



تأثير تمارين الجهد اللاكتيكي بتناول كبسولات نبات الجينسيج في تطوير تحمل سرعة حركات الرجلين (تقهقر) للاعبين سلاح الشيش ناشئين

م. م . منى احسان محمد باقر

م . يسرى صفاء حسن

م. انمار عطفان خرکان

مستخلص البحث

إن الهدف من المباراة هو الوصول إلى هدف الخصم لتسجيل لمسة ، وأسهل الطرق لتنفيذ ذلك هو مد الذراع المسلحة من مفصل المرفق يليها نقل القدم القائدة إلى الأمام والوصول بالذباباة إلى الهدف المحدد على سطح جسم المنافس على أن تكون وضع الرجل الخلفية بصورة ممدودة أي حركة الطعن وإن هذه الحركة هي العمود الفقري للهجوم بالمبارزة وبوصفها أهم حركة يستطيع اللاعب بواسطتها الحصول على اللمسات والارتقاء بالأداء الفني والمستوى المهاري ، ومن خلال خبرة الباحثان كونهم من المهتمين برياضة لعبة المباراة وتواجدها في المجال الميداني تم الوصول الى ضعف الاهتمام الكافي من قبل بعض المدربين بالتدريبات المتعلقة بالجانب الفسيولوجي مما ينعكس على سرعة أداء اللاعبين والذي ينخفض غالبا وبشكل خاص بالإضافة الى عدم التركيز على المكملات الغذائية المهمة التي ظهرت حديثا منها نبات كبسولات الجينسينج الذي يعد من المكملات الغذائية التي تعمل على توفير لياقة بدنية مناسبة وتزيد من حيوية الجسم ، ويساعد على تكيف الجسم وتوفير حيوية مضاعفة للجسد بكامله ومن هنا تجلت مشكلة البحث والعمل على دراستها ، والهدف اعداد والتعرف تأثير تمارين الجهد اللاكتيكي بتناول كبسولات نبات الجينسيج في تطوير تحمل السرعة لحركات الرجلين (تقهقر) للاعبين سلاح الشيش ناشئين ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بالمجموعات المتكافئة وتحدد مجتمع البحث للاعبين سلاح الشيش المباراة وبواقع (١٠) لاعبين بأعمار ١٦ سنة ، وتم تطبيق تمارين الجهد اللاكتيكي بتناول كبسولات نبات الجينسيج في تطوير تحمل سرعة حركات الرجلين (تقهقر) للاعبين سلاح الشيش ناشئين بأحمال



تدريبية مقننة على المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) (وتوصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات أن لتمرينات الجهد اللاكتيكي بتناول كبسولات نبات الجينسيج اثرا ايجابيا في تطوير تحمل السرعة لحركات الرجلين (تقهقر) للاعبين سلاح الشيش ناشئين.

The effect of lactic effort exercises by taking ginseng capsules in developing the tolerance of the two men's movements speed (retreat) for shish players

Summary of the research

The goal of the duel is to reach the opponent's goal to score a touch, and the easiest way to do this is to extend the armed arm from the elbow joint followed by moving the leading foot forward and reach the fly to the target on the surface of the opponent's body provided that the position of the hind leg is outright, that is, the stabbing movement. This movement is the backbone of the fencing attack and as the most important movement by which the player can obtain touches and improve the technical performance and skill level, and through the experience of the researcher being interested in the sport of fencing game and its presence in the field field has been attained twice the sufficient attention by some The coaches are trained in the physiological aspect, which is reflected in the speed of the players 'performance, which decreases often, especially in addition to not focusing on the important food supplements that have recently appeared, including the ginseng capsule plant, which is one of the nutritional supplements that work to provide appropriate physical fitness and increase the vitality of the body, and helps to Adapting the body and providing a double vitality to the entire body, hence the problem of research and work to study it. The goal was to prepare the effect of tactical effort exercises by eating ginseng capsules in developing speed tolerance for the movements of the two men (retreat) for the young shish weapon players, as The two researchers serve the experimental approach with equal groups and define the research community for duel shish players, by (10) players the age of 16, and the tactical effort exercises by taking ginseng capsules were applied in developing the tolerance of the speed of the two men's movements (retreat) for young shish weapon players with codified loads on the experimental



group For a period of eight weeks, at the rate of three training units per week, the researchers used the statistical bag (SPSS). The researchers reached the most important conclusions that the tactical effort exercises by consuming ginseng capsules had a positive effect in developing speed tolerance for the movements of the Glenn (retreat) players Epee.

