



Special endurance training and its impact on some physical abilities

And the achievement of running 800 m for the youth

Extracted:

The study aimed to prepare endurance training, identify some physical variables, complete 800 meters free running, and also identify the impact of exercises on some physical variables and complete (800) m free running between the test (pre-post) for the research sample, As for the imposition of the study, the researcher imposed that there are significant differences between the test (before - after), for some physical variables and the achievement of the research sample, The researcher used the experimental approach in the method of (one group) with pre- and post-tests and designed, the population of the research sample was determined for the effectiveness of 800 m in a deliberate way, which applied them to the training approach to endurance using endurance exercises, The sample was represented by the youth category under 20 years old in the championship of clubs and Iraq institutions for athletics for the season (2023) who belong to the Iraqi clubs (Army Club, Hashd Club, Police Club) and their number is (5) runners and they constituted (100%) of the research community, The most important recommendations that came out of the researcher that special endurance training affect the flow of performance and improve the achievement of running 800 meters, and that endurance exercises have an effective impact on the development of your endurance and the completion of running 800 m, either the recommendations recommended by the researcher prefer to adopt endurance training to complete 800 m being of an impact on the organization of the training load.

Keywords: endurance training, physical variables, achievement, 800-meter effectiveness.



تدريبات التحمل الخاص واثرها في بعض القدرات البدنية وانجاز ركض 800 م للشباب

م.م ياسر عبد الأمير داخل

وزارة التربية / مديرية تربية ميسان

Yabd478@gmail.com

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى إعداد تدريبات التحمل الخاص و التعرف على بعض القدرات البدنية وانجاز ركض 800 متر للشباب وايضا التعرف على تأثير التدريبات في بعض القدرات البدنية وانجاز ركض (800) م ما بين الاختبار (القبلي- بعدي) لعينة البحث , اما فرض الدراسة فقد فرض الباحث بأنه توجد فروق معنوية ما بين الاختبار (قبلي - بعدي) , لبعض القدرات البدنية والانجاز لعينة البحث, وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعة الواحدة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي وتصميمها, تم تحديد مجتمع عينة البحث لفعالية 800 م بالطريقة العمدية والذي طبق عليهم المنهج التدريبي للتحمل الخاص باستخدام تدريبات التحمل , وتمثلت العينة فئة الشباب تحت 20 سنة في بطولة اندية ومؤسسات العراق لألعاب القوى لموسم (2023) الذين ينتمون إلى الأندية العراقية (نادي الجيش ، نادي الحشد ، نادي الشرطة) والبالغ عددهم (5) عداء وشكلوا نسبة (100%) من مجتمع البحث , وكانت اهم التوصيات التي خرج بها الباحث أنّ تدريبات التحمل الخاص تؤثر في انسيابية الأداء وتحسين الإنجاز لركض 800 متر, وأنّ تدريبات التحمل لها اثر فعال في تطوير تحمل الخاص وإنجاز ركض 800 م, اما التوصيات التي يوصيها الباحث يفضل اعتماد تدريبات التحمل لإنجاز 800 م كونها ذات تأثير في تنظيم الحمل التدريبي.

الكلمات المفتاحية : تدريبات التحمل , المتغيرات البدنية , الانجاز , فعالية 800 متر.



1- المقدمة:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يُعد الإعداد البدني أحد الركائز المهمة للوصول إلى أفضل الإنجازات الرياضية، فتطور المستويات والإنجازات الرقمية التي نراها في مختلف الألعاب الرياضية، جاءت بالتأكيد نتيجة لتطور العلوم الرياضية وإتباع المدربين المناهج العلمية الصحيحة، في محاولة استثمار الطاقة البشرية لأقصى حدود، وتتأثر رياضة ألعاب القوى بشكل كبير جداً بالقدرات البدنية كافة، ففي ضوء هذه المكونات يتوقف مستوى الانجاز في مسابقاتها المختلفة، ومع ذلك نظمت عدة أفكار ترى ضرورة توحيد المعلومات المتوفرة في حقول المعرفة جميعها ويعود السبب في ذلك إلى الاهتمام الكبير والدقيق بالتدريب في الألعاب الدورية المختلفة.

أن العملية التدريبية التخصصية في الألعاب القوى تهدف إلى الارتقاء بمستوى النواحي البدنية ، فمصطلح التدريب بصورة عامة يعني مجموعة من الإجراءات المخطط لها والمبينة على أسس علمية ويتم تنفيذها تبعاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف او غرض ما في مجال ما(مجال التخصص) ، وأن الهدف من تدريبات التحمل الخاص هو تنمية العمليات البيوكيميائية في الأجهزة العضوية والعضلات العاملة عن طريق رفع كفاية وفاعلية عملية تبادل المواد بسرعة داخل الجسم كتجهيز الطاقة الدائم فضلا عن الإثارة العصبية اللازمة للمسابقات.

وهذا النوع من التدريبات يؤثر على الناحية الفسيولوجية لاسيما التحمل الخاص وهو "مقدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن أداء النشاط نفسه لمدة طويلة في مجال التخصص أي ان التحمل الخاص يتمثل بالتعب فيه أحدى الفعاليات الرياضية" (احمد خاطر و البيك، 1997، صفحة 25).

