

تحسين تقييم تأثيرات الدورات التدريبية لما قبل الشروع في الملاكمة

السيد عمر علي مهدي

الجامعة الوطنية للرياضة والتربية البدنية في أوكرانيا

الملخص العربي:

المستخلص: عمر علي مهدي، تأثير التدريب على تحسين تقييم فرص العمل لما قبل الشروع في الملاكمة. منهجية مبررة لتقييم آثار الدورات التدريبية التي تهدف إلى تحفيز ملاكم خاص. يمكن استخدام هذا الأسلوب لتخصيص وزيادة تركيز التدريب المتخصص. ويبين أن أساس تقييم التقديرات هي تخمينات نسبة استجابة ضغط الجسم وحجم جهاز الدوران/ التنفس. كانت دورات تدريبية منتقاة، وكان لها أعلى تأثير في تحفيز مكونات الملاكم الخاص.

الملخص الانكليزي:

Improving the assessment of the effects of training sessions for the prelaunch in
boxing

Omar Ali Mahdi

al_nasir1998@yahoo.com

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Abstract. Mahdi O.A. Effect of training to improve the assessment of employment for the prelaunch in boxing. Justified way to assess the effects of training sessions designed to stimulate special battler. This method can be used to customize and increase the focus of specialized training. It is shown that the basis of assessment is the ratio estimates of the body's stress response and the magnitude of the cardiorespiratory system. It was selected training sessions, which had the highest stimulating effect on the components of the special battler.

Keywords. Prelaunch in boxing, training facilities, stimulation of the functionality of the body to stress.

Justification. In theory and practice of training high-class athletes are searching for new approaches to increase the efficiency of training in the competitive period. One of the most important problems is the need to develop and use the stimulative impacts in preparation for the competition which increases the impact of the approved system of the facilities and provide a higher mobilization effect before competitive activity of the athletes [2].

The practice of sport has some outside training facilities which influences upon the effectiveness of the getting started [1]. Analysis of the scientific and methodological literature provides a wide range of outside training impacts stimulating operability of athletes including boxing [1, 5, 7]. At the same time, literature data indicate the possibility of forming a mobilization effect by using special training impacts. Conceptually, this approach is described in the theory of sport [4]. It is based on the combined use of basic and additional training sessions in the competitive period of training. According to the theory of sport, the main sessions are aimed at improving the technical, tactical and other types of training. Additional sessions aim to stimulate the dynamic capabilities to ensure effective implementation of the existing capacity in the competitive activities.

المقدمة : ما قبل الشروع في الملاكمة، مرافق التدريب، تحفيز وظائف الجسم ليبلغ الإجهاد المبرر في النظرية والممارسة في التدريب يبحث الرياضيون من الدرجة العليا عن أساليب جديدة لزيادة كفاءة التدريب في الفترة التنافسية. وإحدى أكثر المشاكل أهمية هي الحاجة إلى تطوير واستخدام تأثيرات محفزة استعدادا للمنافسة مما يزيد من تأثير النظام المعتمد للمرافق وتوفير تأثير تعبئة أعلى قبل النشاط التنافسي للرياضيين [٢].

لممارسة الرياضة بعض مرافق التدريب الخارجية التي تؤثر على فعالية البدء [١]. تحليل المطبوعات العلمية والمنهجية يوفر مجموعة واسعة من تأثيرات التدريب الخارجي على تحفيز عمليات التفعيل لدى الرياضيين بما في ذلك الملاكمة [١ ٥ ٧]. وفي الوقت نفسه، تشير بيانات المطبوعات الى امكانية تشكيل تأثير التعبئة باستخدام تأثيرات تدريب خاص. ومن الناحية النظرية، يرد وصف هذا المنهج في نظرية الرياضة [٤]. ويقوم على الاستخدام المشترك لدورات التدريب الأساسية والإضافية في الفترة التنافسية للتدريب. ووفقا لنظرية الرياضة، تهدف الدورات الرئيسية الى تحسين التقنية والتكتيك وغيرها من صنوف التدريب. وتهدف الدورات الإضافية إلى تحفيز القدرات الديناميكية لضمان التنفيذ الفعال للقدرات الراهنة للأنشطة التنافسية. وبوجود المفهوم العام للتأثيرات الإضافية يمكن أن نلاحظ نقص الاهتمام بتطوير المرافق الخاصة. ويمكن استخدامها في التحضير للأنشطة التنافسية للملاكمين لتحسين القدرات الخاصة للرياضيين.

