



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بغداد  
كلية التربية الرياضية للبنات

تأثير منهج تدريبي اللاهوائي في تطوير تحمل سرعة وقوه الأداء للرجلين

بحث تجريبي  
على لاعبات نادي الفتاة الرياضي (بغداد)

مقدم من قبل  
أسيل ناجي فهد

## ملخص البحث

إن اغلب لاعبات المبارزة تعاني من عدم القدرة بالاحتفاظ على نفس المستوى طول فترة المنافسات بسبب ضعف التحمل ، وحتى تتمكن من الأداء على نفس المستوى طيلة فترة المنافسة، عملت الباحثة في اعداد منهج تدريبي في تطوير تحمل سرعة وقوه الأداء للرجلين لدى لاعبات المبارزة .

## لأهدافت الدراسة الى

- اعداد منهج تدريبي للاهوائي (تحمل سرعة وقوه الأداء للرجلين )
- التعرف على تأثير المنهج في تطوير تحمل سرعة وقوه الأداء للرجلين لدى عينة البحث

## وأفترضت الباحثه

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه.

وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، إذ أجريت الدراسة على ١٤ لاعبه من لاعبات نادي الفتاة الرياضي (بغداد) للموسم الرياضي ٢٠٠٩-٢٠١٠م تم اختيارهن بالطريقه العمدية وتقسمن (سبع لاعبات) لكل مجموعته تم اختيارهن بالطريقة العشوائية ، وبأسلوب القرعة ، إذ تم إجراء القياسات لهن لغرض التجانس (الطول ، والكتلة ، والعمر ، والعمر التدريبي) ، والتكافؤ ، وذلك بالاختبارات القبليه ، والتي تم إجراؤها قبل البدء بتطبيق المنهج التدريبي ، عن طريقها تم وضع المنهج إستناداً إلى رأي الخبراء المختصين ، واستمر المنهج (ثمانية) أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع، وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهج أجريت الاختبارات البعديه ، وتمت معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية الملائمة لمعرفة مستوى التطور عن طريق تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة

## وأستنتجت الباحثه

- أن تدريبات التحمل بأزمنة ٣٠ - ٦٠ ثا لها تأثير أفضل في تطوير تحمل سرعة الأداء لدى لاعبات المبارزة.
- تدريبات التحمل بأزمنة ٩٠ - ١٢٠ ثا لها تأثير أفضل في تطوير تحمل قوة الأداء لدى لاعبات المبارزة.

## لذا توصي الباحثه

- لتطوير تحمل سرعة الأداء يفضل استخدام أزمنة ٣٠ - ٦٠ ثا ولتطوير تحمل قوة الأداء يفضل استخدام أزمنة ٩٠ - ١٢٠ ثا
- تجريب أزمنة أخرى لتطوير تحمل سرعه وقوه الأداء بالمبارزه

## **Abstract**

### **Problem of Research**

Often of fencing girls players suffering of low ability for saving same level for all competitions period because of weak loading , till to perform at same level for all competitions period , researcher tried to prepare a training program to develop the bearing of speed , performance power for legs at fencing girls players .

### **Aims of Research**

- Preparing an training anaerobic program (to bear speed and legs performance power).
- Recognizing on the effect on statistical indicative between selects repost and after post for after post interest.

### **Procedures of Research**

Researcher has used a suitable training program for research , so the study has executed on (14)girls players of Al-fatat sporting club girls players for sporting season 2009-2010 , they have selected by intended methods , divided to(seven girls players) , for each set have selected them by randomly way , with lottery method , which the measurements executed for them for homogeny (length , weight , age , training age), equivalence , for the repost selection , which have done before of applying the training program , by that the program has put according to opinion of specialty experts ,the program is continuing for eight weeks – three units a week- , after finished the program , the afterpost selections has began , treating of results had done with the suitable statistical means for knowing the developed level by applying the suggestion training units .

### **Conclusion**

The bearing trainings with 30-60 sec. have best effect to develop the performance speed bearing for fencing girls players.

The bearing trainings with 90-120 sec. have best effect to develop the performance speed bearing for fencing girls players.

