

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

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد

م. نور حاتم الحداد

ملخص البحث

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 والمهاري. فبدون تحمل 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 مقاومات مختلفة (أدوات وكرات طبية) لتطوير تحمل سرعة وقوة الأداء للرجلين لدى عينة البحث.

أما مشكلة البحث أن وزن السلاح مع فترة وقت اللعب كلما أستم من جولة إلى أخرى (مراحل) فهذه المراحل ومدة فترة اللعب 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 لللائمة 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 والبعدي ولصالح البعدي ،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 وقوه للرجلين .

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

ان 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 تُعدّ 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.

2-1-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 وتأدية 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 تمارين باستخدام مقاومات مختلفة في تطوير تحمل سرعه وقوة الأداء للرجلين.

3-1-1 أهداف البحث

*إعداد تمارين باستخدام مقاومات مختلفة.

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

4-1-1 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.

5-1-1 مجالات البحث

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

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

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

2- الدراسات النظرية والمشاهدة.

2-1-1 الدراسات النظرية

2-1-1-1 المبارزة

وأن المبارزة نزال بين منافسين يتم خلاله أداء حركات الهجوم والدفاع باستخدام احد أنواع الأسلحة الثلاثة (الشيش ، السيف ، سيف المبارزة) ويلعب كل متنافس حسب طريقته الخاصة بشرط مراعاة القوانين الأساسية للمبارزة ويحدد قانون المبارزة الحصول على (5) لمسات في زمن قدرة (3) دقائق في نظام المجموعات ، بينما يكون بنظام خروج المغلوب الحصول على (15) لمسة والعب لمدة (9) دقائق مقسمة إلى ثلاث أشواط كل شوط (3) دقائق وراحة بين الشوطين دقيقة واحدة⁽¹⁷⁾

وبما أن لعبة المبارزة من الرياضات الفردية التي تحتاج من ممارستها صفات بدنية خاصة لكي يتقدم اللاعب بمستواه بصفة مستمرة ويستطيع الوصول إلى الأداء الفني الأفضل ، إذا فاللاعب الذي يكون متكاملأً بدنياً ونفسياً ومهماً 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 صعباً دون أداء تمارين وتدرجات 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 صفة 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⁽¹⁸⁾، كما انه قدرة أو قابلية الأجهزة الداخلية على مقاومة التعب، وهذا يعني قابلية الأجهزة الداخلية على العمل عند دوام الحمل⁽¹⁹⁾. أما (سمكن) فقد عرفها على إنها القدرة على مقاومة التعب في حالة أداء التمارين البدنية لفترة طويلة من الزمن⁽²⁰⁾.

2-1-2-1 أهمية التحمل

⁽¹⁷⁾ ترجمة، فراس طالب حادي وآخرون ؛ القانون الدولي للعبة المبارزة : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2007) ص 14 .

فاطمة عبد مالح وآخرون ؛ أسس التدريب الرياضي : (بغداد ، دار الأرقم ، 2008) ص 124.¹⁸

⁽¹⁹⁾ قاسم حسين وعبد علي نصيف ؛ تطوير الطاولة : (بغداد ، مطبعة العلاء ، 1979) ص 53 .

⁽²⁰⁾ Semkin :A.pokazteivnesnogodychianialpodrostkoy -zanimajaschaja .sportomfizkulturai .sporttskva .1964 p.22.

أهمية التحمل بالنقاط الآتية²¹:

- 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.
- 2-1-2- أنواع التحمل قيد الدراسة

1- تحمل السرعة

إن تحمل السرعة صفة بدنية مزدوجة التكوين إذ تقتزن صفة التحمل بصفة السرعة وتعرف بأنها (القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل والأداء الرياضي) (22) أما ساري احمد حمدان (23) فقد عرف تحمل السرعة بأنه (قدرة أجهز الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود 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 لاطول مدة زمنية ممكنة في مواجهة التعب واداء أكبر عدد من التكرارات) (24) في حين يعرفها كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين نقلاً عن هارة بأنها (القدرة على مقاومة التعب أثناء الجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاءه ومكوناته) (25) وفي تعريف آخر لتحمل القوة نجد بأنها تعني (قدرة العضلة على المحافظة على قوة تقلصها لمدة زمنية أكثر من 10 ثواني) (26)