أن لكل مسابقة من مسابقات العاب القوى مواصفات ومتطلبات خاصة بها ومن بين مسابقات العاب القوى ركض 800م، إذ يجب أن يتميز الرياضي فيها على القدرات البدنية أي قدرات التحمل الخاص وأنظمة إنتاج طاقة لإكمال السباق، الأمر الذي يتطلب تدريباً خاصاً للوصول بها إلى حالة التكيف القصوي لتحسين مستوى الرياضي من ناحية تثبيت ايقاع الركض والمحافظة على سرعة التحمل في الجزء الاخير من مسافة الفعالية عن طريق التدريب الدقيق وفق الأسس العلمية وتقنين الأحمال التدريبية لركض (200-400-600 م).



ومن هنا جاءت أهمية البحث في رفع المستوى البدني الخاص (القدرات البدنية) بالتحمل مما ينعكس على المستوى الرقمي للانجاز لعدائي 800 م تحت 20 سنة من اجل الأرتقاء بالمستويات البدنية التي ترفع من الاستعداد لدى العداءات لتحقيق ما يرومن اليه.

1-2 مشكلة البحث:

تراجعت في المدة الأخيرة مستويات انجاز معظم ألعاب القوى في قطرنا العزيز وبالأخص مستوى أنجاز فعالية ركض 800م ، إذ أن مستوى الأرقام العربية والآسيوية والعالمية قد تطورت بشكل كبير مقارنة بمستوى الانجاز للعدائين العراقيين في سباق الـ 800م وهذا التقدم في مستوى الانجازات الدولية ولمختلف الفئات العمرية ، جاء حتما من خلال اعتماد النظريات الحديثة المرتبطة بالعلوم المختلفة كعلم التدريب الرياضي والعلوم الأخرى.

ومن خلال ملاحظة الباحث وكونه مهتم في تدريب ألعاب القوى، لاحظ ثبات مستوى الانجاز لدى عدائنا بين بطولة وأخرى ، سواء اندية العراق بصورة عامة ومنتخب محافظة ميسان بصورة خاصة ، ويعزو الباحث هذا الثبات في المستوى إلى غياب بعض المرتكزات التي يتم فيها تدريب القدرات البدنية الخاصة بكل فعالية ، لذلك ارتأى الباحث إلى اختيار تدريبات خاصة بالتحمل ، لتأثيرها على بعض القدرات البدنية وكذلك نسبة تركيز اللاكتيك عند العدائين ، وقد تم تحديد مشكلة الدراسة من خلال التجربة الشخصية للباحث في الفعالية انفة الذكر وملاحظته في اثناء حضوره المستمر في المحافل الرياضية الخاصة بالألعاب القوى .

1-3 اهداف البحث :

- 1- اعداد تدريبات التحمل الخاص لدى عدائي 800 متر.
- 2- التعرف على بعض القدرات البدنية وانجاز ركض 800 متر.
- 3- التعرف على تأثير التدريبات في بعض القدرات البدنية وانجاز ركض (800) م ، ما بين الاختبار (القبلي - بعدي) لعينة البحث.

1-4 فروض البحث:

- 1- توجد فروق معنوية ما بين الاختبار (قبلي - بعدي) ، لبعض القدرات البدنية والانجاز لعينة البحث.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو منتخب محافظة ميسان لفعالية 800 متر.
- 1-5-2 المجال الزمني : الفترة من (2023/6/1) - (2023/8/6).
- 1-5-3 المجال المكاني : ملعب ميسان الاولمبي وملعب المخيم الكشفي في ميسان.



2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

يُعد منهج البحث الطريق العلمي الذي يسلكه الباحث في حل مشكلة بحثه، وكذلك الوصول إلى الحقائق والكشف عنها فطبيعة المشكلة تفرض منهجاً معيناً للوصول إلى الحقيقة (الشوك و رافع الكبيسي، 2004، صفحة 5) وبذلك اتبع المنهج التجريبي بتصميم (المجموعة الواحدة) ذات الاختبار القبلي والبُعدي.

الجدول (1)

يوضح التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التصميم التجريبي	الاختبارات القبليّة	عينة البحث
الاختبارات البدنية (التحمل) الانجاز لفعالية ركض 800م	تدريبات التحمل الخاص	الاختبارات البدنية (التحمل) الانجاز لفعالية ركض 800 م	العينة

2-2 مجتمع البحث وعينته:

جرى تحديد مجتمع عينة البحث لفعالية 800 م بالطريقة العمدية والذي طبق عليهم المنهج التدريبي للتحمل باستخدام تدريبات التحمل ، وتمثلت العينة فئة الشباب تحت 20 سنة لألعاب القوى لموسم (2023) ، والبالغ عددهم (5) عداً وشكلوا نسبة (100%) من مجتمع البحث.

