تأثير أسلوب تدريب تزايد السرعة لتطوير مطاولة السرعة والانجاز لراكضي (١٥٠٠ متر)

م.د. عبد الله شنته فرج

العراق. جامعة البصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Abdullah_65@yahoo.com

الملخص

جاءت أهمية البحث في توضيح طرق وأساليب تدريب التحمل بالإضافة إلى إيصال المعلومة العلمية لمدربينا عن دور كل طريقة وأسلوب ومميزات أسلوب تزايد السرعة وكذلك قد نساهم في رفع مستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠) متر في وقت قياسي وتوفير الجهد والوقت للمدرب واللاعب. ويهدف البحث الى:

١- إعداد تمرينات خاصة وتطبيقها بأسلوب تدريب تزايد السرعة لتطوير مطاولة السرعة والانجاز لراكضي (١٥٠٠ متر)

٢- التعرف على تأثير تمرينات بأسلوب تدريب تزايد السرعة لتطوير مطاولة السرعة والانجاز لراكضي(١٥٠٠ متر)

الكلمات المفتاحية: أسلوب تدريب ، مطاولة السرعة ، لراكضي (١٥٠٠ متر)

The effect of the increasing speed training Method to develop speed endurance and achievement among runners of 1500 meters

Lect. Abdullah Shantaa Faraj

Iraq. Albasrah university. College of Physical Education and Sports Science

Abdullah_65@yahoo.com

Abstract

The research significance came to clarify the methods of endurance training as well as delivering the scientific information to our trainers about the role of each method and features of the increasing speed method. Moreover, we may contribute to raising the level of achievement for runners of (1500) meters in record time and providing effort and time for the coach and player. The research aims to:

1.Prepare special exercises and applying them in a method of increasing speed training to develop speed training and achievement among runners of 1500 meters.

2. Identify the effect of training exercises in the method of increasing speed training to develop speed training and achievement of runners of 1500 meters .

Keywords: training method, speed endurance , runners of 1500 meters

١- المقدمة:

يزدهر العلم لكي يحقق أهدفه وهو ازدهار الشعوب وتحقيق التقدم في مختلف المجالات منها التربوية والاجتماعية وغيرها ذا المساس بحياة الإنسان وحتى الرياضية لأنها العنصر الفعال في تحقيق رغبات الإنسان عند ممارستها وتحقيق النتائج الجيدة.

إذ يلعب العلم في تطوير العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة ومنها التدريب الرياضي الذي يعد المصدر الرئيس في بناء الرياضيين الذين يحققون الانجازات العالية.

ولهذا فان علم التدريب الرياضي لا يرتقى إلى مستواه بدون وجود نظريات ومبادئ تساعده في بناء أسسه العلمية ووضع البرنامج التدريبي بشكله المتكامل من حيث مكونات الحمل الداخلي والخارجي وكذلك إيجاد الطرائق والأساليب التدريبية المناسبة لخصوصية اللعبة ومتطلباتها البدنية والمهارية والخططية والنفسية.

وتعد لعبة الساحة والميدان هي عروس الألعاب الرياضية لما تحتويه من كثرة الفعاليات المختلفة وكل فعالية لها جماله ومتعتها لممارسيها ومشاهديها .بالإضافة إلى إن كل فعالية لها طريقتها التدريبية الخاصة بها لما تحويه من متطلبات وبالدرجة الأولى هي البدنية ولهذا فان فعالية العدو(١٥٠٠) متر من فعاليات التحمل والتي تحتاج إلى طرق تدريبية تناسب هذه الصفة البدنية .

ونظرا لكثرة طرائق وأساليب التدريب الرياضي لصفة التحمل إلا أن كل طريقة لابد لها مميزاتها الخاصة في رفع مستوى التحمل للرياضي وتحقيق الانجاز الأفضل.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في توضيح طرق وأساليب تدريب التحمل بالإضافة إلى إيصال المعلومة العلمية لمدربينا عن دور كل طريقة وأسلوب ومميزات أسلوب تزايد السرعة وكذلك قد نساهم في رفع مستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠) متر في وقت قياسي وتوفير الجهد والوقت للمدرب واللاعب.