إن التخطيط والمبرر العلمي واستخدام مرافق تدريبية خاصة ستؤدي الى زيادة تأثير التعبئة قبل الشروع للملاكمين. وستجعل من الممكن زيادة تحقيق الاستفادة من إمكانات الرياضيين في الأنشطة التنافسية الأمر الذي يوفر مبررا للبحث.

الهدف هو تبرير منهجية تقييم آثار تأثيرات التدريب وزيادة التركيز المتخصص على ما قبل الشروع في الملاكمة على هذا الأساس.

الأساليب وإدارة الاختبار. شارك في الاختبار ١٢ رياضيا مؤهلا (أبطال رياضة). من فئات الأوزان ٥٠,٨٠٢ كجم - ٦٣,٥٠١ كجم.

تم تقييم نسبة تأثيرات "أثر الجرعة" وفقا لنسبة مؤشرات إجهاد الجسم وتفاعل النظم الوظيفية لضمان العمل في الدورات.

تم تحديد إجهاد الآليات الفسيولوجية في الأحمال المتغيرة وفقا لأعلى مجموعة من التغييرات في شدتها وفقا لمتوسط مستوى شدة الحمل ودرجة التغير في شدة الحمل خلال تنفيذ التسارع. وجرى تنفيذ التحليل وفق الصيغة: درجة التوتر بالنسبة المئوية (%) = ١٠٠٪ - (المعدل الأعلى لمتوسط الحمل X المعدل الأعلى لمتوسط ذروة المعدل الأعلى للتسارع - ١ X ١٠٠٪) [٣].

تم تعريف مستوى تفاعل النظم الوظيفية على إيقاع التدريب- المؤشر المتكامل لاستجابة جهاز الدوران/ التنفس. وتم تحديد إيقاع التدريب على أساس وقت التدريب ومستوى معدل ضربات القلب أثناء ممارسة النشاط البدني عندما يبلغ معدل ضربات القلب حالة مستقرة [٦].

$I_{t.i.} = T_{t.i.} \cdot K_{ph.l.}$, where, $I_{t.i.}$ – training impulse, $T_{t.i.}$ – duration of training load (min), $K_{ph.l.}$ –ratio of physical load.

$K_{ph.l.} = \Delta_{ph.l.} (\Delta_{ph.l.}) \cdot (R - R_{HR})^{-1} = \Delta_{HR} (\Delta_{HR}) \cdot (R - R_{HR \text{ training}})^{-1}$
 where, $\Delta_{ph.l.}$ – delta of physical load, $R - R_{HR}$ – amplitude of the heart rate, $R - R_{HR \text{ training}}$ – delta HR trainig.

$R - R_{HR} = R_{max} - R_{immobility}$, где, R_{max} – the maximum heart rate, $R_{immobility}$ – amplitude of the heart rate during immobility.

$\Delta_{HR} (\Delta_{HR}) = HR_{average \text{ training}} - HR_{im.}$ where, $HR_{average \text{ training}}$ – average measures of the heart rate during load, $HR_{im.}$ – average measures of the heart rate during immobility.

$I_{t.i.} = T \cdot [(HR_{av. tr.} - HR_{im.}) \cdot (R_{max} - R_{im})^{-1}] = T_{\Delta HR}$, где $T_{\Delta HR}$ – ratio factor $T \cdot \Delta HR$, $T_{\Delta HR}$ – ratio of training impulse in conventional unit.

