

تأثير تمارين باستخدام مقاومات مختلفة في تطوير تحمل السرعة وقوة الأداء للرجلين في سلاح الشيش

د . نور حاتم الحداد *

الملخص :

تعدّ المبارزة واحدة من الألعاب التي تتطلب قدرات بدنية وحركية ، وهي من أهم الركائز الأساسية التي يستند إليها لاعب المبارزة ، فاللاعب الذي لا يمتلك القدرات البدنية الضرورية لنشاط معين لن يستطيع إتقان المهارات الحركية لهذا النشاط ، يعد التحمل صفة مهمة للاعب المبارزة لذلك يجب إن يمتلك اللاعب قدرة مناسبة من التحمل للاستمرار بالتدريب وأداء عدد من المنافسات خلال البطولات من دون انخفاض مستوى الأداء البدني و المهاري فبدون تحمل لا يستطيع اللاعب أن يكرر المهارات الهجومية والدفاعية ويحافظ على المستوى بكفاءة عالية وبالتالي تحقيق الانجاز .

ومن تجلت أهمية البحث بالتعرف على تأثير تمارين باستخدام مقاومات مختلفة (أدوات وكرات طبيه) لتطوير تحمل سرعة وقوة الأداء للرجلين لدى عينة البحث ، أما مشكلة البحث أن وزن السلاح مع فترة وقت اللعب كلما أستمر من جوله إلى أخرى (مراحل) فهذه المراحل ومدة فترة العب التي تستمر طول اليوم احتياج اللاعب تحمل سرعه وقوه الأداء حتى يتمكن اللاعب من الاستمرار باللاعب وتأدية المهارات الهجومية والدفاعية بكفاءة هدفت الدراسة إلى إعداد تمارين باستخدام أوزان مختلفة ، تأثير التمارين على تحمل سرعة وقوة الأداء للرجلين لدى عينة البحث . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث وتكونت عينة البحث من 16 لاعبة مقسمة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) تم إجراء الاختبارات لهن وتم معالجتها بالحقيبة الإحصائية .

توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية .

توصي الباحثة :

- ضرورة اهتمام المدربين بتطوير التحمل وذلك لأهميته طول فترة اللعب.
- ضرورة عمل بحوث وتمارين مختلفة لتطوير تحمل سرعه وقوة للرجلين .

Impact exercises using different weights in the development of carrying speed and power performance of the For the feet in fencing

Research Summary

Fencing is one of the games that require physical capabilities and mobility, which is one of the most important pillars on which it is based fencing player, gymnast who does not have the physical abilities necessary for a particular activity will not be able to master motor skills for this activity Longer endurance described important player fencing so you must have the player adequate capacity of endurance to continue training and performing a number of competitions during tournaments without the low level of physical performance and skill. Without bearing can not player to repeat skills offensive and defensive and maintains the level efficiently and thus achieve achievement It demonstrated the importance of research to identify the effect of using different weights exercises (and balls medical) for the development of carrying speed and power performance of the militant arm of the research sample

The research problem is that the weight of the weapon with a period of time to play whenever I

continue to another round (stages) These stages and the duration period of play which runs the length of the day need the player carrying the speed and strength of performance so that the player can hold the player and perform offensive and defensive skills efficiently

This study aimed to prepare exercises using different weights

The effect of exercise on carrying speed and power performance of the armed arm of the research sample

The curriculum

The researcher used experimental method for suitability to the problem of finding and sample consisted of 16 player divided into two groups (experimental and control) were testing them were processed statistical bagful

The researcher reached the following conclusions: there were statistically significant differences between pre and post tests and in favor of the post, there were statistically significant differences between the control and experimental groups and in favor of the pilot

Researcher recommends Paying attention to trainers to develop endurance and because it is important the length of the play

The need to research work and exercises to develop carry the speed and strength of the two men

1. مقدمة البحث وأهميته :

