

تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز الفيرتكس ماكس لتطوير القوة المميزة بالسرعة وانجاز عدو ١٠٠ متر ناشئين

م.م.حسن حيدر داود م.العاب احمد محمد عبدالله م.العاب فاضل طارق أمين

hassanalbaiaty89@gmail.com

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة ، جهاز الفيرتكس ماكس ، القوة المميزة بالسرعة.
مستخلص البحث:

حظيت فعاليات العاب القوى اهتمام كبير في النصف الثاني من القرن العشرين وبصورة خاصة واصبح من المؤلف ان نسمع عن تحقيق الارقام القياسية عاماً بعد عام وبعد كل دورة أولمبية أو بطولة عالمية والفلسفة الرياضية الأثر الكبير في تحقق هذا التطور و لهذه الدراسة هدفان فالأول تطوير القوة المميزة بالسرعة بتمارين خاصة لفعالية ١٠٠م وبأستخدام جهاز الفيرتكس ماكس و أما الثاني فهو التعرف على تأثير بعض التمارين الخاصة بمساعدة جهاز الفيرتكس ماكس وتحقيق مستوى الانجاز. واستخدم الباحثون لحل مشكلتهم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارات القبليّة والبعدية. ويتكون مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين بالساحة والميدان من اندية بغداد. فقد اختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت على عدائين (المراكز التخصصية لرعاية الموهبة) في فعالية ١٠٠متر ناشئين للموسم ٢٠١٧-٢٠١٨ والبالغ عددهم (٦). وتوصل الباحثون الى عدة استنتاجات ومن أهمها حققت الدراسة فرضيات وأهداف البحث. وأدى استخدام التمارين الخاصة بأستخدام جهاز الفيرتكس ماكس إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة وانجاز عدو ١٠٠م ناشئين والتي عملت على اظهار فروق معنوية في تطويرها في الاختبارات البعدية. واما التوصيات فيذكر اهمها فالاول ضرورة التأكيد على استخدام التمارين الخاصة باستخدام جهاز الفيرتكس ماكس والتي ساعدت على تحسين مستوى في فعالية ركض ١٠٠ متر ناشئين وأما الثاني فهو العمل على وضع برامج ذات تأثير واضح في تطوير السرعة بأنواعها في فعالية ركض ١٠٠ متر ناشئين.

The effect of special exercises using the Vertical Max machine to develop the distinctive force with speed and the achievement of an emerging 100m enemy

Mr. Hassan Haider Dawood

Mr. Ahmed Mohammed Abdullah Games

Mr. Fadel Tariq Amin Games

hassanalbaiaty89@gmail.com

Key words: special exercises, Vertical Max machine, the distinctive force at speed.

Summary of the research:

Athletics events received great attention in the second half of the twentieth century, in particular, and it has become fashionable to hear about achieving record numbers year after year and after every Olympic Games or World Championships and physiological sporting the great impact in achieving this development. This study has two goals. The first is to develop the distinctive force with speed With special exercises for the effectiveness of 100 m and using the Vertical Max device, and the second is to identify the effect of some special exercises with the help of the Vertical Max device and achieve the level of achievement. To solve their problem, the researchers used the experimental approach to designing one group with pre and post tests.

The research community consists of young players in the square and the field from Baghdad clubs. The researchers chose the sample of the research deliberately, which included runners (specialized centers for talent care) in the 100-meter event for the 2017-18 season. The researchers reached several

conclusions, one of the most important of which was the study's research hypotheses and objectives. The use of exercises for the use of the Vertical Max machine led to the development of the distinctive force with speed and the achievement of an enemy of 100m junior, which worked to show significant differences in its development in dimensional choices.

As for the recommendations, the most important of them are mentioned. The first is the necessity of emphasizing the use of exercises for the use of the Vertel Max device, which helped to improve the level of effectiveness of the 100 meters junior run.

١- التعريف بالبحث

١.١ المقدمة وأهمية البحث:

حظيت فعاليات العاب القوى اهتمام كبير في النصف الثاني من القرن العشرين وبصورة خاصة واصبح من المؤلف ان نسمع عن تحقيق الارقام القياسية عاماً بعد عام وبعد كل دورة أولمبية أو بطولة عالمية والفسلجة الرياضية الأثر الكبير في تحقق هذا التطور لذلك ظهر في السنوات الأخيرة وبصورة لا تقبل الشك تطور كبير في فعاليات العاب القوى كافة وبالأخص المسافات القصيرة (العدو السريع) لذلك يمثل العمل الميداني والمختبري وبحثهما المكانة الأولى لأنهما يعدان المحرك الرئيسي لتطور هذه العملية هذه العملية ودفع عجلة تطورها هما إلى الإمام وذلك من خلال تطور طرق تدريب واستخدام أجهزة حديثة ورفع الانجاز الرياضي.