2-2-2 تجانس عينة البحث:

لغرض التحقق من تجانس عينة البحث وذلك ضبط المتغيرات وتجنب المؤشرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية لأفراد العينة ، قام الباحث باستخدام معامل الإلتواء لاستخراج التجانس لأفراد عينة البحث التجريبية في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمر التدريبي) للتأكد بأن العينة تحت خط شروع واحد.



جدول (2)

يوضح اختبارات التجانس (الطول- الكتلة- العمر الزمني- العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول	سم	169,15	2.035	%1.203
2	الكتلة	كغم	68.32	2.071	%3.031
3	العمر الزمني	سنة	19	0.455	%2.394
4	العمر التدريبي	سنة	6.13	0.941	%0.153

ويتبين من خلال الجدول (1) ان قيمة معامل الاختلاف لمتغيرات البحث هي أقل من (30%). وهذا يعني أن عينة البحث متجانسة فيما بينهم في هذه المتغيرات. (الفرطوسي، 2016)

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المساعدة والمستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.
2. المقابلات الشخصية للخبراء والمختصين.
3. الاختبارات والقياسات.
4. الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت).
5. الملاحظة والتجريب.

2-3-2 الاجهزة والأدوات المستخدمة:

1. جهاز حاسوب لابتوب نوع (DELL) صيني الصنع عدد (1) .
2. كاميرا فيديو عدد (2) نوع كانون يابانية الصنع.
3. جهاز ميزان طبي لقياس الطول والوزن نوع PESPERSONE الماني المنشأ عدد (1).
4. ساعات توقيت الكترونية يابانية الصنع عدد (3).
5. مضمار العاب القوى (قانوني).
6. حواجز عدد (10).
10. شريط قياس متري طول (10م).
11. شواخص عدد (20).
12. صافرة عدد (1).
13. أدوات مكتبية (أوراق ، أقلام).



2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

❖ القدرات البدنية:

- تحمل السرعة.
- تحمل القوة.
- تحمل الأداء.

2-4-2 تحديد الاختبارات والقياسات والبحث:

2-4-2-1 الاختبارات البدنية:

أولاً: اختبار (200) م ركض بالقفز (عبدالحسن، 1995، صفحة 34).

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة.

- الأدوات المستعملة: مجال ركض (200) م ، ساعة توقيت ، صافرة ، استمارة تسجيل ، كاميرا.

- وصف طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط بداية (200) م، وبعد سماع إشارة المطلق يقوم بالركض بطريقة القفز، إذ تكون ركبة المختبر في أثناء القفز إلى المستوى الأفقي الموازي للأرض.

- التسجيل: يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل الوقت المنجز الذي يقطعه العداء إلى اقرب جزء بالمائة من الثانية.

ثانياً: اختبار ركض (600) م (عبدالجبار و بسطويسي احمد، 1984، صفحة 316)

- الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص.

- الأدوات المستخدمة: ملعب قانوني لالعاب القوى، ساعة توقيت، صافرة، كاميرا، استمارة تسجيل.

- وصف الأداء: يبدأ الاختبار حيث يقف العداء خلف خط البدء وعند سماع اطلاق الصافرة يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة ممكنة على مجال الركض لمسافة (600) م (دورة ونصف الدورة) ويبدأ فريق العمل بالتوقيت لحظة الانطلاق وإيقاف الساعة لحظة الوصول إلى خط النهاية.

- التسجيل: تم تسجيل زمن العداء المختبر بالدقيقة واجزائها بعد الإنتهاء من قطع مسافة 600م ركض.

ثالثاً: اختبار ركض (1000) م (عبد، 2013)

الهدف: قياس تحمل الأداء.



الأدوات المستخدمة : ملعب قانوني ، ساعة توقيت ، صافرة ، استمارة تسجيل ، كاميرا.

وصف الاختبار: يبدأ المختبر بالركض على مسافة (1000) م بدء المساعد بالتوقيت عند بدا المختبر بالركض عند بداية المسافة، ويتم إيقاف الساعة عند نهاية المسافة، ويتم الاختبار بصورة جماعية ولمرة واحدة.

التسجيل: يتم حساب الزمن بالدقائق واجزائها.

رابعاً: اختبار الإنجاز: اختبار ركض 800 م (فائق و اسيل جليل، 2013، صفحة 210)

الهدف: قياس إنجاز فعالية ركض 800 م.

الأدوات المستخدمة: مضمار العاب القوى، ساعات توقيت ، صافرة ، كاميرا، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: تم إجراء الاختبار وفق شروط وضوابط الإتحاد الدولي لالعاب القوى العالمي اذ تم بدء الاختبار لكلا العدائين من وضع البدء من الوقوف وبعد سماع العداء (خذ مكانك) ومن ثم إشارة البدء والانطلاق لدورتين حول المضمار بأقصى سرعة للعداء حتى الوصول إلى خط النهاية.

التسجيل: سيقوم المسجل بتسجيل زمن الإنجاز بالإستبانة المعدة لهذا الغرض بالدقيقة والثانية لأقرب جزء من الثانية.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

تُعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي يجب أن يقوم بها الباحث، لأنها تُعد تدريباً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات وإيجابيات التي تقابلة في اثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً (المندلوي و اخرون، 1989، صفحة 107).