وفعالية ركض (١٥٠٠) متر من الفعاليات القوية وذات التشويق العالي وتحتاج إلى تدريب صحيح ومطابق لمواصفات هذه الفعالية ، إذ لابد من وجود طريقة المناسبة لتحقيق هذه النتيجة والأرقام القياسية عند ممارستها.

وهناك العديد من أساليب التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ،ولذلك يجب اختيار الأسلوب المناسبة للغرض ،وعلى هذا الأساس تنوعه طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب. وخصوصا اذا تدخلت أكثر من طريقة تدريبية لتحقيق نفس الهدف وهنا وجب التجريب والتقصي عن أفضلهما.

هذا من جانب تعتبر مشكلة بحثية ومن جانب أخر فان الضعف في التحمل الخاص للاعبي أنديتنا وعدم التقدم في الانجاز بصورة تدريجية وعلمية بحده تعتبر مشكلة أخرى تتطلب في إيجاد الاسلوب التدريبية المناسب لها لفعالية (١٥٠٠ متر).

ويهدف البحث الى:

١- إعداد تمرينات خاصة وتطبيقها بأسلوب تدريب تزايد السرعة لتطوير مطاولة السرعة والانجاز لراكضي (١٥٠٠ متر)

٢- التعرف على تأثير تمرينات بأسلوب تدريب تزايد السرعة لتطوير مطاولة السرعة والانجاز لراكضي(١٥٠٠ متر)

٣- التعرف على الفروقات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مطاولة السرعة ومستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠ متر).

٤- التعرف على الفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير مطاولة السرعة ومستوى الانجاز لعدائي (١٥٠٠ متر).

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية المتكافئتين لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث:

٢-٢ مجتمع وعينة البحث: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بعدائي (١٥٠٠ متر) فئة الشباب في نادي البصرة الرياضي للموسم الرياضي٢٠١٢-٢٠١٣ والبالغ عدهم (٨) عدائين وهم يشكلون نسبة (١٠٠%) من المجتمع الأصلي بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية. بحيث أصبحت كل مجموعة تتكون من (٤) عدائين المجموعة الأولى(التجريبية) في حين المجموعة الثانية (الضابطة).ولغرض الحصول على مجموعتين متجانستين ومتكافئتين في متغيرات البحث والتي تؤثر على نتائج المتغير التابع. تم تجانس العينتان داخل كل مجموعة على حده باستخدام معامل الاختلاف . كما تم تكافؤ المجموعتين في نفس المتغيرات باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير متجانسة والمتساوية . وكما في جدول(١)

جدول(١) يبين التجانس والتكافؤ في متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	القياسات والاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
١	العمر التدريبي/سنة	٥,٦٢٣	٠,٦٢	١١,٠٢٦	٥,٣٣٢	٠,٤٧	٨,٨١٤	٠,٦٤٨	غير معنوي
٢	الطول/سم	١٦٨,٣٣	٢,٣٢	١,٣٧٨	١٦٩,٢٣	٢,٢٣	١,٣١٧	٠,٤٨٤	غير معنوي
٣	الوزن/كغم	٥٧,٣٣	١,١٢	١,٩٥٣	٥٧,٨٨	١,٢٣	٢,١٢٥	٠,٥٧٢	غير معنوي
٥	مطاولة السرعة/دقيقة	٢,٤١٢	٠,٠٠٤	٠,١٦٥	٢,٤١٣	٠,٠٢	٠,٨٢٨	٠,٠٩	غير معنوي
٦	الانجاز/دقيقة	٤,٢٠٨	٠,٠١٥	٠,٣٥٦	٤,٢٠٦	٠,٠٢	٠,٤٧٥	٠,١٤٢	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٦) وتحت احتمال خطا (٠,٠٥) =٢,٤٤

٢-٣ وسائل جمع المعلومات:

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- المصادر والمراجع.
- استبيان (ملحق ١) البرنامج التدريبي.
- الاختبارات والقياس.

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ملعب ساحة وميدان.
- ساعات توقيت عدد (٤).
- شريط قياس.
- حاسبة يدوية نوع .