1.1 . مقدمة البحث : إن رياضة المبارزة من الألعاب التي استندت في تطورها إلى العلوم الأخرى فهي من أقدم الألعاب المعروفة ، إذ يتم استخدام السلاح بطرائق وأساليب مختلفة في أثناء الهجوم والدفاع بين المنافسين ، ولذا بدأ الاهتمام بكل التفاصيل ، وأجزاء ومحتويات هذه اللعبة ، إذ تعدّ واحدة من الألعاب التي تتطلب قدرات بدنية وحركية ، وهي من أهم الركائز الأساسية التي يستند إليها لاعب المبارزة ، فاللاعب الذي لا يمتلك القدرات البدنية الضرورية لنشاط معين لن يستطيع إتقان المهارات الحركية لهذا النشاط ، إذ تتطلب المبارزة سرعة الهجوم نحو الخصم ، وبشكل مفاجئ ، ودقة في توجيه ذبابة السلاح إلى هدف المنافس لغرض الحصول على لمسه . وقد أسهم التطور العلمي في مساعدة الباحثين ، والدارسين ، والقائمين على العملية التدريبية في مجال التربية الرياضية إلى معرفة تأثير التدريب الرياضي في تطوير الصفات البدنية ، والقدرات الخاصة ، فضلاً عن استخدام أساليب التدريب المناسبة ، وطرقها ، وتطبيقها بشكل ميداني ، والتي تعمل بصورة إيجابية للحصول على أنسب المسارات الحركية ، وتؤدي إلى تحسين التكنيك الرياضي ، ومن ثم رفع مستوى الانجاز .

والمبارزة كونها من الألعاب التي يستغرق أداؤها (3 دقائق) في الأدوار الأولى و(9دقائق) في المرحلة الثانية (خروج المغلوب) ، كذلك تتطلب من اللاعب أداء عدت منافسات في اليوم الواحد ، لذلك يجب إن يمتلك اللاعب قدرة مناسبة من التحمل للاستمرار بالتدريب وأداء عدد من المنافسات خلال البطولات من دون انخفاض مستوى الأداء البدني والمهاري . فبدون تحمل (قوة وسرعة الأداء) للرجلين لا يستطيع اللاعب أن يكرر المهارات الهجومية والدفاعية و يحافظ على المستوى بكفاءة عالية وبالتالي تحقيق الانجاز . ومن تجلت أهمية البحث بالتعرف على تأثير تمارين باستخدام أوزان مختلفة لتطوير تحمل سرعة وقوة الأداء للرجلين لدى عينة البحث.

1.2 . مشكلة البحث : أن وزن السلاح مع فترة وقت اللعب كلما أستمر من جولة إلى أخرى (مراحل) فهذه المراحل ومدة فترة العب التي تستمر طول اليوم احتياج اللاعب تحمل سرعه وقوه الأداء حتى يتمكن اللاعب من الاستمرار باللاعب وتادية المهارات الهجومية والدفاعية بكفاءة

ومن خلال خبرة الباحثة كونهم عاملة بهذا المجال وجدوا أن اللاعب الذي يصل للأدوار النهائية تقل كفاءته مما يؤدي إلى هبوط مستوى اللاعب بسبب مدة حمل السلاح و وزن السلاح بالتالي يؤثر على الانجاز .

لذا ارتأت الباحثة دراسة تأثير تمرينات باستخدام مقاومات مختلفة في تطوير تحمله سرعه وقوة الأداء للرجلين.

1.3 . أهداف البحث :

* إعداد تمرينات باستخدام مقاومات مختلفة.

* تأثير التمرينات على تحمل سرعة وقوة الأداء للرجلين لدى عينة البحث .

1.4 . فروض البحث :

* هناك فروض ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

* هناك فروض ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

1.5 . مجالات البحث :

. المجال البشري : لاعبات الكلية في لعبة المباراة البالغ عددهن (16) لاعبة .

. المجال الزمني: من 2014/11/20 - حتى 2015/1/19 .

. المجال المكاني: قاعة المباراة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد.

2. الدراسات النظرية والمشابهة :

1.2 . الدراسات النظرية :

1.1.2 . **المبارزة** : وأن المباراة نزال بين منافسين يتم خلاله أداء حركات الهجوم والدفاع باستخدام احد أنواع الأسلحة الثلاثة (السيش ، السيف ، سيف المبارزة) ويلعب كل متنافس حسب طريقته الخاصة بشرط مراعاة القوانين الأساسية للمبارزة ويحدد قانون المباراة الحصول على(5) لمسات في زمن قدرة (3) دقائق في نظام المجموعات ، بينما يكون بنظام خروج المغلوب الحصول على(15) لمسة واللعب لمدة (9) دقائق مقسمة إلى ثلاث أشواط كل شوط (3) دقائق وراحة بين الشوطين دقيقة واحدة(1) .

