

تأثیر تدریبات الأسلوب الفتری المرتفع الشدة في مراحل تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز عدو 100 متر شباب

أ.م.د. انتصار مزهر صدام

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة المستنصرية

entisarmz130@gmail.com

أ.م. عباس علي لفته

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجامعة المستنصرية

Abass.ali1965@uomustansityah.edu.iq

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

المستخلص

تضمن البحث المقدمة والأهمية والمشكلة والأهداف والفروض، إذ تطرق البحث إلى دور أساليب التدريب وأنواعها وخاصة التدريب الفتری المرتفع الشدة في تدریبات ركض المسافات القصيرة ولاسيما عدو 100م للشباب، إذ تضمن إجراءات البحث باختيار العينة ضمن متطلبات التدريب لهكذا فئة عمرية، إذ عالج البحث تدریبات ضمن التدريب الفتری المرتفع الشدة للقدرات البدنية (السرعة الانتقالية والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة)، ضمن متطلبات مراحل وإنجاز عدو 100م للشباب، حيث كان التدريب وفق متطلبات التدريب الفتری المرتفع الشدة والذي يعد إحدى الأساليب التي لها مردود إيجابي في تقليل التعب ضمن التعويض وطرق الاستشفاء في العمل اللاوكسجيني ضمن متطلبات هكذا نظام تدريبي، حيث تم اختيار عينة البحث من الشباب لاندية بغداد، حيث استنتج البحث ودوره في هكذا أسلوب تدريبي لتطوير القدرات البدنية الخاصة كالسرعة الانتقالية والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة ودورها في إنجاز أفراد العينة، أما التوصيات ضرورة استخدام قدرات بدنية أخرى في تطوير الفعاليات ضمن هكذا أسلوب تدريبي، وكما أوصى استخدام هكذا أسلوب لعينات أخرى.

الكلمات المفتاحية: الأسلوب الفتری المرتفع الشدة-القدرات البدنية

الباب الأول

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان الدور الكبير للرياضة في المحافل الدولية وذلك ما يميز عصرنا الحالي هو التطور العملي والتقني الكبير الذي حصل في مجالات الحياة كافة، وظهور نتائج الاختراعات العلمية الحديثة التي احدثت تغييرات كبيرة في حياتنا العصرية والحديثة. حيث فتح هذا التطور آفاق جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات حياتنا كافة، ومنها المجال الرياضي الذي يعد واحداً من وسائل قياس المستوى الحضاري والاجتماعي لشعب أي بلد من بلدان العالم، ويتجلى ذلك بوضوح من خلال ما وصلت اليه الدول المتقدمة في تحقيق الانجازات الرياضية وحصد الأوسمة والبطولات. ومن المعلوم إن كافة البرامج التدريبية يجب أن تبنى لتحقيق تنمية شاملة للقدرات البدنية العديدة وخاصة وفق تدريبات الأسلوب الفكري المرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لعدائي عدو 100م، وهذا يتطلب من المدرب الرياضي المختص الاطلاع على كافة المعلومات العلمية التي تسهم في الوصول إلى التقدم والوصول إلى بالإنجاز فضلاً عن إيجاد أفضل الطرائق والأساليب الحديثة وفق البرامج التدريبية وخاصة التدريب لطرق التدريب الفكري المرتفع الشدة التي يمكن من خلاله تحقيق ما يصبو إليه المدرب، وان ذلك يعتمد على معرفته التامة بمقدار الجرعات التدريبية لبعض القدرات البدنية الخاصة التي تناسب كل عداء والمرتبطة بقدراته وقابلياته من اجل وضع البرامج التدريبية المقننة والمبنية على صيغ علمية حديثة معتمدة على أصول وحقائق علمية للارتقاء بالنشاط الرياضي إلى مستوى متميز لذلك أن تطوير أي فعالية وخاصة في التدريب هي الدقة بتحديد الشدة.(1: 25)، ومن المعروف أن رياضة العاب القوى تتميز بكثرة فعاليتها وانواعها المختلفة وما تشمله من تنوع في البرامج التدريبية المستخدمة في تدريبات لمطالبات العدو السريع وخاصة عند استخدام الأسلوب التدريبي للتدريبات المرتفعة الشدة وفق أساليب تدريب في تطوير بعض القدرات الخاصة وهكذا فعالية من حيث الأساليب والطرائق لتطوير الإنجاز، فضلاً عن التنوع في كيفية توزيع درجة الحمل التدريبي من حيث (الشدة، والحجم، والراحة) في تمارين التدريب الأسلوب الفكري المرتفع الشدة. ونظراً إلى أن العدو السريع تنتوع فيه المسافات وطرائق التدريب بهدف الوصول لتحقيق الإنجاز الرقمي وتطويره بصفة مستمرة، لابد أن تكون هذه الطرائق مناسبة لمستوى كفاءة كل متسابق، ففي عدو المسافات القصيرة مثلاً لا يمكن تطوير طرائق التدريب ورفع كفاءة العداء وفهم العلاقات الصحيحة بين متغيرات الحمل التدريبي دون اللجوء إلى المعلومات والقواعد الخاصة بهذه الطرائق، إذ أن

