

تمرينات خاصة بسرور ومسافات تصاعديّة على وفق مؤشر النبض لتطوير تحمل السرعة الخاص

وانجاز ركض ٨٠٠ م للناشئين

م.د. زينب جوني كويتي

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

alshrzybn03@gmail.com

الملخص

تعتبر فعالية ٨٠٠ م من أركاض المسافات المتوسطة والتي تتطلب معدل من السرعة من بداية العمل والمحافظة على السرعة . مشكلة البحث كيفية الاحتفاظ على السرعة إلى نهاية السباق يهدف البحث استخدام تدريبات خاصة بسرور ومسافات تصاعديّة وفق مؤشر النبض لتطوير تحمل السرعة الخاص وانجاز ركض ٨٠٠ م للناشئين تربية الرصافة الاولى بركض ٨٠٠ م . تضمن البحث منهجية البحث اذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، لاختبار تحمل السرعة الخاص (٦٠٠م) والناجاز (٨٠٠م) . اجريت الاختبارات القبلية وبعد تنفيذ التدريبات الخاصة اجريت الاختبارات البعدية بنفس الظروف. وتم تحليل النتائج ومناقشتها علميا مدعومة بالمصادر . والباب الرابع تضمن الاستنتاجات والتوصيات التي خرجت بها الباحثة .

الكلمات المفتاحية : تحمل السرعة الخاص ، مؤشر النبض .

Abstract

The ٨٠٠m is a medium-distance running that requires an average speed from starting work and maintaining speed. Research problem: How to maintain speed to the end of the race The research aims to use special exercises with speed and ascending distances according to the pulse index to develop the endurance of special speed and the achievement of running ٨٠٠m for juniors, raising the first Rusafa by running ٨٠٠m. The second chapter included the research methodology, as the researcher used the experimental method in a one-group style with two tests, pre and post, to test the speed endurance (٦٠٠ m) and achievement (٨٠٠ m). The pre-tests were conducted, and after the implementation of the special exercises, the post-tests were conducted in the same conditions. Chapter Three The results were analyzed and discussed scientifically supported by the sources. The fourth chapter included the conclusions and recommendations that the .researcher came up with

Keywords: special speed tolerance, pulse indicator.

تعد فعاليات العاب القوى من الفعاليات التي استحوذت على اهتمام إعلامي كبير ، وتعد البرامج التدريبية من المواضيع التي حظيت باهتمام المعنيين بشؤون التدريب الرياضي للوصول الى افضل الطرق التي تؤدي الى تحسين المتغيرات الفسيولوجية وتطور الانجاز ، لذا اصبح من الضروري استخدام اساليب تدريبية جديدة تساعد الرياضي في تطوير هذه الصفة وتقنين حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية . تعتبر فعالية ٨٠٠ م من أركاض المسافات المتوسطة والتي تتطلب معدل من السرعة من بداية العمل ولاسيما ما بعد قمة هذه السرعة تأتي مرحلة حرجة جدا وذات تأثير في تحديد الانجاز وهي تناقص السرعة أي الهبوط في مستوى السرعة للعدائين الناشئين مجتمع البحث . مشكلة البحث تناقص السرعة للعدائين في النصف النهائي من مسافة ٨٠٠ م لذلك ارتأت الباحثة البحث عن اسباب هذا. والباحثة كونها مدربة ورياضية مارست هذه الفعالية دفعها البحث عن الاساليب التدريبية المناسبة وذلك بوضع تدريبات خاصة بسر

ومسافات تصاعدية تعمل على تحسين تحمل السرعة الخاص وتطور الانجاز لفعالية ٨٠٠ م .

ويهدف البحث الى:

١- اعداد تدريبات خاصة بسر و مسافات تصاعدية لتطوير تحمل السرعة الخاص وانجاز ركض ٨٠٠ م للناشئين .

٢- التعرف على تأثير هذه التدريبات لتطوير تحمل السرعة الخاص وانجاز ركض ٨٠٠ م للناشئين . وبناء على ما تقدم فإن اهمية البحث تكمن في وضع اسس علمية صحيحة مناسبة ومؤثرة باستخدام تدريبات خاصة بسر و مسافات تصاعدية لتطوير تحمل السرعة الخاص وانجاز ركض ٨٠٠ م للناشئين وتأمل الباحثة أن يساهم هذا البحث مساهمة جادة في وضع أسس علمية توصل إلى تحقيق إنجاز أفضل لهذه الفعالية

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

ان عينة البحث هم عدائين من تربية الرصافة الاولى (٢٠١٨-٢٠١٩) ، المتخصصين بركض ٨٠٠م (١٣-١٥) سنة يبلغ عددهم (٤) . فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية ولغرض التأكد من تجانس مجتمع البحث ، أجرت الباحثة اختبار معامل اللتواء للتجانس بالطول والوزن والعمر لمجتمع البحث

٢-٣ الأجهزة والادوات والوسائل المساعدة في البحث:

- ميزان طبي .

