينات تحمل السرعة القصوى وتمرينات القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة التي وضعها مدربهم وبنسب حجوم تقديرية للقدرات البدنية والحركية الخاصة بمسابقة (100) م ، ومن تلك التمرينات الموضوعات التقديرية احتفظت المجموعة الضابطة بالمستوى التدريبي السابق لها ومن ثم تطويره وتحسينه ولو بنسب قليلة ، ولكن لا يمكن أن نعتبر ذلك التحسين في الانجاز هو الهدف المراد بلوغه ليمثل الانجاز الأفضل للمجموعة

الضابطة وخاصة أن الفرق في زمن الانجاز هو فارق زمني مقداره (0.114) ثا والذي لا يمثل الفارق المطلوب تحقيقه في تحسين الانجاز الرقمي لعدائي المجموعة الضابطة .

3-3 عرض وتحليل ومناقشة فروق التأثير عند مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) :
 1-3-3 عرض وتحليل ومناقشة فروق التأثير في تطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى وتحسين زمن الانجاز لعدائي مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في مسابقة (100) م
 الجدول (6)

المتغيرات	المسافة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
تحمل السرعة (60-100)م	(40) م الأخيرة	4.143	0.064	4.314	0.063	6.544	0.05	معنوي
الانجاز	(100) م	11.23	0.107	11.561	0.184	5.391	0.05	معنوي

يبين معنوية الفرق عند (تحمل السرعة القصوى وزمن الانجاز للمسابقة) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

* قيمة (T) الجدولية تبلغ (1.717) عند مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (24) ودرجة حرية (22) لو سلطنا الضوء على ما جاء به الجدول (6) لوجدنا أن القيمة المدرجة فيه مختلفة ومتباينة لاسيما قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث بمجموعتيها (التجريبية والضابطة) عند متغير مسابقة عدو (100) م والمسمى تحمل السرعة القصوى ، إذ بالوقت الذي تكون قيم الوسط الحسابي عند هذا المتغير والمجموعة التجريبية (4.143) ثا نجد قيمته عند المجموعة الضابطة (4.314) ثا والفرق هنا بائن ، والحال نفسه عند قيمتي الانحراف المعياري الذي جاءت قيمته وعلى التوالي (0.064 ، 0.063) . أما متغير الانجاز (نهاية المسابقة) عند المجموعتين فإن قيم الوسط الحسابي عنده ذات فروق واضحة ، إذ بلغت قيمته عند المجموعة التجريبية بمقدار (11.23) ثا وهي أقل من قيمته عند المجموعة الضابطة والبالغة (11.561) ثا وكذلك قيم الانحراف المعياري عندهما ، والتي جاءت على التوالي (0.107 ، 0.184) .

والذي أكد حقيقة هذه الفروق ، هي قيمة (T) المحسوبة للدلالة على فرق التأثير ما بين المجموعتين التجريبية والضابطة لإنجاز عينتيهما عند (تحمل السرعة القصوى) عدو (40) م الأخيرة والبالغة (6.544) هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1.717) عند حجم عينة (24) ودرجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) إذ كانت الدلالة الإحصائية لها معنوية لصالح المجموعة التجريبية . أما قيمة (T) للمجموعتين التجريبية والضابطة لإنجاز عدو

(100) م فهي (5.391) وهذه أيضاً تشير إلى أن الدلالة الإحصائية معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

وبشأن زمن (40) م الأخيرة من مسافة المسابقة التي تمثل مرحلة (تحمل السرعة القصوى) يشير فارق الزمن بين المجموعتين إلى (0.171) ثانية لصالح المجموعة التجريبية ، أما الفرق في زمن الانجاز فيشير إلى (0.331) ثانية ولصالح المجموعة التجريبية أيضاً . أي بمعنى أن هذه المرحلة احتوت نصف الزمن تقريبا للفارق الزمني في الانجاز ونستنتج من ذلك أن لها الفضل الأكبر في تحسين الانجاز .

