

## تأثير تدريبات خاصة وفق عتبة القدرة الهوائية والزمن المستهدف في التحمل الخاص وإنجاز ركض 800 متر شباب

أ.د. مي علي عزيز

[May.ali@qu.edu.iq](mailto:May.ali@qu.edu.iq)

7802859472

أ.د. رحيم رويح حبيب

[raheem.habeb@qu.edu.iq](mailto:raheem.habeb@qu.edu.iq)

07727380452

### مستخلص البحث:

تعد مسابقات ركض المسافات المتوسطة ومنها مسابقة ركض 800 متر ضمن مسابقات العاب القوى، وما تميزت بها من تطور كبير في مستوى الإنجاز على المستوى العالمي، خاصة ما يميز بة متسابق تلك الفعالية ببعض عناصر اللياقة البدنية وانظمة الطاقة للوصول الى التكيف الفسيولوجي للاجهزة العضوية لاداء وتحمل الجهد اثناء السباق لتحقيق افضل زمن ممكن، وبما ان مسابقة ركض 800 هي مزيج من القدرة الهوائية واللاهوائية، فقد تباينت اراء الكثير من خبراء التدريب في تحديد نسبة تطور هذه القدرات ضمن البرامج التدريبية ومدى تأثيرها على مستوى الانجاز الرقمي، لذا يرى الباحثان ان المتسابق يتعرض خلال اداء هذه الفعالية لحالة العتبة الفارقة اللاهوائية والتي يختلف توقيت ظهورها بين متسابق واخر تبعاً لحالتهم الوظيفية والتدريبية، ومن هذا المنطلق تكمن اهمية البحث في معرفة مدى تأثير هذه التدريبات (عتبة القدرة) القصوى ودون القصوى وفق الزمن المستهدف في التحمل الخاص وإنجاز ركض 800 متر، لذا تركزت مشكلة البحث وذلك من خلال اعداد تدريبات وفق عتبة القدرة القصوى واقل من القصوى (مبني على ضوء الزمن المستهدف من الإنجاز) ومدى تأثيرها في التحمل الخاص والمستوى الرقمي لهذه الفعالية، وذلك بما تتميز بها من أسلوب تكتيكي سريع، هدفت الدراسة الى اعداد تدريبات خاصة وفق (عتبة القدرة القصوى ودون القصوى و الزمن المستهدف والتعرف على تأثير التدريبات الخاصة وفق (عتبة القدرة القصوى ودون القصوى و الزمن المستهدف في التحمل الخاص وإنجاز ركض(800) متر، اذ تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي شباب اندية محافظة الديوانية (عفك - نفر) بالعباب القوى في ركض المسافات المتوسطة وبأعمار من (18-19) سنة والبالغ عددهم (10) متسابقين للموسم الرياضي (2020 - 2021) وبالطريقة العشوائية تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (5) متسابق لكل مجموعة بعد ان تم تكافؤ المجموعتين في متغيرات الدراسة، اشتملت فترة التدريبات لمدة (8) اسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع، وقد استخدم الباحثان اسلوب رفع الحجم التدريبي للاسبوع الاول والثاني والثالث وخفضه في الاسبوع الرابع ليكون مرحلة تعويض زائد، ورفع في الاسبوع الخامس والسادس والسابع وخفضه في الاسبوع الثامن استعدادا للاختبارات البعدية، من خلال النتائج استنتج الباحثان ان التدريبات المعدة وفق عتبة القدرة القصوى واقل من القصوى المبنية على ضوء الزمن المستهدف كان لها تأثير مباشر في التحمل الخاص لاطول فترة ممكنة مما أدى الى تطوير الإنجاز

**الكلمات المفتاحية:** عتبة القدرة الهوائية - الزمن المستهدف - التحمل الخاص - انجاز ركض 800م

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)  
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسوم (قياس نواتج التدريب والتعلم)  
28-27 حزيران- 2022  
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

1- التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة واهمية البحث :-

شهد العالم في السنوات الاخيرة تطوراً كبيراً في مختلف ميادين الحياة عموماً وفي المجال الرياضي بشكل خاص ، والذي ظهر من خلال المستويات المهارية والانجازات الرقمية المذهلة والتي نسمع عن تحقيقها في مختلف الالعاب الرياضية ومنها مسابقات العاب القوى ، ، ومن بين فعاليات العاب القوى ركض المسافات المتوسطة ومنها ركض 800 متر، وما تتميز بها من تطور خاص ببعض عناصر اللياقة البدنية وانظمة الطاقة الخاصة بها للوصول الى التكيف الفسيولوجي للاجهزة العضوية لاداء وتحمل الجهد اثناء السباق لتحقيق افضل زمن ممكن ، وبما ان مسابقة ركض 800 هي مزيج من القدرة الهوائية واللاهوائية ، فقد تباينت اراء الكثير من خبراء التدريب في تحديد نسبة تطور هذه القدرات ضمن البرامج التدريبية ومدى تأثيرها على مستوى الانجاز الرقمي ، لذا يرى الباحثان ان المتسابق يتعرض خلال اداء هذه الفعالية لحالة العتبة الفارقة اللاهوائية والتي يختلف توقيت ظهورها بين متسابق واخر تبعاً لحالتهم الوظيفية والتدريبية ، ومن هذا المنطلق تكمن اهمية البحث في معرفة مدى تأثير هذه التدريبات (عتبة القدرة ) القصوى ودون القصوى وفق الزمن المستهدف في التحمل الخاص وإنجاز ركض 800 متر، اذ تلك الفعالية أصبحت من المسابقات ذات الطابع السريع في معدل السرعة نتيجة ما توصل اليه العالم من انجاز عالي ، وما تتميز بها من أسلوب تكتيكي سريع، اذ انها تتطلب زيادة في الشدة المستخدمة " سرعة الركض" في بداية السباق او في منتصفه فضلاً عن زيادة الشدة في الامتار الاخيرة من نهاية السباق مما يؤدي الى تغيير مواصفات الشدة المستخدمة والتحول من الطاقة الهوائية الى الطاقة اللاهوائية

