تقنين مدة الراحة بين التكرار، على وفق معدل ضربات القلب (140ض/د)، لتطوير تحمل السرعة الخاص، بفعالية 800 متر للشباب

مآرب سعدي محمود

1435 هـ 2014م

مستخلص البحث باللغة العربية.

تكمن أهمية البحث في أجراء دراسة، في تقنين مدة الراحة بين التكرار لتطوير تحمل السرعة الخاص، على وفق معدل ضربات القلب (140) ض/د)، تكمن مشكلة البحث في دراسة، تحسين مدة الراحة وتقنينها بين التكرار لتكون(140ض/د)، لتطوير قدرة بدنية مهمة وهي تحمل السرعة، التي تتطلب مثل هذا التقنين، لأن استخدام هذا المعدل من النبض يصعب استخدامه في التدريب، ومعرفة تأثيره في الإيجاب أو السلب ، و توصل الباحث إلى: أن المدة الزمنية لمعدل النبض (140ض/د) حدث فيها تكيف، وكلما قصرت المدة الزمنية للراحة ازدادت الضغوط الفسلجية على كفاية وظائف الاعضاء والعضلات، لذلك يوصي اعتماد النبض (140 ض/د)، ليكون مدة راحة بين التكرار في الألعاب التي تتطلب شدة في الأداء.

Abstract

Standardizing rest period between iterations according to the heart rate (140 / s) to develop special speed endure of running 800 meters for youth.

The importance of research to conduct a study to standardizing a period of rest between repetitions to develop special speed endure by heart rate on three totals (140/s), The problem with research standardizing rest period between iterations to be 140/s for development the ability of a physical task, speed endure at which require such rationing, because the use of this rate of the heart rate is difficult to use in the training and knowledge of the impact positive or negative, The duration of the heart rate of 140 / s make adaptation more Whenever shorten the duration of the rest period and increases the pressure on the efficiency of physiological and physiology and organic muscle, Adoption of the heart rate 140/s rest period between repetitions in games that require the intensity in performance

1- المبحث الاول: التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة، وأهمية البحث:

شهد العالم في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في ميادين الحياة المختلفة في العموم والمجال الرياضي بصورة خاصة، والذي ظهر من خلال مستويات المهارة والإنجازات الرقمية، التي يتم تحققها في الألعاب الرياضية المختلفة، إذ تعد المستويات التي توصل اليها العديد من أبطال العالم ضرباً من الخيال، بعد التقدم الذي حدث في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، ومنها فسيولوجيا التدريب الرياضي.

وتعد ألعاب القوى واحدة من تلك الألعاب، التي تتنوع فيها الفعاليات المختلفة بين (الرمي، والركض، والقفز)، ولكل منها متطلبات خاصة من الناحية الوظيفية، فضلاً عن الناحيتين التعليمية والتدريبية، والتي يكون لهما التأثير المباشر في الناحية الوظيفية على وفق خصوصية أدائها، ومسافتها وزمنها وأنظمة طاقتها، وتقسم فعاليات الركض على: الركض القصير، والركض المتوسط، والركض الطويل، ولكل منها ميزة عن الأخرى، باختلاف أساليب التدريب من جهة، والصفات البدنية والوظيفية الواجب تطورها من جهة أخرى.

وتعد فعالية ركض (800) متر، من الركض المتوسط، الذي له متطلباته التدريبية الخاصة من الناحيتين البدنية والوظيفية، والطرائق التدريبية التي تتناسب وطبيعة أدائه، من ناحية مسافته وزمنه، فمن الناحية البدنية، يعد تحمّل السرعة من أهم القدرات البدنية المستخدمة في تدريبه، لملائمة شدة أدائه مع أداء ركض(800) متر، ويعد معدل ضربات القلب واحداً من أهم المؤشرات المستخدمة لمراقبة شدة الأداء، وتقنين مدد الراحة بين التمرينات، على وفق هدف التدريب، واتجاه حمله بما يلائم طبيعة الفئة العمرية.