فلأركاض السرعة المتمثلة بتطوير القوة والسرعة تتطلب تدريبات خاصة ليتسنى تحسين هذه الفعالية حيث تعد السرعة والقوة من المكونات المهمة للانجاز السريع وبالأخص القوة المتميزة بالسرعة فلولا قوة الرياضي لا يمكن ان تكون سريعاً من اجل تطوير السرعة يجب تطوير القوة حيث تعد القوة المميزة بالسرعة الأكثر اهمية في تعزيز الانجاز في ركض المسافات القصيرة يجب منح هذه القابلية المهمة اهتماماً كبيراً في عملية التدريب الخاص وتعد هذه المرحلة هي قلب العدو السريع.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في محاولة توظيف التدريب الرياضي واستخدام بعض التمرينات الخاصة باستخدام جهاز الفيرتكل ماكس لتطوير القوة المميزة بالسرعة واختيار اللاعبين الناشئين لما يمثلونه من ركيزة قوية التي تعتمد في بناء مستوى متقدم في المستقبل وما يمثلونه من قاعدة أساسية للانجاز الرياضي.

٢.١ مشكلة البحث

تعد فعالية ١٠٠ م من الفعاليات الأساسية والسرعة لما فيها من آثاره للجمهور التي تتميز بسرعة المنافسة وقصر زمن ادائها وأيضاً لما تملكه من استخدام عنصري السرعة والقوة لتحقيق الانجاز الرياضي.

الكل يدرك أهمية الحاجة إلى تمارين القوة والسرعة لكن نادراً ما يعمل المدربون على تدريب هذه الصفتين بصورة صحيحة ولذلك بسبب ما يعتقده البعض أن فعالية الركض السريع هي تتميز بخصائص موروثية أو اعتقاد بعض المدربين ان الرياضيين الاقوياء ليسو بحاجة إلى تمارين القوة وان القوة التي يمتلكونها هي التي تؤدي إلى تحسين صفة السرعة لذلك ، ومن خلال اطلاع الباحثين لتلك المشكلة ارتقوا إلى استخدام بعض التمرينات الخاصة بجهاز الفيرتكل ماكس لتطوير القوة المميزة بالسرعة و انجاز فعالية ١٠٠م.

٣.١ هدفاً للبحث:

١- تطوير القوة المميزة بالسرعة بتمرينات خاصة لفعالية ١٠٠م وبأستخدام جهاز الفيرتكل ماكس.

٢- التعرف على تأثير بعض التمرينات الخاصة بمساعدة جهاز الفيرتكل ماكس وتحقيق مستوى الانجاز.

٤.١ فرضا البحث:

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبأستخدام جهاز الفيرتكل ماكس .

مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة - المجلد / 2 - العدد / 2 نيسان 2020

٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحقيق مستوى الانجاز .

٥-١ مجالات البحث:

١- المجال البشري : مجموعة لاعبي المدارس التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية (الناشئين).

٢- المجال الزمني : من ٢٠١٨/٦/٧ ولغاية ٢٠١٨/١٠/١٩

٣- المجال المكاني : ملعب المدرسة التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

إن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحثين استخدام المنهج المناسب لحل المشكلة لذا سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يضم مجموعة واحدة لملائمة المشكلة لغرض الوصول إلى نتائج البحث. و إن " البحث التجريبي معتمد ومقبول ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة المتغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها" (٩٥ : ٢)

٢-٢ عينة البحث :

أن طريقة عينة البحث ضرورة من ضرورات البحث العلمي وان اختيار العينة دائماً "يرتبط بتمثيلها للمجتمع الأصلي الذي الاصلي الذي اخذت منه . وإمكانية تصميم نتائجها على المجموعة التي اخذت منها صفوف يتم اختيار عينة البحث بصورة عمدية اختياراً حراً على اساس انها تحقق اغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث" (٩٤ : ٣) وهم عدائين (المراكز التخصصية لرعاية الموهبة) في فعالية ١٠٠ متر ناشئين للموسم ٢٠١٧-٢٠١٨ والبالغ عددهم (٦).