1-2 مشكلة البحث :-

تركزت مشكلة البحث وذلك من خلال اعداد تدريبات وفق عتبة القدرة القصوى واقل من القصوى (مبني على ضوء الزمن المستهدف من الإنجاز ) ومدى تأثيرها في التحمل الخاص والمستوى الرقمي لهذه الفعالية ، وذلك بما تتميز بها من أسلوب تكتيكي سريع، اذ انها تتطلب زيادة في الشدة المستخدمة " سرعة الركض" في بداية السباق او في منتصفه فضلاً عن زيادة الشدة في الامتار الاخيرة من نهاية السباق لغرض المساهمة في تحقيق وتطوير المستوى الرقمي العراقي للشباب .

1-3 اهداف البحث : يهدف البحث الى :

- 1- اعداد تدريبات خاصة وفق (عتبة القدرة القصوى ودون القصوى و الزمن المستهدف )
- 2- التعرف على تأثير التدريبات الخاصة وفق (عتبة القدرة القصوى ودون القصوى و الزمن المستهدف في التحمل الخاص وانجاز ركض(800) متر
3. دلالة الفروق في تأثير التدريبات الخاصة وفق (عتبة القدرة القصوى) والتدريبات التقليدية في متغيرات الدراسة لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .

1-4 فروض البحث : يفترض الباحث ما يأتي :-

1. هناك تأثير للتدريبات الخاصة وفق (عتبة القدرة القصوى و الزمن المستهدف ) والتدريبات التقليدية في متغيرات الدراسة للاختبارات القليلة والبعيدة لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .
2. هناك فروق معنوية في تأثير تلك التدريبات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)  
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)  
28-27 حزيران - 2022  
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

1 - 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: متسابقى شباب اندية محافظة القادسية بالعباب القوى في ركض المسافات المتوسطة للموسم 2021.

1-5-2 المجال المكاني : مضمار العباب القوى في نادي عفك الرياضي .

1-5-3 المجال الزمني : 2022/ 1 /20 ولغاية 2022 / 3 /25

3- منهجية البحث والاجراءات الميدانية:

3 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية - الضابطة) لملائمته طبيعة البحث ، وهو احد المناهج الذي يمكن من خلاله التوصل الى نتائج دقيقة ، اذ ان التجريب يعد من اكثر الوسائل كفاءة للوصول الى معرفة موثوق بها . وهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر " 1

2-3 المجتمع وعينة البحث:-

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي شباب اندية محافظة الديوانية (عفك - نفر) بالعباب القوى في ركض المسافات المتوسطة وبأعمار من ( 18 - 19 ) سنة والبالغ عددهم ( 10 ) متسابقين للموسم الرياضي ( 2020 - 2021 ) وبالطريقة العشوائية تم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة ) وبواقع (5) متسابق لكل مجموعة بعد ان تم تكافؤ المجموعتين في متغيرات الدراسة كما في الجدول (1)

جدول ( 1 )

يبين الوسيط والانحراف الربيعي للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ بين مجموعتي البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي
1	عتبة القدرة الهوائية القصوى	كم /ساعة	18	3.56	17.80	2.87
2	تحمل السرعة	ثا / د	1.40	2.88	1.42	2.33
3	تحمل القوة	سم / متر	275	0.36	278	1.45
4	انجاز ركض 800 متر	د / ثا	2.05.54	2.16	2.06.66	2.975

3-3 الاجهزة والوسائل المستخدمة :-

- استمارات تسجيل .
- ساعات توقيت يدوية الكترونية عدد ( 8 ) .
- حاسبة الكترونية نوع ( Sharp ) يابانية الصنع .

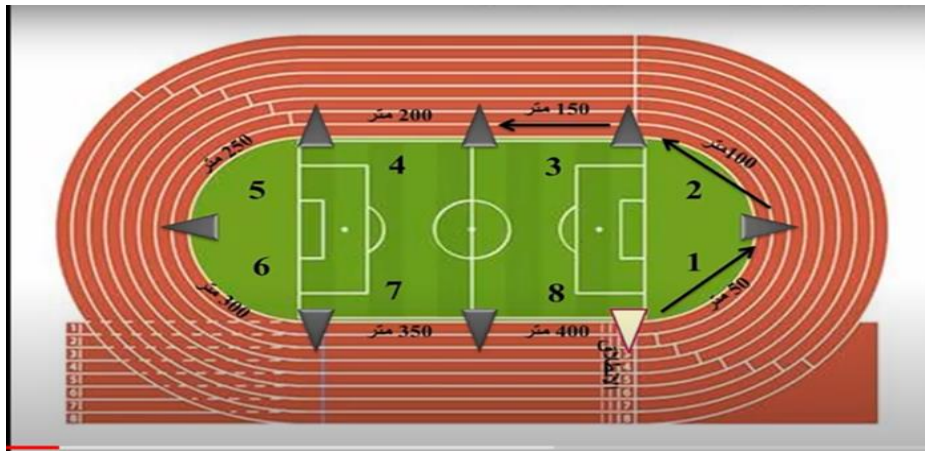
1- مروان عبد المجيد إبراهيم : طرق ومناج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : عمان ، الدار

