**تأثير التحكم بفترات الراحة وفق مبدأ الزيادة التدريجية بين التكرارات على مستوى انجاز**

**عدو 100 متر**

**الباحثون**

**م .د عماد فرج بدراوي أ. د حسام محمد جابر**

**جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**م .د هاشم شاكر عبد الكريم**

**جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

أهتم الباحثون وبما تيسر لهم من الخبرة والتقنية على حل المشاكل التي تصادفهم في كل الميادين العلمية واغناء طريق المعرفة، ولما كان للجانب البدني دورا كبير في الانجاز الرياضي بشكل عام وضع المختصون والباحثون هذا المجال نصب أعينهم لدراسة المشاكل والمعوقات التي تواجه هذا الجانب ومحاولة النهوض به , من خلال البحث عن انسب السبل للحصول على الانجاز العالي اثناء المنافسات من خلال ألية التحكم بشكل علمي بمكونات حمل التدريب (الشدة ، الحجم ، الراحة) وتطبيق النظريات العلمية واستخدام مفاهيم علم التدريب فضلا عن العلوم الأخرى المختلفة المساعدة في تفسير المشكلات التي تواجه الانشطة البدنية لتحقيق الاهداف المطلوبة للعملية التدريبية .

ومن الفعاليات الرياضية التي حظيت بأهتمام كبير و بصورة خاصة هي فعاليات الميدان والمضمار فالتقدم الكبير في الانجاز الرقمي لمسابقات العاب الميدان والمضمار وخاصة عدو المسافات القصيرة (100 – 200- 400 متر) كون فعاليات العدو السريع في العاب القوى لها خصائصها البدنية الخاصة التي يجب ان يتمتع بها عدائي المسافات القصيرة ، كالسرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومطاولة السرعة حيث يتم تنمية كل القدرات البدنية للعداء بصورة متوازنة وبما تتلاءم ومتطلبات الفعالية والانجاز الذي يحققه.

ومن المشاكل التي تواجه المدربين سرعة تحقيق الارقام القياسية وتطور مستوى السرعة لدى العدائين وكذلك تنوع مناهج وطرائق التدريب لذا وجب على المدربين اختيار الطرائق الملائمة لتطوير المستوى البدني والرقمي للعدائيين ومن هذه الطرائق او الاجتهادات التحكم في مكونات حمل التدريب وبما يخدم العملية التدريبية .

وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير التحكم في فترات الراحة وفق مبدأ الزيادة التدريجية بين التكرارات وبين المجاميع على مستوى انجاز عدو 100 متر لدى عدائي مدرسة البطل الاولمبي فئة الشباب في محافظة البصرة ووضع منهج تدريبي ينظم مفردات العملية التدريبية بطريقة حديثة لدى عدائي المسافات القصيرة .