2-2-الدراسات المشابهة

2 – 2 – 1 دراسة (أسيل ناجي فهد) وعنوانها. "27" تأثير تدريبات التحمل اللاهوائي بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء لدى لاعبات المبارزة"

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 لاعبة نادي الفتاة، وقد استنتجت الباحثة تدريبات التحمل بأزمنة مختلفة لها تأثير ايجابي في تطوير تحمل (قوة وسرعة الأداء) لدى لاعبات المبارزة .

— تدريبات التحمل بأزمنة 30 - 60 ثا لها تأثير أفضل في تطوير صفة تحمل سرعة الأداء.

2-2-2- دراسة (فاطمة عبد مالخ) وعنوانها. "تأثير التدريبات على الرمل في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة)" (28)

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

22 احمد خاطر وعلي فهمي البيك. القياس في المجال الرياضي ، القاهرة: دار المعارف، 1987م، ص 222 .

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

24) أبو العلا احمد عبد الفتاح .؛ فسولوجيا تومورفلوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم : (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997) ، ص140

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

26-المندلأوي. قاسم حسن وآخرون . الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ، الموصل : مطابع التعليم العالي ، 1999م، ص124

27-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.

28- فاطمة عبد مالخ ؛ تأثير التدريبات على الرمل في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) على لاعبي منتخب شباب البصرة بالمبارزة : (بحث منشور ، مجلة البصرة ، العدد 43 ، كانون

الأول، 2009).

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير أي الأسلوبين أكثر فعالية في تطوير (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة). وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من لاعبي منتخب شباب البصرة، وقد استنتجت الباحثة أن لتدريبات المقاومة على أرضية القاعة الإسفلت والرمل تأثير ايجابي في تطوير تحمل سرعة وقوة الأداء بالمبارزة، كما ان لتدريبات المقاومة على الرمل تأثير أفضل من أرضية الإسفلت في تطوير سرعة وقوة الأداء بالمبارزة.

2-3- إما التشابه والاختلاف

- منهج البحث واجراءاتها لميدانيه

1-3 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائته لمشكلة البحث .

3-2 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.-	0.27-
العمر التدريبي	سنة	4.2	4	0.87	0.22
العمر الزمني	سنة	19.3	19	0.9	0.33

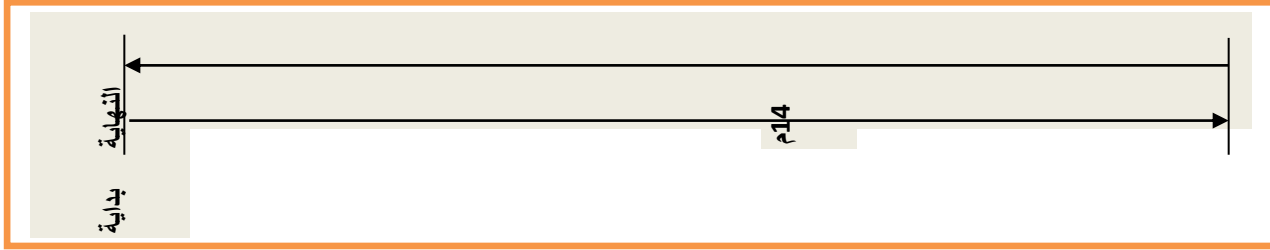
3-3 الاختبارات المستخدمة

3-3-1 اختبار تحمل سرعة الأداء المهاري للرجلين⁽²⁹⁾.

2-2-5 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات المشابهة.

