

## تأثير التدريب الفترتي بأسلوب المتدرج والمتقطع في تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة بإنجاز

عدو ٤٠٠م شباب

م.م أحمد حاكم

م.د.ليث جبارنعمه

أ.م.د.أسيل جليل كاطع

جامعة القادسية

جامعة بغداد

جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنات

٢٠١٥

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعد السرعة من اهم العوامل في نجاح سباق ٤٠٠متر كذالك يعود التفوق في هذه الفعالية الى امكانية المتسابق (الفئة العمرية والناحية التدريبية ) كذلك تظهر استخدام اساليب التدريب الحديثة . والتي يتعامل معها المدرب والعداء للوصول الى التطور في القدرات البدنية و الوظيفية للعداء ومن ثم تحقيق اهداف الوحدة التدريبية اذ ان للقدرات البدنية دور مهم في تقدم وتطور العداء من حيث توزيع الجهد مع تنظيم السرعة ومعرفة العداء زمن سرعة خطواته لذ ان استخدام الوسائل التدريبية يسهل على المدرب للوصول الى الاداء الافضل من حيث الانسياب على طول المسافة والقدرة بأقصى سرعة مع اكثر ما يجعل من استرخاء وتأمين الطاقة اللازمة في جميع مراحل السباق .

### ٢-١ مشكلة البحث

ان استخدام اسلوب التدريب المتدرج والمتقاطع فقط طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ونظرا لخصوصية فعالية ٤٠٠ متر مما تتميز به من دمج بين مراحل السرعة على طول المسافة والمحافظة على تزايد السرعة وتوافق حركة العداء وعدم ضياع السرعة لذا سعى الباحثون الى تجربة استخدام اسلوبين من الاساليب التدريبية الحديثة ( المتدرج والمتقاطع) وفق طريقة التدريب الفترتي والتعرف الى تأثير هذين الاسلوبين في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بإنجازعدو ٤٠٠ متر للشباب .

### ٣-١ هدف البحث

- ١- اعداد تمرينات بأسلوب التدريب المتدرج والمتقاطع في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وإنجاز فعالية ركض ٤٠٠ متر .
- ٢- التعرف على تأثير استخدام الاسلوبين في تطوير بعض القدرات الخاصة وإنجاز ركض ٤٠٠ متر.
- ٣- التعرف على الفروق بين الاسلوبين في تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة وإنجاز ركض ٤٠٠ متر.

### ٤-١ فروض البحث

- ١- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة وإنجاز عدو ٤٠٠ متر كلا المجموعتين التجريبتين للأسلوب المتدرج والمتقاطع .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبتين وللأسلوب المتدرج والمتقاطع

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : عينة من عدائي نادي كربلاء .

٢-٥-١ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٤/٣/١٥ لغاية ٢٠١٤/٦/٩

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب نادي كربلاء .

## ١- الدراسات النظرية والمتشابهة

### ١-٢ الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ الاسلوبين التدريبيين ( المتدرج والمتقاطع )

بما ان فعالية ٤٠٠ متر حرة هي من الفعاليات التي لها خصوصية من الناحية البدنية والوظيفية مما جعل الباحثين يستخدمون اساليب حديثة تهدف الى تطوير المتغيرات البدنية<sup>١</sup> .

#### ١- التدريب الفترتي بالأسلوب المتدرج<sup>٢</sup>

ويتميز هذا الاسلوب بأداء مسافات مختلفة وأزمنة مختلفة بالصعود والنزول في وجة صعوبتها .

#### ٢- التدريب الفترتي بالأسلوب المتقاطع

يتميز هذا الاسلوب بالأداء المثالي لمسافات مختلفة في الارتفاع والانخفاض او بسرعات مختلفة في الزيادة والنقصان وهذا اسلوب يعمل على تحسين القدرات الهوائية وتطوير القدرات اللاهوائية .

#### ٢-٢ الدراسات المشابهة :

٢-٢-١ تأثير التدريب الفترتي بالاسلوب المتدرج والمتقطع في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين الكرة الطائرة.هدفت الدراسة الى اعداد منهجين تدريبيين للتدريب الفترتي بالاسلوب المتدرج والمتقطع على لاعبي كرة الطائرة والتعرف على الفروق بين هذين الاسلوبين في بعض المتغيرات البدنية والوظيفية اذ تكونت العينة من لاعبيالمركز التخصصي بالكرة الطائرة .واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

#### ٣- منهج البحث وأجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث : عينة من لاعبي نادي الطف / كربلاء عدائي ٤٠٠م حره (٨) عدائين من أصل (١٠) لاعبين تم أستبعاد (٢) بسبب العمر التدريبي القليل وتم تقسيم العينة الى مجموعتين المجموعه الأولى (٤) عدائين تنفذ الأسلوب المتدرج والمجموعة الثانية تنفذ الأسلوب المتقطع .

