



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



أثر تدريبات خاصة وفقاً لسرعة السباق لتطوير تحمل السرعة والإنجاز لعدائي

ركض ٨٠٠ متر رجال

براق رعد كاطع¹، ليزا رستم يعقوب²

^{1,2}كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – جامعة بغداد

¹ barraq.raad2204m@copew.uobaghdad.edu.iq

² leza@copew.uobaghdad.edu.iq

تاريخ الاستلام: 2024/2/21

تاريخ القبول: 2024/3/20

تاريخ النشر: 2024/7/1

Creative Commons Attribution 4.0 International License



هذا العمل مرخص من قبل

الملخص:

التدريب الرياضي عملية تربية منظمة وهادفة موجهة علمياً نحو إعداد الرياضيين في مراحل النمو والتطور المختلفة إعداداً (بدنياً ومهارياً وفنياً وخطياً وعقلياً ونفسياً) وتكمن أهمية الدراسة في استخدام تدريبات خاصة لتطوير تحمل السرعة ومحاولة لزيادة فاعلية التدريب ورفع مستوى الإنجاز ٨٠٠ متر للرجال لذا؛ ارتأت الباحثتان إلى المساهمة لوضع حلول مناسبة التي تساعد في تطوير العملية التدريبية وبالتالي تطوير القدرات البدنية الخاصة والإنجاز الرقمي لدى عدائي سباق 800 متر متقدمين

هدفت الدراسة: إعداد تدريبات خاصة على وفق سرعة السباق لتطوير تحمل السرعة التعرف على تأثير أثر التدريبات الخاصة لتطوير تحمل السرعة تطوير الإنجاز للاعبين ركض ٨٠٠ متر للرجال. وتفرض الدراسة هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية للمجموعتين البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة للتدريبات تحمل السرعة والإنجاز 800 م رجال. (8) أسابيع ونفذت بواقع (3) وحدات في الأسبوع وكان زمن تنفيذ التمارين (45-50) دقيقة و كانت العينة لاعبي المنتخب الوطني في الاتحاد العراقي ألعاب القوى في فعالية ٨٠٠ متر رجال للموسم 2022-2023 البالغ عددهم (12) وأجري عليهم الاختبارات وتطبيق المنهج التدريبي (8) أسابيع ونفذت بواقع (3) وحدة في الأسبوع وكان زمن تنفيذ التمارين (45-50) دقيقة. وبعد البعيدة الاختبارات القبلية والبعيدة وتم عرض البيانات وتحليلها ومناقشتها من خلال معالج البيانات بالنظام الإحصائي spss. ومن خلال هذه النتائج توصلت الباحثتان إلى الاستنتاجات الآتية: إن المنهج التدريبي الذي تم تطبيقه كان تأثيره إيجابياً وفعالاً في تطوير تحمل السرعة على انعكس تأثيره على الإنجاز. ومن هنا جاءت التوصيات: إعداد البرامج التدريبية وفقاً لمستوى اللاعبين، بما يتناسب مع القدرات البدنية وكذلك نوعية على الرياضية والتركيز على تنمية صفاتي التحمل والسرعة أثناء التدريب.

الكلمات المفتاحية: تدريبات خاصة ، تحمل السرعة.

The Effect of Special Training according to Race Speed to Develop speed Endurance and Achievement for Men's 800-meter runners

Buraq Raad Kati¹, Lisa Rustom Yacoub²

Abstract

Sports training is an organized and purposeful educational process scientifically directed towards preparing athletes in stages Growth and development in various preparations (physically), skillfully, technically, tactically, mentally and psychologically. The importance of the study lies in the use of special training to develop speed endurance and an attempt to increase the effectiveness of training and raise the level of achievement in the 800 meters for men. Therefore, the two researchers decided to contribute to developing appropriate solutions that help in developing the training process and thus developing physical capabilities. Personality and digital achievement among advanced 800-meter runners. The study aimed to: Prepare special training according to race speed to develop speed endurance. Identify the effect of special training to develop speed endurance. Develop the achievement of 800 runner athletes. Meters for men. The study hypothesizes that there are statistically significant differences for the experimental and control groups in the post-tests of speed endurance training and 800m completion for men. The two researchers used the training curriculum in their current study to suit the nature of the research problem. The sample is the players of the national team in the Iraqi Athletics Federation men's 800 meters event for the 2022-2023 season, numbering (12). Tests were conducted on them and the training curriculum was applied (8) weeks and carried out at a rate of (3) units per week, and the time to perform the exercises was (50-45) minutes. After conducting the pre- and post-tests, the data was presented, analyzed and discussed through the data processor using the SPSS statistical system. Through these results, the two researchers reached the conclusion that The training curriculum that was applied had a positive and effective impact on developing speed endurance, which was reflected in achievement. Hence the recommendations came to prepare training programs according to the level of the players, in proportion to the physical abilities as well as the type of sporting events, and to focus on developing the qualities of endurance and speed while playing.