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٩/٢/٢٢ على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق التمرينات المستخدمة وكان الغرض من التجربة:

- تقنين التمرينات المستخدمة وإيجاد مكونات الحمل(الشدة والحجم والراحة).
- معرفة مدى قدرة العينة على أداء التمرينات المستخدمة في البحث.
- معرفة الأوقات اللازمة للتمرينات والراحة.
- معرفة الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث أثناء تطبيقها بالتجربة الرئيسية.

٢-٤-٢ الاختبارات المستخدمة

٢-٤-٢-١ اختبار مطاولة السرعة

اختبار ركض ١٠٠٠ متر

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة السرعة لركض مسافة (١٥٠٠) متر.

الأدوات المستخدمة : ملعب ساحة وميدان، (١٢) ساعة توقيت، واستمارات تسجيل.

الشرط العلمية: نقلاً عن (شاكر الشيخلي) (شاكر محمود زنيل ، ٢٠٠١ ، ص٨٢)

أعده المدربان الإنكليزيان (Wilso،Watts) ليكون اختباراً لتحمل السرعة لركض (١٥٠٠) متر وقد اجمع الخبراء والمدربون على انه يصلح لقياس تحمل السرعة لركض مسافة (١٥٠٠) متر.

وصف الأداء: تم اختيار كل (٤) عدائين سوية لضمان عنصر المنافسة، حيث وقف كل لاعب في مجاله، ثم بدأ الاختبار بإعطاء إيعاز للعدائين بالتوجه لخلف خط البداية لأخذ وضع البداية من الوقوف، وعند سماع إشارة البدء، انطلق اللاعبون للركض وقطع مسافة دورتين ونصف (١٠٠٠متر)، وعند الوصول إلى خط النهاية تم إيقاف ساعات التوقيت، وتسجيل الزمن الذي استغرقه كل لاعب ، في استمارة التسجيل.

٢-٤-٢-٢ اختبار الانجاز لركض مسافة ١٥٠٠م

الهدف من الاختبار: قياس انجاز ركض مسافة ١٥٠٠م.

الأدوات المستعملة: ملعب ساحة وميدان (٤) ساعات توقيت ، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: تم اختبار كل أربعة عدائين معاً وذلك لضمان عنصر المنافسة بين العدائين، وعند سماع الإيعاز يبدأ العدائين بأخذ وضع البدء من الوقوف خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء ينطلق العدائين لقطع مسافة ١٥٠٠م وعند الوصول إلى خط النهاية يتم إيقاف ساعات التوقيت وتسجيل الوقت لكل عداء في استمارة التسجيل.

٢-٥ التجربة الميدانية:

٢-٥-١ الاختبارات القبلية: أجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ٢٠١٩/٢/٣٠ عصراً على مضمار نادي البصرة الرياضي.

٢-٥-٢ تطبيق التمرينات وفق أسلوب تزايد السرعة :بدا تطبق التمرينات يوم الجمعة المصادف ٢٠١٩/٣/١ وتم الانتهاء من تطبيقها في يوم الخميس المصادف ٢٠١٩/٤/٢٥

٢-٥-٣ الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ ٢٠١٩/٤/٢٧ عصراً .

٢-٦ التمرينات المطبقة وفق أسلوب تزايد السرعة:

تم وضع مجموعة من التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي للمدرب على أن تطبق وفقاً لأسلوب تزايد السرعة للمجموعة التجريبية فقط .

ولغرض حساب الحجم المناسب وفق الشدد المستخدمة وكذلك معرفة الوقت الكافي للراحة حسب النبض بين التكرارات والمجاميع الذي بلغ (١٢٠-١٣٠ ض/د) وقد تم تطبيق التمرينات في التجربة الرئيسية خلال مدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ويذكر(أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد)

(أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد ، ١٩٩٣ ، ص٢١٩)

"تؤدى تدريبات تحمل السرعة بواقع ٢-٣مرات أسبوعيا" وقد بلغ عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تتراوح شدتها (٨٠% -١٠٠%) بواقع(١-٢) مجموعة في الوحدة التدريبية ، تم تطبيقها في فترة الأعداد الخاص من الجزء الرئيسي، بهدف تأمين حدوث التعب .