العلمية للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص 137

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)  
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)  
28.27- حزيران- 2022  
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

3 - 4 مواصفات الاختبارات و القياسات المستخدمة:

- اختبار ميني كوبر ركض ( 6 ) دقيقة
- الهدف من الاختبار : قياس القدرة الهوائية القصوى
- يكون الاختبار بقطع أطول مسافة ممكنة خلال زمن ( 6 ) دقيقة كما في الشكل ( 1 )
- الانطلاق يكون من القمع الأول في بداية ركض 400 متر لقطع اكبر مسافة في زمن ( 6 ) دقيقة ، ويتوقف اللاعب بعد انتهاء الوقت مباشرة في اقرب منطقة محددة وتحسب المسافة المقطوعة بالمتر ومثال على ذلك : قطع اللاعب ثلاث دورات وتوقف في المنطقة السابعة ( تعادل 350 م ) فيكون :  $400 \times 3 + 350 = 1550$  متر خلال ( 6 ) دقائق ونحولها الى كم / س فيكون  $1550 \times 10 = 15.5$  كم / س القدرة الهوائية القصوى



شكل ( 1 )

يوضح مضمار الاختبار والمسافات بين كل منطقة ( 50 م )

- اختبار الركض بالقفز (باوزنك ) لمدة دقيقة<sup>(1)</sup>
- هدف الاختبار: قياس تحمل القوة
- التسجيل: يتم تسجيل المسافة التي يقطعها العداء من لحظة التوقيت حتى نهاية الزمن المقرر ( دقيقة واحدة )
- اختبار ركض 600م<sup>(2)</sup>
- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة
- التسجيل: يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل الوقت المنجز لكل فرد من افراد العينة لقطع مسافة 600 متر.

<sup>1-</sup> بسطويسي احمد : التدريب الرياضي اسس ونظريات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص.117

<sup>2-</sup> ابراهيم السكار واخرون : فسيولوجيا مسابقات المضمار ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، 1998

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)  
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)  
28-27 حزيران- 2022  
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

□ اختبار ركض 800 متر :-

الهدف : قياس انجاز ركض 800 متر .

5-3 التجربة الاستطلاعية :

أجريت هذه التجربة يوم الثلاثاء بتاريخ (27 / 1 / 2022) عصرا على مضمار نادي عفاك الاولمبي في محافظة القادسية وتم من خلالها تطبيق الاختبارات التالية ( تحمل السرعة تحمل القوة – عتبة القدرة اللاهوائية - الانجاز ) على عينة التجربة الاستطلاعية ، كان الهدف من تلك التجربة :

□ مدى ملائمة الاختبار لعينة البحث .

□ معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبار وتنفيذه .

□ معرفة الوقت اللازم بين اختبار واخر لغرض فترة الاستشفاء

3-6 التصميم التجريبي :

يتضمن التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبيية والضابطة ، تخضع كل مجموعة لاختبار قبلي لمعرفة حالته قبل ادخال المتغير التجريبي ، ثم تعرض للمتغير التجريبي ، اذ ان المجموعة التجريبية الاولى تقوم بتدريبات عتبة القدرة القصوى واقل من القصوى وذلك من خلال الزمن المستهدف وتحديد شدة التمرين حسب الجهد المبدول في مراحل او اجزاء السباق بركض 800 ، فاذا فرضنا ان احد المتسابقين في ركض 800 متر زمنه المستهدف هو (120 ثانية) أي ما يعادل زمن ( 2 دقيقة ) ، فاذا أريد لهذا العداء الركض بشدة 100% لمسافة 400متر من مسافة السباق، فالسرعة المستهدفة لكل 100 متر هي 15 ثانية. لذا عليه ان يركض هذه المسافة بزمن 60 ثانية (اذ ان 400متر تمثل اربعة مسافات جزئية طول كل مسافة 100م وزمن كل 100م هو 15 ثانية بالزمن المستهدف)

3-7 البرنامج التدريبي :

قام الباحثان باعداد برنامج تدريبي في فعالية ركض ( 800 ) متر معتمداً على تجربته وخبرته الميدانية في مجال علم التدريب الرياضي والعباق القوي في مرحلة الاعداد الخاص ، وتكون فترة التدريبات لمدة ( 8 ) اسبوع وبواقع ( 3 ) وحدات تدريبيية في الاسبوع ،" وقد استخدم الباحثان اسلوب رفع الحجم التدريبي للاسبوع الاول والثاني والثالث وخفضه في الاسبوع الرابع ليكون مرحلة تعويض زائد ، ورفع في الاسبوع الخامس والسادس والسابع وخفضه في الاسبوع الثامن استعدادا للاختبارات البعدية .