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الخميس المصادف (1 / 6 / 2023) الساعة (5,00) عصراً على (2) عدائتين من عينة البحث نفسها على ملعب ميسان الاولمبي وذلك لغرض التعرف على:

1. قابلية افراد العينة في تنفيذ الاختبارات وطريقة تفاعلهم معها.
2. التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الاجراء.
3. التعرف على الوقت الكاف لإجراء الاختبارات.
4. تحديد الصعوبات والمعوقات والاطفاء التي ستظهر في اثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.
5. التعرف على الاجهزة والادوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.



2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الجمعة الموافق (2023/6/2) الساعة (5,00) عصراً على (2) عدائتين من عينة البحث نفسها, على ملعب ميسان الاولمبي , وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الثانية, هو تحقيق الاتي :

1- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الوحدات التدريبية.

2- تحديد الشدد التدريبية.

3- تثبيت جميع الملاحظات المتعلقة بالتمرينات المعدة ومدى الافادة منها.

4- فحص الادوات المستخدمة.

5- التعرف على العدد اللازم للكوادر المساعدة

6- التعرف على إمكانية العينة على تطبيق التدريبات, وكيفية التعامل مع الوسيلة.

2-6 التجربة الرئيسية:

2-6-1 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية (البدنية) لعينة البحث التجريبية كالاتي ولمدة (3) ايام:

1- اختبار 200م ركض بالقفز + اختبار 600 متر (اليوم الاول).

2- اختبار ركض 1000م.(اليوم الثاني)

3- اختبار الإنجاز ركض 800 م (اليوم الثالث)

في أيام الاحد والاثنين والثلاثاء المصادف (4-5-6 /2023/6 /6) وذلك في تمام الساعة (4,00) عصراً على ملعب ميسان الاولمبي, كما عمل الباحث على تسجيل الملاحظات كافة والظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان والمكان والأدوات وطريقة تنفيذ الاختبار لمحاولة تهيئة الظروف نفسها للاختبار البعدي.

2-6-2 (المنهج التدريبي):

بُعد ان أُجريت التجربة الاستطلاعية وتم التأكد من صحة الإجراءات اللازمة للاختبارات, قام الباحث بأعداد برنامج تدريبي في فعالية ركض (800) م على وفق الزمن الحقيقي في الاختبارات القبلية, وتحديد الشدة التي قطع بها افراد العينة مسافة السباق:

- بدأ تنفيذ المنهج التدريبي بتاريخ (10/ 6 /2023) ولغاية (2/ 8 /2023).

- فترة الاعداد الخاص.

- تتكون افراد عينة البحث من مجموعة واحدة (5) عداء.

- عدد الوحدات التدريبية الموضوع (8) أسابيع.



- عدد الوحدات التدريبية الكلي (24) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات.
- أيام التدريب الأسبوعية (السبت - الاثنين - الاربعاء).
- يتراوح زمن تنفيذ التمرينات في القسم الرئيسي من 12-67 د.
- كانت الطريقة في تنفيذ التدريبات كالتالي:
- * يتم استخدام التدريب الفكري المرتفع الشدة (85-90%) خلال أداء التمرينات المرتفعة الشدة.
- * تكون بداية تمرينات بالمستوى الأول أي بشدة من (50-80%) للأسابيع الأولى وبعدها يبدأ الحمل التدريبي بالتصاعد حتى يصل في الأسبوع الأخير (الثامن) إلى شدة (85-90%).
- * يبدأ العداء بأداء متصاعد حتى الوصول إلى الشدة المطلوبة والبقاء ثم العودة إلى الشدة المنخفضة وهكذا الاستمرار.

* اعتماد مبدأ التدرج بالحمل على نحو منتظم حتى لا يؤدي إلى ظاهرة الحمل الزائد التي تؤثر سلباً على العداء مراعيًا في ذلك مبدأ التدريب المتموج بما يتوافق مع قابلياتهم.

- راع الباحث الأسس العلمية في العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي (الشدة والحجم والراحة) على طول مدة أداء التمرينات.

2-6-3 الاختبارات البعدية:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث في ثلاثة أيام (الجمعة - السبت - الأحد) المصادف 4-5-6/8/2023 في تمام الساعة (4,00) عصرا على ملعب ميسان الاولمبي بعد الانتهاء من مدة تطبيق المنهج الذي استغرق (8) أسابيع وقد تم مراعاة تهيئة نفس ظروف الاختبارات القبليّة وإجراءاته المتبعة قدر الإمكان لاختبارات البدنية والانجاز.

2-7 الوسائل الاحصائية:

وظف الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة واستخراج البيانات الخاصة بالبحث وكانت القوانين المستخدمة في البحث على النحو الآتي:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الإنحراف المعياري.
- 3- معامل الاختلاف.
- 4- النسبة المئوية.
- 5- (T) العينات المستقلة.