٢-٣ الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

"أن استعمال الباحث الوسائل والأدوات لازمة سواء كانت بيانات، أم عينات، أجهزة (٨٥ : ٤) ، " إذ تهيأ وترتب وتنظم لاستثمارها في العمل العيني بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أفضل وقت" (٢١٣ : ٥)

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

(المصادر والمراجع العربية ، المقابلات الشخصية ، الاختبارات ، شبكة المعلومات الدولية (internet) ، التجارب الاستطلاعية)

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

(ملعب ساحة وميدان ، فريق مساعد ، كرات طبية عدد/١ ، صافرة عدد/٢ ، شريط لقياس الطول عدد/١ ، ساعات توقيف عدد/٢ ، ميزان طبي لقياس الوزن صيني الصنع عدد/١ ، راية بدء ، أستمارات تسجيل)

جهاز الفيرتكل ماكس:

جهاز الفيرتكل ماكس يعد هذا الجهاز واحد من الأجهزة المتطورة جداً التي تقوم بدور حيوي في تطوير بعض أنواع القوة لكافة الفعاليات الرياضية إذ تم استخدام الجهاز لتطوير القوة المميزة بالسرعة الحسية قوة الربط ونوع التدريب في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومن هنا استخدم الباحث هذا الجهاز في التدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة للمتسابقين عدو لتحقيق ١٠٠ م ناشئين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية. إذ قام الباحث باستخدام جهاز الفيرتكل ماكس مع فريق العمل المساعد لإداء تدريبات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأثرها في تطوير القدرات البدنية لدى متسابقى عدو ١٠٠ م ، حيث أظهرت النتائج القوة الحقيقية والذي قام بها الجهاز بتسليطها على أطراف العمل لدى العينة .



جهاز الفيرتكل ماكس

٢-٤ التجربة الاستطلاعية

أن إجراء التجربة الاستطلاعية هو استطلاع الباحث على قدرة وصلاحيته ما يساعده في التجربة من أدوات وفريق عمل مساعد واختيارات وهي عملية مهمة أوصى بها المختصون في البحث العلمي .
قد أجرى الباحثين التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٧/٥ وفي تمام الساعة ٤ عصرًا وعلى ملعب خاص بالعب القوي وهو ملعب المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية .
وأجريت هذه التجربة على لاعبين اثنين من خارج عينة البحث حيث مثلت التجربة اجراء

اختبارات خاصة لمتطلبات البحث (للقوة المميزة بالسرعة) ومن اهم النتائج كانت :

- التصرف والسيطرة على اداء الاختبارات وطريقة ادائها وتنفيذها .
- معرفة فعالية وصلاحيته الجهاز والأدوات المستلمة في البحث .
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار .
- تعريف فريق للعمل المساعد على نوع الاختيارات والتجربة واستخدام الأدوات .

٢-٥ إجراءات البحث الميدانية

٢-٥-١ أختبارات البحث المستخدمة:

٢-٥-١-١ اختبار ركض ٣٠ متر من الطيران.

- الهدف من الاختيار : لقياس السرعة التعجيلية .

-الأدوات المستعملة : ملعب ساحة وميدان . ساعات توقيت . استمارات تسجيل . فريق عمل مساعد .
صافرة .

-وصف الأداء:

مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة - المجلد / 2 - العدد / 2 نيسان 2020

- يبدأ الاختيار عند سماع أسم اول لاعب في استمارة التسجيل ، حين يأخذ اللاعب مكانه خلف خط البداية وذلك عند سماع ايصال (خذ مكانك) حين يأخذ اللاعب وضح البدء الحالي (طيران) ثم ايما (تحضر).
- يبدأ اللاعب عند سماع إشارة البدء (الصارفة) حيث يركض اللاعب في مجال الملعب لمسافة (٣٠متر) وعند وصول اللاعب خط النهاية يتم ايقاف الساعة.
- التسجيل: سيقوم المسجل بتسجيل زمن كل لاعب في استمارة التسجيل معدة لهذا الغرض بالثواني لا حزب عشر من الثانية .
- ٢-٥-١- ٢ اختيار ركض ٥٠ متراً من (الطيران).
- الهدف من الاختيار: قياس السرعة القصوى .
- الأدوات المستعملة: ملعب ساحة وميدان . استمارات تسجيل. فريق عمل مساعد. صافرة .
- وصف الاداء

