

تأثير منهج تدريبي مقترح بطريقتي التدريب الفترتي المنخفض الشدة والمستمر في تطوير انجاز ركض 800م للاعبين الشباب

م.د. عماد عوده جوده

م.د. كريم عبد الحسين الجابر

جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

اشتمل البحث على عدة مباحث فقد كان المبحث الاول عن المقدمة واهمية البحث حيث تأكد جميع المصادر على اهمية التدريبات الهوائية ومساهمتها في تطوير الانجاز اما المبحث الثاني فان مشكلة البحث والتي تتجلى في ضعف مستوى الانجاز وكيفية معالجتها عن طريق التدريبات الهوائية التي تفتقر لها اغلب البرامج التدريبية اما اهداف البحث هي التعرف على اهمية تطوير المطاولة الهوائية بطريقتي التدريب الفترتي المنخفض الشدة والمستمر واي الطريقتين افضل في تدريبات المطاولة اما المبحث الثالث فهو منهجية البحث حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث اما عينة البحث فكانوا من المدرسة التخصصية لألعاب القوى في محافظة القادسية اما الوسائل الاحصائية فقد استخدمت الوسائل الاحصائية التي تناسب فقرات البحث اما المبحث الرابع فقد اشتمل على مناقشة وتحليل النتائج وفق اسلوب علمي مدروس للتوصل الى اهم المعالجات والحلول اما المبحث الخامس فقد اشتمل على اهم الاستنتاجات والتوصيات فقد كانت اهم الاستنتاجات ان هناك تطور في الانجاز من خلال التدريب بطريقتين وكانت طريقة التدريب الفترتي افضل من طريقة التدريب المستمر وذلك من خلال نسبة التطور اما اهم التوصيات فقد اكدت على الاهتمام المدربين بتدريبات المطاولة الهوائية لتطوير انجاز ركض 800م .

The impact of a training curriculum proposal in low-intensity interval and continued to develop accomplish ran 800 m for young players

By

Kareem Abdul-Hussein al-Jaber

Emad Odeh Johda

Ph.D. Lecturer

Ph.D. Lecturer

AL-Qadisiyah University/College of Physical Education and Sports Science

A search on several sections was the first topic on the front and importance of research so make sure all sources on the importance of aerobic workouts and their contribution to the development of achievement either the second topic, the problem of the research, which is reflected in the low level of achievement and how to address them through aerobic exercises that are lacking most of the training programs either the goals of research is to identify the importance of developing the aerobic training low interval intensity and continuous methods best in training the third section is the research methodology where researchers used experimental method for suitability nature of search either the research sample were from specialized school athletics in AL-Qadisiyah province either statistical methods it has used statistical methods that fit paragraphs Find the fourth section has included a discussion and analysis of the results according to the scientific method thoughtful to reach the most important processors and solutions either fifth section has included the most important conclusions and recommendations were the most important conclusions that there's a twist in the achievement through training in two ways and was a way interval training better than continuous training way through the evolution ratio the most important recommendations has stressed the attention of trainers aerobic exercises to develop accomplish ran 800 m.

1 . التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة واهمية البحث :

تؤكد جميع المصادر العلمية على اهمية التدريبات الهوائية لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة ومنها فعالية ركض (800 م) لدور هذه التدريبات ومساهمتها الفعالة في تطوير الانجاز لهذه الفعالية 0 حيث ان تطوير المطاولة وتحسين الانجاز لهذه الفعالية يأتي من طرائق متعددة للتدريب ومن هذه الطرائق طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة والتدريب المستمر والكشف عن افضل هاتين الطريقتين في تحسين مستوى الانجاز لركض (800 م) وعلى الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب لابد من اجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل الى العديد من الحقائق العلمية من اجل الكشف عن افضل الطرائق والاساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية وخاصة فعالية ركض (800 م) وهي احدى المسابقات المثيرة اولمبيا وعالمياً في العاب القوى حيث لا يمكن تطوير المستوى الرياضي للعداء من دون التزود بالأسس العلمية الصحيحة المتعلقة بنوع التدريب المستخدم 0 ومن الجدير بالذكر فان طريقتا التدريب الفترتي المنخفض الشدة والتدريب المستمر من اكثر الطرائق التدريبية استخداما لتطوير المطاولة الهوائية لراكضي المسافات المتوسطة . حيث تتميز طريقة التدريب الفترتي بالتبادل المنظم والمستمر بين العمل والراحة غير الكاملة فهي تعتمد على النظام الهوائي فضلا عن النظام اللاهوائي 0 اما بالنسبة الى طريقة التدريب المستمر فهي تتميز بوجود توازن بين عمليتي الاحتياج للأوكسجين والكمية المستهلكة اثناء العمل الرياضي ومن هنا جاءت اهمية البحث في الكشف عن اهمية هاتين الطريقتين في تطوير الانجاز لركض (800 م) اعتمادا على المطاولة الهوائية.