3-8 الاختبارات والقياسات القبليية :-

تم اجراء الاختبارات والقياسات القبليية في يوم الخميس الموافق 30 / 1 / 2022 وكانت على شكل ثلاثة أيام ، اليوم الأول كان اختبار تحمل السرعة وتحمل القوة ، اما اليوم الثاني كان اختبار ميني كوبر ركض (6) دقيقة (قياس القدرة الهوائية القصوى ) بينما اليوم الثالث شمل اختبار الإنجاز ركض ( 800 ) متر

3-9 الاختبارات والقياسات البعدية :-

اجريت الاختبارات والقياسات البعدية على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ ( 25 / 3 / 2022 ) وبنفس الاسلوب الذي اجريت فيه الاختبارات و القياسات القبليية .

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)  
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)  
28-27 حزيران- 2022  
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

3-10 الوسائل الإحصائية :-<sup>1</sup>

- 1- اختبار مان وتني . (لعينتين مستقلتين)
- 2- ولكوكسن ( لعينتين مترابطتين)
- 3- الوسيط

4- الانحراف الربيعي ( نصف المدى الارباعي ) .

القيمة العليا - القيمة الدنيا

$$5- \text{ قانون نسبة التطور } = \frac{\text{القيمة العليا}}{\text{القيمة الدنيا}} \times 100$$

4 - عرض وتحليل نتائج متغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

4 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبار القدرة الهوائية القصوى للمجموعتين التجريبية والضابطة:-  
جدول ( 2 ) ،

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق و نسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار القدرة الهوائية القصوى

المجاميع	الاختبار القدرة القصوى				نسبة التطور %	دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن
	القبلي		البعدى					
	الوسيط (كم/ساعة)	الانحراف الربيعي	الوسيط (كم/ساعة)	الانحراف الربيعي				
المجموعة التجريبية	15.400	1.28	18.500	2.45	16.75	معنوية	0.043	-0.0232
المجموعة الضابطة	15.200	1.55	16.600	2.51	8.43	معنوية	1.138	-1.483

جدول ( 3 )

يبين معنوية فروق الوسيط وقيمة مان وتني المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدى للقدرة الهوائية القصوى للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجاميع	الاختبار البعدى الوسيط	قيمة مان وتني	
		المحسوبة	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	18.500	2.514-	0.012
المجموعة الضابطة	16.200		

تبين الجداول اعلاه نتائج الاختبار القبلي والبعدى للقدرة الهوائية القصوى للمجموعتين التجريبية والضابطة ، حيث ظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ، ولغرض

<sup>1</sup> سعد عبد الرحمن : القياس النفسى ( النظرية والتطبيق ) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط3 ، 1998 ، ص . 105

<sup>2</sup> محمد عبد العال امين ، حسين مردان عمر : الاحصاء المتقدم فى التربية الرياضية مع تطبيقات ( بغداد ، 2005 ، ص 10

اختبار معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين ، تم استخدام اختبار (ولكوكسن) ، وقد ظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ولغرض اختبار معنوية فروق الوسيط للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، تم استخدام اختبار (مان وتني) ، اذ ظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية ، وعند مقارنة نسبة التطور بين المجموعتين تم استخراج نسبة التطور عن طريق مقارنة الاختبار القبلي والبعدي كانت الأفضلية في نسبة التطور لصالح المجموعة التجريبية

#### 4- 1- 1 مناقشة نتائج اختبار القدرة الهوائية القصوى للمجموعتين التجريبية والضابطة:

تعد القدرة الأوكسجينية القصوى ودون القصوى من أهم عوامل النجاح الرياضي في فعاليات ركض المسافات المتوسطة والطويلة، اذ يذكر (Grosser) "بأنه قدرة وكفاءة أجهزة الجسم مجتمعة على امتصاص ونقل واستهلاك أكبر كمية من عنصر الأوكسجين أثناء العمل العضلي القصوى الطويل" <sup>1</sup> فمن خلال الجداول اعلاه ظهرت النتائج واضحة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القدرة الهوائية القصوى ، اذ يعزى الباحث هذا التطور لكلا المجموعتين الى تأثير التدريبات التي خضعت اليها سواء منهج مدرب المجموعة الضابطة او تدريبات عتبة القدرة القصوى للمجموعة التجريبية، اذ ظهرت الفروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، وعند مقارنة نتائج الاختبار البعدي لكلا المجموعتين كان مستوى المجموعة التجريبية افضل وذلك من خلال تأثير التدريبات المستخدمة ( عتبة القدرة القصوى ودون القصوى ) وذلك من خلال الزمن المستهدف من انجاز ركض 800 متر أي تدريبات التحمل بطريقة المنافسة والتي تتصف بالطابع المتكرر بأداء أجزاء مسافة السباق والمسافة الكلية نفسها لعدة مرات 2-3 مرات ، وتتخللها فترات راحة طويلة سلبية ، "اذ تتميز بشدة الأداء دون الأقصى والأقصى والحجم التدريبي القليل ، ويرتفع نبض الرياضي المتقدم خلالها أكثر من 200 ضربة بالدقيقة ، ونهدف بها تطوير القدرة اللاأوكسجينية والأوكسجينية القصوى للجسم جزاء تطوير أنظمة الطاقة اللاهوائية بنسبة 80% والهوائية بنسبة 20% فقط وخاصة في ركض فعالية (400 متر- 800 متر- 800 متر)" (Anaerobic & Aerobic Energy Systems) ( <sup>2</sup> ) وتكون درجاتها القصوى باستخدام أنظمة الطاقة اللاهوائية كنظام حامض اللاكتيك إلى جانب تطوير النظام الهوائي الخاص بتلك الفعالية . ويستخدم هذا الأسلوب خاصة في فترة الاعداد الخاص وفترة المنافسات وبتنظيم وإيقاع معا والتي تتطلب أعلى قدرة تحمل قصيرة الزمن من التخطيط السنوي والمرحلي للتدريب الرياضي ، وأهم تدريباتها ( إعادة 1-3 مرات مسافة السباق ) ونستطيع أن نصل إلى القدرة الأوكسجينية القصوى للجسم عندما نصل إلى حالة الثبات في عملية إستهلاك الجسم للأوكسجين رغم رفع شدة الأداء والجهد البدني بالاختبار. وللتعرف على نسبة التطور التي حدثت بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تنفيذ البرنامج التدريبي في اختبار القدرة الهوائية القصوى ، اتضح في الجدول ( 2 ) أن نسبة تطور المجموعة التجريبية كانت اكثر تطوراً مقارنة بالمجموعة الضابطة .

