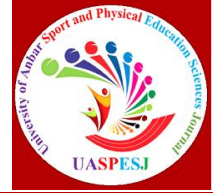




جميع الاعداد مرفوعة على: <https://iasj.net/iasj/journal/148/issues>  
**مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية UASPESJ**  
الصفحة الرئيسية للمجلة: <https://uaspesj.uoanbar.edu.iq/>  
**Print ISSN: 2074-9465 Online ISSN: 2706-7718**  
المجلد (الخامس) العدد (الخامس والعشرون) (2022 / 12 / 30)



## تأثير تمارينات خاصة بطريقة ويلت في حدود المجال الاول لراكضي منتخب جامعة الانبار للمسافات القصيرة 100متر

أ.د. وليد خالد حمادي<sup>1</sup>، أ.م.د. نصر خالد عبد الرزاق<sup>2</sup>، أ.د. عدنان فدعوس عمر<sup>3</sup>

<sup>1</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار : [pe.waleed\\_khaled@uoanbar.edu.iq](mailto:pe.waleed_khaled@uoanbar.edu.iq)

<sup>2</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار : [pe.na\\_sport@uoanbar.edu.iq](mailto:pe.na_sport@uoanbar.edu.iq)

<sup>3</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار : [pe.adnan.fa\\_1973@uoanbar.edu.iq](mailto:pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq)

### مستخلص البحث

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير طريقة ويلت في حدود المجال الاول ويفترض وجود فروق ذات دلالة معنوية في استخدام طريقة ويلت لدى لاعبي منتخب جامعة الانبار ، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ونفذت على (5) لاعبين لمنتخب جامعة الانبار للمسافات القصيرة خلال (8) اسابيع وبواقع (16) وحدة تدريبية بوحدين تدريبيين في الاسبوع واستنتجت الدراسة عدة استنتاجات اهمها ان لطريقة ويلت الاثر في تحفيز افراد العينة للأداء الامثل لهذه المسافات واوصت الدراسة عدة توصيات اهمها تطبيق هذه الطريقة في المجال الثاني والثالث في فعالية ركضة (100م).

**الكلمات المفتاحية:** التمارين الخاصة، طريقة ويلت ، المسافات القصيرة

## The Effect of Using a Training Method in the Wilt Way Within the Limits of the First Field of the Runners of the Anbar University Team for Short Distances and Completion of 100m

<sup>1</sup>Prof. Dr. Waleed Khalid Hummadi, <sup>2\*</sup>Assist. Prof .Dr. Nassr Khalid,  
<sup>3</sup>AbdulRazzaq Prof. Dr. Adnan Fadoos Omar.

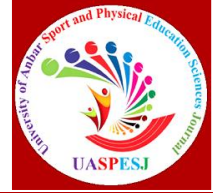
College of Physical Education and Sports Sciences - Anbar University:  
[pe.waleed\\_khaled@uoanbar.edu.iq](mailto:pe.waleed_khaled@uoanbar.edu.iq)

College of Physical Education and Sports Sciences - Anbar University :  
[pe.na\\_sport@uoanbar.edu.iq](mailto:pe.na_sport@uoanbar.edu.iq)

College of Physical Education and Sports Sciences - Anbar University :  
[pe.adnan.fa\\_1973@uoanbar.edu.iq](mailto:pe.adnan.fa_1973@uoanbar.edu.iq)

### Abstract

The Study aims at identifying the effect of the Wilt way within the limits of the first field. It is hypothesized that there are significant differences in the use of Wilt method among the players of the Anbar university team. The experimental method was used in this study, and it was implemented on (5)



players of the team of the university of Anbar for short distances during (8) weeks and by (16) training units with two training units per week.

Several conclusions are concluded through this study, the most important of which is that the Wilt method has the effect of motivating the sample for the optimal performance of these distances. The study recommended several recommendations, the most important of which is the application of this method in the second and third fields in the run of (100m).

