

منهج تدريبي مقترح بالاسلوب الفترتي المنخفض الشدة في تطوير صفة المطاولة الخاصة والانجاز لدى عدائي 800م  
اميرة محمد دهام

ameera.daham@koyauniversity.org .سكول التربية الرياضية، جامعة كويه، إقليم كردستان-العراق.

تاريخ الاستلام: 2019/06 تاريخ القبول: 2019/09 تاريخ النشر: 2019/09 <https://doi.org/10.26436/hjuoz.2019.7.3.521>

الملخص:

يهدف البحث الى وضع منهج تدريبي بالاسلوب التدريري المنخفض الشدة) لتطوير صفة المطاولة الخاصة لعدائي فعالية 800م. ومعرفة تاثير هذا الاسلوب في تطوير صفة المطاولة الخاصة والانجاز لدى عينة البحث فقد قامت الباحثة بأعداد منهج بهذا الاسلوب واستغرق (8) اسبوعاً وواقع (16) وحدة تدريبيه بمعدل وحدتين في الاسبوع وقد استخدمت الباحثة المنهج الشبه التجريبي بالاسلوب الاختبارين القبلي والبعدي لعينة واحدة. وتكونت عينة البحث من عدائي المسافات المتوسط لفعالية (800 متر) وهم ابطال العراق للموسم الرياضي 2017-2018 وعددهم (7) لاعبين، كما أجرت الباحثة التجانس بين أفراد العينة، وتم ترشيح الاختبارات المعنية بالمطاولة الخاصة: لعدائي 800م وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال ألعاب القوى وعلم التدريب الرياضي والاختبارات والقياس . واستخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج نتائج البحث واستنتجت الباحثة أن اسلوب التدريب (الفترتي منخفض الشدة) أثمر بشكل ايجابي مباشر في تطوير صفة المطاولة الخاصة (مطاولة القوة، مطاولة السرعة، - وجود فروق دالة احصائيا ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية حيث يوجد فروق دالة احصائي ولصالح الاختبار البعدي في متغير الانجاز .

الكلمات الدالة: التدريب بالاسلوب الفترتي المنخفض الشدة، صفة المطاولة الخاصة، الانجاز، فعالية 800م.

أي فعالية او لعبة رياضية لا تخلو من عنصر المطاولة في تنفيذ واجباتها الحركية وان اختلفت درجة هذا الاعتماد تبعاً لطبيعة الاداء البدني لتلك الفعالية والمطاولة الخاصة من الصفات الاساسية للاركاظ المتوسطة والطويلة . كل ما تقدم تأتي أهمية البحث في اعداد منهج تدريبي مقترح بالاسلوب الفترتي المنخفض الشدة في تطوير صفة المطاولة الخاصة وانجاز فعالية 800م للمتقدمين .

2.1. مشكلة البحث:

ان فعالية 800م لها متطلبات خاصة ويعد تطوير القدرات البدنية من اهمها بسبب كونها الاساس في تطوير كافة النواحي الاخرى للاعبين. ومن اهم ما يجب ان يمتاز به عداء ال800م يكمن في المحافظة على سرعته وقوته طيلة فترة السباق وهذا يعتمد على تطوير قدرات بدنية خاصة تتلائم مع تلك المتطلبات. ومن خلال تجربة الباحثة كونها لاعبة سابقة ومدربة حالياً لالعب ألعاب القوى وخصوصاً فعالية 800م لاحظت في ان بعض المدربين لا يزال يعتمد على تدريبات خالية من النمطية والمنهجية العلمية في تطبيقاتهم التدريبية. ولبيان أهمية المنهجية في التدريب سوف تحاول الباحثة هنا استخدام طريقة مهمة في تطوير صفة المطاولة الخاصة هي طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة، في تطوير

1. المقدمة

1.1. مقدمة البحث وأهميته:

ان الانجازات الكبيرة التي تحققت في مختلف الفعاليات لم تأت مصادفة ولكن عن طريق التخطيط العلمي السليم وتوظيف المختصين في المجال الرياضي للعلوم كافة لخدمة الانجاز في الفعاليات والالعب الرياضية . ومثل هذا الاهتمام جعل المختصين يسعون دائماً الى تطوير الالعب من خلال رفع مستويات الالعبين من النواحي البدنية و الفنية والنفسية لديهم. وألعاب القوى إحدى أكثر الألعاب تشويقاً ومشاهدة ومتابعة لتعدد فعاليتها الممتعة التي تبرز فيها القدرات الفردية والمنافسة بين الالعبين في تحقيق أفضل الإنجازات في الزمن والمسافة والارتفاع، ولأجل الوصول إلى تلك الإنجازات لابد من تطوير متطلبات خاصة لكل فعالية من قدرات بدنية عامة وخاصة ومهارات أساسية لتلك الفعاليات وتوفير مستلزمات تدريبية واستخدام طرائق وأساليب ووسائل تدريبية مناسبة واستمرار منظم في العملية التدريبية ومن فعاليات الاركاظ الالعبين السريعة القصيرة والسريعة الطويلة والمتوسطة والطويلة وكل واحدة من هذه الالعب لها أنظمة طاقة ومتطلبات بدنية يجب تطويرها من أجل التوصل إلى إنجاز أفضل. وحيث ان المطاولة الخاصة هي احدى اهم عناصر اللياقة البدنية التي لها تاثير في الاداء الفني. عليه نجد ان

الركض وتحدد بسرعة الركض او الزمن.ثالثا فترات الراحة البيئية (استعادة الشفاء)تحدد من خلال الزمن او المسافة. (البساطي، 2005، 89)

ويهدف الى تنمية المطاولة وعمل المجاميع العضلية التي تشترك في انجاز المهارات المختلفة حيث يصل النبض الى (160)ضربة في الدقيقة ويكون حجم الحمل اكبر نوعا ما من التدريب الفترتي المرتفع الشدة ،ولهذا النوع اثر ايجابي في الاجهزة الداخلية والقلب وجهاز التنفس حيث يزيد من كفاءتها اثناء العمل الرياضي العالي،والمديون الالمان والامريكان يعطون الاولوية للتدريب الفترتي وطرائق الاعادة باستعمال حجم الحمل المنخفض في الوحدة التدريبية لتطوير مستوى المطاولة الخاصة لان هذا النوع من التدريب يحقق التكامل المناسب للسرعة واحتياط القوة. (نصيف و حسين، 1995، 46)

2.1.1.2. **التدريب الفترتي مرتفع الشدة:** ويهدف الى تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة وفيه يصل النبض الى (180) ضربة في الدقيقة ويكون حجم الحمل قليلا ، تعطى بعدها فترة راحة (60-90) ثانية وهي فترة راحة مفيدة يصل فيها تردد القلب الى (120) ضربة ، وبعد هذه الفترة من الممكن ان يأتي اقرب توافق عضلي او وظيفي.

2.1.1.2. **المطاولة وأهميتها:** تعد المطاولة عنصراً بندياً رئيسياً في مزاوله جميع الالعاب الرياضية الضرورية والفرقية لانها تسمح للرياضيين بأداء الانجاز الحركي المستمر تحت انواع من الشدة والحمل المختلفين ويمكن تعريف المطاولة بشكل عام " على انها القابلية على مقاومة التعب. ويعرفها عصام عبد الخالق على انها "قدرة الفرد على الاستمرار بأداء نشاط رياضي لاطول فترة واكبر تكرار بأيجابية دون هبوط في المستوى للاداء (عبدالخالق، 1999، 145).