<sup>1</sup> -Grosser M, Starischka S, Zimmermann E (2008) : Das neue Konditionstraining . BLV Sportwissen . Munchen

<sup>2</sup> 1- Grosser M, Starischka S, Zimmermann E (2008) : Das neue Konditionstraining . BLV Sportwisse Munched

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)  
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسوم (قياس نواتج التدريب والتعلم)  
28-27 حزيران- 2022  
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

4 - 2 عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل السرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

جدول (4)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار تحمل السرعة

المجاميع	أختبار تحمل السرعة				نسبة التطور %	دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة
	القبلي		البعدي					
	الوسيط (د / ثا)	الانحراف الربيعي	الوسيط (د / ثا)	الانحراف الربيعي				
المجموعة التجريبية	1.36	0.36	1.32	0.66	2.94	معنوي	0.041	-2.041
المجموعة الضابطة	1.38	1.45	1.36	0.32	1.44	معنوي	0.038	-2.070

جدول (5)

يبين معنوية فروق الوسيط وقيمة مان وتني المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدي لتحمل السرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجاميع	الاختبار البعدي الوسيط	قيمة مان وتني المحسوبة		دلالة الفروق
		مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	
المجموعة التجريبية	1.32	0.011	2.530-	معنوي
المجموعة الضابطة	1.36			

تبين الجداول اعلاه نتائج الاختبار القبلي والبعدي في تحمل السرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ولغرض اختبار معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين ، تم استخدام اختبار (ولكوكسن) ، وقد ظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ولغرض اختبار معنوية فروق الوسيط للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، تم استخدام اختبار (مان وتني) ، اذ ظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية ، وعند مقارنة نسبة التطور بين المجموعتين تم استخراج نسبة التطور عن طريق مقارنة الاختبار القبلي والبعدي كانت الأفضلية في نسبة التطور لصالح المجموعة التجريبية.



وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)  
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسوم (قياس نواتج التدريب والتعلم)  
28.27- حزيران- 2022  
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

3 - 4 عرض وتحليل نتائج اختبار تحمل القوة للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

جدول ( 6 )

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار تحمل القوة

المجاميع	اختبار تحمل القوة				بنسبة التطور %	دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة
	القبلي		البعدى					
	الوسيط ( سم / م )	الانحراف الربيعي	الوسيط ( سم / م )	الانحراف الربيعي				
المجموعة التجريبية	275	0.36	330	0.66	32.91	معنوية	0.043	-0.0232
المجموعة الضابطة	278	1.45	290	0.76	28.90	معنوية	0.042	-2.032

جدول ( 7 )

يبين معنوية فروق الوسيط وقيمة مان وتني المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدى لتحمل القوة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجاميع	الاختبار البعدى		قيمة مان وتني	
	الوسيط	الانحراف الربيعي	مستوى الدلالة	المحسوبة
المجموعة التجريبية	330	0.66	0.043	-2.022
المجموعة الضابطة	290	0.76	0.042	-2.032

تبين الجداول اعلاه نتائج الاختبار القبلي والبعدى في تحمل القوة للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ولغرض اختبار معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين ، تم استخدام اختبار (ولكوكسن) ، وقد ظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدى ولغرض اختبار معنوية فروق الوسيط للاختبار البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، تم استخدام اختبار (مان وتني) ، اذ ظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية ، وعند مقارنة نسبة التطور بين المجموعتين تم استخراج نسبة التطور عن طريق مقارنة الاختبار القبلي والبعدى كانت الأفضلية في نسبة التطور لصالح المجموعة التجريبية

4-4 مناقشة نتائج اختبار تحمل السرعة وتحمل القوة للمجموعتين التجريبية والضابطة:-

من خلال الجداول اعلاه ظهرت النتائج واضحة بين الاختبارات القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في عنصري تحمل السرعة وتحمل القوة ، اذ يعزى الباحث هذا التطور في متغير تحمل السرعة وتحمل القوة لكلا المجموعتين الى تأثير التدريبات التي خضعت اليها سواء منهج مدرب المجموعة الضابطة او تدريبات عتبة القدرة القصوى ودون القصوى للمجموعة التجريبية، اذ ظهرت الفروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح البعدى ، وعند مقارنة نتائج الاختبار البعدى لكلا المجموعتين كان مستوى المجموعة التجريبية افضل وذلك من خلال تأثير

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)  
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)  
28-27 حزيران- 2022  
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

