



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية  
الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية  
الصفحة الرئيسية للمجلة: [www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552](http://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552)



## أثر استخدام تمارينات خاصة بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير السرعة وتحمل السرعة لدى عدائي 800 متر "صنف تحت 18 سنة"

### *The effect of using special exercises for high intensity interval training and repetitive training in the development of speed and endurance speed in runners 800 meters (under 18 years)*

علي مولود<sup>1\*</sup> ، بوحاج مزيان<sup>2</sup>

<sup>1</sup> معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، البويرة - الجزائر

<sup>2</sup> معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، البويرة - الجزائر

مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية

#### Key words:

interval training High intensity,  
Repetitive training,  
Speed,  
Endurance of the speed.

#### Abstract

The aim of our study was to identify the effect of using specific exercises interval training high intensity and repetitive training during a workout in order to develop the speed and the speed endurance of the athletes of middle distance running category U18, the sample of the study comprises 14 athletes active in (CSA AGULMIM, CSALD, CSJA) aged between 16-17 years old), the experimental approach is adopted to fulfill our study since it is the one which responds to our needs, in our research, athletes have done series of fitness test workouts before and after the programme to measure the speed of the athletes in 70 meters run and to measure the speed endurance of the athletes in 300meters run, as far as the automatic data processing is concerned, a variety of methods is used: the percentage, average (mean), standard deviation, T test formula and Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), after the analysis of the statistics of the pre- workout and post-workout, there is a statistically significant difference of 0.05 between the pre and the post measures of the speed tests and the speed endurance tests in favor of the post-tests, as a result, the idea of mixing interval training high intensity and repetitive training has promoted the speed and the speed endurance of the athletes of middle-distance.

#### ملخص

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على أثر استخدام تمارينات خاصة بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري على تطوير السرعة وتحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف الطويلة صنف أشبال تحت 18 سنة، تكونت عينة الدراسة من 14 عداء ينشطون في «CSA AGULMIM, CSA LD, CSJA» تتراوح أعمارهم بين 16 و17 سنة، وانتهجنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي الذي يتلاءم وطبيعة بحثنا، واستخدمنا في بحثنا هذا مجموعة من اختبارات بدنية قبلية وبعدي لقياس مستوى السرعة الانتقالية للعدائين وذلك من خلال اختبار عدو 70 متر وكذا مستوى تحمل السرعة للعدائين عن طريق اختبار عدو 300 متر، وفيما يخص المعالجة الإحصائية للبيانات اعتمدنا على مجموعة من الوسائل تمثلت في النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبار تاسست ومعامل الصدق الذاتي، وبعد عملية التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار السرعة واختبار تحمل السرعة لصالح القياس البعدي، ومن كل هذا كان الاستنتاج العام محور فكرة أن دمج طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في البرنامج التدريبي قد أثر على تطوير السرعة وتحمل السرعة.

#### معلومات المقال

تاريخ المقال:

الإرسال: 2019/12/01

تاريخ المراجعة: 2020/06/02

القبول: 2020/06/08

#### الكلمات المفتاحية:

التدريب الفترتي مرتفع الشدة،  
التدريب التكراري،  
السرعة،  
تحمل السرعة.

## 1- مقدمة

اللاهوائية، وتكون شدة الحمل عالية وتكرار بسيط وراحة بينية طويلة، وتميز بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين. (أ.د. فاطمة عبد مالح، أ.د. نوال مهدي حاسم، م.د. أسماء حميد كمبش، 2011، صفحة 163)

فهي من أكثر البرامج المطبقة عالمياً في مضمار الجري فهما أكثر كفاءة وتوفراً للوقت، ويعطي نجاحاً أكثر لأكثر عدد من العدائين، إلا أن إذا رجعنا إلى آراء الباحثين والمدربين والخبراء نجد اختلافهم حول تأثير الطريقتين على صفتي السرعة وتحمل السرعة، فهناك من يرى أن التدريب الفترتي مرتفع الشدة ينمي تحمل السرعة بدرجة أكبر من السرعة وهذا ما ذكره "د. عصام عبد الخالق" ("التدريب الفترتي المرتفع الحجم يعمل خاصة على تنمية وتطوير التحمل العام والخاص بمستوى أعلى من السرعة، ولذا نجد تأثير التدريب على مسابقات السرعة أقل نسبياً على مسابقات التحمل فنجد في ألعاب القوى ما يلي: تأثير قليل نسبياً في العدو 100 متر، 200 متر من مسابقات العدو التي تتأثر بالسرعة القصوى وترتكز عليها من بداية المسابقة إلى نهايتها تأثير كبير في مسابقات 400 متر، 800 متر، 1500 متر، 10000 متر حيث أن المسافات المتوسطة والطويلة تحتاج إلى قوة تحمل عالية ولهذا يسهم التدريب الفترتي بقسط كبير". (أ.د. عصام عبد الخالق، 2003، صفحة 202). وهذا ما توصلت إليه دراسة "عزيز كريم وناس 2008" بعنوان "اثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم" حيث أظهرت النتائج بعد استخدام المنهج التجريبي أن للتدريب الفترتي مرتفع الشدة تأثير إيجابي في تطوير مطاولة السرعة

وهناك من يرى أنها تنمي السرعة وتحمل السرعة معا حيث تهدف هذه الطريقة إلى تنمية عدد من الصفات البدنية منها التحمل الخاص والتحمل اللاهوائي، السرعة، القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى، (أ.د. فاطمة عبد مالح، أ.د. نوال مهدي حاسم، م.د. أسماء حميد كمبش، 2011، صفحة 163)