Keywords :Special training, speed endurance

المقدمة:

على الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب لا بد من إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل إلى العديد من الحقائق العلمية من أجل الكشف عن أفضل الطرائق والأساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل أمثل. ففي مسابقة عدو ٨٠٠ متر وهي إحدى مسابقات ركض المسافات المتوسطة المثيرة أولمبياً وعالمياً في ألعاب القوى لا يمكن تطوير المستوى الرياضي للعداء من دون التزود بالأسس العلمية الصحيحة المتعلقة بنوع التدريب المستخدم إذ أصبحت هذه الفعالية محط اهتمام الدراسات والبحوث في المجال الرياضي من أجل الارتقاء في سبل تطوير المناهج التدريبية واختيار طرائق التدريب المناسبة للفعالية. وهناك قدرات بدنية لها فاعلية في إحداث أثر إيجابي في الاستمرار بالأداء كقدرة التحمل وتحمل السرعة الخاص إذ إن هذه القدرات تزيد من قابلية الرياضي في على

سرعته خلال مسافة الركض ويجب أن يكون هدف التدريب منصبا نحو تدريبها باستخدام أفضل الطرق التي ترمي إلى إكسابهم التطور والتحسين في هذه القدرة باعتبار أن هذه القدرات من القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها العداء الذي يمارس ركضا ٨٠٠ متر والتي يمكن تطويرها بعدة طرائق تسهم في تحسين الإنجاز في ركض المسافة المذكورة ترتبط قدرة التحمل بقدرة اللاعب على المحافظة على طول وتردد خطوة متشابهة في معظم مسافة السباق قدر الإمكان أن رياضة ألعاب القوى من المسابقات التي تتأثر بشكل كبير جداً بجميع مكونات اللياقة البدنية وان مشكلة الدراسة وجود فرق بين الرقم العراقي للرجال والرقم العربي إذ إن هناك فرقاً بالأرقام القياسية وتدن وتذبذب في مستوى العداء العراقي وهذه دلالة واضحة على التفاوت في الإنجاز ولأسباب كثيرة لذا؛ ارتأت الباحثتان استخدام تدريبات خاصة لتطوير تحمل السرعة وإنجاز 800 متر هدفت الدراسة: إعداد تدريبات خاصة على وفق سرعة السباق لتطوير تحمل السرعة والتعرف على أثر التدريبات الخاصة على وفق السرعة السباق لتطوير تحمل السرعة والتعرف على تأثير أثر التدريبات الخاصة لتطوير تحمل السرعة لإنجاز للاعبين ركض ٨٠٠ متر للرجال. وتفرض الدراسة هناك فروقا ذات دلالة إحصائية للمجموعتين البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للتدريبات تحمل السرعة والإنجاز 800 م رجال مجالات البحث: تمثل المجال البشري لاعبي المنتخب الوطني في الاتحاد العراقي ألعاب القوى في فعالية ٨٠٠ متر رجال للموسم 2022-2023 المجال الزمني:- المدة من (2023/10/9) إلى (2024/3/3) المجال المكاني:- ملعب الشعب الدولي ملعب المرحوم علي حسين في وزارة الشباب والرياضة/ بغداد وملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جادرية

جدول (١) يبين القياسات الخاصة لتجانس العينة

المتغيرات	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
الطول \ سم	١٧٤.٤	٥.١٠	١٧٤.٥	٠.٠٦
الوزن \ كغم	٦١.٩	٤.٩٠	٦٢.٥	٠.٣٧
العمر الزمني \ سنة	٢٤.٣	١.٤٩	٢٤	٠.٤٠٠
العمر التدريبي \ سنة	٤.٧	١.٣٨	٤	١.٥٢