### **Recommendations**

- To develop performance speed bearing , it preferred to times 30-60 sec , for develop the performance power bearing and also 90-120sec times.
- Trying other times for develop the speed and performance power of fencing .

## ١- التعريف بالبحث

### ١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

إن التطور والتقدم الحاصل في كافة المستويات الرياضية، والعلوم الأخرى يعود إلى التطور والتقدم في الأساليب المستخدمة في التدريب، إذ نلاحظ إن التدريب يأخذ قسطاً وافراً من الاهتمام من قبل القائمين على العملية التدريبية، فالتطور المستمر في الألعاب الرياضية يعتمد على الطريقة والكيفية في الإعداد وتهيئة اللاعبين في جميع النواحي البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية فضلاً عن الخطئية والنفسية والتربوية من أجل النجاح والوصول إلى المستويات العالية.

والمبارزة كونها من الألعاب التي يستغرق أدائها (٣ دقائق) في الأدوار الأولى و(٩ دقائق) في المرحلة الثانية (خروج المغلوب)، لذلك يجب إن يمتلك اللاعب قدرة مناسبة من التحمل للاستمرار بالتدريب وأداء عدة منافسات خلال البطولات دون انخفاض مستوى الأداء البدني والمهاري.

فبدون تحمل سرعة الأداء للرجلين، لا يستطيع اللاعب أن يكرر المهارات الهجومية والدفاعية و يحافظ على المستوى بكفاءة عالية وبالتالي تحقيق الانجاز .

وينفذ التدريب بتمرينات تأخذ أشكالاً وأنماطاً متنوعة حيث يتوقف نوع التمرين على درجة تقدم لاعب المبارزة والمدة المحددة والهدف الذي يوضع من قبل المدرب وعلى الصفة البدنية المراد تطويرها، وان الغرض من أشكال التمارين هو لاستخدامها من أجل تنمية التحمل وزيادة السرعة في حركات الهجوم .

لذا اهتمت الباحثة بإعداد تأثير منهج تدريب اللاهوائي في تطوير تحمل سرعة وقوه الأداء للرجلين وما ينعكس على مستوى الانجاز .

### ١ - ٢ مشكلة البحث

إن اغلب لاعبات المبارزة تعاني من عدم القدرة بالاحتفاظ على نفس المستوى طول فترة المنافسات بسبب ضعف التحمل، وحتى تتمكن من الأداء على نفس المستوى طيلة فترة المنافسة، عملت الباحثة في اعداد منهج تدريبي في تطوير تحمل سرعة وقوه الأداء للرجلين لدى لاعبات المبارزة .

### ١ - ٣ أهداف البحث

- ١- اعداد منهج تدريبي لاهوائي (تحمل سرعة وقوه الأداء للرجلين )
- ٢- التعرف على تأثير المنهج في تطوير تحمل سرعة وقوه الأداء للرجلين لدى عينة البحث

### ١ - ٤ فروض البحث :

- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه لدى المجموعه التجريبيه الأولى والثانيه .

### ١ - ٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: (١٤) لاعبة من لاعبات نادي الفتاة بغداد بالمبارزه
- ١-٥-٢ المجال الزماني: الفترة من ٢٤-١-٢٠١٠ ولغاية ١٩-٤-٢٠١٠م
- ١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة بغداد



ج- **تحمل القوه**: القدرة على الاحتفاظ بمستوى عالي من القوة لاطول مدة زمنية ممكنة في مواجهة التعب واداء اكبر عدد من التكرارات (٢) كما في تكرار حركات الطعن في المبارزة.  
د- **تحمل التوتر العضلي الثابت**: وهو القدرة على الاستمرار في الأداء الثابت لفترات طويلة ويظهر ذلك في تدريبات وضع الأستعداد والطعن (٣).