التدريبات المعدة من قبل الباحث والتي تميزت بأحمال ذات شدد قصوى واقل من القصوي، اذ تم اعدادها عن طريق الزمن المستهدف لمستوى الإنجاز والتي احتوى على احمال تدريبية مستندة على اسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات عينة البحث، اذ استخدمت نسبة كبيرة للتدريبات اللاهوائية مقارنة بالتدريبات الهوائية والتي ساعدت هذه التدريبات على تحسين وتطوير تحمل السرعة لدى المجموعة التجريبية، اذ أكد أبو العلا احمد عبد الفتاح ان تدريبات تحمل السرعة التي تؤدي بشدة مقارنة الى الشدة القصوى للرياضي تعمل على تحسين مقدرة الجهاز العصبي المركزي على توصيل الإشارات العصبية للعضلة وفاعلية هذه الإشارات وقيامها بدورها لتنبيه العضلة للانقباض بالرغم من ظروف زيادة تراكم حامض اللبنيك بالعضلات والدم<sup>(1)</sup>. أما مفتي إبراهيم حماد فيرى ان التدريب اللاهوائي والذي يستخدم بأداء تمرينات ذات شدة عالية يؤدي الى زيادة نظام إنتاج الطاقة اللاكتيكي وكذلك يضيف بان المنظمات العضلية تزداد بزيادة التدريب اللاهوائي والذي يسمح بمستويات عالية من الكفاءة العضلية ومستويات أفضل من حامض اللاكتيك والذي يسمح للأوكسجين بالتححرر من حامض اللاكتيك كي يكون الكترولونيا مما يقلل التعب<sup>(2)</sup>. كما ان هناك كانت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين نتيجة تأثير المنهج التدريبي المعد، وعند مقارنة الاختبارات البعدية بين المجموعتين كانت لصالح المجموعة التجريبية نتيجة تلك التدريبات المعدة من قبل الباحث والتي تميزت بشدد عالية فضلا عن تدريبات القوة وهذا كان واضحا من خلال استخدام المقاومة الذاتية عن طريق تمارين القفز المتنوعة، واستمرار أخراج هذه القوة لأطول فترة ممكنة. اذ أكد مفتي إبراهيم حماد ( كلما زادة القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادة السرعة)<sup>(3)</sup>.، اذ يرى الباحثان ان استمرار العمل العضلي لفترة طويلة نسبيا دون ان يحدث هبوط كبير في السرعة كان الشيء المميز لدى العينة نتيجة تحسن تحمل القوة لديهم من خلال تلك التمرينات المستخدمة. ولغرض التعرف على نسبة تطور مستوى المجموعتين التجريبية والضابطة نتيجة تطبيق التدريبات المعدة من قبل الباحث والمدرّب وتأثيرها على تطور تحمل السرعة وتحمل القوة، كونه احد متغيرات الدراسة، فقد تم استخراج نسبة التطور عن طريق مقارنة الاختبار القبلي والبعدي كانت الأفضلية في نسبة التطور لصالح المجموعة التجريبية وكما في الجدول (6) و(7)، ويعزو الباحث هذا التطور الى الجرعات التدريبية المقننة التي احدث تأثيرا كبيرا على البنية الداخلية للعضلات بسبب استمرار تعامل الليف العضلي مع المقاومات اختزالا للجهد والتمرينات المتكررة، وبالتالي تنمية كفاءة العضلة من الناحية الوظيفية لتحسين قوة العضلة وسرعتها وتحملها للعمل في مواجهة التعب العضلي.

4-5 عرض وتحليل نتائج إنجاز ركض (800) متر للمجموعتين للمجموعتين التجريبية والضابطة:

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي، الإيجابيات والمخاطر، دار الفكر العربي، القاهرة  
1996، ص 195

(2) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة: ط2، (دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص. 164

<sup>3</sup> Anthony D.Mehon , blood , Lactate and preceived exerion relative to Ventilartoy Shold boys Versus men , In medical and Since and in Sport and exercise , Vo 129 . no 10 , October

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)  
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)  
28-27 حزيران- 2022

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

جدول (8)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق ونسبة التطور في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار انجاز ركض (800) متر

بنسبة التطور %	دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار الانجاز				المجاميع
				القبلي		البعدي		
				الوسيط (د / ثا)	الانحراف الربيعي	الوسيط (د / ثا)	الانحراف الربيعي	
12.40	معنوية	0.080	-1.753	2.00.10	2.33	2.05.54	2.16	المجموعة التجريبية
12.56	معنوية	0.225	-1.214	2.03.66	1.77	2.06.66	2.97	المجموعة الضابطة

جدول (9)

يبين معنوية فروق الوسيط وقيمة مان وتني المحسوبة والجدولية في الاختبار البعدي لانجاز ركض (800) متر للمجموعتين التجريبية والضابطة

دلالة الفروق	قيمة مان وتني		الاختبار البعدي الوسيط	المجاميع
	مستوى الدلالة	المحسوبة		
معنوي	0.028	2.193-	4.13.10	المجموعة التجريبية
			4.18.66	المجموعة الضابطة

يبين الجدول ( 8 ) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لانجاز ركض (800) متر للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ولغرض اختبار معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين ، تم استخدام اختبار (لكوكسن) ، وقد ظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين ، ولغرض اختبار معنوية فروق الوسيط للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، تم استخدام اختبار (مان وتني) كما في الجدول ( 9 ) ، اذ ظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية ، ولمعرفة نسبة تطور المجموعتين التجريبية والضابطة، تم استخراج نسبة التطور من خلال مقارنة وسيط الاختبار القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين ، وكما في الجدول (8)

