

اثر منهج تدريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وإنجاز ركض 400 م حرة للاعبين الناشئين

م.د. أياد عبد الرحمن الشمري

1- التعريف بالبحث

1-1- المقدمة وأهمية البحث

أن الإنجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الحاضر وارتفاع المستوى الرياضي بشكل عام لم يأت محض الصدفة أو التكهّن بل ثمرة التخطيط العالي للتدريب الرياضي الذي اعتمد أساساً على البحوث والخبرات والتجارب العلمية ، وفي وقت مبكر إذ أن العملية التدريبية تهدف إلى تحقيق الإنجاز من أجل التفوق الرياضي . فشهد العالم تطوراً سريعاً في ألعاب القوى بعد أن وضعت الدول المتقدمة كل إمكانياتها لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانيات الفنية والبدنية للرياضيين كافة، ما جعل الرياضيين يصلون إلى المستويات ونيل الأوسمة على النطاق الدولي والأولمبي وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء لاستخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب بشكل علمي وبطرائق وأساليب تجعل من التدريب قاعدة أساسية لرفع مستوى الرياضيين والوصول بهم إلى الهدف المنشود، إذ هناك عدة طرائق تستخدم في التدريب . ولكل طريقة خصوصيتها واستخدامها إلى جانب إجراء الدراسات والأبحاث العلمية على الجوانب التدريبية والوظيفية لكل طريقة لاستخدامها بشكل يحقق فائدة تدريبية أفضل إذ يعد الأعداد الخاص تدريباً يهدف من خلاله إلى تقوية أنظمة و أجزاء الجسم الرياضي وزيادة إمكانياته الوظيفية وتطوير الصفات الحركية طبقاً للنوع المختار من الفعاليات الرياضية. إذ أن البرنامج التدريبي المعد للعينة وضع بشكل علمي وعرض على مدربي الساحة والميدان وبشكل مباشر ولقد أدلوا بملاحظاتهم بشكل جدي بالنسبة للمنهج التدريبي لركض

(400 م) عدو لصفة مطاولة السرعة إذ أن لهذه الفعالية أهمية كبيرة لأنها تعتبر من ألا ركاض القوية في فعاليات ألعاب القوى والتي تتطلب قدراً من السرعة والتحمل والقوة ويعتبر سباق (400 م) عدو السباق الذي يتم فيه الركض أو العدو بسرعة عالية وأقل من القصوى . ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام هذا المنهج المقترح الذي من خلاله يقوم بتطوير صفة مطاولة السرعة لفعالية (400م) حرة للناشئين نادي عفاك ونادي

نفر . وهي صفة مهمة لتطوير الإنجاز في فعالية (400م) حرة ، والوصول الى المستوى الأفضل .

1-2 مشكلة البحث

تعد رياضة العاب القوى من الرياضات المختلفة التي لها صدى واسع بالنسبة الى بلدان العالم ومن خلال البطولات العالمية والاولمبية وبالخصوص في العاب القوى نلاحظ الإنجازات التي تتحقق في مثل هذه البطولات والمستويات العالية جاءت وتميزت من خلال فاعلية طرائق التدريب المستخدمة في رفع مستوى الإنجاز الرياضي . ولقد تجلت تلك التطورات في حداثة وتنوع طرائق التدريب من قبل المدربين في تحسين مستوى الإنجازات الرياضية . ومن هنا تجلت مشكلة البحث في دراسة مستوى مطاولة السرعة لفعالية 400 م حرة للناشئين وما لها من أهمية ، وتحتاج الى تركيز من قبل المدرب والرياضي في تنفيذ مراحل الوحدات التدريبية المعطاة للرياضي ، وذلك لأن مطاولة السرعة للفعالية هي العمود الفقري في تحقيق الإنجاز الجيد في فعالية 400م(حرة) ، حيث لوحظ عدم إمكانية استمرار العداء الناشئ إكمال السباق الى نهايته بمستوى الطموح ، وهذا ما يدل على أن هناك نقص عند العدائين الناشئين لصفة مطاولة السرعة مما دعا الى التطرق في البحث في هذه المشكلة الخاصة بمطاولة السرعة للناشئين .

1-3 هدف البحث

- 1- إعداد برنامج تدريبي لتطوير مطاولة السرعة
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مطاولة السرعة وإنجاز ركض (400م) حرة لناشئي نادي قضاء عفاك ونادي ناحية نفر .

1-4 فرض البحث

للمنهج التدريبي تأثير في تطوير صفة مطاولة السرعة والإنجاز في ركض 400 م حرة لدى ناشئي نادي عفاك ونفر .

1-5 مجالات البحث

- أ- المجال البشري : ناشئي نادي قضاء عفك ونادي ناحية نفر .
 ب- المجال المكاني : ساحة نادي عفك الرياضي ، ساحة منتدى شباب ورياضة عفك .
 ج - المجال الزمني : من 3 / 1 / 2008 - 26 / 3 / 2008.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية

- 2-1-1 العلاقة الترابطية للعناصر البدنية الأساسية في المسافات القصيرة (400 م حرة) .

2-1-2 المراحل الفنية في سباق (400م) حرة

2-1-3 التحمل

2-1-3-1 التحمل ، مفهومه ، وأهميته ، وأنواعه

2-3-1-2 تنمية التحمل الخاص

4-1-2 تحمل السرعة

1-4-1-2 تنمية تحمل السرعة وتطويره

2-4-1-2 وسائل تدريبات تحمل السرعة

5-1-2 تحمل القوة

1-5-1-2 تحمل القوة المميزة بالسرعة

2-1-1 العلاقة الترابطية للعناصر البدنية الأساسية في المسافات القصيرة

(400 م حرة) .

إن العناصر الأساسية في الركض بشكله العام متعددة وكثيرة في الركض السريع ومتراكبة ومتناغمة فيما بينها لذا فهي عندما تتكامل في الترابط سوف تعطي صفة الخصوصية في ركض المسافات القصيرة وتحقق افضل الإنجازات اذا ما حصل تمازج في هذه المكونات مثل :

(القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، والرشاقة) بشكل علمي دقيق فأنها سوف

تعطي كل ما هو ايجابي في حسم السباقات حيث أن المسافات القصيرة مثل (400 م) تعتمد اساسا على عناصر اللياقة البدنية الأساسية مع بعضها لتحقيق المتطلبات الخاصة بالفعالية لتحقيق الإنجاز ، وبما أن هذه العناصر هي حركية وخاصة لذا اختار الباحث أن يأخذ بايجاز هذه العلاقات الحركية لعناصر اللياقة البدنية وكيفية الاستفادة

منها لخدمة الفعالية التخصصية خلال تطوير التحمل الخاص المتمثلة في (التحمل ،والقوة ،والسرعة) وما لها من علاقة في الإنجاز من خلال طريقة التدريب العلمي المناسبة لتحقيق الهدف المنشود . من خلال ماذكر حيث أن عملية التدرج والتصاعد لتكرار مرات التدريب البدني سوف تخدم خط سير الحركة بسرعة واتجاه الهدف المطلوب وبالوقت نفسه يحدث تحسنا للعناصر البدنية كالقوة والسرعة والتحمل وغيرها من الصفات الأخرى (1).

وذلك لأن سباق 400م عدو يعد من اعنف سباقات العاب القوى وتعد من الفعاليات السريعة والقوية والتي يتطلب قدرا هائلا من السرعة والتحمل والقوة الى جانب متطلبات قوة الارادة والعزيمة والقوة على مواصلة الكفاح وتحمل التعب الشديد ، ويعد سباق 400م عدو السباق الذي يتم فيه العدو بتقسيم حسب مواصفات العداء حيث أن فعالية 400م من اطول مسافات العدو السريع ، وكما يتطلب الوصول إلى مستويات متقدمة من الضروري أن يتمتع الرياضي بمستوى عال من عناصر اللياقة البدنية وخصوصا عنصر التحمل اللاهوائي والقدرة على الاستمرار في العمل العضلي ذا الشدة المرتفعة لفترة طويلة نسبيا هي زمن السباق ، كما يتطلب الوصول للمستويات العليا ايضا تمتع اللاعب بمستوى عال من السرعة. ويتركز تدريب هذه الفئة من المتسابقين في تطوير مطاولة السرعة بطرق تدريبات القوة التي تنحصر في تدريبات الوثب والانتقال والعدو في المرتفعات والعدو من خلال سحب ثقل معين الى جانب تنمية القدرة اللاهوائية اي القدرة على العمل العضلي في ظروف نقص الاوكسجين(2).