وتكمن أهمية البحث في إجراء دراسة، في تقنين مدة الراحة بين التكرار، لتطوير تحمّل السرعة الخاص، على وفق معدل ضربات القلب (140) ض/د، في فعالية (800) متر.

1-2 مشكلة البحث:

من المعلوم أن طريقة التدريب المرتفع الشدة، تعد واحدة من أفضل الطرائق التدريبية التي تم تقنينها على وفق أسس فسيولوجية، من ناحية تحديد مدة الراحة بين التكرار، باعتماد معدل ضربات القلب، وذلك بتحديد(110-120) ض/د مدة راحة للناشئين، و(120-130) ض/د مدة راحة للمتقدمين، ونتيجة للتطور الذي حصل في الانجازات الرياضية التي تتطلب تكيفا كبيرا في الأجهزة الوظيفية في جسم الرياضي، لابد من إحداث تغييرات في الأحمال التدريبية، ومنها الراحة، وهي المكون المهم الذي ينظم الأحمال التدريبية من حجم وشدة بين التمرينات، لذلك ارتأى الباحث دراسة تحسين وتقنين مدة الراحة بين التكرار، لتكون (140ض/د) لتطوير قدرة بدنية مهمة، وهي تحمّل السرعة التي تتطلب مثل هذا التقنين لعينة من اللاعبين الشباب، لأن هذا المعدل من النبض يصعب استخدامه في التدريب، ومعرفة تأثيره في الإيجاب والسلب.

1-3 هدف البحث:

- تقنين مدة الراحة بين التكرار، على وفق معدل ضربات القلب (140) ض/د، لتطوير تحمّل السرعة الخاص.

1-4 فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين الاختبارات ما قبل وما بعد، في تطوير تحمّل السرعة الخاص، باعتماد مدة الراحة، على وفق معدل ضربات القلب (140) ض/د.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مجموعة من عدائي ركض (800) متر، فئة الشباب، من محافظة بغداد.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2014/3/1، لغاية 2014/6/5.

1-5-3 المجال المكاني: ملعب الشعب الدولي.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

2-1 التحمل الخاص:

يعد التحمّل الخاص مكملاً للتحمل العام، الذي يرتبط بجوهر الفعالية التي يتدرب عليها اللاعب، فلكل فعالية متطلبات بدنية خاصة بها، تختلف باختلاف طبيعة الفعالية وطبيعة المنافسة، إذ إنَّ متطلبات الألعاب الجماعية تختلف عن متطلبات الألعاب الفردية، وكل نوع من هذه الألعاب له أسس عامة يستند إليها، ولذا فإنَّ فعاليات السرعة تحتاج إلى تطوير خاص لقدرات بدنية، تختلف عن تلك التي يتم تطويرها في الفعاليات التي تمتاز بالتحمّل.

وعرفها (داكتشوف)، نقلاً عن مهند حسين: "بأنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد، ويعد التحمل الخاص أحد قدرات الفرد على الاحتفاظ بكفايته البدنية طوال مدة أداء النشاط المعين" (349:1). ويرى مورهاوس: "أنَّ التدريب على نوعية النشاط هو الوسيلة المثلى للتقدم بالأداء، فضلاً عن الحمل التدريبي، وإنَّ قصر مدة الراحة يؤدي إلى تطوير النواحي الفسيولوجية، التي تدخل في تطوير التحمّل الخاص" (108:2). ويعرف التحمل الخاص بأنَّه: "إمكانية اللاعب في الاستمرار بالأداء لوقت طويل يرتبط بوقت المنافسة، ويمكن تطويره باستخدام تمارين خاصة" (78:3)، وأشار شاكر(1995) الى أنَّ: "التحمل الخاص هو قدرة الرياضي في المحافظة على مستوى أدائه طوال مدة استعادة النشاط بكفاية، وتحت ظروف استخدام العمل العضلي بالجهد الأقصى أو شبه الأقصى، مقاوماً التعب الذي يحصل في أثناء الأداء" (18:4).