- جهاز قياس الطول

- ساعة توقيت عدد (٤) نوع كاسيو .

- حاسبة الكترونية علمية Dell .

- جهاز قياس النبض .

- صافرة .

- استمارات تسجيل البيانات .

- المصادر العربية والاجنبية

- الاختبار والقياس .

- استمارة تفريغ المعلومات .

٢-٤ خطوات اجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية في الساعة الثانية ظهراً من يوم السبت ٢٦/١/٢٠١٩ على عينة من (٢) عدائين ثم تم استبعادهم بعد تعذرهم المشاركة في التجربة الرئيسية . وكان من أهداف هذه التجربة لغرض ضبط احتياجات ومتطلبات التجربة إضافة الى تدريب فريق العمل المساعد .

أجرت الباحثة عدد من المقابلات الشخصية مع (أ.د. شاکر محمود الشیخلی/جامعة بغداد ، أ.م.د. اسيل جلیل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات)

٢-٤-٢ الاختبارات القبلية:

اجرت الباحثة الاختبارات القبلية لمجموعة البحث بتاريخ ٢٩-٣١/١/٢٠١٩ في الساعة الثالثة مساءً .

اختبارات تحمل السرعة الخاص ٦٠٠م , الانجاز ركض ٨٠٠م .

١- اختبار تحمل السرعة الخاص ٦٠٠م وذلك في يوم الخميس المصادف ٢٩/١/٢٠١٩.

٢- اختبار ركض الانجاز ركض ٨٠٠م يوم السبت المصادف ٣١/١/٢٠١٩ .

٢-٤-٣ المنهج التدريبي:

أعدت الباحثة تدريبات خاصة لتحمل السرعة الخاص لفعالية ركض ٨٠٠م فترة الاعداد الخاص. كما هو موضح في الملحق (١) واعتمدت في ذلك على التجارب السابقة والمصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي فضلاً عن اراء الخبراء والمختصين بالتدريب الرياضي والعب القوي .. وتضمن المنهج التدريبي (١٦) وحدة تدريبية بواقع (٢) وحدة تدريبية في الاسبوع خلال (٨) اسابيع . وهذه الفترة تعتبر كافية لإحداث التغييرات الناجمة من التدريب "معظم التغييرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الاولى من المنهاج في غضون (٦-٨) اسابيع (ابو العلا احمد ، ١٩٩٦ ، ص ٣٣) لكي تتم عملية

التطور والتكيف لدى افراد مجتمع البحث عند استخدام التدريبات (٤) وحدات لكل شدة خاصة بسرعة تصاعديّة (٧٥% ، ٨٠% ، ٨٥% ، ٩٠%) بمسافات تصاعديّة (١٠٠م ، ١٥٠م ، ٢٠٠م ، ٣٠٠م) لتطوير صفة تحمل السرعة الخاص وانجاز ركض ٨٠٠م ، تم احتساب الشدة طبقاً لمعدل النبض

(عامر فاخر ، ٢٠١١ ، ص٤٧)

حددت فترات الراحة بين التكرارات عودة النبض الى ١٢٠ ض/د وبين المجاميع عودة النبض

الى ٩٠ ض/د. راحة نشطة أو ايجابية بالمشي أو الركض الخفيف (الهرولة) أو التمرينات الخفيفة بمستوى الشدة لسرعة استعادة الاستشفاء (زينب جوني ، ٢٠٠٨ ، ص٥١)

لقد تم الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي في يوم ق ٢٦/٣/٢٠١٩ .

٢-٤-٤ الاختبارات البعدية:

بعد تطبيق التدريبات الخاصة. اجرت الباحثة الاختبارات البعدية في يوم ٢٠١٩/٣/٣٠. وفي يوم ٢٠١٩/٤/١ اختبار تحمل السرعة الخاص ٦٠٠م. واختبار الانجاز ركض ٨٠٠م. بنفس الاسلوب والظروف والاجراءات التي تمت بها الاختبارات القبلية .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها نتائج اختبار تحمل السرعة الخاص مسافة ٦٠٠م واختبار الانجاز ركض ٨٠٠م .