نتائج الأبحاث. تم اختبار تأثيرات ١٥ دورة تدريبية تهدف إلى تحسين قدرات السرعة العالية وزيادة قدرة الملائمين على التحمل من خلال التدريب اللاهوائي والهوائي. وكانت نسبة التمارين البدنية الخاصة والعامة في الدورات ٤٠٪ إلى ٦٠٪ (± ٥٪)، بما في ذلك تجريب التعبئة الخاصة.

كان المعامل الأقل مؤشرا على انخفاض درجة التوتر في الجسم خلال التدريب. وكان الإيقاع الأعلى للتدريب مؤشرا على مستوى أعلى من استجابة جهاز الدوران/ التنفس. وتم إنتقاء أنظمة التمارين التي أظهرت أعلى مستوى من تفاعل جهاز الدوران/ التنفس في الدورات مع أدنى درجة لإجهاد الجسم. وهذا النوع من رد الفعل أكثر اتساقا مع نوع الحمل الذي يهدف الى تخفيف الوظائف لدى الرياضيين [٢].

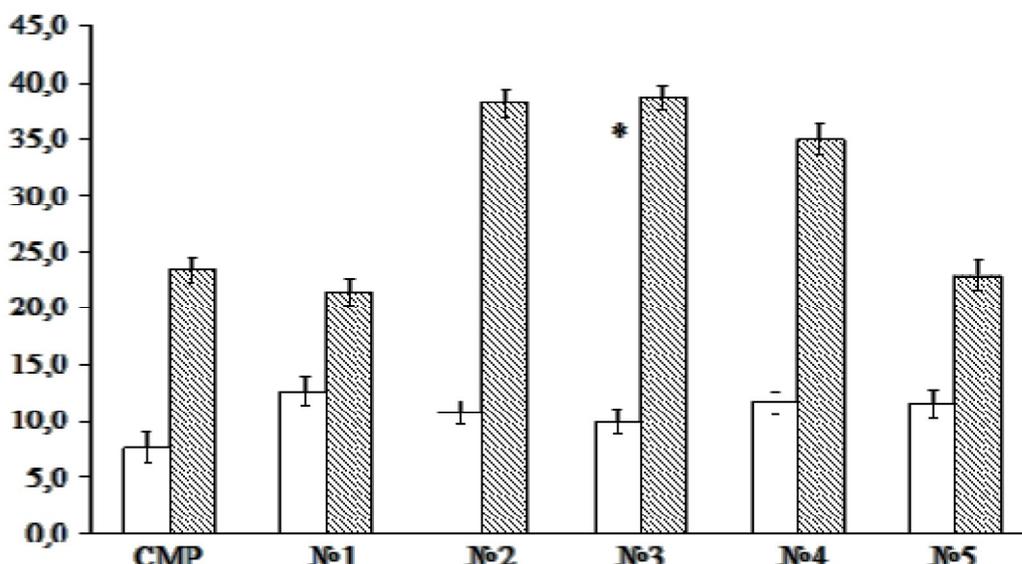
دورات تدريب تجريبية بهدف تحسين قدرات السرعة العالية للرياضيين.

يبين الرسم التوضيحي ١ الاختلافات بين مؤشر التوتر وإيقاع التدريب خلال تجريب التعبئة الخاصة والدورات التدريبية رقم ١-٥.

وَجري استعراض بيانات تجريب التعبئة الخاصة لتقييم تأثيرها في التعبئة وإمكانية استخدامها كجزء من الدورات التدريبية للملائمين. وأظهر تحليل استجابة الجسم لتجريب التعبئة الخاصة أن درجة إجهاد الحمل أقل بكثير بالمقارنة مع استجابة الجسم للدورات التدريبية رقم ١. ٤. ٥. وكان مدى إيقاع التدريب لا يختلف كثيرا عن مستوى نسب المسجلين في الدورات رقم ١. ٤. ٥.