التزود بالأسس العلمية المتعلقة بهذه المعلومات تقود إلى نتائج رياضية ذات مستوى متطور" (2: 90). إن البحث يكتسب أهمية من خلال تجريب بعض أثر تمرينات خاصة للتدريب الفتري المرتفع الشدة لتطور بعض القدرات البدنية وإنجاز ركض 100م شباب، ليتمكن مدربو ألعاب القوى من الاستفادة من نتائج البحث والوقوف على مدى أثر هذه التمرينات في تطوير هذه القدرات، لأن هذا بدوره يؤدي إلى التخطيط العلمي السليم للبرامج التدريبية وخاصة الأسلوب التدريبي للتدريب المرتفع الشدة، وإيصال العملية التدريبية إلى أعلى درجات التقدم السريع لتحقيق الإنجاز الرياضي المتميز وأحراز الأوسمة ونيل البطولات وتكمن أهمية البحث أثر تدريبات الأسلوب الفتري المرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية كالسرعة الانتقالية والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة في تحقيق الانجاز لأفراد العينة في عدو 100م شباب.

1-2 مشكلة البحث

كان لاهتمام المختصين والخبراء والمدربون لعملية التطوير لأساليب التدريب والتي منها التدريب الفتري المرتفع الشدة واستخدامها في متطلبات العمل الرياضي تكون مؤثرة وفعالة بشكل اكبر لتحسين إنجاز لدى عدائي المسافات القصيرة ومنها عدو مسافة 100 متر. الفعالية الأكثر تشويقاً في البطولات الدولية والاولمبية لجمال أدائها وسرعة المتسابقين المتقاربة وشدة التنافس فيها، ومن خلال البحث والاستقصاء لاحظ الباحثان قلة الدراسات العلمية المتعلقة باستخدام أساليب التدريب الحديثة منها والتي منها التدريب الفتري المرتفع الشدة والذي يحدد العمل على تطوير الطاقة وفق تحديد الشدة ودقة اختيارها والذي يعمل على تطوير الإنجاز في عدو الفعالية، فضلاً عن عدم الاستقرار في الآراء المتعلقة بما هو الأصلح من تدريبات بعض بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة)، إن كل ما تقدم يشير إلى وجود مشكلة حقيقية في البحث لا يمكن الكشف عن نتائجها دون الخوض في غمار البرامج التدريبية المعدة وخاصة عند استخدام التدريب المرتفع الشدة في تدريبات الفعالية، ولاسيما لهذا غرض ومن ذلك عالج البحث مدى تأثير التدريبات وفق استخدام التدريب المرتفع الشدة في تطوير بعض القدرات البدنية قيد الدراسة وإنجاز عدو 100م شباب للوصول إلى نتائج التجريب الملموسة. لذلك فإن مشكلة البحث تتحدد في التساؤلات وفق لمتطلبات البحث وإجراءاته:

هل أن تطوير الانجاز في عدو 100 متر يتم عن طريق استخدام تدريبات لبعض القدرات البدنية الخاصة في بعض مراحل أداء الفعالية أم أن ذلك يتحقق من خلال استخدام تدريبات الشدد مختلفة لتطوير أنواع القدرات هذه وتحقيق الإنجاز وفق هكذا أسلوب تدريبي لهذه القدرات لتحقيق الانجاز ؟

وما التغيير الحاصل في هذه التدريبات لبعض هذه القدرات لتحقيق انجاز متميز لهذه الفعالية.

1-3 أهداف البحث

1. أعداد تدريبات وفق أسلوب التدريب المرتفع الشدة لتطوير بعض القدرات البدنية لأفراد العينة.
- 2- أثر هذه التدريبات باستخدام هكذا أسلوب تدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية وانجاز عدو 100م من أفراد العينة.