وقد عرفها (ألن ويد) بأنها " القدرة على المشاركة في الفعاليات النشطة لاطول فترة ممكنة وبتعبير بسيط فان المطاولة هي القاسم المشترك لمعظم الفعاليات الرياضية ولها الفصل في المسابقات ولاسيما عندما تتساوى قدرات المنافسين وتنقسم المطاولة بصورة عامة على نوعين رئيسين هما :

- **المطاولة العامة:** وهي مطاولة الجهاز الدوري التنفسي والتي عرفها اوزولين على انها "القابلية على اداء عمل لفترة طويلة تشترك فيه مجاميع عضلية كثيرة مع متطلبات عالية لاجهزة القلب والدوران والتنفس". وقد عرفها علي صالح الهرهوري على انها " قدرة الجسم في التغلب على التعب واداء الواجب الحركي لاطول فترة زمنية ممكنة من دون ان يؤدي ذلك الى هبوط في مستوى الاداء سواء من حيث سرعته او قوته او التوافق الذي يصاحبه او دقة تطبيق المهارات الفنية المكونة له. (الهرهوري، 1994، 302)

- ويمكن تقسيم الانواع الرئيسية للمطاولة الخاصة طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي على الوجه الاتي:

صفة المطاولة الخاصة عبر مراحل التدريب المبرمجة مع مجموعة أفراد عينة البحث المختارة.

### 3.1. **3.1. أهداف البحث:**

1-وضع منهج تدريبي بأسلوب التدريب ( الفترتي المنخفض الشدة) لتطوير صفة المطاولة الخاصة لعدائي فعالية 800م.

2-معرفة تأثير اسلوب التدريب ( الفترتي المنخفض الشدة) في تطوير صفة المطاولة الخاصة والانجاز لدى عينة البحث.

### 4.1. **4.1. فرضية البحث:**

1-للمنهج التدريبي بأسلوب التدريب الفترتي المنخفض الشدة تأثير في تطوير صفة المطاولة الخاصة والانجاز لعدائي فعالية 800م.

### 5.1. **5.1. مجالات البحث:**

1-5-1 المجال البشري :عدائي فعالية 800 م فئة المتقدمين للموسم الرياضي 2017-2018 .

1-5-2 المجال الزمني : المدة 2017/11/18 ولغاية 2018/1/14

1-5-3 المجال المكاني: ملعب العاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجادرية

### 6.1. **6.1. تحديد المصطلحات:**

1.6.1. **المطاولة الخاصة:** (وهي ارتباط التحمل باحد الصفات الاخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الاداء في النشاط التخصصي) (البساطي، 2005، 83)

او هي (قدرة اللاعب على الاستمرار في اداء الاحمال البدنية التخصصية بفاعلية من دون أي هبوط في مستوى الاداء)

## 2. **الدراسات النظرية والمشابهة**

### 1.2. **1.2. الدراسات النظرية :**

1.1.2. **التدريب الفترتي:** تستخدم هذه الطريقة في الفترة التحضيرية وفترة المسابقات وهي تعتمد على فترات متبادلة بين العمل والراحة والسيطرة على الشدة والوقت وتستخدم لتطوير المطاولة اللاوكسجينية بشكل اساس ،ويكون الراحة المعطاة مرتبطة بشدة الحمل المستخدم واتجاه تأثيره (عبد الفتاح، 1997، 79)

وينقسم التدريب الفترتي الى نوعين هما :

1.1.1.2. **التدريب الفترتي منخفضة الشدة:** وهذه الطريقة تعتمد على تنمية التحمل من خلال التركيز على مقاومة اللاعب لسرعة التمرين وهذه مفيدة في المقام الاول لتطوير تحمل السرعة ولتنفيذ ذلك يتحدد التمرين من خلال عدة متغيرات هي اولا دوام الركض وتحدد من خلال مسافة او وزمن التمرين (مسافة قصيرة من 10ث-2دقيقة)(مسافة متوسطة من 2-8دقائق) (مسافة طويلة من 8-10دقيقة).ثانيا شدة

تمرينات بشدة متوسطة وفوق المتوسط فاعطت نتائج ايجابية وان تطور مستوى المطاولة الخاصة يتم من خلال تأثير نوع مختلف ولاسيما من خلال تمرينات التدريب بالسرعة القصوى (Injossewski1976, 52) لقد اظهرت المصادر العالمية ان نظريات المختصين حول فاعلية طرق التدريب المختلفة هي المعمول بها حاليا لما لها من تأثير خاص في الاجهزة العضوية وعلى المطاولة الخاصة.

فاهيم الانجاز الرياضي :

3.1.2. الانجاز الرياضي: أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته المختلفة (البدنية والمهارية والخطبية والجسمية والنفسية والعقلية). فالانجاز الرياضي هو الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع استعداد عالٍ للمستوى المطلوب.. لذلك فان تدريب رياضة الانجاز العالي لابد من أن يوجه الرياضي إلى استخدام الطرق والوسائل الخاصة والتوسع من اجل الوصول إلى حالة الكمال والثبات وهذا ما نشاهده مثلا بان رياضة المستويات تتطلب من الرياضي إلى توجه ذي مستوى عالٍ من تكنيك وتكتيك وقدرات بدنية عالية

4.1.2. فعالية ركض 800 متر:

تعد فعالية ركض 800م من فعاليات الاركاض المتوسطة، للرجال والنساء. كذلك هي من فعاليات الاركاض المهمة في العاب القوى، ولها تاريخها ضمن الفعاليات الأخرى إذ أقرت هذه الفعالية ضمن الاركاض المتوسطة تبعا لتصنيف الاتحاد الدولي لألعاب القوى، وتوضع ضمن منطقة الشدة الأقل من القصوى وهذا ما أكده عبد المنعم بدير 1995، إذ يضع فعالية (800) متر في منطقة الشدة الأقل من القصوى. وهذا يؤكد أهمية تدريبها على وفق السبل العلمية الصحيحة في معرفة أنظمة الطاقة التي تعمل عليها ومعرفة شدة الأداء كذلك مراحلها والقدرات البدنية التي تعمل ضمن هذه المراحل لتنسيق العمل بين هذه المتطلبات وصولاً إلى الاتجاه الصحيح لتحقيق التطور والإنجاز.

ونتيجة للتقدم واستخدام الوسائل التدريبية الحديثة تطورت أوقات هذه الفعالية وتقاربت إلى (1.41.11) دقيقة (فؤاد، 2004، 42)، لذلك من الجدير بنا الإستمرار في إيجاد الوسائل والطرائق التدريبية التي تساعد في الوصول بها إلى أفضل النتائج على وفق القابلية والمستوى.