**Keywords:** Special exercises, Wilt's method, short distances.

### 1-التعريف بالبحث

#### 1-1 المقدمة واهمية البحث

ان الهدف الاساسي لكل مدرب ورياضي هو التطور والوصول الى اعلى المستويات من خلال الاعداد البدني المبني على اسس علمية رصينة ومدروسة والذي يؤدي الى تحقيق قفزات نوعية ترتقي بالأداء في الانشطة الرياضية المختلفة .  
وما نراه اليوم من تحطيم للأرقام القياسية وتقارب المستويات بين المتنافسين في مختلف الالعاب وخاصة رياضة العاب القوى ما هو الدليل على المستوى المتقدم الذي وصلت اليه الدول مهما كانت تطبيقاتها في اعتماد مدربيها الاساليب وطرائق تدريبية متنوعة ملائمة للمتطلبات الخاصة للأنشطة الممارسة .

لقد تعددت الاساليب وطرق التدريب المتبعة في تنمية القوة العضلية وبسرعة والتي اصبحت من اهتمامات العاملين في مجال التدريب الرياضي ومن هذه الطرق هي طريقة ويلت wealt لتحديد الشدد التدريبيه والتي لها خصوصية في رفع مستوى السرعة باقل زمن ممكن .

#### 3-1 هدف البحث

- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بطريقة ويلت في حدود المجال الاول لراكضي منتخب جامعة الانبار للمسافات القصيرة .

#### 4-1 فرض البحث

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في استخدام طريقة ويلت لدى لاعبي منتخب جامعة الانبار .

#### 5-1 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : لاعبي منتخب جامعة الانبار للمسافات القصيرة .  
2-4-1 المجال الزمني : للفترة من 2017/10/6 لغاية 2018/3/18 .  
3-4-1 المجال المكاني : ملعب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار .

## 2- الدراسات النظرية

### 1-2 طريقة التدريب الفتري : (1)

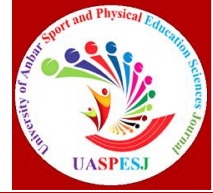
- تشكل هذه الطريقة بالتخطيط المتبادل ما بين فترات الحمل وفترات الراحة اثناء الوحدة التدريبية .  
 يقسمها ( عصام عبد الخالق واثير صبري ) الى :-  
 - التدريب الفتري المنخفض الشدة كبير الحجم : ويكون الهدف فيه هو تنمية التحمل العام وتحمل القوة .  
 - التدريب الفتري المرتفع الشدة المنخفض الحجم : ويكون الهدف فيه تنمية السرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة .  
 وفي ادناه تشكيل الحمل لهذه الطرق التدريبية لتطوير السرعة (2) كما في جدول (1)  
**جدول (1) يبين تشكيل حمل طرق التدريبية لتطوير السرعة**

التدريب التكراري	التدريب الفتري مرتفع الشدة	التدريب الفتري منخفض الشدة	الطرق ومكونات الحمل
التدريب التكراري القصى 90-100% من الشدة	الشدة 80-90% من الشدة القصى	80-60% من الشدة القصى	الشدة
1.5-4.5 دقيقة	180-90 ثا / للمتقدمين 240-120 ثا/ للمتدمات	60-45 ثا / للمتقدمين 120-60 ثا/ للمتدمات	الراحة
3-6 تكرارات يقل التكرار بزيادة الشدة	8-5	10-5	التكرار