طريقة الاجراءات: استعملت الباحثان المنهج التجريبي لملاءمتها طبيعة البحث بتصميم

المجموعتان التجريبية والضابطة المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدى وعينة البحث: تتمثل حدود مجتمع هذا البحث بلاعبين المنتخب الوطني في الاتحاد العراقي ألعاب القوى في فعالية 800م رجال والبالغ عددهم (12) لاعبا يمثلون المجتمع الأصل اختيروا جميعهم عمدياً بنسبه (100%) من هذا المجتمع الذين يمثلون به المنتخب الوطني العراقي مشاركين في بطولة أندية العراق للموسم 2022-

2023 الذين يمثلون أندية (نادي الجيش / نادي الحشد / نادي الميناء / نادي الزعفرانية / نادي الشرطة / نادي الدفاع الجوي) . استعملت مجموعة من الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات،

الوسائل المستخدمة في البحث:-المصادر والمراجع العربية والاجنبية شبكة المعلومات الدولية الالكترونية (الانترنت) المقابلات الشخصية للخبراء والمختصين. استمارة لتفريغ البيانات وجمع المعلومات

الأجهزة المستعملة: مسدس اطلاق صافرة عدد (٤) جهاز حاسوب (hp) ساعة توقيت الالكترونية ميزان طبي لقياس الوزن شريط قياس لقياس الطول مجال ركض قانوني ٨٠٠م

الاختبارات المستخدمة:- اولاً: اختبار إنجاز ركض ٨٠٠ متر. (الجبوري) (10:3)

ثانياً : تحمل السرعة الخاص (ركض 300 متر) (جنجون وعبد الغفور) (6:3٩)

جدول (٢) يبين المعاملات العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) للاختبارات المستخدمة على عينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
اختبارا نجاز ركض ٨٠٠م	متر	٠.٣٨	٠.٩١	٠.٩٥
اختبار تحمل السرعة الخاص ركض ٣٠٠م	متر	٠.٩٦	٠.٩٧	٠.٩٥

البرنامج التدريبي:- قامت الباحثتان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة (2023/11/13) لغرض التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية اعتمادا على مصادر العلمية (العربية والأجنبية والمقابلات الشخصية) استخدم الباحثتين طريقة التدريب (الفتري مرتفع الشدة) استخدمتنا الشدة التدريبية خلال مدة التجربة الرئيسية نسبة (85 % - 95 %) من الشدة القصوى للاعب إذ تم احتساب الشدة القصوى ولجميع أفراد العينة وفق القانون التالي. 1 أفضل إنجازا × 100 الشدة المطلوبة تم تنفيذ المنهاج التدريبي بعد الانتهاء من بطولة أندية العراق (2024/11/13) بعد أخذ مدة راحة من المنافسة الأولى بطولة أندية العراق قد تم تطبيق المنهاج التدريبي في مرحلة الإعداد الخاص ومرحلة قبل المنافسات من يوم الأحد (2023/12/7) ولغاية (2023/12/10) أي في مدة نهاية الإعداد الخاص قرب المنافسات، بواقع (8) أسابيع تدريبية متتالية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية (الأحد، الثلاثاء، الخميس)

جدول (3) يبين البرنامج التدريبي لعينة البحث

مجموع الوحدات التدريبية	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	ايام التدريب	زمن التدريب	الشدة المستخدمة
24 وحدة	3 وحدات في الاسبوع	الاحد الثلاثاء الخميس	(45-50) دقيقة	85%-95%

النتائج :

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في متغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة t	البعدية		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية للمتغيرات المبحوثة
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.003	5.242	0.444	37.220	0.713	38.9	ثانية	تحمّل السرعة 300
معنوي	0.001	6.325	0.008	1.545	0.011	1.55	ثانية	الانجاز

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الاختبارات البعدية لعينة البحث في متغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة t	الاختبارات البعدية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية للمتغيرات المبحوثة
			ع	س		
معنوي	0.002	5.782	0.566	40.416	ثانية	تحمّل السرعة 300
معنوي	0.06	1.464	0.010	1.546	ثانية	الانجاز