وسمح تحليل الدورات التدريبية بهدف تحسين قدرات السرعة العالية للرياضيين بالتركيز على صيغتين للدورات التدريبية هما رقم . . ويظهر الرسم التوضيحي أن هذه الدورات التدريبية أدت الى نفس الاستجابة للجسم (الفروق بين نسب مؤشر التوتر وإيقاع التدريب ليست مضمونة إحصائياً).

المؤشر المتكامل لاستجابة جهاز الدوران/ التنفس



دورات التدريب

الشكل رقم R. مؤشرات الحمل والإجهاد وإيقاع التدريب أثناء تجريب التعبئة الخاصة ودورات التدريب (رقم -) (R) التي تهدف إلى تحسين قدرات السرعة العالية للرياضيين:

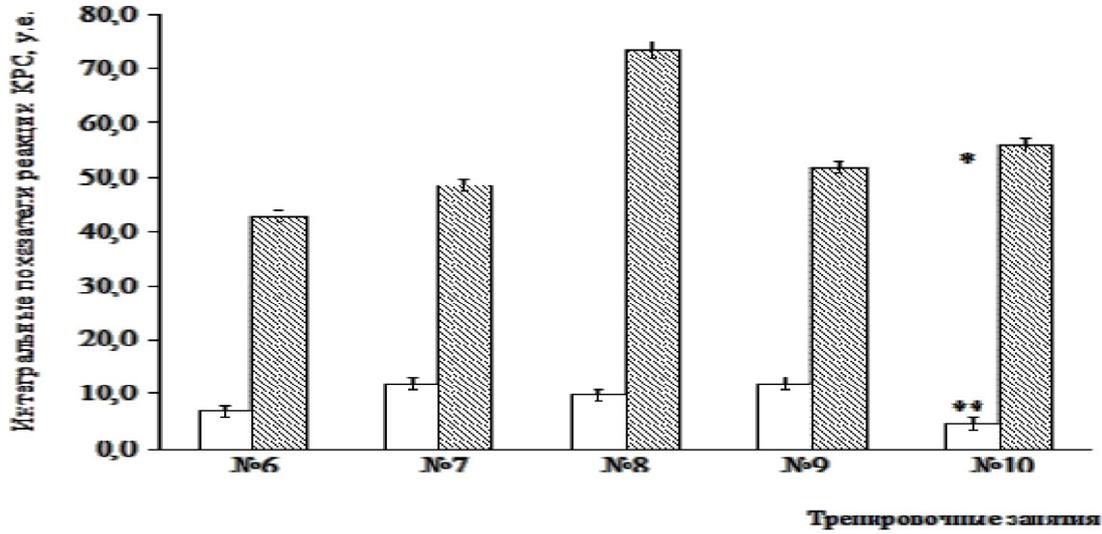
* - الاختلافات بين مؤشرات إيقاع التدريب في الدورة رقم : والدورات رقم - - ومدى مصداقية الإحصائية عند $p < 0.05$

مؤشر الإجهاد □ إيقاع التدريب ▨

وفي حالة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ضغوط التدريب (اتجاه ملحوظ نحو مستوى أدنى) تم تسجيل أعلى استجابة لجهاز الدوران/ التنفس بالمقارنة مع الدورات رقم □ □ . وفي الوقت نفسه كان الجانب الخارجي للتحميل في الدورة رقم أكثر اتساقاً مع هيكلية النشاط التنافسي للملاكمين. ويظهر ذلك في المتغيرات وأنماط تكرار التدريب. ويشير هذا إلى أن أنماط الدورة رقم يمكن أن تشكل أساساً لدورة تدريبية خاصة للملاكمين.

دورات تدريب تجريبية تهدف إلى تحفيز الملاكمين أثناء التدريب الهوائي.

يوضح الشكل مخطط الاختلافات بين إستجابات أجسام الرياضيين للتحميل في الدورة التي تهدف إلى تحفيز الملاكمين أثناء التدريب الهوائي.



