

# منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى عدد من لاعبي ركض المسافات القصيرة

الباحث

م.م محمد نجم عبد الله

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

جامعة البصرة

[Mohammed.najim@uobasrah.edu.iq](mailto:Mohammed.najim@uobasrah.edu.iq)

ملخص البحث العربي :

لقد اصبح هنالك الكثير من طرق التدريب و اساليب تطبيق هذه الطرق و كذلك مستويات متفاوتة من الامكانيات البشرية لتتناسب كل طريقة مع مستوى و عمر محدد و رياضة معينة لها هدف محدد و عناصر لياقة بدنية متفاوتة بالأهمية من هنا تبرز اهمية البحث في ايجاد طريقة تدريب مناسبة و مثالية لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي القوى باستخدام عدد من التمرينات المقترحة على اساس علمي يطمح الباحث الى الوصول اليه من خلال عملية التجريب و التطبيق للتمرينات التي يتضمنها المنهج المقترح كون ان هنالك الكثير من المدربين لا يراعون في احيان كثيرة الهدف من البرامج التدريبية و كذلك التسلسل الصحيح و المنطقي لأهمية العناصر البدنية و التي تتسجم مع كل نوع من انواع الرياضات الممارسة فهناك رياضة يكون دور صفة المطاوله اكبر من صفة القوة لتحقيق النجاح فيها و هنالك رياضات اخرى يكون لصفة المطاوله دور اكبر من بقية الصفات البدنية و بالتالي يكون التدريب مجرد جهد و اضاءة للوقت لا يحقق الاهداف المراد تحقيقها

A proposed training approach to develop some physical attributes of a  
number of  
short-distance runners  
researcher

M. M. Muhammad Najm Abdullah

Abstract

**There have become a lot of training methods and methods of applying these methods, as well as varying levels of human capabilities to suit each method with a specific level and age, and a specific sport that has a specific goal and fitness elements of varying importance. From here, the importance of research in finding an appropriate training method and Ideal for developing some physical attributes of the athletics players by using a number of suggested exercises on a scientific basis, which the researcher aspires to reach through the process of experimentation and application of the exercises included in the proposed curriculum, since there are many trainers who often do not take into account the objective of the training programs, as well as the sequence It is correct and logical for the importance of the physical elements, which are consistent with each type of sports practiced. There is a sport in which the role of the characteristic of strolling is greater than the characteristic of strength to achieve success in it, and there are other sports in which the characteristic of strolling has a greater role than the rest of the physical attributes, and therefore training is just effort and waste Time does not achieve the goals to be achieved**