**المقدمة:**

إن للإعداد البدني والوظيفي لأجهزة الجسم أهمية كبرى للوصول إلى أفضل الإنجازات الرياضية، فتطور المستويات المهارية والإنجازات الرقمية المذهلة التي نسمع عن تحقيقها في مختلف الألعاب الرياضية هي بالتأكيد جاءت نتيجة تطور مختلف العلوم الرياضية والفيزيولوجية وإتباع المدربين للمناهج العلمية الصحيحة في محاولة الاستثمار البشري لأقصى حدود.

فتدريب فاعليات ألعاب القوى يعتمد على وضع البرامج التدريبية العلمية والمقننة لتطوير مستوى الرياضي والوصول به إلى المستويات العليا، ولكل فاعلية مواصفات ومتطلبات خاصة بعا ومن بينها فعاليات ركض المسافات القصيرة ومنها فاعلية 100م-200م-400متر، والتي تحتاج إلى تطور بعض الصفات البدنية وأنظمة الطاقة الخاصة بها للحصول على التكيف الفيزيولوجي للأجهزة العضوية لأداء وتحمل الجهد المبذول أثناء السباق لتحقيق أفضل زمن.

ومن أهم الصفات البدنية التي تعد ذات تأثير عالي على مستوى إنجاز ركض المسافات القصيرة هي صفة التحمل والسرعة والقوة التي تكون بشكلها المركب (تحمل القوة-تحمل السرعة)، والتي يمكن وضعها ضمن التحمل الخاص.

وبما ان فاعلية سباق المسافات القصيرة تقع ضمن النظام اللاهوائي اللبني والنظام اللاهوائي اللالبني هذا الأخير يكون بنسبة أكبر من الأول خاصة في فاعلية 400 متر، لذا يتطلب تطوير أنظمة الطاقة بما يتناسب مع مسافاتها وشدة أدائها العالية وقدرتها على تأخير الدخول في النظام اللاهوائي اللبني وذلك لتأخير ظهور الألم المصاحب لتراكم اللاكتات في الدم بالإضافة إلى زيادة كفاءة العضلات في تحمل اللاكتات والتخلص منه في أقصر وقت.

من هذا المنطلق جاءت فكرة بحثنا هذا تحت عنوان: " تأثير التدريب التكراري ذو الشدة القصوى على تحسين العتبة اللاهوائية لدى عدائي السرعة صنف أواسط(17-19) سنة " والذي نهدف من خلاله تأخير دخول الأجهزة الوظيفية للعداء في النظام اللاهوائي اللبني لضمان إنجاز عالي.

ولتحقيق ذلك قمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاثة جوانب رئيسية:

* **الجانب تمهيدي:** وهو خاص بالتعريف بالبحث حيث تم التطرق في الجانب التمهيدي إلى تحديد إشكالية الدراسة، تساؤلات الدراسة، فرضيات الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، أهداف وأهمية الدراسة، عرض المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة وبعض الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة ومناقشتها. إضافة إلى جانبين أساسيين وهما الجانب النظري والجانب التطبيقي
* **الجانب النظري:** ويشتمل على كل المتغيرات المشكلة لموضوع الدراسة من الناحية النظرية والتي تعطي كل المفاهيم الخاصة بكل فصل من الفصول الثلاثة المندرجة تحت هذا الجانب.
* الفصل الأول: ألعاب القوى وسباقات المضمار
* الفصل الثاني: التدريب الحديث والتدريب اللاهوائي في ألعاب القوى
* الفصل الثالث: فتطرقنا فيه إلى خصائص المرحلة العمرية لفئة أواسط(17-19) سنة.
* **الجانب التطبيقي:** ويتشكل هذا الجانب المهم في أي دراسة من فصلين للربط بين كل الاشتراطات المحددة في الجانب التمهيدي واختبارها للوصول إلى النتائج.
* الفصل الأول**:** تضمن هذا الفصل إجراءات البحث الميدانية وفيه تم عرض كل ما يمكن أن يشمله هذا الفصل انطلاقا من تحديد المنهج، اختبار العينة، متغيرات البحث، مجالات البحث، الدراسة الاستطلاعية، أدوات البحث، والوسائل الإحصائية المستعملة في معالجة البيانات الإحصائية.
* الفصل الثاني: سيكون فيه عرض وتحليل النتائج مع مناقشتها وتفسيرها في ضوء الخلفية الأطر النظرية التي تم الإنطلاق منها وصولا إلى الاستنتاجات وتقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية وأخيرا خاتمة البحث.