3-1-2 المراحل الفنية في سباق 400 م حرة

هناك حقيقة واضحة لايمكن أن نتجاهلها هي أن سباق 400 م لايمكن أن يعدو فيه المتسابق بأقصى سرعة من اول السباق حتى نهايته اذ تؤثر الشدة العالية على القدرة في الاستمرار في الاداء .

(1) قاسم حسن حسين : القواعد الاساسية لتعلم العاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز ،

بغداد ، دار الحرية للطباعة ، 1976،ص25

(2) محمد عثمان : موسوعة العاب القوى (تكنيك- تدريب - تعلم - تحكيم) ، دار القلم للنشر

والتوزيع ، الكويت ، ط1 ، 1990 ، ص 229- 230 .

لذلك تنقسم المراحل الفنية هنا الى اربع مراحل رئيسية هي (1) :

1- مرحلة سرعة رد الفعل

وهي مرحلة البداية التي يتم فيها الانطلاق من مكعبات البداية عند صدور الإشارة ويكون التركيز في هذه المرحلة اقل منه بعض الشيء في سباق 100 م ، اذ تقل اهمية البداية نسبيا في سباق (400 م) عنها في سباق 100 م وذلك بسبب بعد المسافة واختلاف مراحل السباق .

2- مرحلة التدرج بالسرعة

وتشابه هذه المرحلة مثيلتها في سباق 100م و 200 م اذ يتم التدرج في السرعة حتى يصل اللاعب بعد حوالي 50 م الى اقرب ما يمكن من السرعة القصوى ، ويحاول اللاعب في هذه المرحلة على الرغم من الشدة المرتفعة المستخدمة في الاداء أن يظل الاسترخاء موجودا مع الابتعاد عن التصلب العضلي

3- مرحلة عدو المسافة

في هذه المرحلة يحاول المتسابق المحافظة على مستوى السرعة التي توصل اليها في المرحلة السابقة مع المحافظة على الاسترخاء ، والابتعاد عن التشنج العضلي ، ويتم في هذه المرحلة تقييم موقف اللاعب نفسه في السباق اذ يظهر له بوضوح مكانه بالنسبة لبقية زملائه المتسابقين ويحاول اللاعب في هذه المرحلة ايضا التنافس بطريقة افضل منها في المراحل الاخرى من السباق ، وتنتهي هذه المرحلة قبل نهاية السباق بـ 80 م تقريبا .

4- مرحلة مطاولة السرعة

وتبدأ هذه المرحلة في الـ 80 م الاخيرة من السباق تقريبا وتعد اهم مراحل السباق حيث يتحدد المستوى ، وزمن السباق ، وترتيب المتسابقين بناء على مستوى الاداء في هذه المرحلة وخصوصا اذا تساوت مواصفات المراحل السابقة ، وتظهر هذه المرحلة الكفاءات الفردية ، وقدرة اللاعب على الاستمرار في الاداء في حالة نقص الأوكسجين كما تثبت قدرة لاعبي المستوى العالي على التخلص من حامض اللاكتيك في الدم بكفاية اكبر من اقرانهم من اللاعبين (2) .

3-1-2 التحمل

-التحمل ، مفهومه ، وأهميته ، وأنواعه

يعد التحمل صفة ضرورية ، اذ يعتمد تطوير القابلية الأنجازية للرياضي في بعض فعاليات العاب القوى عليه بشكل اساسي ، لذلك فهي تعد صفة بدنية مهمة من بين الصفات البدنية الاساسية كالسرعة والقوة والمرونة والرشاقة ، اذ أن هذه الصفات البدنية لها ارتباطها الوثيق والفعال لتلك المكونات الاخرى لذا نرى أن تحمل السرعة وتحمل القوة من الصفات المركبة التي جاءت اهميتها من عنصر المطاولة التي جعلت الصفة من العموم الى صفة الخصوص .

(1) محمد عثمان : المصدر السابق، ص 229-230

(2) محمد عثمان : المصدر السابق ، ص 231 .

فقد اتفق كل من معظم الباحثين . على تقسيم أنواع التحمل على مايلي :

أ- **التحمل العام** : الذي يتضمن التنمية العامة للجسم من دون التركيز على اجزاء معينة منه وتحسين عمل الجهازين الدوري والتنفسي بمد الخلايا العضلية العاملة بالأكسجين المستمرة بالعمل ، ومن وجهة نظر (بسطويسى احمد) عن التحمل العام هو عنصر رئيسي ومهم لرفع مستوى القدرات الهوائية في الجسم الى الحد الذي يتناسب مع التحمل الخاص ولا يتعارض معه وعلى ذلك يحذر ابو العلا عبد الفتاح 1997 عن بلاتونوف أن المبالغة في تنمية التحمل العام عند الرياضيين ذي تخصصات معينة في اتجاه القوة او السرعة يعتبر ذو تأثير سلبي على المكونات الفنية لاداء تلك التخصصات كما له تأثير سلبي ايضا على توقيت ، وإيقاع الاداء الحركي . وأن التحمل صفة بدنية اساسية لدى الإنسان وهذه الصفة تعتمد على طبيعة العمل ونوعه ومدته وهو موروث ومكتسب ، ولا يمكن أن يعبر عن ذلك بشيء اخر . لذا فالتحمل يقسم الى تحمل خاص وتحمل عام ، حيث أن التحمل العام هو قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لافترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الاكبر على الجهاز العضلي والجهاز الدوري التنفسي (1).

ب- **التحمل** : أن التحمل الخاص هو اساس في مفهوم التخصص في التدريب الرياضي تتكون العملية التدريبية في هذه المرحلة نحو بناء اللياقة البدنية ، ويمكن بلوغ ذلك من خلال مضاعفة حصة تدريبات الاعداد الخاص القريبة والمباشرة من تدريبات المنافسات وكذلك تدريبات المنافسات الفردية (2) . وله تأثير كبير جدا في تنمية العناصر الحركية الخاصة في الفعاليات الرياضية وعلى وجه الخصوص في تدريب فعالية 400 (م) حرة ، ويظهر تأثيره في تطوير مستوى الإنجاز الرقمي لهذه الفعالية وفعاليات الركض السريع ، لذلك فأن لكل فعالية متطلباتها الخاصة بها التي تميزها عن غيرها في كيفية التعامل في ضوء مكونات الحمل التدريبي وفي ضوء الصفة البدنية الخاصة حيث أن التحمل الخاص هو العنصر الاساسي الذي نتعامل معه وتذكر (فردوس محمد بن دخيل) عن المندلاوي أنه يرى أن التحمل الخاص هو احدى العناصر المهمة في تحديد النجاح في الفعالية الرياضية بحيث تتراوح الشدة المستخدمة ما بين (75% - 85%) من المستوى اللازم للعداء ، أحيانا تتشابه الشدة المستخدمة في المنافسة (3) . أن التحمل الخاص يعد اساسا في بناء كل تدريب رياضي حيث تدعم هذه الصفة تحقيق شدة التدريبات المثالية من خلال الوقت المطلوب الذي تحدده المنافسة فضلا عن أنها تؤدي الى حلول صحيحة للمشاكل النفسية والخطئية وتسهل عملية اتقان كثير من الواجبات والاعمال الصعبة خلال التدريب (4). ويعرفها محمد حسن علاوي على أنها قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طوال مدة اداء النشاط المعين . لذا نرى أن التحمل الخاص يخدم طبيعة اداء الفعاليات التخصصية اي تكون اساسا من اجل اجتياز مرحلة هبوط المستوى في التدريب والمنافسات للفعالية المعنية ، اذ أن كل فعالية بضرورة حالة اترانية ترابطية في الصفات ، او العناصر البدنية لكي تخدم الاتجاه الحركي ومتطلبات الاداء . لذا أن الصفة السائدة في تحسين مستوى التحمل الخاص هو الرفع المستمر للحمل كصفة مميزة لهذا النوع من التدريب ، فلا بد أن تشير الى التغيرات في الاجهزة العضوية. وتكون اكبر كلما كان اشد وهنا ونجد شدة العمل العضلي وتحمله يتم بتوزيع معاكس .