2-2 تحمل السرعة:

إنَّ هذه القدرة الخاصة، تعدُّ من القدرات البدنية المهمة في أغلب الفعاليات، ولاسيما أنواع الركض جميعا في ألعاب القوى، لأنها تدخل من ضمن عمل مرحلة من المراحل لكل فعالية، ولاسيما في الفعاليات أو المهارات الرياضية التي تحتاج إلى سرعة، وتختلف الحاجة لهذه القدرة على وفق خصوصية الفعالية ومتطلباتها، من جهة مصدر الطاقة المستخدم ومدتها الزمنية، أي كلما تطول مسافة السباق قلت الحاجة إلى هذه القدرة، والذهاب لعنصر التحمّل أكثر، ومع هذا فإن هذه القدرة مهمة للاستمرار في الأداء، بأقصى جهد وبأقل زمن ممكن، لذلك تعدَّ هذه القدرة من القدرات المهمة في تحقق الإنجاز الرقمي، ولاسيما

في فعاليات العدو السريعة والمتوسطة، فإن تحقق هذه القدرة للاعب تهيئه إلى بذل أقصى جهد، مهما طالت مسافة السباق، وبكفاية عالية وبأقل زمن ممكن، وتحت ظروف نقص الأوكسجين.

وعرفها عامر فاخر، نقلاً عن (سمكنSikmin): بأنَّها قابلية المحافظة على سرعة التردد الحركي في الحركات الانتقالية العالية والسرعة القصوى) (305:5)، ويعرف ساري أحمد تحمل السرعة بأنه: "مقدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب، في أثناء الجهد المتواصل والذي يتميز بطول مدته وارتباطه بسرعات عالية، من دون الهبوط في مستوى كفاية الأداء" (38:6).

2-3 معدل ضربات القلب:

يعد من المؤشرات المهمة جداً في تقويم العمل البدني، وتكمن أهميته كونه مؤشراً أسهل للقياس، والسبب الآخر فهو إعطاؤه فكرة عن عمل القلب (201:7).

ويعرف بأنه: "الارتجاجات الموجبة لجدران الشرايين، الحاصلة نتيجة لانقباض القلب، الذي يدفع الدم إلى الشرايين" (7:8).

ويتراوح معدل ضربات القلب عند الاشخاص غير الرياضيين بين (70–83) ض/د، وأكثر من ذلك أحياناً، أمَّا في أثناء النوم فيقل المعدل، وذلك لقلة عمل الأجهزة الداخلية للجسم في أثناء الراحة وقلة الحاجة للأوكسجين، أمَّا عند الرياضيين المدربين تدريباً جيداً، فإن معدل ضربات القلب في أثناء الراحة يتراوح بين (50–60) ض/د، وقد يصل إلى (45) ض/د، لدى بعض رياضي المستويات العليا في بعض الرياضات، مثل المارثون والتجديف وغيرهما (451:9).

ويعود ذلك إلى: أنَّ حجم قلب الرياضي في بعض الفعاليات، يكون ضعف حجم قلب غير الرياضي، فإذا كان حجم قلب الإنسان الاعتيادي من (500 – 600) سم^3، فإن حجم قلب الرياضي (1000 – 1700) سم^3، كما إنَّ كمية الدم التي يدفعها قلب الرياضي في الضربة الواحدة ثلاثة أمثال ما يدفعه قلب غير الرياضي، ومن هذا نستنتج قاعدة مهمة هي: أنَّ الرياضي يرفع معدل ما يدفعه قلبه من الدم في أثناء المجهود البدني مستمراً لكبر حجم قلبه، بينما غير الرياضي يزيد عدد ضربات القلب في أثناء الجهد (408:10).

ويرى عدد من المتخصصين، أنَّ هناك علاقة قوية بين حجم عضلة القلب التي تتضخم من خلال التدريب، وبين كمية الدم التي يدفعها، فكلما زاد حجم القلب نتيجة التدريب، زادت كمية الدم المدفوعة من القلب، وزادت معه كمية الأوكسجين، التي يتم من خلالها تغذية العضلات، وهذا يعني زيادة مستوى التحمّل، والتحمل الخاص. (99:11).