الشكل رقم 2.. مؤشرات الحمل والإجهاد وإيقاع التدريب خلال الدورات التدريبية (رقم -) التي تهدف إلى تحفيز الملاكمين أثناء التدريب الهوائي:

* - الاختلافات بين مؤشرات إيقاع التدريب للدورة رقم R وبين الدورات رقم: -- ذات مصداقية إحصائية عند $p < 0.05$

* - الاختلافات بين مؤشرات الإجهاد للدورة رقم والدورات رقم -- ذات مصداقية إحصائية عند $p < 0.05$

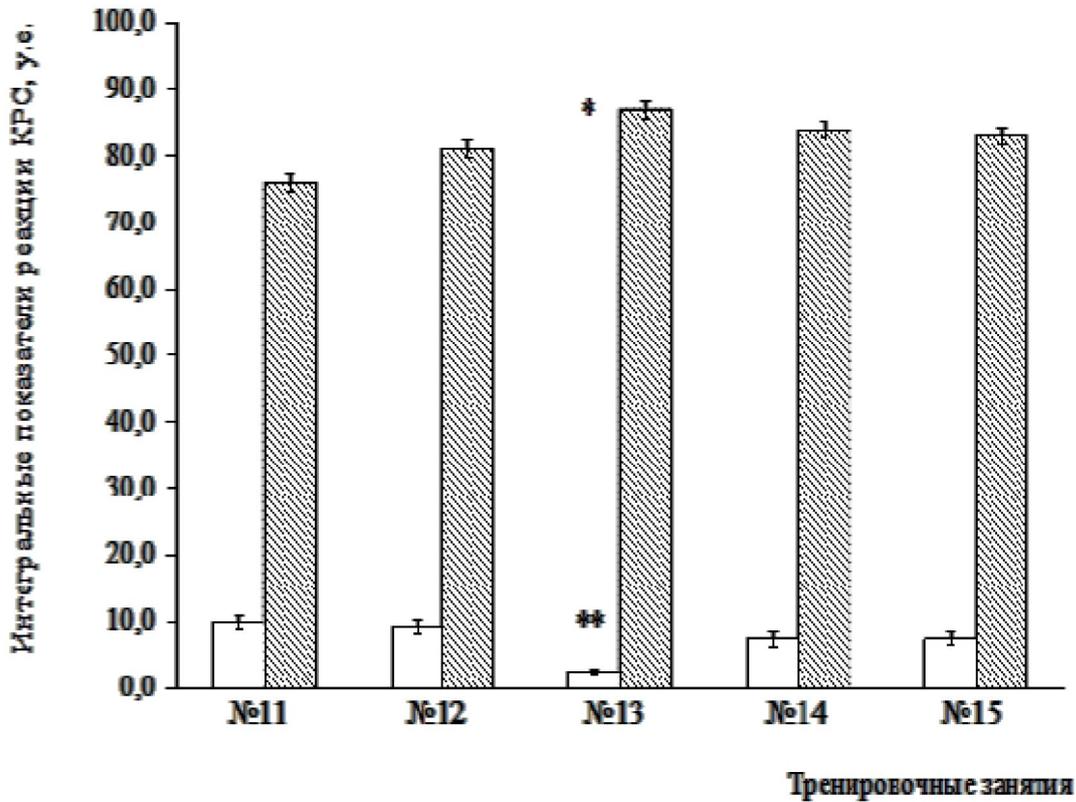
مؤشر الإجهاد إيقاع التدريب

تم وضع التركيز على مؤشرات التوتر وإيقاع التدريب للدورة رقم . ولوحظت اختلافات إحصائية بين مصداقية مؤشرات إيقاع التدريب للدورة رقم والدورات رقم - ($p < 0.05$) وبين مؤشرات الإجهاد للدورة رقم والدورات رقم -- ($p < 0.05$). وتم التركيز على حجم ومدى الاختلافات بين مؤشرات إيقاع التدريب المسجلة في الدورة رقم . ومع ذلك، يجب أن تؤخذ في الاعتبار مدة نمذجة التدريب في الدورات التدريبية الخاصة للملاكمين. فهي . دقيقة في هذه الدورة ولا تمتثل لمدة الدورات التدريبية لتوجيهات السرعة.