2.2. الدراسة المشابهة:

1.2.2. دراسة الاء أبراهيم خليل: "تأثير طريقيتي التدريب الفترتي المنخفض الشدة والتدريب المستمر تطوير بعض المتغيرات الوظيفية (الفسيوولوجية) والمهارات الاساسية بكرة اليد". وهدفن الى التعرف على تأثيرها بين الطريقيتين التدريب الفترتي المنخفض الشدة والتدريب المستمر تطوير بعض المتغيرات الوظيفية (الفسيوولوجية) والمهارية بكرة اليد . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب تصميم

- مطاولة السرعة: وهي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب في اثناء المجهود المتواصل والذي يتميز بطول فترته وارتباطه بسرع عاليه دون هبوط في مستوى كفاءة الاداء. وتعرف بأنها قدرة اللاعب في المحافظة على سرعته لاطول فترة زمنية ممكنة وتعرف ايضا بأنها قدرة الفرد على المحافظة على السرعة العالية لأكبر مسافة ممكنة وكذلك زيادة قدرته على مقاومة التعب.

1- مطاولة القوة: وهي " قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع القاء مقاومة على المجموعات العضلية " (عبدالحميد وحسنين، 1997، 67)

وتعد مطاولة القوة من القدرات البدنية المهمة التي يعتمد عليها اللاعب ، وينظر الى مقاومة القوة بكونها قدرة مركبة تتميز بمستوى عال من القوة والمطاولة.

وتعرف بأنها قدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة تبدأ نسبيا دون ان ينخفض مستوى القدرة بصورة ملحوظة نتيجة التعب .

2- مطاولة الاداء: ويقصد بها " تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة.(علاوي، 1997، 67)

2.1.2. تدريب المطاولة الخاصة: هناك بحوث علمية كثيرة ركزت على المطاولة الخاصة للاعب الرياضية المختلفة، وعلى وفق اراء المختصين فان اهم العناصر التي يتوقف عليها تطوير مستوى المطاولة الخاصة هي حجم الحمل والشدة وكذلك طرق التدريب ، فقد اثبتت التجارب ان هناك علاقة متبادلة بين حجم وشدة التدريب ومستوى تطور المطاولة الخاصة للرياضي وان الرفع المستمر لحمل التدريب هو الصفة المميزة لتدريب المطاولة الخاصة وكذلك ثبت أن رفع شدة التدريب احدى الطرائق التي تعمل على نمو السرعة بمطاولة خاصة على ان يتم ذلك خلال التركيب بين الطرق التدريبية المتنوعة... ان التجمع الفعال لاجهزة الرياضي العضوية ويخلق اضافة لذلك القابلية على تنوع السرعة تحت متطلبات المنافسة ( Hrandemarr , Smirow, 1969 ) ان اهم متطلبات طرق التدريب الحديث هي ضرورة رفع الجزء الخاص بتدريب الشدة لمجمل الحمل ، وهذا يخدم رفع تطور مستوى المطاولة الخاصة كما يرتبط بالطرق التدريبية لزيادة سعة الشدة في التدريب منذ بداية الفترة التحضيرية ، فيجب الاعتماد على نوع التمرين وشدة التنمية المطاولة الخاصة فضلا عن الزيادة التدريجية فتقبل الرياضي لحمل تدريبي اضافي يساعده على الاستفادة من التدريب بشكل افضل ان معدل الشدة له اهمية كبيرة في تحسين المطاولة الخاصة فقد ثبت ان هناك علاقة ايجابية كبيرة بين قيم شدة الحمل وبين تطور مستوى المطاولة الخاصة وتبعاً لذلك فان شدة التدريب صفة مميزة لحمل التدريب عند تنمية هذه الصفة البدنية وتعبير الشدة هناك لايغني السرعة في اداء التمارين وانما يعني حصة حمل التدريب الذي يؤدي بشدة مختلفة ضمن سعة الحمل العام وقد استعملت بالدرجة الاولى

استخدم المنهج التجريبي بأسلوب الاختبارين القبلي والبعدي لعينة واحدة.

### 2.3. عينة البحث :

تكونت عينة البحث من عدائي المسافات المتوسط لفعالية (800 متر) النخبة كمجموعة تجريبية واحدة تم اختيارهم بشكل متعمد وعددهم (11) لاعب، بعد ذلك تم استبعاد اثنين منهم لعدم التزامهم في التدريب، فأصبح العدد (9) لاعبين، وتم استبعاد (2) منهم لاجراء التجربة الاستطلاعية فاصبح عدد العينة (7) لاعبين مع العلم أن العينة قد أنهت مرحلة الإعداد العام ودخلت في مرحلة الإعداد الخاص،. كما أجرت الباحثة التجانس بين أفراد العينة باستخدام معامل الالتواء في متغيرات الوزن والطول والعمر والعمر التدريبي والإنجاز،

المجموعتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وقد شملت عينة البحث على طالبات المرحلة الثانية من كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد وعددهن (30) طالبة من مجموع (67) طالبة. وقد توصلت الى اظهرت فروقاً ذات دلالة احصائية بين طريقتي التدريب المنخفض الشدة والتدريب المستمر للمجموعتين التجريبتين. واطهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والمجموعتين التجريبتين ولصالح المجموعتين التجريبتين.

### 3. واجراءات البحث الميدانية

#### 1.3. منهج البحث:

لغرض وصول الباحثة الى خصائص مبنية على اساس موضوعية لا بد من اختياره للمنهج المناسب لحل مشكلة بحثه وتحقيق اهدافه. ولهذا

الجدول (1): الوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري الوسيط وقيمة معامل الالتواء لأفراد عينة البحث في بعض المتغيرات لغرض التجانس.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	قيمة معامل الالتواء
الطول	سم	173.1	4.56	174	0.63 -
الوزن	كغم	68.06	6.09	44	0.87
العمر	سنة	20.06	0.91	20.21	0.15 -
العمر التدريبي	سنة	1.688	0.29	1.5	0.72
الإنجاز (800 م)	دقيقة	2.21	0.02	2.20	1.34

#### 3.3. أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

##### 1.3.3. أدوات البحث:

استخدمت الباحثة الوسائل المهمة التي تدخل ضمن البرنامج التجريبي ولتحقيق أهداف البحث وهي:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية. - الاختبارات والقياسات - استمارة استطلاع آراء الخبراء -
- الاجهزة المستخدمة: صافرة - ميزان طبي - ساعة توقيت نوع (Casio) عدد (3). حاسبة الكترونية يدوية \_جهاز الحاسوب نوع ايسر - شريط قياس كتان . ملعب العاب قوى قانوني - شواخص بلاستيكية - ساعة توقيت الكترونية يدوية نوع CASIO صنع ياباني لقياس وحساب الزمن عدد (2).