1-4 فروض البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدية لمراحل القدرات البدنية قيد الدراسة السرعة الانتقالية والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة لأفراد العينة.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمراحل القدرات البدنية قيد الدراسة وانجاز عدو 100م من أفراد العينة.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: عداو أندية بغداد من الشباب.
- 1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 25/1/2025 ولغاية 25/3/2025
- 1-5-3 المجال المكاني: ملعب جامعة بغداد بألعاب القوى وملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وزارة الشباب والرياضة.

1-6 تحديد المصطلحات

- **التدريب الفتري المرتفع الشدة:** وهي طريقة تدريب بأساليب مختلفة المتميزة بالتبادل المنظم والمستمر بين العمل والراحة الغير كاملة والتي أنتشرت باستخدامها في الفترة الأخيرة لما لها من مردود إيجابي على تقليل التعب لأن التدريب فيها يقلل يرى ظهور التعب لأن مخزون العضلة (ATP) يتم تعويضه في أثناء الاستشفاء عن طريق النظام الاوكسجين. (3: 365)

- **القدرات البدنية:** وهي الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والقوى والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط. (4: 119)

- **السرعة الانتقالية:** وهي محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وهذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن وتشمل الحركات المتكررة النماتلة كالركض والسباحة والتجديف والمشي أو ركوب (دراجة أو سيارة أو حصان أو زورق وسرعة انتقال الجسم أحد العناصر المهمة للممارسة الكثير من الأنشطة الرياضية. (5: 63)

- **القوة المميزة بالسرعة:** وهي القدرة على التغلب على مقاومات بسرعة توتر عضلي عالي. (6: 24)

- **السرعة القصوى:** هي المسافة المقطوعة بوحدة الزمن وهي قابلية اللاعب على قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن (7: 106)

الفصل الثاني

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث المستخدم

استخدم الباحثان المنهج التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي فالمنهج التجريبي هو الأقرب والأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية (8: 78).

2-2 عينة البحث:-

بعد أن حدد الباحثان مجتمع البحث بطريقة عمدية وهم عداو أندية بغداد لعدو 100م والبالغ عددهم (8) عداو، تم اختيار عينة مكونة من (6) عداوين، ونسبة (80%) وأبعاد (2) للتجربة الاستطلاعية من أفراد العينة.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية .
- استمارة تسجيل.
- شبكة المعلومات الدولية (انترنت).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ملعب قانوني لرياضة العاب القوى
- أقماع عدد (8) لتحديد المسافة
- جهاز قياس الطول إلكتروني نوع (OSK).
- ميزان حساس لقياس الوزن لأقرب (50) غم نوع (OSK).
- ساعات إيقاف نوع (Raythem) عدد (3).

- شریط قیاس بطول (50) متراً.

جدول (1)

یوضح تجانس العينة في متغيرات (الطول، والعمر، والوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات		معامل الالتواء
		س	ع	
الطول	سم	170,85	5,87	0,19 -
العمر	سنة	18,68	2,95	0,05 -
الوزن	كغم	61	3,04	0,29 -

الجدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية معامل الالتواء وقيمة (ف) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة المتعمدة في التكافؤ لأفراد العينة

عناصر الصفات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسبة ال خطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
السرعة الانتقالية 30م	ثانية	0,320	0,628	0,320	3,228	3,857	0,001	غير معنوي
سرعة القصى 60م	سم	0,09	7,296	0,048	6,806	6,807	0,001	غير معنوي
الحجل لأقصى مسافة 10ثا	م/سم	1,24	39,6	0,189	4,05	3,83	0,03	غير معنوي
انجاز عدو 100 متر	ثانية	1,153	10,72	0,260	10,632	10,785	0,003	غير معنوي

١٠- التجربة الاستطلاعية

استخدم الباحثان التجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على اهم المعوقات التي قد تواجههم اثناء الاختبارات الخاصة ولغرض سلامة اجراءات البحث الاساسية وعليه فقد قام الباحثان بأجراء الاختبارات الخاصة بالبحث من بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة) ليوم 2025/1/23 ، أما اليوم الثاني اختبار انجاز عدو 100 متر لدى أفراد عينة البحث في يوم 2025/1/24 على أثنين من خارج عينة البحث. ومن مجتمع الأصل

5-2 اجراءات البحث الميدانية

أولاً: اختبار السرعة الانتقالية مسافة (30 م) (9: 76)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات : ساعة توقيت.

صافرة. تحديد المسافة (30 م) يمثل الخط الاول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية. يقام الاختبار من الوضع الطائر.