الفصل الاول

١-١ المقدمة واهمية البحث :

بات وما زال الإنجاز الرياضي في البطولات الدولية والدورات الاولمبية حلما يسعى إليه العاملون في المجال الرياضي جميعهم والذي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال العمل المشترك بجهود الخبراء والمختصين كل حسب اختصاصه ومجاله العلمي والعملية وامكانياته وقدراته على تسخير هذا العلم مع باقي العلوم الأخرى ،في تخطيط كامل من جميع الجوانب للوصول الى ما نراه من انجازات عالمية وبما أن مسابقة سلاح الشيش المبارزة هي مسابقة يكون العمل فيها بالنظام اللاهوائي (اللاكتيكي) بنسبة عالية وهذا إشارة إلى انه خلال المنافسة والتدريب يكون هنالك تراكم لحمض اللاكتيك بكميات كبيرة لذلك وجب على اللاعبين تحمل هذا التراكم من خلال الجهد المبذول في العضلة والدم وألا يتوقف اللاعب عن العمل ويحدث التعب مبكراً ، ومن القدرات الاساسية منها تحمل السرعة للرجلين في مسابقة المبارزة ، هي أحد الأسس المهمة التي يجب الاهتمام بها عند توجيهها بالشكل الفني الصحيح، من حيث التوافق الجهاز العصبي العضلي مبني على أسس سليمة قوية للتغلب على مواقف اللعب المتنوعة والسريعة والمتصاعدة في الحصول على المستوى العالي من خلال التغلب على الحركات المتغيرة اثناء اللعب، التي تحتاج إلى أداء بدني ومهاري عالي ، من حيث التمرينات لتطوير تلك المهارة وفي الحقيقة إن جميع الراجح التدريبية تبنى من أجل تحقيق تنمية القدرات البدنية والفسولوجية الاساسية والمطلوبة لمستوى الاداء الفني ،وعلى ذلك ان الإعداد البدني للرياضيين تهدف بالدرجة الأولى إلى تكوين تكيفات بدنية وفسولوجية الخاصة في أجهزة الجسم الوظيفية، بما يتوافق مع متطلبات الأداء في مسابقة لعبة المبارزة بهدف الوصول الى تحقيق مستوى الانجاز وتطويره بصفة مستمرة على مدى امتداد البرنامج التدريبي .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في اعداد تمارينات الجهد اللاكتيكي بتناول كبسولات نبات الجينسيج في تطوير تحمل سرعة حركات الرجلين (تقهقر) للاعبين سلاح الشيش شباب.

٢-١ مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثان وتواجهن في بطولات اندية العراق للعبة المبارزة لاحظوا بان الاداء خلال المنافسة يحدث هبوط وتدني المستوى البدني وخاصة تحمل السرعة للرجلين وعدم السيطرة وتحكم ضبط الخطوات خلال المنافسة وعلى مدار الوقت اثناء الاداء لذا تحتاج تمارينات بالجهد اللاكتيكي بتناول كبسولات نبات الجينسيج مما يعطي الحيوية والنشاط البدني والفيولوجي خلال اداء المستوى البدنية والحركية والفني الخاصة بالعبة، على وفق متطلبات اللعبة وظروفها لذا اتجه الباحثان بإجراء واعداد تمارينات على وفق نظام انتاج الطاقة اللاكتيكي لكي تكون هناك دلالة علمية في الربط بين المؤشرات الفسيولوجية لغرض خدمة الاداء الحركي والبدني للعبة.

٣-١ اهداف البحث :

١- اعداد تمارينات الجهد اللاكتيكي بتناول كبسولات نبات الجينسيج في تطوير تحمل سرعة حركات الرجلين (تقهقر) للاعبين سلاح الشيش شباب.

٢- التعرف على اثر تمارينات الجهد اللاكتيكي بتناول كبسولات نبات الجينسيج في تطوير تحمل سرعة حركات الرجلين (تقهقر) للاعبين سلاح الشيش شباب.