(1) محمد صبحي : القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 306

(2) ريسان خريط مجيد : تخطيط وتقييم التدريب الرياضي ، طرابلس ، جامعة النجاح ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص 59

(3) فردوس محمد بن دخيل : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة في تحسين المستوى الرقمي لعدو 100م

(رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح ، طرابلس ، 1999 ، ص 16 .

(4) محمد عبد الحامى : التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الإنجاز في ركض 400م (أطروحة دكتوراه) ، جامعة

بغداد ، التربية الرياضية ، 1995 ، ص 12 .

وهذا يعني كلما كان الإنجاز كبيرا كانت الفترة اقصر لقطع المسافة المطلوبة هذا ولا بد لنا أن نؤكد أن

الجانب التربوي ، كالإرادة مثلا تكون مهمة في عملية تدريب التحمل الخاص . وهذا يعني أن تطوير التحمل الذي يتطلب أداء فن الأداء الحركي الجيد لفترة طويلة ، فالتحمل يعد احد الصفات المهمة التي تحتاجها معظم الالعب الرياضية من حيث تطوير كفاءة الاجهزة الوظيفية ، فلا يمكن للعضلة أن تعمل بشكل جيد دون توافر الاوكسجين الذي يصلها بواسطة الدم . فاللاعب الذي يمتلك صفة المطاولة يستطيع أداء السباقات بقدرات فنية وكفاءة دون هبوط المستوى او دون أن تطرا عليه علامات التعب الذي يؤثر على استمرار الاداء بالشكل المطلوب (1) .

2-4 تقسيمات التحمل الخاص

أن تقسيمات التحمل الخاص كثيرة وضعها خبراء التدريب الرياضي ، وهذه التقسيمات هي اصلا نابعة من اسس الفعالية الرياضية ومميزاتها ومتطلباتها لذا نرى أن التحمل الخاص الذي يحتاجه عداء (400 م) حرة يختلف عن عداء المارثون ، والرمي ، والقفز ، وهؤلاء يختلفون ايضا عن لاعب الهوكي ، او لاعب القدم ، والتجديف ، وغيرها اذ أن التحمل الخاص له تأثيرفاعل واهمية بالغة في رفع مستوى التطور حتى بلوغ اعلى المستويات العليا والمحافظة عليها ، وبعد هذا العرض الموجز يجب معرفة اقسام التحمل الخاص الذي يستوضح اهمية اقسامها ، ومدى حاجة الفعالية الرياضية الى تلك الاقسام ، لقد اتفق معظم الباحثين على تقسيم الحمل بالنسبة للقدرات البدنية الى :

1- تحمل السرعة

2- تحمل القوة

3- تحمل القوة المميزة بالسرعة

أن اي فعالية رياضية او لعبة جماعية لها تحملها الخاص بها الذي يسهم في تحقيق اعلى مستوى المنافسة ، والسباق ، ولا نقول أنه جزء تكميلي ، وإنما ضروري ما دام الهدف المنشود منصبا عليه اذ هو نتيجة ضمنية في المحصلة النهائية .

2-4-1 تنمية التحمل الخاصة

ينبغي على الرياضي من اجل بلوغ مستوى عال للتحمل الخاص أن يظهر مزايا فردية و قابليات قيادية في تلك الظروف التي تؤلف بمجموعها سماتا لنشاط تنافسي محدد اذ أن الاعمال الخاصة لتنمية التحمل الخاص ازاء مكونات التحمل للتمرينات الأساسية هي تمرينات الاعداد التخصصي القريبة من التمرينات التنافسية بالشكل ، والتركيب ومزايا التأثير على الأنظمة الوظيفية للجسم اما المهم الذي يؤثر على كفاءة تنمية التحمل الخاص فهو تمازج تمرينات ذات فترات مختلفة عند تنفيذ وتخطيط العمل بطريقة تكون فيها قريبة من الاعمال التنافسية (2) . والادق والاحص من ذلك أن هذه ترتبط (بتحمل القوة المميزة بالسرعة ، وتحمل السرعة ، وتحمل القوة) بشكل خاص ، اذ أن هذه المكونات تؤثر تأثيرفعالا وكبيرا في هذه الفعالية فضلا عن متغيرات اخرى ، ومن ثم اذا ما ارتبطت هذه المكونات جميعا سوف تحقق مستوى عال من الإنجاز ، ام المحافظة عليه وتطويره يعتمد على كيفية التعامل في ضوء أحداث علم التدريب الحديث .

2-4-2 تحمل السرعة

تعني القدرة على مواجهة التعب في ظروف العمل والأداء الرياضي (3) وبما أن صفة تحمل السرعة تمثل العلاقة ما بين صفة التحمل والسرعة ولذلك يمكن أن يتوقف عليها مستوى الإنجاز الرقمي في كثير من فعاليات الركض في العاب القوى وعلى وجه الخصوص في فعاليات ألا ركاض السريعة وبما أن تحمل

(1) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، الاردن ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 ، ص 265 .

(2) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (النظريات -التطبيقات) الإسكندرية ط1999، 2، 1999 ، ص 150 .

(3) محمد عبد الحجامي : مصدر سبق ذكره ، 1995 ، ص 12 .

السرعة هي قابلية مقارنة التعب في ظروف الاداء التخصصي بسرعة عالية وعلى طول الاداء للسباق او المنافسة اي أن عدم العمل يكون في اطار الحالة القصوى او الشبه القصوى وهذا يدل على عدم خفض السرعة الانتقالية او معدل السرعة في ذلك الاداء بسبب ظهور مظاهر التعب . ويرى (عويس 2000) أن احد العناصر المؤثرة في التحمل وخاصة في التحمل الخاص تكون السرعة الاحتياطية واهميتها في دورة الاعداد البدني والتي غالبا ما تكون محددة بالرغم من ذلك فالكثير من المدربين لا يعرفون الكثير من هذا الامر فأن السرعة الاحتياطية يجب أن نعرفها جيدا وهي الفرق بين قطع اقصى مسافة في اقل زمن (100م/عدو) وبين تحقيق زمن اطول لنفس المسافة القصيرة في اثناء السباقات الاطول من 100م اي اذا كان اللاعب لديه المقدرة على أنجاز المسافات القصيرة باقصى سرعة ممكنة يكون قادرا على قطع مسافات اطول بسرعة وسهولة وعلى هذا النحو فاللاعب من خلال ادائه اعلى سرعة احتياطية سوف يستهلك اقل مقدار من الطاقة للحفاظ على السرعة الناتجة مقارنة باللاعبين الاخرين الذين يمتلكون سرعة احتياطية اقل ، وعموما فأن السرعة والسرعة الاحتياطية في التدريبات يمكن أن تكون الركيزة الاساسية في الوصول الى مستوى عال في الرياضات التي تعتمد على ذلك (1) وبما أن تحمل السرعة هي جزء اساسي ومكون من مكونات التحمل الخاصة لفعالية 400م حرة لذلك فأن من دواعي الاهمية والحاجة الاساسية في تطوير هذه الصفة الفعالة في الالعاب والفعاليات يجعله عنصرا حاسما لتحقيق الفوز ويمكن تحديد العمل العضلي القصوي اصلا حسب مستوى العداء وقدراته ومدى اعداده وتدريبه الصحيح ويرى الباحث أن مطاولة السرعة هي القدرة على مواجهة التعب والتغلب عليه والاستمرار على معدل من السرعة القصوى في اثناء السباق او المنافسة .