#### ٣-٢-١ تجانس وتكافؤ العينة

قام الباحثون بأجراء التجانس لعينة البحث للمجموعتين التجريبية وشمل ( الطول ، الوزن ، والعمر الزمني ، والعمر التدريبي ) .

### جدول (١)

#### يبين تجانس عينة البحث

الوسائل الاحصائية	الطول/ سم	الوزن / كغم	العمر الزمني	العمر التدريبي
الوسط الحسابي	١٧٢,٤١	٦٩,٠٨	١٨,٦٥	٣,١٢
الانحراف المعياري	٨,٤٤	٣,٥٤	١,١٥	١,٧٥

<sup>١</sup> محمد عثمان ،موسوعة العباب القوي ،دار الكتب ،الكويت ،١٩٩٠،ص ٦٧

<sup>٢</sup> عذراء عبد الاله، تأثير التدريب الفترتي بالاسلوب المتدرج والمتقطع في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبين الكرة الطائرة.

٢	١٥	٦٤	١٦٦	الوسيط
٠,٤٩٥	٠,١٣٩-	٠,٥٩٦-	٠,٧٢-	معامل الالتواء

جدول (٢) يبين تكافؤ العينة

مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	الاسلوبين	الاختبارات
غير معنوي	٢,١٤	١,٧٧	٢,١٨	٢٤,١٧	ثا	المتدرج	اختبار ركض ٢٠٠م
			١,٣٤	٢٤,١٢		المتقطع	
غير معنوي	٢,١٤	٤,٣٤	١,٦٧	٤٥,٥٠	م	المتدرج	اختبار الركض بالقفز لاقصى مسافة ممكنة في عشر ثواني
			٤,٦١	٥٠,٦٠		المتقطع	
غير معنوي	٢,١٤	٢,٨٣	٣,٤٣	٤٥	مرات	المتدرج	اختبار ثني ومد الرجلين (دبني كامل بوزن الجسم) لمدة ٦٠ ثا
			٢,٦١	٥٤,٢١		المتقطع	
غير معنوي	٢,١٤	٣,٣١	٥,٣٣	٥٣,٩٠	ثا	المتدرج	اختبار ركض ٤٠٠م
			١,٢٤	٥٣,٨٤		المتقطع	

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات

#### ٣-٣-١ الأدوات والأجهزة المستخدمة

١- المصادر والمراجع العربية .

٢- ساعة توقيت Casio

٣- شبكة الأنترنت العالمية .

٤- صافرة

٥- جهاز لقياس النبض

٦- مصاطب منخفضة الارتفاع

٧- موانع مختلفة الارتفاع

٨- شواخص

٣-٤ تحديد الاختبارات المستخدمة: بعد الاطلاع على المصادر تم اختيار الاختبارات التالية :

٣-٤-١ اختبار عدو ٢٠٠م

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية القسوى .

وصف الأداء : يقوم العداء بالجلوس على خط البداية وعند سماع صافرة الانطلاق ينطلق نحو خط النهاية وبأقصى سرعه التسجيل : تسجيل الوقت لأقرب ١ / ١٠ ثانية .

### ٣-٤-٢ اختبار الركض بالقفز لأقصى مسافة في عشر ثواني

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

وصف الأداء: ترسم خطوط على الارض وتوضع علامات بين علامة وأخرى متر ثم يقوم اللاعب من وضع الوقوف عند سماع صافرة البداية بالركض بالقفز على أمتداد الخط المرسوم على الارض في الملعب وبأقصى سرعة ممكنة لتسجيل أكبر مسافة.

طريقة التسجيل : يتم تسجيل النتائج عن طريق قياس المسافة المقطوعة .

### ٣-٤-٣ اختبار ثني ومد الرجلين ( دبني كامل بوزن الجسم ) ولمدة ٦٠ ثا .

الهدف من الاختبار : قياس تحمل قوة العضلات للرجلين .