المناقشة:

أظهرت النتائج لنا بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية، ففي اختبارات كتحمل السرعة والإنجاز الرقمي كانت نتائج معنوية، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من مستوى الخطأ (0.05) وهذا يدل على أن مستوى أفراد عينة المجموعة التجريبية قد تطورت بشكل واضح أشارت دراسة (سهاد قاسم) ((وبما أن عدائي سباق ركض 800 متر يحتاجون إلى صفات مركبة كالقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى وتحمل القوة لاستمراره لأطول مدة ممكنة في تحمل الأداء، أن صفة تحمل القوة والسرعة تساعد اللاعب في المقدرة على تكرار أداء قوة كبيرة وبسرعة كبيرة بنفس الكفاءة تحت ظروف المنافسة)) (9:9) أشارت دراسة (إسراء كامل وأسماء حميد) (أن التدريبات الخاصة

أدت لتطوير تحمل السرعة وبرنامج تدريبي متخصص أدى إلى نتائج إيجابية في تنمية تحمل السرعة الأساسية متجاوزة مستوى عينة البحث. هذه النتائج مفيدة للاختبارات اللاحقة.)) (2:6) وتدريب التحمل السرعة منتظماً فإن ذلك سوف يؤدي إلى تحقيق إنجاز عالٍ في اللعبة أو المسابقة الممارسة أشارت دراسة (مريم لواء ولقاء عبد الله). كما يرى سعد محمد دخيل أن السبب الأساسي والجوهري لتنمية تحمل السرعة يرجع إلى اختيار الطريقة المناسبة للتدريب وهي طريقة التدريب التكراري)) (12:81) أشارت دراسة (احمد مرتضى وآخرون) ((أن استعمال الشدة العالية مع طول مدة الأداء ركض (800م) يؤثر في قدرة أداء الرياضي، فمن ذلك نرى أن فهم متطلبات الطاقة الخاصة بالمسابقة وتوزيع الجهد لا يكون على وتيرة واحدة أي التعود على الاقتصاد في توزيعها أثناء الأداء ، وذلك لأن مسابقة ركض (800م) متر تتطلب سرعة عالية في بداية السباق وإلى التحمل السرعة في الوسط ومهمة جداً في نهاية السباق)) (1:24) أشارت دراسة (محمد عاطف ومحمد سعد) ((و من خلال المنهج التدريبي أدى إلى التحسين في إنجاز ركض 800 متر، إذ أن الرفع من صفة التحمل الخاص بالنسبة للفعالية هو يعني تطوراً في تحمل القوة وتحمل السرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة هذا مما يؤدي إلى تحسين أو رفع المستوى الرياضي وتطور مستوى الإنجاز ومن هنا نرى أن لهذا المنهج التدريبي للتمرينات الخاصة ، أهمية كبيرة في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي ومن هنا تكمن أهمية التدريب في تحقيق أفضل إنجازاً ممكناً ورفع المستوى الرياضي " إن التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور مستوى الإنجاز))، (11:50) أشارت دراسة (طارق أحمد ميرزا) ((إن طريقة التدريب الفكري هي من الطرائق المهمة التي تهدف إلى الارتقاء بصفة التحمل، فضلاً عن التحمل الخاصة على حسب الفعاليات التي يتم التدريب عليها)). (14:10) توصل الباحثان إلى وجود تحسن ملحوظ بين الاختبارات القبلي والبعدي في تدريبات تحمل السرعة باستخدام تدريبات خاصة على وفق سرعة السباق للمجموعة التجريبية. وكان لهذا التحسن تأثير فعال على القياسات البعدية للاختبار. كما أظهرت النتائج تقدماً كبيراً بين الاختبارين القبلي والبعدي. يجب عليهم أن يستخدموا دائماً أنواع جديدة ومختلفة من التمارين والمؤثرات القوية التي تستطيع تحريك العناصر التي تؤثر بدرجة كبيرة في تحسين الإنجاز أشارت دراسة (أحلام شفاعتي) (حيث أثبتت الدراسات أن التمرينات الخاصة تؤثر إيجابياً على مستوى التعليم لمعظم فعاليات الساحة والميدان وهذا ما يؤكد محمد رضا إبراهيم وآخرون على المدربين أن يستخدموا تمارين خاصة يمكنها من إحداث تغييرات في الخصائص البدنية الميكانيكية والعضلية عند الرياضي وفي نفس الوقت) (4:11) أشارت دراسة (حسين عبد الهادي وأحمد محمد) ((إذ يرى مفتي إبراهيم حماد "أن من شروط تدريب تحمل السرعة الخاصة بوصفها إحدى القدرات البدنية للمطاوله اللاهوائية والتي يتطلب تدريبها استخدام التدريبات تتميز بالشدة العالية باستخدام طريقة تكون تلك التدريبات تتسم بزيادة السرعة تدريجياً في الوقت الذي تقول فيه المسافة تدريجياً أيضاً والتي من شأنها تحسين قدرة تحمل السرعة.