الدراسات	الهدف	العينة	المتغير المستقل	المتغير التابع	الاستنتاجات
الدراسة اسيل ناجي	التعرف على تأثير استخدام التدريبات اللاهوائية بأزمة مختلفة على تطوير تحمل سرعة و قوة الأداء لدى لاعبات المبارزة.	لاعبات نادي فتاة بغداد والبالغ عددهن 14 لاعبة	التدريب بأزمة مختلفة (30-60 ثا) و(90-120 ثا)	تحمل سرعة وقوة الأداء بالمبارزة	تدريبات التحمل بأزمة 30 - 60 ثا لها تأثير أفضل في تطوير صفة تحمل سرعة الأداء. تدريبات التحمل بأزمة 90 - 120 ثا لها تأثير أفضل في تطوير صفة تحمل قوة الأداء
دراسة (فاطمة عبد مالح)	التعرف على تأثير التدريب على الإسفلت والتدريب على الرمل في تطوير (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة). ²⁹ فاطمة عبد مالح؛ مصدر سبق ذكره، ص 88.	لاعبي منتخب شباب البصرة	تدريبات الرمل	تحمل سرعة وقوة الأداء بالمبارزة	أن لتدريبات المقاومة على الرمل أفضل من التدريب على الإسفلت في تطوير تحمل سرعة وقوة الأداء بالمبارزة
دراسة (الحالية)	*إعداد ترمينات باستخدام مقاومات مختلفة. *تأثير الترمينات على تحمل سرعة وقوة الأداء للرجلين لدى عينة البحث .	منتخب الكلية	استخدام أوزان مختلفة وربطه بالأداء المهاري	تحمل قوة وسرعة الأداء للرجلين	ان تدريب بأوزان مختلفة له تأثير ايجابي على تطوير تحمل سرعة وقوة الرجلين

اسم الاختبار: أداء حركات التقدم والرجوع الاعتيادي.
 الهدف من الاختبار: قياس تحمل سرعة الأداء المهاري للرجلين .
 الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت - طباشير - شريط قياس - سلاح المبارزة .
 وصف الأداء: من وضع الاستعداد (الاونكارد) التقدم ذهاباً وإياباً على ملعب المبارزة مسافة 14 م ويكرر خمسة مرات بشكل مستمر ، وبدا يكون المبارز قد قطع مسافة 140 م ، تعطى للمختبر محاولتان وتحسب أفضلها
 طريقة التسجيل :- يتم حساب الزمن المستغرق في التقدم والرجوع لمسافة 28م 5× مرات والشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل (1)

يوضح طريقة اختبار تحمل سرعة الأداء المهاري للرجلين

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 المبارزة .
 وصف الأداء: من وضع الاستعداد (الاونكارد) النزول دني 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 2014-10-22 الساعة التاسعة صباحاً في قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات وقد تمت مراعاة الظروف المكانية والزمانية 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 المنهج التدريبي 2014-10-20 ، وحتى 2015-1-19. وقد تضمن المنهج 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 2015-1-22 الساعة التاسعة صباحاً في قاعة المبارزة كلية التربية الرياضية للبنات ، وقد حرصت الباحثة على توفير نفس الظروف التي كانت محيطة بالاختبارات القبليّة .

3-5 الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية الجاهزة spss لمعالجة النتائج .

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

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

المعالم الإحصائية		الاختبارات البعدي		الاختبارات القبلي		وحدة القياس	
دلالة الفروق	قيمة ت المحسوبة	ع	س	ع	س	م / ثا	تحمل سرعة الأداء للرجلين
معنوي	16.6	1.1	51.2	1.7	62.7	م / ثا	تحمل سرعة الأداء للرجلين
معنوي	16.7	1.3	47.1	1.7	33	عدد المرات / ثا	تحمل قوة الأداء للرجلين
ملاحظة: قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 7 واحتمال خطأ $0.05 = 2.36$							

تبين من الجدول أعلاه إن الوسط الحسابي لتحمل سرعة الأداء للرجلين (62.7) بانحراف معياري (1.7) للاختبار القبلي اما الاختبار البعدي فالوسط الحسابي لتحمل سرعة الأداء للرجلين (51.2) بانحراف معياري (1.1) فظهرت المحسوبة (16.6) أما الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتحمل قوة الأداء للرجلين (33) بانحراف معياري (1.7) أما الاختبار البعدي لتحمل قوة الأداء للرجلين فبلغ الوسط الحسابي (47.1) بانحراف المعيار (1.3) فظهرت المحسوبة (16.7) أما الجدولية عند درجة حرية 7 واحتمال خطأ $0.05 = 2.36$ وبما ان المحسوبة أكبر من الجدولية إذن مستوى الدلالة معنوي.