٤-١ فروض البحث :

١- ان تدريبات الجهد البدني اللاكتيكي بتناول كبسولات نبات الجينسيج في تطوير تحمل سرعة حركات الرجلين (تقهقر) للاعبين سلاح الشيش شباب.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين للموسم الرياضي ٢٠١٩ .

١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من ١ / ٣ / ٢٠١٩ لغاية . 7/ 5 / 2019



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الرابع

١-٥-٣ المجال المكاني : قاعة المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين في وزارة الشباب والرياضة
في محافظة بغداد.

الفصل الثاني

٢-منهج البحث وجراءته الميدانية

٢-١ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين المدرسة التخصصية للموسم ٢٠١٩ والبالغ عددهم ١٠ لاعبين. اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع خمسة لاعبين لكل مجموعة.

٢-٣ تجانس وتكافؤ العينة :

الجدول (١)

يبين تجانس العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	قيمة اختبار (Leven)		مستوى الدلالة
			المحسوبة	الخطأ المعياري	
1	العمر	سنة	1,854	0,241	غير معنوي
2	العمر التدريبي	سنة	0,424	0,433	متجانسة

3	الكتلة	كغم	0,172	0,767	غير معنوي	متجانسة
4	الطول	سم	1,214	0,431	غير معنوي	متجانسة

الجدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في الاختبارات
المبحوثة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
تحمل السرعة	ثا	1,223	72.65	1,43	72.01	0.907	0.231	عشوائي
اختبار سرعة حركات الرجلين (تقهقر)	ثا	1.574	4,86	0.89 6	4.82	0.875	0.086	عشوائي

* معنوي عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥).

٢-٣ وسائل جمع المعلومات

- ١- الملاحظة والتجريب -2 , المقابلات الشخصية.
- ٣- الاختبارات والقياسات الجسمية ٤- استمارة تفرغ البيانات.

٢-٤ الاجهزة الأدوات المستخدمة في البحث:

- ١- جهاز لقياس الطول والوزن.
- ٢- ملعب مبارزة عدد ٢.
- ٣- كرات سلة قانونية عدد (١٦)
- ٤- شريط قياس.



٥- شواخص عدد ١٥ .

٦- ساعة إيقاف الإلكترونية نوع دايمون عدد (٢)

٧- اسلحة مبارزة سلاح شيش عدد ٢ .

٨- صناديق بارتفاع ٣٠ سم عدد ١٠ .

٥-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبار الأول: قياس تحمل السرعة.(1) علي فهمي البيك:١٩٩٧:ص(١٢٥)

الادوات اللازمة : ملعب، ساعة توقيت، تحديد مسافة ٣٠م بواسطة قمعين.

طريقة الاداء :- يركض اللاعب المسافة الاولى(٣٠م)، ثم هرولة (١٠ثا)، ثم يعود يركض

المسافة الثانية (٣٠م) ثم هرولة (١٠ثا)، اخرى ثم يركض للمرة الثالثة وهكذا حتى يتم ركض(٥)

مرات لمسافة (٣٠م)، وتكون هرولة بينهما (١٠ثا)، بين كل مسافة والاخرى.

التسجيل:- يحسب زمن الركض الكلي فيكون ذلك متوسط تحمل السرعة الخاص باللاعب

الاختبار الثاني:

اختبار سرعة حركات الرجلين (٢) (تقهقر) (ياسر محمد أحمد حجر:٢٠٠٧:ص(٤٤).

الهدف من الاختبار: قياس سرعة اداء التقهقر مسافة ١٤ متر.

الادوات المستخدمة: شريط لاصق - ٢ ساعة إيقاف - ملعب مبارزة مقسم الى قسمين.

طريقة تنفيذ الاختبار: من وضع الاستعداد يقف المبتدئ على خط البداية والظهر مواجه للملعب

بحيث يكون الاداء لكل ٢ مختبر معا لغرض المنافسة في الاداء عند سماع الاشارة تشغل الساعة

يقوم اللاعب بالتقهقر للخلف بأقصى سرعة للوصول الى خط النهاية وعند لمس القدم الامامية لخط

النهاية تقفل الساعة.