2-4-3 تنمية تحمل السرعة وتطويرها

هناك عدة طرق ووسائل تؤدي الى أنواع مختلفة من التحمل وتطويره حيث أنه مرتبط بكل أنواع الفعاليات الرياضية المختلفة ، وقد تناول علم التدريب الرياضي الكثير من المواضيع المختصة في اهمية تنمية صفة تحمل السرعة الخاصة وتطويرها ، أن طريقة التدريب الفكري تعد من افضل الطرائق التدريبية التي تؤدي الى تطوير صفة تحمل السرعة الخاصة في كثير من الفعاليات والأنشطة الرياضية ، فعند تدريب تحمل السرعة الخاصة يجب أن نضع في الحسبان زيادة عدد مرات التكرار الى جانب ذلك ارتفاع بدرجة شدة الحمل . وذكر (محمد حسن علاوي) أن الافضل لتنمية تحمل السرعة وتطويرها أن يتم في البداية حجم التدريب من خلال استخدام عدد كبير من التكرارات ثم بعد ذلك الارتفاع بدرجة الحمل مع تقدير أزمان الراحة بين التمرينات او بين اجزاء التمرين الواحد (2) . ويشير (عصام عبد الخالق) الى أن الاحمال التدريبية ذات الشدة التي تتراوح بين الشدة الاقل من القصوى الى الشدة القصوى اي من (75%-90%) ومن (90%-100%) من اقصى مقدرة اللاعب تعد شدة مناسبة لتطوير تحمل السرعة الخاصة وتنميتها (3) . إذ نجد تحمل السرعة في المرحلة النهائية للسباق وقبل الوصول الى النهاية نجد مدى اهمية تحمل السرعة في معادلة العداء والمحافظة على سرعته عند بداية الأنسياب وهو يتطلب الاداء الاقوى والافضل في إنهاء مسافة الامتار الاخيرة وتحقيق افضل أنجاز .

(1) عويس الجبالي :التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، ط، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 395 .

(2) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 12 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 ، ص 19 .

(3) عصام عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، ص 163 .

2-4-4 وسائل تدريبات تحمل السرعة

أن متسابقى المسافات القصيرة ، والمتوسطة ، والطويلة يحتاجون الى تحمل السرعة بدرجات متفاوتة بحسب متطلبات الفعالية اذ يتطلب الامر بعض الاحيان أن يزيد متسابق المسافات المتوسطة والطويلة من سرعته ، ولا سيما في نهاية السباق ، وعند ادائهم التدريبات اطول مسافة السباق ، ويتطلب هذا مراعاة مايلى (1).

- 1- أن يكون تكرار الاداء في الجري بالسرعات الاقل من القصوى او القريبة من القصوى .
- 2- التدريب بالسرعة القصوى او اقل من القصوى مسافة تزيد عن المسافة الاصلية مرتين .
- 3- زيادة مسافة التدريب بالسرعة القصوى في حدود (10%-20%) عن المسافة الاصلية .
- 4- استخدام اسلوب السرعات المتغيرة في اثناء قطع المسافة مثل 50 م سرعة متزايدة ، ثم 50 م سرعة ثأنية ، وهكذا .
- 5- اداء تكرارات مرتفعة الشدة ، مسافات قصيرة (30-60) متر ، وتؤدي تدريبات تحمل السرعة بواقع (2-3) مرات اسبوعيا وتستخدم فيها القوة المميزة بالسرعة وتدرجات التحمل (بيك اب) * للمسافات القصيرة والطويلة لتنمية القدرة اللاهوائية .

5-2 تحمل القوة

تعرف على أنها القدرة العضلية على الاستمرار في الاداء خلال فترة زمنية محددة ، ويرتبط هذا النوع من القوة باعادة مخرجات حمل التدريب الخاصة بالقوة والتحميل معا (2) . وهي المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة مقاومات لفترة طويلة. ويكون الانقباض العضلي مستمرا ولزمن يتراوح ما بين 45 ثأنية الى عدد من الدقائق وتعرف على أنها احدى عناصر اللياقة البدنية والتي تؤهل الرياضي لأنتاج القوة اللازمة على الرغم من حالة التعب التي يوجد منها . ويعرفها (هارة) 1980 بأنها قدرة الجسم واجهزته الحيوية الداخلية على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترة الاداء فيه وبعلاقته القوية بمستوى القوة العضلية ويعتبر تحمل القوة والتحمل ، ويرى الباحث من خلال هذه التعاريف أن تحمل القوة يعني إمكانية الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة زمنية طويلة رغم التعب . وتختلف صفة التحمل تبعا لاختلاف نوعية الأنشطة الرياضية فقد تكون في بعض الاحيان قصيرة جدا وبمستوى عال من الشدة ، وتلعب صفة تحمل القوة دورا هاما في تحقيق اعلى النتائج في مسابقات 200-400م (3) . (* بيك اب : هذه الطريقة يكون الاداء بسرعة تدريجية من الهرولة الى العدو السريع بنسبة 75% ثم اقصى سرعة وتستخدم 1:1 للمسافة المقطوعة ومسافة المشي التي تليها الاستشفاء

قاسم حسن حسين : قواعد التدريب الرياضي ، مطبعة الحكمة ، الموصل ، 1988 ، ص 147 .

(2) عويس الجبالي : مصدر سبق ذكره ، ص 360 .

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ،

1993 ، ص 210-219

ويرى محمد صبحي حسانين أن شدة اداء تمرينات المسابقات يمكن أن تستخدم على اساس المعدل الوسطي لسرعة السباق الذي توصل اليها ثم تزداد الشدة طبقا لسرعة السباق أن كل هذه الاراء العلمية والتدريبية تلتقي عند تنمية تحمل القوة والتي تهدف الى الوصول الى اعلى الطاقات القصوية لتحقيق الهدف المنشود وعليه فأن تحمل القوة يجب أن يكون في ضوء متطلبات الاداء الخاص في الفعالية المعينة وأن تكون الشدة المستخدمة مقاربة لمجريات شدة السباق او المنافسة(1) .

2-5-1 تحمل القوة المميزة بالسرعة

ترتبط القدرات البدنية (القوة-السرعة-التحمل) بالكم الكلي للتدريب وليس بالكيف حيث أن اهمية هذه القدرات يشكل الاساس لمستوى الاداء البدني ويشير اداء التدريبات الى الغرض منها وفي الوقت نفسه يعبر عن اي من القدرات يراد تنميتها فعلى سبيل المثال اذا ادى اللاعب التدريبات باقصى شدة يعتبر ذلك تمرينا للقوة وفي حالة اداء التدريبات بتردد عال فأن ذلك يهدف الى تنمية السرعة بينما يجري لمسافات طويلة وتكرار اداء هذه المسافات يمثل تدريبات التحمل ، كما أن هناك تدريبات تعمل على توافق هذه القدرات مع بعضها البعض و تهدف الى تنمية قدرة واحدة على حساب القدرات الاخرى وجميع او معظم الحركات الرياضية تتم من خلال مزج هذه القدرات سواء الثلاث مكونات او من مكونين .ويجب الاشارة الى الأنشطة الرياضية المختلفة تتطلب جميع هذه المكونات ولكن بنسب مختلفة حيث أن المسابقات التي يقل فيها زمن الاداء عن 60 ثا فأن تحمل السرعة يمثل الدور الاساس في عناصر تدريبها (2) .

(1) قاسم المندلاوي : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، 1990 ، ص 128 .

(2) عويس الجبالي : مصدر سبق ذكره ، ص 343 .

- 1-3 منهج البحث
 2-3 مجتمع وعينة البحث
 3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
 1-3-3 الأجهزة
 2-3-3 وسائل جمع المعلومات
 4-3 التجربة الاستطلاعية
 5-3 الأسس العلمية للاختبارات
 1-5-3 ثبات الاختبار
 2-5-3 الموضوعية
 6-3 الاختبار القبلي
 7-3 المنهج التدريبي
 8-3 الاختبار البعدي
 9-3 الوسائل الأحصائية

1-3 منهج البحث

تم اختيار الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث .

2-3 مجتمع وعينة البحث

أذ شملت عينة البحث على ناشئين من نادي قضاء عفك ونادي ناحية نفر وتم اختيار عدائين بالطريقة العمدية لقلتهم ، ثلاثة عدائين من نادي عفك وثلاثة عدائين من نادي نفر وجميعهم من فئة الناشئين الذين تتراوح اعمارهم ما بين 16 - 17 سنة ، حيث يبلغ عدد عينة البحث (6) عدائين . حيث استخدم الباحث طريقة المجموعة الواحدة من غير المجموعة الضابطة . وحيث تم التجانس والتكافؤ من حيث الطول والوزن والعمر لعينة البحث في جدول رقم (1) .