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

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

المعالم الإحصائية		الاختبارات البعدي		الاختبارات القبلي		وحدة القياس	
دلالة الفروق	قيمة ت المحسوبة	ع	س	ع	س	عدد المرات / ثا	تحمل سرعة الأداء للرجلين
معنوي	6.02	1.7	55.2	1.22	62.5	عدد المرات / ثا	تحمل سرعة الأداء للرجلين
معنوي	8.13	1.3	39	1.8	36	عدد المرات / ثا	تحمل قوة الأداء للرجلين
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 (62.5) بانحراف معياري (1.22) للاختبار القبلي اما الاختبار البعدي فالوسط الحسابي لتحمل سرعة الأداء للرجلين (55.2) بانحراف معياري (1.7) فظهرت المحسوبة (6.02) أما الوسط الحسابي للاختبار القبلي لتحمل قوة الأداء للرجلين (36) بانحراف معياري (1.8) أما الاختبار البعدي لتحمل قوة الأداء للرجلين فالوسط الحسابي (39) بانحراف معياري (1.3) فظهرت المحسوبة (8.13) اما الجدولية عند درجة حرية 7 واحتمال خطأ $0.05 = 2.36$ وبما ان المحسوبة أكبر من الجدولية إذن مستوى الدلالة معنوي

4-3 مناقشة النتائج

بعد أن تم عرض النتائج وتحليلها في الجداول ومعرفة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وأوضحت النتائج ان ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية للمجموعتين أذن مستوى الدلالة معنوي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولكن التجريبية تحسنت أكثر حسب النتائج المبينة تعزو الباحثة الى سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي والموضوعة على أسس علمية وشدد وطول فترة الفاصلة بين التمارين وطبيعتها وعدد التكرارات يؤثر في تنمية التحمل، لذلك يجب مراعاتها عند تشكيل وحدة التدريب⁽³⁰⁾. وفترات راحة مناسبة قد أثبتت فاعليتها وأثرها في تطوير تحمل سرعة وقوة الأداء للرجلين عن طريق النتائج التي حصلت عليها الباحثة اذ استخدمت الباحثة (بأوزان مختلفة) ، وبمسار حركي مشابه للمسار

³⁰ ريسان خريط مجيد؛ النظريات العامة في التدريب الرياضي ، ط1 : (عمان ، دار الشروق ، 1998) ص 66.

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 مزوجة بالسرعة ، وهذا يتفق مع ما ذكره (عبد العزيز النمر ونزيان الخطيب) نقلاً عن : (اوين) على ان التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة للتمارين يساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين ، والرجلين ويساعد على تحسين القوة في المجموع العضلية العاملة بما يخدم أداء المهارة بشكلها السليم⁽³¹⁾ .

إن اشتغال المنهج التدريبي على تمارين خاصة لتطوير تحمل سرعة وقوة الأداء للرجلين أدى إلى إحداث أثر إيجابي على نتائج هذا الاختبارات إذ أن هذه التمارين ترتبط بطبيعة الأداء للنشاط الممارس .

5-1- الاستنتاجات والتوصيات

5-1-1- الاستنتاجات

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية.

إن تدريب بأوزان مختلفة له تأثير إيجابي على تطوير تحمل سرعة وقوة الرجلين.

5-2- التوصيات

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

الخاتمة

من خلال الدراسة تبين ان التركيز على الرجلين في تطوير تحمل سرعة وقوة الرجلين له تأثير ايجابي وواضح كون التدريب المستخدم اوزان مختلفة وكذلك غير مشتت لأكثر من جزء بالجسم اما باقي أجزاء الجسم تتدرب التدريب اليومي المتعارف عليه بكل وحدة تدريبية مما بين نتائج ايجابية وواضحة بالفرق بين الضابطة والتجريبية