1 - 2 مشكلة البحث

تعد فعالية (800 م) من مسابقات ركض المسافات المتوسطة والتي تعتمد على صفة المطاولة لزيادة القدرة الهوائية واللاهوائية 0 حيث تلعب التدريبات الهوائية دورا كبيرا في تطوير الانجاز والتي تفتقر لها اغلب البرامج التدريبية والتي ادت الى تدني مستوى الانجاز على المستوى العراقي والعربي وبقيت الارقام المسجلة على حالها منذ فترة طويلة .

1 - 3 اهداف البحث

- 1- اعداد منهج تدريبي مقترح بطريقتي التدريب الفترتي المنخفض الشدة والمستمر في تطوير انجاز ركض 800م للاعبين الشباب
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح بطريقتي التدريب الفترتي المنخفض الشدة والمستمر في تطوير انجاز ركض 800م للاعبين الشباب
- 3- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية .

1 - 4 فروض البحث:-

- 1- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث
- 1 - لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية

1 - 5 مجالات البحث

1- 5 - 1 المجال البشري : عداؤو شباب المدرسة التخصصية في محافظة القادسية لألعاب القوى.

1- 5 - 2 المجال الزمني: 20 / 6 / 2015 لغاية 21 / 9 / 2015

1- 5 - 3 المجال المكاني :: مضمار نادي الديوانية الرياضي

2 - منهج البحث وإجراءات الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وهو احد المناهج الذي يمكن بواسطته الوصول الى نتائج دقيقة 0 اذ ان التجريب هو من اكثر الوسائل كفاءه للوصول الى معرفة موثوق بها (1) وهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر (2) .

2- 2 مجتمع وعينة البحث

اختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية وهم عداؤو شباب المدرسة التخصصية بألعاب القوى في محافظة القادسية والبالغ عددهم (10) عداين وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين عن طريق القرعة العشوائية وقد بلغت النسبة المئوية 100%. والجدول (1) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبتين .

الجدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبتين .

الاختبار	وحدة القياس	التجريبية الاولى		معامل الاختلاف	التجريبية الثانية		معامل الاختلاف	اختبار (ت) المستقلة
		وسط	انحراف		وسط	انحراف		
الطول	سم	171.2	1.92	1.12	171.6	2.41	1.4	0.29
العمر الزمني	سنة	17.4	0.55	3.15	17.6	0.55	3.11	0.58
العمر التدريبي	سنة	4.1	0.55	13.36	4.2	0.27	6.52	0.37
انجاز 800م	ثانية	3.06	0.05	1.74	3.04	0.03	0.96	0.74

كلما قلت قيمة (ت) الجدولية عند درجة الحرية (8) وهي (2.31) دليل على تكافؤ المجموعتين

2-3 الادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث

1- ساعة توقيت الكترونية عدد (5)

2- مسدس اطلاق

3- مضمار قانوني لالعاب القوى

4- استمارة تسجيل

(¹) وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 327.

(²) محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب :البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ،

2-4 التصميم التجريبي

تضمن التصميم التجريبي مجموعتين تجريبيتين تخضع كل مجموعة لاختبار قبلي لمعرفة حالته قبل ادخال المتغير التجريبي ، ثم تعرض للمتغير التجريبي ، وبعد الانتهاء من البرنامج التجريبي تجري الاختبارات البعدية فيكون الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ناتجا عن تائثرهما بالمتغير التجريبي ⁽³⁾ وقد نفذت المجموعتان البرنامج التدريبي بحيث تنفذ كل مجموعة طريقة تختلف عن الاخرى .

