

مستخلص البحث

تأثير التدريب البليومتري بتقييد تدفق الدم على بعض المتغيرات البدنية الخاصة
بمهارة الدوران والاختراق داخل الماء ومستوى الأداء لسباحة ٤٠٠ متر حرة

*م. د/ مروه على محمد حباكه

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بتقييد تدفق الدم على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) بمهارة الدوران والاختراق داخل الماء لسباحة ٤٠٠ متر حرة ومستوى الاداء، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث، وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ذات القياس القبلي والقياس البعدى لمناسبته لتنفيذ إجراءات هذا البحث، اشتملت عينة البحث على (٢٤) سباح، حيث بلغت المجموعة التجريبية عدد (١٢) سباح، وتم تطبيق البرنامج التدريبي ومدته ١٠ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعية، وكانت أهم النتائج هي تطور القدرات البدنية الخاصة بتحمل القوة للرجلين والذراعين والقدرة العضلية للرجلين لدى السباحين بدمج التدريب البليومتري مع تقييد تدفق الدم لمدة (٨) أسابيع تدريب.