## ٢ - ١ - ٣- أهمية التحمل.

يعد التحمل واحد من المكونات الرئيسية لقدرة الرياضي العامة ومن أهم مكونات اللياقة الفسيولوجية، والتي يعرفها البعض ويطلق عليها اللياقة البدنية، إذ "لا يمكن إن يكون هناك لياقة للبدن دون أن تكون هناك مستويات عالية لأداء الأجهزة الحيوية" (٤). وعندما يتطور التحمل يكون بذلك قد وفر للجسم قدرة لمقاومة التعب فالتعب نتيجة حتمية للعمل العضلي، ويتبعها نقص القدرة على إظهار القوة وفقد التوقيت، أو ارتباك التوافق العضلي العصبي وسرعة الحركة وزمن رد الفعل، وبذلك يعد التحمل عنصر أساسي، إذ بدون التحمل لا يستطيع اللاعب الاستمرار بالأداء لفترات طويلة والمحافظة على المستوى والوصول إلى المستويات العليا فالتحمل هو القاعدة الأساسية لكل فعالية رياضية ونشاط (٥).

## ٢ - ٢ الدراسات المشابهة :

### ٢ - ٢ - ١ دراسة (فاطمة عبد مالح) وعنوانها.

"تأثير التدريبات على الرمل في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة)" (٦)  
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.

### ٢ - ٢ - ٢ دراسة (زينب قحطان عبد المحسن) وعنوانها.

" تأثير تمرينات بدنية بأزمنة مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبات سلاح الشيش" (٧).

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التمرينات البدنية بأزمنة مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبات سلاح الشيش والتعرف أيضا على تأثير التمرينات البدنية بأزمنة مختلفة في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبات سلاح الشيش. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من لاعبات سلاح الشيش منتخب كلية التربية الرياضية للبنات، وقد استنتجت الباحثة أن المنهج التدريبي المقترح ذو تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والتي لها علاقة بالأداء المهاري لدى لاعبات سلاح الشيش

١ - أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ نفس المصدر ، ص ١٩٧ .

٢ - أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ نفس المصدر ، ص ١٤٠ .

٣ - أبو العلا احمد عبد الفتاح . مصدر سبق ذكره ، ص ١٤٠

٤ - عصام محمد ومحمد جابر ؛ التدريبات الرياضية -اسس مفاهيم -اتجاهات: (الأسكندرية، مطبعة القدس، ١٩٩٧) ص ٤٤ .

٤ - عصام محمد ومحمد جابر ؛ نفس المصدر ، ص ٤٤ .

٦ - فاطمة عبد مالح ؛ تأثير التدريبات على الرمل في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء ) على لاعبي منتخب شباب البصرة بالمبارزة : (بحث منشور ، مجلة البصرة ، العدد ٤٣ ، كانون الأول، ٢٠٠٩) ص ٨٦.

٧ - زينب قحطان عبد المحسن ؛ تأثير تمرينات بدنية بأزمنة مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبات سلاح الشيش : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨) .

### ٣ - إجراءات البحث :

#### ٣ - ١ منهج البحث :

أستخدمت الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث .

#### ٣ - ٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تمثلت ١٦ لاعبه من لاعبات نادي الفتاة للموسم الرياضي ٢٠٠٩ - ٢٠١٠ تم استبعاد ٢ لغرض التجربة الأستطلاعية اصبح عددهن ١٤ لاعبه تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة بواقع ٧ لاعبات للمجموعتين التجريبيه وقدتم اجراء التجانس لهن والجدول(١)يبين ذلك

#### جدول ( ١ )

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

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري $\pm \sigma$	الوسط الحسابي س	
٠.٢٨	٢١	١.٤	٢٠.٦٨	العمر الزمني (سنة)
٠.٧٨-	٢.٩	٠.١١	٢.٩	العمر التدريبي (سنة)
٠.٠٥	٥٩.٥	٤.٦	٥٩.٤	الوزن (كغم)
-٠.٠٥٤	١٥٩.٥	٥.١	١٥٩.٩	الطول (سم)

وتم اجراء التكافؤ بالأختبارات القبليه والجدول (٢)يبين ذلك

#### جدول ( ٢ )

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاختبارات القبلي لغرض التكافؤ

الاختبارات	وحدات القياس	المجاميع	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
تحمل سرعة الأداء	م/ث	تجريبية أولى	٦٢,٧	١,٧	٠,١٣٨	غير معنوي
		تجريبية ثانية	٦٢,٥	٢,٠٧		
تحمل قوة الأداء	عدد المرات	تجريبية أولى	٣٤,٢	١,٢٥	٠,٨٨٩	غير معنوي
		تجريبية ثانية	٣٣,٥	١,٧		