إذ أن تمارينات هذه المرحلة اختلفت بزيادة التحمل للنقص الأوكسجين والزيادة في مخازن الطاقة (ATP-PC) وحيوية ونشاط الجهاز العصبي عند توالي الإشارات العصبية وذلك بتأثير تمارين العدو لمسافات (80-100-120-150) م ، وباستخدام تمارين البلايومترك المميزة بالسرعة والقفز على الحواجز والركض بالقفز والحجل والوثب المستمر إلى الأمام " تنمية السرعة لمتسابق المسافات القصيرة يتم بتنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة لديهم " (محمد حسن علاوي ، أبو العلا احمد عبد الفتاح ، 2000 ، ص138)

وان تنمية القوة المميزة بالسرعة يكون وفق أسس وضوابط الشدة والحجم والهدف المراد تحقيقه في تنفيذ التمارينات ذات المقاومات المناسبة لوزن الجسم والمرتبطة بمقدار الشغل المنجز والمدة الزمنية القصيرة " يجب تطابق الأحمال البدنية مع الأهداف الموضوعية في الوحدة التدريبية من حيث كمية الحمل البدني ونظام الطاقة " (ماجد علي موسى ، 2009 ، ص166)

أما فيما يخص زمن الانجاز في المسابقة فيشير الفرق إلى (0.33) ثا لصالح المجموعة التجريبية وان هذا الفرق جاء حصيلة تفوقها في أهم وأكثر مرحلة تأثيراً في الانجاز وهي مرحلة تحمل السرعة القصوى حيث نفذت التمارينات الخاصة بما ينمي مكوناتها ويعزز من قدراتها في تنفيذ متطلبات هذه المرحلة وبالتالي تحسين الانجاز .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- التمرينات الخاصة لتطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى كانت لها تأثير معنوي في تحسين الانجاز لمسابقة عدو (100) م .

2- التمرينات الخاصة لتطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى أكثر أثراً في تحسين الانجاز مقارنة مع البرنامج التدريبي الاعتيادي .

4-2 التوصيات :

1- على المدربين معرفة التمرينات الخاصة بكل مرحلة مراحل مسابقة عدو (100) م .

2- على المدربين التركيز في تطوير مرحلة تحمل السرعة القصوى لأنها المرحلة الأكثر أهمية في أداء المسابقة .

المصادر

- جبار رحيمه الكعبي : تمرينات السرعة وتمرينات القوة ، (مجلة ام الألعاب) ، الدوحة ، ع4 ، 2008 .

- عبد الفتاح العيسوي ، عبد الرحمن العيسوي : مناهج البحث العلمي في الفكر الإسلامي والفكر الحديث ، بيروت ، دار المراتب الجامعية ، 2001 .

- ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، البصرة ، مطبعة النخيل ، 2009 .

- محمد جاسم الياسري : بناء وتقنين بطارية اختبار اللياقة البدنية لانتقاء الناشئين بأعمار (10-12) سنة ، أطروحة دكتوراه مقدمة إلى كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 1995 .

- محمد حسن علاوي ، أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .

- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .

- Mitreikin . V.G. : The bases for using different weight in the plyometric of sprinters , (soviet sports review , n1 , 1985) .

ملحق (1) يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	كاظم رحيمه حسن	خبير	مدرب منتخب وطني
2	حمود حسين نجاح	خبير	مدرب منتخب وطني
3	عدنان محسن عبود	خبير	مدرب منتخب وطني
4	علي يحيى رديف	خبير	مدرب منتخب وطني
5	ثامر موسى محمد	خبير	مدرب منتخب وطني
6	وسام حامد الياسري	خبير	مدرسة البطل الاولمبي
7	عمار محي القزويني	مدرب معتمد	نادي الشرطة الرياضي
8	مقدام عبد الكاظم رحيمه	ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
9	حسام عبد الكاظم رحيمه	ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
10	كرار علي صيهود	بكالوريوس	نادي الشرطة الرياضي

ملحق (2)

يبين نماذج التمرينات الخاصة المستخدمة

الاسبوع : الأول زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الوحدة التدريبية : الأولى زمن التمرينات : (25 - 30) د

المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الاحد 2014/12/14)

التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التمرينات	التمرينات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الشدة
الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين (10)	4 د	—	3	20 ثا	2	80 ثا	%85
حركة الذراعين بحركة الركض(3) كغم	4 د	—	3	20 ثا	2	80 ثا	
من البدء الطائر عدو 80 م	5,5 د	80 م	5	1 د	1	1,5 د	%80
من البدء الطائر عدو 120 م	5 د	120 م	3	1,5 د	1	2 د	
قفز مستمر (6) حاجز بارتفاع 76 سم	4 د	—	5	15 ثا	2	1 د	%80
30 م ركض بالقفز	3 د	30 م	9	15 ثا	1	1 د	
(6) وثبات متتالية للأمام	2 د	—	7	15 ثا	1	30 ثا	

الاسبوع : الأول زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الوحدة التدريبية : الثانية زمن التمرينات : (25 - 30) د

المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الثلاثاء 2014/12/16)

التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التمرينات	التمرينات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الشدة
الاستناد المائل ثني ومد الذراعين (10)	4 د	—	2	30 ثا	2	1,5 د	%90
حركة الذراعين بحركة الركض(3) كغم	4 د	—	2	30 ثا	2	1,5 د	
من البدء الطائر عدو 80 م	6,5 د	80 م	4	1,5 د	1	2 د	%85
من البدء الطائر عدو 150 م	4 د	150 م	2	2 د	1	2 د	
قفز مستمر (6) حاجز بارتفاع 76 سم	2,5 د	—	5	15 ثا	1	1,5 د	%85
(10) حجرات لكل رجل	2,5 د	—	5	15 ثا	1	1,5 د	
(6) وثبات متتالية للأمام	2,5 د	—	5	15 ثا	1	1,5 د	

30 ثا	1	15 ثا	5	30 م	1,5 د	(30 م) ركض بالقفز
-------	---	-------	---	------	-------	-------------------

الاسبوع : الأول زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الوحدة التدريبية : الثالثة زمن التمرينات : (25-30) د

المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الخميس 2014/12/18)

التمارين	المسافة	تكرارات	التراحة بين التكرارات	المجموعات	التراحة بين المجموعات	النسبة
الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين (10)	—	3	45 ثا	1	2 د	%95
حركة الذراعين بحركة الركض (5) كغم	—	3	1 د	2	2,5 د	
من البدء الطائر عدو 100م	100م	2	2 د	1	3 د	%90
من البدء الطائر عدو 120م	120م	2	2,5 د	1	3 د	
قفز مستمر (6) حاجز بارتفاع 84سم	—	7	20 ثا	1	1,5 د	%90
(10) حجلات لكل رجل	—	7	20 ثا	1	1,5 د	
(6) وثبات متتالية للأمام	—	6	20 ثا	1	20 ثا	

الاسبوع : الثاني
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة
 الوحدة التدريبية : الأولى
 زمن التمرينات : (25-30) د
 المكان والتأريخ : نادي النجف الرياضي (الاحد 2014/12/21)

التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التكرارات	التكرارات الراحة ثا	المجموعات	المجموعات الراحة ثا	النسبة
كلين - جيرك (3) كغم لكل يد (10) مرات	د 4,5	—	2	45 ثا	2	د 1,5	%90
حركة الذراعين بحركة الركض(3) كغم لكل يد (10) مرات	د 3,5	—	5	30 ثا	1	د 1,5	
من البدء الطائر عدو 80 م	د 6,5	80 م	4	د 1,5	1	د 2	%85
من البدء الطائر عدو 150م	د 4	150م	2	د 2	1	د 2	
قفز مستمر(6)حاجز بارتفاع76سم	د 2,5	—	5	15 ثا	1	د 1,5	%85
(10) حجلات لكل رجل	د 2,5	—	5	15 ثا	1	د 1,5	
(6) وثبات متتالية للأمام	د 2,5	—	5	15 ثا	1	د 1,5	
(30م) ركض بالقفز	د 1,5	30م	5	15 ثا	1	ثا 30	