وهناك أيضاً من يقول أن التدريب التكراري ينمي السرعة الانتقالية دون ذكر تحمل السرعة، فالتدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق ظروف كافة التي يواجهها في المنافسة، يتم من خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة. (روز غازي عمران، 2015، صفحة 124)، وكما أظهرت نتائج بحث (مقاق كمال) بعنوان "دور التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر 15/12 سنة" أن ممارسة التدريب التكراري لثلاث حصص في الأسبوع أدى إلى نتائج واضحة في مستوى تحسن السرعة (مقاق كمال، 2011، صفحة 176) لدى اللاعبين المعبر عنها باختبار 30 متر سرعة وهناك

إذا ما نظرنا إلى تخصص المسافات النصف الطويلة نجد أنه المسيطر في رياضة ألعاب القوى الجزائرية إلا أن هناك نقص في مستوى الإنجاز الذي يقدمه العداء الجزائري في المحافل الدولية مقارنة بالمستوى العالمي الذي عرف تطور كبير في الآونة الأخيرة، فتطوير المستوى يكون مرتبطاً أساساً مع الأعداد الشاملة للعداء، حيث أن الإعداد البدني يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل، ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعمامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد. (أشرف محمود، 2016، صفحة 21)، ولتنمية الصفات البدنية الخاصة يجب أولاً معرفة هذه الأخيرة التي يحتاجها الرياضي حسب تخصصه، ففي المسافات النصف الطويلة يعتمد المدرب على صفات أساسية لتنميتها خاصة في فترة الإعداد الخاص وهي التحمل والقوة والسرعة و التحمل الخاص (تحمل السرعة وتحمل القوة) إلا أن ذلك يكون بنسب مختلفة وإذا ما قمنا بتحليل سباقات المسافات النصف الطويلة وبالأخص 800 متر نجد أن السرعة وتحمل السرعة هي المسيطرة في السباق، فمثل هذا النوع من السباق يتطلب سرعة كبيرة إذا ما لاحظنا إلى الرقم العالمي في 800 متر الذي أنجزه في الألعاب الأولمبية في لندن يوم 9 أوت 2012 من طرف العداء "دافيد روديشا بتوقيت 911.40" (www.iaaf.org)، وقد تعددت طرق التدريب التي تساهم في تنمية الصفات البدنية إلا أنها تختلف من حيث الفعالية وذلك على حساب فترة الإعداد ونوع الصفات المراد تطويرها، الشيء الذي يدفع المدرب إلى الاجتهاد للاختيار الأنسب للطرق التدريب التي يستعملها في البرامج التدريبية.

وتعتبر طريقتي التدريب الفترتي والتكراري من الطرق الأكثر استعمالاً في مجال التدريب الرياضي الحديث خاصة في تخصصات العدو وبالضبط الصفات البدنية الخاصة "السرعة وتحمل السرعة"، فبرنامج التدريب الفترتي (Interval Training Program) (ITP) اليوم ربما يكون من أكثر البرامج المطبقة عالمياً في مضمار الجري والسباحة فهو أكثر كفاءة ويوفر الوقت، ويعطي نجاحاً أكثر لأكثر عدد من الرياضيين، ويعمل على تطوير رياضات التحمل أكثر من أي نظام آخر للتدريب لزيادة القدرة اللاهوائية للتمرينات (عبد الرحمان عبد العظيم سيف، 2010، صفحة 09) ويعرف التدريب الفترتي مرتفع الشدة أنه النوع الثاني من أنواع التدريب الفترتي، ويعتبر من أهم الطرائق التدريبية التي تعمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة التي تخص كل فعالية وفي ضوء الطاقات القصوى للفرد ويتميز التدريب الفترتي مرتفع الشدة بزيادة شدة التدريب وقلّة حجمه (مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الفوجا، 2005، صفحة 65) أما طريقة التدريب التكراري تعد طريقة الإعدادات أو التكرارات من الطرائق الهامة والأساسية في تدريب الفعاليات والصفات التي تعتمد على الطاقة

- توضيح إيجابيات الاعتماد على طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري كطريقة لتطوير صفتي السرعة وتحمل السرعة.

- وصف التغيرات التي تحدث على السرعة وتحمل السرعة لدى الفئة العمرية 18U بعد استخدام التمارين الخاصة بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري.

#### 4- الخلفية النظرية:

##### 1.4 التمرينات:

تعرف بأنها تلك الأوضاع والحركات التي يؤديها الفرد بمفرده أو مع الزميل ضمن جماعة بدون استخدام الأدوات أو باستخدام الأدوات أو على أجهزة متحركة وثابتة طبقاً لمبادئ تربية وأسس علمية لتطوير الحركات الأساسية والصفات البدنية، وإكساب المعارف والمعلومات النظرية والعلمية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز الحركي والوظيفي "أ.د. سيرجي، أ. بوليفسكي، 2010، صفحة 22)

فهي سلسلة من الحركات الرياضية التي يقوم بها الرياضي في أي تخصص رياضي بغية الوصول إلى هدف معين، ويمكن أن تكون فردياً أو جماعياً كما يمكن أن تكون من الثبات أو من التنقل وباستخدام الوسائل وبدونها.

