

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الاستشفائية المائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقوى لسباحى ٤٠٠م حره

*م. د/ مروه على محمد حباكه

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الاستشفائية المائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقوى لسباحى ٤٠٠م حره، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية مستخدما القياسات القبلية والبعديّة وذلك لملائمته لطبيعة البحث، واشتمل مجتمع البحث على ناشئ السباحة لفريق نادى المحافظة بمدينة الفيوم والمسجلين بالإتحاد المصرى للسباحة للمرحلة السنية ١٥ - ١٦ سنة للموسم الرياضى ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م والبالغ عددهم (٢٦) سباحاً من الذكور، وقامت الباحثة باختيار عدد (١٠) سباحين بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء التجربة الاستطلاعية، وتم استبعاد (٤) سباحين لعدم الانتظام فى التدريب لتصبح حجم العينة الاساسية (١٢) سباح، وأشارت أهم النتائج إلى أن برنامج التدريبات الاستشفائية المائية المقترح أدى إلى تحسين المتغيرات الفسيولوجية الخاصة لسباحى ٤٠٠م حره قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث والمتمثلة فى (نبض القلب الأقصى - معدل نبض القلب بعد المجهود - معدل النبض بعد ٣ ق من المجهود - النبض الأكسجينى - الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين Vo2max - معامل الاستشفاء - التهوية الرئوية - معدل اللاكتات بعد المجهود)، بالإضافة إلى وجود تحسناً معنوياً فى المستوى الرقوى فى زمن سباق ٤٠٠م حره.

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