

ملخص البحث

فاعلية برنامج تدريبي مقترح فى ضوء مستويات السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لسباحى ٢٠٠م حره

* م. د/ مروه على محمد حباكه

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح فى ضوء مستويات السرعة ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية وكذلك المستوى الرقمى لسباحى ٢٠٠م حره، تم استخدام المنهج التجريبي ذات التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية واشتمل مجتمع البحث على جميع ناشئى السباحة لفريق نادى قارون بمدينة الفيوم والمسجلين بالإتحاد المصرى للسباحة للمرحلة السنوية ١٣ سنة والبالغ عددهم (٢٤) سباحاً من الذكور، بلغ حجم المجموعة التجريبية (١٢) سباح وتم اختيار (٨) سباحين بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء التجربة الاستطلاعية وتم استبعاد (٤) سباحين لعدم الانتظام فى التدريب، وطبق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٨) أسابيع فى فترة الاعداد الخاص والمنافسات من الموسم التدريبي بواقع (٨) وحدات تدريبية فى الأسبوع، وأشارت اهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة لسباحى ٢٠٠م حره وذلك لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث والمتمثلة فى (معدل اللاكتات بعد المجهود - معدل نبض القلب بعد المجهود - معدل النبض بعد ٣ ق من المجهود - معدل النبض بعد ٥ ق من المجهود - الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين Vo2max - معامل الاستشفاء)، و البرنامج التدريبي المقترح لم يؤثر فى بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث وتتمثل هذه المتغيرات فى (نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم فى الراحة - معدل نبض القلب فى الراحة)، وتوصى الباحثة بتطبيق مثل هذه الدراسة بمتغيراتها على مسافات أخرى أو على طرق سباحة أخرى، وتقنين حمل التدريب بدلالة قياس حمض اللاكتيك والنبض.