وبما أن لعبة المباراة من الرياضات الفردية التي تحتاج من ممارسيها صفات بدنية خاصة لكي يتقدم اللاعب بمستواه بصفة مستمرة ويستطيع الوصول إلى الأداء الفني الأفضل ، إذا فاللاعب الذي يكون متكاملًا بدنيا ونفسيا ومها ريا يعمل على تحقيق مستوى مهاري أفضل وبالتالي يحقق الانجاز العالي .لان قانون هذه اللعبة الذي يحتم تسجيل خمس لمسات على المنافس خلال ثلاث دقائق يجعل هذا العمل صعبا دون أداء تمرينات وتدريبات كافية .

2.1.2 . **التحمل** : يعد التحمل صفة أساسية للرياضيين في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية ، إذ انه من الصفات المهمة التي تحقق تنمية صفات متعددة أخرى وأجهزة وظيفية في الجسم ، للوصول إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل والى اكتساب فن الأداء الحركي ، كما يعد صفه بدنية هامة وينظر إلى التحمل بشكل عام أنه زمن الأداء المستمر الطويل الذي يحافظ على قابلية العمل من قبل الأجهزة الوظيفية للرياضي ، وزيادة فاعلية ومقاومة الأجهزة الوظيفية للتعب عند التدريب ، أو المنافسة ، أو خلال التأثير غير المناسب للظروف الخارجية(2) ، كما انه قدرة أو قابلية الأجهزة الداخلية على مقاومة التعب, وهذا يعني قابلية الأجهزة الداخلية على العمل عند دوام الحمل(3). أما (سمكن) فقد عرفها على إنها القدرة على مقاومة التعب في حالة

(1) ترجمة ، فراس طالب حمادي وآخرون ؛القانون الدولي للعبة المباراة : (بغداد، المكتبة الوطنية ، 2007 - ص 14 .

(2) قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي : (بغداد، دار العربية للطباعة ، 1988 - ص157.

(3) قاسم حسين وعبد علي نصيف ؛ تطوير المطاولة : (بغداد، مطبعة العلاء ، 1979 - ص 53 .

أداء التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن(4).

2.1.2.1. أهمية التحمل : أهمية التحمل بالنقاط الآتية(5):

- 1 - تؤدي عملية الارتقاء بمستوى التحمل إلى عدم انخفاض شدة الأداء من خلال تدخل عامل التعب .
- 2 - تؤدي عملية الارتقاء بمستوى التحمل إلى سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الحمل.
- 3 - تؤدي عملية الارتقاء بمستوى التحمل إلى القدرة على استخدام الشدة المختارة في التدريب والعمل من خلالها لمدة طويلة.

2.2.1.2. أنواع التحمل قيد الدراسة :

1. **تحمل السرعة** : إن تحمل السرعة صفة بدنية مزدوجة التكوين إذ تقترب صفة التحمل بصفة السرعة وتعرف بأنها (القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل والأداء الرياضي)(6) أما ساري احمد حمدان(7) فقد عرف تحمل السرعة بأنه(قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل والذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بسرعة عالية من دون الهبوط في مستوى كفاءة الأداء)

2. **تحمل القوة** : تعد صفة تحمل القوة من الصفات البدنية المركبة والتي تتكون من خليط من صنفين هما التحمل والقوة ، إذ تؤدي هذه الخاصية تأثيراً واضحاً وإيجاباً في مستوى أداء بعض الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى مثل هذه الصفة ، وتحمل القوة يعني (القدرة على الاحتفاظ بمستوى عالي من القوة لا طول مدة زمنية ممكنة في مواجهة التعب وأداء أكبر عدد من التكرارات)(8) في حين يعرفها كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين نقلاً عن هارة بأنها (القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاءه ومكوناته)(9) وفي تعريف آخر لتحمل القوة نجد بأنها تعني (قدرة العضلة على المحافظة على قوة تقلصها لمدة زمنية أكثر من 10 ثواني)(10) .

2.2.2. الدراسات المشابهة :

2 - 2 - 1. **دراسة (أسيل ناجي فهد)** وعنوانها (11) : تأثير تدريبات التحمل اللاهوائي بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) لدى لاعبات المبارزة(12) هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات اللاهوائية بأزمنة مختلفة على تطوير تحمل سرعة الأداء لدى لاعبات المبارزة.

- التعرف على تأثير استخدام التدريبات اللاهوائية بأزمنة مختلفة على تطوير تحمل قوة الأداء لدى لاعبات المبارزة ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من لاعبات نادي الفتاة ، وقد استنتجت الباحثة تدريبات التحمل بأزمنة مختلفة لها تأثير إيجابي في تطوير تحمل (قوة وسرعة الأداء) لدى لاعبات المبارزة ، تدريبات التحمل بأزمنة 60.30 ثالها تأثير أفضل في تطوير صفة تحمل سرعة الأداء.

3. منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1.3. منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث

(4) Semkin :A:pokazteivnesnogodychaniapodrostkoy zanimajaschaja .sportomfiz kulturai .sporttskva .1964p.22.

(5) محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى (تدريب - تكتيك - تعليم - تحكيم) : (لقاهرة ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990 - ص126.

(6) احمد خاطر وعلي فهمي البيك. القياس في المجال الرياضي ، القاهرة : دار المعارف ، 1987 م .

(7) ساري احمد حمدان. اللياقة البدنية والصحية ، عمان : دار وائل للنشر ، 2001 م ، ص38 .

(8) أبو العلا احمد عبد الفتاح . ؛ فسولوجيات ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 - ص140

(8) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (عمان ، الجامعة الاردنية ، 2001 ، ص68 .

(10) المندلأوي.قاسم حسن و آخرون . الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ، الموصل : مطابع التعليم العالي ، 1999م ، ص128.

(11) أسيل ناجي فهد ؛ "تأثير تدريبات التحمل اللاهوائي بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء - لدى لاعبات المبارزة". (رسالة ماجستير جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات)2010.

2.3. عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تمثلت 16 لاعبه من لاعبات الكلية للموسم الرياضي 2014 - 2015 تقسيم العينة بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة بواقع 8 لاعبات للمجموعتين التجريبية وقد تم إجراء التجانس لهن والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث لغرض التجانس.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	181.2	181	1.2	0.16
الوزن	كغم	72.8	73	73.0	0.27
العمر التدريبي	سنة	4.2	4	0.87	0.22
العمر الزمني	سنة	19.3	19	0.9	0.33

3.3. الاختبارات المستخدمة:

3.3.1. اختبار تحمل سرعة الأداء المهاري للرجلين (13).

اسم الاختبار: أداء حركات التقدم والرجوع الاعتيادي.

الهدف من الاختبار: قياس تحمل سرعة الأداء المهاري للرجلين .

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت - طباشير - شريط قياس - سلاح المباراة .

وصف الأداء: من وضع الاستعداد (الاونكارد) التقدم والرجوع ذهاباً وإياباً على ملعب المباراة مسافة 14م ويكرر خمسة مرات بشكل مستمر ، وبدا يكون المبارز قد قطع مسافة 140م ، تعطى للمختبر محاولتان وتحسب أفضلها.

- طريقة التسجيل: يتم حساب الزمن المستغرق في التقدم والرجوع لمسافة 28م 5× مرات .

3.3.2. اختبار تحمل قوة الأداء للرجلين .

اسم الاختبار: تحمل قوة الأداء للرجلين.

الهدف من الاختبار: قياس تحمل قوة الأداء للرجلين بالمبارزة .

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت - سلاح المباراة.

وصف الأداء: من وضع الاستعداد (الاونكارد) النزول دبني كامل ومن ثم العودة إلى وضع الاستعداد خلال زمن 60 ثا .

طريقة التسجيل: - يتم حساب عدد المرات خلال زمن 60 ثا.

3.4. إجراءات البحث الميدانية :

3.4.1. الاختبارات القبليّة: أجرت الباحثة الاختبارات القبليّة في بتاريخ الأحد الموافق 22 - 10 - 2014

الساعة التاسعة صباحاً في قاعة المباراة في كلية التربية الرياضية للبنات وقد تمت مراعاة الظروف المكانية و الزمانية المشابهة عند أداء الاختبارات البعدية .

3.4.2. البرنامج التدريبي: على ضوء التجربة الاستطلاعية أعدت الباحثة منهج تدريبي يتكون من (24)

وحدة تدريبية طبقت لتدريبات الأعداد الخاص على المجموعة التجريبية على مدى (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع وبمعدل (120) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة ، وقد تم العمل بتنفيذ المنهاج التدريبي 20 - 10 - 2014 ، وحتى 19 - 1 - 2015. وقد تضمن المنهاج التدريبي على مجموعة من التمارين البدنية الخاصة بالمبارزة التي تسهم في تطوير تحمل سرعه وقوة للرجلين باستخدام أوزان مختلفة مع ربطها بالأداء المهاري .