جدول رقم (1)

يبين الجدول أطوال وأوزان وأعمار اللاعبين والاختبارات البدنية والوسائل الإحصائي

المجموعة التجريبية	الوسط الحسابي	لانحراف المعياري	الالتواء
الطول	165 , 67 سم	1 , 85	0 , 74
الوزن	59 , 16 كغم	1 , 72	0,67
العمر	16,33 سنة	0,51	0,96
اختبار ركض 300 م حرة	40,66 ث	1,21	0,07
اختبار ركض 600 م حرة	1,25 د	0,02	0,87

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
3-3-1 الأجهزة

1. ساعة توقيت عدد 6
2. شريط قياس الطول
3. صافرة
4. جهاز قياس الوزن

3-3-2 وسائل جمع المعلومات

1. اللقاءات الشخصية مع المدربين والاختصاصيين
2. المصادر العربية والاجنبية
3. الاختبارات البدنية

3-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2007/12/26 على عدائين خارج عينة البحث وأعطائهم تمارين تماثل للتمارين التي اعطيت في الوحدة التدريبية المحددة من قبل الباحث وذلك لمعرفة الاخطاء التي قد تحدث اثناء التطبيق وكيفية تجاوزها و معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات . ومعرفة الاخطاء وكذلك اعداد الفريق المساعد *.

3-5 الاسس العلمية للاختبارات

3-5-1 ثبات الاختبار

تم إيجاد معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبارات بعد ستة ايام . على نفس العينة اي العدائين الذين خارج العينة الاساسية .

3-5-2 الموضوعية

من خلال عرض الاختبارات من قبل الباحث على مجموعة من المدربين والخبراء في التربية الرياضية .تم ايجاد الموضوعية لهذه الاختبارات اذ اجمع الخبراء والمدربين على أن الاختبارات المستخدمة تصلح للصفة المراد قياسها وهي مناسبة مع امكانيات افراد العينة الاساسية .

3-6 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي في يوم الاحد الموافق 2008/1/1 في تمام الساعة 3.30 عصرا على ملعب نادي عفك الرياضي بركض (400م) حرة وهذا الاختبار المستخدم في البحث تم اجراءه على عينة البحث قبل البدء بالمنهج التدريبي الموضوع من قبل الباحث .

3-7 البرنامج التدريبي

لقد اعد الباحث برنامجا تدريبيا لتطوير صفة مطاولة السرعة لفعالية (400م) حرة لعينة البحث من تاشيئ نادي عفك الرياضي ونادي نهر الرياضي اذ بدء المنهج التدريبي بتاريخ 2008/1/3 وكان الباحث مراعيًا للقابليات البدنية لعينة البحث مستعينا بالمصادر في علم التدريب الرياضي الى جانب الخبراء والمختصين . وفي هذا المجال حيث قام الباحث بأستخدام طريقة المجموعة الواحدة اي المجموعة التجريبية فقط واستخدم الباحث طريقة التدريب الفئري مرتفع الشدة لتطوير صفة مطاولة السرعة لافراد عينة البحث . اذ كانت الشدة المستخدمة في هذا المنهج التدريبي يبدأ من 65% ويصل الى 85% من الشدة القصوى لافراد عينة البحث . اذ شمل المنهج التدريبي على 12 اسبوعا وبواقع 3 وحدات تدريبية خلال الأسبوع الواحد . حيث تشمل الوحدة التدريبية على القسم الرئيسي فقط . لاعلاقة للباحث بالقسم التحضيري والقسم الختامي . فقط يعطي الباحث القسم الرئيسي للعينة . وفي الجدول رقم (2) يوضح تفاصيل الوحدة التدريبية للقسم الرئيسي فقط . حيث يبلغ مجموع الوقت الكلي للقسم الرئيسي هو (2160) دقيقة مقسمة على التمارين البدنية المتنوعة التي اعطيت في المنهج التدريبي .

• فريق العمل المساعد

- حيدر بلاش (طالب دكتوراه)
- احمد شاكر فرمان (طالب ماجستير)
- فاهم عبد العباس (مدرب ساحة وميدان)

جدول رقم (2)

يبين الجدول تقسيم القسم الرئيسي للوحدة التدريبية بالدقيقة والنسب المئوية

أقسام التدريب	الوقت خلال الوحدة التدريبية بالدقيقة	الوقت خلال الأسبوع بالدقيقة	الوقت الكلي بالدقيقة	النسبة المئوية
القسم الرئيسي للتمارين البدنية	60	180	2160	2,78

3-8 الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبار البعدي في يوم السبت الموافق 2008 /3/27 . ركض 400م حرة الذي تم اجراءه بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي بشكل مشابه كما جرى في الاختبار القبلي مراعيًا بذلك الظروف المكانية والزمانية ومن خلال الاختبار تم الحصول على نتائج هذا الاختبار بشكل صحيح .

3-9 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية التالية :-

مج س

- الوسط الحسابي س = —

ن

(مج ف)

- الانحراف المعياري $\sqrt{\frac{\text{مج ف} - \text{مج س}}{\text{ن}}}$

ن

ن - 1

3(الوسط الحسابي - الوسيط)

- الالتواء = —

الانحراف المعياري

- اختبار : t - test

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

1-4 عرض النتائج

1-1-4 عرض نتائج فروقات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

4- 2 مناقشة نتائج اختبار ركض 400 م حرة

4- 1 عرض النتائج

لقد تجلّى هذا الباب بعرض نتائج التجربة وتحليلها ومناقشتها حيث كأن عرض النتائج على شكل جدول لأنها تعطي صورة توضيحية بشكل دقيق وما تمخض عنه من نتائج وايضا أنها تقلل من الخطأ في المراحل اللاحقة من البحث وتعزز الادلة العلمية وتمنحها قوة (1) .

1-1-4 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي .

من خلال ما موضح في جدول رقم (3) والذي يبين لنا الوسائل الإحصائية التي أجريت على عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي تبين وجود فروقات معنوية للاختبارات البعدية للعينة للبحث ومن خلال ما هو موضح في الجدول رقم (3) يبين أن قيمة الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية (عينة البحث) القبلي والبعدي لنفس المجموعة على التوالي لأن الباحث استخدم نظام المجموعة الواحدة وهي المجموعة التجريبية . وكأن الفرق للاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (58,17) ثا.

وبانحراف معياري هو (1,33) دقيقة . أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (54,33) ثا ، وبأنحراف معياري (1,75) دقيقة . ومن هنا نستدل بأن هناك فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي بركض العينة 400 م حرة بعد اكمال المنهج التدريبي . وحصلنا على فروقات معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم (3)

يمثل الاختبار القبلي والبعدوي قيمة (T) الجدولية والمحسوبة ودلالاتها

أنجاز ركض 400م حرّة	المجموعة التجريبية		قيمة (T)		دلالة الفروض
	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
قبلي	58,17	1,33	3,136	2,048	معنوي
بعدي	54,33	1,75			

* تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (11)

2-4 مناقشة نتائج ركض 400 م حرّة

من خلال ما تم عرضه من مجريات البحث وتحليله في الجدول رقم (3) لاختبار ركض (400 م) حرّة لعينة البحث ظهرت النتائج بعد الانتهاء من المنهج التدريبي ، ولقد ظهرت هناك فروقات معنوية التي حصلنا عليها من جراء العمليات الاحصائية والتي جرت للاختبارين القبلي والبعدي ومن جراء هذه الاختبارات وجدت بأن هناك تطورا في مستوى صفة (مطاولة السرعة) من خلال فقرات المنهج التدريبي المعطاة لعينة البحث التي وضعها الباحث مما ادى الى التحسن في أنجاز ركض 400 م حرّة لعينة البحث وهذا التحسن جزاء تأثير البرنامج التدريبي الذي مارسه عينة البحث ، لذا يرى الباحث أن الرفع من صفة (مطاولة السرعة) بالنسبة للفعالية هو يعني تطور في الأنجاز وهذا مما يؤدي الى تحسين او رفع المستوى الرياضي ومن هنا نرى أن لهذا المنهج التدريبي اهمية كبيرة في تحقيق افضل أنجاز ممكن ورفع المستوى الرياضي . ويوضح الباحث هذا التطور هو اندماج او تقبل المجموعة التجريبية الى مفردات او مجريات المنهج التدريبي الذي وضع للمجموعة التجريبية وبتحملها أعباء التعب من خلال الجرعات التدريبية المعطاة لها حتى نصل إلى مردود ايجابي فيما يخص النتائج النهائية في الاختبار النهائي. وكذلك يرجع الفضل إلى الأسلوب التدريبي المستخدم (الأسلوب الفكري مرتفع الشدة) لفعالية (400 م) حرّة للناشئين . إن هذه الفعالية تتطلب قدرا كبيرا من السرعة والتحمل والقوة كمتغيرات بدنية يجب التعامل معها تعاملًا دقيقًا لاسيما إن هذا السباق يتم فيه العدو بسرعة اقرب ما يكون إلى السرعة القصوى ويجب أن يتمتع العداء بمستوى عال من السرعة التي تعتبر الحجر الأساس للبرنامج التدريبي سواء كان للناشئين أم المتقدمين حيث يتم اختيار الناشيء الذي لديه الرغبة والقدرة على التحمل للتعب الشديد وكذلك أن تكون لديه المقدرة على تحقيق أرقام جيدة في سباق ال 100 متر وبزمن 10-11 ثانية .