وصف الأداء : يقف العداء أمام الحكم بحيث تكون الفتحة بين الساقين مناسبة والذراعين متشابكتين خلف الرأس وعند سماء إشارة البدء يبدأ المختبر ثني ومد الرجلين بشكل كامل .

طريقة التسجيل : يتم تسجيل عدد مرات الأداء .

### ٣-٤-٤ اختبار عدو ٤٠٠ م

الهدف من الاختبار : معرفة الأنجاز .

وصف الأداء : يقوم العداء بالجلوس على خط البداية لركض ٤٠٠ م .

طريقة التسجيل : يتم تسجيل الوقت لأقرب ١ / ١٠ من الثانية .

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من عدائين للوقوف على بعض المعوقات التي قد ترافق العمل في

تأريخ ٢٠١٤ / ٣ / ١٨ بمساعدة فريق العمل المساعد.

### ٣-٦ الاختبارات القبلية .

تم تنفيذ الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث في ملعب نادي الطف / كربلاء يوم ٥ / ٤ / ٢٠١٤ لإختبارات

الصفات البدنية الخاصة الساعة الثانية ظهراً وأختبار الأنجاز يوم ٦ / ٤ / ٢٠١٤ .

### ٣-٦-١ تدريبات الاسلوبين المتدرج والمتقطع .

أستغرق تنفيذ التدريبات مدة ( ٨ ) أسبوع على شكل ( ٣ ) وحدات بالاسبوع (الاحد- الثلاثاء- الخميس) واستخدم الباحثون القسم الرئيسي ولمدة ( ٣٠ ) دقيقة من الاسلوبين من طريقة التدريب المرتفع الشدة بتموج (١:٣) وطبقت التدريبات وتضمنت التمرينات على مجموعة من تمرينات الاركاض العدو بمختلف المسافات وضمن مسافة ال ٤٠٠م وبشدد مختلفة تتوزع حسب اسلوب كل مجموعة وكذلك عدة تمرينات من تمرينات القفز على مصاطب وصناديق واطئة وتمرينات قوة بوزن الجسم على كلتا المجموعتين التجريبيتين في الوقت نفسه وتم أستخراج معدل النبض لقياس الشدة التدريبية .

المعدل القسوي لضربات القلب = ٢٢٠ - العمر الرياضي .

النسبة المئوية للشدة الجزئية = معدل ضربات القلب لكل تمرين / معدل النبض القسوي \* ١٢

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية ( الشدة الكلية ) = مجموع الشدة الجزئية \* حجم التمرين

مجموع حجوم التمارين

٣-٦-٢ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية يومي ٢٠١٤ / ٦ / ٨ و ٢٠١٤ / ٦ / ٩ وأتباع نفس الظروف التي كانت في الاختبارات القبلية .

٣-٧ الوسائل الاحصائية : تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss

١- الوسط الحسابي . ٢- الانحراف المعياري ٣- ت للعينات المترابطة . ٤. ت للعينات المستقلة

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٤-١ عرض نتائج المتغيرات البدنية الخاصة وتحليلها ومناقشتها .

٤-١-١ عرض نتائج المتغيرات البدنية الخاصة وانجاز عدو ٤٠٠م للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى بالاسلوب المتدرج وتحليلها ومناقشتها

### جدول (٣)

يبين الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية و الفرق الاوساط وانحراف الفروق وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى للاسلوب المتدرج في المتغيرات البدنية الخاصة وانجاز ٤٠٠م

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ع ف	ت محسوبة	ت الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س				
أختبار ركض ٢٠٠م	ثا	٢٤,١٧	٢,١٨	٢٣,٧٠	١,٢٦	١٢,٣٠	٣,١١	١,٣٤	معنوي
الركض بالقفز لأقصى مسافة ب ١٠ ثواني	م	٤٥,٥٠	١,٦٧	٥٥,١٥	٢,٩٢	٢,٤٤	٣,٢٢	١,٣٤	معنوي
ثني ومد الرجلين (دبني كامل) لمدة ٦٠ ثا	عدد المرات	٤٥	٣,٤٣	٥٥	٣,٤٤	١,٤٤	١,٥٤	١,٣٤	معنوي
اختبار ركض ٤٠٠م	ثا	٥٣,٩٠	٥,٣٣	٥٣,١٥	٢,٩١	٠,٢٢	٠,٢٣	١,٣٤	معنوي

من خلال الجدول (٣) تبين أن هنالك فروقا معنوية عند درجة حرية (٣) في الأختبارات البدنية الخاصة ويعزو الباحثين معنوية الفروق هذه لأستخدام التدريبات الخاصة بالأسلوب المتدرج الذي أدى الى تطور الأجهزة الداخلية والاستمراري في التدريب أدى الى تطوير المتغيرات البدنية الخاصة منها مطاولة القوة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة القصوى لأن التمارين التي نفذت بشكل منتظم وتدرجي تؤدي الى التكيف الوظيفي وبالتالي تأثيرها على معنوية الانجاز للعينه التجريبية ذات الاسلوب المتدرج .