يحسب الزمن المستغرق من بداية الاشارة وحتى خط النهاية .

سجل الزمن لاقرب ثانية.

ثانياً: اختبار السرعة القصوى مسافة (60م) (10: 123)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى للمختبر.

الادوات : ساعة توقيت ، مجال ركض قانوني.

صافرة. تحديد المسافة (5م) يمثل الخط الاول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية.

يحسب الزمن المستغرق من بداية الاشارة البدء وحتى خط النهاية ولأقرب ثانية.

ثالثاً: اختبار الحجل يمين يسار في 10 ثا (11: 118)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للمختبر .

الادوات : ساعة توقيت ، مجال ركض قانوني . صافرة

عند الايعاز بعد تحديد مسافة معينة محددة يقوم المختبر بالحجل يمين يسار لـ (10) ثانية وبعد الانتهاء يسجل الوقت في قطع المسافة لأقرب جزء من متر / سنتيمتر

رابعاً: اختبار انجاز عدو 100م (12: 201) (IAAF).

الغرض من الاختبار: قياس الانجاز لعدو 100 م

الأدوات: ساعة توقيت. صافرة. ملعب قانوني لالعب القوى، فريق عمل مساعد

الأداء: تحديد المسافة (100م) يمثل الخط الاول والبدء من الوضع المنخفض ط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية. يحسب الزمن المستغرق من بداية الانطلاق وحتى خط النهاية ولاقرب ويحسب لأقرب جزء من الثانية.

3-6 الاختبار القبلي

قام الباحثان بأجراء الاختبار القبلي على أفراد عينة البحث يوم 25-26/1/2021 على أفراد عينة البحث من عداوي أندية بغداد بألعاب القوى من الشباب، حيث شملت اختبارات القدرات البدنية ، السرعة الانتقالية، السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة ليوم 25/1/2025 وانجاز افراد العينة يوم 26/3/2025 لأفراد عينة البحث.

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS) في حساب ما يلي

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

- معامل ارتباط سبیرمان للرتب (13: 79)

الفصل الثالث

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل المتغيرات قيد الدراسة

الجدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة (ف) و (ع ف) وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبدي للاختبارات قيد الدراسة لأفراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		ع ف	(ت) محسوبة	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
السرعة الانتقالية ركض 30م	ثانية	0,330	4,30	0,320	3,628	0,328	3,957	0.001	معنوي
السرعة القصوى ركض 60م	ثانية	0,09	7,296	0,48	6,806	0,160	6,807	0.001	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة حجل يمين يسار خلال 10 ثا	م/سم	0,142	39,6	0,189	40,05	0,846	13,211	0.005	معنوي
اختبار الانجاز ركض 100م	ثا	0,153	10,72	0,260	10,63	0,746	11,783	0.005	معنوي

من خلال الجدول (3) بلغ الوسط الحسابي في مؤشر السرعة الانتقالية في الاختبار القبلي (4.300) وبانحرافات معيارية قدرها (0.330) اما في الاختبار البدي (3.628) وبانحرافات معيارية مقدارها (0.320) وقيمة (t) المحسوبة (3.957) عند مستوى خطأ بلغ (0.001) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البدي لدى عينة البحث .

اما الوسط الحسابي في الانجاز الاختبار القبلي (7.296) وبانحرافات معيارية قدرها (0.090) اما في الاختبار البعدي (6.806) وبانحرافات معيارية مقدارها (0.048) وقيمة (t) المسحوبة (6.807) عند مستوى خطأ بلغ (0.001) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث.

أما الوسط الحسابي في القوة المميزة بالسرعة للاختبار القبلي (39,6) وبانحرافات معيارية قدرها (0.142) اما في الاختبار البعدي (40,05) وبانحرافات معيارية مقدارها (0.189) وقيمة (t) المحسوبة (13.211) عند مستوى خطأ بلغ (0.005) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي لدى عينة البحث.

أما الوسط الحسابي في الانجاز (10,721) وبانحراف معياري قدره (0,153) أما الاختبار البعدي في الانجاز (10,63) وبانحراف معياري مقداره (0,260) وعند مستوى خطأ بلغ (0,005) مما يدل على معنوية النتائج لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث في انجاز افراد العينة.