هذا ما يشير اليه اغلب العاملين في مجال التدريب ومنهم محمد عثمان من خلال تطوير القدرة اللاهوائية باستخدام التكرارات والتدريب الفكري مرتفع الشدة والمنخفض الشدة خلال الفترة التحضيرية ويرى إن الشدة المستخدمة تكون ما بين 75 % - 85% وهذا ما أكد عليه المنهج التدريبي الذي أعده وطبقه الباحث لثلاثة أيام في الأسبوع ولمدة ثلاث اشهر ركز فيها الباحث على القسم الرئيسي فقط عند التدريب حيث إن العمر التدريبي لعينة البحث يتراوح من عام إلى عام ونصف ورغم إن الشدة تحت القصوى التي استخدمها الباحث خوفا من حدوث الجهد العالي أو حدوث إصابات كذلك عدم النفور من هذه الفعالية ذات الجهد الكبير. إذ يعد التدريب المستخدم احد أنواع طرق التدريب الأخرى حيث يعد هذا النوع من التدريب أكثر ملائمة من خلال مقارنته ببقية الطرق التدريبية الأخرى ، التي تستخدم في تنمية صفة مطاولة السرعة مما يؤدي هذا الى تطور المستوى لأنحاز ركض (400م) حرة وذلك التطور الحاصل يأتي من جراء تحسين مستوى صفة (مطاولة السرعة) للفعالية . ولقد اعتمد مبدأ الدقة في تدريب مطاولة السرعة ، إذ أن افضل ما يمكن أن يتوصل اليه الرياضي خلال تدريب مطاولة السرعة هو الرفع من مستواها أو مقارمة التعب والتغلب عليه هو قدرة الرياضي على أنتاج الطاقة في الظروف اللاوكسجينية الأمر الذي يرفع من قدراته وإمكانياته ليكون مؤهلا لتجاوز الصعوبات في التدريب والمنافسات لتحقيق افضل النتائج الرياضية . وهذا يرجع ايضا الى مدى ونوع الطريقة التدريبية المستخدمة في المنهج التدريبي الذي استخدمه على المجموعة التجريبية مما أدى الى تحقيق أنجاز ملموس وملحوظ من خلال الاختبارين القبلي والبعدي التي جرت وعرضت نتائجها في جدول رقم (3) . في هذين الاختبارين لأنجاز ركض 400 م حرة مما أظهرت وجود فروق معنوية بشكل واضح وملحوظ ولصالح المجموعة التجريبية وهذا من خلال التطورا لحاصل و الواضح الذي حصل لافراد العينة اثناء اداء العملية التدريبية التي من خلالها تبين أن هناك فروقا في الاوساط الحسابية لافراد عينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي من خلال عرضها في جدول رقم (3) إذ كَان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (58,17) ثابته وبانحراف معياري (1,33) دقيقة . اما قيمة (ت) المحتسبة هي (3,13) وقيمة (ت) الجدولية (2,048) . وبمستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (5) أما الاختبار البعدي حيث كَان الوسط الحسابي له (54,33) ثانية وبانحراف معياري (1,75) دقيقة أما قيمة (ت) المحتسبة هي (3,136) دقيقة وبقية (ت) الجدولية هي (2,048) وبمستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (5) . مما يدل على أن هناك فروقا معنوية في النتائج ويؤكد أن هناك تطورا في مستوى الأنجاز النهائي وهذا يدل على أن مجريات المنهج التدريبي قد اخذ طابعا ايجابيا مع العينة في الاختبار البعدي بشكل واضح بالنسبة للاختبار القبلي . ولقد ثبت أن هناك تطورا حصل

للمجموعة التجريبية من خلال تطوير صفة مطاولة السرعة .حيث تتركز الخطوات التدريبية في هذه الفعالية على تعلم الجري في المنحني وتساعد عملية العدو لمسافات تتراوح من 200 - 500 في التعود على السباق وبما إنهم صغار في السن والعمر التدريبي فقد اعتمد الباحث على التنوع في عملية التدريب واستخدام مثيرات متعددة للحمل البدني ومن الأمور المهمة التي يجب الإشارة إليها إن التقدم الذي حصل في اختزال الوقت في الاختبار البعدي وبواقع أكثر من ثلاث ثوان هو جيد قياساً إلى ما يقوله علم التدريب الرياضي بالنسبة إلى فئة الناشئين حيث يحتاج البرنامج التدريبي إلى أكثر من عامين للحصول على نتائج واضحة ومهمة يراعى فيها عدم النفور من التدريب القاسي . مع مراعاة تطوير عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة وكذلك إدخال الألعاب الجماعية والتدريب الدائري وكل هذا يسبق البرنامج التخصصي حيث إن البرنامج اعد ه الباحث خلال فترة الإعداد العام (الفترة التحضيرية) الذي احتوى على تمارين للقوة المميزة بالسرعة لتنمية رد الفعل وكذلك انطلاقات من الوقوف والرقود وتمارين المقاومة للجسم أو الزميل وكذلك القفز العمودي ويرى محمد عثمان إن سرعة التردد للقدمين تتوقف على كفاءة الجهاز العصبي (1) التي لايمكن تطويرها بعد عمر السادسة عشر ومن هنا يصح تركيز المدربين على تطوير أو زيادة طول الخطوة مع الأخذ بنظر الاعتبار المواصفات الجسمية عند عملية اختيار العدائين للتدريب على هذه الفعالية . كما ركز الباحث على تطوير القوة العضلية ليس للساقين والفخذين فحسب شمل جميع المجاميع العضلية للذراع والكتفين والتركيز على كيفية توزيع الجهد في السباق في ال 200 متر الأولى والثانية . فكلما ارتفع مستوى الأداء للعداء وخصوصاً مستوى تحمل السرعة لديه كلما استطاع إنتاج طاقة اكبر وبزمن اقل .

a. محمد عثمان : المصدر السابق، ص 235

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

لقد توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :-

* - أن للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحث له أثر واضح في تطوير أنجاز عينة البحث في إنجاز 400 متر حرة.

* - أن المنهج التدريبي ملائم لتطوير صفة (مطاولة السرعة) مما أدى الى تحسين الأنجازات .

* - هناك تقبل أفراد عينة البحث لمفردات المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث من خلال النتائج التي حصلت والرغبة في التدريب وعدم حصول إصابات او ظهور الحمل الزائد . .

* - أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في أنجاز ركض (400 م) حرة للناشئين .

5-2 التوصيات

* - أهمية التأكيد على الجوانب التدريبية وخاصة صفة الارادة والتي تكون عملية تدريب مطاولة السرعة.

* - أن استخدام مثل هذا المنهج التدريبي للعينة (الناشئين) يعتبر جيد لأننا حصلنا على نتائج معنوية في الاختبارات

* - عند اجراء تدريب صفة مطاولة السرعة يجب التأكد من زيادة عدد مرات التكرارات مع ارتفاع درجة شدة الحمل والتي يجب أن تكون ملائمة مع حجم التدريب للناشئين

* - جعل هذه الدراسة نقطة شروع الى عمل جديد لباحثين في فعاليات اخرى تتطلب مطاولة السرعة في ألعاب القوى لتحقيق أفضل المستويات الانجازية الرياضية لخدمة الحركة الرياضية .