#### 4.3. اجراءات تنفيذ البحث :

1.4.3. ترشيح واختيار الاختبارات المعنية بالمطالبة الخاصة: : قامت الباحثة باعداد استمارة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين للتحقيق مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لقياس مستوى المطالبة الخاصة لعدائي 800م (ملحق رقم 2) . في مجال العاب القوى وعلم التدريب الرياضي والاختبارات والقياس . وبعد جمع الاستمارات تم تفريغ البيانات التي دونها الخبراء ، قامت الباحثة باستخدام الاختبارات المطابقة لآراء الخبراء ( الأكثر تكراراً ) والمعنية بقياس المطالبة الخاصة لعدائي 800م. والجدول (2) بين الاختبارات المرشحة والنسب المئوية الخاصة بها

جدول (2): يبين عدد الدرجات الكلية والنسب المئوية للاختبارات المختارة

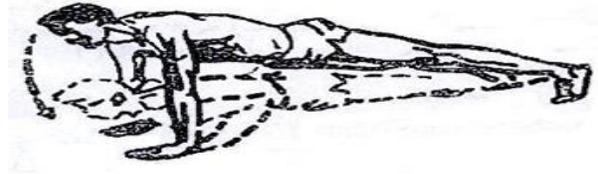
اصفات	الاختبارات المختارة	عدد التكرارات الكلية	النسب المئوية ( % )
1. مطاولة القوة	الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين	7	٪100
2. مطاولة القوة	من وضع الرقود على الظهر تشبيك الأيدي خلف الرأس رفع الجذع والضغط على الركبتين	6	٪84,66
3. مطاولة القوة	القفز المستمر بالقدمين لقطع أكبر مسافة بالدقيقة الواحدة	6	٪84,66
4. مطاولة السرعة	ركض 200 م من البداية الواطئة	7	٪100

ولتوصيف ماهية الاختبارات الأكثر أهمية سوف تحاول الباحثة توصيفها وفقاً للسياق الآتي:-

اولاً: الاختبار الأول

( الاستناد الأمامي المائل ثني ومد الذراعين )

- الغرض من الاختبار : قياس مطاولة القوة للذراعين .
- الأدوات اللازمة: ساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، صافرة
- مواصفات الأداء : بعد اعطاء اشارة البدء من فريق العمل يقوم اللاعب بثني ومد الذراعين لأكبر عدد ممكن من مرات ( تكرار ) للدقيقة الواحدة كما في الشكل ( 1 ) ويقوم المسجل وهو احد افراد فريق العمل المساعد بعد التكرار الصحيح ولا يحسب التكرار الخاطيء ، يقوم كل لاعب بمحاولة واحدة ناجحة وتعاد المحاولة في حالة فشل اللاعب في الاداء ( سقوط اللاعب في اثناء ثني ومد الذراعين ) .



شكل (1): يوضح اختبار الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين ثانياً: الاختبار الثاني

(من وضع الرقود على الظهر تشبيك الأيدي خلف الرأس لرفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل حتى استنفاد الجهد)

- الغرض من الاختبار : قياس مطاولة القوة لعضلات البطن
- الأدوات اللازمة : مكان لاداء الاختبار - صافرة لاعطاء إشارة البدء والنهائية .

- مواصفات الأداء : يستلقي اللاعب على الظهر مع ثني الركبتين ووضع الفريق متلاصقتين مع بعضها على الارض مع تشبيك الايدي خلف الرأس ويقوم المساعد بتثبيت القدمين جيداً على الارض ثم يبدأ المؤقت بأعطاء الاشارة بالبدء للاختبار مؤقتاً حتى استنفاد الجهد للاختبار ويبدأ اللاعب بالاداء السريع وذلك بثني ومد الذراعين من الارض الى حيث يلامس صدر اللاعب الركبتين والرجوع الى وضع الاستلقاء بالجذع على الارض مرة ثانية . ويكرر وهذا العمل حتى استنفاد الجهد للاختبار كما في الشكل (2)

- تعليمات الاختبار : تعطى محاولة واحدة فقط
- أداة الاختبار : يقوم بالنداء على الأسماء

- إعطاء إشارة البدء والنهائية وملاحظة أداء الاختبار مع العد .  
التسجيل : تسجيل عدد مرات الاداء الصحيح ( حتى استنفاد الجهد)



شكل (2): يوضح اختبار مطاولة القوة لعضلات البطن

ثالثاً: الاختبار الثالث

( القفز المستمر بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة بالدقيقة )

- الغرض من الاختبار : قياس مطاولة القوة لعضلات الرجلين
- الأدوات اللازمة: ساحة منبسطة ، مجالات الركض، شريط قياس كتان - ساعة الكترونية لحساب الزمن للاختبار .
- مواصفات الاداء: بعد اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالقفز بالقدمين معاً لقطع أكبر مسافة ممكنة كما في الشكل ( 3 ) في الدقيقة الواحدة وعند انتهاء الفترة المحددة الزمن (دقيقة واحدة) يقوم المسجل بحساب المسافة التي قطعها اللاعب
- تعليمات الاختبار : يكون القفز بالقدمين سوياً لكل لاعب محاولة واحدة فقط
- أداة الاختبار : المسجل يقوم بالنداء على الاسماء أولاً وتسجيل مسافة الاداء ثانياً
- التسجيل : تحتسب مسافة الأداء الصحيحة لمدة دقيقة



شكل (3): يوضح اختبار القفز المستمر بالقدمين لقطع أكبر

مسافة بالدقيقة مطاولة القوة (عضلات الرجلين)

رابعاً: الاختبار الرابع : الركض 200 م من البداية الواطئة

- الغرض من الاختبار : قياس مطاولة السرعة
- الادوات اللازمة : ساعة توقيت الكترونية عدد (2) ، وصافرة

الجادية . وتمثلت العينة الاستطلاعية من لاعبين من لاعبي 800م وهم خارج عينة التجربة الرئيسية .

ونتيجة للتجربة الاستطلاعية فقد تبين ملائمة الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.

- صلاحية الاختبارات المختارة التي تمكننا من تطبيق مفردات الاختبارات المستخدمة على عينة البحث.

كفاية المساعدين في اداء مهمتهم في اثناء اجراء الاختبارات.

### 6.3. الأسس العلمية للاختبارات :

لغرض التأكد من سلامة وصلاحية الاختبارات المرشحة للبحث وصلاحيتها، قامت الباحثة بأجراء اختباره على العينة الاستطلاعية، مستخدماً نتائجها في التحقق من الاتي:

1.6.3. صدق الاختبار (صدق المحتوى): ولكي تتحقق للباحثة صدق اختباراته في قياس صفة المطاولة الخاصة للاعبي 800م، استخدم هذا النوع من الصدق من خلال عرض (الاختبارات) الى مجموعة من الخبراء (ملحق رقم 2) وبهذا يتحقق الصدق الظاهري للاختبارات المستخدمة، وهي نوع من انواع صدق المحتوى.

2.6.3. ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو اذا ما اعيد اختبار ما على الافراد انفسهم تحت الظروف نفسها والمتغيرات فإنه يعطي الظروف نفسها والمتغيرات فإنه يعطي النتائج نفسها او قد تكون متقاربة (المندلوي واخرون، 1989، 68)

لقد تم استخدام طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) للتحقق من ثبات مجموعة الاختبارات المرشحة حيث طبقت الاختبارات على عينة مكونة من لاعبين وبتاريخ 7-11-2017 وبعد مرور (5) ايام تم اعادة الاختبار على العينة نفسها أي يوم الاحد المصادف 12-11-2017 . وتحت الظروف والمتغيرات نفسها ومن خلال معالجة البيانات احصائياً تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني لمعرفة ثبات الاختبار وقد اظهرت النتائج ان الارتباط عال بين درجات الاختبارين كما يؤشر ان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال ايضا . يلاحظ الجدول (3) .