4- 6 مناقشة نتائج انجاز ركض 800 متر للمجموعتين التجريبية والضابطة: -

من خلال ملاحظة الجدول ( 8 ) يظهر بأن هناك تطوراً حصل في زمن ركض (800) متر لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ، ويعزو الباحث هذا التطور الى تطبيق البرنامج التدريبي المعد لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة من قبل الباحث او المدرب ، اذ اشتملت تدريبات المجموعة التجريبية على احمال تدريبية مقننة من تدريبات (عتبة القدرة القصوى ودون القصوى) مستندة على اسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات عينة البحث ومتطلبات متغيرات البحث الفسيولوجية والانجاز ، إذ يذكر ( ريسان خريبط ) الى " أن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام

وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

انواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطور الانجاز " (1)، لذا فإن التطور أدى الى حدوث تغيير في متغيرات البحث البدنية والانجاز وخاصة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، كما اكد (محمد عثمان) الى ( أن عملية الانتظام في التدريب تؤدي الى حدوث تغيرات في خلايا انسجة الجسم المختلفة ، فالتغيرات التي حدثت بعد التدريبات ( عتبة القدرة القصوى ودون القصوى ) هو تحسين القدرة على العمل العضلي في حالة غياب او توافر الاوكسجين ويتم هذا التحسن اساساً من خلال زيادة المايكلوبيين والمايتوكوندريا ( بيوت الطاقة ) اضافة الى زيادة مخزون الكلايوجين بالعضلات فضلاً عن زيادة نشاط الانزيمات (2). وقد عد الباحث الاسلوب التدريبي للمجموعة التجريبية وفق الزمن المستهدف من انجاز العينة بأن يكون أدائها مشابهاً بصورة تقريبية لاداء ركض ( 800 ) متر لاجل تنمية الاحساس وزيادة الخبرة بتوزيع الجهد والشدة والتحكم بهما وهذا ما اكده ( محمد رضا ) عن ( المندلاوي واخرون ) " أن قدرة العداء على توزيع سرعته وجهده من الامور المهمة والمطلوبة للنجاح ، إذ لا يمكن أن يكمل مسافة السباق المذكور بسرعة واحدة حتى النهاية ، فالتحكم بسرعة الركض وتوزيع الجهد هما العاملان المهمان ". (3)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج توصل الباحث الى ما يأتي :-

- 1- من خلال التدريبات المعدة من قبل الباحث والمدرّب ،ظهرت فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة ولصالح البعدي
- 2- ظهرت فروق معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي لمتغيرات الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية
- 3- هناك تأثير للتدريبات المعدة من قبل الباحث وفق عتبة القدرة القصوى واقل من القصوى المبنية على ضوء الزمن المستهدف في التحمل الخاص لاطول فترة ممكنة مما أدى الى تطوير الانجاز

5-2 التوصيات:

من خلال ماتم استنتاجة يوصي الباحث ما يأتي :

1. ضرورة اهتمام مدربي ركض المسافات المتوسطة والطويلة بتدريبات عتبة القدرة القصوى واقل من القصوى وفق الزمن المستهدف من الإنجاز في تنمية كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي والتحمل لاطول فترة اثناء الاداء .
2. التاكيد على التدريبات ذات الشدة القصوى واقل من القصوى لمسافات مختلفة في تطوير التحمل الخاص وخاصة في في فعالية ركض 800 متر و800 متر
3. ضرورة عناية المدربين بالقياسات الوظيفية ، بوصفها كمؤشرات لتكيف الاجهزة الوظيفية في الجسم ولتأثيرها في كشف الحالة التدريبية وخاصة (معدل ضربات القلب – تركيز حامض اللاكتيك في الدم- VO2max – الضغط الدموي)

<sup>10</sup> ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1 ، نون للتحضير الطباعي ، بغداد ، 1995 ، ص 481 ،

<sup>20</sup> حمد نصر الدين السيد : فسيولوجيا الرياضة – نظريات وتطبيق، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م .

<sup>30</sup> قاسم المندلاوي واخران : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1990 ،

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)  
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية والموسوم (قياس نواتج التدريب والتعلم)  
28-27 حزيران- 2022  
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

المصادر:

- 1- احمد نصر الدين السيد : فسيولوجيا الرياضة – نظريات وتطبيق، دار الفكر العربي , القاهرة ، 2003م.
- 2- ابو العلا احمد عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي ، الايجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996
- 3- بسطوي سي احمد : التدريب الرياضي اسس ونظريات ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000
- 4- ابراهيم السكار واخرون : فسيولوجيا مسابقات المضمار ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ط1، 1998
- 5- بهاء الدين سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999
- 6- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1 ، نون للتحضير الطباعي ، بغداد ، 1995
- 7- سعد عبد الرحمن : القياس النفسي ( النظرية والتطبيق ) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط3 ، 1998
- 8- قاسم المندلوي واخران : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1990
- 9- محمد عبد العال امين ، حسين مردان عمر : الاحصاء المتقدم في التربية الرياضية مع تطبيقات Spss ، بغداد ، 2005
- 10- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ طرق ومناج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : عمان ، الدار العلمية للنشر والتوزيع ، 2002
- 11- مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة: ط2، (دار الفكر العربي، القاهرة، 2001

1-others. Aerobic characteristics, Oxygen debt and blood Lactate in speed endurance athletes during sport medicine and physical fitness. Vol. 33 No. 2. 1993. P. 130-135