شروط الاداء:



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الرابع

- يقف المختبر والظهر مواجه لملعب المباراة.
 - يجري الاختبار بين مختبرين كل لاعب على القسم الخاص به.
 - المحافظة على وضع الاستعداد اثناء الاختبار.
 - اداء التمهير للخلف بطريقة سليمة.
 - التمهير في خط مستقيم.
 - تقفل ساعة الايقاف بعد لمس القدم الامامية لخط النهاية.
- طريقة التسجيل: يحسب الزمن لاقرب ١ / ١٠٠ ثا . تعطي ثلاث محاولات وتحسب احسن محاولة.

2-6 تحديد جرعات كبسولات نبات الجينسنج: (٢٠٠١، Chieh-fu Chen p67)

تم تحديد جرعات نبات الجينسيج المستخدم في البحث حيث قامت الباحثة بالمشح المرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية التي تناولت استخدام الجينسيج بهدف التعرف على الجرعات المسموح بها والمؤثرة بشكل فعال في الجسم البشري حيث تبين الأتي :

- ١- أن الجرعات الفعالة للأشخاص بعمر (١٥ - ٦٠) سنة يجب أن تتراوح ما بين (٥٠ - ٧٥) جرام وبنسبة جنسوسيدات (٢ - ٨) جرام لفترة تتحصر ما بين (٨ - ١٢) أسبوع كحد أقصى.
- ٢- يجب أن يؤخذ الجينسيج كل ١٢ ساعة أي مرتين باليوم.
- ٣- يفضل أن يؤخذ الجينسيج قبل الأكل لزيادة سرعة امتصاص المواد الغذائية وللاستفادة منها بشكل اكبر.
- ٤- يجب أن لا يتجاوز استخدام الجينسيج أكثر من ٣ شهور لأنه يؤدي إلى نقص فيتامين B٦ في الجسم مما يؤدي الشعور بالخمول والاكتئاب.
- ٥- المنتج الجيد للجينسنج هو الذي يحتوي على جنسوسيد Ginsenoside بنسبة تتراوح ما بين ٤ إلى ٧ بالمائة.

وعلى هذا الأساس تم استخدام جرعات من الجينسنج على شكل كبسولات (٤٠٠) ملجم وبنسبة جنسوسيدات ٥% اي ما يعادل ٢٠ ملجم، وبذلك يكون مجموع الجينسيج للبرنامج بشكل كامل هو (٦٠ جم)، وما يعادل (٣جم) من الجنسوسايدات، الجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣)

جرعات الجينسنج الامريكي المستخدمة في البحث

المادة	حجم الكبسولة	الجرعة باليوم الواحد	الجرعه الكلية للبرنامج (١٠) أسبوع	الجرعة الكلية للبرنامج (جم)
الجينسنج (كبسول)	٤٠٠ ملجم	٨٠٠ ملجم (٢ كبسولة)	٨٠٠ × ٧٥ يوم = ٦٠٠٠٠ ملجم	٦٠ جم
الجنسوسيدات	٢٠ ملجم	٤٠ ملجم	٤٠ × ٧٥ يوم = ٣٠٠٠ ملجم	٣ جم

٢-٦ التجربة الاستطلاعية:

أجريت الباحثان تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق ١ / ٣ / ٢٠١٩ على أربعة من لاعبي المباراة من مجتمع البحث، لتطبيق الاختبارات عليهم ، وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات للمهارات الاساسية .

١. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.
٢. التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
٣. التعرف على تدريبات الجهد البدني اللاكتيكي .
٤. قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم.
٥. التعرف على تناول كبسولات نبات الجينسيج حسب الجرعات الموصي بها.
٦. تحديد الشدة التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على المجاميع التجريبية.

٢-٦ الاختبارات القبلية :

أجريت الاختبارات القبلية في قاعة المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين في وزارة الشباب والرياضة في محافظة بغداد يوم الاثنين الموافق ٤ / ٣ / ٢٠١٩ في تمام الساعة الرابعة عصرا.