ويذكر شاكر الدرعية" أن النتائج تكون أفضل كلما كانت الشدة قريبة من الشدة القصوى، وتعزو الباحثين التطور الحاصل في تحمل السرعة من خلال استخدام المنهج التدريبي على وفق التدريب الفكري مرتفع الشدة لفترات زمنية محددة يتخللها راحة إيجابية غير مكتملة بين التكرارات على أن نظام الطاقة السائد من خلال تداخل تدريب القدرات الخاصة أثناء الوحدة التدريبية مع استخدام الوسائل المساعدة مما أدى إلى تطوير القدرة تحمل السرعة الخاصة وتأثيرها على الإنجاز.)) (44:8) أشارت دراسة (عبد الله) ((أن زيادة سرعة الركض بتكتيك دقيق ومستمر مع الإقلال من تجمع حامض اللاكتيك وسرعة التخلص منه قبل الوصول إلى مرحلة التعب يحدث عند تطبيق الركض المسافات أطول من مسافة السباق بصورة مستمرة مما تؤدي إلى تحسين أسلوب الركض لدى العدائين طوال مسافة السباق وتحسين توزيع الطاقة على مراحل السباق تبعاً لضروريات كل مرحلة، لأن عداء (800) متر يحتاج إلى تكتيك ركض أكثر اقتصاد من أجل الاختزال بالزمن والنجاح في وصول العداء إلى نهاية السباق بأقصى سرعة دون الشعور بالتعب أو تحمله على أقل تقدير لأن ضياع القدرة البدنية تؤدي إلى ضياع توافق أسلوب الركض وتناقص سرعة العداء لا سيما في المرحلة الأخيرة من السباق، إذ كلما زاد التعب عند اللاعب هبط من مستوى المهارات الحركية لديه وخاصة التي تحتاج إلى توافق في الأداء.)) (130:7) أشارت دراسة (محمد شمدي) ((أن البرنامج التدريبي المطبق على عينة البحث أثر إيجابي على تحسن عنصر تحمل السرعة والذي أدى إلى تحسن نسبة حامض اللاكتيك بعد المجهود وبالتالي تحسن المستوى الرقمي لدى متسابقين ٨٠٠ متر) (579:10) أشارت دراسة (ضياء الدين) ((أن الاهتمام بتدريبات تحمل السرعة المتغيرة للاعبين يؤثر بصورة إيجابية على المستوى البدني والمهاري لدى اللاعبين والوصول إلى مستوى عال أثناء التدريب.)) (766:5) أشارت دراسة (إسلام محمد) ((أن سباقات المسافات المتوسطة ترتبط بعنصر التحمل ارتباطاً كبيراً ويجب أن يعد لها المتسابق بدنياً وفسولوجياً ومهارياً ونفسياً ويعتبر العنصر البدني أهم تلك المكونات في الارتقاء بمستوى متسابقين ٨٠٠ م حيث يلعب عنصر الجلد الدوري التنفسي والسرعة دوراً إيجابياً وفعالاً في التقدم بمستوى هذا السباق.)) (121:16) أشارت دراسة (مريم لواء ولقاء عبد الله) ((كل نوع من أنواع الفعاليات الرياضية وقدرة الرياضي على الاستمرار والمحافظة على الأداء بمستواه وكفاءته البدنية والوظيفية لأطول مدة وفي الظروف التي يستخدم فيها العمل العضلي بأقصى أو شبه الحد الأقصى من الجهد ويقاوم التعب الذي يحدث أثناء أداء النشاط الرياضي، وتحمل السرعة يعني قدرة اللاعب على الأداء بأنواع مختلفة من السرعة لأداء الواجبات بكفاءة عالية دون السقوط في المستوى ومقاومة التعب عند حمل درجة عالية من الشدة (75-100) (((367:13) أشارت دراسة (ليزا رستم) أهم أهداف التدريب الرياضي تطوير مستوى الأداء المهاري والبدني والتكتيكي. علمية ومدروسة، وأن هذه المجموعة تم تدريبها في المدة الزمنية والتركيز والانتباه على الزيادة التدريجية