- يبدأ الاختيار عند سماع أسم اول لاعب في استمارة التسجيل ، حين يأخذ اللاعب مكانه خلف خط البداية وذلك عند سماع ايصال (خذ مكانك) حين يأخذ اللاعب وضع البدء الحالي (طيران) ثم (تحضر).
- يبدأ اللاعب عند سماع إشارة البدء (الصارفة) حيث يركض اللاعب في مجال الملعب لمسافة (٣٠متر) وعند وصول اللاعب خط النهاية يتم ايقاف الساعة.
- التسجيل: سيقوم المسجل بتسجيل زمن كل لاعب في استمارة التسجيل معدة لهذا الغرض بالثواني لا حزب عشر من الثانية" (٧٢-٧١ : ١٢)
- ٢-٥-١- ٣ "اختيار عشر خطوات متبادلة من الثبات لكل رجل .
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات المستعملة: ملعب ساحة وميدان - حفرة قفز- شريط قياس
- وصف الاداء

- يقف اللاعب خلف خط البداية وقدماه متباعدان بفتحة مناسبة إذ تكون بداية القدمين (الامشاط) ملامسة خط البداية ثم يبدأ اللاعب مرجحة ذراعه للخلف مع ثني ركبتيه والميل قليلاً ثم يعمد اللاعب الى الوثب إلى الامام.
- برجل القاعدة ومن ثم تكرر الدفع الى الامام الرجل نفسها لأداء خمس حجلات ومن ثم الوثب والهبوط بالرجلين كلاهما وهذا بالنسبة للرجل الاخرى. وتعطى محاولان لكل لاعب وراحة خمس دقائق بين محاولة واخرى.
- التسجيل: يكون القياس من خط البداية الى اقرب أثر يتركه الجسم ناحية هذا الخط ويتم حساب افضل محاولة .
- ٢-٥-١- ٤ اختبار ركض ١٠٠ متر من وضع الطيران.
- الأدوات المستعملة: ملعب ساحة وميدان ، ساعات توقيت ، استمارات تسجيل،فريق عمل مساعد ، صافرة .
- وصف الاداء

- يبدأ الاختيار عند سماع أسم اول لاعب في استمارة التسجيل ، حين يأخذ اللاعب مكانه خلف خط البداية وذلك عند سماع (خذ مكانك) حين يأخذ اللاعب وضح البدء الحالي (طيران) ثم (تحضر).
- يبدأ اللاعب عند سماع إشارة البدء (الصارفة) حيث يركض اللاعب في مجال الملعب لمسافة (٣٠متر) وعند وصول اللاعب خط النهاية يتم ايقاف الساعة.
- التسجيل: سيقوم المسجل بتسجيل زمن كل لاعب في استمارة التسجيل معدة لهذا الغرض بالثواني لا حزب عشر من الثانية" (٤٩-٤٨ : ١١).

(١٢١٩١) بانحراف معياري (٣٠م) (٢١٦ر) و (٥٠م) (٣١٤ر) و (قوة مميزة بالسرعة) (١٢،١٢) (١٠٠م) (٠١٠٠ر).

وكذلك الاوساط الحاسوبية للاختبار البعدي (٣٠م) (٣٤٨٨ر) و (٥٠م) (٦٣١٣ر) و (٥٠م) (٤٤٤ر) و (قوة مميزة بالسرعة) (١٢،٣٦) و (١٠٠م) (٢٤٩ر) حين بلغت قيمة T المحسوبة على التوالي (٣٠م) (٥٩٩٦ر) و (٥٠م) (٣٩٥٠ر) و (قوة مميزة بالسرعة) و (٣،٥٠) و (١٠٠م) (٣٨٦٠ر). وهي ايكل من قيمة T الجدولية التي بلغت (٢٠١٥ر) وهنا تبين لنا أن هناك فروق معنوية كون ان القيمة المحسوبة ايكل من الجدولية ولصالح الاختبار البعدي.