3- المبحث الثالث: منهج البحث، وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

يعد المنهج التجريبي أحد مناهج البحث العلمي الأكثر استخداما في المجال الرياضي، لأنه (يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساس، هما الملاحظة والتجربة بأنواعها) (79:12).

لذلك وجد الباحث، أن أنسب منهج يمكن استخدامه لحل مشكلة البحث، والوصول إلى تحقق أهدافه، والحصول على نتائج علمية موثقة، هو المنهج التجريبي، في ما قبل وما بعد الاختبارات.

3-2 مجتمع البحث، وعينته:

تم اختيار عينة البحث بطريق العمد، من لاعبي الشباب في محافظة بغداد، بعمر من (18-19) ويبلغ عدد أفراد العينة (4) لاعبين، وهم يمثلون نسبة (22.22%)، من مجتمع البحث البالغ عددهم (18) لاعبا، في فعالية ركض 800 متر، واستخدمت المجموعة التجريبية معدل ضربات القلب (140) ض/د.

3-3 الأجهزة، والأدوات المستخدمة في البحث.

3-3-1 أجهزة البحث:

- ساعات توقيت (swan) صينية الصنع عدد 6.
- مضمار ألعاب قوى.
- صفارة عدد 2.
- رايات عدد 2.

3-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية، والأجنبية.
- المقابلات الشخصية*
- فريق العمل المساعد**

3-4 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية:(دراسة تجريبية أولية، يقوم بها الباحث لعينة صغيرة قبل قيامه بالبحث، بهدف اختيار أساليبه وأدواته) (79:13)، إذ قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية لمجموعة من عينة البحث نفسها مكونة من (3) لاعبين، و بدأت التجربة الاستطلاعية في الساعة الرابعة عصراً، من يوم (السبت) الموافق (2014/3/1). وذلك لتعرّف:

- المهام المحددة لفريق العمل المساعد.
- الصعوبات التي قد تواجه الباحث، وفريق العمل في أثناء إجراء الاختبارات.
- حساب زمن إجراء الاختبارات، ومحاولة تلافي المعوقات التي تظهر في التجربة الاستطلاعية.

3-5 إجراءات البحث الميدانية:

3-5-1 اختبار البحث.

اختبار تحمل السرعة، في ركض (600) متر (96:14).

- اسم الإختبار: اختبار في ركض (600) متر.

---

* الملحق (1)

** الملحق (2)

- الهدف من الاختبار: قياس تحمّل السرعة الخاص.
- الأدوات المستخدمة: ملعب ألعاب القوى، ساعات توقيت، صفارة، رايات، ورقة تسجيل، فريق عمل مساعد.
- وصف الأداء: بعد تحديد المسافة، من بداية الانطلاق إلى نهاية المسافة، (أي من بداية ركض ال800 م مع إنقاص 200 م، مسافة محددة فتصبح المسافة 600 م)، ويتم وقوف المختبر من الوضع العالي، ومع سماع الصفارة والإشارة بالراية للمؤقتين لبدء التوقيت، يتم الانطلاق بسرعة إلى نهاية المسافة المحددة، أي ركض مسافة دورة ونصف حول الملعب القانوني.
- التسجيل: تم احتساب زمن الركض من لحظة الانطلاق، الى أن تم إيقاف ساعات التوقيت حين وصول اللاعب الى نهاية المسافة، ويحسب الوقت بالدقائق والثواني.

3-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث نظام الحقيبة الإحصائية (spss)، للحصول على نتائج البحث، عن طريق استخدام القوانين الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- (T. Test) للعينات المستقلة
- الوسيط

4- عرض النتائج، وتحليليها، ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج ما قبل وما بعد الاختبارين، لمجموعة البحث في (140ض/د)، وتحليلها.