الاسبوع : الثاني
 الوحدة التدريبية : الثانية
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة
 زمن التمرينات : (25 - 30) د
 المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الثلاثاء 2014/12/23)

التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التكرارات	التكرارات	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الشدّة
الاستعداد الأمامي ثني ومد الذراعين (10)	3,5	—	3	45	ثا	1	2	%95
حركة الذراعين بحركة الركض (5) كغم لكل يد (10) مرات	4,5	—	3	1	د	1	2,5	
من البدء الطائر عدو 100م	5	100م	2	2	د	1	3	%90
من البدء الطائر عدو 120م	5,5	120م	2	2,5	د	1	3	
قفز مستمر (6) حاجز بارتفاع 84سم	3,5	—	7	20	ثا	1	1,5	%90
(10) حجلات لكل رجل	3,5	—	7	20	ثا	1	1,5	
(6) وثبات متتالية للأمام	2	—	6	20	ثا	1	20	

الاسبوع : الثاني
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة
 الوحدة التدريبية : الثالثة
 زمن التمرينات : (25 - 30) د
 المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الخميس 2014/12/25)

التمرينات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	التمرينات	المسافة	زمن التمرين	النسبة
كلين - جيرك (5) كغم لكل يد (10) مرات	1	د 1,5	2	—	د 4	%100
حركة الذراعين بحركة الركض(5) كغم لكل يد (10) مرات	1	د 1,5	2	—	د 4	
من البدء الطائر عدو 80 م	1	د 1,5	4	80 م	د 6,5	%85
من البدء الطائر عدو 150م	1	د 2	2	150م	د 4	
قفز مستمر(6)حاجز بارتفاع84سم	1	ثا 20	7	—	د 3,5	%90
(10) حجلات لكل رجل	1	ثا 20	7	—	د 3,5	
(6) وثبات متتالية للأمام	1	ثا 20	6	—	د 2	

الاسبوع : الثالث زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الوحدة التدريبية : الأولى زمن التمرينات : (25 - 30) د

المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الاحد 2014/12/28)

النسبة	التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التكرارات	التكرارات الراحة بين	المجموعات	المجموعات الراحة بين
%95	الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين (10) مرات	4	—	3	د 1	1	د 2
	الاستناد المائل ثني ومد الذراعين (10) مرات	4	—	3	د 1	1	د 2
%90	من البدء الطائر عدو 120م	10,5د	120م	4	د 2,5	1	د 3
%90	قفز مستمر(6)حاجز بارتفاع84سم	3,5د	—	7	ثا 20	1	د 1,5
	(10) حجلات لكل رجل	3,5د	—	7	ثا 20	1	د 1,5
	(6) وثبات متتالية للأمام	2د	—	6	ثا 20	1	ثا 20

الاسبوع : الثالث زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الوحدة التدريبية : الثانية زمن التمرينات : (25 - 30) د

المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الثلاثاء 2014/12/30)

النسبة	التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التكرارات	التكرارات الراحة بين	المجموعات	المجموعات الراحة بين
%100	كلين - جيرك (5) كغم لكل يد (10) مرات	4د	—	2	د 1,5	1	د 2,5
	حركة الذراعين بحركة الركض(5) كغم لكل يد (10) مرات	4د	—	2	د 1,5	1	د 2,5
%95	من البدء الطائر عدو 80 م	10,5د	80م	4	د 2,5	1	د 3
%85	قفز مستمر(6)حاجز بارتفاع76سم	2,5د	—	5	ثا 15	1	د 1,5
	(10) حجلات لكل رجل	2,5د	—	5	ثا 15	1	د 1,5
	(6) وثبات متتالية للأمام	2,5د	—	5	ثا 15	1	د 1,5
	(30 م) ركض بالقفز	1,5د	30م	5	ثا 15	1	ثا 30

الاسبوع : الثالث زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الوحدة التدريبية : الثالثة زمن التمرينات : (25 - 30) د

المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الخميس 2015/1/1)