### 2-2 طريقة ويلت (wealt) (3)

- من الطرق الجديدة لتحديد الشدة التدريبية لطريقة التدريب الفتري هو استخدام طريقة ويلت وخاصة في العاب القوى وقد قسمها ويلت على ثلاث مجالات وفق المسافات المحددة للركض هي:  
 المجال الاول : حدد المجال الاول يقطع مسافات ( 50 ، 100 ، 200 ) متر ، حيث يتم اضافة من (1.5-5) ثانية ، الى الزمن الذي يحققه ومن الوضع الطائر . وبهذه الطريقة يحدد الزمن الذي يجب ان يعمل به اللاعب بطريقة التدريب الفتري .  
 المجال الثاني : حدد المجال الثاني يقطع مسافات ( 400 ) متر ، حيث يقوم العداء بركض مسافة ( 1 ) ميل فاذا سجل العداء زمن قدره (5) دقائق لقطع هذه المسافة يكون العداء كما يأتي :-  
 - يقسم الزمن (5) دقائق على (4) .  
 -  $4 / 5 = 1.25$  دقيقة (85 ثانية) .  
 - يطرح زمن قدره من ( 1-4 ) ثانية من ( 85 ثانية ) حيث تكون ازمة تدريب مسافة 400م هي :  
 $85-1=84$  ثانية ،  $85-4=81$  ثانية.

<sup>1</sup> حسنين علي و عامر فاخر : استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ، المكتبة الوطنية للنشر ، بغداد ، 2001 ، ص41.  
<sup>2</sup> نوال مهدي العبيدي و فاطمة عبد مالح : علم التدريب الرياضي ، مكتبة دار الارقم للطباعة ، بغداد ، 2008 ، ص75.  
<sup>3</sup> موفق اسعد محمود : منظومة التدريب الرياضي للمستويات العليا ، دار العراب للنشر ، سوريا ، 2008 ، ص84.



المجال الثالث : حدد المجال الاول بقطع مسافات (600 ، 800) متر ، او اكثر اذ تضاف (3-4) ثواني على معدل الزمن المسافة السابقة (400) متر ، والتي هي (85 ثانية) .

### 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث

استخدام الباحثون المنهج التجريبي .

#### 2-3 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي والتي شملت لاعبي منتخب جامعة الأنبار والبالغ عددهم (5) لاعبين المشاركين في بطولة الجامعات العراقية .

#### 3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

##### 1-3-3 الاجهزة

ساعة إيقاف ، حاسوب نوع ( Acer ) .

##### 2-3-3 الادوات

شريط قياس متري ، مسحوق ابيض ( للتخطيط ) .

#### 4-3 الاختبارات المستخدمة

اختبار ركض (50 م) من الوضع الطائر .

اختبار ركض (100 م) من الوضع الطائر .

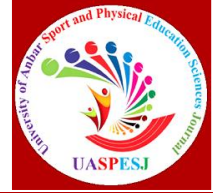
#### 5-3 الاختبارات القبليّة

اجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2018/1/15 يوم الاحد فقد ادت العينة اختبار ركض (50 م) من الوضع الطائر وبعد ساعة ، تم اختبار ركض (100 م) من الوضع الطائر .

#### 6-3 التجربة الرئيسية

بعد ان تم اجراء الاختبار القبلي تم اعداد المنهاج الخاص بطريقة ويلت التي تم تطبيقها بعد ثلاثة ايام بتاريخ 2018/1/18 ، يطبق هذه الطريقة ليومين في الاسبوع (السبت والثلاثاء) من كل اسبوع اذ تم اختبار (50م) وكان الوسط الحسابي لأفراد العينة (6.17) ثانية وتم اضافة (1.5) ثانية فيصبح بداية المنهاج بشدة (7.67) ثانية لاختبار ركض (50م) وكذلك اختبار ركض (100م) كان الوسط الحسابي لعينة البحث (12.11) ثانية وتم اضافة (3) ثانية فيصبح بداية المنهج التدريبي بشدة (15.11) ثانية لاختبار ركض (100م) اما الايام الباقية فيتم تطبيق المنهج التدريبي الخاص بالمدرّب حسب الوحدات الخاصة به . وقد تم تطبيق هذه الوحدات للوصول الى الزمن المستهدف مستندا الى المؤشرات والمعايير الخاصة بالفعالية . ملحق (1)

تم تنفيذ المنهج التدريبي بتاريخ 2018/1/18 وينتهي بتاريخ 2018/3/17 خلال (8) اسابيع ليكون عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة ، بواقع وحدتين تدريبيّة بالأسبوع .



