

((مستخلص الرسالة))

تأثير تدريبات الايقاع الثابت وفق معدل سرعة مراحل السباق في تحمل السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية وانجاز ركض ٥٠٠٠ متر لشباب نادي (عفك - نفر)

الباحث

المشرف

هبة سعدون لفته

أ. د . رحيم رويح حبيب

تعد فعالية العاب القوى من الالعاب التي حظيت باهتمام اعلامي كبير في السنوات الاخيرة بما حققته من انجازات عالمية والتي اثبتت بان البشر ليس له حدود في قابليته البدنية سواء كانت من جانب القوة او السرعة او التحمل ، جاء ذلك بما تحقق اليوم من تحطيم وتسجيل ارقام عالمية جديدة في سباقات السرعة والقوة والتحمل ، كل ذلك جاء من خلال التطور العلمي والتقني وفي مقدمته جهود علماء التدريب الذين حاولوا استغلال الطاقة البشرية مستخدمين النظريات والافكار لمختلف العلوم الصرفة ، وفعالية ركض ٥٠٠٠ متر من فعاليات العاب القوى والتي حظيت باهتمام اعلامي كبير في السنوات الاخيرة بما حققته من انجازات عالمية والتي اثبتت بان البشر ليس له حدود في قابليته البدنية سواء كانت من جانب القوة او السرعة او التحمل .هدفت الدراسة اعداد تدريبات خاصة بأسلوب الايقاع الثابت او المنتظم وفق معدل سرعة مراحل مسافة السباق المتمثلة (٤٠٠ - ١٠٠٠ م - ٢٠٠٠ م - ٣٠٠٠ م) في ركض ٥٠٠٠ متر و تأثير التدريبات في تحمل السرعة وبعض المتغيرات الفسيولوجية وانجاز ركض ٥٠٠٠ متر فضلا عن مقارنة الاسلوب او الايقاع التكتيكي للمستوى العالمي والعراقي وعينة البحث في اجزاء سباق ركض ٥٠٠٠ متر والانجاز.، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعات المتكافئة) لملائمته

طبيعة البحث على عينة من متسابقى شباب اندية (عفك - نفر) من محافظة الديوانية
بالعاب القوى في ركض المسافات الطويلة وباعمار من (١٨ - ١٩) سنة والبالغ عددهم (١٢)
متسابق والمشاركين في الموسم الرياضى (٢٠١٦ - ٢٠١٧) وقد تم تقسيمهم
عشوائيا الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٥) متسابق لكل مجموعة ، حيث تم
تكافؤ المجموعتين بمتغيرات الدراسة وبعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي تم البدء بتنفيذ
البرنامج التدريبي لمجموعة البحث ، وقد استغرق البرنامج (٨) اسبوع وبواقع (٣)
وحدات تدريبية في الاسبوع في مرحلة الاعداد الخاص ، وتم تحديد الشدة في التمرينات
المستخدمة من خلال معدلات سرعة اجزاء السباق ، اذ نفذت (٢٤) وحدة تدريبية تم
بعد اجراء الوحدة التدريبية (١٢) اختبار وسطي للانجاز لمعرفة تطور مستوى العينة وتحديد
الشدة ، ومن خلال النتائج استنتجت الباحثة هناك تأثير في تدريبات الشدة المستخدمة وفق
ايقاع السباق في تطوير المتغيرات (الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والسعة الحيوية
والانجاز) ، هناك تأثير في تدريبات الشدة المستخدمة وفق ايقاع السباق على الاسلوب
التكتيكي المستخدم في قطع اجزاء ركض ٥٠٠٠ متر والانجاز، لاتعتمد استراتيجية او
الاسلوب التكتيكي في ركض ٥٠٠٠ متر على ايقاع ثابت بل هناك مراحل من السباق تميزت
بازدياد معدل السرعة ومراحل اخرى استقرارها او تناقصها وارتفاعها دائما في المرحلة الاخيرة
. ومن خلال ذلك توصي الى ضرورة عناية مدربي ركض المسافات المتوسطة والطويلة
بتدريبات شدة السباق وفق الايقاع المستخدم في تنمية كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي
وتحمل حامض اللاكتيك في الدم لاطول فترة اثناء الاداء ، ضرورة الاهتمام بتطوير قابلية
التحكم في معدل السرعة لأجزاء مسافة السباق بتنمية قدرة المتسابقين على الحفاظ على
سرعتهم بين النصف الاول والثاني