يمكن من البيانات المقدمة القول بأن أنماط التدريب في الدورة التدريبية رقم (كانت المدة دقيقة) أكثر امتثالا لمشكلة تدريب الملاكمين في الفترة التنافسية. ويمكن استخدامها كأساس لوضع نماذج لدورة تدريبية خاصة للملاكمين.

دورات تدريب تجريبية تهدف إلى تحفيز الملاكمين أثناء التدريب اللاهوائي.

يبين الشكل مخطط الاختلافات في إستجابة أجسام الرياضيين للتحميل في الدورة التي تهدف إلى تحفيز الملاكمين أثناء التدريب اللاهوائي.



الشكل رقم 2.. مؤشرات حمل الإجهاد وإيقاع التدريب خلال الدورات التدريبية (رقم --) بهدف تحفيز الملاكمين أثناء التدريب اللاهوائي:

* - الاختلافات بين مؤشرات إيقاع التدريب للدورة رقم و الدورات رقم ((((((بمصادقية إحصائية عند $p < 0.05$

* - - الاختلافات بين مؤشرات الإجهاد للدورة رقم و الدورات رقم ((((((بمصادقية إحصائية عند $p < 0.05$

مؤشر الإجهاد □ إيقاع التدريب ▨

يتم التركيز على المؤشرات المنخفضة لمؤشر الإجهاد للدورة رقم R. ولوحظت في هذه الحالة اختلافات إحصائية بين مصادقية مؤشرات الإجهاد في الدورة رقم w و الدورات رقم pT : (p) < 0.05). وفي الدورة رقم R لوحظ أيضا أعلى مستوى لإيقاع التدريب. وكان لمؤشره اختلافات في مصادقية مؤشرات إيقاع التدريب في الدوريتين رقم = ($p < 0.05$) ووجود اتجاه للاختلافات مع المؤشرات في الدورات رقم < 0.05 ($p < 0.1$).

ويمكن من البيانات المقدمة أن نخلص إلى أنه يمكن استخدام أنماط تمارين الدورة التدريبية رقم (لنمذجة التدريب قبل البطولات.

الإستنتاج

١. تم تقديم منهجية لتقييم فعالية أنماط الدورات التدريبية التي تقوم على تعظيم الاستفادة من نسبة نتائج "تأثير الجرعة". ويسمح استخدام هذا الأسلوب بإختيار محتوى الدورات التدريبية مع ردود الفعل الفردية للتحميل بما في ذلك تطابق التوجهات.
٢. بين هذا أن أساس التقييم هو نسبة معدل ضربات القلب أثناء التدريب. وميز هذا درجة إجهاد الجسم ورد الفعل العام لنظام الدوران/ التنفس تجاه هذا التحميل. وتقييم نسبة هذه المؤشرات يسمح لنا بتقدير التأثيرات المترتبة على التحميل في الدورة التي هي أكثر امتثالا مع تتبع اتجاه التدريب. كانت هذه الدورات ذات درجة منخفضة من إجهاد الجسم شرط الحصول على مستوى عام عالٍ من استجابات جهاز الدوران/ التنفس خلال الدورة بكاملها.
٣. تم إنقاء دورات تدريبية ذات تأثير سرعة عالية أثناء عملية تحسين مكونات الملاكم الخاص. وكانت هذه هي الدورات التدريبية الهادفة إلى تحسين قدرات السرعة العالية للملاكم خلال التدريبات اللاهوائية والهوائية. ويمكن لمضمون هذه الدورات أن يوفر أساسا ذا معنى لعملية التدريب قبل البطولة. ويمكن استخدامها كتدريب إضافي للنظام قبل الشروع في الملاكمة