##### 2.4 التدريب الفتري:

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة، وتنتسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البينية بين كل تدريب والتدريب الذي يليه، وأول من دون هذه الطريقة العالم الفسيولوجي "رايندل"، وأول من استخدمها هو العداء الألماني "هابيج"، وأشهر من استخدمها وطبقها عملياً وحطم بها أرقام قياسية عالمية وأولمبية هو العداء الشيكوي "ايميل زاتوبيك" (كمال جميل الرياضي، 2004، صفحة 212)

وعند استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة يوصى باتباع التوصيات التالية: لا يجب أن يزيد زمن استمرار التمرين الواحد عن 1-2 دقيقة، وتكون فترة الراحة البينية من 45-90 ثانية تبعاً لزمن أداء التمرين، تتحدد شدة التمرين بناء على معدل نبض القلب الذي يكون في حدود 170-180 نبضة/الدقيقة بعد الأداء مباشرة، و120-130 نبضة/الدقيقة في نهاية فترة الراحة البينية، وزيادة معدل نبض عن 180 نبضة/الدقيقة مع زيادة زمن الراحة عن 120 نبضة/الدقيقة لا يؤدي إلى الفائدة المرجوة، وفي بعض الأحيان يؤدي إلى تقليل حجم الدم المدفوع من القلب في النبضة الواحدة حيث يبقى حجم النبضة عالياً لفترة طويلة خلال فترة الراحة بين التكرارات. (ريسان خريبط، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2016، صفحة 218)

فالتدريب الفتري هو أحد الأساليب التي تستخدم كوسيلة لتحسين السرعة وتحمل العام وتحمل الخاص للتخصصات الرياضية التي يتطلب أدائها هذه الصفات البدنية

من يقول أنه في بعض الأحيان يمكن استخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى (محمد حسن علاوي، 1990، صفحة 225)، وعلى هذا الأساس يهدف بحثنا هذا إلى معرفة مدى تأثير التمرينات الخاصة بدمج طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في برنامج تدريبي لتنمية السرعة وتحمل السرعة لدى عدائي 800 متر صنف أقل من 18 سنة، مع التركيز على طريقة التدريب التكراري لتنمية السرعة الانتقالية وطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير تحمل السرعة.

#### - التساؤل العام

■ هل لاستخدام تمرينات خاصة بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري تأثير في تنمية تحمل السرعة والسرعة الانتقالية لدى عدائي 800 متر صنف أشبال؟

#### - التساؤلات الجزئية

■ هل لاستخدام تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري أثر على مستوى تطوير السرعة الانتقالية عند عدائي 800 متر؟

■ هل لاستخدام تمرينات خاصة بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة أثر على مستوى تطوير تحمل السرعة عند عدائي 800 متر؟

#### 2- فرضيات الدراسة:

##### 1.2 الفرضية العامة:

■ لاستخدام تمرينات خاصة بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري تأثير في تنمية تحمل السرعة والسرعة الانتقالية لدى عدائي 800 متر صنف أشبال

##### 2.2 الفرضيات الجزئية:

■ استخدام تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكراري يؤثر على مستوى تطوير السرعة الانتقالية عند عدائي 800 متر.

■ استخدام تمارين خاصة بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة يؤثر على مستوى تطوير تحمل السرعة عند عدائي 800 متر.

#### 3- أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى:

- الكشف عن مدى تأثير التمرينات الخاصة بطريقة التدريب التكراري على السرعة الانتقالية

- الكشف عن مدى تأثير التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة على تحمل السرعة

- إبراز أهمية التدريب بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري لتطوير الأداء الرياضي في عدو 800 متر لصنف أشبال

- تحسيس المدربين بأهمية تطوير صفتي السرعة وتحمل السرعة أثناء تحضير العدائين للمنافسات.



#### 5.4 تحمل السرعة:

يعرف بأنه "المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية، دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء و يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى، وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة (محمد حسن العلوي، 1979، صفحة 133)

فهي مقدرة الفرد الرياضي على المحافظة على سرعته أداءه للحركات أو التمارين الرياضية لأطول مدة ممكنة

#### 5- الدراسات المرتبطة بالبحث

1.5 عماد محي الدين عبد السميع 1995 بعنوان "تأثير تدريب الطاقة باستخدام العدو الفترتي الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الارتدادي على تنمية السرعة وقد هدفت الدراسة للتعرف على تأثير تدريب لياقة الطاقة باستخدام العدو الفترتي الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الارتدادي على تنمية السرعة، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الترسانة لكرة السلة تحت 20 سنة وعددهم 20، وقد أظهرت النتائج بعد استخدام المنهج التجريبي وجود دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدية نتيجة استخدام تدريبات العدو الفترتي الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الارتدادي. (عماد محي الدين عبد السميع، 1995)

2.5 وائل محمد رمضان أبو القمصان 1997 بعنوان "برنامج مقترح لتنمية تحمل السرعة وتأثيره على العتبة الفارقة اللاهوائية ومستوي الانجاز الرقمي لمسابقي 800م/جري" وقد هدفت الرسالة لدراسة تأثير تدريبات تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية إلى جانب تأثيرها على مستوى الإنجاز الرقمي لمسابقي 800م/ جري، اشتملت عينة البحث على (8) لاعبين من لاعبي 800م/ جري تحت 20 سنة من أندية الأهلي والزمالك والفيوم والنصر وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد أظهرت النتائج بعد استخدام المنهج التجريبي ظهور تحسن واضح في كفاءة عضلة القلب وزيادة كمية الدم المدفوعة في النبضة الواحدة وزيادة الدفع القلبي وترتب على ذلك تحسن أفراد العينة في معدل النبض وذلك إلى تحسن واضح في السعة الحيوية أثناء الراحة وبعد جري 800 متر إلى جانب التحسن في نسبة لاكتات الدم أثناء الراحة وبعد 7، 11، 15 دقيقة على التوالي إلى جانب تحسن العينة في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (المطلق والنسبي) بالإضافة للتحسن الرقمي للاعبين في سباق 800م/ جري (وائل محمد رمضان أبو القمصان، 1997).

3.5 عزيز كريم وناس 2008 بعنوان "اثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم" وقد هدفت الدراسة على مدى تأثير اثر استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير

وهذه الطريقة تكون مبنية على أساس تكرار المجهود لعدة مرات ويتحكم في ذلك شدة الجهد وفترات الراحة البيئية التي تكون عادة راحة ايجابية غير كاملة.