ملاحظة: قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١٢ واحتمال خطأ  $\alpha = ٠,٠٥ = ٣,٠٦$

### ٣ - ٣ - الأختبارات المستخدمة

#### ٣ - ٣ - ١ - اختبار تحمل سرعة الأداء للرجلين<sup>١</sup>

الهدف من الاختبار : قياس تحمل سرعة الأداء المهاري للرجلين .  
الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت - طباشير - شريط قياس - سلاح الشيش .  
وصف الأداء : من وضع الاستعداد (الاونكارد) التقدم والرجوع ذهاباً وإياباً على ملعب المباراة مسافة ١٤ م ويكرر خمسة مرات بشكل مستمر ، وبذا يكون المبارز المبارز قد قطع مسافة ١٤٠ م، تعطى للمختبر محاولتان وتحسب أفضلها  
طريقة التسجيل :- يتم حساب الزمن المستغرق في التقدم والرجوع لمسافة ٢٨ م × ٥ مرات..

#### ٣ - ٣ - ٢ - اختبار تحمل قوة الأداء للرجلين<sup>٢</sup> .

الهدف من الاختبار : قياس تحمل قوة الأداء للرجلين بالمبارزة .  
الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت - سلاح الشيش .  
وصف الأداء : من وضع الاستعداد (الاونكارد) النزول دبني كامل ومن ثم العودة إلى وضع الاستعداد خلال زمن ٦٠ ثا  
طريقة التسجيل :- يتم حساب عدد المرات خلال زمن ٦٠ ثا .

### ٦-٣ إجراءات البحث الميدانية :

#### ٦-٣-١ الأختبارات القبليّة:

أجرت الباحثة الاختبارات القبليّة في بتاريخ الأحد الموافق ٢١-٢-٢٠١٠ الساعة التاسعة صباحاً في قاعة المباراة في كلية التربية الرياضية للبنات وقد تمت مراعاة الظروف المكانية والزمانية المشابهة عند أداء الاختبارات البعدية .

#### ٦-٣-٢ البرنامج التدريبي:

على ضوء التجربة الاستطلاعية أعدت الباحثة منهج تدريبي يتكون من (٢٤) وحدة تدريبية طبقت على عينة البحث المجموعتين ( التجريبية ) على مدى (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية بالأسبوع وبمعدل (١٢٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة وبزمن (٥٠) دقيقة لتدريبات الأعداد الخاص ، وقد تم العمل بتنفيذ المنهاج التدريبي ٢٢-٢-٢٠١٠ ، وحتى ١٨-٤-٢٠١٠ . وقد تضمن المنهاج التدريبي على مجموعة من التمارين البدنية الخاصة بالمبارزة التي تسهم في تطوير تحمل سرعة وقوه الأداء مع ربطها بالأداء المهاري مع اداء هذه التمارين بزمنين مختلفين لكل مجموعته الأولى (٣٠-٦٠) ثا والثانية (٩٠-١٢٠) ثا.

#### ٦ - ٣ - ٣ الأختبارات البعدية

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية يوم الاثنين الموافق ١٩-٤-٢٠١٠ الساعة التاسعة صباحاً في قاعة المباراة كلية التربية الرياضية للبنات ، وقد حرصت الباحثة على توفير نفس الظروف التي كانت محيطة بالاختبارات القبليّة .

<sup>١</sup> فاطمه عبد مالح؛ مصدر سبق ذكره ،ص ٩٠ .  
<sup>٢</sup> فاطمه عبد مالح؛ مصدر سبق ذكره،ص ٩٠ .