النسبة	التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التكرارات	التكرارات بين الراحة	المجموعات	المجموعات بين الراحة
%95	حركة الذراعين بحركة الركض(5) كغم لكل يد (10) مرات	د 4	—	3	د 1	1	د 2
	كلين - جيرك (5) كغم لكل يد (10) مرات	د 4	—	3	د 1	1	د 2
%90	من البدء الطائر عدو 120م	د10,5	120م	4	د 2,5	1	د 3
%90	قفز مستمر(6) حاجز بارتفاع76سم	د 2,5	—	5	ثا 15	1	د 1,5
	(10) حجلات لكل رجل	د 2,5	—	5	ثا 15	1	د 1,5
	(6) وثبات متتالية للأمام	د 2,5	—	5	ثا 15	1	د 1,5

الاسبوع : الرابع زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الوحدة التدريبية : الأولى زمن التمرينات : (25 - 30) د

المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الأحد 2015/1/4)

التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التكرارات	التكرارات الراحة بين	المجموعات	الراحة بين المجموعات	النسبة
كلين - جيرك (5) كغم لكل يد (10) مرات	4 د	—	2	1,5 د	1	2,5 د	%100
حركة الذراعين بحركة الركض(5) كغم لكل يد (10) مرات	4 د	—	2	1,5 د	1	2,5 د	
من البدء الطائر عدو 120م	10,5 د	120م	4	2,5 د	1	3 د	%90
قفز مستمر(6)حاجز بارتفاع76سم	2,5 د	—	5	15 ثا	1	1,5 د	%90
(10) حجلات لكل رجل	2,5 د	—	5	15 ثا	1	1,5 د	
(6) وثبات متتالية للأمام	2,5 د	—	5	15 ثا	1	1,5 د	

الاسبوع : الرابع زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الوحدة التدريبية : الثانية زمن التمرينات : (25 - 30) د

المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الثلاثاء 2015/1/6)

التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التكرارات	التكرارات الراحة بين	المجموعات	الراحة بين المجموعات	النسبة
الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين (10) مرات	4 د	—	3	1 د	1	2 د	%95
الاستناد المائل ثني ومد الذراعين (10) مرات	4 د	—	3	1 د	1	2 د	
من البدء الطائر عدو 80م	10,5 د	80م	4	2,5 د	1	3 د	%95
قفز مستمر(6)حاجز بارتفاع76سم	2,5 د	—	5	15 ثا	1	1,5 د	%90
(10) حجلات لكل رجل	2,5 د	—	5	15 ثا	1	1,5 د	
(6) وثبات متتالية للأمام	2,5 د	—	5	15 ثا	1	1,5 د	

الاسبوع : الرابع زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الوحدة التدريبية : الثالثة شدة الوحدة التدريبية : 93 %

المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الخميس 2015/1/8)

النسبة المئوية	التمرينات	زمن التمرين	المسافة	تكرارات	التكرارات بين التجموعات	المجموعات	التجموعات بين التجموعات
%95	الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين (10)	د 4	—	3	د 1	1	د 2
	حركة الذراعين بحركة الركض (5) كغم	د 4	—	3	د 1	1	د 2
%90	من البدء الطائر عدو 100م	د 5	100م	2	د 2	1	د 3
	من البدء الطائر عدو 120م	د 5,5	120م	2	د 2,5	1	د 3
%90	قفز مستمر (6) حاجز بارتفاع 76سم	د 2,5	—	5	ثا 15	1	د 1,5
	(10) حجلات لكل رجل	د 2,5	—	5	ثا 15	1	د 1,5
	(6) وثبات متتالية للأمام	د 2,5	—	5	ثا 15	1	د 1,5
	(30 م) ركض بالقفز	د 1,5	30م	5	ثا 15	1	ثا 30

الاسبوع : الخامس
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة
 الوحدة التدريبية : الأولى
 زمن التمرينات : (25 - 30) د
 المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الأحد 2015/1/11)

التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التكرارات	الترددات	المجموعات	المجموعات	الشدّة
الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين (10)	4 د	—	3	20 ثا	2	80 ثا	%85
حركة الذراعين بحركة الركض(3) كغم	4 د	—	3	20 ثا	2	80 ثا	
من البدء الطائر عدو 80م	5,5 د	80م	5	1 د	1	1,5 د	%80
من البدء الطائر عدو 120م	5 د	120م	3	1,5 د	1	2 د	
قفز مستمر(6) حاجز بارتفاع 76سم	4 د	—	5	15 ثا	2	1 د	%80
(30)م ركض بالقفز	3 د	30م	9	15 ثا	1	1 د	
(6) وثبات متتالية للأمام	2 د	—	7	15 ثا	1	30 ثا	

الأسبوع : الخامس
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة
 الوحدة التدريبية : الثانية
 زمن التمرينات : (25 - 30) د
 المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الثلاثاء 2015/1/13)

التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التكرارات	الترددات	المجموعات	المجموعات	الشدّة
الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين (10)	4 د	—	3	20 ثا	2	80 ثا	%85
حركة الذراعين بحركة الركض(3) كغم	4 د	—	3	20 ثا	2	80 ثا	
من البدء الطائر عدو 80م	6,5 د	80م	4	1,5 د	1	2 د	%85
من البدء الطائر عدو 150م	4 د	150م	2	2 د	1	2 د	
قفز مستمر(6) حاجز بارتفاع 76سم	4 د	—	5	15 ثا	2	1 د	%80
(30) م ركض بالقفز	3 د	30م	9	15 ثا	1	1 د	
(6) وثبات متتالية للأمام	2 د	—	7	15 ثا	1	30 ثا	

الاسبوع : الخامس
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة
 زمن التمرينات : (25 - 30) د
 الوحدة التدريبية : الثالثة
 المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الخميس 2015/1/15)

التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التكرارات	الترددات	المجموعات	المجموعات	الترددات	النسبة
من البدء الطائر عدو 80م	5,5 د	80م	5	1 د	1	1,5 د	%80	
من البدء الطائر عدو 120م	5 د	120م	3	1,5 د	1	2 د		
قفز مستمر(6)حاجز بار ارتفاع76سم	2,5 د	—	5	15 ثا	1	1,5 د	%85	
(10) حجلات لكل رجل	2,5 د	—	5	15 ثا	1	1,5 د		
(6) وثبات متتالية للأمام	2,5 د	—	5	15 ثا	1	1,5 د		
(30 م) ركض بالقفز	1,5 د	30م	5	15 ثا	1	30 ثا		
تمارين هرولة وإطالة							—	

الاسبوع : السادس
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة
 زمن التمرينات : (25 - 30) د
 الوحدة التدريبية : الأولى
 المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الأحد 2015/1/18)

التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التكرارات	الترددات	المجموعات	المجموعات	الترددات	النسبة
كلين - جيرك (5) كغم لكل يد (10) مرات	4 د	—	2	1,5 د	1	2,5 د	%100	
حركة الذراعين بحركة الركض (5) كغم	4 د	—	2	1,5 د	1	2,5 د		
من البدء الطائر عدو 120م	10,5 د	120م	4	2,5 د	1	3 د	%90	
قفز مستمر(6)حاجز بار ارتفاع84سم	3,5 د	—	7	20 ثا	1	1,5 د	%90	
(10) حجلات لكل رجل	3,5 د	—	7	20 ثا	1	1,5 د		

20 ثا	1	20 ثا	6	—	2 د	(6) وثبات متتالية للأمام	
-------	---	-------	---	---	-----	--------------------------	--

الاسبوع : السادس زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الوحدة التدريبية : الثانية زمن التمرينات : (25 - 30) د

المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الثلاثاء 2015/1/20)

التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التمرينات	التمرينات	المجموعات	المجموعات	الراحة	النسبة
الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين (10)	3,5 د	—	3	45 ثا	1	2 د	%95	
حركة الذراعين بحركة الركض (5) كغم	4,5 د	—	3	1 د	1	2,5 د		
من البدء الطائر عدو 80م	6,5 د	80م	4	1,5 د	1	2 د	%85	
من البدء الطائر عدو 150م	4 د	150م	2	2 د	1	2 د		
قفز مستمر (6) حاجز بارتفاع 84سم	3,5 د	—	7	20 ثا	1	1,5 د	%90	
(10) حجلات لكل رجل	3,5 د	—	7	20 ثا	1	1,5 د		
(6) وثبات متتالية للأمام	2 د	—	6	20 ثا	1	20 ثا		

الأسبوع : السادس زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الوحدة التدريبية : الثالثة زمن التمرينات : (25 - 30) د

المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الخميس 2015/1/22)

التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التمرينات	التمرينات	المجموعات	المجموعات	الراحة	النسبة
الاستناد المائل ثني ومد الذراعين (10)	4 د	—	2	30 ثا	2	1,5 د	%90	
حركة الذراعين بحركة الركض (3) كغم	4 د	—	2	30 ثا	2	1,5 د		
من البدء الطائر عدو 80م	10,5 د	150م	4	2,5 د	1	3 د	%95	
قفز مستمر (6) حاجز بارتفاع 76سم	2,5 د	—	5	15 ثا	1	1,5 د	%85	
(10) حجلات لكل رجل	2,5 د	—	5	15 ثا	1	1,5 د		

د 1,5	1	15 ثا	5	—	د 2,5	(6) وثبات متتالية للأمام
د 30 ثا	1	15 ثا	5	30م	د 1,5	(30م) ركض بالقفز

الاسبوع : السابع زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الوحدة التدريبية : الأولى زمن التمرينات : (30-25) د

المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الأحد 2015/1/25)

التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التمرينات	التمرينات	المجموعات	المجموعات	التمرينات	التمرينات	النسبة
كولين - جيرك (5) كغم لكل يد (10) مرات	د 4	—	2	د 1,5	1	د 2,5			%100
حركة الذراعين بحركة الركض(5) كغم لكل يد (10) مرات	د 4	—	2	د 1,5	1	د 2,5			
من البدء الطائر عدو 100م	د 5	100م	2	د 2	1	د 3			%90
من البدء الطائر عدو 120م	د 5,5	120م	2	د 2,5	1	د 3			
قفز مستمر(6)حاجز بارتفاع76سم	د 2,5	—	5	15 ثا	1	د 1,5			%85
(10) حجلات لكل رجل	د 2,5	—	5	15 ثا	1	د 1,5			
(6) وثبات متتالية للأمام	د 2,5	—	5	15 ثا	1	د 1,5			
(30م) ركض بالقفز	د 1,5	30م	5	15 ثا	1	د 30 ثا			

الاسبوع : السابع
 الوحدة التدريبية : الثانية
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة
 شدة الوحدة التدريبية : 94 %
 المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الثلاثاء 2015/1/27)

النسبة	التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التكرارات	التكرارات راحة	المجموعات	المجموعات راحة
%95	الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين (10)	3,5	—	3	45 ثا	1	2 د
	حركة الذراعين بحركة الركض(5) كغم	4,5 د	—	3	1 د	1	2,5 د
%95	من البدء الطائر عدو 80م	10,5 د	80م	4	2,5 د	1	3 د
%90	قفز مستمر (6) حاجز بارتفاع 84سم	3,5 د	—	7	20 ثا	1	1,5 د
	(10) حجلات لكل رجل	3,5 د	—	7	20 ثا	1	1,5 د
	(6) وثبات متتالية للأمام	2 د	—	6	20 ثا	1	20 ثا

الاسبوع : السابع
 الوحدة التدريبية : الثالثة
 زمن الوحدة التدريبية : (25 - 30) د
 المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الخميس 2015/1/29)