3.4.3. الاختبارات البعدية : أجرت الباحثة الاختبارات البعدية يوم الاثنين الموافق 22 - 1_ 2015 الساعة التاسعة صباحاً في قاعة المبارزة كلية التربية الرياضية للبنات ، وقد حرصت الباحثة على توفير نفس الظروف التي كانت محيطة بالاختبارات القبلية .

3.5. الوسائل الإحصائية: استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية الجاهزة spss لمعالجة النتائج .

4. عرض ومناقشة النتائج :

4.1. عرض نتائج الاختبارات القبلي هو البعدي هل لمجموعه التجريبية

جدول (3) يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة التجريبية هل لاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات تحمل السرعة وقوة الأداء للذراع المسلحة .

الاختبارات وحدة القياس		الاختبارات القبلي		الاختبارات البعدي		المعالم الإحصائية	
س	ع	س	ع	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق	تحمل سرعة الأداء للرجلين	تحمل قوة الأداء للرجلين
62.7	1.7	51.2	1.1	16.6	معنوي	م/ثا	
33	1.7	47.1	1.3	16.7	معنوي	عدد المرات/ثا	

ملاحظة : قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 7 واحتمال خطأ $0.05 = 2.36$

تبين من الجدول أعلاه أن الوسط الحسابي لتحمل سرعة الأداء للرجلين (62.7) بانحراف معياري (1.7) للاختبار القبلي أما الاختبار البعدي فالوسط الحسابي لتحمل سرعة الأداء للرجلين (33) بانحراف معياري (1.7) فظهرت لمحسوبة (16.7) أما الجدولية عند درجة حرية 7 واحتمال خطأ $0.05 = 2.36$ وبما ان المحسوبة اكبر من الجدولية إذن مستوى الدلالة معنوي.

4.1. عرض نتائج الاختبارات القبلي هو البعدي هل لمجموعه الضابطة

جدول (4) يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة الضابطة القبلي والبعدي لاختبارات تحمل السرعة وقوة الأداء للذراع المسلحة .

الاختبارات وحدة القياس		الاختبارات القبلي		الاختبارات البعدي		المعالم الإحصائية	
س	ع	س	ع	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق	تحمل سرعة الأداء للرجلين	تحمل قوة الأداء للرجلين
62.5	1.22	55.2	1.7	6.02	معنوي	عدد المرات/ثا	
36	1.8	39	1.3	8.13	معنوي	عدد المرات/ثا	

ملاحظة : قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 7 واحتمال خطأ $0.05 = 2.36$

تبين من الجدول أعلاه أن الوسط الحسابي لتحمل سرعة الأداء للذراع المسلحة (42) بانحراف معياري (1.22) للاختبار القبلي أما الاختبار البعدي فالوسط الحسابي لتحمل سرعة الأداء للذراع المسلحة (45.10) بانحراف معياري (1.11) فظهرت تا لمحسوبة (20.12) أما الجدولية عند درجة حرية 7 واحتمال خطأ $0.05 = 2.36$ وبما أن المحسوبة اكبر من الجدولية إذن مستوى الدلالة معنوي

3.4. مناقشة النتائج : بعد أن تم عرض النتائج وتحليلها في الجداول ومعرفة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وأوضحنا النتائج أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية للمجموعتين أذن مستوى الدلالة معنوي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولكن التجريبية تحسنت أكثر حسب النتائج المبينة تعزو الباحثة إلى سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي والموضوع على أسس علمية وشدد وطول فترة الفاصلة بين التمارين وطبيعتها وعدد التكرارات يؤثر في تنمية التحمل ، لذلك يجب مراعاتها عند تشكيل وحدة التدريب (14). وفترات راحة مناسبة قد أثبتت فاعليتها وأثرها في تطوير تحمل سرعة وقوة الأداء للرجلين عن طريق النتائج التي حصلت عليها الباحثة إذ استخدمت الباحثة (بأوزان مختلفة) ، وبمسار حركي مشابه للمسار الحركي للمهارة فضلاً عن جميع التمارين التي تمت وفق نظريات التدريب باستخدام شدد وتكرارات

مختلفة استمرت طيلة مدة تطبيق المنهج التدريبي أدى إلى تحسن قوة وسرعة الأداء للرجلين وذلك لاستخدامها في اللعب وهذا ناتج عن زيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع عند أداء حركات متتالية وتشمل هذه القدرة : على قوة قصوى ممزوجة بالسرعة ، وهذا يتفق مع ما ذكره (عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب) نقلاً عن: (اوين) على أن التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة للتمارين يساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين ، والرجلين ويساعد على تحسين القوة في المجاميع العضلية العاملة بما يخدم أداء المهارة بشكلها السليم(15)

إن اشمال المنهاج التدريبي على تمرينات خاصة لتطوير تحمل سرعة وقوة الأداء للرجلين أدى إلى إحداث أثر إيجابي على نتائج هذا الاختبارات إذ أن هذه التمرينات ترتبط بطبيعة الأداء للنشاط الممارس .