### ٣ - ٧ الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية الجاهزة spss لمعالجة النتائج .

٤ - عرض النتائج ومناقشتها : -

٤-١ عرض نتائج المجموعة التجريبية الأولى والثانية بين الاختبارات القبليّة والبعدية

#### لجدول ( ٣ )

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة التجريبية الأولى بزمن من (٣٠ - ٦٠ ثا ) بين الاختبارين القبلي والبعدى

الاختبارات		وحدة القياس		الاختبارات القبلي		الاختبارات البعدى		المعالم الإحصائية	
تحمّل سرعة الأداء	تحمّل سرعة الأداء للرجلين	م/ثا	ع	س	ع	س	ع	س	قيمة ت المحسوبة
٦٢.٧	١.٧	٥١.٢	١.١	١١.٤	١.٨	١٦.٦	معنوي	دلالة الفروق	
٣٤.٢٨	١.٢	٣٩.١٤	١.٣	٤.٨	١.٥	٨.١٦	معنوي	دلالة الفروق	

ملاحظة: قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٦ واحتمال خطأ  $\alpha = 0.01 = 3.71$

تبين من الجدول أعلاه أن قيمه (ت) المحسوبة أكبر من قيمه (ت) الجدوليه هذا يعني هناك فروق ذات دلالة معنويه لدى المجموعه التجريبية الأولى

#### جدول (٤)

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة التجريبية الثانية بزمن من (٩٠ - ١٢٠ ثا) بين الاختبارين القبلي والبعدى.

الاختبارات		وحدة القياس		الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		المعالم الإحصائية	
تحمّل سرعة الأداء	تحمّل سرعة الأداء للرجلين	م/ثا	ع	س	ع	س	ع	س	قيمة ت المحسوبة
٦٢.٥	٢.٠٧	٥٥.٢	١.٧	٧.٢	٣.١	٦.٠٢	معنوي	دلالة الفروق	
٣٣,٥	١.٧	٤٧.١	١.٣	١٣.٥	٢.١	١٦.٧	معنوي	دلالة الفروق	

ملاحظة: قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٦ واحتمال خطأ  $\alpha = 0.01 = 3.71$

تبين من الجدول أعلاه أن قيمه (ت) المحسوبة أكبر من قيمه (ت) الجدوليه هذا يعني هناك فروق ذات دلالة معنويه لدى المجموعه التجريبية الثانية

٤-٢ عرض نتائج للمجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في الاختبار البعدي.

جدول (٥)

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في الاختبارات البعدية

الاختبارات	وحدات القياس	المجاميع	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفرق
تحمل سرعة الأداء	م/ث	تجريبية ثانية	٥٥.٢	١.٧	٥	معنوي
		تجريبية أولى	٥١.٢	١.١		
تحمل قوة الأداء	عدد المرات	تجريبية ثانية	٤٧.١٤	١.٣	١١.١٢	معنوي
		تجريبية أولى	٣٩.١	١.٣		

ملاحظة: قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١٢ واحتمال خطأ  $\alpha = ٠.٠٥ = ٣.٠٦$

تبين من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣.٠٦) في تحمل سرعه الأداء للرجلين، فأن الفرق بين الأوساط الحسابية معنوي ولصالح المجموعة التجريبية الأولى. وهذا يدل على تطور مستوى تحمل سرعة الأداء للرجلين. ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٣.٠٦) في تحمل قوه الأداء للرجلين، فأن الفرق بين الأوساط الحسابية معنوي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية وهذا يدل على تطور مستوى تحمل قوة الأداء للرجلين.

٤-٣ مناقشه النتائج

بعد عرض الجداول أظهرت الاختبارات أن هنالك فروقاً بين الأوساط الحسابية القبلية والبعدي لدى مجموعتي عينة البحث المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة تجريبية الثانية فالمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمه زمن أداء ٩٠ - ثا ١٢٠ أظهرت نتائج ايجابية وتطور كبير في تحمل قوة الأداء بينما المجموعة التجريبية الأولى استخدمه زمن أداء ٣٠ - ٦٠ ثا ظهرت تطور كبير في تحمل سرعة الأداء

أذ يشير (محمد جابر وإيهاب فوزي) أن تحمل القوة يعني القدرة على تطبيق القوة بشكل متكرر أو على فترة زمنية طويلة وهذا يعني قدرة العضلة على إنتاج القوة بشكل متصل على مدار فترة زمنية طويلة<sup>(١)</sup>، وهذا يؤثر ويسبب في تطور المجموعة التجريبية الثانية في تحمل قوة الأداء

١- محمد جابر وإيهاب فوزي؛ المنظومة المتكاملة في التدريب القوة والتحمل العضلي: (الاسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٥) ص ٢.