#### 3-4 التدريب التكراري:

تعد طريقة الإعدادات أو التكرارات من الطرائق الهامة والأساسية في تدريب الفعاليات والصفات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية، وتكون شدة الحمل عالية وتكرر بسيط وراحة بيئية طويلة، وتميز بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين. (أ.د. فاطمة عبد مالح، أ.د. نوال مهدي حاسم، م.د. أسماء حميد كمبش، 2011، صفحة 163)

و يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية، وما ينبثق عنهما كقوة السرعة وتحمل السرعة، وتستخدم هذه الطريقة في بعض الفعاليات بألعاب القوى، كالمسافات القصيرة 100، 200، 400 متر والحواجز والرمي بأشكاله والوثب بأشكاله أيضا، إضافة إلى رفع الأثقال. والصفة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم اللاعب ومن هذه التأثيرات: زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات، زيادة حجم الألياف العضلية، زيادة القوة العضلية للاعب طبقا لحاجة الفعالية أو شكل الرياضة التي يتدرب فيها. (كمال جميل الربضي، 2004، صفحة 223، 224)

تتراوح شدة الأداء العالية (80-100%) بشكل عام، والتكرارات تكون من (1-6)، الراحة طويلة نسبيا وهذا يختلف حسب نوعية الأداء (تمرينات القوة أو الجري): شدة تمرينات القوة (90-100%) وزمن الأداء قصير جدا يتراوح بين (2-6 ثاينية) أو من (3-1) تكرار وفترات الراحة (3-4) دقيقة، أما زمن الأداء في الجري يتراوح بين الزمن القصير 15 ثا إلى 120 ثا والزمن المتوسط يستمر من 120 ثا إلى 8 د إلى 15 د وعدد التكرارات 3-6 والراحة من 6-45 (أ.د. فاطمة عبد مالح، أ.د. نوال مهدي حاسم، م.د. أسماء حميد كمبش، 2011، صفحة 164، 163)

فأسلوب التكراري هو احد الأساليب المستخدمة في التدريب الرياضي الذي يهدف إلى تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية وكذا المهارات الحركية في نشاط رياضي معين حيث يقوم الرياضي بإعادة تكرار التمرين لعدة مرات بشدة عالية بأخذ فترات راحة بين التكرارات عادة ما تكون كاملة.

#### 4.4 السرعة:

يعرفها "فرانك ديك" 1920 بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1994، صفحة 178)

في التمكن من انجاز عمل معين أو حركة معينة في أقل وقت ممكن.

وزو وذلك من أجل الحصول على معلومات متعلقة بمجتمع الدراسة، وذلك بهدف تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته، وكان لنا لقاء مع رئيس الرابطة الذي بدوره قدم لنا أسماء الفرق التي تنشط على مستوى الرابطة، كما تحصلنا على عدد العدائين لصنف أشبال لكل فريق.

2.6 المنهج العلمي المتبع:

إن المنهج هو مجموعة القواعد والأساليب المتبعة بهدف الوصول إلى الحقيقة، ويعرف على أنه التنظيم الصحيح لمجموعة من الأفكار والإجراءات التي يتبعها الباحث للوصول إلى التحقق من مدى فعالية الفرضيات المتعلقة بإشكالية الدراسة، ومناهج البحث العلمي تختلف باختلاف طبيعة البحوث، وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة المشكلة محل الدراسة، ونظراً لطبيعة موضوعنا ومن أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة تبين لنا أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات بصفة دقيقة، والشكل التالي يوضح ماهية المنهج التجريبي في المجال الرياضي. (هشام حسان، 2007، صفحة 83)

### 3.6 متغيرات البحث:

#### الجدول 01: متغيرات الدراسة

المتغير المستقل في دراستنا تمثل في: التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري	هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي (المستقل).	المتغير المستقل
المتغير التابع في دراستنا تمثل في: السرعة وتحمل السرعة	هذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الدراسة.	المتغير التابع

### 4.6 مجتمع البحث:

يعرف مجتمع الدراسة أنه جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث (ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم، 2000، صفحة 137)، وتمثل مجتمع دراستنا في:

العدائين الناشطين على مستوى رابطة ألعاب القوى لولاية تيزي وزو فئة الأشبال والتي تمثلت في 70 عداً

### 5.6 عينة الدراسة:

العينة هي ذلك الجزء من المجتمع الكلي للدراسة، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، والهدف الأساسي من اختيار العينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي والاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000، صفحة 129)

مطاولته السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم، وقد قام الباحث بوضع الفرضيات التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة الايجابي في تطوير صفة مطاولته السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للتأثيرات الفسيولوجية في تطوير صفة مطاولته السرعة لدى حكام كرة القدم الدولي

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) للاختبار البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة لطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة الايجابي في تطوير صفة مطاولته السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) للاختبار البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة للتأثيرات الفسيولوجية في تطوير صفة مطاولته السرعة لدى حكام كرة القدم الدوليين.

اشتملت عينة للبحث والبالغة (8) حكام دوليين لدوري الممتاز في القطر العراقي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين وبواقع (4) حكام دوليين للمجموعة التجريبية و (4) حكام دوليين للمجموعة الضابطة ثم أجرى التجانس والتكافؤ في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لهم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وأظهرت النتائج بعد استخدام المنهج التجريبي أن للتدريب الفترتي مرتفع الشدة تأثير إيجابي في تطوير مطاولته السرعة إذ ظهرت الاختبارات البدنية لمطاولته السرعة فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية وكما أثبتت أن مطاولته السرعة تعد صفة مطورة لأفراد عينة البحث بفعل المنهج المبني بالأسس العلمية القائمة على التحليل الفلسفي للحكام وكما يتأثر الضغط الدموي الانقباضي والانقباضي عند استخدام تمارين تطوير مطاولته السرعة على نحو ذات دلالة قياسية، وفي وقت الراحة لم تؤثر تمارين مطاولته السرعة في معدل النبض، أي إن التمارين اللاهوائية لا تؤثر في قابلية القلب وفعاليتها. (عزيز كريم وناس، 2008).