3.6.3. موضوعية الاختبار: يقصد بالموضوعية بأنها " الدرجة التي يحصل عليها من مجموعة النتائج باستخدام نفس الاختبار ونفس المجموعة " (المندلوي واخرون، 1989، 69) وبغية الحصول على مجموعة الاختبارات المرشحة للتطبيق ، استعانت الباحثة ( بمحكمين اثنين).

خلال تجربتها الاستطلاعية وعند الاختبار الثاني ( اعادة الاختبار في قياس الثبات لها ) بالذات ، وبعد ان جمعت نتائجها عاملها احصائياً حيث اظهر العلاقة بين درجات المحكم الاول والمحكم الثاني بشكل عالٍ (أي ان معامل الارتباط بينها عالٍ ) \* ينظر جدول (3)

جدول (3): يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

مجال للركض او ارض منبسطة محدد فيه مسافة (200م) بحيث يكون هناك خط بداية و آخر للنهاية

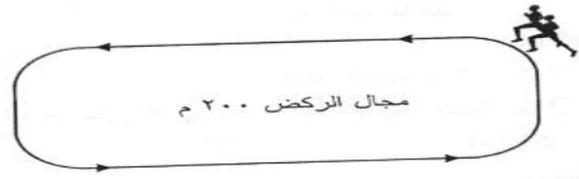
- مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف البداية في المجال المخصص له ومن وضع البداية الواطئة وعند سماع اشارة البدء ينطلق باقصى سرعة حتى اجتياز خط النهاية وكما في الشكل (5)

- تعليمات الاختبار : لخلق روح المنافسة يتم اجراء الاختبارات لكل لاعبين مراعين فيها الانسجام بينهم

تعطى محاولة واحدة فقط

- ادارة الاختبار مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء اولاً وتسجيل زمن اداء الاختبار ثانياً.

مؤقت : يعطي اشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الاداء



شكل (4): يوضح اختبار الركض لمسافة 200م

- خامسا : اختبار ركض 800 متر: هدف الاختبار: قياس إنجاز فعالية ركض 800 متر وتم اختيار هذه الفعالية لغرض تحقيق هدف البحث في قياس إنجازها.

• الأدوات المستخدمة: ملعب ساحة وميدان وساعات توقيت عدد (3) واستمارة تسجيل.

• إجراءات الاختبار: تم استدعاء العينة الى ملعب كلية التربية الرياضية في الجادية صباحاً لإجراء الاختبار.

• تم تطبيق إجراءات الاختبار الأول ولكن بدورتين حول الملعب وتم تسجيل النتائج بالطريقة بنفسها للاختبار السابق.

### 5.3. التجربة الاستطلاعية:

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته و لتلافي لمعوقات التي قد تظهر عند اجراء التجربة قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية كان الهدف منها: معرفة مدى سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة وكفاءتها.،التحقق من صلاحية الاختبارات والملاعب، وكذلك التأكد من الاسس العلمية للاختبارات واعداد وتهيئة فريق العمل المساعد.\*

وقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبين اثنين في يوم الثلاثاء الموافق 7-11-2017 في تمام الساعة الرابعة والنصف عصرا وعلى ملعب العاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في

الاختبارات	الطبيعة التي يقيسها	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	الاستناد الامامي المائل ثني ومدهما الذراعين	0.81	0.81
2	من وضع الرقود على الظهر تشبيك الايدي خلف الرأس رفع الجذع والضغط على الركبتين	٪88	٪83
3	الحجل المستمر بالقدمين لقطع اكبر مسافة للدقيقة	٪80	٪87
4	الركض 200 م من البداية الواطئة	٪81	٪83
5	اختبار اجاز 800م	٪87	٪89

الاختبارات	الطبيعة التي يقيسها	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	الاستناد الامامي المائل ثني ومدهما الذراعين	0.81	0.81
2	من وضع الرقود على الظهر تشبيك الايدي خلف الرأس رفع الجذع والضغط على الركبتين	٪88	٪83

التمرينات ومتطلباتها من حيث الشدة والحجم والكثافة بحيث تكون

مرتبطة باهداف التمرين .

وقد راعت الباحثة خلال اعداده للوحدات التدريبية ما ياتي:

- الوقت المحدد للوحدة التدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع
- عدد التكرارات لكل تمرين في الوحدة التدريبية
- فترات الراحة بين تكرار واخر
- التدرج في الصعوبة من تمرين لآخر
- وحدة الشدة باستعمال معدل ضربات القلب.

ابتدأ المنهج التدريبي يوم 18-11-2017 واستمر لغاية 14-1-2018

2018

وقد اشتمل المنهج على مرحلتين هما:

1. **المرحلة الاولى** لمدة (2) اسبوع اشتملت على (4) وحدات تدريبية شملت الاعداد العام .

**المرحلة الثانية:** ومدتها (4) اسابيع قسمت على مرحلتين كل مرحلة مدتها اسبوعان ، الاولى اشتملت على (4) وحدات تدريبية شملت الفترة الاولى اما الفترة الثانية فقد اشتملت على (4) وحدات ايضا .

1.7.3 . اسس وضع التمرينات في المنهج التدريبي

ان الاسس التي اعتمدها الباحثة في وضع التمرينات في المنهج التدريبي الذي يهدف الى تنمية المطاولة الخاصة عند لاعبي 800م باستخدام طريقة تدريب فترتي منخفض الشدة لما يتمتع من شمولية في الاهداف ومرونة في التطبيق وقدرته على تطوير قدرات العدائين في جوانب متعددة وتحقيق اكثر من هدف .وقد راعت الباحثة الامور التالية عند تطبيق المنهج :

### 7.3 . لاختبارات القبليّة:

لكي تتمكن الباحثة من المباشرة في تنفيذ مفردات منهجية التدريب لابد له من تطبيق الاختبارات المرشحة للبحث والمعنية بقياس صفة المطاولة الخاصة بشكليها (مطاولة قوة ، مطاولة سرعة ) حيث قامت الباحثة بتاريخ 14-11-2017 وعلى ساحة ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجادرية باختبارها الاول لافراد عينة البحث المتكون من (7) لاعبين يمثلون عدائي منتخب العراق بفعالية ل800م فئة المتقدمين وفي ضوء نتائج الاختبارات كما نلاحظ ذلك في الآتي .

### 8.3 . المنهج التدريبي :

قامت الباحثة بأعداد منهج باسلوب التدريب الفترتي المنخفض الشدة والتي كان مداها (8) اسبوعاً . اعتباراً من 18-11-2017- لغاية 14-1-2018 وقد راعت الباحثة المستوى التدريبي والقابلية البدنية والمهارية لعينة البحث . معتمدة على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي من اجل وضع المنهج بشكله النهائي .

وقد اشتملت الطريقة على ( 16 ) وحدة تدريبية بمعدل وحدتين في الاسبوع ( السبت - الثلاثاء ) وقسمت ازمان الوحدات التدريبية على ثلاثة اقسام .