التي استخدمت زمن أطول من المجموعة الأولى لاذ تطورت افضل تحمل قوة الأداء إذ تعد صفة تحمل قوة الأداء من الصفات البدنية المركبة والتي تتكون من خليط من التحمل والقوة ، في حين يرى (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين نقلا) عن (هارة ) بأنها (مقاومة التعب أثناء الجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته) (١) وتؤكد (فردوس محمد بن دخيل) عن (قاسم حسن وعبد علي نصيف) (٢) في تطوير تحمل القوة (ان أهم الأساليب والطرق التي تستخدم في تطوير تحمل القوة هي التدريب الفكري بنوعيه ) . وبما أن المواقف المتغيرة في أثناء المباراة تتطلب سرعة وقوة الاطراف السفلى والمحافظة على نفس السرعة وقوة. إما تحمل السرعة اظهرت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي فيما يخص المجموعتين التجريبيية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبيية الأولى في الأختبار البعدي (من تحمل سرعة الأداء). وتعزو الباحثة السبب في هذا الفرق إلى استخدام تدريبات للاهوائي بأزمته مختلفة وترتيب وتنسيق التمارين الموضوعية في المنهج وفق نظريات علم التدريب الرياضي من حيث التناوب في عمل المجاميع العضلية تجنباً للاجهاد وكذلك طريقة التدريب المتبعة وهي طريقة التدريب الفكري اذ يرى (سعد محمد دخيل) " ان السبب الجوهرى والاساسى في تطوير تحمل السرعة يعود الى اختيار الطريقة المناسبة للتدريب " (٣).

ومن ناحية اخرى فقد حرصت الباحثة على التنظيم العلمى والمدروس في وضع مدة الراحة بين التمارين بحيث تسمح للاعب باستعادة بناء الطاقة مرة ثانية " . إن تطور تحمل السرعة للمجموعة التجريبيية الأولى بسبب استخدام زمن من ٣٠-٦٠ ثا حيث كلما قل الزمن ازدادت السرعة أذ انها (القدرة على الوقوف ضد التعب في ظروف العمل والأداء الرياضي) (٤)

٢- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات: (القاهرة : دار الفكر العربى ، ١٩٩٧) ص٢٠٠ .

٣- فردوس محمد بن دخيل . تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية تحمل السرعة على تحسين المستوى الرقمي لعدو ١٠٠ م : (رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الفاتح طرابلس، ١٩٩٩) ص١٢٨ .

١- سعد محمد دخيل ضاهي الفهداوي ؛ : (تأثير مناهج تدريبيية مقترحة لتطوير صفة التحمل الخاص للمرحلة النهائية في إنجاز ركض ١١٠ متر حواجز، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، ٢٠٠١) ص٥٣

٢- احمد خاطر وعلي فهمي البيك. القياس فى المجال الرياضى : ( القاهرة : دار المعارف، ١٩٨٧) ص

## ٥ - الاستنتاجات و التوصيات

### ٥-١- الاستنتاجات :

- ‘ تدريبات التحمل بأزمنة ٣٠ - ٦٠ ثا لها تأثير أفضل في تطوير تحمل سرعة الأداء لدى لاعبات المبارزة.
- ‘ تدريبات التحمل بأزمنة ٩٠ - ١٢٠ ثا لها تأثير أفضل في تطوير تحمل قوة الأداء لدى لاعبات المبارزة.

### ٥-٢- التوصيات:

- على ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها البحث توصي الباحثة بما يأتي :
- ‘ لتطوير تحمل سرعة الأداء يفضل استخدام أزمنة ٣٠ - ٦٠ ثا ولتطوير تحمل قوة الأداء يفضل استخدام أزمنة ٩٠ - ١٢٠ ثا
- ‘ أداء تدريبات بأستخدم ازمنة مختلفة أخرى وقدرات بدنية أخرى وفعاليات رياضية مختلفة.
- ‘ تجريب أزمنة أخرى لتطوير تحمل سرعه وقوه الأداء بالمبارزه.