٤-١-١-١ عرض نتائج المتغيرات البدنية الخاصة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية بالاسلوب المتقطع وتحليلها ومناقشتها .

### جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية و الفرق الاوساط وانحراف الفروق وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ع ف	ت محسوبة	ت جدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س				
أختبار ٢٠٠م	ثا	٢٤,١٢	١,٣٤	٢٣,٩٣	١,٣١	١,٢٢	٠,٢٣	١,٣٤	معنوي
الركض بالقفز لمدة (١٠) ثا	م	٥٠,٦٠	٤,٦١	٦٠,٢٥	١,٦٧	٢,٤٣	١,٣٣	١,٣٤	معنوي
ثني ومد الرجلين (دبني)	عدد	٥٤,٢١	٢,٦١	٥٥,٣٤	٢,٢٤	١,٦٧	١,٩٥	١,٣٤	معنوي

المرات	كامل) لمدة ٦٠ ثا								
٣	٥٣،٨٤	١،٢٤	٥٣،١٠	١،٨٦	٢،٦٤	٢،٥٢	٢،٤٨	١،٣٤	معنوي

والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في الاسلوب المتقطع في المتغيرات البدنية الخاصة وانجاز ٤٠٠ م

يتبين من الجدول ( ٤ ) معنوية الفروق عند درجة حرية (٣) في المتغيرات البدنية الخاصة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لاستخدام تدريبات الاسلوب المتقطع حيث ان الاسلوب بالازمنة والمسافات المختلفة أدى الى تطوير المتغيرات البدنية الخاصة نظراً للمواظبة في أداء التدريبات واستخدام الشد العضلي الى مرحلة أعلى من الشد العضلي في أثناء العمل وكلما زاد التكرار وقلت الشدة أتجه التدريب نحو تطوير تحمل القوة يسبقها تطوير للقوة المميزة بالسرعة<sup>١</sup>.

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين.

٤-٢-١ عرض وتحليل ومناقشة الالوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وفرق الالوساط وانحراف الفروق وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين في المتغيرات البدنية الخاصة وانجاز ٤٠٠ م

جدول (٥)

يبين الالوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وفرق الالوساط وانحراف الفروق وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين في المتغيرات البدنية الخاصة وانجاز ركض ٤٠٠ م

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى المتدرج		المجموعة التجريبية الثانية المتقطع		ف	ع ف	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة
		س	ع	س	ع					
اختبار ٢٠٠ م	ثا	٢٣،٧٠	١،٢٦	٢٣،٩٣	١،٣١	١،٧٦	١،٩٣	٣،٨١	٢،٨٤	معنوي
الركض بالقفز لمدة ١٠ ثا	م	٥٥،١٥	٢،٩٢	٦٠،٢٥	١،٦٧	٢،٩١	٠،٩٨	٢،٩٢	٢،٨٤	معنوي
ثني ومد الرجلين (دبني كامل) ٦٠	عدد المرات	٥٥	٣،٤٤	٥٥،٣٤	٢،٢٤	١،٦٣	٢،٩١	٤،٢١	٢،٨٤	معنوي
اختبار ركض ٤٠٠ م	ثا	٥٣،١٥	٢،٩١	٥٣،١٠	١،٨٦	٤،٨٥	٣،٧١	٣،١٤	٢،٨٤	معنوي

من خلال الجدول (٥) تبين ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية حيث ظهرت هناك فروق ولصالح المجموعة التجريبية الثانية بالاسلوب المتقطع حيث اثبتت التمرينات بهذا الاسلوب فعاليتها من حيث تزامن فترات الجهد والراحة وهذا النوع يعتبر مناسباً لجميع الاعمار من حيث الشدة المختارة وحجمها الملائمة وفترات اراحة المناسبة الذي ساهم في التغييرات البدنية والوظيفية التي كانت حصيلتها تحسن الانجاز<sup>٢</sup>.