2-7 لتجربة الرئيسة :

- بدأت تنفيذ البرنامج التدريبي بتاريخ ٣/٧ / ٢٠١٩ لغاية بتاريخ ٥/٥/٢٠١٩.
 - مدة التدريبات الموضوعة بالأسابيع : (١٠) اسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية الكلي : (٣٠) وحدة تدريبية.
 - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : (٣) وحدات .
 - أيام التدريب الأسبوعية : (السبت - الاثنين - الاربعاء) .
 - الطريقة التدريبية المستخدمة: طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة .
 - الشدة التدريبية المستخدمة: (٨٠ - ١٠٠ %). من الشدة القصوى لاداء اللاعب.
- ٢-٨ الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية وذلك في يوم ٧ / ٥ / ٢٠١٩ الساعة الرابعة عصرا في قاعة المدرسة التخصصية لرعاية الموهوبين في وزارة الشباب والرياضة في محافظة بغداد ، وقد راعى الباحث توفير الظروف المشابهة للاختبارات القبلية من حيث (الزمان و المكان و الادوات المستخدمة وطريقة إجراء تنفيذ الاختبارات).

٣-٨ الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استعان الباحثان بالحقيبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الاحصائية المناسبة .

الفصل الثالث

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة وتحليلها ومناقشتها.

٣-١-١ عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات
المبحوثة وتحليلها.

الجدول (٤)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي
والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
تحمل السرعة	ثا	1,41	72.00	1.222	71.10	7.322	0.002	معنوي
اختبار سرعة حركات الرجلين (تقهقر)	ثا	0.876	4.80	0.441	4.40	5.954	0.001	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥)

٤-١-٢ عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة
وتحليلها.

الجدول (٥)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي
والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
تحمل السرعة	ثا	1,211	72.00	1.889	71.55	3.775	0.002	معنوي
اختبار سرعة حركات الرجلين (تقهقر)	ثا	1.563	4.38	1.874	4.01	3.896	0.001	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥).

٤-١-٣ عرض نتائج الفروق بين الإختبارين البعدي للمجموعتي الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة.

الجدول (٦)

وقيمة (t) ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
تحمل السرعة	ثا	1.231	71.02	1.887	70.15	6.222	0.004	معنوي
اختبار سرعة حركات الرجلين (تقهقر)	ثا	0.453		1.872		7.764	0.002	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (٠.٠٥).

٤-٢ مناقشة النتائج

تبين نتائج الجداول (٤ ، ٥ ، ٦)، نجد انه حدث تطور في نتائج الاختبارات المبحوثة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، في القياس البعدي عن القياس القبلي ، مما يدل على إن التمرينات المقننة من قبل الباحثان قد أثرت ايجابياً على متغيرات البحث للاعبين المبارزة لسلاح الشيش، ويعزو الباحثان بان الفروق معنوية إلى فاعلية التمرينات بالجهد البدني اللاكتيكي التي بنيت على أساس علمي منظم من خلال استخدام الشدد المناسبة والمتدرجة ومراعاة الفروق الفردية وهذا التطور انعكس على نتائج الاختبارات البدنية والمهارية الاساسية للعبة، وهنا ظهرت فائدة باستخدام التمرينات الاساسية بتناول كبسولات الجينسيج حسب الجرعات المخصصة واتقان المهارات الحركية نتيجة تكرار الأداء بأوضاع مختلفة أثناء مستوى أداء التمرينات البدنية التي أسهمت في تطوير مستوى الاداء ، إذ وهذا ما أكده (جمال صبري، ٢٠١٢) تتوقف الزيادة بإنتاج

حامض اللاكتيك بالدم على نوع العمل العضلي الذي يؤديه الرياضي وشدته ، فعندما يكون العمل العضلي متوسط الشدة وتم في ظل استخدام الأوكسجين لا يزداد انتاج حامض اللاكتيك بالدم ، أما إذا كان العمل العضلي مرتفع الشدة وتم في ظروف عدم كفاية الأوكسجين فيزداد تجمع وتراكم حامض اللاكتيك في الدم) جمال صبري فرج: ٢٠١٢، ص٢٩٧.

وتعمل تمرينات التحمل التي تتصف بالاستمرارية والتكرار على تحسين التوافق الحركي بدرجة كبيرة وترفع الكفاءة الانتاجية للعمل العضلي بطريقة مباشرة نتيجة تحسين فاعلية التحمل ويجعلها اكثر تناسقا مع الحمل الماخوذ في التدريب (محمد عبد الحسن : ٢٠١٠:ص٨٧).