المجموعة التجريبية الاولى

فترة الأعداد الخاص

الوحدة التدريبية الأولى

شدة الوحدة التدريبية ٧٥ %

الأداء

زمن الوحدة ١٢٠ د  
الهدف تطوير تحمل سرعه  
الأسبوع الأول

الملاحظات	الراحة المجموع بين	الاجاميع علا	الراحة بين التكرارات	تكرار	زمن التمرين	التعريف تفاصيل	الزمن الكلي	اقسام الوحدة
							٧٠ د	الأعداد بدني
					وصول النبض ١٢٠ ن /د	تمارين هرولة مع تحريك الذراعين والرجلين	٢٠ د	أعداد بدني عام
							٥٠ د	أعداد بدني خاص
عودة النبض إلى ٣٠ ن/د		٢ مرة	عودة النبض إلى ١٤٠ ن /د	٣ مرة	٥٠ ثا	من وضع الاستعداد الايونكارد القفز للإمام لمدة ٥٠ ثا	٥٥	١ ت
		٤ مرة		٥ مرة	٦٠ ثا	الوثب العمودي من وضع القرفصاء ثم الطعن لمدة ٦٠ ثا	٢٠	٢ ت
		٤ مرة		٥ مرة	٣٥ ثا	الاستعداد والقفز عالياً مرة واحد ثم أداء ثلاثة طعنات متالية لمدة ٣٥ ثا	٤٠، ١١	٣ ت
		٤ مرة		٥ مرة	٤٠ ثا	الوقوف فتح وضم الرجلين ثم أداء الطعن لمدة ٤٠ ثا	٢٠، ١٣	٤ ت
						تطوير الهجوم البسيط	٣٠ د	أعداد مهاري
						أيضاح نقاط الضعف للخصم التي يمكن أداء الهجوم البسيط فيها.	١٠ د	أعداد خططي
						تطوير روح الشجاعة	٥ د	أعداد نفسي
					العودة للنبض الطبيعي	تمارين تهدئة وتنفس	٥ د	القسم الختامي

المجموعة التجريبية الثانية

فترة الأعداد الخاص

الوحدة التدريبية الثانية

شدة الوحدة التدريبية ٧٥ %

الأداء

الأسبوع الأول

زمن الوحدة ١٢٠ د  
الهدف تطوير تحمل قوة

الملاحظات	الراحة المجموع بين	عدد المجموع	الراحة التكرارات بين	تكرار	زمن التمرين	تفاصيل التمرين	الزمن الكلّي	أقسام الوحدة
							٧٠ د	الأعداد بدني
					وصول النبض ١٢٠ ن/د	تمارين هرولة مع تحريك الذراعين والرجلين	٢٠ د	أعداد بدني عام
							٥٠ د	أعداد بدني خاص
عودة النبض إلى ١٣٠ ن/د		٣ مرة	عودة النبض إلى ١٤٠ ن/د	٣ مرة	٩٠ ثا	من وضع الاستعداد الاونكارد القفز للإمام لمدة ٩٠ ثا	١٣،٣٠ د	١ ت
		٢ مرة		٣ مرة	١١٠ ثا	الوثب العمودي من وضع القرفصاء ثم الطعن لمدة ١١٠ ثا	١١ د	٢ ت
		٣ مرة		٣ مرة	٩٠ ثا	الاستعداد والقفز عالياً مرة واحد ثم أداء ثلاثة طعنات متتالية لمدة ٩٠ ثا	١٣،٣٠ د	٣ ت
		٢ مرة		٣ مرة	١٢٠ ثا	الوقوف فتح وضم الرجلين ثم أداء الطعن لمدة ١٢٠ ثا	١٢ د	٤ ت
						تطوير الهجوم البسيط	٣٠ د	أعداد مهاري
						أيضاح نقاط الضعف للخصم التي يمكن أداء الهجوم البسيط فيها.	١٠ د	أعداد خططي
						تطوير روح الشجاعة	٥ د	أعداد نفسي
					العودة للنبض الطبيعي	تمارين تهدئة وتنفس	٥ د	القسم الختامي