

الملخص

تجلت مشكلة البحث في عدم التنوع والاجتهاد في أساليب جديدة ومتطورة في التدريب الرياضي وهدف الباحث إلى التعرف على تأثير استخدام التمارين المركبة في تنمية سرعة وتحمل الأداء. واعتمد الباحث نظام المجموعة الواحدة وإخضاعهم لتجربة البحث وبرنامج الاختبار القبلي والبعدي. وناقش الباحث نتائج تجربة البحث في الباب الرابع واستنتج حدوث تطور في مستوى أداء عينة البحث.

Abstract

The problem of reaserch is not divesed and diligent in modern and new methods in the sport training . the aim of hesearcher was to know the impact of using of compownd exercises in imprevning the speed and endurance of action .The researcher depended on the method of agroup and made them the resech experience by using post and posterior test .The hesencher discussed the hesults of research experience in the fourth chopter and he concluded that there wes adenvelopment in the level of performance of research sample.