### 6 منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

#### 1.6 الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني وكذلك، هي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 38) وقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية قبل الشروع في هذا البحث وذلك من خلال التنقل إلى الرابطة الولائية لألعاب القوى لولاية تيزي

تمثلت عينة دراستنا في:

■ عدائي النادي الرياضي الهواي أسود جرجرة ولاية تيزي وزو CSA LD لصنف الأشبال (16-17 سنة) الذي يضم 03 عداء.

■ عدائي النادي الرياضي لشباب أيت عيسي ولاية تيزي وزو CSJA لصنف الأشبال (16-17 سنة) الذي يضم 07 عداء.

■ عدائي النادي الرياضي الهواي أقوليم ولاية تيزي وزو CSA AGULMIM لصنف الأشبال (16-17 سنة) الذي يضم 07 عداء

### 1.5.6 كيفية اختيار العينة:

بعدما تقلنا إلى الرابطة الولائية لألعاب القوى، تحصلنا على قائمة الفرق التي تنشط على مستوى إقليم ولاية تيزي وزو، وقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة، اشتملت العينة الأساسية على 14 عداء للفرق السابق ذكرها بعد استبعاد 03 عدائين وذلك لنقص أدايم وعدم حضورهم إلى التدريبات فصفة دائما وهذا ما أكده مدربيهم ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة المجموعة التجريبية: تكونت من 07 عدائين، الغرض من توظيفها معرفة دور المتغير التجريبي (المستقل) المتمثل في التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري على المتغير التابع المتمثل في السرعة وتحمل السرعة، حيث تم برمجة تمارين خاصة بطريقة التدريب التكراري لتنمية السرعة الانتقالية، وبرمجة التمارين الخاصة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة لتنمية تحمل السرعة.

المجموعة الضابطة: تكونت من 07 عدائين، الغرض من توظيفها هو مقارنة مقدار التطور والتحسين في مستوى السرعة وتحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية مع مقدار التحسين لنفس الصفات البدنية للمجموعة الضابطة التي تدرب على برنامجها التدريبي العادي والجداول التالي يمثل مدى تكافؤ العينتين في جميع المتغيرات:

الجدول 1: التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (السن التدريبي- الطول- الوزن- السرعة الانتقالية- تحمل السرعة)

المتغيرات	المجموعة التجريبية أ		المجموعة الضابطة ب		(T) الجدولة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
السن التدريبي (سنة)	2.92	0.672	3.07	0.345	0.50
وزن الجسم (كغ)	60.14	2.41	60.71	1.79	0.50
طول الجسم (سم)	169.71	1.469	170.71	2.563	0.89
السرعة	9.53	0.256	9.58	0.266	0.29
تحمل السرعة	42.14	0.506	42.27	0.400	0.52

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول الذي يبين نتائج المتغيرات التي اعتمدنا عليه في التكافؤ بين المجموعتين (أ) و(ب) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في جميع المتغيرات المعتمدة لتحقيق من تكافؤ المجموعتين والتي هي (السن التدريبي-الوزن-الطول) حيث بلغت (T) المحسوبة على التوالي (0.50) (0.50) (0.89) وهي أقل من (T) الجدولة المقدرة ب(2.17) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية قدرت ب 12 وهذا يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين في هذه المتغيرات، وكما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري (السرعة وتحمل السرعة) بين المجموعتين حيث بلغت (T) المحسوبة (0.29) بالنسبة للسرعة الانتقالية و(0.52) بالنسبة لتحمل السرعة (T) الجدولة المقدرة ب(2.17) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة الحرية قدرت ب 12 وهذا يدل على وجود تكافؤ أيضا في المتغيرات البدنية.

### 6.6 الأدوات والوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:

من بين الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إنجاز وإتمام التجربة هي تهيئة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت، ومن بينها نجد:

1.6.6 الاختبارات البدنية: استعمل الباحث اختبارات قبلية وبعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية المتمثلة في (اختبار 70 متر) لقياس مستوى السرعة الانتقالية و(اختبار 300 متر) لقياس مستوى تحمل السرعة للعدائين، حيث حاول الباحث من خلال استعمال هذه الاختبارات لمعرفة مستوى اللاعبين والتقدم الذي يحرزه هذا البرنامج ولغرض القياس القبلي والبعدي للعينتين والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

2.6.6: البرنامج التدريبي: تم تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية المبني أساسا على تمارين خاصة بطريقة التدريب التكراري قصد تنمية السرعة الانتقالية، وبطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة لتنمية تحمل السرعة وذلك لمدة 08 أسابيع بواقع حصتين تدريبيتين أسبوعيا بذلك بلغ إجمالي عدد الحصص 16 حصّة تدريبيّة، وذلك من 2019/01/07 إلى غاية 2019/03/04.

أما فيما يخص الوسائل الإحصائية فقد تم الاعتماد على:

النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، واختبارت تاست ومعامل الصدق الذاتي.