في شدة التدريب والتي اعتمدت على الوسائل العلمية وتم تقنين العبء التدريبي بشكل جيد مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين (4:15)

الاستنتاجات

بناء على نتائج البحث التي تم التوصل إليها في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

1- أن المنهج التدريبي الذي تم تطبيقه كان تأثيره إيجابياً وفعالاً في تطوير تحمل السرعة مما انعكس تأثيره على الإنجاز.

2- استخدام تدريبات تحمل السرعة على وفق سرعة السباق في تطوير بعض القدرات البدنية على معدل النبض إنجاز ركض ٨٠٠ متر رجال قد أثرت تأثيراً إيجابياً في المجموعة التجريبية بالموازنة مع المجموعة الضابطة.

٣- أثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية التدريبات الخاصة في تطوير تحمل السرعة التأثير الواضح في تطوير قدرات البدنية والإنجاز ٨٠٠ متر رجال

التوصيات

1- إعداد البرامج التدريبية وفقاً لمستوى اللاعبين، بما يتناسب مع القدرات البدنية وكذلك نوعية الفعاليات الرياضية

2- التركيز على تنمية صفتي التحمل والسرعة أثناء التدريب.

3- تعتبر صفتا التحمل والسرعة عاملين أساسيين لعدائي ٨٠٠ م خلال الموسم الرياضي فعلى المدرب التركيز عليهما

المصادر

1. احمد مرتضى، د. سيف صبار، د. خالد محمد، & أ.م. بيداء خضر. (2022). اثر تمرينات التحكم بخطوتي 1500م و3000م بنسب مختلفة في انزيم LDH واحتياطي السرعة وانجاز ركض 800م الشباب. الرياضة المعاصرة، 18(1).

<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/989>

2. اسراء كامل حسن، & اسماء حميد كمبش. (2023). اثر تدريبات بشدة سرعة المنافسة باستخدام جهاز (DYNA FOOT) لتطوير تحمل السرعة وبعض المتغيرات البيوكيميائية وانجاز 400 متر حواجز. الرياضة المعاصرة، 22(3)، 0009-0001.

<https://doi.org/10.54702/ms.v22i3.1096>

3. الجبوري، فاهم عبد الواحد عيسى (٢٠١٨) اطروحة دكتوراه (تأثير تدريبات لا هوائية مع نبات الجينسيج في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المؤشرات الفسيولوجية وإنجاز ركض ٨٠٠ م تحت ٢٠ سنة). كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل

4. الحسني ا. ش. (2014). تأثير استخدام تمارينات خاصة في تطوير مستوى اللياقة البدنية للاركان السريعة. الرياضة المعاصرة، 13(3)، 9. <https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/257>
5. الدين أحمد علي أبو ضياء، ضياء. (2019). تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة المتغيرة علي مستوى أداء بعض المهارات الهجومية المركبة لدي ناشئ كرة اليد. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 50(3)، 749-772. Doi: 10.21608/jpr.2019.71560
https://jpr.journals.ekb.eg/article_71560.html
6. جنجون، محمد عبدالله وعبد الغفور علي (٢٠١٢) محاضرة. (اختبارات سرعة). كلية التربية وعلوم الرياضة جامعة المستنصرية.
7. عبدالله بحر فياض. (2019). تأثير التدريب المستمر في مايوكلوبين العضلات والمطولة العامة وإنجاز عدائي 800 م. الرياضة المعاصرة، 18(1). <https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/1058>
8. عبدة ح. ع.، & اسماعيل ا. م. (2021). تأثير تدريبات تحمل السرعة الخاص لفعالية ركض (800) متر في بعض المؤشرات الفسيولوجية والإنجاز لذوي الإعاقة البدنية لفئة (T46-T47) للرجال. Journal of Physical Education, 33(4), 40-46 [https://doi.org/10.37359/JOPE.V33\(4\)2021.1210](https://doi.org/10.37359/JOPE.V33(4)2021.1210)
9. سهاد قاسم أ. ا. ح. أ. د. أ. ف. (2018). تأثير تدريبات التحمل العضلي الخاص بالسوبر سبت في بعض القدرات البدنية وانجاز 800 متر متق دميين. الرياض المعاصرة، 17(3). 10. <https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/775>
10. شمندي يس، محمد. (2019). تأثير استخدام تدريبات بيك اب plck Up على تنمية تحمل السرعة وتأخير ظهور التعب والمستوى الرقمي لمتسابق 800 متر جري. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. 585-563. Doi: (4)563.48
10.21608/jpr.2019.190411
https://jpr.journals.ekb.eg/article_190411.html
11. محمد عاطف الأبحر ومحمد سعيد عبد الله اللياقة البدنية، عناصرها، وتنميتها، السعودية، دار الإصلاح الدمام، 1984
12. مريم لواء عبد الفتاح، & لقاء عبد الله علي. (2023). تأثير تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية للطالبات بكرة السلة. الرياضة المعاصرة، 22(3)، 0076-0084. <https://doi.org/10.54702/ms.v22i3.1143>
13. مريم لواء عبد الفتاح & لقاء عبد الله علي. (2023). أثر منهج تدريبي في تنمية تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين لدى طالبات كرة السلة. المجلة الأيبيرية الأمريكية للتمرين و علم النفس الرياضي المجلد 18، العدد 4 <https://www.riped-online.com/articles/the-effect-of-a-training-curriculum-in-developing-the-speed-endurance-and-strength-characterized-by-speed-for-the-muscles-of-the-l-97943.html>
14. ميرزا أ. ط. ا. (2018). تأثير منهج تدريبي للتحمل الخاص باستخدام (قناع تدريبي) في بعض المؤشرات الوظيفية لراكض 400 متر و 800 متر لفئة الناشئين. الرياضة المعاصرة، 17(4). <https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/825>

15 . ليزا رستم يعقوب . (2022) تأثير تمرينات التدريب الشبكي في أسلوب اللعب في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين. المجلة الأيبيرية الأمريكية للتمرين وعلم النفس الرياضي المجلد 17، العدد 6

<https://www.riped-online.com/articles/the-effect-of-network-training-exercises-in-the-style-of-playing-in-the-development-of-some-basic-skills-of-young-football-92996.html>

16. منصور، اسلام محمد ناجي منصور خلف. (2020). فاعلية التدريب المتباين في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى 800م جرى. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة

حلوان، 88(يناير جزء 1)، 103-126. Doi: 10.21608/jsbsh.2020.20717.1021

https://jsbsh.journals.ekb.eg/article_68068.html

الملاحق

نموذج عن الوحدات التدريبية المستخدمة لتطوير تحمل السرعة والانجاز

زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		المجميع	التكرار	الشدة %	مفردات التمرين	الوحدة التدريبية
		المجميع	التكرارات					
د24	ثا40	4	د 2	2	3	95	ركض 300 متر من الوقوف	1 الأحد
		د 4						
د9	ثا10	د2	ثا45	2	4	95	- القفز زوجي على 8 حواجز بارتفاع 90سم	
د33							المجموع	
د36	ثا83	د5	د3	2	3	95	ركض 500 متر من وضع الوقوف	2 الثلاثاء
		د5						
د9.18	ثا13	د2	د1	2	3	95	قفز الجانبي على المصطبة 10 قفزات لمسافة 10م بارتفاع 30سم	
د45.18							المجموع	
د39.35	د2.52	-----	د4	1	5	95	ركض 1000 متر من وضع الوقوف	3 الخميس
		د5						
د10.30	ثا38	-----	د2	1	4		ركض بالقفز 200 متر	
د50.05	5						المجموع	