1. القسم التحضيري وزمنه هو (20٪) من زمن الوحدة التدريبية
  2. القسم الرئيسي وزمنه هو (70٪) من زمن الوحدة التدريبية
  3. القسم الختامي وزمنه هو(10٪) من زمن الوحدة التدريبية
- وقد احتوى القسم الرئيسي على تمرينات بدنية عامة وتمرينات بدنية خاصة لتنمية (مطاولة القوة ، مطاولة السرعة ) وتمرينات تراعي الجوانب النظرية والاعداد النفسي من خلال شرح طريقة سير العمل في

اتباع مبدأ التناوب للعمل والراحة . بحيث يستطيع كل لاعب أداء جميع التمرينات بكفاءة عالية  
 - تحقيق مستوى العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي ( الحجم ، الشدة ، الكثافة ) التي تساعد العداء على الاحتفاظ بأعلى مستوى عند تنفيذ الحركات من تكرار الى اخر .  
 - العدد المناسب لتكرار تمرين واخر  
 - التدرج بالرفع المستمر في أداء التمرين .

#### 4. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

##### 1.4. عرض النتائج:

بغية تحقيق أهداف البحث وفروضه ستحاول الباحثة مناقشة النتائج بعد عرضها وتحليلها على وفق السياق الآتي :-  
 1.1.4. عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات البدنيّة قيد البحث: لكي تتمكن الباحثة من معرفة تأثير التدريب المتبع بأسلوب التدريب الفترتي المنخفض الشدة في تطوير المطاولة الخاصة لأفراد عينة البحث لأبد من تسليط الضوء على ما جاء به الجدول (4) والذي يوضح أهم المتغيرات المعنوية بقياس صفة المطاولة الخاصة لدى افراد عينة البحث .

جدول (4): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لعينة البحث بالاختبارين القبلي والبعدية للاختبارات

البدنية قيد البحث

الدالة	T الجدولية	T المحسوبة	الاختبار (البعدية)		الاختبار (القبلي)		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.44	4.88	1.143	55.67	2.132	45.43	الاستناد الامامي المائل ثني ومدهما الذراعين
معنوي		5.98	1.298	56.98	1.223	43.8	من وضع الرقود على الظهر تشبيك الايدي خلف الرأس ورفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل
معنوي		5.32	1.34	68.99	1.99	56.98	الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع اكبر مسافة للدقيقة
معنوي		5.91	0.612	25.6	1.042	26.7	الركض 200م من البداية الواطئة (ثا)

عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05)

الجدول (4) نجد أن قيمة الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي لاختبار الحجل المستمر بالقدمين معاً لقطع اكبر مسافة للدقيقة قد بلغ ( 56.98) بانحراف معياري بلغ (1.99) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (68.99) بانحراف معياري (1.34) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.23) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.44) مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية . واخيرا بلغت قيمة الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي لاختبار الركض 200م من البداية الواطئة (ثا) للدقيقة (26.7) بانحراف معياري بلغ (1.042) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (25.6) بانحراف معياري (0.612) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.91) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.44) مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية.

2.1.4. عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار إنجاز ركض 800 متر في الاختبارين القبلي والبعدية:

يتبين من الجدول (4) أن قيمة الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي لاختبار الاستناد الامامي المائل ثني ومدهما الذراعين قد بلغ ( 45.43) بانحراف معياري بلغ (2.132) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (55.67) بانحراف معياري (1.143) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.88) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.44) مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية .

وبالرجوع للجدول (4) نجد أن قيمة الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي لاختبار من وضع الرقود على الظهر تشبيك الايدي خلف الرأس ورفع الجذع والضغط على الركبتين بالتبادل قد بلغ ( 43.8) بانحراف معياري بلغ (1.223) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (56.98) بانحراف معياري (1.298) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.98) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.44) مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية . ومن خلال

الجدول (5): يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t الاختبارين القبلي والبعدى في انجاز 800م

المتغير	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة (t)	قيمة (t)
		س	ع	س	ع		
ركض 800 متر	دقيقة	2.13.8	0.082	2.03.8	0.033	5,987	2.44

يتبين من الجدول (5) أن الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي لاختبار انجاز ركضة 800 متر بلغا (2.13,8) ثانية، بانحراف معياري (0.082) بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار الانجاز البعدى (2.03.8) دقيقة بانحراف معياري بلغت قيمته (0.033) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.987) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.44) مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية .

2.2. مناقشة النتائج:

ومن خلال نظرنا الى محتويات وتفصيل جدول (5 - 4) ، نجد أن افراد عينة البحث والتي اتبعت اسلوب التدريب الفترى المنخفض الشدة ، قد خضعت الى أختبارات تعنى بقياس صفة المطاولة الخاصة للاعبى 800م ومن كلا الاختبارين المنفذين (أى قبل وبعد المنهج التدريبي) حصلت الباحثة على نتائج عبر عنها بمعالم احصائية وصفية ( اوساط حسابية وانحرافات معيارية ) يتمكن من خلالها وصف النتائج بشكل دقيق وواضح . والملاحظة أن قيم هذه المعالم تتفاوت وتختلف من اختبار الى اخر ، حيث ان الأوساط الحسابية لجميع الاختبارات المعنوية بقياس صفة المطاولة الخاصة للاعبى 800م(عينة البحث) تختلف في الاختبارات البعدية عما كانت عليه في الاختبارات القبلي (قبل تطبيق المنهج التدريبي) وكانت جميع الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية نخلص الى حقيقة مفادها أن للاسلوب التدريبي (الفترى المنخفض الشدة) تأثيراً واضحاً في تغيير حال صفة المطاولة الخاصة التي عليها افراد عينة البحث (الخاضعة لهذا الاسلوب) وهي بهذه الصورة توحى بالتنمية والتحسين وتجدر الباحثة انه ليس من الغريب ان تظهر هذه النتائج بصورتها الحالية ، حيث اسلوب التدريب (الفترى منخفض الشدة) له القدرة في تنمية وتحسين مستوى صفة المطاولة الخاصة المعنوية بعدائي فعالية 800م كما يؤكد ذلك العديد من المراجع العلمية . حيث ذكر درويش نقلاً عن ستراند Strand وهيدمان Hedman 1969 وفوكس Fox على ان الاقلال من التعب في اثناء اداء برنامج التدريب ( الفترى المنخفض الشدة) يمكن ان يتحول الى زيادة في شدة التدريب وحجم العمل التدريبي وهذه أهم خاصية يتميز بها برنامج التدريب الفترى اذا ما قورنت بطرائق التدريب الأخرى .