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج المتغيرات البدنية والانجاز

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وفرق الأوساط وقيمة (t) المحسوبة، ودلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) في متغيرات المدروسة

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف س	ف ع	قيمته (ت) المحسوبة	قيمة (sig)	الدلالة الاحصائية
		الوسط	انحراف المعياري	وسط	انحراف معياري					
ركض بالقفز 200م	ثانية	54.672	0.271	53.916	0.429	0.756	0.462	3.657	0.022	دال
ركض 600م	دقيقة	1.190	0.083	1.084	0.071	0.105	0.079	2.978	0.041	دال
ركض 1000م	دقيقة	2.514	0.068	2.463	0.068	0.051	0.025	4.489	0.011	دال
الانجاز	دقيقة	1.571	0.016	1.533	0.021	0.037	0.014	6.004	0.004	دال

(ن - 1) = (5 - 1) = 4 تحت مستوى دلالة > (0.05)

1-1-3 مناقشة الاختبارات البدنية والانجاز:

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (3) يتضح بوجود فروق معنوية بين الإختيارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يثبت أن مفردات المنهج الذي أعتمد عليها الباحث أسهم بالشكل الكبير في تطوير تحمل القوة لعديني 800 م الشباب وأن تطبيق هذه المفردات أثناء التدريب بالتأكيد على زيادة المقاومة على العضلات العاملة وبالنتيجة الاختلاف المتولد على العضلات ينتج تكييفاً يساعد المسارات الحركية للأداء المطلوب للصفة المراد تطويرها، وأن اختبار الركض بالقفز يعتمد على قدرة العضلات لإنجاز شغل من خلال التبادل المنتظم بين عمليتي الشد والارتخاء التي تعمل في قطع أكبر مسافة ممكنة نتيجة هذا الانسجام بين العمل العضلي للعضلات العاملة، كما يذكر أن تدريب القوة يحتاج إلى سرعة عالية خلال التمرينات للحصول على أداء حركي أفضل خلال المنافسات (الفتاح، 1992، صفحة 78)، ويرى الباحث أن التطور في نتائج هذا الاختبار يعني تحسن قدرة هذه العضلات العاملة على إنتاج الطاقة اللازمة للحركة وعلى بذل الجهد الذي يتميز بالانقباضات العضلية السريعة لمدة أطول، وإن الانتظام في التدريب يؤدي إلى تطور القدرات البدنية والذي تتضمن تمرينات لمسافات (150م - 200م) ومن خلال استخدام المقاومة الذاتية عن طريق تمارين الركض بالقفز والأداء



الصحيح للحركة، وأستمرار اخراج هذه القوة لأطول مدة ممكنة ومقاومة التعب، إذ أن تنمية الصفة الحركية ترتبط بجميع الانقباضات العضلية الخاصة بالتمرنات الخاصة التي توظف فيها مقاومة وزن الجسم وهو الركض بالقفز (باوزنك) ولمسافات مؤثرة وفاعلة، وتعد من الوسائل المهمة لتحقيق ذلك التدرج في التمرينات يخلق حالة من الزيادة المستمرة في عمليات التكيف الفسيولوجي والبدني والمهارى ومن ثم الارتقاء وبمستوى الاداء.

اما في متغير (ركض 600 متر) يتضح أن قيمة الفروق أقل من مستوى الدلالة إذ هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير تدريبات تحمل ، إذ إن التدريبات المطبقة على عينة البحث تعمل على تطوير قابلية العضلات على بذل القوة وتطوير قابلية انقباضها وانبساطها لمدة طويلة نسبيا، إذ ان سرعة السباق الخاصة هي "عبارة عن القدرة على انجاز عمل تخصصي وبأقل وقت ممكن" (كماش و يوسف لازم، 2002، صفحة 65)، ويرى الباحث ان تقع مسافة ركض 600م ضمن السباقات متوسطة المسافة والتي يشترك فيها النظامين الأوكسجيني واللأوكسجيني والتي قامت عينة البحث بالتدريب عليهما وفق شدة وتكرار يعود له إداء المجموعة واتجهت نحو تطوير تحمل الاداء لإحداث تكيفيات في العضلات العاملة على بذل القوة المطلوبة واستمرارها فضلاً عن هدفها الرئيسي هو التأثير في مستوى التكيفيات اللاهوائية للجهاز الدوري التنفسي لتحمل التعب والاعباء المتسلطة على العضلات للاستمرار بالركض ومحافظة على القوة والسرعة المطلوبة وتناسبها مع المسافة المحدد، ويُعد التحمل الخاص مهماً جداً وضرورياً لكثير من الفعاليات الرياضية التي تتطلب أداء بشدة قصوي أو شبه قصوي، إذ تجعل الرياضي يقاوم التعب ومعالجة تراكم كميات من حامض اللاكتيك في العضلات والدم بسبب نقص الاوكسجين جراء شدة الاداء العالية والتي ترتبط بمقاومة أجهزة الفرد العضوية للتعب تحت حالات الشدة القصوى (احمد خاطر و البيك، 1997، صفحة 222).