## 7 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

### 1.7 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الجدول رقم 03:

التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني الدراسة في اختبار السرعة (70 متر)

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة (14)
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2	8.63	1	9.53	العينة التجريبية (07)
0.265	8.63	0.256	9.53	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T الجدولة	T المحسوبة	
0.05	6	2.44	14.82	
دال إحصائيا		الدلالة الاحصائية		
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة (07)
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2	9.42	1	9.58	العينة الضابطة (07)
0.411	9.42	0.266	9.58	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T الجدولة	T المحسوبة	
0.05	6	2.44	1.63	
غير دال إحصائيا		الدلالة الإحصائية		

### بالنسبة للمجموعة التجريبية:

بعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في اختبار السرعة الانتقالية 70 متر القبلي على متوسط حسابي قدره 9.53 وانحراف معياري قدره 0.256 وتحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 8.63 وانحراف معياري قدره 0.265 وبلغت ت تاست المحسوبة

14.82، وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من القيمة الجدولة التي قدرت ب 2.44 عند درجة الحرية 6 ومستوى الدلالة 0.05، هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

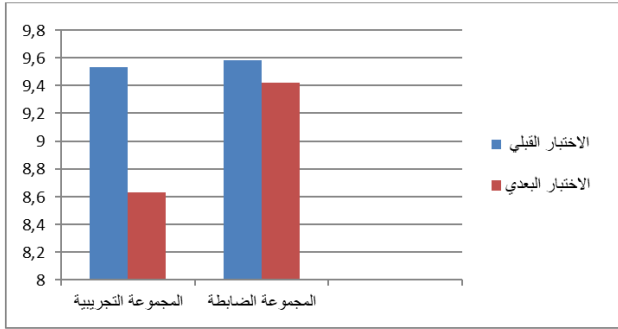
### بالنسبة للمجموعة الضابطة:

بعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن المجموعة الضابطة تحصلت في اختبار القبلي للسرعة الانتقالية 70 متر على متوسط حسابي قدره 9.58 وانحراف معياري قدره 0.266 وتحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 9.42 وانحراف معياري قدره 0.411 وبلغت ت تاست المحسوبة 1.63 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أقل من القيمة الجدولة التي قدرت ب 2.44 عند درجة الحرية 6 ومستوى الدلالة 0.05، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة،

وبالتالي نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار السرعة الانتقالية لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية، ومنه يمكن لنا أن نقول بأن التمرينات الخاصة المنتهجة بطريقة التدريب التكراري قد أثر على مستوى السرعة الانتقالية للمجموعة التجريبية، حيث أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي كانت قيمته 0.90 ومنه نستنتج وجود تطور لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للدراسة، وهذا ما أكدته "روز غازي عمران" حيث اعتبر الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق ظروف كافة التي يواجهها في المنافسة، يتم من خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة. (روز غازي عمران، 2015، صفحة 124).

والشكل الآتي يوضح مدى تطوير السرعة بالنسبة للعينتين:

الشكل رقم 01: المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار السرعة الانتقالية 70 متر



### 2-7 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

الجدول رقم 04: التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني الدراسة في اختبار تحمل السرعة (300 متر)

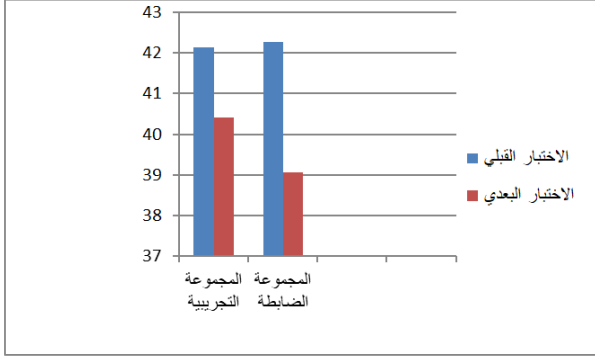
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة (14)
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2	40.41	1	42.14	العينة التجريبية (07)
0.472	40.41	0.506	42.14	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T الجدولة	T المحسوبة	
0.05	06	2.44	8.50	
دال إحصائيا		الدلالة الاحصائية		
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة (07)
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2	42.07	1	42.27	العينة الضابطة (07)
0.477	42.07	0.400	42.27	
مستوى الدلالة	درجة الحرية (n-1)	T الجدولة	T المحسوبة	
0.05	06	2.44	2.36	
غير دال إحصائيا		الدلالة الاحصائية		



### بالنسبة للمجموعة التجريبية:

والشكل الآتي وضع مدى تطير تحمل السرعة للعينتين:

الشكل رقم 02: المتوسطات الحسابية للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار تحمل السرعة 300 متر



### 8- مناقشة فرضيات الدراسة:

على ضوء النتائج المتحصل عليها في الاختبارات القبليّة والبعديّة لعينتي الدراسة، ومن خلال عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، تبين لنا أن استخدام طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري في البرامج التدريبية الخاصة بتحضير عدائي 800 متر لها دور فعال في تنمية كل من " السرعة وتحمل السرعة"، وهذا أساساً راجع إلى خصوصية التي تمتاز بها كل طريقة، فالتدريب الفترتي مرتفع الشدة هي " تلك التي تساعد على تحسين قدرة الرياضي للاحتفاظ بسرعه أثناء قطع مسافة السباق بسرعة منتظمة تقريباً" (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2012، صفحة 106) وهذا ما توصلنا إليه من خلال برمجة التمرينات بهذه الطريقة لهدف تنمية تحمل السرعة أين سجل تطور ملحوظ في نتائج الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية، وفيما يخص التدريب التكراري فيعد من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيّف جسم اللاعب على تحقيق ظروف كافة التي يواجهها في المنافسة، يتم من خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القسوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين شدة عالية بحدود (90-100%) من الإمكانية القسوى للاعب. (روز غازي عمران، 2015، صفحة 124) وهذا ما توصلنا إليه من خلال برمجة التمرينات بهذه الطريقة لهدف تنمية السرعة الانتقالية أين سجل تطور ملحوظ في نتائج الاختبار البعدي بالنسبة للعينة التجريبية.