### 3-7 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي اجري الباحثون الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/3/18 خلال يوم لاختبارين .

### 3-8 الوسائل الاحصائية<sup>(4)</sup>

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) للعينات المتساوية

### 4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدى للاختبارين

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واوساط الفروق وانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ودلالاتها للاختبارين القبلي والبعدية لمجموعة البحث

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		س ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		ع	س-	ع	س-					
50 م	ثانية	0.20	6.17	0.33	5.88	0.29	0.69	4.15	0.01	معنوي
100 م	ثانية	0.21	12.11	0.26	11.85	0.26	0.05	4.89	0.00	معنوي

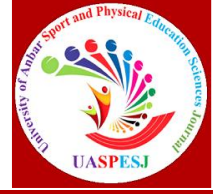
### 4-2 مناقشة النتائج

يبين الجدول (2) في الاختبارات قيد الدراسة بأن نسبة الخطأ اقل من (0.05) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدى في المتغيرات قيد الدراسة ، ونلاحظ قلة الازمان في الاختبارات البعدية لفعالية المنهج التدريبي الذي تم تطبيق طريقة ويلت في حدود المجال الاول بالاعتماد على الازمان المستهدفة مستندا الى الشدة التي تم اضافتها للاختبار (50 م ) و ( 100م) والتي ادت الى خلق تكيفات كان لها التأثير الفعال في تنمية وتطوير السرعة القصوى لدى العينة ، اذ يشير ( macardle ) الى ان خصوصية التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب.<sup>(5)</sup>

نلاحظ في اختبار اقل من مسافة السباق هناك تطور يعود الى التدريبات التي طبقت المنهاج التدريبي التي لها ارتباط عالٍ مع السرعة ومطاوله السرعة المرتبطة بالزمن المستهدف . اذ تزداد السرعة تدريجياً مع قصر المسافة وكثر التكرارات في المناهج ادى الى تطبع الجسم لهذه المسافات واحداث تغيرات فسيولوجية في الجسم ، فأن هذه التمارين تؤدي الى تكيف الاجهزة والعضلات العاملة كون التمرينات شملت ازمان تقع ضمن التدريبات اللاهوائية . وكذلك التناسق المتعمد ما بين طول الخطوة بوصفها العامل المحدد لسرعة اي مسافة .

<sup>4</sup> ودبيع ياسين ، حسن محمد العبيدي : تطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في علوم التربية الرياضية : جامعة الموصل ، دار الطباعة والنشر ، 1999 ص123-160.

<sup>5</sup>macardle.w.o.et,exercise physiology , energy nitration and human performance lea and febigler.1981.p268



## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

1- استخدام طريقة جديدة مثل طريقة ويلت كان لها الاثر في تحفيز افراد العينة على اداء الامثل لهذه المسافات .

ان التمارين المستخدمة ادت الى تطور افراد عينة البحث.

2- استخدام المسافات ضمن حدود الفعالية اهمية في تحقيق التطور لدى افراد العينة .

3- استخدام التكرارات في تطبيق هذه الطريقة لها اثر في تطوير الانجاز .

### 2-5 التوصيات

1- تطبيق هذه الطريقة في المجال الثاني والثالث في فعالية ركضة (100م) .

2- تطبيق هذه الطريقة في فعاليات اخرى سواء اكانت فردية او جماعية .

3- اجراء دراسات مشابهه لتأثير هذه الطريقة على عينات مختلفة .

المراجع

### المراجع العربية:

- حسين علي ، عامر فاخر : استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ، المكتبة الوطنية للنشر ، بغداد 2010 .
- موفق اسعد محمود : منظوميه التدريب الرياضي للمستويات العليا ، دار العراب ودار النور للدراسات والنشر والترجمة ، 2012 .
- نوال مهدي العبيدي ، فاطمة عبد مالح : علم التدريب الرياضي ، مكتبة الارقام للطباعة والاستنساخ ، بغداد ، 2008 .
- وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي : تطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في علوم التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الطباعة للنشر ، 1999 .