مناقشة النتائج

من خلال عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي والموضح في الجداول جميعاً بين مجموعة البحث اذا تم استخدام اختبار (t) ظهر هناك تأثير معنوي في متغيرات السرعة الانتقالية والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان هذا التطور الى التمرينات التي استخدمت على افراد المجموعة التجريبية في التدريب على السرعة الانتقالية والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة كان هدفها الى تطوير مراحل العدو لعدائي مسافة 100م لكافة مراحلها وقت متطلبات العدو السرعة الانتقالية فيها والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة، اذ ان هناك الكثير من التدريبات الخاصة للتدريب الفكري المرتفع الشدة وأن هذه التدريبات الخاصة وفق قدرات البدنية في السرعة الانتقالية التي تتمثل من خلال (تردد طول الخطوة) اثناء الركض التي تعمل من خلال تطور التردد وفق متغيرات وحدات البرنامج التدريبي للسرعة الانتقالية التي استخدمها الباحثان في تطوير السرعة الانتقالية والانجاز لأفراد العينة بمسافات مختلفة وشدد تتناسب مع حمل التدريب الخاص طبقاً لمعايير التدريب الرياضي والخاصية المراد تطويرها" (13: 75-82) حيث ان ظروف تدريبات الاعداء والتكرار بأسلوب تدريبات الفكري المرتفع الشدة للسرعة الانتقالية والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة التي تعمل على تطور الإنجاز في عدو 100م مما يحسن التعجيل،

وهذه التدريبات تزيد من القدرة العضلية وخاصة العضلات العاملة لأن جميع قوى العضلات المسؤولة والمشاركة في الحركة تعمل في سرعة رد الفعل والتعجيل والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة لعدائي المسافات القصيرة وبالالاتجاه الصحيح والمطلوب تحقيقه والذي يجعل العداء على زيادة مقدار القدرة العضلية الخاصة له، حيث تؤكد اغلب الدراسات ان تطوير السرعة الانتقالية والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة عند استخدامها بشكل دقيق وأسلوب علمي مدروس وفقاً لمتطلبات حمل التدريب لتدريبات الفترتي المرتفع الشدة خلال الفترة الزمنية المحددة تعمل على تطوير الانجاز لأفراد العينة. وان متطلبات تطوير السرعة الانتقالية والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والانجاز لدى عينة البحث باستخدام اسلوب التدريب الفترتي المرتفع الشدة وهكذا تدريبات لهذه التدريبات من أفضل انجاز لمفردات تطوير الانجاز. (14: 127)

انعكس هذه المتطلبات بدورها على انجاز العدائين أي أن التطور الذي صاحب هذه التطورات أعطى مؤشر على زيادة كفاءة وتنسيق العمل بين مفاصل الجسم والعضلات العاملة وبالتالي زيادة الإنجاز المتحقق. (15: 97)

إن استخدام هكذا أسلوب تدريبي يمكن من خلاله اعداد منظم لإمكانية الوصول الى المستويات العليا في الرياضة في مراحل العمر المناسبة وبناء قاعدة لذلك. (16: 45)

إن الدور الكبير لعملية الدفع اللحظي للأرض لدى العداء تعد أمراً أساسياً يجب العمل على تطويره وتواصل هذا الدفع اللحظي بصورته النهائية واستمرار مع كل خطوة ركض أي انقباضات عضلية مستمرة بالسرعة القصوى إلى نهاية المسافة. (17: 84)

إن زيادة تطوير القوة المميزة بالسرعة هو تدريب الشدد عن طريق الشدة وفق احمال التدريب المضافة. (18: 11)

الفصل الرابع

الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. أن التدريب المرتفع الشدة كان له الدور الفعال في تطور القدرات البدنية لأفراد العينة.
2. أن التطور الحاصل في القدرات البدنية أظهرت فروق ذات درجات متفاوتة بين السرعة الانتقالية والسرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والانجاز في الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدية لأفراد العينة.

4-2 التوصيات

1. ضرورة استخدام قدرات بدنية أخرى وفق معطيات استخدام أسلوب التدريب المرتفع الشدة في وضع البرامج وفق ايجاد درجات العلاقة الأكثر اتساقاً للقدرات البدنية في عدو المسافات القصيرة.
2. استخدام هكذا أسلوب تدريبي في فعاليات أخرى.