<sup>١</sup> بسطويسي احمد ،اسس ونظريات التدريب الرياضي ،القاهرة ،دار الفكر العربي ١٩٩٩،ص ٢٧٨

<sup>٢</sup> أمر الله احمد البساطي ،اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، القاهرة ،منشأة المعارف ،١٩٩٩،ص ١١.

## ٥-الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات .

- ١- ظهور تأثير إيجابي لبعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى المجموعتين التجريبتين بالأسلوبين المتدرج والمتقطع .
- ٢- ظهور تأثير إيجابي لدى المجموعتين التجريبتين بالأسلوبين المتدرج والمتقطع في أنجاز عدو ٤٠٠م.
- ٣- أن لأستخدام الاسلوبين المتدرج والمتقطع وفق التدريب الفتري المرتفع الشده أهمية في تحقيق أهداف البحث.

### ٥-٢ التوصيات .

- ١- التأكيد على أستخدام الاسلوبين المتدرج والمتقطع مع ملائمتها للحصول على التطور في المتغيرات البدنية .
- ٢- إجراء دراسات مشابهه باستخدام تدريبات الاسلوبين المتدرج والمتقطع على فعاليات أخرى بالعاب القوى وحسب خصوصية كل فعالية .
- ٣- إجراء دراسات مشابهه على الفعاليات الرياضية الاخرى .

## المصادر

١. محمد عثمان ،موسوعة العاب القوى ،دار الكتب ،الكويت ١٩٩٠،
٢. عذراء عبد الاله ، تأثير التدريب الفتري باسلوب المتدرج والمتقطع في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للاعبى الكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراة ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية للبنات،٢٠١٤
٣. بسطويسي احمد ،اسس ونظريات التدريب الرياضي ،القاهرة ،دار الفكر العربي ١٩٩٩.
٤. أمر الله احمدالبساطي ،اسس وقواعدالتدريب الرياضي وتطبيقاته،القاهرة ،منشاة المعارف ،١٩٩٩.

## الملاحق

### نموذج لوحدة تدريبية لاسلوب التدريب المتقطع

الزمن الكلي للتمرين	الشدة الجزئية	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	معدل النبض	الزمن	التمرينات المستخدمة
٧٨٠ ثا	٨٠،٨٨	٩٠ ثا	٢	٦٠ ثا	٥	١٦٥	٢١ ثا	القفز بكلتا القدمين للامام وللخلف من فوق الشاخص
٨٢٠ ثا	٨٠،٨٨	٩٠ ثا	٢	٦٠ ثا	٥	١٦٥	٢٥ ثا	القفز بالحبل بشكل متواصل بالقدمين معا
٧٨٠ ثا	٨٠،٨٨	٩٠ ثا	٢	٦٠ ثا	٤	١٦٠	٢٠ ثا	ركض ١٥٠ م
٧٨٠ ثا	٨٠،٨٨	٩٠ ثا	٢	٦٠ ثا	٥	١٦٠	٢٥ ثا	ركض ٢٠٠ م

### نموذج لوحدة تدريبية لاسلوب المتدرج

الزمن الكلي للتمرين	الشدة الجزئية	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	معدل النبض	الزمن	التمرينات المستخدمة
٥٥٨ ثا	٨٣،٣٣	٩٠ ثا	٢	٣٠ ثا	٦	١٧٠	١٤ ثا	القفز فوق موانع بارتفاع ٣٠ سم بساق اليسار ويتوقف بين موانع واخر للتبديل على الساق الاخرى
٥٣٠ ثا	٨٥،٧٨	٩٠ ثا	٢	٦٠ ثا	٤	١٧٥	١٠ ثا	القفز الى امام بالقدمين المضمومتين من فوق موانع متدرجة الارتفاع ويتوقف بين موانع واخر
٥٦٢ ثا	٨٥،٧٨	٩٠ ثا	٢	٦٠ ثا	٤	١٧٧	١٤ ثا	قفز امام خلف بكلتا الرجلين على مصطبة بارتفاع ٣٠ سم ويشكل مستمر
٥٦٢ ثا	٨٥،٧٨	٩٠ ثا	٢	٦٠ ثا	٤	١٧٧	١٤ ثا	الركض ١٢٠ م
٥٦٥ ثا	٨٥،٧٨	٩٠ ثا	٢	٦٠ ثا	٤	١٧٨	١٦ ثا	الركض ١٥٠ م