الرياضيون الذين تستطيع قابلية اجسامهم على تحمل الام الزيادة الحاصلة حموضة الدم نتيجة التدريب الشاق يمكنهم من اداء جهود بدنية افضل واطول من اولئك الرياضيين الذين لا يستطيعون تحمل هذه الزيادة والغرض من تدريب هذا النظام حامض اللاكتيك هو التكيف اجسام الرياضيين الى التأثير الحامضي لحامض اللاكتيك .(محمد رضا :٢٠٠٨:ص٤٨٦)

ويشير ليندا هولم Linda Holm ، إلى أن التغذية لها أثر مهم في مستوى الرياضيين وذلك بالاعتماد على تقنين الحالة الغذائية بهدف تحسين العادات الغذائية للرياضيين مما ينعكس ايجابيا على أدائهم الرياضي وتحقيق البطولات، ذلك أن الكثير من الهيئات الطبية تصر على أن المكملات الغذائية وخصوصا الطبيعية منها تؤثر بشكل كبير في الجسم البشري، لاحتوائها على الكثير من المواد الغذائية الفعالة، وبالنسبة إلى الرياضيين، يحتاج الأمر إلى تناول كميات متوازنة من المكملات الغذائية إلى جانب التدريب الرياضي لتحسين المستوى البدني والفني. (Linda Holm :

1995.p121

٢- الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات:

١. إنَّ الشدة التدريبية المتدرجة المستخدمة في تمرينات بالجهد اللاكتيكي كانت ذات تأثير واضح في أفراد عينة البحث، فضلاً عن التغيير والتنوع بين التمارين التي أثرت في زيادة فاعلية التدريب.



٢. هناك تأثير ايجابي الجهد اللاكتيكي بتناول نبات كبسولات الجينسيج للاعبين للمجموعة
التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٢-٤ التوصيات

١- التأكيد على أهمية الجهد اللاكتيكي بلاعبين مسابقة المباراة عند تنفيذ مفردات البرامج التدريبي
بما يتلاءم ومتطلبات اللعبة بدنياً وفسلجياً.

٢- إجراء بحوث ودراسات مشابهة للمهارات البدنية والحركية غير المبحوثة.

٣- إجراء دراسات مشابهة على الفئات من الشباب أو المتقدمين وكلا الجنسين.

المصادر:

- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، ٢٠١٢ .

- علي فهمي البيك: أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، منشأة المعارف الإسكندرية، ١٩٩٧.

- محمد رضا ابراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي: ط١، بغداد، دار الكتب
والوثائق، ٢٠٠٨.

- ياسر محمد أحمد حجر. تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية اداء حركات الرجلين
والهجوم البسيط لمبتدئ المباراة. اطروحة دكتوراه. جامعة الاسكندرية. كلية التربية الرياضية
للبنين ٢٠٠٧.

- Chieh-fu Chen, Wen-fei Chiou, Jun-tian Zhang; Comparison of the
pharmacological effects of Panax ginseng and Panax quinquefolium
National Yang-Ming University, Taipei, China, 2001

-Linda Holm :A descriptive analysis of obese females, body composition
and body distribution, dietary intake and Habits, Nutrition Knowledge,
Attitudes, and Behaviors, Texas Weans ,University, 1995

ملحق (١)

نموذج لتمارين المستخدمة

الراحة		المجاميع	التكرار	النبض لمرافق لمستوى شدة الاداء	الشدة	مفردات التمرين
بين المجاميع	بين التكرارات					
١٢٠ ثا	٦٠ ثا	2	8	١٧٠ - ١٨٠ ض/د	85%	يوم السبت ١- من وضع الاستعداد مع مد الرجلين بالكامل بصورة مستقيمة ثم العودة إلى وضع الاستعداد ثم يكرر التمرين مرة ثانية. ويمكن ان ينتهي التمرين بأداء حركة الطعن والعودة إلى وضع الاستعداد
١٢٠ ثا	٦٠ ثا	2	8	١٧٠ - ١٨٠ ض/د	85%	يوم الاثنين ٢- من وضع الاستعداد ثم اداء حركة الطعن بأقصى سرعة ممكنة ثم العودة إلى وضع الاستعداد مرة ثانية
١٢٠ ثا	٦٠ ثا	2	2	١٧٠ - ١٨٠ ض/د	85%	يوم الاربعاء 3-الوقوف بوضع الاساس الجالس ثم القفز مباشرة إلى الأعلى والعودة إلى وضع الاستعداد