وكل هذه النتائج لا تعكس الدور الثانوي لكلا الطريقتين في تطوير الصفات البدنية الأخرى فدمج طريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري في البرنامج التدريبي له دور في تنمية وتطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها عكس

بعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن المجموعة التجريبية حصلت في اختبار القبلي لتحمل السرعة 300 متر على متوسط حسابي قدره 42.14 وانحراف معياري قدره 0.506 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 40.41 وانحراف معياري قدره 0.472 وبلغت تاسست المحسوبة 8.50 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أكبر من القيمة الجدولة التي قدرت بـ 2.44 عند درجة الحرية 6 ومستوى الدلالة 0.05، هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لهذه المجموعة.

### بالنسبة للمجموعة الضابطة:

بعد المعالجة الإحصائية تبين لنا أن المجموعة التجريبية حصلت في اختبار القبلي لتحمل السرعة على متوسط حسابي قدره 39.27 وانحراف معياري قدره 0.40 وحصلت في الاختبار البعدي على متوسط حسابي قدره 39.07 وانحراف معياري قدره 0.477 وبلغت تاسست المحسوبة 2.36 وبعد الاطلاع على جدول الدلالة لاختبار T تبين لنا أن قيمة T المحسوبة أقل من القيمة الجدولة التي قدرت بـ 2.44 عند درجة الحرية 6 ومستوى الدلالة 0.05، هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لهذه المجموعة.

وبالتالي نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاختبار تحمل السرعة لصالح القياس البعدي، ومنه يمكن لنا أن نقول بأن التمرينات الخاصة المدرجة بالتدريب الفترتي مرتفع الشدة قد أثر على مستوى صفة تحمل السرعة عند أفراد المجموعة التجريبية، حيث أن الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي كانت قيمته 1.73 ومنه نستنتج وجود تطور لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للدراسة، ولهذا فالتدريب الفترتي المرتفع الحجم يعمل خاصة على تنمية وتطوير التحمل العام والخاص بمستوى أعلى من السرعة، ولذا نجد تأثير التدريب على مسابقات السرعة أقل نسبياً على مسابقات التحمل فنجد في ألعاب القوى ما يلي: تأثير قليل نسبياً في العدو 100 متر، 200 متر من مسابقات العدو التي تتأثر بالسرعة القسوى وترتكز عليها من بداية المسابقة إلى نهايتها تأثير كبير في مسابقات 400 متر، 800 متر، 1500 متر، 10000 متر حيث أن المسافات المتوسطة والطويلة تحتاج إلى قوة تحمل عالية ولهذا يسهم التدريب الفترتي بقسط كبير. (أ.د عصام عبد الخالق، 2003، صفحة 202).



## العمرية.

### تضارب المصالح

❖ يعلن المؤلفان أنه ليس لديهما تضارب في المصالح.

### 10- المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (2012). التدريب الرياضي المعاصر "الأسس الفسيولوجية-الخطط التدريبيّة-تدريب الناشئين-التدريب طويل امدى-أخطاء حمل التدريب"/ سلسلة المراجعى التريية البدنية والرياضية الجزء 11 (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
2. أد سيرجي، أبوليفسكي. (2010). التمرينات البدنية "القوة-الرشاقة-السرعة-التوافق-الإتزان-المرونة (الإصدار ط-1). (أ.دعلاء الدين محمد عليوة، المترجمون) جامعة الإسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر.
3. أد عصام عبد الخالق. (2003). التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات (الإصدار ط11).
4. أد. فاطمة عبد مالح، أد.نوال مهدي حاسم، م.د. أسماء حميد كمشب. (2011). التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية (الإصدار ط1). بغداد: مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع.
5. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (2012). التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية-الخطط التدريبيّة-تدريب الناشئين-التدريب طويل المدى-أخطاء الحمل التدريبي) (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
6. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (1994). فسيولوجية التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. أشرف محمود. (2016). الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي (الإصدار ط1). الأردن: دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.
8. بسطويسي أحمد. (2008). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
9. ربحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم . (2000). مناهج وأساليب البحث العلمي . عمان : دار الصفاء للنشر .
10. روز غازي عمران. (2015). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق (الإصدار ط1-). عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.
11. ريسان خريبط، أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (2016). التدريب الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
12. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي 2000 القاهرة مركز الكتاب للنشر
13. عبد الرحمان عبد العظيم سيف. (2010). التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفتري للملاكمين . الإسكندرية 2010: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
14. كمال جميل الرضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين (الإصدار ط2). عمان: بدعم من الجامعة الأردنية.
15. محمد حسن العلوي. (1979). علم التدريب الرياضي (الإصدار ط6). مصر: دار المعارف.
16. محمد حسن علاوى. (1990). علم التدريب الرياضي (الإصدار ط11). القاهرة: دار المعارف.
17. مروان عبد المجيد إبراهيم . (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ..
18. مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الفوجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للطباعة و النشر.
19. هشام حسان 2007 منهجية البحث العلميا الجزائر مطبعة النقطة

### المجلات العلمية

20. مقاق كمال. (2011). دور التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة اصاغر (15/12) سنة. جامعة المسيلة: مجلة الأبداع الرياضي.
21. عزيز كريم وناس. (2008). ثر استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة

وهذا ما توصل إليه الباحث (صرايعية جمال 2016) خلال دراسته التي تناولت "أثر استخدام طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي 400 متر عدو" حيث توصل إلى أن استخدام طريقة التدريب التكراري لوحدها كانت لها نسبة تحسن طفيفة مقارنة بدمجها مع طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

### 9- خاتمة:

من خلال عرض النتائج وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية ومن ثم مناقشتها، وفي حدود المنهجية العلمية المتبعة في هذه الدراسة والعينة التي قمنا بتطبيق الاختبارات عليها توصلنا إلى جملة من الاستنتاجات نذكرها كالآتي:

- هناك فروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث، لصالح العينة التجريبية التي اتبعت التمرينات الخاصة بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري.
- من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا نستنتج أن دمج طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري له دور فعال في تطوير السرعة وتحمل السرعة عند عدائي 800 متر فئة الأشبال.