اما في متغير (ركض 1000 متر) ظهرت الفروق معنوية ويعزو الباحث الفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي يتبين فرق بالأوساط الحسابية عن ذلك فانه في أثناء تدريب أفراد عينة البحث تم توظيف التموج في الأحمال التدريبية ذات الوسائل والإتجاهات التي أعدت بشكل مباشر في تطوير مستوى تحمل السرعة الذي عمل على إستعادة الشفاء بعد تجمع الأحمال التدريبية القصوية، إذ ان تحمل الاداء يعني " قدرة المقاومة ضد التعب مع حمل شبه قصوي إلى قصوي بشدة عالية من الإثارة بصورة رئيسة وإنتاج الطاقة اللاهوائية" (Culture, p. 60)، زيادة على ذلك فقد وطف الباحث تدريبات اللاكتيك الديناميكي التي كانت لها الدور الكبير في حدوث تكيفيات فسيولوجية أثناء



مدة الراحة بوصفه إذ أدى ذلك إلى ان تكون قابلية العمل البدني عالية مما ساعد إلى تحسين الإنجاز، ويؤكد ذلك ما ذكره (حسن و نصيف، 2005، صفحة 231) بقولهما ان " أهم العناصر التي يتوقف عليها تطوير مستوى المطاولة الخاصة هو سعة الحمل وشدة المسافة المقطوعة وطرق التدريب" مع ما أشار إليه (ShapiroIm, 1983, p. 82) " ان زيادة شدة التدريب قد تظهر درجة عالية من التكيف البدني".

اما في متغير (الإنجاز) فقد ظهرت الفروق معنوية , إذ يتضح هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا نتيجة منطقية لنتائج المعنوية للحمل الخاص وتحمل الاداء التي سبق مناقشتها، إذ تركز العمل في التنفيذ على وفق الأسس العلمية الصحيحة التي تركزت التدريبات التحمل التي كان لها الدور الكبير في حدوث تكيفات فسيولوجية في أثناء مدة الراحة" (حسين، 2013، صفحة 176)، ويرى الباحث ان التداخل بين طرائق التدريب الاوكسجينية واللاوكسجينية كان ذو تأثير مباشر في تحقيق الإنجاز بالاختبارات تحمل الخاص، وأكد (الكعبي، 2007، صفحة 207)، أن توظيف تدريبات التحمل التي تتميز بالشدة الاقل من القصوى يحدث فيها نقص في الاوكسجين اللازم لإنتاج الطاقة، وبذلك يتم أنتاج الطاقة مع عدم كفاية الاوكسجين ومن ثم يحدث تراكم لحمض اللاكتيك بدرجة اكبر من معدل التخلص منه ونتيجة لذلك يصبح الدم حامضيا، ويحدث هذه الحالة عند تجاوز العتبة اللاكتيكية (4مل مول) وبذلك ينخفض الدم الذي يمكن أن يصبح خطراً عندما تكون المنظمات الحيوية غير قادرة على معادلة الدم وعدم استطاعة الأجهزة والأعضاء الداخلية في التخلص من حامض اللاكتيك" ما يميز به سباق 800م من شدة شبه قصوي وزمنها طويل نسبياً الذي له علاقة بالقدرة التحمل الخاص التي تتميز بنقص الاوكسجين الواصل للعضلات العاملة، لأن من شروط حدوث التكيف على التحمل الخاص بالفعالية مقاومة التعب الشديد، إذ إن "استخدام الحمل العالي إلى الاقصى بهدف تأمين حدوث التعب، والتعب الشديد التي تعد شرطاً لحدوث التكيف والتي تسهم بدورها في ارتفاع المستوى" (المنعم و الغني، 1999، صفحة 55).

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- أن تدريبات التحمل الخاص تؤثر في انسابية الأداء وتحسين الإنجاز لركض 800 م.
- أن تدريبات التحمل لها اثر فعال في تطوير تحمل الخاص وإنجاز ركض 800 م.

4-2 التوصيات:

- يفضل إعتقاد تدريبات التحمل لانجاز 800 م كونه ذات تأثير في تنظيم الحمل التدريبي.



- ضرورة التنوع في شدة التمرينات والمسافات تأكد انها ذات فاعلية كبيرة بما ينسجم مع متطلبات الواجب الحركي في التدريبات اللاوكسجينية والاكسجينية.