المصادر

أولا : المصادر العربية

- أبو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1993.
- الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة: نظريات التدريب، ترجمة مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، 1996 .
- رودى شتملر: طرق الإحصاء والتربية البدنية، ترجمة: عبدعلي نصيف، بغداد، دارالفكر للطباعة، 1974 -
- عصام محمد أمين : التدريب الرياضي (أسس مفاهيم اتجاهات) ، الاسكندرية ، مطابع القدس 1997.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (النظريات -التطبيقات) الاسكندرية ط1999، 2
- عويس الجبالي : التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) ، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001 .
- فردوس محمد بن دخيل : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة على تحسين المستوى الرقمي لعدو 100م (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح، طرابلس، 1990.
- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، الأردن، دارالفكر للطباعة والنشر ، 1998.
- قاسم حسن حسين : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- قاسم المندلاوي وآخرون: الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى، ط5، الموصل، مطابع التعليم العالي،
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى (تكتيك-تدريب-تعلم-تحكيم) ، ط1، الكويت، دار القلم والتوزيع ، 1990 ،
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط12 ، القاهرة ، دار المعارف، 1992
- محمد صبحي : القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995
- محمد عبد الحجامي: التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الأنجاز في ركض 400م (أطروحة دكتوراه) ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1995.

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التربية

معهد اعداد المعلمين

قسم التربية الرياضية

استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل المحترم.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

في النية أجراء البحث الموسوم : ((منهج تدريبي مقترح لتطوير صفة مطاولة
السرعة وتأثيرها على إنجاز ركض 400 م حرة للناشئين)) ونظرا للمكانة العلمية التي
تتمتعون بها يرجى من سيادتكم بيان رأيكم السديد والاطلاع على المنهج التدريبي المقترح
لتضعون اللمسات السديدة عليه الموجودة في الملحق مع التقدير .

الباحث

أياد عبد رحمن

التوقيع :

أسم الخبير او المختص:

الدرجة العلمية :

التاريخ / /

الشهر : الاول

الأسبوع : الاول

المجموعة التجريبية

الزمن : 60 دقيقة

2008 / 1 / 3

اليوم :الخميس التاريخ

الوحدة التدريبية : 1

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاوله السرعة	- ركض 150 م	3	450 م	
			- ركض 200 م	2	400 م	60%
			- ركض 300 م	1	300 م	
			- ركض 600 م	1	600 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع :الأول	الشهر : الاول	
الوحدة التدريبية : 2	اليوم : الاحد	التاريخ 2008 / 1 / 6	الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاوله السرعة	- ركض 100 م	4	400 م	
			- ركض 200 م	3	600 م	60%
			- ركض 600 م	2	1200 م	

الراحة / حتى يصل النبض الى حالته الطبيعية

المجموعة التجريبية	الأسبوع : الاول	الشهر : الاول	
الوحدة التدريبية : 3	اليوم : الثلاثاء	التاريخ 2008 / 1 / 8	الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاوله السرعة	- ركض 150 م	3	450 م	
			- ركض 300 م	2	600 م	60%
			- ركض 400 م	1	400 م	
			- ركض 600 م	1	600 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : الثاني	الشهر : الاول	
الوحدة التدريبية : 4	اليوم : الخميس	التاريخ 2008 / 1 / 10	الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاولة السرعة	- ركض 150 م	3	450 م	
			- ركض 200 م	2	400 م	60%
			- ركض 300 م	2	600 م	
			- ركض 400 م	1	400 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : الثاني	الشهر : الاول	
الوحدة التدريبية : 5	اليوم :الأحد	التاريخ 2008 / 1 / 13	الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي 60 د مطاولة السرعة - ركض 300 م 3 900 م

- ركض 600 م	2	1200 م	60%
- ركض 800 م	1	800 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : الثاني	الشهر : الاول	
الوحدة التدريبية : 6	اليوم :الثلاثاء	التاريخ 2008 / 1 / 15	الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي 60 د مطاولة السرعة - ركض 100 م 3 300 م

- ركض 150 م	3	450 م	60%
- ركض 200 م	2	400 م	
ركض 300 م	2	600 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : الثالث	الشهر : الاول	
الوحدة التدريبية : 7	اليوم :الخميس	التاريخ 2008 / 1 / 17	الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة
القسم الرئيسي 60 د مطاولة السرعة - ركض 300 م 2 600 م

م

- ركض 400 م 2 800 م 65%
- ركض 600 م 2 1200 م

المجموعة التجريبية الأسبوع : الثالث الشهر : الاول
الوحدة التدريبية : 8 اليوم :الأحد التاريخ 20 / 1 / 2008 الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي 60 د مطاولة السرعة - ركض 100 م 3 300 م
- ركض 200 م 3 400 م 65%
- ركض 300 م 2 600 م
- ركض 400 م 1 400 م

المجموعة التجريبية الأسبوع : الثالث الشهر : الاول
الوحدة التدريبية : 9 اليوم :الثلاثاء التاريخ 22 / 1 / 2008 الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي 60 د مطاولة السرعة - ركض 300 م 2 600 م
- ركض 400 م 2 800 م 65%
- ركض 600 م 2 1200 م

المجموعة التجريبية الأسبوع : الرابع الشهر : الاول
الوحدة التدريبية : 10 اليوم :الخميس التاريخ 24 / 1 / 2008 الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاوله السرعة - ركض 100 م	3	300 م	
		- ركض 150 م	3	450 م	%65
		- ركض 300 م	1	300 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : الرابع	الشهر : الاول
الوحدة التدريبية : 11	اليوم الأحد	التاريخ 27 / 1 / 2008
		الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاوله السرعة - ركض 200 م	3	600 م	
		- ركض 300 م	2	600 م	%65
		- ركض 400 م	1	400 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : الرابع	الشهر : الاول
الوحدة التدريبية : 12	اليوم : الثلاثاء	التاريخ 29 / 1 / 2008
		الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاوله السرعة - ركض 150 م	3	450 م	
		- ركض 200 م	2	400 م	%65
		- ركض 300 م	2	600 م	
		- ركض 400 م	1	400 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : الخامس	الشهر : الثاني
الوحدة التدريبية : 13	اليوم :الخميس	التاريخ 31 / 1 / 2008
		الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي 60 د	مطاولة السرعة	- ركض 150 م	3	450 م	
		- ركض 200 م	2	400 م	%65
		- ركض 300 م	1	300 م	
		- ركض 600 م	1	600 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : الخامس	الشهر : الثاني
الوحدة التدريبية : 14	اليوم : الأحد	الزمن : 60 دقيقة
	التاريخ : 3 / 2 / 2008	

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي 60 د	مطاولة السرعة	- ركض 150 م	3	450 م	
		- ركض 200 م	2	400 م	%65
		- ركض 300 م	1	300 م	
		- ركض 600 م	1	600 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : الخامس	الشهر : الثاني
الوحدة التدريبية : 15	اليوم : الثلاثاء	الزمن : 60 دقيقة
	التاريخ : 5 / 2 / 2008	

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي 60 د	مطاولة السرعة	- ركض 150 م	3	450 م	
		- ركض 200 م	2	400 م	%65
		- ركض 300 م	1	300 م	
		- ركض 600 م	1	600 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : السادس	الشهر : الثاني
الوحدة التدريبية : 16	اليوم : الخميس	الزمن : 60 دقيقة
	التاريخ : 7 / 2 / 2008	

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاوله السرعة	- ركض 150 م	3	450م	
			- ركض 200 م	2	400 م	70%
			- ركض 300 م	1	300 م	
			- ركض 600 م	1	600م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : السادس	الشهر : الثاني
الوحدة التدريبية : 17	اليوم :الاحد	الزمن : 60 دقيقة
	التاريخ 10 / 2 / 2008	

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاوله السرعة	- ركض فارتك			
			100 - 200 - 300	1	2600 م	70%
			400 - 600 - 1000 م			

المجموعة التجريبية	الأسبوع : السادس	الشهر : الثاني
الوحدة التدريبية : 18	اليوم : الثلاثاء	الزمن : 60 دقيقة
	التاريخ 12 / 2 / 2008	