2-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تواجه الباحثان اثناء الاختبار لتفاديها وقد اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2015/6/15 على عينة مكونة من خمسة عدائين خارج العينة للتعرف على

- 1 - ملائمة الاختبارات والبرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثان لمجموعة البحث .
- 2 - الوقت المستغرق لأداء الاختبارات
- 3 - التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد

2-6 الاختبارات والقياسات القبلية:

تعد الاختبارات احدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل اليه الرياضي كما تبين مدى صلاحية البرنامج التدريبي لذلك اجري اختبار الانجاز لركض (800 م) لكافة افراد عينة البحث .

2-6-1 اختبار المطاولة الهوائية 800 م :

الغرض من الاختبار : قياس انجاز ركض 800 م .
الادوات المستخدمة : مضمار ركض 400 م ، صافرة ، ساعة توقيت .
وصف الاختبار : يقف اللاعب المختبر خلف خط الانطلاق في مضمار الساحة والميدان (مضمار 400 م) وعند سماع صافرة الانطلاق ينطلق اللاعب المختبر بأقصى سرعة حتى نهاية الاختبار (800 م) .
التسجيل : يسجل الوقت الكلي للمختبر ويقرب لاقرب عشر .

2-7 تنفيذ البرنامج التدريبي:

بعد الانتهاء من الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي الخاص لمجموعتي البحث وقد استغرق هذا البرنامج اثنا عشر اسبوع وبواقع ثلاثة وحدات في الاسبوع .حيث نفذت المجموعة الاولى طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة والبالغ عددهم خمسة عدائين 0فيما نفذت المجموعة الثانية طريقة التدريب المستمر والبالغ عددهم خمسة عدائين ايضا .

2-8 الاختبارات والقياسات البعدية:

(³) ذوقان عبيدات وآخرون :البحث العلمى ومفهومه وادواته واساليبه، القاهرة ، دار الفكر العربى، 1996، ص 247.

اجريت الاختبارات والقياسات البعدية على عينة البحث للمجموعتين التجريبيتين بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي حيث تم اجراء اختبار انجاز ركض (800 م) لكافة افراد العينة

2-9 الوسائل الإحصائية:

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- قانون T للعينات المستقلة
- 4- قانون T للعينات المتناظرة
- 5- قانون نسبة التطور

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (2)

جدول يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية لمجموعتي البحث في الاختبار القبلي والبعدى لركض (800 م)

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
	س-	ع-	س-	ع-			
ركض 800م فترتي منخفض	3.06	0.05	2.26	0.07	71.66	2.78	معنوي
ركض 800م مستمر	3.04	0.03	2.39	0.07	19.97		معنوي

يبين الجدول (2)الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمجموعتي البحث .حيث تبين ان الوسط الحسابي لزمان ركض (800 م) في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة كان (3.06) وبانحراف معياري (0.05)

في حين كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (2.26) دقيقة وبانحراف معياري (0.07) اما بالنسبة الى قيمة ت المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (71.66) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا يحقق الفرضية الاولى 0 اما بالنسبة الى المجموعة الثانية التي استخدمت طريقة التدريب المستمر فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (3.04) دقيقة وبانحراف معياري (0.03) اما بالنسبة للاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (2.39)دقيقه وبانحراف معياري (0.07) اما بالنسبة الى قيمة ت المحتسبه بين الاختبارين القبلي والبعدي فقد بلغت (19.97) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.78) عند درجة حريه (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يحقق الفرضية الاولى .

جدول (3)

جدول يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية لمجموعتي البحث في الاختبار البعدي لركض (800 م)

الاختبار البعدي	ركض 800م		ركض 800م		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
	س-	ع-	س-	ع-			
انجاز 800 م	2.26	0.07	2.39	0.07	3.10	2.31	معنوي

يبين الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمجموعتي البحث 0 حيث تبين ان الوسط الحسابي لزمان ركض (800 م) في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة كان (2.26) وبانحراف معياري (0.07)

اما بالنسبة الى المجموعة الثانية التي استخدمت طريقة التدريب المستمر فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (2,39) دقيقة وبانحراف معياري (0.07) اما بالنسبة الى قيمة ت المحتسبة بين الاختبارين البعدي للمجموعتين فقد بلغت (3.10) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.31) عند درجة حريه (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يحقق الفرضية الثانية .