5 . الاستنتاجات والتوصيات :

5 - 1 - الاستنتاجات : - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية .

5 - 2 - التوصيات :

- ضرورة اهتمام المدربين بتطوير التحمل وذلك لأهميته طول فترة اللعب.

- ضرورة عمل بحوث وتمارين مختلفة لتطوير تحمله وقوة الأداء .

المصادر :

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسولوجيات ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) .
- احمد خاطر وعلي فهمي البيك. القياس في المجال الرياضي ، القاهرة : دار المعارف ، 1987م .
- أسيل ناجي فهد ؛ " تأثير تدريبات التحمل اللاهوائي بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) لدى لاعبات المبارزة" (رسالة ماجستير جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات ، 2010 .
- ترجمة ، فراس طالب حمادي وآخرون ؛ القانون الدولي للعبة المبارزة (بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2007).
- قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي : (بغداد ، دار العربية للطباعة ، 1988) .
- قاسم حسين وعبد علي نصيف ؛ تطوير المطاولة : (بغداد ، مطبعة العلاء ، 1979) .
- محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى (تدريب - تكتيك - تعليم - تحكيم) : (لقاهرة ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990) .
- ساري احمد حمدان. اللياقة البدنية والصحية ، عمان : دار وائل للنشر ، 2001م.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ؛التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (عمان ، الجامعة الاردنية ، 2001)
- المندلاوي ، قاسم حسن واخرون . الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ، الموصل : مطابع التعليم العالي ، 1999م .
- ريسان خرييط مجيد؛ النظريات العامة في التدريب الرياضي ، ط1 : (عمان ، دار الشروق ، 1998).
- عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب ؛ تدريب الاثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996).
- Semkin:A:pokazteivnesnogodychianialpodrostkoy_zanimajaschaja .sportomfizkulturai .sporttskva .1964

التمارين :

- 1 - (الوقوف القدمان تشكلان زاوية قائمة) ثني الركبتين قفزات صغيرة بالمكان 6 مات .
- 2 - وقوف . الوثب للأعلى مع تبديل القدمين إمام وخلف 10 ثامع تثقيب القدمين.
- 3 - الوثب للإمام بكلتا القدمين فوق اللاعبات اللاتي يكن في وضع الاستلقاء .
- 4 - وقوف على أحد جانبي مقعد سويدي . قدم على المقعد الأخرى على الأرض الصعود على المقعد المشي خطوة ثم الهبوط بالقدم اليسرى .
- 5 - وقوف مواجِه للزميلة . وتشبيك اليدين . ميل الجسم للخلف والدوران مع الزميلة على أمشاط القدمين .
- 6 - الوقوف بضم الرجلين والقفز زكرك لمسافة 10 م .
- 7 - الوقوف على رجل واحدة والظهر مواجِه للزميلة .مسك العقب باليد والزميلة تسندها على كف المقابلة والحجل إماما .
- 7 - (الوقوف ، خلف الكرة الطيبة) القفز من فوق الكرة للإمام والخلف .
- 8 - الجري 10 م للإمام ثم اجتياز خطين على شكل وثبة المسافة بينهما 1 م وهي مثقله.
- 9 - المشي بوضع اليدين على الحزام مع عبور مصطبة جمنا ستك ثم هرولة وعبور التالية لخمس مصاطب المسافة بين مصطبة وأخرى 5 م .
10. الركض السريع حول ملعب المبارزة لمدة 60 ثامع تثقيب الرجل باكياس

(15) عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب ؛ تدريب الاثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996 ، ص113 .

- 11 - ركض زكزاك بين 10 أسلحة موضوعة على الأرض ذهابا وإيابا بسرعة وبزمن محدد.
- 12- التقدم العادي خمس خطوات للإمام ثم اجتياز خطين على شكل التقدم بالوثب لمسافة بينها (1م) يكرر التمرين بزمن محدد على ان تكون القدمين مثقله.