المصادر

1. عبدالله ، اياد محمد (2000) أثر استخدام اساليب مختلفة من التدريب الفكري على عدد من المتغيرات الوظيفية والانجاز في عدو 100 متر، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
2. أمر الله السباطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاتها ، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998.
3. أبو العلا أحمد عبدالفتاح؛ وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
4. صريح عبدالكريم الفضلي: تأثير تدريب بثلاث أنواع من الشدد وفق الطاقة والقدرة والزمن في تطوير القدرات البدنية الخاصة ، مجلة علوم الرياضة العدد 47 المجلد الثالث، 2020.
5. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، القاهرة، ج1، ط3، دار الفكر العربي، 1995.
6. سمير سلط الهاشمي: الميكانيكا الحيوية، ط1، الموصل، دار الحكمة للطباعة، 1991.
7. سامي الصفار (وآخرون): كرة القدم، ج2، ط2، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
8. حميد عبدالنبي: برامج تدريبي مقترح للقوة المميزة بالسرعة في انجاز ركض 400م، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999.
9. مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، (القاهرة : دار الفكر العربي، 1998م).
10. موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1990..

11. عویس الجبالی :التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
12. الکیلانی/ هاشم و ماهر عدنان (1999)/ التحليل الكينماتيكي لطول وتردد الخطوة أثناء الجري على السير المتحرك مختلف المستوى والسرعة، بحث منشور في قسم التربية الرياضية، كلية التربية، جامعة الامارات العربية المتحدة.
13. الدباغ، موفق سعيد (2001)، دراسة عدد من المتغيرات الوظيفية والبايوکینماتيكية في عدو 100 متر، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
14. حسانين محمد صبحي، (1995)، التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. قاسم حسن: فعالية الوثب والقفز ، عمان دار الفكر العربي، 1998.
16. محمد عبدالحسن حسن: علم التدريب الرياضي، ط1، بغداد، المكتبة الوطنية 2010.
17. قاسم حسن؛ بسطويسی أحمد: التدريب العضلي الایزو تونی في مجال الفعاليات الرياضية ، القاهرة، الفكر العربي، 1997.
18. Befal(2003) sport. Speed (3ded cnampaing. 11) Human-Kind. Dintimer.

ملحق رقم (1)
المنهاج التدريبي للشدة التدريبية في تدريبات الفترتي المرتفع الشدد

الوحدة التدريبية الأولى والثانية

الراحة بين التكرارات	الراحة	التكرار		
6-5 د	3 د	4-3	ركض 30م	السبت
	4-3 د	3-2	ركض 60م	
6-6 د	6-5 د	3-1	حجل بمين يسار 7 ثا	

الوحدة التدريبية الثالثة والرابعة

الراحة بين التكرارات	الراحة	التكرار		
6-5 د	3 د	4-3	ركض 30م	الثلاثاء
	4-3 د	3-2	ركض 60م	
	6-5 د	3-1	حجل بمين يسار 10 ثا	

تضمن البرنامج الوحدات التدريبية وفق الشدة والحجم والتكرار للمسافات المذكورة حسب زمن الراحة بين التكرار وبين المجاميع وكما يلي:

- الأسبوع الأول والثاني شدة (80%)
- الأسبوع الثالث والرابع شدة (82,5%)
- الأسبوع الخامس والسادس شدة (85%)
- الأسبوع السابع شدة (80%)
- الأسبوع الثامن شدة (90%)

The effect of high-intensity interval training on the development of some special physical abilities and the achievement of the 100-meter sprint for young men

Assist. Prof .D. Intisar Mazhar Saddam

College of Physical Education and Sports Sciences

Al-Mustansiriya University

entisarmz130@gmail.com

Assist. Prof .Abbas Ali Lafta

College of Physical Education and Sports Sciences

Al-Mustansiriya University

Abass.ali1965@uomustansityah.edu.iq

Abstract

The research included an introduction, importance, problem, objectives, and hypotheses .The research addressed the role of training methods and their types, especially high-intensity interval training, in short-distance running training, particularly the 100m sprint for youth. The research included research procedures for selecting the sample according to the training requirements for this age group. The research addressed training within high-intensity interval training for physical abilities, such as transitional speed, maximum speed, and speed-related strength, within the requirements of the stages and achievement of the 100m sprint for youth. The training was in accordance with the requirements of high-intensity interval training, which is one of the methods that has a positive impact in reducing fatigue within compensation and recovery methods in non-oxygen work within the requirements of such a training system. The research sample was selected from youth clubs in Baghdad. The research concluded the role of such a training method in developing specific physical abilities, such as transitional speed, maximum speed, and speed-related strength, and their role in such a training method. It also recommended the use of such a method for other samples. The achievement of the sample members. The recommendations included the necessity of using other physical abilities in developing activities within.

Keywords: High-intensity interval training - physical abilities