فعلى ضوء هذه الاستنتاجات قمنا بصياغة مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي نأمل أن تكون بناء وتعمل على مساعدة العاملين في مجال التدريب الرياضي وكذا الارتقاء بمستوى البحث العلمي، ويمكن حصرها في ما يلي:

- نظرا للخصائص البدنية التي يتميز بها عدائي 800 متر ومن خلال دراستنا تبين لنا أن دمج طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري هي الملائمة لتنمية الصفات البدنية الخاصة على أن يكون التركيز على التدريب التكراري خلال تنمية السرعة الانتقالية والتدريب الفتري مرتفع الشدة خلال تنمية تحمل السرعة..

■ يجب على المدربين التنوع في تطبيق طرق وأساليب التدريب في البرامج التدريبيية وعدم الاعتماد على طريقة واحدة حيث يمكن استخدام طريقة التدريب التكراري مثلا لتنمية تحمل السرعة والفتري مرتفع الشدة لتنمية السرعة.

■ استخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتنمية السرعة الانتقالية وتحمل السرعة بدرجة أكبر وذلك خلال ما تتميزه من الشدة القريبة من القصوى والراحة الغير كاملة .

■ استخدام التدريب التكراري لتنمية تحمل السرعة والسرعة الانتقالية بدرجة أكبر وذلك خلال تميزها بالشدة العالية والراحة الكاملة.

■ على مدربي ألعاب القوى إتباع الأسلوب العلمي عند التعامل بطريقتي التدريب التكراري والفتري، والعمل بخصائصهما.

■ اتخاذ تدابير وقائية من اجل حماية العدائين من مختلف الإصابات التي يمكن أن تحدث وذلك بمراعاة ما يناسب الفئة

**كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :**

المؤلفان عليي مولود، بوحاج مزيان، (2020)، أثر استخدام تمارين خاصة بطريقتي التدريب الفكري مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير السرعة وتحمل السرعة لدى عدائي 800 متر "صنف تحت 18 سنة"، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 12، العدد 02، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر، الصفحات. ص: 265-274

لتطوير مطاولة السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى حكام كرة القدم (الإصدار العدد الثامن، المجلد الأول). مجلة علوم الرياضة.

**الرسائل العلمية:**

22. وائل محمد رمضان أبو قمصان. (1997). برنامج مقترح لتنمية تحمل السرعة وتأثيره على العبثة الفارقة اللاهوائية ومستوي الإنجاز الرقمي لمتسابقين 800 مترجري. جامعة حلوان: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين
23. عماد محي الدين عبد السميع. (1995). تأثير تدريب لياقة الطاقة باستخدام العدو الفكري الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الارتدادي علي تنمية السرعة. جامعة حلوان: رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين.

**المواقع الالكترونية**

1. www.iaaf.org.

**1.1 الملاحق:**

**البرنامج التدريبي:**

الأسبوع	حصة	التمارين	الهدف	التكرار	الراحة البيئية	راحة بين مجموعات	الشدة
الأول	1	20-30-50 متر	السرعة الانتقالية	3-3-3	180-180-180 ثا	5-5-5 دقائق	95% 95%
	2	150-120-100 متر	تحمل السرعة	2-3-3	120-120-90 ثا	4-4-4 دقائق	85% 85% 85%
الثاني	3	80-متر منحرج (30متر دحرجة+ 50متر سرعة)	السرعة الانتقالية	4-مرات مجموعتين	210 ثا	5-دقائق	95%
	4	150-متر	تحمل السرعة	4-مرات مجموعتين	60 ثا	4-دقائق	85%
الثالث	5	70-50-30 متر	السرعة الانتقالية	3-3-3	180-180-180 ثا	5-5-5 دقائق	95% 95%
	6	120-150-120 متر	تحمل السرعة	3-2-3	120-120-120 ثا	4-دقائق	85% 85% 85%
الرابع	7	80-متر منحرج (30متر دحرجة+ 50متر سرعة)	السرعة الانتقالية	4-مرات مجموعتين	210 ثا	5-دقائق	95%
	8	200-متر	تحمل السرعة	4-مرات مجموعتين	60 ثا	4-دقائق	85%
الخامس	9	70-50-70 متر	السرعة الانتقالية	2-3-2	210-180-210 ثا	5-5-5 دقائق	95% 95%
	10	300-200-150 متر	تحمل السرعة	2-2-2	120-120-90 ثا	4-دقائق	80% 85% 85%
السادس	11	100-متر منحرج (30متر دحرجة+ 50متر سرعة)	السرعة الانتقالية	3-مرات مجموعتين	210 ثا	5-دقائق	95%
	12	200-متر	تحمل السرعة	4-مرات مجموعتين	60 ثا	4-دقائق	85%
السابع	13	30-20 متر	السرعة الانتقالية	4-4	150-150 ثا	5-دقائق	100%
	14	500-300-200 متر	تحمل السرعة	1-2-2	120-120-90 ثا	4-دقائق	85% 85% 90%
	15	50-40-30 متر	السرعة الانتقالية	3-3-3	180-180-180 ثا	5-5-5 دقائق	100% 100%
الثامن	16	300-متر	تحمل السرعة	3-مرات مجموعتين	90 ثا	4-دقائق	90%