٢-٧ الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام SPSS في معالج البيانات وتم استخدام.

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري. - معامل الاختلاف
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون). - اختبار (ت) للعينات المتساوية والغير مرتبطة.
- اختبار (ت) للعينات المتساوية المرتبطة.

٣- عرض ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات مطاولة السرعة (١٠٠٠م) والانجاز لراكضي ١٥٠٠ متر القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول(٢) يبين نتائج الفروقات للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مطاولة السرعة(١٠٠٠م) والانجاز

الاختبار	المجموعة الضابطة			قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة
	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي		س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	
مطاولة السرعة/دقيقة	٢,٤١٢	٢,٢٥٤	٠,٠٣٥	٤,٥١٢	٢,٤١٣	٢,١٢٣	٠,٠٤٤	٦,٥٩
الانجاز/دقيقة	٤,٢٠٨	٤,١٨٤	٠,٠٠٣	٨	٤,٢٠٦	٤,٠١١	٠,٠٢٥	٧,٨

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣) وتحت احتمال خطا (٠,٠٥) =٣,١٨

من خلال ملاحظة جدول (٢) وجود فروق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختباري مطاولة السرعة والانجاز لراكضي ١٥٠٠ متر.

بعد عرض وتحليل جدولي (٢) تبين لنا أن المجموعتين الضابطة قد حصل فيهما تطوير صفة مطاولة السرعة والانجاز وهذا يدل على أن التدريب الرياضي يساعد على تطوير الجوانب البدنية والارتقاء بها نحو الأفضل إذ يذكر(مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري٢٠١٠)

(مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري ،٢٠١٠ ، ص٢٢)

"أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

كما يرجع سبب التطوير إلى اختيار التمرينات التي فيها جانب المنافسة والإثارة من خلال وجود المنافس مع تنوع في التمارين المختارة التي ساعدت على تطويرها وخصوصا إذا تم برمجتها في برامج علمية مقننة من ناحية تشكيل الحمل ومتطلباته من شدة وحجم وراحة حيث يشير (محمد علي القط) "أن نجاح المناهج التدريبية يقاس بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي بنوع النشاط الرياضي الممارس ومن خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي المتحقق وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الرياضي مع المنهج التدريبي الذي يطبقه" (محمد علي القط ، ١٩٩٩ ، ص١٢)

إما بخصوص المجموعة التجريبية فقد جاء تطورها أفضل من المجموعة الضابطة كون صفة مطاولة السرعة من القدرات البدنية اللاهوائية (اللاكتيكية) والتي تتطلب تمرينات وفق قياسات خاصة من زمن الأداء بالإضافة إلى المجموعات التدريبية المناسبة من حيث العدد، ولهذا فان استخدمنا لمكونات الحمل الخاصة لهذا الصفة وطبيعة الأسلوب المستخدم الناجح ساعدا على تطوير صفة تحمل السرعة إذ يذكر بسطويسي أحمد نقلاً عن (ديك) "أنه يمكن الوصول بشدة تمرينات تحمل السرعة في حدود من(٨- ١٠٠%) من الشدة القصوى للاعب" (بسطويسي أحمد ، ١٩٩٩ ، ص١٥١)

كذلك يذكر أبو العلا احمد عبد الفتاح "استخدام تمارين قصيرة الزمن وبفترة أداء كلي للتمارين تبلغ(٣-٦) دقائق وبمجموعات تتراوح بين(٢-٥) مجموعات فان كل ذلك يؤدي إلى تطور الإمكانيات اللاهوائية اللاكتيكية وفي مقدمتها تحمل السرعة " (أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد ، ١٩٩٣، ص١٦٤)

٣-٢ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها نتائج اختبارات مطاولة السرعة والانجاز البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لراكضي ١٥٠٠ متر .