٣-٢ مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (١) تبين لنا قيمة T المحسوبة لمتغيرات البحث وهي على التوالي (٣٠م) (٥٩٩٦ر) و (٥٠م) (٣٩٥٠ر) و (قوة مميزة بالسرعة) (٣،٥٠) و (١٠٠م) (٣٨٦٠ر) وهي لكل من قيمة T الجدولية التي بلغت (٢٠١٥ر) وهنا تبين لنا ان هناك فروق معنوية كون أن القيمة المحسوبة لكل من الجدولية ولصالح الاختبار البعدي بفعل ذلك الباحث .

تبين للباحثين من النتائج السابقة ان هناك فروقاً معنوياً قد ظهرت لمصلحة الاختبارات البعدية ذلك الباحثين هذا التطور في الاختبار أولاً لفعالية المنهاج التدريبي المستخدم والمقنن بشكل علمي من ناحية اختيار شدة التدريب، وحجم التدريب واختيار الراحة المناسبة التي تتلائم مع متطلبات القوة المميزة بالسرعة والسرعة ، إذ أن الاحمال التدريبية يكون لها تأثير تحقيقاً مستوى جيد وهذا ما أكده كل من (علاوي وأبو العلا ، ١٩٨٩) " يعد حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسية لأحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجاباته ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتقاء بالمستوى لذا يمد منا اهم عوامل النجاح للبرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء" (٢٢ : ٧) . المنهاج التدريبي الذي اعد على نمو علمي من شدة وحجم وراحة المتضمن حملاً تدريبياً عالياً". وضروري من الناحية الفسيولوجية وإلا لا يمكن حدوث تطيف فسيولوجي ولا تعمل الاجهزة الوظيفية بكفاية ، وهذا ما أشرطه خبراء التدريب الرياضي " ان استخدام حمل عالي الى الاقصى بهدف تأمين حدوث التعب الشديد والتي تعد شرط لحدوث عملية التكيف والتي تسهم بدورها في ارتفاع المستوى" (٥ : ٨) ، فضلاً عن استخدام (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ساهمت في احداث هذا التطور وهذا ما يناسب القوة المميزة بالسرعة في الدورة الاسبوعية ، وقد أكد على ذلك كل من (أبو العلا وأحمد ، ١٩٩٦) " تؤدي تدريبات القوة المميزة بالسرعة بواقع ٢ - ٣ أسبوعياً " (٢١٩ : ٩) ، وكانت مدة المنهج الذي استغرق ٨ اسابيع كافيّاً لأحداث هذا التطور وهذا ما أكده كل من (ويلمود وكوستل) " أن معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث عادة في غضون ٦ الى ٨ أسابيع " (٣٢ : ١٠).

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات :

- ١- حققت الدراسة فرضيات وأهداف البحث.
- ٢- أدى استخدام التمرينات الخاصة باستخدام جهاز الفيرتكل ماكس إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة وانجاز عدو ١٠٠ ناشئين والتي عملت على اظهار فروق معنوية في تطويرها في الاختيارات البعدية .
- ٣- وجد ان للجهاز فيرتكل ماكس ذو فاعلية في المساعدة على التطوير دون تقييد اللاعبين في الاداء اثناء تنفيذه .

٤-٢ التوصيات :

- ١- ضرورة التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة باستخدام جهاز الفيرتكل ماكس والتي ساعدت على تحسين مستوى في فعالية ركض ١٠٠ متر ناشئين ..
- ٢- العمل على وضع برامج ذات تأثير واضح في تطوير السرعة بأنواعها في فعالية ركض ١٠٠ متر ناشئين .
- ٣- ابتكار العديد من الوسائل التعليمية والتدريبية والتي تعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة لما لها دور مهم في تطوير انجاز ركض ١٠٠ متر ناشئين.

المصادر:

١. القران الكريم.

مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة - المجلد / 2 - العدد / 2 نيسان 2020

٢. عامر ابراهيم فنلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات ، بغداد، دار الشؤون الثقافية ، ١٩٩٣ .
٣. فوفان عيدان (وآخرون): البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، عمان ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨ .
٤. وجيه محجوب (وآخرون) : طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٨٨ .
٥. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج ١، القاهرة ، دجار الفكر العربي للنشر، ١٩٩٥ .
٦. قاسم حسن المندلوي (وآخرون)، الاسس التدريبيه لفعاليات العاب القوى ، موصل : مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
٧. محمد حسن علاوي وابو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الملل العربي ، ١٩٨٤ .
٨. حمدي عبد المنعم ومحمد عبد المنى : مذكرات علم التدريب .
٩. ابو العلا احمد واحمد نصر الدين سيد ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الكل العربي، ١٩٩٣ .
١٠. أبو العلا أحمد : حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٦ .
١١. محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين. اختبارات الاداء الحركي . القاهرة : دار الفكر الحركي، ١٩٨٢ .
١٢. محمد عثمان . موسوعة العاب القوى . ط١، الكويت : دار القلم للطباعة، ١٩٩٠ .