2-Anthony D.Mehon , blood , Lactate and preceived exerion relative to Ventilartoy Shold boys Versus men , In medical and Since and in Sport and exercise , Vo 129 . no 10 , October ,

3-Grosser M, Starischka S, Zimmermann E (2008) : Das neue Konditionstraining . BLV Sportwissen . Munchen

وقائع المؤتمر العلمي الاول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم)  
كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية والموسم (قياس نواتج التدريب والتعلم)  
28-27 حزيران- 2022  
وتحت شعار (القياس والتقويم وسيلتنا للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

ملحق رقم ( 1 )  
مفردات الوحدات التدريبية

ت	الاسبوع	الوحدة التدريبية	اليوم	الشدة	التكرار	الراحة	المجموع	الراحة بين المجموع
1	الاول	1	السبت	80 %	200 م × 4	1: 3	2	3-2 د
		2	الاثنين	85 %	1200 م × 3	2:1	-	-
		3	الاربعاء	80 %	400 م × 3	1: 4	2	3-2 د
2	الثاني	4	السبت	85 %	200 م × 5 150 م × 4 (ركض القفز)	1: 4	-	3-2 د
		5	الاثنين	90 %	1000 م × 2	1: 2	-	-
		6	الاربعاء	85 %	300 م × 5	1: 4	2	-
		8	الاثنين	95 %	800 م × 2	1: 2	-	-
4	الرابع	9	الاربعاء	90 %	150 م × 4 (ركض القفز)	1: 6	2	3-2 د
		10	السبت	80 %	200 م × 4	1: 5	2	3-2 د
		11	الاثنين	85 %	1200 م × 3	1: 2	-	-
5	الخامس	12	الاربعاء	80 %	400 م × 3	1: 4	2	3-2 د
		13	السبت	85 %	الفقز 12 مانع بارتفاع 80 سم يوزن 5 كغم × 5	1: 4	2	3-2 د
6	السادس	14	الاثنين	90 %	600 م × 4	1: 4	-	-
		15	الاربعاء	85 %	150 م × 4	1: 2	2	-
		16	السبت	90 %	400 م × 3	1: 4	2	-
		17	الاثنين	95%	ركض 150 م بسحب وزن 8 كغم × 2	1: 6	2	3-2 د
		18	الاربعاء	90%	100 م × 3	1: 4	2	-
7	السابع	19	السبت	85 %	500 م × 3	1: 2	2	-
		20	الاثنين	90%	200 م × 3	1: 4	2	-
		21	الاربعاء	85 %	ركض 400 م بثقلات الرجلين بوزن 2 كغم × 3	4:1	2	3-2 د
8	الثامن	22	السبت	90%	400 م × 3	1: 6	2	3-2 د
		23	الاثنين	95%	( 100 م × 3 ) - ( 150 م × 3 )	1: 6	1	-
		24	الاربعاء	90%	800 م × 3	1: 6	1	-

---

---

**The effect of special exercises according to the aerobic capacity threshold  
and the target time on special endurance And the achievement of  
running the 800 meters youth**

**May ali azez**

**Raheem Ruwyah habeeb**

**Al-Qadisiyah University - College of Physical Education and Sports Sciences**

**May.ali@qu.edu.iq**

**raheem.habeb@qu.edu.iq**

**07802859472**

**07727380452**

The middle-distance running competitions, including the 800-meter running competition, are part of the athletics competitions, and what was characterized by it was a great development in the level of achievement at the global level, especially what is characterized by the contestant of that event with some elements of physical fitness and energy systems to reach the physiological adaptation of the organic organs to perform and withstand effort during The race to achieve the best possible time, and since the 800 running competition is a mixture of aerobic and anaerobic capacity, the opinions of many training experts varied in determining the rate of development of these abilities within the training programs and the extent of their impact on the level of digital achievement, so the researchers believe that the contestant is exposed during the performance of these The effectiveness of the case of the anaerobic threshold, which the timing of its appearance varies between one rider and another depending on their functional and training status, and from this point of view lies the importance of the research in knowing the extent of the impact of these exercises (the threshold of ability) maximum and sub-maximal according to the target time in the special endurance and the achievement of running 800 meters, so the problem focused Research, by preparing exercises according to the threshold of maximum and less than maximum capacity (based on the target time of achievement) and the extent of their impact on endurance Special and the digital level of this event, due to its fast tactical method, the study aimed to prepare special exercises according to (the threshold of maximum and sub-maximal ability and the target time and to identify the impact of special exercises according to (the threshold of maximum and sub-maximal ability and the target time in special endurance and achievement). He ran (800) meters, as the research community was determined from the youth players of Al-Diwaniyah Governorate clubs (Afak - Nafar) in athletics in middle

distance running at ages (18-19) years, and their number was (10) contestants for the sports season (2020-2021) and by the method Randomly, they were divided into two groups (experimental and control), with (5) contestants for each group, after the two groups were equalized in the study variables. For the first, second and third week and lowering it in the fourth week to be a phase of overcompensation, raising it in the fifth, sixth and seventh weeks and lowering it in the eighth week in preparation for the post-tests. Through the results, the researchers concluded that the exercises prepared according to The maximum capacity threshold and less than the maximum based on the target time had a direct effect on the specific endurance for the longest possible period, which led to the development of achievement

**Keywords:** threshold of aerobic capacity - target time - special endurance - 800m running achievement)