

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة المتكررة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الإنجاز الرقعى لسباحى ٥٠ متر حرة

*م. د/ مروه على محمد حباكه

يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة المتكررة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الإنجاز الرقعى لسباحى ٥٠ متر حرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث، وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة باستخدام القياسين القبلى البعدى، واشتملت عينة البحث على (٢٠) سباح تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين، بلغت المجموعة التجريبية عدد (١٠) سباحين والعينة الضابطة (١٠) سباحين، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعية، وكانت أهم النتائج هي أن تدريبات السرعة المتكررة لمدة ٨ أسابيع اثرت تأثيراً إيجابياً على تحسن المتغيرات الفسيولوجية وزمن سباحة الـ ٥٠ متر حرة للناشئين.