بعض التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية

- ركض 200 م من الوقوف
- ركض 600 م من الوقوف
- ركض بالقفز لمسافة 100 م
- ركض 100 م من الوقوف ثم هرولة 100 م
- ركض 50 متر بالقفز، ثم 50 متر هرولة
- ركض 300 متر من الوقوف
- ركض 400 متر من الوقوف
- قفز حواجز دبل تيك (10 حواجز)
- ركض بالقفز مسافة 100 متر
- ركض 100 متر من الوقوف , ثم ركض هرولة 100 متر
- ركض 1 كم
- ركض 2 كم
- فارتلك هرمي ركض 100 م راحة 100 م , ركض 150 م راحة 100 م , ركض 200 م راحة 100 م
- ركض 250 م راحة 100 متر , ركض 300 م راحة 100 م.
- ركض بالقفز لمسافة 150 متر , (ركض 50 م راحة 20 م), (ركض 50 م راحة 20 م), (ركض 50 م راحة 20 م)

أنموذج لوحدة تدريبية يومية

الهدف / تطوير التحمل الخاص					الوقت : الساعة 5 عصراً			اليوم (الاربعاء)		
الزمن الكلي للتمرينات (47.32 د)					المكان ملعب ميسان الاولمبي			التاريخ (2024/6/14)		
الراحة بين تمرين واخر	الزمن الكلي لتمرين	الزمن العمل الكلي	زمن الراحة الكلي	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	الزمن المستهدف	الشدة	اسم التمرين
د 8	د 30.40	د 6.40	د 24	د 6	2	د 3	4	25 ثا	%80	1- ركض بالقفز لمسافة 50 م ثم ركض 50 هرولة
	د 8.52	د 3.52	د 5	د 6	2	د 3	2	58 ثا		2- ركض 300 م من الوقوف



- المصادر A. S. Almujamay، و Z. A . Abdul Razzaq .(2020) . (Some muscles and angles) E.M.G) performance in the stages of up and down the slopes
International Journal of Psychosocial Rehabilitation ،24 (8).
- B Zimmerman .(2000) . Self-efficacy: An essential motive to learn. Contemporary Educational Psychology ،25 (1).
- &B Keatney.B Dare .(1988) . speed training .
- Adams, Nancy & Bandura, A.; Reese, Linda .(1983) . Microanalysis of Action and Fear Arousal as a Function of Differential Levels of Perceived SelfEfficacy
Journal of Personality and Social Psychology ،43 (1).
- G. C. (n.d.). *GERMAN Collge for Physical Culture, Introducation in to general theory and methodology of sports Training and competition*. German democratic republic.
- Giorgos , P., & Others. (2020). (2020). Development and Maintenance of Sprint Training Adaptations: An Uphill-Downhill Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 6(6).
- Encarnación-Martíne، و Javier Gamez، others، Campos José .(2014) . Three Dimensional Kinematic Analysis of the Long Jump at the 2088 IAFF World Indoor Championships in Athletics ،28 ،115–113 .*New Studies in Athletics* .
- Juard, O. (1999). *Physical Training for bad min ron, Editell by bnoystim*. Denmark, Holling.
- Maddux .(1987) . Self — Efficacy theory and research, Applications in clinical and counseling psychology .
- Faurst. M.L & Nelson.L.R .(1972) . An Objective study of the effects of expectation on Competitive performance
Journal of Psychology .



Gender differences in takeoff techniques of non-elite Russian long jumpers .Nemtsev Oleg (2016).

Journal of Human Sport and Exercise .jumpers 14 (4).

Panoutsakopoulos, V., Theodorou, A., Kotzamanidou, M., & Kollias, I. (2020). Biomechanical analysis of the 2017 European indoor champion in the women's long jump: case report. *Exercise and Quality of Life*, 12(1), 5-13.

Paradisi, G., Bissas, A., & Cooke, C. (2009). Combined Uphill and Downhill Sprint Running Training Is More Efficacious Than Horizontal. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 42(2), 229-243.

Proceedings of the (2014) .Norasudin Sulaiman Shariman ismail و Rahmat Adnan

International Colloquium on sports Science, Exercise, Engineering and Technology

Ralf Schwarzer (1998) . *Efficacy in (14) cultures — General perceived Self* . تم الاسترداد من

<http://www.Yorku.co/1/foultyacoelmic/1/schwarzer/1/word/14.htm>

Schiffre.J:Training (2011).

Shapiro, S. R. (1983). *Effect of Training on left Ventricular structure and function* .

Anechocardiographic study Br Hrtj.

ابو العلا احمد عبد الفتاح . (1992) . هضبة القوة وكيف يمكن التغلب عليها . القاهرة ،

مركز التنمية الاقليمي: نشرة العاب القوى.

احمد خاطر ، و احمد فهمي البيك . (1997) . القياس في المجال الرياضي (المجلد 1).

القاهرة: دار المعارف.

أحمد محمود ابراهيم . (2017) . موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية و التطبيقية

لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه . . الاسكندرية : منشأة المعارف.



اخلاص محمد عبد الحفيظ، و مصطفى حسين باهي. (2002). : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية (المجلد 2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

أمر الله احمد البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقها. منشأة المعارف.

بسطويسي. (1999). علم التدريب الرياضي، نظرياته وتطبيقاته. القاهرة .

بيتر ثومسون. (2005). كسر حاجز السرعة عن التدريب الفكري الحديث. بريطانيا: مجلة ألعاب القوى الاسبوعية.

ترجمة دكتور حيدر فائق، و اسيل جليل. (2013). القانون الدولي للمنافسات لالعاب القوى مسابقات الرجال. مطبعة بغداد.

جبار رحيمة الكعبي. (2007). الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي. الدوحة.