الجدول (1)

الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيم (T.test)، بين ما قبل وما بعد الاختبارات لمجموعة (140 ض/د)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فَ	ف هـ	قيمة ت المحسوبة	المعنوية الحقيقة	الدلالة الاحصائية
		سَ	ع	سَ	ع					
تحمل السرعة 600 م	م/ثا	89.632	0.227	86.26	0.5588	3.3725	0.2460	13.707	0.001	معنوي

معنوي ≤ (0.05) وبدرجة حرية (3).

عند الرجوع إلى الجدول (1)، الذي يبين الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة، لمجموعة (140 ض/د)، في ما بعد وما قبل الاختبارين، إذ كان الوسط الحسابي في ما قبل الاختبار (89,632) ثانية. بانحراف معياري (0,227)، وبلغ في ما بعد الاختبار (86,260) ثانية، بانحراف معياري (0,558)، وأظهر اختبار (ت)، وجود فرق معنوي ولصالح ما بع0الإختبار، إذ كانت قيمة اختبار (ت) المحسوبة (13,707)، أمّا المعنوية الحقيقة (0,001)، وهي أقل من مستوى الخطأ (0,05) بدرجة حرية (3).

2-4 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (1)، نجد أنَّ اختبار تحمّل السرعة في ركض 600 متر، كانت النتائج معنوية، إذ ظهر هناك تحسن في ما بعد الاختبارات عن ما قبلها وللمجاميع كافة، وهذا يعود إلى نوع التمرينات التي تم تنفيذها من خلال المنهاج التدريبي والتي تصب بصورة فاعلة في تطوير تحمّل السرعة، إذ كان اختيارها وتنظيمها بصورة علمية، التي تم توحيدها في الشدة والحجم والمسافات لمجموعة البحث، والتي اختلفت في مدة الراحة فقط، والتي اعتمدت أساساً معدل النبض المخصص للمجموعة، التي تم اختيارها لتتوافق مع متطلبات تحمّل السرعة، التي كان لها التأثير الفاعل في التوصل إلى تلك النتائج في الإيجاب في ما بعد الاختبارات جميعها، وهذا ما أكده (حمدي) عن: "أهمية تقنين الحمل التدريبي المستخدم، ليتناسب مع مستوى الرياضيين أولا، والهدف من التدريب ثانياً" (68:15).

وهو الذي أشار إليه (علي)، "إذ يؤدي استخدام حمل التدريب بطريق سليمة إلى نجاح عملية التدريب، وتحقق التكيف الفسيولوجي، وبذلك يرتفع مستوى الأداء، وتحقق أفضل النتائج الرياضية"(136:16).

ويعزو الباحث ذلك إلى: أنَّ مجموعة البحث عندما استخدمت معدل النبض(140 ض/د) كونه راحة، جعلت هناك ضغوطاً فسيولوجية وكيميائية كبيرة على العضلات والقلب، إذ أنَّ معدل القلب يأخذ المدة الكافية لاستعادة الاستشفاء، أي أنه لا زال هناك نقصا في مدة الراحة، وهذا من خلال التكرار والمدة الزمنية للتدريب، إذ أظهر تكيفاً في العضلات، على أن تؤدي الحمل التدريبي على الرغم من نقص الأوكسجين، وتوافر كمية الدم، وتركيز حامض اللبنيك، ومقاومة للتعب.

5- الاستنتاجات، والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات:

1. كلما قصرت المدة الزمنية للراحة ازدادت الضغوط الفسلجية، على كفاية وظائف الأعضاء العضوية والعضلات.

5-2 التوصيات:

1. اعتماد النبض(140 ض/د) ليكون مدة راحة بين التكرار، في الألعاب التي تتطلب شدة في الأداء.

المصادر العربية

- مهند حسين البشتاوي، وأحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، ط1 ،عمان، دار وائل، 2010.
- كمال جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين،ط2، عمان، 2004.
- شاكر محمود زينل، استخدام بعض طرائق التدريب، لتطوير التحمل الخاص، وعلاقتها بإنجاز ركض 800 م، رسالة ماجستير، جامعة بغداد،كلية التربية الرياضية، 1995.
- عامر فاخر شغاتي، علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1، بغداد، مكتب النور، 2011.
- ساري أحمد. اللياقة البدنية والصحية، عمان، دار وائل للنشر، 2001.