الجموعات	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	المسافة	زمن التمرين	التمرينات	النسبة
د 2,5	1	د 1,5	2	—	د 4	كلين - جيرك (5) كغم لكل يد (10) مرات	%100
د 2,5	1	د 1,5	2	—	د 4	حركة الذراعين بحركة الركض (5) كغم لكل يد (10) مرات	
د 3	1	د 2,5	4	150م	د 10,5	من البدء الطائر عدو 80م	%95
د 1,5	1	ثا 15	5	—	د 2,5	قفز مستمر (6) حاجز بارتفاع 76سم	%85
د 1,5	1	ثا 15	5	—	د 2,5	(10) حجلات لكل رجل	
د 1,5	1	ثا 15	5	—	د 2,5	(6) وثبات متتالية للأمام	
ثا 30	1	ثا 15	5	30م	د 1,5	(30م) ركض بالقفز	

الاسبوع : الثامن
 الوحدة التدريبية : الأولى
 زمن الوحدة التدريبية : (25 - 30) د
 المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الأحد 2015/2/1)
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة

الدرجة بين المجموعات	المجموعات	الوقت بين المجموعات	الوقت بين المجموعات	المسافة	زمن التمرين	التمرينات	الشدة
1,5 د	2	30 ثا	2	—	4 د	الاستناد المائل ثني ومد الذراعين (10)	%90
1,5 د	2	30 ثا	2	—	4 د	حركة الذراعين بحركة الركض (3) كغم	
2 د	1	1,5 د	4	80 م	6,5 د	من البدء الطائر عدو 80 م	%85
2 د	1	2 د	2	150 م	4 د	من البدء الطائر عدو 150 م	
1 د	1	15 ثا	7	—	2,5 د	قفز مستمر (6) حاجز بارتفاع 76 سم	%80
1 د	1	15 ثا	5	—	2 د	(10) حجلات لكل رجل	
1 د	1	15 ثا	7	30 م	2,5 د	(30 م) ركض بالقفز	
30 ثا	1	15 ثا	7	—	2 د	(6) وثبات متتالية للأمام	

الاسبوع : الثامن
 الوحدة التدريبية : الثانية
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة
 زمن التمرينات : (25-30) د
 المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الثلاثاء 2015/2/3)

التمرينات	المجموعات	المجموعات	التمرينات	المسافة	زمن التمرين	التمرينات	الشدة
الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين (10)	2	20 ثا	3	—	4 د		%85
حركة الذراعين بحركة الركض(3) كغم	2	20 ثا	3	—	4 د		
من البدء الطائر عدو 80م	1	1 د	5	80م	5,5 د		%80
من البدء الطائر عدو 120م	1	1,5 د	3	120م	5 د		
قفز مستمر(6)حاجز بارتفاع76سم	1	15 ثا	7	—	2,5 د		%80
(10) حجرات لكل رجل	1	15 ثا	5	—	2 د		
(30 م) ركض بالقفز	1	15 ثا	7	30م	2,5 د		
(6) وثبات متتالية للأمام	1	15 ثا	7	—	2 د		

الاسبوع : الثامن
 الوحدة التدريبية : الثالثة
 زمن الوحدة التدريبية : 90 دقيقة
 زمن التمرينات : (25 - 30) د
 المكان والتاريخ : نادي النجف الرياضي (الخميس 2015/2/5)

النقطة	التمرينات	زمن التمرين	المسافة	التكرارات	التكرارات الراحة بين	المجموعات	المجموعات الراحة بين
%85	الاستعداد الأمامي ثني ومد الذراعين (10)	4 د	—	3	20 ثا	2	80 ثا
	حركة الذراعين بحركة الركض(3) كغم	4 د	—	3	20 ثا	2	80 ثا
%80	من البدء الطائر عدو 80م	5,5 د	80م	5	1 د	1	1,5 د
	من البدء الطائر عدو 120م	5 د	120م	3	1,5 د	1	2 د
%80	قفز مستمر(6)حاجز بارتفاع76سم	2,5 د	—	7	15 ثا	1	1 د
	(10) حجلات لكل رجل	2 د	—	5	15 ثا	1	1 د
	(30 م) ركض بالقفز	2,5 د	30م	7	15 ثا	1	1 د
	(6) وثبات متتالية للأمام	2 د	—	7	15 ثا	1	30 ثا