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاوله السرعة	- ركض بالقفز بكتلا الساقين 100م	1	100م	
			- ركض بالقفز بالساق اليمنى 100م	1	100م	
			- ركض بالقفز بالساق اليسرى 100م	1	100 م	70%
			- ركض 100م حرة	2	200م	
			- ركض 200م حرة	2	400م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : السابع	الشهر : الثاني
الوحدة التدريبية : 19	اليوم :الخميس	الزمن : 60 دقيقة
	التاريخ 14 / 2 / 2008	

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاولة السرعة	- ركض 150 م	3	450 م	
			- ركض 200 م	2	400 م	75%
			- ركض 300 م	1	300 م	
			- ركض 600 م	1	600 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : السابع	الشهر : الثاني
الوحدة التدريبية : 20	اليوم : الأحد	الزمن : 60 دقيقة
	التاريخ : 2008 / 2 / 17	

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاولة السرعة	- ركض فارتك			
			100م - 150م - 300م			
			400م - 600م - 800م	1	2350 م	75%

المجموعة التجريبية	الأسبوع : السابع	الشهر : الثاني
الوحدة التدريبية : 21	اليوم : الثلاثاء	الزمن : 60 دقيقة
	التاريخ : 2008 / 2 / 19	

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاولة السرعة	- ركض 150 م	3	450 م	
			- ركض 200 م	2	400 م	75%
			- ركض 600 م	1	600 م	
			- ركض 800 م	1	800 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : الثامن	الشهر : الثاني
الوحدة التدريبية : 22	اليوم : الخميس	الزمن : 60 دقيقة
	التاريخ : 2008 / 2 / 21	

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاولة السرعة	- ركض 100 م	3	300 م	
			- ركض 200 م	2	400 م	80%
			- ركض 300 م	1	300 م	
			- ركض 400 م	1	400 م	

المجموعة التجريبية الأسبوع : الثامن الشهر : الثاني
 الوحدة التدريبية : 23 اليوم : الاحد التاريخ 24 / 2 / 2008 الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاولة السرعة	- ركض فارتلك 50م			
			100م - 200م - 300م			
			400م - 300م - 200م - 1700م	1	1700م	80%
			100م - 50م			

الراحة / 50م هرولة

المجموعة التجريبية الأسبوع : الثامن الشهر : الثاني
 الوحدة التدريبية : 24 اليوم : الثلاثاء التاريخ 26 / 2 / 2008 الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاولة السرعة	- ركض 600 م	1	600 م	
			- ركض 400 م	1	400 م	80%
			- ركض 300 م	2	600 م	
			- ركض 200 م	2	400 م	

المجموعة التجريبية الأسبوع : التاسع الشهر : الثالث
 الوحدة التدريبية : 25 اليوم : الخميس التاريخ 28 / 2 / 2008 الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاولة السرعة	- ركض 100 م	3	300 م	
			- ركض 150 م	3	450 م	85%
			- ركض 300 م	2	600 م	
			- ركض 600 م	1	600 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : التاسع	الشهر : الثالث
الوحدة التدريبية : 26	اليوم : الاحد	التاريخ : 2008 / 3 / 3
		الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاولة السرعة	- ركض فارتك			
			- 50م - 100م - 200م			
			- 300م - 400م - 600م	1	2450 م	85%
			800م			

المجموعة التجريبية	الأسبوع : التاسع	الشهر : الثالث
الوحدة التدريبية : 27	اليوم : الثلاثاء	التاريخ : 2008 / 3 / 4
		الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاولة السرعة	- ركض 100 م	3	300 م	
			- ركض 150 م	3	450 م	85%
			- ركض 200 م	2	400 م	
			- ركض 400 م	1	400 م	

المجموعة التجريبية	الأسبوع : العاشر	الشهر : الثالث
الوحدة التدريبية : 28	اليوم : الخميس	التاريخ : 2008 / 3 / 6
		الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاوله السرعة	- ركض 100 م	3	300 م	85%
			- ركض 150 م	3	450 م	
			- ركض 200 م	2	400 م	
			- ركض 300 م	2	600 م	

المجموعة التجريبية الأسبوع : العاشر الشهر : الثالث
الوحدة التدريبية : 29 اليوم : الاحد التاريخ 9 / 3 / 2008 الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاوله السرعة	- ركض بالقفز بكلتا الساقين 100م	1	100م	85%
			- ركض بالقفز بالساق اليمنى 100م	1	100م	
			- ركض بالقفز بالساق اليسرى 100م	1	100م	
			- ركض 200م حرة	1	200م	
			- ركض 400م حرة	1	400م	

المجموعة التجريبية الأسبوع : العاشر الشهر : الثالث
الوحدة التدريبية : 30 اليوم : الثلاثاء التاريخ 11 / 3 / 2008 الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية الزمن الهدف التمرينات المستخدمة التكرار الحجم الشدة

القسم الرئيسي	60 د	مطاوله السرعة	- ركض 100م حرة	2	200م	85%
			ركض بالقفز بكلتا الساقين 100م حرة	1	100م	
			ركض 300م حرة	2	600م	
			ركض بالقفز بالساق اليمنى 100م	1	100م	
			ركض 300م حرة	1	300م	
			ركض بالساق اليسرى 100م	1	100م	
			ركض 600م حرة	1	600م	

المجموعة التجريبية الأسبوع : الحادي عشر الشهر : الثالث
الوحدة التدريبية : 31 اليوم : الخميس التاريخ 13 / 3 / 2008 الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات المستخدمة	التكرار	الحجم	الشدة
القسم الرئيسي	60 د	مطاولة السرعة	- ركض 150 م	3	450 م	
			- ركض 200 م	3	600 م	90%
			- ركض 300 م	2	600 م	
			- ركض 400 م	1	400 م	
المجموعة التجريبية	الأسبوع : الحادي عشر		الشهر : الثالث			
الوحدة التدريبية : 32	اليوم :الأحد	التاريخ	2008 / 3 / 16		الزمن : 60 دقيقة	
أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات المستخدمة	التكرار	الحجم	الشدة
القسم الرئيسي	60 د	مطاولة السرعة	- ركض 100 م	3	300 م	
			- ركض 150 م	3	450 م	
			- ركض 200 م	2	400 م	90%
			- ركض 300 م	1	300 م	
			- ركض 400 م	1	400 م	
المجموعة التجريبية	الأسبوع : الحادي عشر		الشهر : الثالث			
الوحدة التدريبية : 33	اليوم : الثلاثاء	التاريخ	2008 / 3 / 18		الزمن : 60 دقيقة	
أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات المستخدمة	التكرار	الحجم	الشدة
القسم الرئيسي	60 د	مطاولة السرعة	- ركض 100م حرة	3	300م	
			- ركض بالقفز بكلتا الساقين 100م	1	100م	
			- ركض 200م حرة	2	400م	90%
			- ركض بالقفز بالساق اليمنى 100م	1	100م	
			- ركض 400م حرة	1	400م	
			ركض بالقفز بالساق اليسرى 100م	1	100م	
			- ركض 600م حرة	1	600م	
المجموعة التجريبية	الأسبوع : الثاني عشر		الشهر : الثالث			
الوحدة التدريبية : 34	اليوم :الخميس	التاريخ	2008 / 3 / 20		الزمن : 60 دقيقة	

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات المستخدمة	التكرار	الحجم	الشدة
القسم الرئيسي 60 د	مطاولة السرعة	- ركض 150 م		2	300 م	
		- ركض 300 م		1	300 م	%95
		- ركض 400 م		1	400 م	

المجموعة التجريبية الأسبوع : الثاني عشر الشهر : الثالث
الوحدة التدريبية : 35 اليوم : الأحد التاريخ 23 / 3 / 2008 الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات المستخدم	التكرار	الحجم	الشدة
القسم الرئيسي 60 د	مطاولة السرعة	- ركض 100 م		2	200 م	
		- ركض 150 م		2	300 م	%95
		- ركض 600 م		1	600 م	

المجموعة التجريبية الأسبوع : الثاني عشر الشهر : الثالث
الوحدة التدريبية : 36 اليوم : الثلاثاء التاريخ 25 / 3 / 2008 الزمن : 60 دقيقة

أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات المستخدمة	التكرار	الحجم	الشدة
القسم الرئيسي 60 د	مطاولة السرعة	- ركض 200 م		2	400 م	
		- ركض 300 م		2	600 م	%60
		- ركض 400 م		1	400 م	