- عبد الله حسين اللامي، الأسس العلمية للتدريب، القادسية، الطيف للطباعة، 2004.
- عبدالمنعم مصطفى، أمراض القلب والأوعية الدموية، المؤسسة العربية للدراسات، بيروت، 1989.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- عبد المعطي محمد عساف، وآخرون. التطورات المنهجية، وعملية البحث العلمي، ط1، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2002.
- معجم اللغة العربية، معجم علم النفس والتربية، ط1، القاهرة، الهيئة العامة للشؤون المطابع الاميرية،1984م.
- وصال صبيح كريم، تحديد المسافات وفق نظام الطاقة السائد، لقياس التحمل الخاص للأركاض القصيرة والمتوسطة، وعلاقتها بالإنجاز لناشئة العراق، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية– جامعة بغداد، 2010.
- حمدي عبد المنعم، ومحمد عبد المغني، مذكرات علم التدريب لطلبة الصف الثاني، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، 1999.
- علي عوض عزيز، تحديد انسب مدة زمنية لمراقبة نسبة تركيز حامض اللبنيك في الدم بعد جهد المنافسة لأركاض (400–800–1500) متر للناشئين، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2013.

المصادر الاجنبية

- Morehouse, l.e, rest.p.l, sportsmedicineforathletics. zed.Bystandersencoderscompany, Philadelphia.1973.
- Robert m. berne. Mathew. N.levy physiology.2and ed.mosby company primted in U.S.A. 1988.
- Fitzeraled.L.Overtraning Increase the suseeptibility of infection.Int.J.of sportmed. Stuttgard.1991.

الملحق(1)

أسماء الخبراء، والمتخصصين، الذين أجريت معهم المقابلات الشخصية ل، غرض جمع المعلومات التي يستفيد منها الباحث.

اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
أ.د. محمد عبد الحسن	علم التدريب الرياضي/ الساحة والميدان	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
أ.د. حسين علي العلي	فسلجة التدريب الرياضي/ الساحة والميدان	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

الملحق (2)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	مكان العمل
1	د. منير عبد الصاحب ترك	كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
2	م.م. عباس علي لفتة	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية
3	بكر حسين علوان	طالب دراسات عليا / ماجستير تربية رياضية / جامعة بغداد
4	إيهاب إياد عبود	طالب دراسات عليا / ماجستير تربية رياضية / جامعة بغداد
5	همام إسماعيل	طالب دراسات عليا / ماجستير تربية رياضية / جامعة بغداد

ملحق (3)

الوحدات التدريبية

الشهر	الأيام	التمرينات	الشدة	التكرار	الوحدة	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الأسبوع
الأول	الأحد	ركض 200م	%80	4	1	140ض/د	2	8 د	2+1
	الثلاثاء	ركض 400م	%80	3	2	140ض/د	2	8 د	2+1
	الخميس	ركض 600م	%80	2	3	140ض/د	2	8 د	2+1
	الأحد	ركض 200م	%85	3	4	140ض/د	2	10 د	4+3
	الثلاثاء	ركض 400م	%85	2	5	140ض/د	2	10 د	4+3
	الخميس	ركض 600م	%85	2	6	140ض/د	2	10 د	4+3
الثاني	الأحد	ركض 200م	%90	3	7	140ض/د	2	12 د	6+5
	الثلاثاء	ركض 400م	%90	2	8	140ض/د	2	12 د	6+5
	الخميس	ركض600م	%90	2	9	140ض/د	2	12 د	6+5
	الأحد	ركض200م	%95	3	10	140ض/د	2	15 د	8+7
	الثلاثاء	ركض400م	%95	2	11	140ض/د	2	15 د	8+7
	الخميس	ركض600م	%95	2	12	140ض/د	2	15 د	8+7