يتبين من النتائج بين الاختبار القبلي والبعدى لتحمل السرعة ٦٠٠م لعينة البحث تبين هناك فروق في الوسط الحسابي . حيث أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتحمل السرعة (٩٣,٠٩٧) ثا وبانحراف معياري (١,٥٣٥) وبدلالة معنوية، أما للاختبار البعدى تبين أن الوسط الحسابي للاختبار البعدى لتحمل السرعة (٩٠,٠٥٤) وبانحراف معياري (٢,٧٣٧) ومعامل ارتباط (١,٥٣٥) أما قيمة (T) المحتسبة فكانت (٠)، أما الجدولية (٣,٠٠٠) وبدلالة معنوية .

اما اختبار القبلي الانجاز (٨٠٠م) كان المتوسط الحسابي (١٣٠,٢٥٠) ثا وبانحراف معياري (٢,٢١٧)، وأما قيمة (T) المحتسبة (٠)، أما (T) الجدولية (٢,١٧٤) وعند دلالة معنوية (١,١٠٨)، أما اختبار الانجاز البعدى (٨٠٠م) فكان المتوسط الحسابي (١٢٨,٢٧٥) وبانحراف معياري (٢,١٧٤)، ومعامل ارتباط (٢,٢٩٠) أما قيمة (T) المحتسبة (١١٦,٥٨٠).

وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق الى تطبيق مفردات المنهاج التدريبي الذي اشتمل على أحمال تدريبية استندت الى أسس علمية من حجم ، وشدة ، وراحة مناسبة بتطبيق التمرينات الخاصة بسرعه ومسافات تصاعديّة وفق مؤشر النبض . حيث استخدمت الباحثة (٤) وحدات تدريبية لكل شدة لحدوث عملية التكيف ومن ثم الانتقال الى شدة اعلى ، اذ ان الألياف العضلية تبدأ بالتكيف مع نوع الجهد من خلال التكرارات بمعدلات كبيرة (طلحة حسام الدين ، ١٩٩٤ ، ص٤١)

والتكيف ناتج من تطور قابلية الرياضي. إذ كان العمل به يجري على مسافات متنوعة ومحددة بأزمنة كلاً حسب شدة مفردات التمرينات ومدة الراحة بين التكرارات وحسب معدل النبض (٢٠ ان/د) اذ يعد النبض مقياساً مؤشراً لمستوى الجهد المبذول ، ومستوى حالة الاجهزة الوظيفية وقدرتها على اداء الفعاليات بشدة المسافات ، وتوزيع التكرارات وفترات الراحة بين التكرارات حسب عودة استشفاء النبض المطلوب . وقد ساعدت هذه التمرينات بعدد التكرارات وأزمنة الراحة المناسبة لكل عداء ، فضلا عن مدة الاستشفاء المستخدمة بين التكرارات على وفق مؤشر النبض في التدريب تجعل المدرب والرياضي في منطقة الأمان في أثناء التدريب وأكثر علمية (Maglish واخرون ، ١٩٩٣ ، ص٣٠٢ - ٣٣٠)

حيث ان عودة النبض الى (٢٠ض/د) وعودة النبض الى (٩٠ض/د) بين المجموعات مؤشر لمستوى الجهد المبذول ومستوى حالة الالجهزة الوظيفية وقدرتها. ان الشدد ما بين (٧٥%-٩٥%) من القابلية القصوى للرياضي . التدريب الفترتي مرتفع الشدة (٨٠%-٩٠%) من الشدة القصوى يعمل على تنمية تحمل السرعة (بهاء الدين سلامة ، ١٩٩٨ ، ص٤١)

ان الزيادة في حجم التدريب من خلال استخدام عدد كبير من التكرارات ، ثم بعد ذلك الارتفاع بدرجة الحمل مع تقدير أزمان الراحة بين التمرينات أو بين أجزاء التمرين الواحد

(محمد حسن علي ، ١٩٩٢ ، ص ١٩)

لقد أظهرت تمرينات التحمل الخاص تأثيرها في المحافظة والتي تسهم في تهيئة المتسابق لمواصلة الركض بسرعة عالية طول مسافة أداء السباق وتكمن أهميتها في المراحل الأخيرة من السباق عندما تزداد سرعة المتسابق لإنهاء السباق (لس يكسون ، ١٩٩٦ ، ص٣٩-٤٢)

كون ان هذه الصفة هي من الصفات الأساسية التي تساهم بشكل كبير في تطور الالانجاز و الذي جعل العداء الالاحتفاظ بالسرعة المناسبة حتى نهاية السباق وبالتالي تطور الالانجاز لعدائي عينة البحث.

٤- الالاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الالاستنتاجات:

١- ان التدرينات الخاصة بسرعة تصاعدية وبمسافات تصاعدية كانت فعالة في تحسين تحمل السرعة الخاص ب٦٠٠م وتطور الالانجاز ركض ٨٠٠م .