المراجع

١. في. فينوكرادوف V. Vinogradov، وسائط التعبئة المعقدة لأداء التحفيز الأولي وزيادة القدرة الوظيفية تحقيق في ظروف النشاط البدني الأقصى مثل المنافسات / في. فينوكرادوف / علم الرياضة الأولمبية. ٢٠٠٧. رقم ٢، من ٦٠-٦٥.
٢. في. ميشتشينكو V. Mishchenko، خصائص رد فعل جهاز الدوران/ التنفس كانعكاس للتكيف مع التدريب البدني المكثف في مجال الرياضة / في. ميشتشينكو. ي. ليسينكو، في. فينوكرادوف، كي. نوكوفي سفيت Naukoviy svit. 2007. - ص ٣٥١.
٣. في. ميشتشينكو V. Mishchenko . الرصد الفسيولوجية للتدريب الرياضي: المنهج الحالي ومجالات التحسين / في. ميشتشينكو // علم الرياضة الأولمبية. ١٩٩٧. الرقم ١ (٦) 7 0 ٩٧-١١٣.
٤. بلاتونوف V.N. Platonov. نظام تدريب الرياضيين في الرياضة الأولمبية. المنشورات الأولمبية ٢٠٠٤. ص ٨٠٨.
٥. آر. و. ريباتشوك Rybachok RO، وسائل تقييم فعالية التدريب الإضافي على مؤشرات النشاط التنافسي للملاكمين المهرة / آر. أي. فيشرمان // مجلة طلاب التربية الرياضية، ٢٠١٠. رقم ١ 7 0 ٩٧-١٠١.
٦. الاختبار الفسيولوجية لرياضي الدرجة العالية: [العلوم - دليل عملي / التربية العلمية. أد. ماكدوجال MacDougall J.D، فينجر Wenger G.E، كرين Green H.G، كييف، المنشورات الأولمبية ١٩٩٨. ص ٤٣١.

٧. كيسلر J. Kessler. علم نفس الملاكمة - لماذا كسب وخسارة المنازلات في الرأس / J. كيسلر، سميث M. Smith // مجلة معهد شنيانغ للتربية البدنية، ٢٠٠٨، المجلد ٢٧، العدد ٢ 7 0 ٥٣-٥٨.

الشهادة

لتطبيق نتائج البحث في ممارسة التدريب

نحن (الموقعون أدناه) أصدرنا هذه الوثيقة بشأن حقيقة أنه تم تطبيق نتائج البحث وفقا للخطة الموحدة من (ر) و (د) في مجال الرياضة والتربية البدنية في السنوات ٢٠١١-٢٠١٢ لوزارة التربية والعلوم والشباب والرياضة الأوكرانية حول موضوع "إدارة أعباء التدريب تحت وطأة فعالية شديدة التنافسية"، رقم تسجيل الدولة 0106U010776، للفترة من ١/١/٢٠١٣ ولغاية ٣/٣١/٢٠١٣، قدم طالب الدكتوراه التنفيذية للجامعة الوطنية للتربية البدنية والرياضة الأوكرانية، عمر علي مهدي، التوصيات والاقتراحات التالية

تأثير التنفيذ	الإبداعات العلمية وأهميتها والتوصيات للاستخدامات المستقبلية	أسماء الاقتراحات وصيغة التنفيذ والوصف الموجز
سيؤدي النظام المقترح الى رفع مستوى الملاكمين قبل الشروع على هذا الأساس لتحسين كفاءة الفعالية التنافسية	سيؤدي إستخدام النتائج الى أن يجعل من الممكن تبرير زيادة الفرص الجديدة لزيادة كفاءة عملية التدريب للرياضيين قبل فترة المنافسة في الملاكم	يهدف البرنامج المقترح للدورات التدريبية إلى زيادة كفاءة الرياضيين المهرة في الملاكمة على أساس مرافق تدريب جديدة

صاحب الاقتراح عمر علي مهدي

مدرب رئيسي

رئيس الاتحاد