جدول (4)

جدول يبين الفارق الزمني ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في ركض (800 متر)

المجموعات	الوسط الحسابي لاختبار القبلي	الوسط الحسابي للاختبار البعدي	نسبة التطور
المجموعة الاولى (فكري)	3.06	2,26	26.14 %
المجموعة الثانية (مستمر)	3.04	2.39	21.38 %

تبين من خلال الجدول (4) اعلاه الفارق الزمني ونسبة التطور لدى المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة حيث بلغت نسبة الفارق الزمني (0.80) ثانيه ونسبة تطور (26.14 %) اما بالنسبة الى المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت طريقة التدريب المستمر فقد بلغت نسبة الفارق الزمني (0.65) ثانيه ونسبة التطور بلغت (21.38 %) وعند المقارنة بين النسبتين نجد ان الفارق الزمني ونسبة التطور لدى المجموعة الاولى التي استخدمت طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة هي افضل من نسبة المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت طريقة التدريب المستمر مما يدل على تطور المجموعة التجريبية الاولى. ويمكن للباحث ان يعزو هذه النتيجة الى فاعلية البرنامج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية الاولى والذي احتوى على تدريبات هوائية لتطوير المطاولة الهوائية والذي استغرق ثمانية اسابيع وواقع ثلاث وحدات في الاسبوع والذي تضمن الركض لمسافات مختلفة بطريقة التدريب الفكري . حيث ان طريقة التدريب الفكري هي من اهم الطرائق التي تسهم الى الارتقاء بصفة المطاولة العامة فضلا عن المطاولة الخاصة وذلك حسب نوع الفعالية حيث تعمل هذه الطريقة على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من

الايوكسجين كما تؤدي الى تنمية الفرد على التكيف للمجهود البدني المبذول الامر الذي يؤدي الى تأخير ظهور التعب (4) .

لان مخزون العضلة من ال (ATP) يعوض اثناء فترة الاستشفاء (الراحة) عن طريق النظام الأوكسجيني في حين لا توجد راحة في طريقة تدريب الحمل المستمر ليتم تعويض ال (ATP) وهذا يفسر لنا لماذا يتمكن الرياضي من اداء العمل المنقطع بكفاءة افضل من العمل بطريقة الحمل المستمر حيث ان حجم ضربة القلب تكون عادة في فترة الاستشفاء اعلى من التدريب أي بمعنى زيادة كمية الدم التي يدفعها القلب مع كل ضربه فكلما زادت كمية الدم التي يدفعها القلب زادت كمية الاوكسجين كما ان العمل الفترتي اكثر كفاءة من العمل المستمر لان فترات استعادة الشفاء تمكن القلب من الوصول الى اعلى مستوى لضخ الدم في حين ان هناك مدة راحة واحده في نهاية الحمل المستمر . وهذا ما أكدده (قاسم حسن) الى ان العمل بطريقة التدريب المستمر يسهم بدرجة كبيرة في قدرة الاعضاء على التكيف للمجهود البدني المستمر (5) .

4 - الاستنتاجات والتوصيات

4 - 1 الاستنتاجات

1- هناك تطور في الانجاز لركض (800 متر) للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشده .

2 - هناك تطور في الانجاز لركض (800 متر) للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت طريقة التدريب المستمر .

3 - المجموعة التجريبية التي استخدمت طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشده حققت انجاز افضل من المجموعة التجريبية التي استخدمت طريقة التدريب المستمر

4- تبين نسبة التطور ان الانجاز لدى المجموعة الاولى كان افضل من انجاز المجموعة الثانية .

4 - 2 التوصيات

1 - على المعنيين والمدربين الاهتمام بطريقة التدريب الفترتي المنخفض الشده لتطوير المطاولة الهوائية لركض 800 متر .

2 - اجراء دراسة على تطوير المطاولة اللاهوائية لنفس الفئات .

3 - اجراء دراسة على فعاليات ركض المسافات الطويلة.

