

مستخلص البحث

استخدام التدريبات التصادمية بالأسلوب المتقطع عالى الكثافة (HIIT) لتطوير القدرة العضلية وتأثيرها على هرمونات الضغط والمستوى الرقوى لسباحة الفراشة

*أ.م.د/ سمير محمد صلاح

** م.د/ مروة على محمد حباكة

يهدف البحث إلى تنمية القدرة العضلية وانعكاسها على هرمونات الضغط والمستوى الرقوى لسباحة الفراشة باستخدام التدريبات التصادمية بالأسلوب المتقطع عالى الكثافة، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس القبلى والقياس البعدى وذلك لملائمته لطبيعة البحث، تم إختيار عينة البحث على جميع السباحين بالطريقة العمدية من ناشئى سباحة الفراشة تحت (١٤) سنة مواليد ٢٠٠٩م، والمسجلين بنادى طيبة بالسويس (منطقة بورسعيد والسويس)، والمسجلين بالإتحاد المصرى للسباحة للموسم الرياضى (٢٠٢٣/٢٠٢٤م) حيث بلغ حجم العينة الكلى قبل إجراء التجربة الأساسية (١٥) ناشئى وقام الباحثان بإستبعاد عدد (٥) ناشئين لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم لتصبح عينة البحث الأساسية (١٠) ناشئين، وأشارت أهم النتائج إلى أن التدريبات التصادمية بإستخدام الأسلوب المتقطع عالى الكثافة HIIT التى طبقت على عينة البحث أدت إلى تحسن القدرة العضلية للعينة قيد البحث كما أدت إلى تطوير المستوى الرقوى لسباحة ١٠٠م فراشة وظهر ذلك من خلال الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين درجات القياسين القبلى والبعدى.