

ملخص البحث

تأثير التدريب بفترات الراحة والمسافة فائقة القصر بسرعة السباق U. S. R. P. T على تحسين معدل تردد الضربات وطولها وعلاقتهم بالإنجاز الرقمى للسباحين الناشئين

م. د/ مروه على محمد حباكه

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير التدريب بفترات الراحة والمسافة فائقة القصر بسرعة السباق U. S. R. P. T على تحسين معدل تردد الضربات وطولها وعلاقتهم بالإنجاز الرقمى للسباحين الناشئين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحى نادى قارون الرياضى بمدينة الفيوم، للمرحلة السنية (١٣-١٤) سنة أولاد والمسجلين بالإتحاد المصرى للسباحة للموسم التدريبى ٢٠٢١-٢٠٢٢م والبالغ عددهم (٣٠) سباحاً، تم تقسيمهم إلى (١٠) سباحين مجموعة تجريبية و(١٠) سباحين مجموعة ضابطة و (١) سباحين لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم وتم استبعاد السباحين الغير منتظمين فى التدريب وعددهم (٤)، وأشارت اهم النتائج إلى وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى فى المستوى الرقمى لسباحة ٥٠، ١٠٠، ٢٠٠م حرة لسباحى المجموعة الضابطة، وجود فروق داله إحصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى فى المستوى الرقمى لسباحة ٥٠، ١٠٠، ٢٠٠م حرة لسباحى المجموعة التجريبية، وتوصى الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح للدراسة الحالية على المراحل السنية المختلفة، وتطبيق مثل هذه الدراسة بمتغيراتها على طرق سباحة أخرى.

* مدرس بقسم المنازلات و الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية - جامعة الفيوم.