جدول(٣) يبين نتائج الفروقات للاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مطاولة السرعة والانجاز لراكضي ١٥٠٠ متر

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	س البعدي	ع	س البعدي	ع		
مطاولة السرعة/دقيقة	٢,٢٥٤	٠,٠٢٣	٢,١٢٣	٠,٠٢١	٧,٧	معنوي
الانجاز/دقيقة	٤,١٨٤	٠,٠٣٧	٤,٠١١	٠,٠١٣	٧,٨٦	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٦) وتحت احتمال خطا (٠,٠٥) =٢,٤٤

من خلال ملاحظة جدول (٣) تبين لنا إن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة ويرى الباحث أن سبب هذا التطور هو استخدام أسلوب تزايد السرعة التي كان له التأثير الفاعل في رفع وتطور متغيرات البحث ، لذا فأن هذه الأسلوب يعد ناجحة ومؤثرة ، ويمكن تطبيقه فهي تحقق الغرض المطلوب من التدريب من خلال تجزئة مسافة السباق إلى مسافات متنوعة ومحددة بزمن حسب شدة مفردات المنهج التدريبي ومدة الراحة المحددة بين التكرارات ، إذ أشار (شاكر الشيخلي ٢٠٠١) نقلاً عن ريسان خريبط" إن التدريب المنظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الانجاز" (شاكر محمود زنيل ، ٢٠٠١ ، ص١١٦)

ويشير (كريم حاكم ٢٠١٣) نقلاً عن (ديك) أن التدريب المنظم والذي يتمتع بوسائل تراعي نوع الفعالية ونظام الطاقة يؤدي بالنتيجة إلى تطوير الاستجابة السريعة للعضلات العاملة وقدرة هذه العضلات على الأداء والحركة بكفاءة عالية. (كريم حاكم سوادي ، ٢٠١٣ ، ص٨٣)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- أن استخدام أسلوب تزايد السرعة في تطوير مطاولة السرعة والانجاز يعطي نتائج أفضل من الأسلوب التقليدي المستخدم.

٢- التدريب المنظم والمستمر يعطي نتائج أفضل في تطوير مطاولة السرعة والانجاز لراكضي ١٥٠٠متر كما في مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

٤-٢ التوصيات:

١- اعتماد أسلوب تزايد السرعة لتطوير متطلبات عدائي ركض١٥٠٠ متر من مطاولة السرعة والسرعة اللحظية والكفاءة الوظيفية والانجاز.

٢- اعتماد التمرينات المستخدمة والمعدة وفق الأسلوب العلمي والمعروف بأسلوب تزايد السرعة لتطوير عدائي ركض ١٥٠٠متر .

٣- إجراء دراسات أخرى للتعرف على مدى تأثير التدريب بأسلوب تزايد في بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الانجاز في فعاليات ألعاب القوى.

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٣.

- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩.

- شاكر محمود زنيل : تأثير أساليب تدريبية مقننة من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة ، تركيز حامض أللبنيك في الدم وانجاز ركض ٤٠٠م و١٥٠٠م ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١

- كريم حاكم سوادي: تأثير بعض التدريبات القوة في تحديد مستوى فاعلية بعض العناصر المعدنية وهيموغلوبين الدم وانجاز ركض(١٥٠٠)متر: رسالة ماجستير ،جامعة البصرة،٢٠١٣.

- محمد علي القط : وظائف أعضاء التدريب – مدخل تطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .

- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري: اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي. ط١، عمان. الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠.

ملحق (١) التدريبي المستخدم

الأسبوع : الأول الشدة : ٨٠%

الوحدة التدريبية : ١-٢-٣ الزمن الكلي :٣٢-٣٤ دقيقة

أقسام الوحدة	الزمن دقيقة	التمرينات	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الملاحظات
الرئيسي	٢,٣٣	١- ركض مسافة ٤٠٠ متر كل (١٠٠) متر أسرع من السابقة.	٢×٢	رجوع النبض من ١٣٠- ١٤٠ ظ/د	رجوع النبض من ١٣٠- ١٤٠ ظ/د	
	٢,٥١	٢- ركض مسافة ٨٠٠ متر كل (٢٠٠) متر أسرع من السابقة.	٢×٢			
	٢,٦٤	٣- ركض ١٥٠٠ متر	٢×٢			