جمال عبد الكريم، و عمر حامد. (2012). تحليل بعض الزوايا المطلقة وارتباطها بالدفع اللحظي والمستوى الرقمي لمرحلتي الاقتراب والارتقاء للاعبين الوثب الطويل للشباب. مجلة علوم الرياضة، 9(30).

حمدي عبد المنعم، و محمد عبد الغني. (1999). مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني. القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين.

داليا حسين صالح. (2007). توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة السلة في اقليم كردستان.



- سمير مسلط. (1991). ؛ الميكانيكا الحيوية. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر.
- سميرة طه محمود. (1989). بناء مقياس الرضا الحركي لمتسابقى الميدان والمضمار. مجلة علوم وفنون الرياضة، 1(2).
- صريح عبد الكريم الفضلي، و وهبي علوان البياتي. (2012). البيوميكانيك الحيوي الرياضي. بيروت: شركة الغدير للطباعة.
- صريح عبد الكريم الفضلي ووهبي علوان البياتي. (2012). البايوميكانيك الحيوي. بيروت : الغدير للطباعة .
- عامر فاخر شغاتي. (2005). تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير تحمل السرعة وفق الزمن المستهدف وانجاز 1500 متر. جامعة بغداد : مجلة كلية التربية الرياضية.
- عقيل جاسم حسين. (2013). تأثير تدريبات اللاكتات الديناميكية على وفق النبض في مستوى تركيز حامض اللاكتيك وبعض المتغيرات البايوكيميائية والوظيفية ومستوى انجاز في 200م- 400م سباحة حرة . البصرة.
- علي ابو الشون. (2020). تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض أنواع السرعة للاعبى كرة القدم. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.
- علي سلمان عبد. (2013). الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية ، حركية ، مهارية . بغداد: مكتب النور.
- علي سموم الفرطوسي. (2016). مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية (المجلد 3). بغداد: مطبعة المهيمن.



- عماد عبدالفتاح السرسري. (2001). تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه ،. طنطا: رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية طنطا .
- قاسم المندلاوي، و اخرون. (1989). الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية . الموصل: مطبعة التعليم العالي.
- قاسم حسن حسن، و عبد علي نصيف. (2005). علم التدريب الرياضي (المجلد المرحلة الرابعة).
- قيس ناجي عبدالجبار، و بسطويسي احمد. (1984). الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي . بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
- كماش، و يوسف لازم. (2002). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. عمان الاردن : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
- لؤي غانم الصميدعي. (2010). الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي (المجلد 1). اربيل.
- لويس مندوزا و ايبهرت نيكسدورف. (2010). التحليل البايوميكانيكي. برلين.
- محمد حسن علاوي. (1998). الاحتمالات والمقاييس النفسية في التربية البدنية والرياضية: القاهرة. دار الفكر العربي.
- محمد سيد ابراهيم. (2011). تأثير تطوير القدرات الحركية الخاصة على تحسين الإيقاع الحركي للاعبي الكاتا برياضة الكاراتيه. القاهرة : كلية التربية الرياضية جامعة حلوان .



محمد صبحي حسنين. (2001). ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد عاصم عازي. (2021). الموسوعة الهندسية في الكاراتيه . الجزائر: دار الفا للوثائق و النشر .

محمد عاصم غا. (بلا تاريخ).

محمد عاصم غازي. (2017). الكاراتيه بين التخطيط العلمي و التطبيق العملي . الاسكندرية : دار ماهي للنشر و التوزيع .

محمد عاصم غازي. (2020). المعلم المرشد في رياضة الكاراتيه . الاردن: دار دجلة للنشر و التوزيع .

محمد عاصم غازي. (2021). الايقاع الحركي في علوم التربية الرياضية. الاردن: دار الحامد للنشر و التوزيع .

محمد عاصم غازي. (2021). الموسوعة الهندسية في رياضة الكاراتيه. الجزائر: دار الفا للوثائق و النشر.

محمد عاصم غازي. (2021). كتاب التكامل في رياضة الكاراتيه . الأردن : دار الوفاق للنشر و التوزيع .

محمد عبدالحسن. (1995). التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى أنجاز ركض 400. بغداد، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية.

محمد عثمان. (1990). موسوعة العاب القوى تكنيك - تدريب - تحكيم . الكويت.



محمد علي القط. (1999). وظائف اعضاء التدريب الرياضي - مدخل تطبيقي. القاهرة: دار الفكر العربي.

محمد علي عبد الرحمن. (2013). تأثير استخدام بعض الخرائط التكتيكية خلال التقسيمات الزمنية والمكانية علي مؤشرات الفعالية. . القاهرة : : مجلة التربية الرياضية حلوان.

مفتي ابراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة (المجلد 2). القاهرة: دار الفكر العربي.

نوري الشوك، و رافع الكبيسي. (2004). دليل الباحث لكتابة البحث في التربية الرياضية. العراق، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ياسر نجاح واحمد ثامر . (2015). التحليل الحركي الرياضي . النجف: دار الضياء للطباعة .