### المراجع الاجنبية:

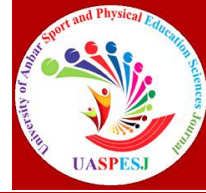
- macardle.w.o.et,exercise physiology, energy nitration and human performance lea and febiger.1981.



## الملاحق

### ملحق 1 يبين المنهج التدريبي

←	الثلاثاء	←	الاسبوع الاول
	اعادة نفس التمرين	←	السبت
			50م * 8 بزمن 8 ثانية
			50م * 4 بزمن 8.5 ثانية
			100م * 6 بزمن 16 ثانية
			100م * 2 بزمن 17 ثانية
			الاسبوع الثاني
←	الثلاثاء	←	السبت
	50م * 6 بزمن 8 ثانية		50م * 10 بزمن 8.5 ثانية
	50م * 4 بزمن 8.5 ثانية		50م * 6 بزمن 9 ثانية
	100م * 6 بزمن 16 ثانية		100م * 8 بزمن 17 ثانية
	100م * 2 بزمن 16.5 ثانية		100م * 4 بزمن 17.5 ثانية
			الاسبوع الثالث
←	الثلاثاء	←	السبت
	50م * 6 بزمن 8 ثانية		50م * 6 بزمن 7.5 ثانية
	50م * 4 بزمن 8.5 ثانية		50م * 6 بزمن 8 ثانية
	100م * 4 بزمن 16 ثانية		100م * 8 بزمن 16 ثانية
	100م * 2 بزمن 16.5 ثانية		100م * 4 بزمن 16.5 ثانية
			الاسبوع الرابع :
←	الثلاثاء	←	السبت
	50م * 6 بزمن 6.5 ثانية		50م * 8 بزمن 8.5 ثانية
	50م * 4 بزمن 7 ثانية		50م * 6 بزمن 9 ثانية
	100م * 4 بزمن 12.90 ثانية		100م * 8 بزمن 17 ثانية
	100م * 2 بزمن 13 ثانية		100م * 4 بزمن 17.5 ثانية
			الاسبوع الخامس
←	الثلاثاء	←	السبت
	50م * 6 بزمن 7 ثانية		50م * 2 بزمن 6 ثانية
	50م * 4 بزمن 7.5 ثانية		100م * 2 بزمن 15 ثانية
	100م * 4 بزمن 16 ثانية		



الاسبوع السادس	
الثلاثاء	السبت
3 بزمن 6.5 ثانية * 50 م	6 بزمن 7 ثانية * 50 م
3 بزمن 7 ثانية * 50 م	4 بزمن 7.5 ثانية * 50 م
3 بزمن 7.5 ثانية * 50 م	5 بزمن 16 ثانية * 100 م
2 بزمن 15.5 ثانية * 100 م	3 بزمن 16.5 ثانية * 100 م
2 بزمن 16 ثانية * 100 م	
2 بزمن 16.5 ثانية * 100 م	

الاسبوع السابع	
الثلاثاء	السبت
4 بزمن 6 ثانية * 50 م	6 بزمن 6 ثانية * 50 م
2 بزمن 6 ثانية * 50 م	4 بزمن 6.5 ثانية * 50 م
4 بزمن 15 ثانية * 100 م	4 بزمن 15 ثانية * 100 م
2 بزمن 15.5 ثانية * 100 م	2 بزمن 15.5 ثانية * 100 م
الاسبوع الثامن	
الثلاثاء	السبت
4 بزمن 6.5 ثانية * 50 م	6 بزمن 6 ثانية * 50 م
2 بزمن 7 ثانية * 50 م	4 بزمن 6.5 ثانية * 50 م
4 بزمن 15 ثانية * 50 م	2 بزمن 6.5 ثانية * 50 م
4 بزمن 15.5 ثانية * 100 م	4 بزمن 15 ثانية * 100 م
	2 بزمن 15.5 ثانية * 100 م
	2 بزمن 15.5 ثانية * 100 م