ومن هنا يتضح أهمية امكانية تأثير التدريب الفترى على زيادة حجم وشدة التدريب مما يكون له الاثر الايجابي في الارتقاء بمستوى الانجاز . ان فعالية 800م تتطلب من العداء القوة الجسمية وقوة الذراعين

وهذا يعني ان مفرداتها ستكون مختلفة كثيرا لكون سمة تمارين المنهج التدريبي المقترح التنوع في اداء تمارين قوية وسريعة ولكون نوعية التمارين البدنية المستخدمة تعتمد في مضمونها على اداء حركات تشتمل على قوة القفز وسرعة الركض واداء تمارين مركبة مع بذل جهد قريب من القصوى ان لم يكن قصوياً مما يؤدي الى مقاومة التكرار الحركي المتضمن على شدد تدريبي موزعة ومقسمة بصورة علمية دقيقة تؤدي باللاعب الى الاداء الجيد وهي نتيجة حتمية تبرز من خلال نوع الشدة المستخدمة للتمارين التي يؤديها اللاعبون، لكونها تمارس بألية جديدة ومركبة وهو ما يستدعي من اللاعب استخدام قوته الكامنة بصورة اقرب الى الكلية بعد ان يأخذ الجسم الراحة الكافية . ان طبيعة المنهج هو الذي يحدد مستوى العلاقة المثالية بين مكونات الحمل التدريبي (الحجم ، الشدة ، الكثافة) وبما يتناسب مع الاهداف المرسومة للوحدات التدريبيية فضلاً عن شمولية وتكامل المنهج التدريبي واهتمامه بالجوانب المختلفة للاعداد حيث ان العلاقة المتبادلة والمتراطة بين تحسين المطاولة الخاصة .وبما أن عينة البحث متكافئة في جميع الاختبارات القبلي ، أي انها شرعت بخط واحد من القدرات البدنية (مؤشرات المطاولة الخاصة) ، حيث اظهرت النتائج ان اسلوب التدريب (الفترى منخفض الشدة) كان مناسباً في تطوير هذه الصفة البدنية المهمة للاعبى 800م، كما أن اختبار المطاولة الخاصة كان مناسباً مع متطلبات ركض 800متر وهذا يتطابق مع ما أكده (Mekkelson,1996,339) بان متسابقى (800-1500) متر ينفذون بشكل صارم المطاولة الخاصة. كما يعد التحمل الخاص من أهم متطلبات رفع مستوى الإنجاز لركض (800) متر لذا تعطى له الأولوية في التدريب. (نصيف وحسين، 1980، 121) ، لأنه يعني رفع قابلية الرياضي على أداء المنافسة أو التدريب بكفاية وسرعة عاليتين وقدرة الامكان مقاومة التعب الذي يحصل خلال الأداء. وهذا ما تم بناؤه في المنهج التدريبي لتطوير هذه القدرة كما تم إعطاء راحة غير تامة بين التكرارات لغرض تكيف الأجهزة والعضلات على الأداء بكفاية عالية تحت ظروف التعب وتراكم حامض اللاكتيك بالعضلات وهذا ما تتميز به قدرة تحمل السرعة، وهو ما أكده (حمدي) نقلاً عن (عبدالمنعم وعبدالغني، 1999، 67) إذا كان التدريب يهدف إلى تطوير وتحسين تحمل السرعة يجب استخدام الراحة غير الكاملة. لذا تكون الباحثة قد حققت أهدافها واكدت فروضها من خلال هذا البحث. \* وهذه هي غاية تحسين المطاولة الخاصة ،

## 5. الاستنتاجات والتوصيات

### 1.5. الاستنتاجات:

من خلال ما أظهرت نتائج البحث، استنتجت الباحثة أن للمنهج التدريبي بأسلوب ( الفترتي المنخفض الشدة) قد طور صفة المطاولة الخاصة لعِدائِي فعليّة 800م. متقدميين حيث أثر بشكل ايجابي مباشر في تطوير صفة المطاولة الخاصة باشكالها كافة (مطاولة القوة ،مطاولة السرعة)، لدى عدائِي 800م متقدميين.

### 2.5. التوصيات:

توصي الباحثة باستخدام المناهج التدريبية بأسلوب الفترتي المنخفض الشدة للفعاليات التي تتطلب فيها صفة المطاولة الخاصة ولكافة الفئات العمرية .

## 6. المصادر

الاء ابراهيم خليل " 2001 تأثير طريقتي التدريب الفترتي المنخفض الشدة والتدريب المستمر في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية (الفسسيولوجية) والمهارات الاساسية بكرة اليد" ،كلية التربية الرياضية /جامعة بابل ،

إسراء فؤاد . 2004 تحديد أنسب فترة راحة على وفق معدل النبض للتدريب التكراري وتأثيرها في تحمل السرعة الخاصة وتركيز حامض اللاكتيك في الدم وإنتاج ركض 800: أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،

امر الله أحمد البساطي . التدريب والاعداد البدني في كرة القدم ، القاهرة ، منشأة المعارف ، ب،ت

ساري احمد حمدان 2001: اللياقة البدنية والصحة : عمان ، دار وائل للنشر ، عبد المنعم بدير 1995 . المتطلبات الفسيولوجية للاحمال البدنية مختلفة الشدة : مجلة علوم الطب الرياضي . البحرين ، العدد الثاني ، عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين ١٩٨٠ . علم التدريب الرياضي، ط ١ : (الموصل، مطابع مؤسسه دار ) الكتب للطباعة والنشر، عصام عبد الخالق 1999: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات . القاهرة ، دار الفكر العربي ،

علي صالح الهرهوري 1994: علم التدريب الرياضي : جامعة قازيونس ، بنغازي ، قاسم المندلوي(واخرون1989): الاختبارات والقياس والتقويم فبرية الرياضية،الموصل، مطبعة التعليم العالي، قاسم حسن حسين : 1988 قواعد التدريب الرياضي .دار الكتب 'موصل ' قاسم ناجي عبد الجبار ١٩٩٠ : طرائق الأساليب الإحصائية، دار الحكمة للطباعة والنشر بغداد

كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين 1997 اللياقة البدنية ومكوناتها : القاهرة : دار الفكر العربي ، محمد حسن علاوي : 1997 علم التدريب الرياضي : القاهرة ، ط12 ، دار الفكر العربي ،

مفتي ابراهيم حماد . 1998 التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة ، دار الفكر ،

Lass Mekkelson. How to Train to Become atop Distance Runner: In New Studies in Athletics. No 4, 1996

A . Hrandemarr , K. Smirow "Sport and Gesurdi T, Fis Kutara " sport Hosken , 1969

K.A. injossewski "Dastrainig vons Pitsensch wimerr" verlag Fiskui Tara ; sport . moskau . 1976

الملاحق:

ملحق (1) يبين نموذج الوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص(الفتري منخفض الشدة)

الوحدة التدريبية الاولى في فترة الاعداد الخاص

الاسبوع : الاول والثالثة

الوحدة التدريبية : الاولى

اليوم والتاريخ : السبت 2017/11/18

الهدف : مطاولة السرعة

الزمن : 90 دقيقة

شدة الوحدة : 60%

المجاميع	زمن الراحة	زمن التكرار	التمرين	الزمن بالدقائق	اقسام الوحدة التدريبية	ت
				15د	القسم الاعداي	1-
		2دقيقة	الالتقاء مع العينة والتحدث معها بشأن الامور التنظيمية والمنهج المعد من قبل الباحثة		الجانب التنظيمي	أ
		7دقيقة	السير والهرولة مع التمارين التوافقية اضافة الى تمارين بدنية لكافة اعضاء الجسم		الاحماء العام	ب
		6دقيقة	الانطلاقات المتدرجة بالسرعة مع تمارين الجمل ثم الانطلاقات المتدرجة بالسرعة		الاحماء الخاص	ج
4	90ثا الراحة	8ثا	1-الركض بسرعة متدرجة لمسافة 60م والعودة بالمشي.	65د	القسم الرئيسي	2-
4	بعد جميع التكرارات	8ثا				
6	بعد جميع التكرارات	8ثا	2-نفس التمرين السابق بشدة(75%)			
4			3-نفس التمرين السابق بشدة (65%)			
6	3د	10ثا	4-الركض بشدة (60%) لمسافة 70م			
4		10ثا	5-الركض بشدة (65%) لمسافة 75م			
			تمارين اعادة التنفس والاسترخاء والتمطية	10د	القسم الختامي	3-