المصادر

(4) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط6، مصر ، دار المعارف ، 1979 ، ص218

(5) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ط1 دار الفكر العربي للطباعة والنشر 1998 ص213

- 1 - ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي ومفهومه وأدواته وإساليبه، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996.
- 2 - محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- 3 - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط6، مصر ، دار المعارف ، 1979.
- 4 - وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
- 5- قاسم حسن حسين علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ط1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1998

مفردات البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة (للمجموعة الاولى)

الاسبوع	اليوم	المسافة	الشدة	التكرارات	الراحة	المجموعات	الراحة	الحجم التدريبي
الاول	السبت	400م	50%	3	2 . 1د	2	3د	2400م
	الاثنين	300م		4	2 . 1د	2	3د	2400م
	الاربعاء	500م		2	2 . 1د	2	3د	2000م
الثاني	السبت	400م	55%	3	2 . 1د	2	3د	2400م
	الاثنين	500م		2	2 . 1د	2	3د	2000م
	الاربعاء	300م		4	2 . 1د	2	3د	2400م
الثالث	السبت	500م	60%	4	2 . 1د	1	4د	2000م
	الاثنين	800م		3	2 . 1د	1	4د	2400م
	الاربعاء	1000م		2	2 . 1د	1	4د	2000م
الرابع	السبت	500م	55%	2	2 . 1د	2	4د	2000م
	الاثنين	600م		2	2 . 1د	2	4د	2400م
	الاربعاء	800م		1	2 . 1د	3	4د	2400م
الخامس	السبت	800م	65%	1	2 . 1د	2	5د	1600م
	الاثنين	600م		1	2 . 1د	3	5د	1800م
	الاربعاء	1000م		3	2 . 1د	1	5د	3000م
السادس	السبت	600م	70%	1	2 . 1د	3	6د	1800م
	الاثنين	800م		1	2 . 1د	2	6د	1600م
	الاربعاء	1000م		1	2 . 1د	2	6د	2000م
السابع	السبت	800م	60%	1	2 . 1د	2	6د	1600م
	الاثنين	1000م		2	2 . 1د	1	6د	2000م
	الاربعاء	1200م		2	2 . 1د	1	6د	2400م
	السبت	600م		1	2 . 1د	2	5د	1200م

الثامن	الاثنين	800م	%65	1	2 . 1	2	5د	1600م
	الأربعاء	1000م		1	2 . 1	2	5د	2000م
التاسع	السبت	600م	%70	1	2 . 1	3	6د	1800م
	الاثنين	800م		1	2 . 1	2	6د	1600م
	الأربعاء	1000م		1	2 . 1	2	6د	2000م
العاشر	السبت	500م	%60	4	2 . 1	1	4د	2000م
	الاثنين	800م		3	2 . 1	1	4د	2400م
	الأربعاء	1000م		2	2 . 1	1	4د	2000م
الحادي عشر	السبت	400م	%55	3	2 . 1	2	3د	2400م
	الاثنين	500م		2	2 . 1	2	3د	2000م
	الأربعاء	300م		4	2 . 1	2	3د	2400م
الثانية عشر	السبت	400م	%50	3	2 . 1	2	3د	2400م
	الاثنين	300م		4	2 . 1	2	3د	2400م
	الأربعاء	500م		2	2 . 1	2	3د	2000م

مفردات البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المستمر (المجموعة الثانية)

الاسبوع	اليوم	المسافة	الشدة	عدد التكرارات
الاول	السبت	2400م	%50	1
	الاثنين	2400م	%50	1
	الأربعاء	2000م	%50	1
الثاني	السبت	2400م	%55	1
	الاثنين	2000م	%55	1
	الأربعاء	2400م	%55	1
الثالث	السبت	2000م	%60	1
	الاثنين	2400م	%60	1
	الأربعاء	2000م	%60	1
الرابع	السبت	2000م	%55	1
	الاثنين	2400م	%55	1
	الأربعاء	2400م	%55	1
الخامس	السبت	1600م	%65	1
	الاثنين	1800م	%65	1
	الأربعاء	3000م	%65	1
السادس	السبت	1800م	%70	1
	الاثنين	1600م	%70	1

1	%70	م2000	الاربعاء	
1	%60	م1600	السبت	السابع
1	%60	م2000	الاثنين	
1	%60	م2400	الاربعاء	
1	%65	م1200	السبت	الثامن
1	%65	م1600	الاثنين	
1	%65	م2000	الاربعاء	
1	%70	م1800	السبت	التاسع
1	%70	م1600	الاثنين	
1	%70	م2000	الاربعاء	
1	%60	م2000	السبت	العاشر
1	%60	م2400	الاثنين	
1	%60	م2000	الاربعاء	
1	%55	م2000	السبت	الحادي عشر
1	%55	م2400	الاثنين	
1	%55	م2400	الأربعاء	
1	%50	م2400	السبت	الثاني عشر
1	%50	م2400	الاثنين	
1	%50	م2000	الاربعاء	