المنهاج التدريبي:

الوحدة التدريبية الأولى و الثانية و الثالثة و الرابعة و الخامسة و السادسة بشدة (٨٥%)
التاريخ ٢٠١٨/٧/٢١ - ٢٠١٨/٨/١

اليوم	اسم التمرين	التكرار	الراحة التكرارات	بين الراحة المجموعات
السبت و الاثنين و الأربعاء	ركض بالقفز ٢٠م بالجهاز	٨ مرة	١ د	٣ - د
	سحب الساقين إلى الصدر بالجهاز بالمسير	٨ مرة	١ د	٣ - د
	تبادل رفع الركبتين لمسافة ١٠م بالجهاز مع حمل وزن كرة طبية ١ كغم باليدين	٨ مرة	١ د	٣ - د

الوحدة التدريبية السابعة والثامنة والتاسعة والعاشر و الحادية عشر و الثانية عشر بشدة (٩٠%)
التاريخ ٢٠١٨/٨/٤ - ٢٠١٨/٨/١٥

اليوم	اسم التمرين	التكرار	الراحة التكرارات	بين الراحة المجموعات
السبت و الاثنين و الأربعاء	ركض بالقفز ٢٠م بالجهاز	١ - ١٥ د	١ - ٥ ر ١ د	٣ - ٤ د
	سحب الساقين إلى الصدر بالجهاز بالمسير	٦ مرة	١ - ٥ ر ١ د	٣ - ٤ د
	تبادل رفع الركبتين لمسافة ١٠م بالجهاز مع حمل كرتين طبيتين وزن (١) كغم باليدين	٦ مرة	١ - ٥ ر ١ د	٣ - ٤ د

مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة - المجلد / 2 - العدد / 2 نيسان 2020

الوحدة التدريبية الثالثة عشر والرابعة عشر والخامسة عشر بشدة (٩٥%)
التاريخ ٢٠١٨/٨/٢٢ - ٢٠١٨/٨/١٨

اليوم	اسم التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
السبت و الاثنين و الاربعاء	ركض بالقفز ٢٠م بالجهاز	٤ مرة	٥ د	٥ د
	سحب الساقين إلى الصدر بالجهاز بالمسير	٤ مرة	٥ د	٥ د
	تبادل رفع الركبتين لمسافة ١٠م بالجهاز مع حمل كرتين طبيتين وزن (١) كغم باليدين	٤ مرة	٥ د	٥ د

الوحدة التدريبية السادسة عشر والسابعة عشر والثامنة عشر والتاسعة عشر والعشرون والحادي و
العشرون بشدة (٩٠%) التاريخ ٢٠١٨/٨/٢٥ - ٢٠١٨/٩/٥

اليوم	اسم التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
السبت و الاثنين و الاربعاء	ركض بالقفز ٢٠م بالجهاز	١ - ١٥ د	٥ د - ١ ر	٣ - ٤ د
	سحب الساقين إلى الصدر بالجهاز بالمسير	٦ مرة	٥ د - ١ ر	٣ - ٤ د
	تبادل رفع الركبتين لمسافة ١٠م بالجهاز مع حمل كرتين طبيتين وزن (١) كغم باليدين	٦ مرة	٥ د - ١ ر	٣ - ٤ د

الوحدة التدريبية الثانية والعشرون والثالثة والعشرون والرابعة والعشرون بشدة (١٠٠%)
التاريخ ٢٠١٨/٩/٨ - ٢٠١٨/٩/١٢

اليوم	اسم التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
السبت و الاثنين و الاربعاء	ركض بالفقرة ٢٠ م بالجهاز	١ - ٢	٣ د	
	سحب الساقين إلى الصدر بالجهاز بالمسير	١ - ٢		٤ - ٦ د
	تبادل رفع الركبتين لمسافة ١٠م بالجهاز مع حمل وزن كرة طبية ١ كغم باليدين	١ - ٢		٤ - ٦ د