نموذج الوحدة التدريبية ثانية في فترة الاعداد الخاصة (الفتري منخفض الشدة)

الاسبوع : الثاني والرابع

الهدف : مطاولة السرعة الزمن : 90 دقيقة

وقت التدريب : الرابعة عصرا

شدة الوحدة: 60%

المجاميع	زمن الراحة	زمن او تكرار الاداء	التمرين	الزمن بالدقائق	اقسام الوحدة التدريبية	ت
				20د	القسم الاعداي	1

أ	الجانب التنظيمي		الدخول الى الملعب والتعريف بالوحدة التدريبية مع التاكيد على الجدية في التمرين	3دقيقة	
ب	الاحماء العام		السير والهولة مع التمارين التوافقية اضافة الى تمارين بدنية لكافة انحاء الجسم	10دقيقة	
ج	الاحماء الخاص		الانطلاقات المتدرجة بالسرعة مع تمارين القفز	7دقيقة	6
2	القسم الرئيسي	60د	الركض لمسافة 200م الشدة (%75) الركض لمسافة 300م الشدة (%65) الركض 50م بشدة (%75) الركض 50م بشدة (%60) تمارين اعادة التنفس والسحب والتمطية	30ثا 45ثا 7ثا 10ثا التكرار الواحد 90ثا	30ثا 75ثا 30ثا 60ثا تعطى راحة بين المجموعتين 5 دقائق
3	القسم الختامي	10د			5

ملحق رقم (2) اسماء الخبراء

- 1- ا. د محمد عبد الحسن - كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد
- 2- ا. د ايمان عبد الامير - كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد
- 3- ا. د عامر فاخر -- كلية التربية الرياضية -جامعة المستنصرية
- ا. م زينب حسن فليح - كلية التربية الرياضية -جامعة المستنصرية

ملحق رقم (3) فريق العمل المساعد

- 1- حصين جابر - مدرب
- 2- يوسف عبد الرحمن - مدرب

## کاریگه‌ری به‌رنامه‌ی پیشنیارکراو به شیوازی ماوه‌یی توندی نزم له پیشخستنی خاسیه‌تی هه‌ناسه درییژی تایبته و نه‌نجامی کردنی یاریزانی 800م

### پۆخته:

ئامانجی ئەم توێژینه‌وه بۆ دانانی به‌رنامه‌ی مه‌شقردن به شیوازی مه‌شق کردنی ماوه‌یی به توندی نزم بۆ پیش خستنی خاسیه‌تی هه‌ناسه درییژی تایبته به شیوازی راکردنی 800م و زانیی کاریگه‌ری ئەم شیوازه له پیشخستنی خاسیه‌تی هه‌ناسه درییژی تایبته و به‌ده‌سته‌پێنانی له‌لایه‌ن سامپلی توێژینه‌که توێژینه‌ر هه‌ستا به ئاماده کردنی به‌رنامه‌یه‌که به شیوازه که ماوه‌ی (8) هه‌فته‌ی خایاند به (16) یه‌که‌ی راهیئان به ریژه‌ی دوو یه‌که‌ له‌هه‌ر هه‌فته‌یه‌که که‌وا توێژه‌ر هه‌ستا به به‌کارهێنانی شیوازی تیوری له شیوازی دوو تاکیکردنه‌وه‌ی پیشی و پاشی بۆ یه‌که‌ سامپل. سامپله‌که‌ش پیکهاتبوو له یاریزانی راکردنی ماوه‌ی ناوه‌ند بۆ (800م) هه‌لبژارده که ژماره‌یان (7) یاریزان بوو، هه‌روه‌ها توێژینه‌ر هه‌ستا به ئه‌نجامدانی گونجاندن و یه‌کسان کردن له نیوان که‌سه‌کانی سامپله‌که‌، هه‌روه‌ها هه‌لبژارده ئه‌نجامدرا بۆ تاکیکردنه‌وه‌کانی تایبته به هه‌ناسه درییژی تایبته‌تی به یاریزانی 800م که‌وا فۆرمی تایبته خرایه پیش کۆمه‌لیک له که‌سانی لیئهاتوو و لیژانه‌کان له یاریه‌کانی گۆره‌پان و مه‌یدان و زانستی مه‌شقردنی وهرزشوان و تاکیکردنه‌وه و پێوانی وهرزشی. هه‌روه‌ها توێژه‌ر هه‌ستا به به‌کارهێنانی ئاماری تایبته Spss بۆ ده‌رهێنانی ئه‌نجامه‌کانی توێژینه‌وه. که‌وا توێژه‌ر چه‌ند ده‌رکه‌وته‌کی به ده‌ست هێنا له شیوازی مه‌شقی (ماوه‌ی توندی نزم) کاریگه‌ری به شیوه‌ی ئه‌رینی راسته‌و خۆ له پیشخستنی خاسیه‌تی هه‌ناسه درییژی تایبته (هه‌ناسه درییژی هیز، هه‌ناسه درییژی خیرایی) به بوونی جیاوازی ئامار و به به‌رژه‌وه‌ندی تاکیکردنه‌وه‌ی پاشی تایبته به که‌سانی سامپله‌که‌ی توێژنه‌وه‌که له تاکیکردنه‌وه‌ی جه‌سته‌یی. که‌وا به بوونی جیاوازی ئاماری به به‌رژه‌وه‌ندی تاکیکردنه‌وه‌ی دوایی نیوان که‌سه‌کانی سامپلی توێژینه‌که له گۆراوی ده‌سته‌که‌وته‌که

## A Proposed Training Curriculum with Low Intensity Interpolation Method in Developing the Special Elongation Character and Achievement of The 800m Runners

### Abstract:

The aim of the research is to develop a training curriculum in the form of training (low intensity) to develop the special antithesis characteristic of the actual enemy 800 m. The researcher assessed the effect of this method in developing the special characterization characteristics and achievement in the research sample. The researcher prepared a curriculum in this method and took 8 weeks and 16 training units at the rate of two units per week. The researcher used the experimental semi-experimental method in both the tribal and post-test methods for one sample. The study sample consisted of the average distance sprinters for the 800-meter elite. They are the champions of Iraq for the 2017-2018 sports season. The number of (7) players. The researcher also conducted the homogeneity among the sample members. Experts and specialists in the field of athletics, sports training, tests and measurement. The researcher used the statistical bag to extract the results of the research. The researcher concluded that the technique of training (low intensity) directly affected the development of the special characterization (power handling, speed handling), the existence of statistically significant differences in favor of the post-test in physical tests where there are statistical differences And for the post-test in the variable achievement