نموذج لوحدة تدريبية

أقسام الوحدة	الزمن الكلي	فواصل التمرين	زمن التمرين	تكرار	الراحة بين التكرارات	عدد التجميع	الراحة بين التجميع
أعداد بدني خاص	30-50						
ت1	10د	الركض السريع حول ملعب المباراة لمدة 60 ثا مع تثميل الرجل بأكياس.	30ثا	9 مرة	عودة النبض إلى 140 ن /د	2 مرة	عودة النبض إلى 130 ن /د
ت2	15د	وقوف على أحد جانبي مقعد سويدي . قدم على المقعد والأخرى على الأرض الصعود	60ثا	8مرة	عودة النبض إلى 140 ن /د	2 مرة	عودة النبض إلى 130 ن /د

⁽³¹⁾عبد العزيز النمر ونزيان الخطيب : تدريب الانتقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996 ، ص113 .

				على المقعد المشي خطوة ثم الهبوط بالقدم اليسرى .		
	2 مرة	9 مرة	30 ثا	الجري 10 م للإمام ثم اجتياز خطين على شكل وثبة المسافة بينهما 1 م وهي مثقلة.	10د	3ت

التارين

- 1- (الوقوف ، القدمان تشكلان زاوية قائمة) ثني الركبتين ففترات 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 والأخرى على الأرض الصعود على المقعد المشي خطوة ثم الهبوط بالقدم اليسرى .
- 5-وقوف مواجه للزميلة .وتشبيك اليدين .ميل الجسم للخلف والدوران مع الزميلة على أمشاط القدمين .
- 6-الوقوف بضم الرجلين والقفز زكراك لمسافة 10 م .
- 7-الوقوف على رجل واحدة والظهر مواجحة للزميلة .مسك العقب باليد .الزميلة تسندها على كتف المقابلة .والجمل إماما .
- 7-(الوقوف ، خلف الكرة الطبية) القفز من فوق الكرة للإمام والخلف .
- 8-الجري 10 م للإمام ثم اجتياز خطين على شكل وثبة المسافة بينهما 1 م وهي مثقلة.
- 9-المشي بوضع اليدين على الخزام مع عبور مصطبة جمننا سنك ثم هرولة وعبور التالية لخمس مصاطب المسافة بين مصطبة وأخرى 5 م التقدم والرجوع على ملعب المبارزة بسرعة ويزمن محدد
- 10-الركض السريع حول ملعب المبارزة لمدة 60 ثا مع تثقيب الرجل بأكياس
- 11-ركض زكراك بين 10 أسلحة موضوعة على الأرض ذهابا وإيابا بسرعة ويزمن محدد.
- 12-التقدم العادي خمس خطوات للإمام ثم اجتياز خطين على شكل التقدم بالوثب لمسافة بينها (1م) يكرر التمرين بزمان محدد على ان تكون القدمين مثقلة.

المصادر

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ فسيولوجية ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997)
- 2- احمد خاطر وعلي فهمي البيك . القياس في المجال الرياضي ، القاهرة : دار المعارف ، 1987م .
- 3-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
- 4-ترجمة ، فراس طالب حادي وآخرون ؛ القانون السولي للعبة المبارزة : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2007) .
- 5- قاسم حسن حسين ؛ اسس التدريب الرياضي : (بغداد ، دار العربية للطباعة ، 1988) .
- 6- قاسم حسين وعبد علي نصيف ؛ تطوير المطاولة : (بغداد ، مطبعة العلاء ، 1979) .
- 7- محمد عثمان؛ موسوعة العاب القوى (تدريب – تكنيك – تعليم – تحكيم) : (لقاهرة ، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990)
- 8 ساري احمد حمدان . اللياقة البدنية والصحية . عمان : دار وائل للنشر ، 2001م.
- 9-كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين ؛التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (عمان ، الجامعة الاردنية ، 2001)
- 10-قاسم حسن وآخرون . الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، الموصل : مطابع التعليم العالي ، 1999م .
- 11- ريسان خريط مجيد؛ النظريات العامة في التدريب الرياضي ، ط1 : (عمان ، دار الشروق ، 1998).
- 12 عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب ؛ تدريب الاثقال – تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1996) .
- 13- Semkin :A:pokazteivnesnogodychaniapodrostkoy -zanimajaschaja .sportomfizkulturai .sporttskva .1964