٢- ان التدرينات الخاصة بسرعة تصاعدية وبمسافات تصاعدية كانت فعالة في تحسين انجاز ركض ٨٠٠م

٤-٢ التوصيات:

١- اعتماد التدرينات الخاصة بسرعة تصاعدية وبمسافات تصاعدية عند التدريب بفعالينات اخرى (الاركااض القصيرة) وألعاب اخرى تحتاج الى السرعة عند ادائها .

٢- توصي الالباحثة العمل بهذه التدرينات مع فئات عمرية اخرى ولكلا الجنسين بما يناسب فعاليتهم وقدراتهم البدنية .

- ابو العلا احمد ؛ حمل التدريب وصحة الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) .
- بهاء الدين سلامة : الكيمياء الحيوية في التدريب الرياضي ، دار الفر العربي ن القاهرة ، ١٩٩٨ .
- زينب جوني كوطي ؛ استخدام بعض تمارينات التهدئة على وفق مؤشر النبض في سرعة استعادة الاستشفاء وتأثيرها في تحمل السرعة الخاص وانجاز ركض ١٥٠٠م للناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٨ .
- طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي -نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، ط١ ، بغداد ، مكتب النور ، ٢٠١١ .
- عامر فاخر شغاتي ، فائزة عبد الجبار احمد : تأثير تدريبات الشدة فوق القصى وفق تحديد المدة الزمنية للسرعة الحرجة على تطوير تحمل السرعة القصيرة لدى عدائي مسافتي (٨٠٠م - ١٥٠٠م) .
جامعة بغداد ، مجلة الرياضة المعاصرة ، المجلد الثامن ، العدد العاشر ، ٢٠٠٩ .
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين ؛ تطوير المطاولة (ترجمة) ، بغداد ، مطبعة علاء ، ١٩٧٩ .
- علاء فليح جواد تأثير منهج تدريبي بدالتي النبض والزمن لتطوير السرعة القصى والتحمل الخاص والانجاز لعدائي ٤٠٠م للشباب ، رسالة الماجستير ، (جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ .
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي ، ط٢ ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ .
- محمد عبد الغني عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي : دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٨٧ .
- Maglish, E. w: Swimming Faster, Mayfield publishing co. California U.S.A, ١٩٩٣ .
- Lass Michelson; How to Train to become top distance runner athletics:
No٤, ١٩٩ .

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

التدريبات الخاصة

الراحة	المسافة الكلية	التكرار	الشدة	التمرين	الوحدة	التاريخ	اليوم	الاسبوع
عودة النبض ١٢٠ض/د للتكرارات . و ض/د٩٠ للمجاميع لكل الوحدات التدريبية	١٢٠٠	٢	%٧٥	٦ × م١٠٠	١	٢/٢ ٢٠١٥	الثنين	١
	١٢٠٠م	٢	%٧٥	٦ × م١٠٠	٢	٢/٥	الخميس	١
	١٤٠٠م	٢	%٧٥	٧×م١٠٠	٣	٢/٩	الثنين	٢
	١٤٠٠م	٢	%٧٥	٧×م١٠٠	٤	٢/١٢	الخميس	٢
	١٥٠٠م	٢	%٨٠	٥×م١٥٠	٥	٢/١٦	الثنين	٣
	١٥٠٠م	٢	%٨٠	٥×م١٥٠	٦	٢/١٩	الخميس	٣
	١٨٠٠م	٢	%٨٠	٦×م١٥٠	٧	٢/٢٣	الثنين	٤
	١٨٠٠م	٢	%٨٠	٦×م١٥٠	٨	٢/٢٦	الخميس	٤
	٢٠٠٠م	٢	%٨٥	٥×م٢٠٠	٩	٣/٢	الثنين	٥
	٢٠٠٠م	٢	%٨٥	٥×م٢٠٠	١٠	٣/٥	الخميس	٥
	٢٤٠٠م	٢	%٨٥	٦ × م٢٠٠	١١	٣/٩	الثنين	٦
	٢٤٠٠م	٢	%٨٥	٦×م٢٠٠	١٢	٣/١٢	الخميس	٦
	٢٤٠٠م	٢	%٩٠	٤ × م٣٠٠	١٣	٣/١٦	الثنين	٧
	٢٤٠٠م	٢	%٩٠	٤× م٣٠٠	١٤	٣/١٩	الخميس	٧
	٣٠٠٠م	٢	%٩٠	٥×م٣٠٠	١٥	٣/٢٣	الثنين	٨
	٣٠٠٠م	٢	%٩٠	٥×م٣٠٠	١٦	٣/٢٦	الخميس	٨

